

اثربخشی آموزش گروهی مؤلفه‌های شناخت و عمل به وظایف دینی بر ارتقاء شادی

فاطمه یعقوبیان^۱، محمداقبر کجباف^۲، امیر قمرانی^۳

چکیده

مقدمه: شادی از جمله هیجان‌های مؤثر در سلامت روان می‌باشد که توجه مستمر و تلاش در جهت ارتقای آن مورد اهمیت است. بدین منظور در سال‌های گذشته، برخی از روان‌شناسان شادی و پژوهشگران کوشیده‌اند روش‌هایی برای افزایش میزان شادی در افراد ارایه دهند. از جمله این روش‌ها می‌توان به آموزش‌های دینی و معنوی اشاره کرد. از این رو هدف از اجرای پژوهش حاضر، بررسی اثربخشی آموزش گروهی مؤلفه‌های شناخت و عمل به وظایف دینی بر میزان شادی دانشجویان بود.

روش: در این پژوهش نیمه تجربی، ۴۰ نفر از دانشجویان مؤسسه عالی المهدی اصفهان در سال تحصیلی ۱۳۹۱-۱۳۹۲ به صورت تصادفی به دو گروه ۲۰ نفره آزمایش و شاهد تقسیم شدند. گروه آزمایش ۸ جلسه آموزش مؤلفه‌های شناخت و عمل به وظایف دینی دریافت کرد و گروه شاهد هیچ مداخله‌ای دریافت نکرد. قبل از مداخله و هشت هفته بعد از اتمام مداخله هر دو گروه پرسشنامه شادکامی آکسفورد را تکمیل کردند. میزان اعتبار این پرسشنامه با استفاده از آلفای کرونباخ ۰/۹۰ محاسبه گردید. برای تجزیه و تحلیل داده‌ها از نرم‌افزار SPSS v. 18 استفاده شد.

یافته‌ها: در این پژوهش دو گروه آزمایش و شاهد از نظر مشخصات دموگرافیکی همگن بودند ($p=0/002$). میانگین سنی شرکت‌کننده‌ها ($21/52 \pm 1/84$) بود. مقایسه میانگین نمرات پس از موزن شادی در گروه‌های مورد مطالعه و تحلیل کوواریانس نمرات آزمون شادی نشان داد بین گروه آزمایش و شاهد تفاوت معناداری وجود دارد ($p=0/002$).

نتیجه‌گیری: نتایج این مطالعه نشان داد که آموزش مؤلفه‌های شناخت و عمل به وظایف دینی بر شادی دانشجویان مؤثر بوده است. لذا نقش آموزش مؤلفه‌های شناخت و عمل به وظایف دینی جهت ارتقای شادی دانشجویان باید مدنظر قرار گرفته شود.

کلید واژه‌ها: مؤلفه‌های شناخت و عمل به وظایف دینی، شادی، دانشجویان

تاریخ پذیرش: ۱۳۹۲/۹/۱۶

تاریخ دریافت: ۱۳۹۲/۶/۶

۱ - دانشجوی کارشناسی ارشد روان‌شناسی عمومی، دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی، دانشگاه اصفهان، اصفهان، ایران

۲ - دانشیار گروه روان‌شناسی و علوم تربیتی، دانشگاه اصفهان، اصفهان، ایران (نویسنده مسؤول)

پست الکترونیکی: m.b.kaj@edu.ui.ac.ir

۳ - استادیار گروه روان‌شناسی و علوم تربیتی، دانشگاه اصفهان، اصفهان، ایران

مقدمه

روان‌شناسی دینی که عبارت است از مطالعه مذهب و پدیده‌های مذهبی با استفاده از مفاهیم روان‌شناسی، اشاره به این دارد که مذهب و واقعیات روان‌شناسی از یکدیگر تأثیر می‌پذیرند. در حیطه روان‌شناسی دینی، تمایل فزاینده‌ای وجود دارد که چشم‌اندازهای تئوریک، به واسطه پژوهش‌های تجربی حمایت شود. از این رو افزایش تحقیقات در زمینه‌های گوناگون نظیر میزان مذهبی بودن، نیاز به مذهب، تأثیر دین در سلامت جسم و روان و غیره بسیار چشمگیر بوده است. یکی از این قبیل پژوهش‌های تجربی مورد علاقه محققان روان‌شناسی دینی بررسی رابطه بین معنویت و شادی است.

