



## Effectiveness Wisdom Training on Spiritual Health in Second Period High School Students in Tehran city

Ashraf Babakhanlou<sup>1</sup> , Behzad Shoghi<sup>2\*</sup> 

1. PhD, Department of Health Psychology, Najaf Abad Branch, Islamic Azad University, Najaf Abad, Iran
  2. Specialized Ph.D., Department of Educational Psychology, Garmsar Branch, Islamic Azad University, Garmsar, Iran (corresponding author)
- ❖ Corresponding Author Email: b.shoghi@srbiau.ac.ir

### Journal Info:

Volume 1, Issue 2 Summer 2022  
Pages: 13-20

### Article Dates:

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

### Keywords:

Spiritual health, Religious Health, Existential health, Wisdom training

**Purpose:** The present study was conducted investigating Effectiveness Wisdom training on 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 Spiritual Health Questionnaire (Pulotzin and Ellison, 1982). Descriptive statistics and inferential statistics (multivariate analysis of covariance) were used in data analysis.

**Findings:** The results showed that micro-education increased the spiritual health and its components, religious health and existential health of students. The results also showed that Wisdom training is effective on the spiritual health of high school students in Tehran over time.

**Conclusion:** According to the results, it can be inferred that wisdom education increases the spiritual health of students, wisdom can be used as a suitable method to promote the spiritual health of students.

### Article Cite:

Babakhanlou A, Shoghi B. (2022). Effectiveness Wisdom Training on Spiritual Health in Second Period High School Students in Tehran city, *Psychological Dynamics in Mood Disorders*. 1(2): 13-20



## اثربخشی آموزش خرد بر سلامت معنوی دانش آموزان دوره دوم مقطع متوسطه شهر تهران

اشرف باباخانلو<sup>۱</sup>، بهزاد شوقی<sup>۲</sup> 

۱. دکتری تخصصی، گروه روانشناسی سلامت، واحد نجف آباد، دانشگاه آزاد اسلامی، نجف آباد، ایران

۲. دکتری تخصصی، گروه روانشناسی تربیتی، واحد گرمسار، دانشگاه آزاد اسلامی، گرمسار، ایران (نویسنده مسئول)

✉ ایمیل نویسنده مسئول: b.shoghi@srbiau.ac.ir

**هدف:** پژوهش حاضر با عنوان بررسی اثربخشی آموزش خرد بر سلامت معنوی دانش آموزان دوره دوم مقطع متوسطه شهر تهران در سال ۱۳۹۸ انجام شد.

**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 پژوهش کلیه دانش آموزان مقطع دوم متوسطه شهر تهران بودند که به روش نمونه گیری خوشه ای تک مرحله ای ۳۰ نفر انتخاب و به دو گروه آزمایش (۱۵ نفر) و کنترل (۱۵ نفر) تقسیم بندی شدند گروه آزمایش تحت آموزش خرد ۸ جلسه ۹۰ دقیقه ای (بر مبنای پروتکل طراحی شده توسط پژوهشگر) قرار گرفتند و گروه کنترل در لیست انتظار ماندند. اطلاعات اصلی این پژوهش با استفاده از پرسشنامه سلامت معنوی (پولوتزین و الیسون، ۱۹۸۲) به دست آمد. در تجزیه و تحلیل اطلاعات از آمار توصیفی و آمار استنباطی (تحلیل کوواریانس چندمتغیره) استفاده شد.

**یافته ها:** نتایج نشان داد که آموزش خرد باعث افزایش سلامت معنوی و مولفه های آن سلامت مذهبی و سلامت وجودی دانش آموزان شد. همچنین نتایج نشان داد آموزش خرد بر سلامت معنوی دانش آموزان دوره دوم مقطع متوسطه شهر تهران در طول زمان اثربخش است.

**نتیجه گیری:** با توجه به نتایج بدست آمده، می توان استنباط کرد که آموزش خرد مندی سبب افزایش سلامت معنوی دانش آموزان می شود، خردمندی را می توان به عنوان یک روش مناسب، برای ارتقای سلامت معنوی دانش آموزان مورد استفاده قرار داد.

