



## اثربخشی مهارت‌های معنوی مبتنی بر آموزه‌های قرآنی و روایات بر سرزندگی و خوش‌بینی تحصیلی دانش‌آموزان

عطیه عسگری<sup>۱</sup> | معصومه باقرپور<sup>۲</sup>

### چکیده

این مقاله با هدف بررسی اثربخشی مهارت‌های معنوی مبتنی بر آموزه‌های قرآنی و روایات بر سرزندگی و خوش‌بینی تحصیلی دانش‌آموزان دختر پایه نهم متوسطه شهرستان گلوگاه انجام شد. پژوهش از نظر هدف کاربردی و روش انجام پژوهش از نوع شبه آزمایشی، طرح پیش‌آزمون و پس‌آزمون است. حجم نمونه به روش نمونه‌گیری تصادفی ساده در دو گروه ۲۵ نفره انتخاب شدند؛ یک گروه به‌عنوان گروه آزمایش که پروتکل مهارت‌های معنوی مبتنی بر آموزه‌های قرآنی و روایات بر اساس الگوی برومندزاده و کریمی ثانی (۱۳۹۴) در آن‌ها اجرا شد و گروه گواه که این آموزش در آن‌ها اجرا نشد. ابزار جمع‌آوری اطلاعات شامل: الف) برنامه مهارت‌های معنوی مبتنی بر آموزه‌های قرآنی و روایات که در ۱۰ جلسه ۱۰۰ دقیقه‌ای و در یک ماه برگزار شد، ب) پرسشنامه استاندارد خوش‌بینی تحصیلی (قاسمی و همکاران، ۱۳۹۷، ج) پرسشنامه سرزندگی تحصیلی دهقانی زاده و حسین چاری (۱۳۹۱)، بوده است. نتایج به‌دست‌آمده از تحلیل آماری کواریانس نشان داد که آموزش مهارت‌های معنوی مبتنی بر آموزه‌های قرآنی و روایات بر مؤلفه‌های سرزندگی تحصیلی (حساس دیده شدن، مفید بودن، توانایی مقابله با چالش‌ها) و مؤلفه‌های خوش‌بینی تحصیلی (اعتماد به معلم، حس کارآمدی، تأکید علمی معلم) دانش‌آموزان تأثیر مثبت و معنادار دارد.

**کلیدواژه‌ها:** مهارت‌های معنوی؛ آموزه‌های قرآنی و روایات؛ سرزندگی؛ خوش‌بینی تحصیلی.

پژوهشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی  
رتال جامع علوم انسانی

DOR: 20.1001.1.22516972.1401.30.55.9.6

۱. کارشناسی ارشد، گروه علوم تربیتی، واحد بندر گز، دانشگاه آزاد اسلامی، بندر گز، ایران .

۲. نویسنده مسئول : استادیار ، گروه علوم تربیتی، واحد بندر گز، دانشگاه آزاد اسلامی، بندر گز، ایران.

## مقدمه

دوره نوجوانی، دوره رشد و تکامل محسوب می‌شود و با تغییرات شگرف جسمی و روانی همراه است و به‌عنوان دوران تنش از آن یاد می‌شود. بسیاری از آسیب‌های روانی دوران بزرگسالی را می‌توان در مشکلات دوران نوجوانی ریشه‌یابی کرد (چابکی نژاد و صابر اشکذری، ۱۳۹۷: ۴۱). بر همین اساس با توجه به رشد و توسعه زندگی آدمی و پیچیدگی‌های ارتباطی وی با دنیای درون و بیرون، آموختن مهارت‌های معنوی در زندگی، ضرورتی انکارناپذیر است؛ این مهارت‌ها، توانایی‌هایی هستند که زمینه سازگاری و رفتار مثبت و مفید فرد را فراهم آورده و به او کمک می‌کنند تا مسئولیت‌ها و نقش اجتماعی خود را بپذیرد و به شکل مؤثری عمل کند؛ یعنی اول خود را بشناسد، سپس باور کند و بعد از آن به شکل مؤثر ظاهر شود (خنیفر و پورحسینی، ۱۳۹۴: ۱۳). بدون توجه به مهارت‌های معنوی، انسان معنایی برای زندگی خود و سختی‌های آن ندارد. بدون معنویت، احساس امنیت معنایی ندارد و همین‌طور آرامش و پذیرش سختی‌های زندگی. معنویت به زندگی امنیت، آرامش، معنا و جهت می‌دهد. هنگامی که معنویت در افراد ضعیف شود یا چارچوب معنایی و نظام ارزشی و اعتقادی وی دچار مشکل گردد، علائم و حالت‌های روانی منفی در او مشاهده می‌شود (بوالهروی و محسنی کبیر، ۱۳۹۸: ۱۱۳).

واژه معنویت در انگلیسی از ریشه لاتینی «اسپریتوس»<sup>۱</sup> گرفته شده است که به معنای تنفس یا نفس کشیدن است. معنویت نامی است که به تجاربی فراتر از مسائل مادی نسبت داده می‌شود. تجاربی که با حواس پنج‌گانه حاصل نمی‌شوند، بلکه حقایق عمیق و ارزش‌هایی را در برمی‌گیرد که انسان با یکی از ابعاد خود که همان بعد روحانی است، آن را درک می‌کند (مولر و همکاران<sup>۲</sup>، ۲۰۱۸).

طبق تعریف برخی از پژوهشگران معنویت یعنی بُعد والای وجودی انسان که در وجود همه انسان‌ها به ودیعه نهاده شده است تا راه رسیدن به کمال را طی کنند که همان قرب به الله است (کینگ<sup>۳</sup>، ۲۰۰۹). معنویت یک مفهوم عام است و می‌تواند بیشتر جنبه‌های اخلاقی را شامل شود (بوالهروی و محسنی کبیر، ۱۳۹۸).

1. Spritos
2. Mueller et al
3. King

معنویت، تلاش انسان برای برقراری رابطه با خود، خداوند، طبیعت و انسان‌های دیگر است. معنویت بعدی در وجود انسان است که برای تعالی اوست و با انسان شدن رابطه دارد. معنویت، حس تعلق و پیوند به یک بعد متعالی و فراتر از جهان مادی است که می‌تواند به صورت مجموعه‌ای از باورها و عقاید و رفتارها باشد (نوری، ۱۳۹۹). معنویت یکی از توانمندی‌های انسان است که راه‌های کنار آمدن و راهبردهای حل مسئله را برای افراد فراهم می‌کند و به عنوان یک منبع از حمایت اجتماعی، در برابر سردرگمی‌ها و مصیبت‌ها، احساسی از معنی‌داری را در قلبشان ایجاد می‌کند و به مردم احساسی از کنترل غیرمستقیم بر روی پیشامدها می‌دهد که در نهایت به کاهش انزوا و تنهایی در افراد منجر می‌شود (کمری و فولادچنگک، ۱۳۹۵). به همین دلیل است که پژوهش‌ها نشان می‌دهد آموزش مهارت‌های معنوی بر امید و سلامت روان (دیویس<sup>۱</sup>، ۲۰۱۵)؛ بر امید به زندگی (ابوالقاسمی و سعیدی، ۱۳۹۱) و رضایت از زندگی (کمری و فولادچنگک، ۱۳۹۵) مؤثر است.

آموزش مهارت‌های معنوی مبتنی بر آموزه‌های قرآنی و روایات می‌تواند بر سرزندگی تحصیلی دانش‌آموزان اثرگذار باشد. سرزندگی تحصیلی به توانایی موفقیت‌آمیز دانش‌آموزان در برخورد با چالش‌های تحصیلی که در مسیر زندگی تحصیلی معمول هستند اشاره دارد که دربرگیرنده پاسخ مثبت، سازنده و انطباقی به انواع چالش‌ها و موانعی که در عرصه مداوم و جاری تحصیلی، تجربه می‌شوند، می‌باشد (پوتواین و همکاران<sup>۲</sup>، ۲۰۱۱: ۳). اما در زندگی روزانه تحصیلی، دانش‌آموزان با انواع چالش‌ها، موانع و فشارهای خاص این دوره از جمله نمرات ضعیف، سطوح استرس، تهدید اعتماد به نفس در نتیجه عملکرد، کاهش انگیزش و تعامل مواجه می‌شوند. برخی از دانش‌آموزان در برخورد با این موانع و چالش‌ها موفق عمل می‌کنند، اما گروه دیگری از دانش‌آموزان در این زمینه ناموفق هستند (پور عدل و همکاران، ۱۳۹۳: ۲۷-۲۶). در واقع، مدارس و دیگر محیط‌های آموزشی، مکان‌هایی هستند که در آن‌ها چالش‌های تحصیلی، موانع و فشارها، حقیقت پایدار زندگی تحصیلی هستند، همین امر ممکن است باعث خستگی و

1. Davis  
2. Putwain et al

دلسردی دانش‌آموزان در مدرسه گردد و سرزندگی دانش‌آموزان را تحت شعاع قرار دهد (فخاریان و همکاران، ۱۳۹۹: ۲۳۹۲).