واژه شادی مفهومی روان‌شناختی است که دارای تعاریف و ابعاد مختلفی می‌باشد. در واژه‌نامه‌ها شادی با واژه‌هایی همچون خوشحالی، شادکامی، خوشی و نشاط هم معنا دانسته شده است. در مباحث روان‌شناختی، شادی به عنوان یکی از هیجانات مثبت طبقه‌بندی شده است که انسان‌ها در فعالیت‌های روزمره خود آن را تجربه می‌کنند (۱).

تعریف Diener و همکاران (۱۹۹۹) از شادی که عمیقاً توسط جامعه علمی پذیرفته شده است و استفاده از برجسب‌های ذهنی سلامت را ترجیح می‌دهد، به عنوان ترکیب سه مؤلفه تعریف شده است: حداقل عاطفه منفی، حداکثر عواطف مثبت و سطح بالای رضایت از زندگی. در این حس، عاطفه مثبت، عاطفه منفی و رضایت از زندگی به عنوان شاخص‌های ساختار زمینه‌ای و دارای همبستگی بالا در نظر گرفته می‌شوند؛ و به طور معمول تنها یک بعد، همبستگی نزدیکی با شادی دارد. زیرا آن‌ها شامل قضاوت‌های ارزیابی براساس تجربیات زندگی افراد است (۲). همان‌طور که در این تعریف مطرح شد، ماهیت شادی مرکب از دو جزء عاطفی و شناختی است. در حقیقت، لذت بخش هیجانی و رضایت از زندگی بخش شناختی شادی محسوب می‌شوند. همچنین شادی، که هدف مشترک انسان‌هاست و همه در تلاش برای رسیدن به آن می‌باشند، ارزشیابی افراد از خود و زندگیشان است. این ارزشیابی‌ها ممکن است جنبه شناختی داشته باشد، مانند قضاوت‌هایی که در مورد خشنودی از زندگی صورت می‌گیرد و یا جنبه عاطفی که شامل خلق و هیجاناتی است که در واکنش به رویدادهای زندگی ظاهر می‌شود (۳).

Veenhoven نیز در تعریف شادی بیان می‌کند: «شادی به طور کلی به میزان و درجه‌ای از مطلوبیت گفته می‌شود که انسان براساس آن کیفیت زندگی فردی خود را به عنوان یک کل ارزیابی می‌کند» (۴).

برخی از نظریه‌پردازان رسیدن به شادی را از طریق توجه به ارزش‌ها و اهداف معنوی، نیازهای اساسی، معنادار بودن زندگی و عشق به خدا امکان‌پذیر می‌دانند. Malherbe با طرح این پرسش که آیا راهی وجود دارد که بفهمیم چگونه بهترین، بیشترین و پایدارترین شادی به دست می‌آید، شادی معنوی را یگانه شادمانی می‌داند که در همه شرایط پابرجا و زوال‌ناپذیر است. از نظر وی این احساس شادی با سختی‌ها و فشارهای روانی زندگی، همزیستی مطلوبی دارد (۵).