### اطلاعات نشریه:

دوره ۱، شماره ۲، تابستان ۱۴۰۱  
صفحات: ۲۰-۱۳

### تاریخ های مقاله:

دریافت: ۱۴۰۱/۰۲/۲۷  
پذیرش: ۱۴۰۱/۰۴/۱۸  
انتشار: ۱۴۰۱/۰۶/۳۱

### واژگان کلیدی:

سلامت معنوی، سلامت مذهبی، سلامت وجودی، آموزش خرد

### استناد به مقاله:

باباخانلو، ا. شوقی، ب. (۱۴۰۱). اثربخشی آموزش خرد بر سلامت معنوی دانش آموزان دوره دوم مقطع متوسطه شهر تهران، پویایی روانشناختی در اختلالات خلقی؛ (۲): ۱-۲۰

## مقدمه

امروزه نهادهای آموزشی، با تغییر و تحولات زیادی مواجه هستند که در این میان، مدارس سعی دارند آموزش خود را مطابق با نیازهای دانش‌آموزان و جامعه ارائه دهند. ایجاد انگیزه در دانش‌آموزان به طوری که بتوانند در تحصیلات موفق باشند یکی از چالش‌های مهم در زمینه ارتقای کیفیت آموزش است (لئونگ و پانگ<sup>۱</sup>، ۲۰۲۱). آموزش و پرورش یکی از رکن‌های مهم پیشرفت کشورها می‌باشد زیرا که پایه‌ها و ریشه‌های تعلیم و تربیت نیروی انسانی خلاق، خردمند، مسئولیت‌پذیری و آموزش دیده که سکاندار ترقی و توسعه جوامع هستند از ابتدا در این دستگاه پی‌ریزی می‌گردد. یکی از مهمترین شاخص‌های نشان دهنده ارتقای کیفیت آموزش سلامت معنوی در دانش‌آموزان است (کانگ و یان<sup>۲</sup>، ۲۰۲۰). بنابراین استفاده از باورهای مذهبی و معنویت اغلب به عنوان یک راهبرد مقابله‌ای سازنده در بهبود خردمندی دانش‌آموزان به شمار می‌رود. معنویت و رشد معنوی در انسان، در چند دهه گذشته به صورتی روزافزون توجه روان‌شناسان و متخصصان را به خود جلب کرده است. بهداشت جهانی در تعریف ابعاد وجودی انسان، به ابعاد جسمانی، روانی، اجتماعی و معنوی اشاره می‌کند و بعد چهارم یعنی بعد معنویت را نیز در رشد و تکامل انسان مطرح می‌سازد (حسینی اخگر، دواتی و گرشاسبی، ۱۳۹۷). سلامت معنوی جدیدترین بعد سلامت می‌باشد که در کنار ابعاد دیگر سلامتی هم چون سلامت جسمی، روانی و سلامت اجتماعی قرار گرفته است. حتی برخی عقیده دارند که بدون سلامت معنوی، رسیدن به سطح بالای کیفیت زندگی امکان‌پذیر نیست (هیگفیلد<sup>۳</sup>، ۲۰۱۹). سلامت معنوی یکی از مفاهیم اساسی پیرامون چگونگی رویارویی با مشکلات و تنش ناشی از بیماری محسوب می‌گردد که به عنوان یکی از ابعاد سلامت، سبب یکپارچگی سایر ابعاد آن می‌شود و خود دربرگیرنده دو بعد وجودی و مذهبی است. سلامت معنوی به عنوان التزام به یک اعتقاد خاص مذهبی و سلامت وجودی به کشف معنای زندگی و چگونگی رسیدن به کمال و صلح تعریف می‌شود (چیانگ، لی، چو، هان و هسیاوا<sup>۴</sup>، ۲۰۱۶). نتایج مطالعه (میچالسون، بروکز، جیراسک، اینچلی<sup>۵</sup> و همکاران، ۲۰۱۶) نشان داد که افزایش سطح معنا و معنویت زندگی نه تنها در غلبه بر ناسازگاری‌ها به فرد کمک می‌کند بلکه باعث افزایش خرد نیز می‌شود. مطالعه (بدای<sup>۶</sup> و همکاران، ۲۰۱۷) نیز نشان داد که سطح بالاتر از سلامت معنوی و مذهبی در دانشجویان با افزایش رضایت و کاهش رفتارهای پرخطر از قبیل مصرف سیگار ارتباط معنی‌دار دارد. علی‌رغم مطالعات متعددی که نشان‌دهنده تأثیر معنویت بر ارتقای سلامت و اتخاذ رفتارهای سالم می‌باشد مکانیسم دقیق تأثیر سلامت معنوی بر اتخاذ رفتارهای توأم با سلامت و کاهش استرس شناخته شده نیست (پلنت<sup>۷</sup>، ۲۰۱۸). در مطالعه لی<sup>۸</sup> (۲۰۱۱) نشان داده شد که داشتن سلامت معنوی و کثرت تجارب عرفانی رابطه مثبت با خردمندی دارد. طبق یافته‌های وینک و دیلون<sup>۹</sup> (۲۰۱۳) معنویت و نه دیانت در اواخر بزرگسالی و اواخر میانسالی رابطه معناداری با خرد تعمقی و شناختی در اواخر بزرگسالی داشتند همچنین خرد با دین داری سنتی رابطه‌ای ندارد اما ممکن است مشابه مفهوم فرینبده معنویت باشد به ویژه اگر تعالی تعریف شود نه دانش و اگر کاربرد آن شامل نگرانی از توجه دلسوزانه و به آرامش رسیدن دیگران باشد.