بر همین اساس مهارت‌های معنوی مبتنی بر آیات و روایات می‌توانند زمینه سرزندگی تحصیلی دانش‌آموزان را فراهم سازند. چراکه بر اساس آیات و روایات اسلامی فلسفه وجودی انسان رسیدن به سعادت و قرب الهی است. بدین منظور، دین اسلام برنامه‌های جامع و کاملی در قالب تربیت دینی برای انسان‌ها دارد (ملکی و همکاران، ۱۳۹۶: ۱۰۶) که می‌تواند حسی از ارتباط داشتن با دیگران، داشتن معنی و هدف در زندگی و داشتن اعتقاد و ارتباط با یک قدرت متعالی را فراهم سازد. در واقع معنویت زمینه‌ساز احساس آرامش، انسجام و سازگاری با قدرت بالاتر و یک احساس ارزش و هدف در زندگی است (رادمهر و یوسف‌وند، ۱۳۹۶: ۵).

آموزش مهارت‌های معنوی مبتنی بر آموزه‌های قرآنی و روایات می‌تواند بر خوش‌بینی تحصیلی دانش‌آموزان اثرگذار باشد. خوش‌بینی تحصیلی باوری فردی است که تحت تأثیر عوامل محیطی در فرد شکل می‌گیرد. این باور به ما می‌گوید که در صورت برقراری روابط اعتمادآمیز بین دانش‌آموزان و کادر آموزشی، وجود ویژگی‌های تأکید تحصیلی در محیط و به دنبال آن شکل‌گیری احساس یگانگی با محیط آموزشی، فرد در مسیر پیشرفت انگیزه بالایی کسب می‌کند و به موفقیت دست می‌یابد (زاهد بابلان و کریمیان‌پور، ۱۳۹۹: ۱۵۴). در زمینه اثربخشی مهارت‌های معنوی بر خوش‌بینی تحصیلی دانش‌آموزان بسیاری از تحقیقات نشان داده‌اند که معنویت در سلامت جسمی و روانی و به‌خصوص افزایش معناداری در تمامی ابعاد زندگی تحصیلی، شغلی، خانوادگی تأثیر فراوانی دارد و پیش‌بینی‌کننده قوی برای خوش‌بینی به شمار می‌آید (لوورپرو و همکاران، ۲۰۱۸)، در صورتی که خوش‌بینی تحصیلی از طریق کسب این مهارت‌ها محقق شود محیط آموزشی سازنده‌ای تشکیل می‌شود که نتیجه آن ایجاد نیروی بسیار مؤثر و مثبت برای یادگیری در مؤلفه‌های (اعتماد به معلم، حس کارآمدی، تأکید علمی معلم) است که از طریق کار با یکدیگر و در یک شکل منسجم، محیط تحصیلی را خلق می‌کنند که شامل ابعاد شناختی، رفتاری و کارایی است (مرادی و همکاران، ۱۳۹۴: ۱۴۳).

## مبانی نظری

یکی از مهم‌ترین دغدغه‌های امروزی نظام‌های آموزشی این است که یادگیرندگان آن از لحاظ تحصیلی در وضعیت مطلوبی قرار داشته باشند. بر همین اساس اهمیت بررسی خوش‌بینی تحصیلی در دانش‌آموزان نیز از این حیث است که خوش‌بینی تحصیلی مفهومی است حاصل تعامل بین کارآمدی، تأکید تحصیلی و اعتماد است (عباسیان و حیدرزاده، ۱۳۹۴: ۱۴۹) و شامل ابعاد شناختی و عاطفی است و هم به منزله عنصر رفتاری عمل می‌کند. خودکارآمدی جمعی اعتقاد و نگرش جمعی است؛ بنابراین شناختی است. اعتماد به والدین و دانش‌آموزان پاسخ مؤثر به الگوهای تعاملی است و تأکید علمی نیز تأکیدی برای رفتارهای پیشرفت‌گرا در محیط کار مدرسه است (حامدی نسب و همکاران، ۱۳۹۶: ۵۰-۴۹). در واقع سازه خوش‌بینی تحصیلی به ایجاد محیط مثبت در مدرسه کمک می‌کند و همچنین باعث ایجاد کارآمدی محیط آموزشی می‌گردد. تأکید تحصیلی و انتظارات بالا را ایجاد و استانداردهای بالایی را برای موفقیت تحصیلی فراهم می‌کند. در مدارس با خوش‌بینی تحصیلی بالا، معلمان، دانش‌آموزان و والدین به یکدیگر اعتماد دارند. این اعتماد باعث ایجاد همدلی در میان آن‌ها می‌گردد (عباسیان و حیدرزاده، ۱۳۹۴: ۱۴۹).

از آنجایی که آموزش مهارت‌های معنوی مبتنی بر آیات و روایات شایع‌ترین راه‌های رسیدن به معانی گسترده‌تر توسط فراگیران است و از آنجایی که معنویت، شدت و ضعف‌پذیر است و با عواملی، تقویت و با عواملی، تضعیف می‌گردد (توکلی، ۱۳۹۷: ۴۵)؛ لذا این نوع از آموزش مهارت‌های زندگی هماهنگی، انسجام و همسازی بیشتر میان جنبه‌های مختلف هویت خود و اهداف زندگی؛ شکل دادن به یک طرحواره زندگی یکپارچه؛ همسازی موقعیت‌های کنونی با اهداف کلی؛ خدمت به دیگران؛ تعهد به یک آرمان ارزشمند؛ خلاقیت؛ زیستن به کامل‌ترین و عمیق‌ترین شکل ممکن؛ رنج؛ تجارب دینی (معنوی) را در پی خواهد داشت (رابو و نیش، ۲۰۱۵) که آموزش مجموعه این عوامل می‌تواند زمینه خوش‌بینی در امر تحصیل و سرزندگی تحصیلی برای دانش‌آموزان را فراهم سازند؛ بنابراین با توجه به اهمیت موضوع، آموزش و پرورش بایستی با رویکردی استراتژیک و پویا به مدیریت مهم‌ترین توانمندی‌های تحصیلی دانش‌آموزان، سرزندگی تحصیلی است، بنگرند و خوش‌بینی تحصیلی را به‌عنوان منبعی

جهت ایجاد محیط مثبت در مدرسه، کارآمدی محیط آموزشی و همدلی در میان دانش‌آموزان می‌شود (عباسیان و حیدرزاده، ۱۳۹۴)، در نظر بگیرند. اهمیت و ضرورت انجام تحقیق از این جهت می‌باشد که علی‌رغم شواهد تحقیقاتی دال بر اهمیت مهارت‌های معنوی مبتنی بر آموزه‌های قرآنی و روایات، هیچ‌یک از محققان به‌طور مستقیم به بحث در باب تأثیر مهارت‌های معنوی مبتنی بر آموزه‌های قرآنی و روایات بر سرزندگی و خوش‌بینی تحصیلی دانش‌آموزان دختر نپرداخته‌اند.

### پیشینه پژوهش

با توجه به اهمیت و نقش موضوع پاره‌ای از پژوهش‌ها در این زمینه صورت گرفته که به آن‌ها اشاره می‌شود:

ربانی‌نیا (۱۳۹۹) در پژوهشی به بررسی اثربخشی رویکردهای مبتنی بر معنویت بر اهداف پیشرفت تحصیلی و سرزندگی تحصیلی دانش‌آموزان متوسطه قانئات پرداختند. یافته‌ها نشان داد تفاوت معناداری در میزان برخورداری از اهداف پیشرفت تحصیلی و سرزندگی تحصیلی در پیش‌آزمون و پس‌آزمون وجود داشت به‌گونه‌ای که رویکردهای مبتنی بر معنویت بر اهداف پیشرفت تحصیلی و سرزندگی تحصیلی دانش‌آموزان نقش مثبت و معناداری دارد.

بوالهروی و محسنی کبیر (۱۳۹۹) در پژوهشی به طراحی و ارزشیابی بسته آموزشی مهارت‌های مبتنی بر معنوی برای دانشجویان پرداختند. یافته‌ها نشان داد آموزش مهارت‌های معنوی به‌عنوان سطح اول پیشگیری می‌تواند به مشاوره و روان‌درمانگری معنوی در جهت پیشگیری در سطوح دیگری و به آموزش‌دهندگان و مشاوران باتجربه در این زمینه کمک‌کننده باشد.

چابکی نژاد و اشکذری (۱۳۹۷) در پژوهشی به اثربخشی درمان یکپارچه توحیدی بر اساس مبانی قرآنی بر سرزندگی تحصیلی دانش‌آموزان دختر پیش‌دانشگاهی استان یزد پرداخت. یافته‌ها نشان داد که درمان یکپارچه توحیدی ناشی از مبانی قرآنی به میزان معناداری باعث افزایش سرزندگی تحصیلی می‌شود.