در حقیقت انسان براساس فطرت و غریزه و ساختمان خاص روانی خود متمایل و خواهان خدا آفریده شده است (۶). همچنین از طرفی از طریق لذت‌های زودگذر و بی‌پایان دنیوی نمی‌توان به شادی واقعی رسید. برای رسیدن به شادی واقعی باید بین لذت‌های زودگذر و آن دسته از نیازهایی که در ماهیت انسان ریشه دارند و نیز با فعالیت‌هایی که با ارزش‌های عمیق انسان همسو هستند، تمایز قایل شد. شناخت‌ها، باورها و رفتارهای دینی، افراد را به سمت سعادت و شادی حقیقی رهنمون می‌کنند (۷).

آموزه‌های دینی ما داشتن نشاط و روحیه شاد را لازمه یک زندگی موفق می‌دانند. درباره اهمیت نشاط و سرور و جایگاه آن در تعالیم دینی، همین بس که یکی از فصول کتاب‌های روایی به باب «ادخال سرور» اختصاص یافته و از کسانی که موجبات دلخوشی و شادی بندگان خدا را فراهم می‌آورند، ستایش شده است (۸). حتی در مواردی به شدت این دیدگاه که شخص دینداری، دنیای خودش و لذت‌ها را به خاطر آخرت ترک کند، مورد مذمت قرار گرفته است (۹).

با توجه به موارد بالا، ضرورت پرداختن به مقوله شادی از چند جهت دیگر نیز اهمیت دارد. یکی این که شادی افزایش‌دهنده آگاهی، خلاقیت و فعالیت فرد است، تسهیل‌گر روابط اجتماعی است و موجب حفظ سلامت و افزایش طول عمر افراد می‌گردد (۱۰). همچنین شاد بودن جامعه یکی از عوامل بسیار مؤثر در توسعه اقتصادی، فرهنگی، اجتماعی و سیاسی است و موجب کاهش

با توجه به پژوهش‌های پیشین روشن می‌شود که اکثر مداخلات معنوی از دیدی جامع‌نگر، که تمامی ابعاد دین را پوشش دهند، برخوردار نبوده‌اند. به طور مثال در پژوهش عرب و همکاران، آموزش برنامه‌ریزی عصبی کلامی نسبت به آموزش معنویت بر روی سازگاری زناشویی مؤثرتر بود (۲۳). این نتیجه ممکن است به دلیل این باشد که در آموزش معنویت تنها به جنبه شناختی دین پرداخته شده، و از سایر جنبه‌ها چون بعد رفتاری و اخلاقی دین غفلت شده باشد. در پژوهش حاضر تلاش شده است تا مؤلفه‌های معنویت، با سه عنصر اساسی دین که مشتمل بر (عقاید، اخلاقیات و احکام) هستند، منطبق باشد. بنابراین، هدف پژوهش حاضر بررسی اثربخشی مؤلفه‌های شناخت و عمل به وظایف دینی بر میزان شادی دانشجویان بود؛ تا از این رهگذر به مدلی جامع جهت ارتقای شادی دست یافته شود.

روش مطالعه

پژوهش نیمه تجربی حاضر با طرح پیش‌آزمون-پس‌آزمون، تأثیر آموزش گروهی مؤلفه‌های شناخت و عمل به وظایف دینی را بر میزان شادی دانشجویان مؤسسه آموزش عالی المهدی شهر اصفهان مورد بررسی قرار داد.

جامعه آماری در تحقیق حاضر، کلیه دانشجویان مؤسسه آموزش عالی المهدی شهر اصفهان در سال تحصیلی ۱۳۹۲-۱۳۹۱ مشتمل بر ۱۴۵۰ نفر بودند. از میان کلیه دانشجویان مؤسسه آموزش عالی المهدی، ۴۰ نفر از دانشجویان دختر به روش نمونه‌گیری تصادفی انتخاب و سپس به صورت تصادفی با استفاده از جدول اعداد تصادفی در دو گروه آزمایش و شاهد قرار گرفتند. در هر گروه ۲۰ نفر شرکت داشتند که همگی دختر بودند.