شواهد تجربی در این زمینه نشان می‌دهد یکی از روش‌های موثر جهت افزایش سلامت معنوی در افراد آموزش خرد می‌باشد (والش و رمز<sup>۱۰</sup>، 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 (کریشمان، گیسکنز و استینکمپ<sup>۱۱</sup>، ۲۰۱۶). از این رو، خرد اغلب به عنوان عالی‌ترین شکل شناخت توصیف می‌شود (ارویو<sup>۱۲</sup>، ۲۰۱۷)، که متخصصان آن را به عنوان بالاترین فضیلت انسان در نظر می‌گیرند (شفرد، مک مولن و اوکاسیو<sup>۱۳</sup>، ۲۰۱۶). همچنین یانگ<sup>۱۴</sup> (۲۰۱۴) بیان می‌کند 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 می‌شود. آردلت<sup>۱۵</sup> (۲۰۰۳) خرد را ترکیبی از ویژگی‌های شخصیتی با سه مولفه شناختی، تاملی و عاطفی تعریف می‌کند. 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

<sup>1</sup> - Leung & Pong

<sup>2</sup> - Kang & Yun

<sup>3</sup> - Highfield

<sup>4</sup> - Chiang, Lee, Chu, Han & Hsiao

<sup>5</sup> - Michaelson, Brooks, Jirásek, Inchley

<sup>6</sup> - Bodaghi

<sup>7</sup> - Plante

<sup>8</sup> - Le

<sup>9</sup> - Wink & Dillon

<sup>10</sup> - Walsh & Reams

<sup>11</sup> - Krishnan, Geyskens & Steenkamp

<sup>12</sup> - Arroyo

<sup>13</sup> - Shepherd, McMullen & Ocasio

<sup>14</sup> - Yang

<sup>15</sup> - Ardelt

دارد. مولفه عاطفی به عنوان عشق دلسوزانه، توجه و مهربانی تعریف می شود. بر اساس مطالعات انجام شده (پترسون و سلیگمن<sup>۱۶</sup>، ۲۰۰۴) افرادی که از قابلیت های شناختی، ژرف اندیشی و عاطفی بهره مند هستند در مقایسه با همترزان 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<sup>۱۷</sup> (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. به طور مثال پژوهشی نشان داد که عوامل موثر بر افزایش خردمندی همچون سلامت معنوی و مدیریت هیجانات نقش مهمی در پیشرفت تحصیلی دانش آموزان دارد (رودریگوز، سگورا، گارسیا و توپا<sup>۱۸</sup>، ۲۰۲۰). سلامت معنوی با ایجاد حس ارتباط با جهان و همچنین ساخت یک چشم انداز گسترده به زندگی خود و دیگران، موجب تقویت خردمندی می شود (کیم، کیم و لی<sup>۱۹</sup>، ۲۰۲۰). همچنین می توان گفت که سلامت معنوی از طریق تدارک یک چهارچوب، جهت تفسیر و توصیف تجارب زندگی و به موجب آن فراهم کردن نوعی احساس انسجام و بهم پیوستگی وجودی، در اکتساب و ارتقا خرد و مولفه های سرمایه روانشناختی موثر است (لاکه، گوشکی و عباسی<sup>۲۰</sup>، ۲۰۱۶).

