

◇ فصلنامه علمی پژوهشی زن و فرهنگ

سال سوم، شماره نهم، پاییز ۱۳۹۰

صفحات: ۳۱ - ۲۱

تاریخ وصول: ۱۳۹۰/۷/۱۹ - تاریخ پذیرش: ۱۳۹۰/۱۲/۲

تأثیر آموزش مهارت های زندگی بر هوش معنوی دانش آموزان دختر دبیرستانی

مهدیه السادات اسدی *

اصغر آقایی **

سید حمید آتش پور ***

چکیده

هدف این پژوهش بررسی میزان تأثیر آموزش مهارت های زندگی بر هوش معنوی دانش آموزان دختر دبیرستان های شهرستان شهرضا در سال تحصیلی ۹۰-۱۳۸۹ بود. نمونه آماری ۳۰ نفر از دانش آموزان برای گروه آزمایش و ۳۰ نفر برای گروه کنترل بودند که به صورت نمونه گیری خوشه ای چند مرحله ای انتخاب شدند. طرح پژوهش از نوع پیش آزمون - پس آزمون با گروه کنترل بود. گروه آزمایش به مدت نه جلسه ۹۰ دقیقه ای تحت آموزش مهارت های زندگی قرار گرفت. در حالیکه این مداخله بر روی گروه کنترل صورت نگرفت. ابزار مورد استفاده در این پژوهش پرسشنامه هوش معنوی بود. نتایج این پژوهش با استفاده از تحلیل کوواریانس نشان داد که آموزش مهارت های زندگی بر هوش معنوی دانش آموزان دختر تأثیر مثبت و معناداری داشته است.

کلید واژگان: مهارت های زندگی، هوش معنوی.

* دانشگاه آزاد اسلامی، واحد خوراسگان (اصفهان)، کارشناسی ارشد روانشناسی عمومی، اصفهان، ایران (نویسنده مسئول -

sarina.6262@yahoo.com)

** دانشگاه آزاد اسلامی، واحد خوراسگان (اصفهان)، دانشیار گروه روان شناسی، اصفهان، ایران.

*** دانشگاه آزاد اسلامی، واحد خوراسگان (اصفهان ن)، استادیار گروه روان شناسی، اصفهان، ایران.

هوش، مفهومی است که از دیرباز آدمی به پژوهش و تفحص در مورد ابعاد، تظاهرات، ویژگی ها و انواع آن علاقه مند بوده است. در این بین یکی از ابعاد هوش تحت عنوان «هوش معنوی» جزو عرصه هایی است که تحقیقات چندان منسجم و نظام مندی در جهت شناخت و تبیین ویژگی های آن و همچنین عواملی که بتواند این هوش را در افراد تقویت کند در حد و اندازه سایر انواع هوش صورت پذیرفته است.

هوش معنوی^۱ عبارتست از مجموعه ای از ظرفیت های ذهنی انطباقی که بر جنبه های غیر مادی و متعالی و امنیت استوار می شوند. بویژه آنهایی که در ارتباط با ماهیت هستی فرد، تعالی و حالت های اوج گرفته هوشیاری باشند. در عمل این فرایندها با توجه به توانایی شان در تسهیل شیوه های منحصر به فرد حل مسئله، استدلال انتزاعی، کنار آمدن با مشکلات زندگی و انطباقی می باشند (کینگ^۲ ۲۰۰۷).

هوش معنوی برای حل مشکلات و مسائل مربوط به معنای زندگی و ارزش ها مورد استفاده قرار می گیرد و سؤال هایی همانند «آیا شغل من باعث تکامل من در زندگی می شود؟» یا «آیا من در شادی و آرامش روانی مردم سهم هستم؟» را در ذهن ایجاد می کند (ویگلزورث^۳، ۲۰۰۴). در واقع این هوش بیشتر مربوط به پرسیدن است تا پاسخ دادن، بدین معنا که فرد سؤالات بیشتری را در مورد خود و زندگی و جهان پیرامون خود مطرح می کند (مک مولن^۴، ۲۰۰۳). زوهار و مارشال^۵ (۲۰۰۰) هوش معنوی را استعداد ذاتی می دانند که انسان را در حل مسائل معنوی و ارزشی به کار می گیرد و زندگی را در حالتی گسترده از غنا و معنا قرار می دهد.