معیارهای ورود به مطالعه شامل دانشجوی بودن، رضایت داوطلبانه برای شرکت در جلسات و عدم برخورداری از اختلالات روانی بود. همچنین معیار خروج در این پژوهش ترک تعداد دو جلسه یا بیشتر دانشجویان در جلسات آموزشی بود.

مولوی معتقد است حجم نمونه گاهی با فرمول مشخص و با استفاده از توان آماری ۰/۸ و جدول

ناسامانی‌های خانوادگی، طلاق، افزایش میزان میل و رغبت تحصیلی، دل به کار دادن و افزایش تولید است (۸). بنابراین شادی و سرزندگی در دانشجویان سبب می‌شود آن‌ها با رغبت بیشتری در دانشگاه حضور یابند و نه تنها در راه تحصیل علم و دانش‌اندوزی تلاش کنند، که ارزش‌های مورد توجه دانشگاه را نیز بهتر پاس دارند.

لذا در سال‌های گذشته، با توجه به مزایای یک زندگی شاد برای اعضای جامعه، به ویژه دانشجویان، برخی از روان‌شناسان شادی و پژوهشگران کوشیده‌اند روش‌هایی برای افزایش میزان شادی در افراد ارایه دهند. از جمله این روش‌ها می‌توان آموزش‌های دینی و معنوی اشاره کرد.

تحقیقات بسیاری اثربخشی آموزش مؤلفه‌های معنویت بر افزایش شادکامی افراد را در زیرمجموعه‌های دانشجویی نشان می‌دهند (۱۳-۱۱). همچنین مطالعات نشان داده‌اند که بین شادی و نگرش مذهبی، رابطه مثبت و معناداری وجود دارد (۱۷-۱۴). به عبارت دیگر، حضور در مراسم و اماکن مذهبی، ارتباط با خدا، اعتقاد به اصول و فروع دین و توجه به معنویات از جمله منابع و عوامل مذهبی و معنوی شادی می‌باشد (۲۰-۱۸).

در حقیقت نظریه‌ها بیان می‌کنند که مذهب، شادی را به چند طریق ارتقا می‌دهد. برای مثال، اعمال مذهبی، مانند حضور در مساجد، تعامل و حمایت اجتماعی را افزایش می‌دهد. علاوه بر این، ایجاد و گسترش رابطه فردی با خدا، شادی را با کاهش استرس و بهبود راهبردهای غلبه بر استرس، ارتقا می‌دهد. همچنین مذهب به زندگی شخص معنا می‌دهد (۲۱).

Moreira-Almeida و همکاران رابطه بین اعمال دینی و شاخص‌های سلامت روان در رضایت از زندگی، شادی و عاطفه مثبت را در بیش از صد مطالعه مورد پژوهش قرار دادند، که ۸۰ مطالعه حداقل یک رابطه مثبت و معنادار بین اعمال دینی و متغیرهای رضایت از زندگی و شادی را نمایند. ایشان بیان می‌کنند که این رابطه مثبت در نمونه‌های مختلف از کشورهای مختلف که دارای تنوع نژادی و مذهبی می‌باشند، وجود دارد (۲۲).

Argyle & Emmons نیز نشان داده‌اند که بین سطح نشاط و میزان اعتقاد به باورها و ارزش‌های دینی، رابطه معناداری وجود دارد. به باور آنان زمانی که باورهای دینی منجر به رفتارهای دینی می‌شوند، میزان آن رابطه بیشتر می‌شود (۲۱).

هر کدام از عوامل ذکر شده در جلسات آموزشی این پژوهش، پیش نیاز بعدی است، لذا اصلاح و بهبود در دانش و شناخت دینی، باید رهبری شود به سوی اصلاح و بهبود در نگرش دینی و اصلاح و بهبود در رفتار دینی. باید سوق پیدا کند به سوی اصلاح و بهبود در رفتار دینی. به عبارتی دیگر دیانتی می‌تواند منجر به شادی شود که بر پایه شناخت‌ها، نگرش‌ها و رفتارهای اصیل دینی استوار گردد. مسایل دینی باید به نحوی آموخته شود که سبب شناخت عمیق گردد و فرد ارتباط آن‌ها را با مسایل زندگی خود دریابد.