توان و همکاران (۱۳۹۸) در پژوهشی به بررسی رابطه معنویت با سرزندگی تحصیلی دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی اراک پرداختند. یافته‌ها نشان داد معنویت با سرزندگی تحصیلی رابطه مثبت و معناداری دارد.

سیاح برگرد و همکاران (۱۳۹۶) در پژوهشی به بررسی رابطه معنویت با پیشرفت تحصیلی دانشجویان پزشکی جندی شاپور اهواز پرداختند. یافته‌ها نشان داد آموزه‌های معنوی و ممارست در انجام آن‌ها موجب پیشرفت تحصیلی دانشجویان می‌شود.

صبا و اصل فتاحی (۱۳۹۶) در پژوهشی به بررسی تأثیر آموزش معنویت با تأکید بر آموزه‌های قرآنی بر سازگاری اجتماعی دانش‌آموزان پسر دوره متوسطه شهرستان شبستر پرداختند. یافته‌ها نشان داد یافته‌های پژوهش نشان داد که آموزش معنویت با تأکید بر آموزه‌های قرآنی به‌طور معنی‌دار موجب افزایش نمرات مربوط به سازگاری اجتماعی می‌شود.

تاج‌الدینی رابری و همکاران (۱۳۹۴) نقش باورها و آموزه‌های معنوی در افزایش سرزندگی تحصیلی دانش‌آموزان دختر مقطع متوسطه شهرستان رابر پرداختند. یافته‌ها نشان داد نشان‌دهنده نقش پیش‌بینی‌کنندگی باورها و آموزه‌های معنوی در سرزندگی تحصیلی بود.

هاتف وحید<sup>۱</sup> (۲۰۲۰) در پژوهشی به بررسی اثربخشی رویکردهای معنوی بر سرزندگی تحصیلی دانش‌آموزان در مالزی پرداختند. یافته‌ها نشان داد رویکردهای معنوی موجب ارتقای سرزندگی تحصیلی دانش‌آموزان می‌شود. سلورا و نیچاکو<sup>۲</sup> (۲۰۲۰) در پژوهشی به بررسی نقش اثربخشی راهبردهای خودتنظیمی بر سرزندگی تحصیلی دانش‌آموزان اوکراینی پرداختند. یافته‌ها نشان داد راهبردهای خودتنظیمی بر سرزندگی تحصیلی دانش‌آموزان تأثیر مثبت و معناداری دارد. سروماودالو<sup>۳</sup> (۲۰۲۰) در پژوهشی به بررسی نقش خوش‌بینی علمی معلم در سرزندگی تحصیلی و کارآمدی مدارس در مدارس مقطع متوسطه اندونزی پرداخت. یافته‌ها نشان داد خوش‌بینی علمی معلم در سرزندگی تحصیلی و کارآمدی مدارس نقش مثبت و معناداری دارد. پنت و سیرواستاوا<sup>۴</sup> (۲۰۱۹) در پژوهشی به بررسی اثربخشی مؤلفه‌های معنویت با افزایش سرزندگی تحصیلی در میان دانش‌آموزان پرداختند. یافته‌ها نشان داد مؤلفه‌های معنویت و پروارندن آن با افزایش سرزندگی تحصیلی در میان دانش‌آموزان تأثیر مثبت و معناداری دارد. میدی و همکاران<sup>۵</sup> (۲۰۱۹) در پژوهشی به بررسی اثربخشی هوش معنوی بر پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان کانی بونگان در

1. Hatef Vahid
2. Selora & Nichako
3. Seromavdalo
4. Pent and Sirostava
5. Midi et al

جنوب شرقی آسیا پرداختند. یافته‌ها نشان داد دانش‌آموزانی که از راهکارها و ارزش‌های معنوی بهره می‌گیرند پیشرفت تحصیلی بالایی را نیز تجربه می‌کنند. خان و همکاران<sup>۱</sup> (۲۰۱۸) نیز اثربخشی آموزش هوش معنوی مبتنی بر آموزه‌های اسلامی بر توسعه و مدیریت خود در امریکا پرداختند. یافته‌ها نشان داد آموزش هوش معنوی مبتنی بر آموزه‌های اسلامی بر توسعه و مدیریت خود تأثیر مثبت و معناداری دارد. با توجه به توضیحات فوق، این پژوهش در پی پاسخگویی سؤالات زیر پاسخ داده می‌شود.

## سؤالات پژوهش

مهارت‌های معنوی مبتنی بر آموزه‌های قرآنی و روایات بر سرزندگی و خوش‌بینی تحصیلی دانش‌آموزان تأثیر دارد.

مهارت‌های معنوی مبتنی بر آموزه‌های قرآنی و روایات بر مؤلفه‌های سرزندگی تحصیلی (احساس دیده شدن، مفید بودن، توانایی مقابله با چالش‌ها) دانش‌آموزان تأثیر دارد.

مهارت‌های معنوی مبتنی بر آموزه‌های قرآنی و روایات بر مؤلفه‌های خوش‌بینی تحصیلی (اعتماد به معلم، حس کارآمدی، تأکید علمی معلم) دانش‌آموزان تأثیر است.

## روش پژوهش

تحقیق حاضر از نظر هدف کاربردی و روش انجام پژوهش از نوع شبه آزمایشی یا نیمه تجربی، طرح پیش‌آزمون و پس‌آزمون با گروه گواه است. جامعه آماری، دانش‌آموزان دختر پایه نهم مدارس دولتی شهر گلوگاه به تعداد ۴۴۵ نفر می‌باشند. گروه‌های آزمون و گواه به روش تصادفی در دو گروه ۲۵ نفره قرار داده شدند. گروه آزمایش که پروتکل آموزش مهارت‌های معنوی مبتنی بر آموزه‌های قرآنی و روایات بر اساس الگوی برومندزاده و کریمی ثانی (۱۳۹۴) در آن‌ها اجرا شد و گروه گواه که این آموزش در آن‌ها اجرا نشد. برای تشکیل گروه آزمون و گواه نمونه‌ها به صورت تصادفی ساده در دو گروه قرار می‌گیرند.

1. Khan



## روش اجرای پروتکل حل مسئله مبتنی بر معنویت

ابتدا داوطلبان شرکت در این پروتکل، پس از همگن‌سازی با توجه به معیارهای ورود به مطالعه مانند تمایل به شرکت در جلسات آموزشی، کسب رضایت از والدین به صورت کتبی و تأییدیه گواهی شرکت در جلسات در ساعات معین به صورت تصادفی به دو گروه آزمون و گواه تقسیم شدند. قبل از شروع آموزش مهارت‌های معنوی مبتنی بر آموزه‌های قرآنی و روایات پرسشنامه‌های خوش‌بینی و سرزندگی تحصیلی را بین دو گروه ۲۵ نفره دانش‌آموزان تقسیم کرده و از آن‌ها پیش‌آزمون گرفته شد و برای گروه تجربی دوره آموزش مهارت‌های معنوی مبتنی بر آموزه‌های قرآنی و روایات برنامه‌ریزی شده بر اساس پروتکل تهیه شده در ده جلسه ۱۰۰ دقیقه‌ای برگزار گردید. بعد از ده جلسه دوباره پرسشنامه‌های مذکور را در اختیارشان قرار داده تا تأثیر آموزش بر دانش‌آموزان مورد بررسی قرار گیرد.

جدول ۱. محتوی آموزشی (مهارت‌های معنوی مبتنی بر آموزه‌های قرآنی و روایات)

جلسه	موضوعات مورد بحث	تکلیف جلسه
۱	معارفه - معرفی برنامه آموزشی - اهداف و انتظارات مرتبط با دوره آموزشی و آموزش توکل به خدا بیان تاریخچه مختصری از معنویت‌گرایی و تأثیر آن و آگاهی از ارزش‌ها، تمرکز و توجه بر قدرت مطلق هستی، آگاهی از داشته‌ها و نعمت‌هایی که پروردگار در اختیار فرد قرار داده است.	به همراه آوردن احادیث مرتبط با چگونگی تأثیرگذاری آیات قرآنی و روایات و احادیث بر توکل به خدا
۲	تعریف معنویت - تعریف مفاهیم و ویژگی‌های انسان معنوی - بحث درباره دین - رابطه معنویت، خودآگاهی و سلامت - اهمیت معنویت در خودآگاهی - نیاز به معنویت و کارکرد آن در زندگی	ذکر نمونه‌هایی از تجربیات زندگی در زمینه توکل به خدا و خودآگاهی
۳	استفاده از تمثیل، آیات و روایت‌های قرآنی با مضمون توکل به خدا و اینکه دانش‌آموز خود را جای قهرمان داستان تصور کند و بگوید در چنین شرایطی چه احساسی دارد - راه‌های حل مسئله را یادداشت کند - بحث درباره راه‌حل‌های آن‌ها	از دانش‌آموزان خواسته شد که ویژگی‌های معنوی خود و تأثیرات آن در زندگی‌شان را بنویسند.
۴	مهارت بخشایشگری: تعاریف - مراحل عفو، بحث درباره مفاهیم متعدد از بخشش و گذشت، مرحله تصمیم‌گیری برای بخشیدن مرحله اقدام به بخشیدن، نتیجه بخشیدن و ذکر آیات و روایات مرتبط با این مفهوم بحث درباره مراحل قبل از بخشش و خود بخشش	نوشتن مطلبی در مورد بخشایشگری و نمونه‌هایی از بخشایشگری که توسط آنان صورت گرفته است.