داشتن هوش معنوی در زندگی می تواند باعث رشد و شکوفایی انسان شود و افرادی که هوش معنوی بالایی دارند، ظرفیت تعالی داشته و تمایل بالایی نسبت به هشیاری دارند. آنان این ظرفیت را دارند که بخشی از فعالیت های روزانه خود را به اعمال روحانی و معنوی اختصاص بدهند و فضایی مانند بخشش، سپاسگزاری، فروتنی، دلسوزی و خرد از خود نشان می دهند. (ایمونز^۶، ۲۰۰۰). هوش معنوی ذهن را روشن و روان انسان را با بستر زیر بنایی وجود

¹. Spiritual Intelligence

². King

³. Wigglesworth

⁴. Mc mullen

⁵. Zohar & Marshal

⁶. Emmons

مرتبط می‌سازد، به فرد کمک می‌کند تا واقعیت را از خیال (خطای حسی) تشخیص دهد. این مفهوم در فرهنگ‌های مختلف به عنوان عشق، خردمندی و خدمت مطرح است. (وگان^۷، ۲۰۰۳). اسمیت^۸ (۲۰۰۴) در مطالعه‌ای نشان داد که هوش معنوی لازمه سازگاری بهتر با محیط است و افرادی که از هوش معنوی بالاتری برخوردارند تحمل آنان در مقابل فشارهای زندگی بیشتر بوده و توانایی بالاتری را در جهت سازگاری با محیط از خود بروز می‌دهند.

از طرف دیگر مهارت‌های زندگی موجب ارتقای توانایی‌های روانی-اجتماعی می‌گردند. این توانایی‌ها فرد را برای مقابله مؤثر و پرداختن به کشمکش‌های زندگی یاری می‌بخشد تا در رابطه با سایر انسان‌ها، جامعه، فرهنگ و محیط خود مثبت و سازگارانه عمل کند. بدین ترتیب یادگیری و تمرین مهارت‌های زندگی موجب تقویت یا تغییر در نگرش، ارزش و رفتار انسان می‌گردد. با پدید آمدن رفتارهای مثبت و سالم بسیاری از مشکلات قابل پیشگیری است (خالصی و علیخانی، ۱۳۸۲).

سازمان بهداشت جهانی، مهارت‌های زندگی را به صورت توانایی‌ها و مهارت‌هایی توصیف می‌کند که کودکان و نوجوانان را قادر به سازگاری و حل چالش‌های روزمره و تکالیف روزافزون می‌سازد.

مهارت‌های اصلی زندگی در حیطه درون فردی و بین فردی شامل مهارت‌های ارتباطی، همدلی، اعتماد به نفس، مهارت‌های حل مسئله، تصمیم‌گیری، مهارت‌های استرس و تنش، تفکر نفاذانه و خلاق و توانایی برای ساخت و حفظ روابط مطلوب می‌باشد. برنامه‌های مهارت‌های زندگی بر تعلیم این توانایی‌ها درون فردی و بین فردی کلی متمرکز هستند (ونزل^۹ و همکاران، ۲۰۰۹). مهارت‌های زندگی، مهارت‌های اساسی هستند که به وسیله آنها، افراد به جای اینکه از زیر بار مسئولیت‌شان خالی کنند، مسئولیت امور زندگی خود را به عهده می‌گیرند. این مهارت‌ها به افراد می‌آموزند چگونه مسائل و مشکلات خود را حل کنند و بر بهداشت روانی آنها تاثیر مثبت می‌گذارد (سویونگ^{۱۰}، ۲۰۰۷). و همچنین قدرت تصمیم‌گیری را در آنان تقویت می‌کند (نلسون^{۱۱}، ۲۰۰۱، نقل از آقاجانی، ۱۳۸۲).

7. Vaughan

8. Smith

9. Wenzel & et al

10. Sue Yeung

11. Nelson

بر اساس پژوهش‌های انجام شده، نبودن مهارت‌های زندگی موجب می‌شود که فرد در برابر فشارهای زیاد و استرس‌ها به رفتارهای غیر مؤثر نا سازگارانه روی آورد. آموزش چنین مهارت‌هایی در کودکان و نوجوانان احساس کفایت، توانایی، مؤثر بودن، غلبه کردن بر خشم، توانایی و برنامه‌ریزی و رفتار هدفمند را به وجود می‌آورد (شاملو، ۱۳۸۱). مهارت‌های زندگی شخص را قادر می‌سازد تا دانش، نگرش و ارزش‌های وجودی خود را به توانایی‌های واقعی و عینی تبدیل کند و بتواند از این توانایی‌های واقعی و عینی تبدیل کند و بتواند از این توانایی‌ها در استفاده صحیح‌تر نیروهای خود بهره بگیرد و زندگی مثبت و شادابی را برای خود فراهم سازد (سیف، ۱۳۷۱).

اولین و مهمترین مؤلفه‌ای که رابطه بین مهارت‌های زندگی و هوش معنوی را تبیین می‌کند، خودآگاهی است. خودآگاهی، مؤلفه‌ای است که در اثر آموزش مهارت‌های زندگی در افراد، تقویت می‌شود (ورزنده ۱۳۸۵)، وردی (۱۳۸۳) و (بنارد^{۱۲}، ۱۹۹۱؛ به نقل از ورزنده) و از طرف دیگر ایمونز (۲۰۰۰) بیان کرده است که داشتن معنویت در زندگی باعث به وجود آمدن خودآگاهی می‌شود و خودآگاهی یکی از ملزومات هوش معنوی است. پس می‌توان با آموزش مهارت‌های زندگی خودآگاهی را تقویت کرد و به تبع آن هوش معنوی را که یکی از ملزومات آن، خودآگاهی است رشد داد. مؤلفه دیگری که رابطه بین مهارت‌های زندگی و هوش معنوی را تبیین می‌کند، داشتن هدف و معنا در زندگی است. با توجه به اینکه معنویت با مهارت‌های حل مسئله و داشتن معنا در زندگی ارتباط نزدیکی دارد و از لزومات هوش معنوی، تعیین هدف و معنا در زندگی است (جیمز^{۱۳}، ۱۹۷۷) و از طرف دیگر تعیین اهداف در زندگی، بر اثر آموزش مهارت‌های زندگی در افراد تقویت می‌شود (شاملو، ۱۳۸۱). پس می‌توان با آموزش مهارت‌های زندگی داشتن هدف و معنا در زندگی را، که یکی از ملزومات هوش معنوی است در افراد تقویت کرد.