همچنین معناداری زندگی از بسته آموزشی بواله‌ری و همکاران اخذ گردید. و تکالیف عملی برای اطاعت از خدا از روش‌های پیشنهادی مقیاس مذهبی/معنوی درمان Lillis و همکاران گرفته شد (۲۶و۲۷). این مقیاس ۱۰ آیتم دارد و می‌تواند توسط هر کدام از درمان‌جو و یا درمانگر کامل شود و درمانگر به کمک ۱۰ آیتم این مقیاس، نقش مذهب/معنویت را در برنامه درمانی ارزیابی کرده ارزیابی می‌کند. تشویق بیماران به عبادت، دعوت به شرکت در مراسمات مذهبی، دسترسی آسان بیماران به کتاب‌های مقدس و ختم تعدادی از جلسات درمان با دعا و نیایش، بخشی از روش‌های پیشنهادی این مقیاس می‌باشد. همچنین در یک جلسه آموزشی، رویکرد اسلام نسبت به شادی برحسب آیات و روایات به روشنی تبیین شد. شرح این جلسات آموزشی گروهی در جدول زیر ارائه گردیده است:

جلسات آموزشی مؤلفه‌های شناخت و عمل به وظایف دینی

شماره جلسه	شرح جلسه
جلسه اول	معارفه و آشنایی با فرآیند کار، اجرای پیش آزمون
جلسه دوم	شناخت و باور کردن خدا
جلسه سوم	شناخت و اعتقاد به پیامبران
جلسه چهارم	شناخت و اعتقاد به معاد
جلسه پنجم	شناخت عبادات (نماز، روزه، زکات و توکل)
جلسه ششم	شادی و معناداری زندگی از منظر دین و روان‌شناسی و مقایسه این دو با هم
جلسه هفتم	تکالیف عملی برای اطاعت از خدا و شکر خدا (دعوت به عبادت، قرائت کتاب مقدس و ...)
جلسه هشتم	جمع‌بندی و ارزیابی نهایی، اجرای پس آزمون

در این پژوهش متناسب با اهداف پژوهشی از دو پرسشنامه به شرح ذیل استفاده شد: ۱- پرسشنامه جمعیت‌شناختی ۲- مقیاس شادکامی آکسفورد: پایه نظری این پرسشنامه تعریف Martin, Argyle و

مخصوص محاسبه می‌گردد، ولی این روش کاملاً رضایت‌بخش نیست. با پیدایش نرم‌افزارهای کامپیوتری کفایت حجم نمونه به سهولت مشخص می‌گردد. لذا پس از جمع‌آوری داده‌ها، نتایج تحلیل مقدماتی، سطح آلفا، میزان تفاوت و توان آماری را نشان می‌دهد و براساس آن می‌توان در مورد کفایت حجم نمونه قضاوت کرد. در واقع توان آماری با حجم نمونه رابطه مستقیم دارد. حجم نمونه با در نظر گرفتن توان آماری مولوی در یک مطالعه مقدماتی، ۸/۰ محاسبه شد که از لحاظ آماری مطلوب می‌باشد؛ بر همین اساس حجم نمونه برای هر گروه ۱۴ نفر کفایت داشت ولی برای جبران ریزش احتمالی و در جهت افزایش توان آزمون برای هر گروه ۲۰ نفر انتخاب شدند (۲۴).