از این رو با توجه به این که آموزش و پرورش به عنوان یکی از فراگیرترین و عظیمترین نهادهای اجتماعی شناخته شده است و اکثریت افراد به نوعی با آن در ارتباط هستند، در نتیجه آموزش و پرورش به عنوان منشا بالقوه تغییرات ارزشمند و مهم در همه ابعاد گوناگون زندگی افراد اجتماع محسوب می گردد. و از آنجا که نقش دانش آموزان به عنوان مهمترین فاکتور موفقیت سیستم آموزشی و نیز نقش سلامت معنوی آنان در ایجاد شور و اشتیاق در آنان، و با توجه به این که آموزش خرد می تواند زمینه ارتقای فضای یاددهی و یادگیری را فراهم کند، بررسی علل و عوامل مرتبط با آموزش خرد نظیر سلامت معنوی در دانش آموزان ضروری و لازم به نظر می رسد. بنابراین سازمان آموزش و پرورش نیاز به دانش آموزانی دارد که از طریق تلاش پیوسته برای رشد و آشکارسازی خصوصیات شیوه اندیشیدن خویش مانند جامعیت، تعمق و انعطاف پذیری در رفتار خویش به تدریج متحول شوند و با کفایت و رضایت روزافزون به صورت خردمند بیاندیشند. لذا پژوهش حاضر با فراهم آوردن اطلاعاتی اساسی، به برنامه ریزان و سیاست گذاران آموزش و پرورش در راستای آموزش خرد به دانش آموزان، کمک شایان توجهی می کند. همچنین یافته های این پژوهش اطلاعات کاربردی مفیدی در اختیار سایر سازمان ها و نهادهای آموزش پرورش و نهادهای دانشگاهی قرار می دهد. از اینرو این مطالعه تلاش دارد به این مساله بپردازد: آموزش خرد بر سلامت معنوی دانش آموزان چه تاثیری دارد؟

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 رانگب 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 سلامت معنوی پولوتزین و الیسون (۱۹۸۲):** برای ارزیابی ابعاد عمودی و افقی سلامت معنوی از پرسشنامه سلامت معنوی پولوتزین و الیسون (۱۹۸۲) استفاده خواهد شد. پرسشنامه ۲۰ گزینه ای سلامت معنوی شامل دو مؤلفه سلامت مذهبی (۱۰ گویه) و سلامت وجودی (۱۰ گویه) را اندازه گیری می کرد. برای زیرگروه های سلامت مذهبی و وجودی، سطح بندی وجود نداشت و قضاوت بر اساس نمره به دست آمده صورت می گیرد. هر چه نمره به دست آمده بالاتر باشد، سلامت مذهبی و وجودی بالاتر قلمداد می شود. ضریب آلفای این پرسشنامه ۰/۸۲ است. نمره سلامت معنوی، جمع این دو زیرگروه می باشد که دامنه آن ۱۲۰-۲۰ در نظر گرفته شد. پاسخ گزینه هابه صورت لیکرت ۶ گزینه ای از کاملاً مخالفم تا کاملاً موافقم دسته بندی شد. سلامت معنوی به سه سطح پایین (۲۰-۴۰) متوسط (۴۱-۹۹) و بالا (۱۰۰-۱۲۰) تقسیم بندی گردید. روایی و پایایی: پرسشنامه سلامت معنوی پولوتزین و الیسون (۱۹۸۲) یک پرسشنامه استاندارد است و در پژوهش های مختلف علمی مورد ارزیابی قرار گرفته است. در ایران در سال ۱۳۸۵ سید فاطمی و همکاران در پژوهش خود از آن استفاده نمودند و ضریب آلفای کرونباخ برابر ۰/۸۲ محاسبه شد که پایایی پرسشنامه را مورد تأیید قرار می داد. روایی پرسشنامه سلامت معنوی از طریق اعتبار محتوا مشخص و تأیید شد.