¹². Benard

¹³. James

کنترل خشم و سازگاری با محیط و آرامش درونی مؤلفه دیگری است که در اثرآموزش مهارت های زندگی، در افراد تقویت می شود (بوتوین و همکاران^{۱۴}، ۲۰۰۶). طارمیان (۱۳۷۸، نقل از مهربانی زاده هنرمند و همکاران، ۱۳۸۹) نیز طی تحقیقی آموزش مهارت های زندگی را بر افزایش سلامت جسمانی و روانی مانند اعتماد به نفس، مقابله با فشارهای محیطی و روانی، کاهش اضطراب و افسردگی، کاهش افکار خودکشی، پیشگیری از مشکلات روانی مؤثر قلمداد کرده است. با توجه به اینکه هوش معنوی با کنترل خشم و سازگاری با محیط و آرامش داشتن ارتباط نزدیکی دارد (آمرام^{۱۵}، ۲۰۰۵)، پس می توان نتیجه گرفت که آموزش مهارت های زندگی برهوش معنوی می تواند تأثیرگذار باشد.

با توجه به اینکه معنویت موجب می شود که انسان با ملایمت و عطف بیشتر به مشکلات نگاه کند و سختی های زندگی را بهتر تحمل کند و به زندگی خود پویایی و حرکت بدهد (الکینز و کاوندش^{۱۶}، ۲۰۰۴) و همچنین با توجه به این که معنویت باعث افزایش قدرت انعطاف پذیری و خودآگاهی و سازگاری فرد با محیط شده (مک شری و همکاران^{۱۷}، ۲۰۰۲)، پس در نتیجه کمبود معنویت در زندگی، می تواند انسان را دچار سردرگمی، پوچی و انعطاف ناپذیری کند و مانع از این می شود که فرد در زندگی بتواند به درستی تصمیم گیری کند و با مشکلات خود به درستی کنار بیاید. چنین به نظر می رسد که مردم جهان، امروز بیش از پیش به معنویت و مسائل معنوی در زندگی خود نیاز دارد تا جایی که حتی روانشناسان و روانپزشکان نیز به طور روز افزون در می یابند که استفاده از معنویت برای حل مشکلات زندگی و حتی درمان اختلالات روانی بسیار مفید می باشد. به دلیل اهمیت معنویت برای زندگی انسان ها به خصوص برای دانش آموزان که در مقطع دبیرستان و در سن نوجوانی به سر می برند و همچنین با توجه به اینکه آنها به دنبال هدف، معنا و هویت در زندگی خود هستند و از طرف دیگر از آنجا که در دوره نوجوانی قدرت تصمیم گیری، آرامش درونی، خودآگاهی و

¹⁴. Botvin et al.

¹⁵. Amram

¹⁶. Elkhns & Cavendish

¹⁷. Mc Sherry et al.

سازگاری اجتماعی - اخلاقی برای آنها بسیار اهمیت دارد، این مسئله باعث شده که تقویت هوش معنوی برای دانش آموزان بسیار اهمیت داشته باشد. چون با تقویت معنویت در آنها، دانش آموزان می توانند معنای زندگی خود را به درستی درک کنند به گونه ای که آنها از رفتارهای عقلانی و منطقی در زندگی خود پیروی کنند و ارتباط آنها با دیگران یک ارتباط انسانی و اعتقادی شود و معنویت نگرش آنها را به خود و دیگران مثبت خواهد کرد (جیمز، ۱۹۷۷).

با توجه به اینکه هوش معنوی با رسیدگی و تعلیم و تربیت ارتقا می یابد (ولمن^۱، ۲۰۰۱) و همچنین با توجه به اینکه هوش معنوی یک هوش ذاتی است همانند هوش های دیگر می تواند رشد کند و این بدین معنی است که می توان آن را توصیف و اندازه گیری کرد (الکینز و کاوندش، ۲۰۰۴). پس می توان نتیجه گرفت که این هوش را در افراد می توان تقویت کرد. با توجه به اینکه آموزش مهارت های زندگی قطعاً می تواند دانش آموزان را در جهت سازگاری اجتماعی، اخلاقی - عاطفی (بنارده نقل از، ورزنده، ۱۳۸۵) و همچنین افزایش عزت نفس، خودآگاهی، مسئولیت پذیری و ارتباط بین فردی (خالصی و علیخانی، ۱۳۸۲) کمک کند. پس می توان نتیجه گرفت که تقویت این توانایی ها در دانش آموزان، شرایط را برای آنها مهیا می سازد که معنویت را در خود پرورش دهند. زیرا هوش معنوی متضمن انعطاف پذیری، خودآگاهی و روابط بین فردی مناسب (مک شری و همکاران، ۲۰۰۲) و همچنین آرامش درونی و توانایی حل مسئله است (سیسک^۲، ۲۰۰۱).