جلسه	موضوعات موردبحث	تکلیف جلسه
۵	تعریف ذکر - مراقبه و ذکر - انواع ذکر - روش ذکر گفتن - مکان و زمان ذکر - مراتب ذکر - شرایط ذکر - آثار ذکر خدا - موانع ذکر	بیان چندین ذکر و بررسی تأثیرات آن
۶	صله‌رحم - آثار - آثار قطع و عوامل صله‌رحم - مصادیق و شیوه‌ها - مرز صله‌رحم - اولویت‌بندی در صله‌رحم - موارد آن - آثار دنیوی	بیان داستانی در خصوص صله‌رحم
۷	صدقه و کمک مالی - ارزش صدقه - زمان صدقه - آداب صدقه - آثار صدقه	ذکر نمونه‌هایی از صدقه دادن
۸	توکل و صبر - بررسی آثار آن - ارکان آن - زمینه و شرایط آن - فواید آن - نتایج آن از منظر قرآن - آثار رفتاری آن	ترسیم نموداری در خصوص فواید توکل
۹	نماز و دعا - فلسفه و آثار آن (دنیوی - معنوی) - اهمیت آن - آثار تربیتی - آثار آن بر روح و روان انسان - فواید طبی و درمانی	بیان فواید نماز
۱۰	اختتامیه و جمع‌بندی جلسات، ارائه شواهد و معیارهایی که بارزترین و معتبرترین نقاط قوت آنان قابل‌انکا است، تمرکز بر آیات قرآن در مورد توانایی‌های انسان جمع‌بندی مضامین مؤلفه‌های مهارت معنوی (خودآگاهی، توکل، ذکر، بخشش و حل مسئله). اجرای پس‌آزمون و تشکر از اعضا.	.....

## ابزارهای اندازه‌گیری

پرسشنامه استاندارد خوش‌بینی علمی: این پرسشنامه توسط قاسمی و همکاران در سال ۱۳۹۷ طراحی و تنظیم شده است. این پرسشنامه دارای ۱۱ سؤال و ۳ مؤلفه در ابعاد اعتماد معلم از سؤال ۱ تا ۴، حس کارآمدی از سؤال ۵ تا ۷، تأکید علمی معلم ۸ تا ۱۱ است و شیوه نمره دهی بر اساس طیف لیکرت ۵ درجه‌ای از کاملاً مخالفم با نمره ۱، مخالفم نمره ۲، بی‌نظم نمره ۳، موافقم نمره ۴، کاملاً موافقم نمره ۵ می‌باشد و مجموع نمره کلی کسب‌شده از پاسخ به سؤالات پرسشنامه توسط آزمودنی‌ها نشانه میزان برخورداری معلمان از خوش‌بینی علمی می‌باشد. روایی پرسشنامه با استفاده از تحلیل عاملی اکتشافی و شاخص برازش مدل مطلوب بود و همچنین پایایی ابزار از طریق ضریب آلفای کرونباخ ۰/۸۶ گزارش شده است.

پرسشنامه سرزندگی تحصیلی: این پرسشنامه توسط دهقانی زاده و حسین چاری (۱۳۹۱) با الگوگیری از نسخه انگلیسی مقیاس گویه‌ای سرزندگی تحصیلی مارتین و مارش (۲۰۰۶) توسعه

دادند. مقیاس در ۱۰ گویه و بر اساس طیف ۷ درجه‌ای لیکرت از کاملاً مخالفم با نمره ۱ تا کاملاً موافقم با نمره ۷ می‌باشد و دارای ۳ مؤلفه احساس دیده شدن سؤال ۱ تا ۳، مفید بودن سؤالات ۴ تا ۶، توانایی مقابله با چالش‌ها سؤالات ۷ تا ۱۰) می‌باشد. روایی و پایایی ابزار: در مطالعه دهقانی زاده و حسین چاری با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ برابر با ۸۰ درصد به دست آمد و روایی آن نیز از طریق روایی سازه‌ای از طریق تحلیل مؤلفه‌های اصلی با چرخش واریماکس مورد تأیید قرار گرفت.

روش تجزیه و تحلیل داده‌ها: پس از جمع‌آوری داده‌های موردنیاز، داده‌ها به دو روش مورد تجزیه و تحلیل قرار می‌گیرند. ابتدا برای توصیف دقیق جامعه آماری مورد بررسی از آمار توصیفی (میانگین و انحراف استاندارد) و در آمار استنباطی پس از سنجش نرمال بودن داده‌ها توسط آزمون کولموگروف اسمرینوف، برای سنجش فرضیه‌ها از آزمون تحلیل کوواریانس با استفاده از نرم‌افزار SPSS استفاده گردید.

## یافته‌ها

در جدول ۲، میانگین، انحراف استاندارد و واریانس نمرات سرزندگی تحصیلی و خوش‌بینی تحصیلی دانش‌آموزان در پیش‌آزمون و پس‌آزمون ارائه شده است.

جدول ۲. میانگین، انحراف استاندارد و واریانس سرزندگی تحصیلی و خوش‌بینی تحصیلی در دو گروه

انحراف استاندارد	واریانس	میانگین	شاخص‌های آماری گروه‌ها		
۱/۹۶	۳/۸۸۱	۴۱/۷۲	پیش‌آزمون	گروه آزمایش	سرزندگی تحصیلی
۲/۲۱	۲/۸۷۵	۵۱/۴۴	پس‌آزمون		
۱/۸۶	۳/۴۵۲	۴۱/۵۶	پیش‌آزمون	گروه کنترل	سرزندگی تحصیلی
۱/۷۳	۳/۲۱۱	۴۱/۴۴	پس‌آزمون		
۱/۹۹	۳/۸۷۸	۳۲/۱۶	پیش‌آزمون	گروه آزمایش	خوش‌بینی تحصیلی
۱/۶۵	۳/۱۱۱	۳۷/۳۶	پس‌آزمون		
۲/۴۴	۵/۶۶۷	۳۱/۸۴	پیش‌آزمون	گروه کنترل	خوش‌بینی تحصیلی
۲/۷۷	۷/۷۸۷	۳۲/۴۴	پس‌آزمون		

در مرحله پیش‌آزمون گروه آزمایش میانگین، واریانس و انحراف استاندارد نمرات سرزندگی تحصیلی به ترتیب ۴۱/۷۲، ۳/۸۸، ۱/۹۶ و در پس‌آزمون نیز به ترتیب برابر ۵۱/۴۴، ۲/۴۴ و ۲/۲۱ می‌باشد. در گروه کنترل و در مرحله پیش‌آزمون میانگین، واریانس و انحراف استاندارد سرزندگی تحصیلی به ترتیب ۴۱/۵۶، ۳/۴۵ و ۱/۸۶ و همچنین پس‌آزمون نیز به ترتیب برابر ۴۱/۴۴، ۳/۲۱ و ۱/۷۳ می‌باشد. در گروه آزمایش و در مرحله پیش‌آزمون میانگین، انحراف استاندارد و واریانس نمرات خوش‌بینی تحصیلی به ترتیب ۳۲/۱۶، ۱/۹۹ و ۳/۸۷۸ و در پس‌آزمون نیز به ترتیب برابر ۳۷/۳۶، ۱/۶۵، ۳/۱۱۱ می‌باشد. در گروه کنترل و در مرحله پیش‌آزمون میانگین، انحراف استاندارد و واریانس خوش‌بینی تحصیلی به ترتیب ۳۱/۸۴، ۵/۶۶۷ و ۲/۴۴ و همچنین پس‌آزمون خوش‌بینی تحصیلی نیز به ترتیب برابر ۳/۴۴ و ۲/۷۷ و ۷/۷۸۷ می‌باشد.

با استفاده از آزمون کلموگروف-اسمیرنوف، نرمال بودن توزیع متغیرها بررسی شده است.

جدول ۳. آزمون کولموگروف-اسمیرنوف نرمال بودن متغیرها

پس‌آزمون سرزندگی تحصیلی	پس‌آزمون سرزندگی تحصیلی	پس‌آزمون خوش‌بینی تحصیلی	پس‌آزمون خوش‌بینی تحصیلی	
۰/۱۴	۰/۱۳	۰/۱۲۸	۰/۰۹	کلموگروف-اسمیرنوف
۰/۲۰	۰/۲۰	۰/۲۲	۰/۲۰	سطح معنی‌داری

سطح معنی‌داری تمامی متغیرها بیشتر از ۰/۰۵ است، ازاین‌رو توزیع داده‌های به‌دست‌آمده از پرسشنامه‌های تحقیق نرمال است.