نمونه‌ها شامل رشته‌های گوناگون مدیریت، کامپیوتر، حسابداری، فقه و حقوق، امور بانکی و معماری بودند. لذا نمونه‌های دو گروه برحسب متغیرهایی چون هوش معنوی، سن و رشته تحصیلی همسان‌سازی گردیدند. گروه آزمایش تعداد ۸ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای تحت آموزش مؤلفه‌های شناخت و عمل به وظایف دینی قرار گرفته و گروه شاهد این مداخله را دریافت نکرد. پژوهش توسط خود پژوهشگر و زیر نظر اساتید گروه روان‌شناسی برای دانشجویان گروه آزمون بیان شد.

محتوای جلسات آموزشی مؤلفه‌های شناخت و عمل به وظایف دینی، از مقیاس دینداری و ارزیابی سطوح دینداری اقصا مختلف جامعه ایران خدایاری فرد گرفته شده است، که دارای سه بعد شناخت و باور دینی، عواطف دینی و التزام و عمل به وظایف دینی می‌باشد. شناخت در این تعریف شامل شناخت حصولی و حضوری هر دو است؛ معرفت حضوری معرفتی است که بی‌واسطه به واقعیت شیء نظر دارد، معرفتی که تصور خطا در آن راه ندارد و معرفت حصولی معرفتی است که با واسطه صورت و مفهوم شیء حاصل می‌شود، و بنابراین راهیابی خطا در آن ممکن است. شناخت حصولی علاوه بر درک انسان از وجود و صفات خداوند، ارسال رسل، و وجود جهان پس از مرگ به عنوان اصول دین اسلام، شامل دانش نسبت به احکام و آنچه بر پیامبر نازل شده، است. التزام و عمل به وظایف دینی، اشاره به بعد رفتاری دارد، به طوری که فرد دیندار پس از شناخت و احساس عاطفی نسبت به دستورات دینی، خود را ملزم به انجام آن‌ها می‌داند (۲۵).

میانگین سنی شرکت‌کننده‌ها $(\pm 1/84)$ ۲۱/۵۲ بود. ۴۵٪ شرکت‌کننده‌ها در رشته مدیریت و سایرین به ترتیب در رشته‌های امور بانکی ۲۰٪، فقه و حقوق ۱۵٪، حسابداری ۱۲/۵٪ و معماری ۷/۵٪ مشغول به تحصیل بودند. میانگین هوش معنوی در گروه آموزش شناخت و عمل به وظایف دینی ۶۰/۶۵ با انحراف معیار ۶/۸۳ و در گروه شاهد ۶۰/۰۵ با انحراف معیار ۷/۳۱ بود. در مجموع نتایج آزمون مربع کای نشان داد که بین گروه آزمایش و شاهد به لحاظ سن، رشته تحصیلی و نمرات پیش آزمون هوش معنوی تفاوت معناداری وجود ندارد و گروه‌های آزمایش و کنترل به لحاظ متغیرهای مزبور همتا می‌باشند.

جهت تعیین نرمال بودن داده‌های شادی از آزمون کلموگروف-اسمیرنف دو طرفه استفاده گردید که براساس آن داده‌ها از توزیع نرمال برخوردار بودند. در جدول شماره ۲، میانگین و انحراف معیار نمرات شادی در مراحل پیش آزمون و پس آزمون ارائه شده است.

نتایج جدول شماره ۲ نشان می‌دهد که دانشجویان دختر که آموزش مؤلفه‌های شناخت و عمل به وظایف دینی را دریافت کرده‌اند (گروه آزمایش)، در میزان شادی نمره بیشتری نسبت به گروه شاهد کسب کرده‌اند. همچنین غیرمعناداری t در جدول شماره ۲ نشان‌دهنده این است که گروه‌ها قبل از انجام مداخله نسبت به متغیر وابسته همتا می‌باشند و تفاوت معناداری با یکدیگر ندارند.