اهمیت معنویت و رشد معنوی در انسان در چند دهه گذشته به صورت روزافزون توجه روانشناسان و متخصصان بهداشت روانی را به خود جلب کرده است. پیشرفت علم روانشناسی از یک سو و ماهیت پویا و پیچیده جوامع نوین از سوی دیگر، باعث شده است که نیاز های

¹. Wolman

². Sisk

معنوی بشر در برابر خواسته ها و نیازهای مادی قد علم کنند و اهمیت بیشتری بیابند (وست^۱، ترجمه شهیدی، ۱۳۸۷) از سوی دیگر، همانطور که بسیاری از روانشناسان اشاره کرده اند، رشد و تکامل انسان حرکتی معنادار و هدفمند است اریکسون، ۱۹۶۳؛ راجرز، ۱۹۶۱؛ وون، ۱۹۹۳، به نقل از جورج^۲، ۲۰۰۶). رشد جسمانی، همراه و همزمان با رشد روانی و اجتماعی، بدین معنا است که انسان از فضای بسته به فضاهای باز انتقال می یابد: از رحم مادر به آغوش مادر و از آغوش مادر به محیط خانواده و از آنجا به مدرسه که فضایی بزرگتر است. انسان از مدرسه به جامعه رهسپار می شود و از جامعه به سوی آینده و تلاش برای ساختن جهانی بهتر، و از آینده، به فضای لایتنهی زندگی پس از مرگ. انسان برای ورود به هر مرحله و تجربه ی فضای باز تر، به آمادگی و بررسی دقیق نیازها و خواسته های خود نیاز دارد.

انسان برای مقابله با موقعیت های مختلف و کشمکش های زندگی به مهارت هایی نیاز دارد تا در این راه او رامهیا سازند. این مهارت ها بسیار زیر بنایی هستند و در فرایند رشد شکل می گیرند. مهارتهایی مثل شناخت، عواطف و رفتارها که در قالب ساختارهایی مانند عزت نفس، خودکارآمدی، توانایی حل مسئله، مقابله، خود آگاهی و مهارت های اجتماعی تجلی می یابند. به نظر می رسد که هم اکنون، نهاد های سنتی مانند خانواده، مدرسه، سایر نهاد های فرهنگی برای ایجاد و رشد چنین مهارت هایی در کودکان و نوجوانان چندان موفق نیستند. لذا ضروری است فرصت هایی فراهم کرد تا کودکان و نوجوانان علاوه بر کسب توانایی خواندن، نوشتن و حساب کردن، آموزش مهارت های زندگی را نیز در طول تحصیلات خود فرا بگیرند. از آنجا که آموزش مهارت های زندگی موجب ارتقای توانایی های روانی - اجتماعی، همچون عزت نفس، ابراز وجود و مسئولیت پذیری، خود آگاهی و کنترل استرس و خشم می شود. آموزش این مهارت ها می تواند بر هوش معنوی نیز تأثیرگذار باشد. عوامل مختلفی از جمله تغییرات اجتماعی، موقعیت های مختلف اجتماعی، مدرن شدن جامعه امروزی و تغییرات ارزش ها و انتظارات انسانها، باعث شده است توجه به معنویات در زندگی کمرنگ

¹. West

². George

شود. از این رو باید فرصت‌هایی برای دانش‌آموزان ایجاد شود تا با فراگیری مهارت‌های زندگی، هم به سازگاری‌های اجتماعی - اخلاقی برسند و هم از نظر معنویت تقویت شوند تا بتوانند برای زندگی خود معنا و هدف پیدا کنند، مسیر زندگی خود را به سوی موفقیت تغییر دهند و همچنین گامی مهم برای ارتقای سطح آگاهی و معرفت آنها فراهم شود.

از آنجا که آموزش مهارت‌های زندگی باعث می‌شود افراد به خودآگاهی، خودکنترلی، کنترل هیجانات، ابراز وجود، کنترل خشم و پیدا کردن معنا برای زندگی برسند (ناستاسیا، ۱۹۹۸، به نقل از رمضانخوانی، ۱۳۸۵) و از طرف دیگر وجود این مؤلفه‌ها شرایط را برای فرد مهیا می‌سازد که معنویت را در خود پرورش دهد (آمرام، ۲۰۰۵). براین اساس محقق در این پژوهش قصد دارد اثر آموزش مهارت‌های زندگی را بر هوش معنوی مورد آزمون و تحقیق قرار دهد تا در نهایت نتیجه‌گیری شود که آموزش مهارت‌هایی زندگی می‌تواند بر هوش معنوی (دانش‌آموزان دختر دبیرستان‌های شهرستان شهرضا) تأثیر داشته باشد.