16 - Patterson & Seligman

17 - Polishchuk & Polishchuk

18 - Rodríguez, Segura, García & Topa

19 - Kim, Kim & Lee

20 - Lakeh, Gooshki & Abbasi

**محتوای برنامه آموزش خرد:** با توجه به مطالعات پژوهشگر در زمینه‌ی خردمندی و بررسی منابع مختلف، منبعی مشخص که دربرگیرنده‌ی 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، مقدمه‌ای بر خرد و خرد‌سازمانی، 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 تأیید، قرار گرفت. در مرحله‌ی بعد برنامه آموزشی تأیید 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 پرداخته شد: 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 آزمودنیها 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 پس‌آزمون  |

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 سلامت معنوی در دو گروه

| شاخص آماری                           | آزمون             | ارزش | F    | df فرضیه | df خطا | sig   | ضریب اینتا اثر |
|--------------------------------------|-------------------|------|------|----------|--------|-------|----------------|
| تفاوت دو گروه با کنترل اثر پیش‌آزمون | اثربخشی           | ۰.۳۵ | ۶.۶۲ | ۲.۰۰     | ۲۵.۰۰  | ۰.۰۰۵ | ۰.۳۵           |
|                                      | لامبدای ویلکس     | ۰.۶۵ | ۶.۶۲ | ۲.۰۰     | ۲۵.۰۰  | ۰.۰۰۵ | ۰.۳۵           |
|                                      | اتر هتلینگ        | ۰.۵۳ | ۶.۶۲ | ۲.۰۰     | ۲۵.۰۰  | ۰.۰۰۵ | ۰.۳۵           |
|                                      | بزرگترین ریشه روی | ۰.۵۳ | ۶.۶۲ | ۲.۰۰     | ۲۵.۰۰  | ۰.۰۰۵ | ۰.۳۵           |

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 سلامت معنوی دانش آموزان که با بسته آموزشی خرد آموزش دیده اند، با دانش آموزان گروه کنترل تفاوت معنادار وجود دارد (لامبدای ویلکس = ۰/۴۵،  $p > ۰.۰۵$ ).

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

| شاخص آماری متغیرها | منبع تغییر | SS     | df    | MS     | F     | سطح معناداری | ضریب ایستا |
|--------------------|------------|--------|-------|--------|-------|--------------|------------|
| سلامت مذهبی        | گروه       | ۱۲۷.۹۶ | ۱.۰۰  | ۱۲۷.۹۶ | ۸.۷۵  | ۰.۰۰۷        | ۰.۲۵       |
|                    | خطا        | ۳۸۰.۱۰ | ۲۶.۰۰ | ۱۴.۶۲  |       |              |            |
| سلامت وجودی        | گروه       | ۱۰۸.۸۸ | ۱.۰۰  | ۱۰۸.۸۸ | ۱۲.۷۷ | ۰.۰۰۱        | ۰.۳۳       |
|                    | خطا        | ۲۲۱.۶۴ | ۲۶.۰۰ | ۸.۵۳   |       |              |            |

نتایج جدول ۳ نشان می دهد، با حذف تاثیر متغیر پیش آزمون، فرضیه پژوهش مبنی بر وجود تفاوت معنادار در مولفه های سلامت مذهبی و سلامت وجودی 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 مولفه های سلامت مذهبی و سلامت وجودی در مقایسه با سطح معناداری ۰/۰۲۵ به دست آمده از اصلاح بنفرونی (تقسیم سطح معناداری ۰/۰۵ بر ۲ متغیر وابسته) کوچکتر می باشد. در نتیجه با توجه به میانگین های حاصل شده می توان گفت با ۹۵ درصد اطمینان مولفه های سلامت مذهبی و سلامت وجودی گروه آزمایش نسبت به گروه کنترل تغییر داشته است.