**فرضیه اصلی پژوهش:** مهارت‌های معنوی مبتنی بر آموزه‌های قرآنی و روایات بر سرزندگی و خوش‌بینی تحصیلی دانش‌آموزان تأثیر دارد.

جدول ۴. نتایج تحلیل کوواریانس چند متغیره آموزش مهارت‌های معنوی مبتنی بر آموزه‌های قرآنی و روایات بر سرزندگی و خوش‌بینی تحصیلی در مرحله پس‌آزمون

متغیر	منبع	متغیرها	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	ضریب F	سطح معناداری	مجذور اتا	توان آماری
آموزش مهارت‌های معنوی مبتنی بر آموزه‌های قرآنی و روایات	گروه‌ها	سرزندگی تحصیلی	۱۲۰۸/۳۰	۱	۱۲۰۸/۳۰	۳۵/۱۳	۰/۰۰۰	۰/۴۵	۰/۱۵
		خوش‌بینی تحصیلی	۸۵/۲/۴۱	۱	۲۸۵/۴۱	۵۴/۹۳	۰/۰۰۰	۰/۲۸	۰/۰۹

تفاوت بین میانگین‌ها در مرحله پس‌آزمون در سطح آلفای ۰/۰۵ معنادار می‌باشد. میزان تأثیر (مجذور اتا) برای سرزندگی و خوش‌بینی تحصیلی در پس‌آزمون؛ ۰/۴۵ و ۰/۲۸ درصد است؛ به عبارت دیگر به ترتیب ۴۵ درصد و ۲۸ درصد از تفاوت‌ها در نمرات سرزندگی و خوش‌بینی تحصیلی مربوط به تأثیر آموزش مهارت‌های معنوی مبتنی بر آموزه‌های قرآنی و روایات است؛ بنابراین آموزش مهارت‌های معنوی مبتنی بر آموزه‌های قرآنی و روایات بر سرزندگی و خوش‌بینی تحصیلی تأثیر معناداری دارد؛ لذا فرض پژوهش تأیید می‌گردد. پژوهشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی

**فرضیه فرعی اول:** مهارت‌های معنوی مبتنی بر آموزه‌های قرآنی و روایات بر مؤلفه‌های سرزندگی تحصیلی (احساس دیده شدن، مفید بودن، توانایی مقابله با چالش‌ها) دانش‌آموزان تأثیر دارد.

جدول ۵. نتایج تحلیل کوواریانس آموزش‌های معنوی مبتنی بر آموزه‌های قرآنی و روایات بر مؤلفه‌های سرزندگی تحصیلی (احساس دیده شدن، مفید بودن، توانایی مقابله با چالش‌ها) در مرحله پیش‌آزمون

منبع	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	سطح معنی‌داری	اندازه اثر	توان آماری
احساس دیده شدن	پیش‌آزمون	۱	۰/۹۴	۱/۶۵	۰/۲۰	۰/۰۳	۰/۲۴
	گروه‌ها	۱	۲۲۳/۵۷	۳۹۲/۶۰	۰/۰۰۰	۰/۸۹	۱
	خطا	۴۵	۰/۵۶				
	کل	۵۰	۲۵۰/۱۳				
مفید بودن	پیش‌آزمون	۱	۰/۴۵	۰/۳۴	۰/۵۵	۰/۰۰۸	۰/۰۸
	گروه‌ها	۱	۴۱/۶۵	۳۱/۷۲	۰/۰۰۰	۰/۴۱	۱
	خطا	۴۵	۱/۳۱				
	کل	۵۰	۱۰۱/۱۹				
توانایی مقابله با چالش‌ها	پیش‌آزمون	۱	۶/۵۳	۳/۹۲	۰/۰۵۴	۰/۰۸	۰/۴۹
	گروه‌ها	۱	۱۷۶/۱۵	۱۰۵/۷۶	۰/۰۰۰	۰/۷۰	۱
	خطا	۴۵	۱/۶۶				
	کل	۵۰	۲۵۷/۶۲				

تفاوت بین میانگین‌ها در مرحله پس‌آزمون در سطح آلفای ۰/۰۵ معنادار می‌باشد. میزان تأثیر مؤلفه‌های سرزندگی تحصیلی (احساس دیده شدن، مفید بودن، توانایی مقابله با چالش‌ها) در پس‌آزمون به ترتیب برابر ۰/۸۹، ۰/۴۱، ۰/۷۰ درصد است؛ به عبارت دیگر به ترتیب ۸۹ درصد، ۴۱ درصد و ۷۰ درصد از تفاوت‌ها در نمرات احساس دیده شدن، مفید بودن و توانایی مقابله با چالش‌ها مربوط به تأثیر آموزش مهارت‌های معنوی مبتنی بر آموزه‌های قرآنی و روایات است؛ بنابراین آموزش مهارت‌های معنوی مبتنی بر آموزه‌های قرآنی و روایات بر احساس دیده شدن، مفید بودن و توانایی مقابله با چالش‌ها تأثیر معناداری دارد. لذا فرض پژوهش تأیید می‌گردد.

**فرضیه فرعی دوم:** مهارت‌های معنوی مبتنی بر آموزه‌های قرآنی و روایات بر مؤلفه‌های خوش‌بینی تحصیلی (اعتماد به معلم، حس کارآمدی، تأکید علمی معلم) دانش‌آموزان تأثیر است. جدول ۶: نتایج تحلیل کوواریانس آموزش‌های مهارت‌های معنوی مبتنی بر آموزه‌های قرآنی و روایات بر مؤلفه‌های خوش‌بینی تحصیلی (اعتماد به معلم، حس کارآمدی، تأکید علمی معلم) در مرحله پیش‌آزمون

منبع	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	سطح معنی‌داری	اندازه اثر	توان آماری
اعتماد به معلم	پیش‌آزمون	۰/۹۵	۱	۰/۹۵	۰/۵۸	۰/۴۵	۰/۱۱
	گروه‌ها	۱۹/۱۷	۱	۱۹/۱۷	۱۱/۶۱	۰/۰۰۱	۰/۹۱
	خطا	۷۴/۲۹	۴۵	۱/۶۵			
	کل	۹۴/۴۱	۵۰				
حس کارآمدی	پیش‌آزمون	۰/۰۶	۱	۰/۰۶	۰/۰۷	۰/۷۹	۰/۰۵
	گروه‌ها	۲۴/۵۲	۱	۲۴/۵۲	۲۶/۳۰	۰/۰۰۰	۰/۹۹
	خطا	۴۱/۹۵	۴۵	۰/۹۳			
	کل	۶۶/۵۳	۵۰				
تأکید علمی معلم	پیش‌آزمون	۰/۴۷	۱	۰/۴۷	۰/۵۰	۰/۴۷	۰/۱۰
	گروه‌ها	۸۳/۶۴	۱	۸۳/۶۴	۴۶/۰۱	۰/۰۰۰	۱
	خطا	۸۱/۷۹	۴۵	۰/۸۱			
	کل	۱۶۵/۹	۵۰				

تفاوت بین میانگین‌ها در مرحله پس‌آزمون در سطح آلفای ۰/۰۵ معنادار می‌باشد. میزان تأثیر مؤلفه‌های خوش‌بینی تحصیلی (اعتماد به معلم، حس کارآمدی، تأکید علمی معلم) در پس‌آزمون به ترتیب برابر ۰/۲۰، ۰/۳۶، ۰/۵۰ درصد است؛ به عبارت دیگر به ترتیب ۲۰ درصد، ۳۶ درصد و ۵۰ درصد از تفاوت‌ها در نمرات اعتماد به معلم، حس کارآمدی، تأکید علمی معلم مربوط به تأثیر آموزش مهارت‌های معنوی مبتنی بر آموزه‌های قرآنی و روایات است؛ بنابراین آموزش مهارت‌های معنوی مبتنی بر آموزه‌های قرآنی و روایات بر اعتماد به معلم، حس کارآمدی، تأکید علمی معلم تأثیر معناداری دارد؛ لذا فرض پژوهش تأیید می‌گردد.

## بحث و نتیجه‌گیری

بر پایه نتایج فرضیه اصلی پژوهش، آموزش مهارت‌های معنوی مبتنی بر آموزه‌های قرآنی و روایات بر سرزندگی و خوش‌بینی تحصیلی دانش‌آموزان دختر دوره اول متوسطه شهرستان گلوگاه تأثیر مثبت و معنادار دارد. یافته‌های پژوهش همسو با یافته‌های چابکی نژاد و اشکذری (۱۳۹۷)، توان و همکاران (۱۳۹۸)، تاج‌الدینی رابری و همکاران (۱۳۹۴)؛ پنت و سیرواستاوا (۲۰۱۹) می‌باشد.