روش تحقیق

جامعه آماری و روش نمونه‌گیری

جامعه آماری در این پژوهش شامل کلیه دانش‌آموزان دختر دبیرستانی شهرستان شهرضا در سال تحصیلی ۹۰-۱۳۸۹ است که جمعاً تعداد آنها ۲۴۷۹ نفر بود. نمونه آماری شامل ۶۰ نفر است که ۳۰ نفر به عنوان گروه آزمایش و ۳۰ نفر به عنوان گروه کنترل انتخاب شده است.

در این پژوهش نمونه‌گیری به صورت خوشه‌ای چند مرحله‌ای انجام شده است. بدین صورت که از تعداد ۱۰ دبیرستان دخترانه شهرستان شهرضا، ۴ مدرسه و از هر مدرسه ۳ کلاس و از هر کلاس ۵ دانش‌آموز به صورت تصادفی انتخاب گردید. این ۶۰ نفر دانش‌آموز، به صورت تصادفی ۳۰ نفر در گروه کنترل و ۳۰ نفر در گروه آزمایش گمارده شدند.

ابزار پژوهش

در این پژوهش از پرسشنامه هوش معنوی صیاد طلایی (۱۳۸۸) استفاده شده است. پرسشنامه هوش معنوی شامل ۵۲ ماده است که مؤلفه‌های معنا و هدف در زندگی، خودآگاهی، شکیبایی، آرامش درونی، باورها و اعمال معنوی، محوریت اعتقادات در این پرسشنامه

سنجیده می شود. شیوه نمره گذاری این آزمون به صورت لیکرت است. به این صورت که پاسخ (هرگز، صفر)، (بندرت، یک)، (اغلب، دو) و (تقریباً همیشه، سه) می گیرد. بدیهی است که حداقل نمره ای که یک فرد ممکن است بگیرد صفر و حداکثر ۱۵۶ خواهد بود. ضریب پایایی پرسشنامه هوش معنوی به وسیله صیاد طلایی (۱۳۸۸) اندازه گیری شده است. ضریب پایایی بدست آمده ۰/۹۵ و حاکی از پایایی بالای ابزار اندازه گیری است.

روش اجرای پژوهش

ابتدا برای هر دو گروه آزمایش و کنترل، پیش آزمون (هوش معنوی) اجرا شد و در مرحله بعد جلسات آموزشی برای گروه آزمایشی برگزار گردید. در هر جلسه محتوا و نکات جلسه قبلی به اختصار مورد بحث و بررسی قرار می گرفت و سپس محتوای جلسه جدید آموزش داده می شد. آموزش مهارت های زندگی طراحی شده از یونیسف (هانتر^۱، ترجمه عبدالله زاده، ۱۳۷۸) که در ۹ جلسه تنظیم شده است. جلسات شامل این مباحث است: جلسه یک: من که هستم و چه می توانم بکنم؟ جلسه دوم: ارزش های شخصی، خانوادگی و اجتماعی من چیست؟ جلسه سوم: چگونه با دیگران ارتباط برقرار کنم؟ جلسه چهارم: روابط من با سایرین چگونه است؟ جلسه پنجم: جامعه برای من چه مفهومی دارد؟ جلسه ششم: اهداف من چیست؟ جلسه هفتم: چگونه می توانم تصمیمات خوب بگیرم؟ جلسه هشتم: آیا می توانم از خشونت پرهیز کنم؟ جلسه نهم: چگونه می توانم مراقب سلامت خود باشم؟

در تمامی جلسات ضمن ارتباط متقابل بین افراد و محقق، آموزش لازم ارائه می شد. در نهایت پس از اتمام آموزش ها و به فاصله یک هفته پس از آخرین جلسه، پس آزمون هوش معنوی از هر دو گروه گرفته شد. تا تأثیر متغیر مستقل را بر متغیر وابسته مشخص و اندازه گیری شود.

یافته های پژوهش

میانگین و انحراف استاندارد نمرات پیش آزمون و پس آزمون هوش معنوی در دو گروه آزمایش و کنترل به تفکیک گروه ها در جدول ۱ آمده است.

جدول ۱. میانگین و انحراف استاندارد نمرات پیش آزمون

و پس آزمون هوش معنوی به تفکیک گروه ها

^۱. Huntrr

گروه	پیش آزمون			پس آزمون		
	تعداد	میانگین	انحراف استاندارد	تعداد	میانگین	انحراف استاندارد
آزمایش	۳۰	۱۰۶/۰۰	۱۹/۹۵	۳۰	۱۲۷/۶۳	۱۳/۷۶
کنترل	۳۰	۱۱۶/۳۰	۱۸/۵۴	۳۰	۱۱۰/۵۷	۱۷/۹۵

همانگونه که در جدول ۱ مشخص است میانگین داده‌ها مربوط به پس از آزمون در گروه آزمایش به مراتب بیشتر از میانگین مربوط به پیش از آزمون در این گروه است و نشانگر این موضوع می‌باشد که آموزش تأثیر بسیاری بر روی هوش معنوی داشته است. حتی با بررسی انحراف استاندارد نیز این مطلب تایید می‌شود، انحراف استاندارد پیش از آزمون گروه آزمایش به مراتب مقدار بالایی را نشان می‌دهد و پراکندگی داده‌ها در این مرحله زیاد است.