برای بررسی ماندگاری اثر آموزش در مرحله ی پیگیری میانگین مولفه های سلامت معنوی در گروه آزمایش بین مراحل پس آزمون و پیگیری با آزمون t مقایسه شد.

جدول ۴. مقایسه میانگین مولفه های سلامت معنوی پس آزمون و پیگیری

| شاخص متغیر  | تفاوت میانگین ها | مقدار t | درجات آزادی | سطح معناداری |
|-------------|------------------|---------|-------------|--------------|
| سلامت مذهبی | ۰.۳۰             | ۱.۹۶    | ۲۹          | ۰.۰۶         |
| سلامت وجودی | ۰.۴۳             | ۱.۷۸    | ۲۹          | ۰.۰۹         |

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 سلامت معنوی 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 سلامت معنوی دانش آموزان دوره دوم مقطع متوسطه شهر تهران انجام شد. نتایج نشان داد که آموزش خرد بر سلامت معنوی و مولفه های سلامت معنوی و سلامت وجودی تاثیر مثبت و معناداری دارد. در رابطه با اثربخشی آموزش خرد نتایج پژوهش آردلت (۲۰۱۱)، نشان داد که به رغم دشواری در تعریف خردمندی، میان پژوهشگران و صاحب نظران این حوزه نوعی توافق کلی وجود دارد مبنی بر این که، خردمندی مشتمل بر دانش شناختی، درک و بینش، تفکر تاملی و تلفیقی از دیدگاه فرد و منابع فردی در تعامل با منافع و رفاه دیگران است. قربانی و خرمائی (۱۳۹۷)، در پژوهش خود مبنی بر بررسی خردمندی: تبیین اثر شخصیت و خودکارآمدی مقابله در دانشجویان کارشناسی انجام دادند. نتایج نشان داد که از بین ابعاد شخصیتی، برون گرایی و توافق پذیری، به طور مستقیم و همچنین برون گرایی همراه با گشودگی به تجربه، وظیفه گرایی، روان نژندگرایی به صورت غیرمستقیم با واسطه گری خودکارآمدی مقابله قادر به پیش بینی خردمندی شدند. لا و همکاران (۲۰۱۵)، پژوهشی را تحت عنوان «خود ارزیابی خرد شخصی و رابطه آن با رشد و تعدیل شخصیت»، انجام دادند. آن ها بیان می دارند خرد شخصی به سطوح بالای نگرش به زندگی و تجربه فرد اشاره دارد. مقیاس های خود ارزیابی متفاوتی برای ارزیابی خرد شخصی به عنوان یک نگرش یا مشخصه شخصی مرتبط با رشد شخصی و قابلیت عاطفی طراحی شده اند. در این مطالعه ۲۰۳ شرکت کننده مقیاس های شخصیتی پرسشنامه های شخصیتی را تکمیل کردند. پرسشنامه های شخصیتی و پرسشنامه های خرد مقیاس خرد سه بعدی و مقیاس خودارزیابی خرد را نیز تکمیل کردند. توانایی رشد فردی نهان و عوامل تعدیل برای پیش بینی دو شاخص خود ارزیابی خرد و الگوی آن ها بررسی شد. هر دو سازه شخصیتی دو شاخص خرد شخصی را پیش بینی کردند و نتایج نشان داد تعدیل شخصیت در رابطه میان رشد شخصیت و خود ارزیابی خرد نقش میانجی دارد. در تبیین نتایج بدست آمده می توان چنین بیان کرد که خرد به عنوان یک ویژگی شخصیتی با ارزش در نظر گرفته می شود که به عنوان یک دانش، با