در تبیین این یافته پژوهش باید گفت برای بهبود ویژگی‌های تحصیلی مانند سرزندگی و خوش‌بینی تحصیلی روش‌های زیادی وجود دارد که از روش‌های جدید و مهم برای این منظور بخصوص در کشورهای اسلامی آموزش مهارت‌های معنوی مبتنی بر آموزه‌های قرآنی و روایات است. چراکه شناخت این نوع از مهارت‌ها و آشنایی با ابعاد معنوی، که جزء حیاتی سلامت انسان است، به افزایش علاقه به معنویت منجر می‌شود و تأثیر مثبتی روی فرد دارد (عسکری و همکاران، ۱۳۹۶)؛ لذا از آنجایی که مهارت‌های معنوی را می‌توان به‌عنوان توانایی بیان کامل و تجربی و هدف در هستی، به‌واسطه اتصال با خود، دیگران یا یک قدرت بزرگ‌تر غیر از خود شخص توصیف کرد (چینومونا، ۲۰۱۷) که این قدرت برتر می‌تواند در زمینه‌های مختلف راهگشای فرد باشد به‌گونه‌ای که برخورداری این مهارت‌ها در دانش‌آموزان می‌تواند موجبات سرزندگی و خوش‌بینی علمی آن‌ها را نیز فراهم کند و دانش‌آموزان برخوردار از این مهارت می‌توانند پاسخ مثبت، سازنده و انطباقی به انواع چالش‌ها و موانعی که در عرصه مداوم و جاری تحصیل تجربه می‌شوند که همان سرزندگی تحصیلی است بدهند و چراکه وقتی فرد کاری را به‌طور خودجوش انجام می‌دهد نه تنها احساس خستگی و ناامیدی به او دست نمی‌دهد، بلکه احساس می‌کند انرژی و نیروی او افزایش یافته است (ویسکرمی و یوسف‌وند، ۱۳۹۷: ۲۹). به‌طور کلی این مهارت‌ها موجب می‌شود فرد احساس حس درونی سرزندگی تحصیلی که شاخص معنی‌دار برای سلامت ذهنی است و زمینه‌های فکر خلاق از این طریق فراهم می‌شود را تجربه کند (سوبرگ و همکاران، ۲۰۱۲: ۴۱۰)؛ و از طرفی آموزش مهارت‌های معنوی مبتنی بر آموزه‌های قرآنی و روایات



دربرگیرنده تمایل انسان برای جست‌وجوی معنای زندگی از طریق تعالی نفس یا از طریق نیاز به ارتباط با چیزی فراتر از خودش اشاره دارد می‌تواند خصلت خوش‌بینی را در فرد تقویت کرده و این خوش‌بینی نیز می‌تواند نقش مهمی در موفقیت و یادگیری دانش‌آموزان ایفا می‌کند (عباسیان و حیدرزاده، ۱۳۹۴: ۱۵۳) و با سه ویژگی اساسی خودکارآمدی، اعتماد و تأکید علمی است (حامدی نسب و همکاران، ۱۳۹۶: ۵۰-۴۹) که تصویر غنی از عاملیت انسانی را به تصویر می‌کشد، که رفتار دانش‌آموزان را از نظر ابعاد شناختی، عاطفی و رفتاری تبیین می‌کند (زاهد بابلان و کریمیان‌پور، ۱۳۹۹: ۱۵۴)؛ لذا از آنجایی که خوش‌بینی علمی ویژگی است که می‌تواند صرف‌نظر از توانایی یا انگیزش، فراگرفته و افزایش یابد آموزش مهارت‌های معنوی مبتنی بر آموزه‌های قرآنی و روایات می‌تواند منجر به خوش‌بینی اساسی برای تفکر مثبت شده و به عمل و نتایج مثبت در دانش‌آموزان منتهی گردد.

بر پایه فرضیه فرعی اول، آموزش مهارت‌های معنوی مبتنی بر آموزه‌های قرآنی و روایات بر مؤلفه‌های سرزندگی تحصیلی (احساس دیده شدن، مفید بودن، توانایی مقابله با چالش‌ها) تأثیر دارد. این یافته پژوهش همسو با یافته‌های چابکی نژاد و اشکذری (۱۳۹۷)، توان و همکاران (۱۳۹۸)، صبا و اصل فتاحی (۱۳۹۶)، پنت و سیرواستاوا (۲۰۱۹) می‌باشد.

در تبیین این یافته پژوهش باید گفت آموزش مهارت‌های معنوی مبتنی بر آموزه‌های قرآنی و روایات می‌تواند بر سرزندگی تحصیلی دانش‌آموزان اثرگذار باشد. سرزندگی تحصیلی به توانایی موفقیت‌آمیز دانش‌آموزان در برخورد با چالش‌های تحصیلی که در مسیر زندگی تحصیلی معمول هستند اشاره دارد که دربرگیرنده پاسخ مثبت، سازنده و انطباقی به انواع چالش‌ها و موانعی که در عرصه مداوم و جاری تحصیلی، تجربه می‌شوند، می‌باشد (پوتواین و همکاران، ۲۰۱۱: ۳)؛ اما در زندگی روزانه تحصیلی، دانش‌آموزان با انواع چالش‌ها، موانع و فشارهای خاص این دوره از جمله نمرات ضعیف، سطوح استرس، تهدید اعتمادبه‌نفس در نتیجه عملکرد، کاهش انگیزش و تعامل مواجه می‌شوند. برخی از دانش‌آموزان در برخورد با این موانع و چالش‌ها موفق عمل می‌کنند، اما گروه دیگری از دانش‌آموزان در این زمینه ناموفق هستند (پور عدل و همکاران، ۱۳۹۳: ۲۶-۲۷).

در واقع مدارس و دیگر محیط‌های آموزشی، مکان‌هایی هستند که در آن‌ها چالش‌های تحصیلی، موانع و فشارها، حقیقت‌پایدار زندگی تحصیلی هستند، همین امر ممکن است باعث خستگی و دل‌سردی دانش‌آموزان در مدرسه گردد و سرزندگی دانش‌آموزان را تحت شعاع قرار دهد (فخاریان و همکاران، ۱۳۹۹: ۲۳۹۲). بر همین اساس مهارت‌های معنوی مبتنی بر آیات و روایات می‌توانند زمینه سرزندگی تحصیلی دانش‌آموزان را فراهم سازند. چراکه بر اساس آیات و روایات اسلامی فلسفه وجودی انسان رسیدن به سعادت و قرب الهی است. بدین منظور، دین اسلام برنامه‌های جامع و کاملی در قالب تربیت دینی برای انسان‌ها دارد (ملکی و همکاران، ۱۳۹۶: ۱۰۶) که می‌تواند حسی از ارتباط داشتن با دیگران، داشتن معنی و هدف در زندگی و داشتن اعتقاد و ارتباط با یک قدرت متعالی را فراهم سازد. در واقع معنویت زمینه‌ساز احساس آرامش، انسجام و سازگاری با قدرت بالاتر و یک احساس ارزش و هدف در زندگی است (رادمهر و یوسف‌وند، ۱۳۹۶: ۵)؛ لذا دانش‌آموزانی که از این مهارت بهره می‌برند می‌توانند احتمال شکست و ترک تحصیل را در خود پایین آورند و با رفتارهای سازگارانه در مدرسه احساس کنترل انگیزش تحصیلی و خودکارآمدی بالا سرزندگی تحصیلی بیشتری را نیز تجربه کنند.

بر پایه فرضیه فرعی دوم پژوهش، آموزش مهارت‌های معنوی مبتنی بر آموزه‌های قرآنی و روایات بر مؤلفه‌های خوش‌بینی تحصیلی (اعتماد به معلم، حس کارآمدی، تأکید علمی معلم) دانش‌آموزان تأثیر دارد. این یافته پژوهش همسو با یافته‌های سیاح برگرد و همکاران (۱۳۹۶)، شیشو (۲۰۱۳) می‌باشد. در تبیین این یافته پژوهش باید گفت آموزش مهارت‌های معنوی مبتنی بر آموزه‌های قرآنی و روایات می‌تواند بر خوش‌بینی تحصیلی دانش‌آموزان اثرگذار باشد. خوش‌بینی تحصیلی باوری فردی است که تحت تأثیر عوامل محیطی در فرد شکل می‌گیرد. این باور به ما می‌گوید که در صورت برقراری روابط اعتماد‌آمیز بین دانش‌آموزان و کادر آموزشی، وجود ویژگی‌های تأکید تحصیلی در محیط و به دنبال آن شکل‌گیری احساس یگانگی با محیط آموزشی، فرد در مسیر پیشرفت انگیزه بالایی کسب می‌کند و به موفقیت دست می‌یابد (زاهد بابلان و کریمیان‌پور، ۱۳۹۹: ۱۵۴).