جدول ۲. نتایج آزمون لوین در مورد پیش فرض تساوی واریانسهای دو گروه در جامعه

متغیر	F	درجه آزادی صورت	درجه آزادی مخرج	معناداری P
نمره کل هوش معنوی	۱/۸۹	۱	۵۸	۰/۱۷۴

اما پس از آموزش مهارتهای زندگی پراکندگی داده‌ها کمتر شده است. همانطور که انتظار می‌رود پراکندگی داده‌ها در گروه کنترل پیش و پس از آزمون همچنان مقدار بالایی را نشان می‌دهد.

بر اساس یافته‌های جدول ۲، F مشاهده شده در سطح $P < 0/05$ بوده است. بنابراین پیش فرض همگنی واریانس‌ها پذیرفته می‌شود.

فرضیه اصلی پژوهش: آموزش مهارت‌های زندگی بر هوش معنوی دختران مقطع دبیرستان تأثیر دارد.

جدول ۳. نتایج تحلیل کواریانس تأثیر عضویت گروهی بر میزان هوش معنوی دو گروه کنترل و آزمایش

متغیر وابسته	متغیرها	درجه آزادی	میانگین مجزورات	F	معناداری P	اندازه اثر	توان آماری
هوش معنوی	پیش آزمون	۱	۱۰۲۱۹/۹۸	۱۲۶/۱۹۰	۰/۰۰۰	۰/۶۸۹	۱/۰۰
	عضویت گروهی	۱	۸۱۵۶/۲۳	۱۰۰/۷۰۸	۰/۰۰۰	۰/۶۳۹	۱/۰۰

همانگونه که در جدول ۳ ملاحظه می‌شود، با توجه به ضریب F محاسبه شده بین میانگین‌های تعدیل شده نمرات هوش معنوی دانش آموزان بر حسب عضویت گروهی (کنترل، آزمایش) در مرحله پس از آزمون تفاوت معنادار آماری وجود دارد. ($P < 0/05$). لذا تأثیر آموزش مهارتهای زندگی در بالا رفتن هوش معنوی تأیید می‌گردد. به عبارتی آموزش مهارتهای زندگی بر هوش معنوی شرکت کنندگان در پس آزمون گروه آزمایش تأثیر داشته است. میزان تأثیر

آموزش ۶۳/۰ درصد بوده به این معنی که ۶۳ درصد واریانس کل باقی مانده مربوط به تأثیر آموزش بوده است. توان آماری نشان می دهد که حجم نمونه برای این نتیجه گیری کافی بوده است.

بحث و نتیجه گیری

تجزیه و تحلیل فرضیه پژوهش مبنی بر اینکه آموزش مهارت های زندگی بر هوش معنوی دانش آموزان دختر در مقطع دبیرستان تأثیر دارد، تایید شد و معنی دار بودن تفاوت بین میانگین گروه های مورد مطالعه با ۹۵٪ اطمینان پذیرفته شد. این تحقیق نشان داد که دانش آموزان در سایه آموزش مهارت های زندگی علاوه بر یادگیری رفتارهای مناسب اجتماعی، از نظر هوش معنوی در سطح بالایی قرار می گیرند و معنویت در آنان تقویت می شود. کارایی آموزش فوق در افزایش هوش معنوی مورد تأیید قرار گرفته، از این رو سیستم های آموزشی می توانند با آموزش مناسب مهارت های زندگی سطح هوش معنوی دانش آموزان را بالا ببرند. با تقویت هوش معنوی در دانش آموزان، زندگی فردی و اجتماعی آنها تحت تأثیر قرار می گیرد و می توانند زندگی را همراه با آرامش درونی و سازگاری ادامه دهند. اسمیت (۲۰۰۴) در مطالعه ای نشان داد که هوش معنوی لازمه سازگاری بهتر با محیط است و افرادی که از هوش معنوی بالاتری برخوردارند تحمل آنان در مقابل فشارهای زندگی بیشتر بوده و توانایی بالاتری را در جهت سازگاری با محیط از خود بروز می دهند. ایمونز (۲۰۰۰) در تحقیقی مشخص کرده است که افرادی که هوش معنوی بالایی دارند، ظرفیت تعالی داشته و تمایل بالایی نسبت به هشیاری دارند. آنان این ظرفیت را دارند که بخشی از فعالیت های روزانه خود را به اعمال روحانی و معنوی اختصاص بدهند و فضایی مانند بخشش، سپاسگذاری، فروتنی، دلسوزی و خرد از خود نشان دهند.