آگاهی و ارتباط با خود، محیط اطراف و دیگران همراه است و دربرگیرنده نوعی هوش است که از تجارب فرد ناشی می‌شود (جسته و همکاران، ۲۰۱۰). آموزش خرد همچنین یک ساختار چند وجهی و مستلزم درون‌اندیشی، تعهد و برعهده گرفتن مسئولیت نسبت رفتارها و موقعیت‌های خود است که دانش مرتبط با ابهامات زندگی را شامل می‌شود و توانایی فرد را برای درک واقعیت از زوایای مختلف، دلسوزی نسبت به دیگران و نگرش بین فردی ارزیابی می‌کند (آردلت، ۲۰۰۳). افراد با نمره خردمندی بالا با رویکرد عقلانی به جهان و مسائل آن می‌نگرند و قادرند موانع و مسائل زندگی را به روش منطقی حل و فصل کنند و برای درک واقعیت یک مسیر عینی و منطقی را در پیش گیرند. آنها معنای عمیق تری از حقایق عموماً شناخته شده برای خودشان و دیگران را درک می‌کنند و به جای واکنش ساده صرف به پدیده‌ها و رویدادها، آنها را از منظرهای متفاوت بررسی می‌کنند. در واقع از طریق تامل در رفتار خود و دیگران، به آگاهی دست می‌یابند. لذا به نظر می‌رسد مجموعه این ویژگی‌های سبب شود تا وقتی فرد در موقعیت‌های آسیب‌پذیری قرار گیرد بتواند از خود محافظت کند. همچنین در تعاریفی که بر تلفیق شناخت و عاطفه تأکید دارند، خردمندی نیازمند تحولی شناختی است که با تحول «من» که در آن به طور جامعی شناخت، عاطفه و شخصیت به هم مرتبط شده‌اند و زمینه مشترک زیربنایی آن‌ها اراده است، همراه است. در این مفهوم سازی‌ها، علاوه بر توانایی‌های شناختی، روابط اجتماعی و تجارب مهم در زندگی، وجوه شخصیتی نیز باید در نظر گرفته شوند (مانند عاطفه و حساسیت نسبت به شاخص‌های هیجانی)، جنبه‌هایی که ادراک نیت دیگران را میسر و درک همدلانه را تسهیل می‌کند (اسدی و همکاران، ۲۰۱۳). از دیدگاه نظریه پردازان، آموزش خردمندی متشکل از سه بعد انسجام شناختی، عینیت یافتن در عمل و تاثیرگذاری مثبت بر خود و دیگران در دراز مدت برای حفظ منافع است (یانگ و همکاران، ۲۰۱۳). زمانی که تلفیق این ابعاد به قوت و انسجام رسید، فرد از آن برای حل تعارضاتی که ناشی از برنامه‌های زندگی، ارزش‌ها، انگیزه‌ها، خودارزیابی‌ها، رفتار آرمانی و رفتار واقعی فرد و دانش‌های مختلف است، استفاده می‌کند (آردلت، ۲۰۰۳). لذا به نظر می‌رسد چنین توانایی به افراد کمک می‌کند سختی‌های زندگی را تحمل کرده و راه حل‌های آن را بیابند و به زندگی خود پویایی و حرکت دهند. چنین پویایی احتمالاً به افراد کمک می‌کند معنای عمیق تری از زندگی به دست آورند و در برابر مشکلات زندگی مقاوم‌تر شوند.