در زمینه اثربخشی مهارت‌های معنوی بر خوش‌بینی تحصیلی دانش‌آموزان بسیاری از تحقیقات نشان داده‌اند که معنویت در سلامت جسمی و روانی و بخصوص افزایش معناداری در تمامی ابعاد زندگی تحصیلی، شغلی، خانوادگی تأثیر فراوانی دارد و پیش‌بینی‌کننده قوی برای خوش‌بینی به شمار می‌آید (لووریرو و همکاران، ۲۰۱۸). در صورتی که خوش‌بینی تحصیلی از طریق کسب مهارت‌های ناشی از آموزش مهارت‌های معنوی مبتنی بر آموزه‌های قرآنی و روایات محقق شود محیط آموزشی سازنده‌ای تشکیل می‌شود که نتیجه آن ایجاد نیروی بسیار مؤثر و مثبت برای یادگیری در مؤلفه‌های (اعتماد به معلم، حس کارآمدی، تأکید علمی معلم) است که از طریق کار با یکدیگر و در یک شکل منسجم، محیط تحصیلی را خلق می‌کنند که شامل ابعاد شناختی، رفتاری و کارایی است (مرادی و همکاران، ۱۳۹۴: ۱۴۳). از محدودیت‌های تحقیق حساس بودن آزمون‌ها و مهارت‌های معنوی مبتنی بر آموزه‌های قرآنی و روایات است. بدین منظور پیشنهاد می‌شود آموزش و پرورش با برگزاری کارگاه‌های آموزشی برای معلمان و مدیران و مسئولان مدارس با بهره‌گیری از افراد متخصص، تکنیک‌های ارتقای سرزندگی تحصیلی بر اساس آموزه‌های قرآنی و روایات را آموزش دهند تا آن‌ها بتوانند محیط آموزشی را در راستای تحقق سرزندگی تحصیلی دانش‌آموزان هدایت کنند. همچنین جهت تحقق مؤلفه اعتماد به معلم، حس کارآمدی و تأکید علمی پیشنهاد می‌شود معلمان از روش‌های متنوعی در جهت ارزشیابی دانش‌آموزان استفاده کنند، رفتارهای منصفانه‌ای نسبت به دانش‌آموزان در کلاس درس با توجه به فردیت دانش‌آموزان داشته باشند.

## فهرست منابع

- ابوالقاسمی، شهناز و سعیدی، مزده. (۱۳۹۱). تأثیر آموزش راهکارهای مقابله‌ای بر استرس اسلامی و مانتراها بر اضطراب امتحان دانش‌آموزان دبیرستانی دخترانه در تنکابن. روانشناسی دین، ۵ (۲)، ۵۵-۶۶.
- اشکذری، فاطمه. (۱۳۹۳). اثربخشی درمان یکپارچه توحیدی بر سرزندگی تحصیلی و اضطراب دانش‌آموزان. تهران: نشر ویهان.
- برومنندزاده، نیلوفر و کریمی ثانی، پرویز. (۱۳۹۴). تعیین اثربخشی آموزش مهارت‌های معنوی بر سلامت عمومی و اضطراب دانش‌آموزان دختر دوره متوسطه شهر تبریز. فصلنامه آموزش و ارزشیابی، ۸ (۳۱)، ۹-۲۳.
- بوالهروی، جعفر و محسنی‌کبیر، معصومه. (۱۳۹۹). مهارت‌های معنوی: کتاب ویژه مربیان. تهران: وزارت علوم تحقیقات و فناوری دفتر مشاوره و سلامت.
- بوالهروی، جعفر و محسنی‌کبیر، معصومه. (۱۳۹۸). طراحی و ارزشیابی بسته آموزشی مهارت‌های معنوی برای دانشجویان. مجله روان‌پزشکی و روانشناسی بالینی ایران، ۲۵ (۲)، ۲۱۰-۲۲۱.
- بهرام پوری، ابوالحسن و سبزیان، حسن. (۱۳۹۶). نظام آموزشی و مدرسه کارآمد. تهران: نشر علوم بنیادی.
- پورعدل، سعید؛ صبحی قراملکی، ناصر و عباسی، مسلم. (۱۳۹۳). مقایسه اهمال‌کاری تحصیلی و سرزندگی تحصیلی در دانش‌آموزان با و بدون اختلال یادگیری خاص. مجله ناتوانی‌های یادگیری، ۴ (۳)، ۲۲-۳۸.
- تاج‌الدینی رابری، سعیده؛ زینلی کرمانی، ساعد؛ تاج‌الدینی رابری؛ سعید و صادق زینلی، محمد. (۱۳۹۴). نقش باورهای مذهبی در افزایش سرزندگی تحصیلی. مجموعه مقالات اولین همایش ملی اسلام و سلامت روان، جهاد دانشگاهی هرمزگان.
- توان، بهمن؛ قمی، مهین؛ مسلمی، زهرا؛ جعفری پور فردوسی، حسن؛ محمودی، سید عبدالله و مسلمی، اعظم. (۱۳۹۸). رابطه هوش معنوی با اشتیاق تحصیلی و سرزندگی تحصیلی دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی اراک. مجله ایرانی آموزش در علوم پزشکی، ۱۹، ۲۴۷-۲۳۹.
- توکلی، مریم. (۱۳۹۷). پیش‌بینی بهزیستی معنوی بر اساس کیفیت زندگی کاری و سبک‌های دل‌بستگی در بین کارکنان ادارات دولتی بندر گز، پایان‌نامه برای دریافت درجه کارشناسی ارشد (M.A)، دانشگاه آزاد اسلامی واحد بندر گز، گروه روانشناسی گرایش روانشناسی عمومی.
- چابکی‌نژاد، زهرا و صابر اشکذری، فاطمه. (۱۳۹۷). اثربخشی درمان یکپارچه توحیدی بر اضطراب و سرزندگی تحصیلی دانش‌آموزان دختر پیش‌دانشگاهی استان یزد. مجله پیشرفت‌های نوین در علوم رفتاری، ۴ (۳۲)، ۶۰-۴۰.
- حامدی نسب، صادق؛ عسگری، علی و پورشافعی، هادی. (۱۳۹۶). بررسی نقش واسطه‌ای خوش‌بینی علمی دانش‌آموزان در رابطه بین خوش‌بینی علمی مدرسه و خودکارآمدی دانش‌آموزان. پژوهشنامه روان‌شناسی مثبت، ۳ (۳)، ۴۷-۷۶.
- حسین‌پور، سید علی و نجفی، محدثه. (۱۳۹۲). با نگاهی به تقدس در معماری ایرانی. تهران: نشر طحان.

- خنیفر، حسین و پورحسینی، مژده. (۱۳۹۴). مهارت‌های زندگی. تهران: نشر هاجر.
- رادمهر، پروانه و یوسف‌وند، لیلیا. (۱۳۹۶). رابطه بهزیستی معنوی و شادکامی با آلکسیتم یا در دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی لرستان. مجموعه مقالات سومین همایش ملی مطالعات و تحقیقات نوین در حوزه علوم تربیتی و روانشناسی ایران، مرکز مطالعات و تحقیقات اسلامی سروش حکمت مرتضوی، قم.
- ربانی‌نیا، رضا. (۱۳۹۹). بررسی اثربخشی رویکردهای مبتنی بر معنویت بر اهداف پیشرفت تحصیلی و سرزندگی تحصیلی دانش‌آموزان متوسطه قائنات. پایان‌نامه کارشناسی ارشد، موسسه آموزش عالی حکمت رضوی مشهد.
- سیاح برگرد، مهدی؛ کیانی، آیه؛ اولی پور، علیرضا؛ حسینی آهنگری، سید عابدین و حیدری، احمد. (۱۳۹۶). بررسی رابطه باورهای مذهبی و شادکامی با موفقیت تحصیلی در دانشجویان پزشکی دانشگاه علوم پزشکی جندی‌شاپور اهواز. توسعه آموزش جندی‌شاپور، ۶(۴)، ۳۳۲-۳۳۸.
- صبا، بهمن و اصل فتاحی، بهرام. (۱۳۹۶). تأثیر آموزش هوش معنوی با تأکید بر آموزه‌های قرآنی بر واکنش به استرس تحصیلی و خودکارآمدی تحصیلی دانش‌آموزان پسر دوره متوسطه شهرستان شبستر. مسائل کاربردی تعلیم و تربیت اسلامی، ۲(۳)، ۱۱۷-۱۳۶.
- عباسیان، حسین و حیدرزاده، سارا. (۱۳۹۴). تبیین نقش خوش‌بینی تحصیلی و ساختار توانمندساز در پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان. پژوهش‌های رهبری و مدیریت آموزشی، ۱(۲)، ۱۴۷-۱۶۵.
- عسکری، محبوبه؛ نوروزی، محدثه؛ رادمهر، حامد و محمدی، حسین. (۱۳۹۶). بررسی اثربخشی آموزش سلامت معنوی بر امیدواری و راهبردهای مقابله‌ای در بیماران مبتلا به مولتیپل. فصلنامه پژوهش در دین و سلامت، ۳(۳)، ۵-۱۷.
- فخاریان، جمیله؛ یعقوبی، ابوالقاسم؛ زرغام حاجبی، مجید و محقق، حسین. (۱۳۹۹). تدوین مدل علی سرزندگی تحصیلی بر اساس جو عاطفی خانواده، محیط یادگیری سازنده‌گرای اجتماعی و درگیری تحصیلی با میانجی‌گری خودکارآمدی تحصیلی در دانش‌آموزان دختر مقطع متوسطه. فصلنامه تدریس پژوهشی، ۷(۳)، ۱-۲۸.
- قاسمی، علی؛ کدیور، پروین؛ کرامتی، هادی و عرب‌زاده، مهدی. (۱۳۹۷). بررسی روایی و پایایی پرسشنامه خوش‌بینی تحصیلی معلم. نشریه روش‌ها و مدل‌های روان‌شناختی، ۹(۳۲)، ۱۴۸-۱۳۱.
- کمری، سامان و فولادچنگ، محبوبه. (۱۳۹۵). اثربخشی آموزش معنویت درمانی مبتنی بر مثبت‌نگری بر میزان امید به زندگی و رضایت از زندگی نوجوانان. پژوهش‌های روانشناسی بالینی و مشاوره، ۱۱(۱)، ۲۳-۵.
- مرادی، کیوان؛ واعظی، مظفرالدین؛ فرزانه، محمد و میرزایی و محمد. (۱۳۹۴). خوش‌بینی تحصیلی معلمان و پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان در مدارس متوسطه شهری. مجله علوم تربیتی دانشگاه شهید چمران اهواز، ۶(۲۲)، ۱۶۴-۱۴۱.
- ملکی، حسن؛ شاملی، عباسعلی و شکراللهی، مهدی. (۱۳۹۶). مطالعه کتابخانه‌ای تربیت‌عبادی در کودکان. پژوهشکده امر به معروف و نهی از منکر. فصلنامه اسلام‌پژوهی تربیتی، ۳(۱)، ۱۰۵-۱۳۲.
- نوری، ربابه. (۱۳۹۹). آموزش مهارت‌های معنوی. تهران: دانشگاه تهران.