بررسی تفاوت بین میانگین گروههای کنترل و آزمایش و نتیجه گیری مبنی بر تأثیر آموزش مهارت های زندگی بر افزایش هوش معنوی، فرضیه پژوهش را مورد تأیید قرار می دهد. به دلیل اینکه این بررسی برای اولین بار انجام شده است، تحقیقاتی که این فرضیه را پوشش دهد یافت نشد.

با توجه به اینکه آموزش مهارت های زندگی باعث تقویت مؤلفه های هوش معنوی مانند خودآگاهی میشود و از آنجا که این مسئله در تحقیقات ورزنده (۱۳۸۵)، (ناستاسیا، ۱۹۸۸؛ به نقل از رمضانخوانی، ۱۳۸۵)، وردی (۱۳۸۳) و (بنارد، ۱۹۹۱؛ به نقل از ورزنده) بیان شده است می توان به اهمیت آموزش مهارت های زندگی بر تقویت خود آگاهی پی برد. آموزش مهارت های زندگی شخص را قادر می سازد تا دانش، نگرش و ارزش های وجودی خود را دریابد و به توانایی های واقعی و عینی تبدیل کند و بتواند از این توانایی ها در استفاده صحیح تر نیرو های خود بهره بگیرد (سیف، ۱۳۷۱) از این رو آموزش این مهارت باعث تقویت خود آگاهی فرد می شود.

همچنین آموزش مهارت های زندگی باعث، ابراز وجود، سازگاری (ورزنده، ۱۳۸۵)، و کاهش رفتار های خشونت آمیز و کنترل خشم (بوتوین و همکاران، ۲۰۰۶) می شود. از آنجا که آموزش مهارت های زندگی موجب می شود که افراد انعطاف پذیری بیشتری در زندگی داشته باشند، به همین دلیل آنها می توانند با محیط خود سازگاری پیدا کنند و همچنین به دنبال آن ابراز خشونت و رفتار های نابهنجار در آنها کاهش می یابد.

از طرف دیگر مهارت های زندگی مهارت های بین فردی، غلبه بر خشم و رفتار هدفمند در افراد را تقویت می کند (شاملو، ۱۳۸۱) با توجه به اینکه آموزش مهارت های زندگی قدرت تصمیم گیری برای زندگی را بالا می برد (نلسون، ۲۰۰۱، نقل از آفاجانی، ۱۳۸۲) از این رو افراد می توانند در مورد هدف واقعی زندگی خود تصمیم بگیرند و معنای واقعی زندگی کردن را جستجو کنند.

با توجه به مطالب فوق، آموزش مهارت های زندگی می تواند در افراد، سازگاری با شرایط زندگی، توانایی برای حل مسئله، مؤثر بودن برای جامعه، خودآگاهی، کنترل خشم و افزایش رفتار هدفمند را تقویت کند، لذا می توان نتیجه گرفت که آموزش مهارت های زندگی، مؤلفه های هوش معنوی را در افراد تقویت می کند. زیرا وجود خودآگاهی یکی از مؤلفه های اصلی هوش معنوی است (ایمونز، ۲۰۰۰) و همچنین داشتن معنا و هدف در زندگی (جیمز، ۱۹۷۷) آرامش درونی، سازگاری، غلبه بر خشم (بوتوین و همکاران، ۲۰۰۲) ارتباط نزدیکی با هوش معنوی دارد. تحقیقات نشان داده است که اگر مؤلفه های اصلی هوش معنوی

را بتوان در افراد شکوفا کرد و آن‌ها را با رسیدگی و تعلیم و تربیت ارتقا داد، این هوش در افراد می‌تواند رشد کند. (ولمن، ۲۰۰۱)

این پژوهش نشان داد که آموزش مهارت‌های زندگی نه تنها توانایی‌های روانی-اجتماعی افراد را افزایش می‌دهد (خالصی و علیخانی، ۱۳۸۲)، بلکه موجب افزایش معنویت و هوش معنوی در افراد نیز می‌شود. با توجه به نتیجه پژوهش مبنی بر اینکه آموزش مهارت‌های زندگی بر هوش معنوی دانش‌آموزان تأثیر دارد، به آموزش و پرورش پیشنهاد می‌شود که این دوره آموزش را برای دانش‌آموزان الزامی کند تا گامی نو در جهت خودشکوفایی و رشد روانی دانش‌آموزان برداشته شود و والدین را به عنوان پایه اصلی تربیت فرزندان، ملزوم می‌سازد که به یادگیری مهارت‌ها مبادرت کنند، لازمه این امر آموزش والدین در این زمینه است که آموزش و پرورش می‌تواند از طریق فعال نمودن انجمن اولیا و مربیان به این امر تحقق بخشد.