همان‌طور که نتایج جدول شماره ۳ نشان می‌دهد، در پاسخ به تعیین تأثیر آموزش مؤلفه‌های شناخت و عمل به وظایف دینی بر میزان شادی دانشجویان گروه آزمایش و شاهد، گروه آزمایش نسبت به گروه شاهد میانگین بیشتری کسب نموده و اختلاف میانگین‌ها معنادار بود $p=0/002$. با توجه به این که میانگین نمرات پس آزمون شادی در گروه آموزش مؤلفه‌های شناخت و عمل به وظایف دینی از میانگین نمرات پس آزمون شادی در گروه شاهد بیشتر است، پس نتایج تحقیق مؤید این مطلب است که آموزش مؤلفه‌های شناخت و عمل به وظایف دینی میزان شادی دانشجویان را افزایش می‌دهد.

Crossland از شادکامی بوده است. به باور Argyle و Lu این پرسشنامه نقطه مقابل پرسشنامه افسردگی Beck است. از آنجایی که «پرسشنامه افسردگی Beck» یکی از معتبرترین مقیاس‌های سنجش افسردگی بوده است Argyle پس از رایزنی با «Beck» بر آن شد تا سؤالات مقیاس وی را معکوس نماید و پرسشنامه شادکامی آکسفورد را طراحی کند. بدین ترتیب ۲۱ سؤال پرسشنامه شادکامی آکسفورد طراحی شد. سپس Argyle ۱۱ ماده به آن افزود و فرم اولیه مقیاس با ۳۲ ماده طراحی شد. در مرحله بعد فرم ۳۲ سؤالی بر روی دانشجویان اجرا شد و از آن‌ها خواسته شد که روایی صوری مقیاس را برآورد نمایند. این امر موجب حذف ۳ سؤال از مقیاس گردید و بر این اساس فرم نهایی پرسشنامه شادکامی آکسفورد با ۲۹ سؤال طراحی شد. نمره‌گذاری پرسشنامه شادکامی آکسفورد در یک طیف چهارگزینه‌ای از صفر تا سه انجام می‌شود، بنابراین نمره هر آزمودنی بین صفر تا ۸۷ قرار می‌گیرد (۲۸). برای مثال یک نمونه از سؤالات این پرسشنامه به این شرح است: الف) من احساس خوشحالی نمی‌کنم؛ ب) من تا اندازه‌ای احساس خوشحالی می‌کنم؛ ج) من خیلی خوشحالم و د) من فوق‌العاده خوشحالم.

در پایان دوره آموزشی، میزان شادی دانشجویان از طریق مقیاس شادکامی آکسفورد ارزیابی شد. داده‌ها پس از استخراج در نرم‌افزار SPSS v.18 وارد و تجزیه و تحلیل داده‌ها با استفاده از آمار توصیفی و تحلیلی انجام گرفت. بدین صورت که از آمار توصیفی میانگین و انحراف معیار و از آمار استنباطی شامل تحلیل واریانس چندمتغیری با کنترل اثر پیش آزمون استفاده گردید و $p=0/05$ معنادار تلقی گردید.

یافته‌ها

براساس یافته‌های دموگرافیک جدول شماره ۱، ۱۰٪ از واحدهای مورد پژوهش زیر ۲۰ سال، ۸۰٪ بین ۲۳-۲۰ سال و مابقی بالای ۲۳ سال سن داشتند. همچنین

جدول ۱- فراوانی و درصد اطلاعات دموگرافیک دانشجویان در گروه‌های آزمایش و شاهد

اطلاعات دموگرافیک		فراوانی	درصد
سن	زیر ۲۰ سال	۴	۱۰٪
	۲۰-۲۳ سال	۳۲	۸۰٪
	۲۳-۲۷ سال	۴	۱۰٪
رشته تحصیلی	مدیریت	۱۸	۴۵٪
	امور بانکی	۸	۲۰٪
	فقه و حقوق	۶	۱۵٪
	حسابداری	۵	۱۲/۵٪
معماری	۳	۷/۵٪	

جدول ۲- میانگین و انحراف معیار نمرات شادی در پیش آزمون و پس آزمون در گروه‌های آزمایش و شاهد