ویسکرمی، حسنعلی و یوسف‌وند، لیلا. (۱۳۹۷). بررسی نقش سرزندگی تحصیلی و شادکامی در پیش‌بینی خلاقیت دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی لرستان. پژوهش در آموزش علوم پزشکی، ۱۰(۲)، ۳۷-۲۸.

- Chinomona, E. (2017). Modelling The Influence Of Workplace Spirituality, Quality Of Work Life, Expectations Towards Work On Commitment To Long-Term Career Of Employees In Gauteng Province, South Africa. *Journal of Applied Business Research*, 33(4), 693-704.
- Davis B. Mediators of the relationships between hope and wellbeing in older adults. *Clinical Nursing Research*, 14(3), 253-272.
- Khan, S, Arshad, M.A., & Khan, K. (2018). self-development through soul management: context of islamic spiritual intelligence. *Research Journal of Commerce Education and Management Sciences*, 1(1), 1-12.
- King, P W. (2009). Climbing maslow's pyramid. Leicester: Troubadour Publishing Ltd.
- Loureiro, Coelho MC, Coutinho, Borges, Lucchetti, Lerkkanen, M., & Rasku-Puttonen, H. (2018). Quality of educational dialogue and association with students' academic performance. *Learning and Instruction*, 55, 67-79.
- Midi, M. M., Cosmos, G., Sinik, S. (2019). The effects of spiritual intelligence on academic achievement and psychological well-being of youths in kanibungan village, pitas. *Southeast Asia Psychology Journal*, 9, 1-14.
- Mueller P, Plevak DJ, Rumnans TA. (2018). Religious involvement, spirituality, and medicine: Implications for clinical practice. *Mayo Clinic Proceedings*, 76(12), 1225-1235.
- Pant, N., & Srivastava, S. K. (2019). The Impact of Spiritual Intelligence, Gender and Educational Background on Mental Health among College Students. *Journal of religion and health*, 58(1), 87-108.
- Putwain, D. V & Connors, L & Symes, W & Douglas-Osborn. E. (2011) is academic buoyancy anything more than adaptive coping?. *Anxiety, Stress & Coping*, 25(3):349-58.
- Rabow, M. W., & Knish, S. J. (2015). Spiritual well-being among outpatients with cancer receiving concurrent oncologic and palliative care. *Supportive Care in Cancer*, 23(4), 919-923.
- Shishu, Z. (2013). Religious participations and educational attainment: An empirical investigation. University of Incarnet Word, USA, Available at: <http://cdn.intechopen.com/pdfs/34152/InTech>.
- Solberg PA, Hopkins WG, Ommundsn Y, Halvari H. (2012). Effects of three training types on vitality among older adults: A self-determination theory perspective. *Psychology of Sport and Exercise*, 13, 407-417.

### الملخص

أجريت هذه المقالة بهدف التحقق من فاعلية المهارات الروحية المبنية على التعاليم والروايات القرآنية حول الحيوية والتفاؤل الأكاديمي لطالبات الصف التاسع في مدينة قلوچه. من حيث الغرض العملي وطريقة البحث، فإن البحث هو تصميم شبه تجريبي، قبل الاختبار وبعده. تم اختيار حجم العينة بأخذ عينات عشوائية بسيطة في مجموعتين من ٢٥ شخصاً. مجموعة واحدة كمجموعة تجريبية تم فيها تنفيذ بروتوكول المهارات الروحية القائم على التعاليم والتقاليد القرآنية على نموذج برومندزاده وكريمي ثاني (٢٠١٤) والمجموعة الضابطة التي لم يتم تنفيذ هذا التدريب فيها. تشمل أدوات جمع البيانات: (أ) برنامج المهارات الروحية القائم على التعاليم والتقاليد القرآنية الذي تم عقده في ١٠ جلسات لمدة ١٠٠ دقيقة في شهر واحد، (ب) استبيان التفاؤل الأكاديمي القياسي (قاسمى وآخرون، ٢٠١٧)، (ج) الحيوية الأكاديمية دهغانزاده الاستبيان وحسين شارى (١٣٩١)، وقد تم أظهرت النتائج المتحصل عليها من التحليل الإحصائي للتغاير أن تدريس المهارات الروحية المبنية على التعاليم والتقاليد القرآنية على مقومات الحيوية الأكاديمية (حساسية الرؤية، الفائدة، القدرة على مواجهة التحديات) ومكونات التفاؤل الأكاديمي (الثقة في المعلم)، الإحساس بالكفاءة، التركيز. إن معرفة المعلم لها تأثير إيجابي وهام على الطلاب.

**الكلمات الرئيسية:** المهارات الروحية، التعاليم والتقاليد القرآنية، الحيوية، التفاؤل الأكاديمي.



DOR: 20.1001.1.22516972.1401.30.55.9.6

١. ماجستير، قسم العلوم التربوية، فرع بندر غاز، جامعة آزاد الإسلامية، بندر غاز، إيران.

٢. المؤلف المراسل: أستاذ مساعد، قسم العلوم التربوية، فرع بندر غاز، جامعة آزاد الإسلامية، بندر غاز، إيران.

## The Effectiveness of Spiritual Skills Based on Quranic Teachings and Narrations on Students' Vitality and Academic Optimism

Research Paper

Received:  
10 May 2021

Accepted:  
31 July 2021

P.P: 269-290



### Abstract

The aim of this article was to investigate the effectiveness of spiritual skills based on Quranic teachings and narrations on the vitality and academic optimism of ninth grade female high school students in the city of Gulugah, which is a quasi-experimental study in terms of practical purpose and research method. Test and post-test. The sample size was selected by simple random sampling in two groups of 25 people, one group as an experimental group in which the protocol of spiritual skills based on Quranic teachings and narrations based on the model of Boroumandzadeh, Nilofrokrimi Thani (2015) was performed and the group Evidence that this training was not implemented in them. Data collection tools include: a- Spiritual skills program based on Quranic teachings and narrations which was held in 10 sessions of 100 minutes in one month b- Standard questionnaire of academic optimism (Ghasemi et al., 2018) c- Vitality questionnaire Dehghanizadeh and Hossein Chari (2012) were educated. The results obtained from statistical analysis of covariance showed: teaching spiritual skills based on Quranic teachings and narrations on the components of academic vitality (sensitivity, usefulness, ability to meet challenges) and components of academic optimism (trust in Teacher, sense of efficiency, teacher's scientific emphasis) have a positive and significant effect on students.

**Keywords:** Spiritual Skills, Quranic Teachings And Traditions, Vitality, Academic Optimism.

DOR: 20.1001.1.22516972.1401.30.55.9.6

1. MA, Department of Educational Sciences, Bandar Gaz Branch, Islamic Azad University, Bandar Gaz, Iran.

2. Corresponding Author, Assistant Professor, Department of Educational Sciences, Bandar Gaz Branch, Islamic Azad University, Bandar Gaz, Iran. Ma\_bagherpur@yahoo.com