منابع

- آقاجانی مریم (۱۳۸۲) بررسی تأثیر آموزش مهارت‌های زندگی بر سلامت روان و منبع کنترل نوجوانان. پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه الزهرا.
- خالصی، عباس، علیخانی، سیامک (۱۳۸۲) مدرسه مروج سلامت، تهران، معاونت تربیت بدنی و تندرستی. وزارت آموزش و پرورش، دفتر پیشگیری.
- رمضانخانی، فاطمه (۱۳۸۵) بررسی اثر بخشی مهارت‌های زندگی بر سلامت روان و باورهای غیر منطقی در دختران دانش‌آموز مقطع متوسطه. پایان‌نامه کارشناسی ارشد دانشگاه تهران.
- سیف علی اکبر (۱۳۷۱) روانشناسی پرورشی. تهران: انتشارات آگاه.
- شاملو، سعید (۱۳۸۱) بهداشت روانی. انتشارات رشد.
- صیاد طلایی، اعظم (۱۳۸۸) بررسی رابطه هوش معنوی با اخلاق ورزشی بین ورزشکاران نخبه هندبال، واترپلو، بسکتبال و کاراته در باشگاه‌های اصفهان. پایان‌نامه کارشناسی ارشد دانشگاه اصفهان، دانشکده تربیت بدنی.
- عبدالله زاده، نگین (۱۳۸۵) راهنمای آموزش مهارت‌های زندگی. تهران: سازمان بهزیستی کشور.

- مهربابی زاده هنرمند، مهناز، گراوند، لیلا، ارضی، سوره (۱۳۸۹) بررسی تأثیر آموزش مهارت‌های زندگی بر اضطراب و پرخاشگری همسران شهداء، فصلنامه علمی پژوهشی زن و فرهنگ، سال اول، شماره اول، ص ۱۶-۳.
- ورزنده، مهتاب (۱۳۸۵) تأثیر آموزش مهارت‌های زندگی بر کاهش اضطراب، پرخاشگری، افزایش سازگاری اجتماعی و ابراز وجود دانش آموزان مقطع دبیرستان شهر اهواز. پایان نامه کارشناسی ارشد دانشگاه علوم تحقیقات اهواز.
- وست، ویلیام (۱۳۸۳) روان درمانی و معنویت. ترجمه سلطانعلی، شیر افکن و شهریار، شهیدی، تهران: انتشارات رشد.

- Amram, J. Yosi. (2005). Intelligence beyond IQ: The contribution of emotional spiritual intelligences to effective business leadership and, Institute of Tran Psychology.
- Botvin, G.J. Griffin, K. & Nickols, D. (2006). Preventing youth violence and delinquency through a universal school-based prevention approach. *Prevention Science*, 7, PP.403-40
- Elkins, M. & Cavendish, R. (2004). Developing a plan for pediatric spiritual care. *Holistic Nursing Practice* 18 (4), PP.179-186.
- Elkins, M. & Cavendish, R. (2004). Developing a plan for pediatric spiritual care. *Holistic Nursing Practice* 18 (4), PP.179-186.
- Emmons, R.A. (2000). Is spirituality an intelligence? Motivation, cognition and the psychology of ultimate concern. *The International Journal for the Psychology of Religion*. 10 (1), 3-26.
- George, M. (2006). Practical application of spiritual intelligence in the work place *Human Resource Management International, Digest Journal*, 14(5), 3-5.
- James, W. (1977). The varieties of religious experience Astudy in human nature. Charlottesville, USA. Electronic text center, University of Virginia library.
- King, D.B. (2007). The Spiritual intelligence Project Trent University, Canada. www.dbking.net Spiritual intelligence.
- Mc Mullen, B. (2003). *Spiritual Intelligence*; www.Studentbmj.com.
- Mc sherry, W.; Druper, P. & Kendrick, D. (2002). The construct validity of erating scale Designed to assess spirituality and spiritual care, *International Journal of Nursing Studies* 39(7) (2002), PP. 723-734.
- Sisk, D. A. (2001). *Spiritual intelligence : Developing higher* Buffalos. New York Creative Education Foundtion Press.
- Smith, S. (2004) Exploring the interaction of emotional Intelligence and Spirituality. *Traumatology* 10(4)(2004), PP.231-243.
- Smith, S. (2004) Exploring the interaction of emotional Intelligence and Spirituality. *Traumatology* 10(4).2004. PP.231-243.
- Sue Yeung, M. (2007). Examining the Relationship Between problem-solving Depression and General of Clinical Nursing volume [6] issue 2 page 344.
- Vaughn, F. (2003). Wath is spiritual intelligence?. *Journal of humanistic psychology*. 42, (2).
- Wenzel, V., & Weichold, K., & Rainer, K. (2009). The life skills program IPSY: Positive influence on school bonding and prevention of substance misuse. *Journal of Adolescence*, (32). 1391-1401.
- Wigglesworth, c. (2004). *Spiritual intelligence and why it matters*. www.consciouspursuits.com
- Wolman, R.N. (2001). *Thinking With Your soul : Spiritual Intelligence and why it matters*. New York: Harmony Book.
- Zohar, D. & Marshall, I. (2000). *SQ - Spiritual Intelligence the ultimate intelligence*. London : Bloombury.