همچنین نتایج نشان داد آموزش خرد بر سلامت معنوی دانش‌آموزان دوره دوم مقطع متوسطه شهر تهران در طول زمان اثربخش است. بنابراین می‌توان اینگونه نتیجه کرد که آموزش خرد با افزایش سلامت معنوی در مرحله پیگیری همراه است و اینکه آموزش خرد می‌تواند آثار مثبت روانشناختی را برای افراد به ارمغان آورد. اثرات روانشناختی مثبت در بسیاری از جنبه‌های زندگی فرد تاثیرگذارند. به طور مثال فرد در موقعیت‌های پرفشار به احتمال کمتری به صورت واکنشی عکس‌العمل نشان می‌دهد و یا این که از توانایی بیشتری برای تنظیم هیجانات و رفتار خود برخوردار خواهد شد و از زندگی رضایت بیشتری داشته و از شادی و نشاط بیشتری در زندگی برخوردار خواهد بود و مشکلات روانشناختی کمتری را گزارش خواهد داد. تبیینی که می‌توان در مورد این فرضیه بیان نمود، این است که آموزش خرد به افراد کمک می‌کند که ارتباط بهتری با زندگی برقرار کنند و زندگی را غنی و معنادار بدانند، خرد با تعادلی از آگاهی و خردمندی که در انسان به وجود می‌آورد باعث می‌شود فرد با مشکلات روبه‌رو شود و آن‌ها را به چالش بکشد و با تعامل کارآمد و مثبت با جهان، سلامت معنوی را در خود پایه‌گذاری کند. همچنین با بالا رفتن سطح خردمندی در افراد، میزان ذهن‌آگاهی در آن‌ها افزایش یافته و اضطراب، افسردگی، تنش و نشانه‌های منفی کاهش پیدا می‌کند و از آن‌سو عزت‌نفس، شادی و عاطفه مثبت افزایش پیدا می‌کند که این امر ارتقاء سلامت معنوی را به همراه دارد. افزایش خردمندی و به طبع آن افزایش ذهن‌آگاهی، باعث می‌شود که فرد ارتباط بهتری با زندگی برقرار کند، واقعیات درونی و بیرونی را با آگاهی بیشتر و آزادانه ادراک نماید و با ارزیابی خود در شرایط مختلف زندگی از نقاط ضعف و هیجانات منفی خویش آگاهی پیدا کند و با برطرف کردن آن‌ها میزان مشکلات جسمی و روانی خویش را کاهش دهد.

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 و یا کم‌دقتی، پاسخ مناسبی به سوالات ندهند. پیشنهاد می‌شود دانش‌برخاسته 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 تضمین سلامت معنوی 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.

**سهام 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.
- Chiang, Y. C., Lee, H. C., Chu, T. L., Han, C. Y., & Hsiao, Y. C. (2016). The impact of nurses' spiritual health on their attitudes toward spiritual care, professional commitment, and caring. *Nursing outlook*, 64(3), 215-224.
- Ghorbani, R., Khormai, F. (2017). Examining the causal model of wisdom: explaining the effect of personality and coping self-efficacy. *Journal of Social Psychology Research*, 8(31), 33-50.
- Hosseini Akhgar, F., Devati, A., Gershasbi, I. (2017). The relationship between spiritual health and depression in pregnant women referred to Mostafa Khomeini Hospital. *Bimonthly Daneshvar Medical Scholar*, 139 (114), 19-24.
- Highfield, M. E. F. (2019). *The spiritual health of oncology patients: A comparison of nurse and patient perceptions* (Doctoral dissertation).
- Kim, M., Do Kim, Y., & Lee, H. W. (2020). It is time to consider athletes' well-being and performance satisfaction: The roles of authentic leadership and psychological capital. *Sport Management Review*.
- 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.
- Lakeh, M. A., Gooshki, E. S., & Abbasi, M. (2016). Spiritual health in the program of medical science education. *Medical Ethics Journal*, 5(14), 113-130.
- Le, T. N. (2011). Life satisfaction, openness value, self-transcendence, and wisdom. *Journal of Happiness Studies*, 12(2), 171-182.
- Plante, T. G. (Ed.). (2018). *Healing with Spiritual Practices: Proven Techniques for Disorders from Addictions and Anxiety to Cancer and Chronic Pain*. ABC-CLIO.
- Rodríguez-Cifuentes, F., Segura-Camacho, A., García-Ael, C., & Topa, G. (2020). The mediating role of psychological capital between motivational orientations and their organizational consequences. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(13), 4864.
- Seyed Fatemi, N., Rezaei, M., Gyori, A., Hosseini, F. (2006). The effect of prayer on the spiritual health of cancer patients. *Monitoring Journal*, 5(4), 304-295.
- 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*
- Walsh, R., & Reams, J. (2015). Studies of Wisdom: A special issue of integral review. *Integral Review*, 11(2), 1-6.
- Wink, P., & Dillon, M. (2013). Religion, spirituality, and personal wisdom: A tale of two types. *In The scientific study of personal wisdom* (pp. 165-189). Springer, Dordrecht