متغیر	مراحل	پیش آزمون				پس آزمون		
		میانگین	انحراف معیار	درجه آزادی	t	سطح معنی داری	میانگین	انحراف معیار
شادی	شخص‌ها	۴۳/۲۵	۱۲/۵۰	۳۸	۰/۲۷	۰/۷۹	۵۲/۳۰	۱۶/۷۰
	گروه آزمایش	۴۵/۰۰	۸/۹۰				۴۳/۱۰	۱۰/۷۵

جدول ۳- تحلیل کوواریانس نمرات پس آزمون شادی در گروه‌های آزمایش و کنترل

منبع تغییرات	مجموع مجزورات	درجه آزادی	میانگین مجزورات	آماره آزمون F	معناداری	حجم اثر	توان آماری
پیش آزمون شادی	۳۵۳۷/۸۸	۱	۳۵۳۷/۸۸	۳۳/۰۷	۰/۰۰۱	۰/۴۷	۱
اثربخشی آموزش شناخت و عمل به وظایف دینی	۱۱۴۹/۱۷	۱	۱۱۴۹/۱۷	۱۰/۷۴	۰/۰۰۲	۰/۲۲	۰/۸۹

بحث

در رابطه با تأثیر آموزش مؤلفه‌های شناخت و عمل به وظایف دینی بر میزان شادی دانشجویان، که هدف اصلی پژوهش حاضر بود، یافته‌ها نشان داد که تفاوت آماری معناداری بین دو گروه آزمایش و شاهد در مرحله پس آزمون وجود دارد ($p=0/002$). پژوهش‌های گذشته نشان‌دهنده تأثیرات مثبت مؤلفه‌های معنویت در ارتقای میزان شادی می‌باشد (۱۷-۱۲).

در پژوهش حاضر آموزش مؤلفه‌های معنویت شامل دو بعد شناخت و باورهای دینی و عمل به وظایف دینی می‌باشد. در بعد اول آموزش شناخت دینی موجب افزایش شادی در دانشجویان بود که با تحقیقات صحرائیان و همکاران (۱)؛ حیدری رفعت و عنایتی نوین‌فر (۱۴) هم‌خوان می‌باشد. در بعد رفتاری نیز، این پژوهش با تحقیقات Lillis و همکاران (۲۷)، مبنی بر تأثیرات مثبت و معنادار عمل به وظایف دینی و شرکت در مراسمات مذهبی بر میزان شادی و امید در زندگی، همسو می‌باشد.

همچنین نتایج این پژوهش در راستای تحقیقات اکبریور بنی و توکلی محمدی (۱۳) و منظری توکلی و عراقی‌پور (۱۱) می‌باشد. این پژوهش‌ها نشان دادند که این شناخت درونی و باورهای راستین و عمیق دینی است که با رسوخ در دل جان افراد به عمق وجود آن‌ها راه یافته و با تقویت جنبه‌های ایمانی و اعتقادی، باعث بروز حس شادی و نشاط فردی و اجتماعی آن‌ها می‌شود؛ که با نتایج پژوهش حاضر هم‌خوان می‌باشد.

در همین زمینه Argyle (۱۸) و Emmons (۱۹) معتقدند که باورها و رفتارهای دینی به منزله نوعی «مکانیسم انطباقی» عمل می‌کنند که از یک سو موجب افزایش سطح عمق‌پذیری در برابر استرس‌های زندگی روزمره می‌شوند و از سوی دیگر، دست یازیدن به اعمالی که با میل و رغبت درونی صورت می‌گیرند موجب ایجاد خرسندی و رضایت خاطر می‌شوند.

از سوی دیگر Myers (۲۰۰۰)، معتقد است از آنجا که فرد با ایمان دارای ارتباطات و اعتقادات معنوی است کمتر احساس رهاشدگی، پوچی و تنهایی می‌کند، لذا

مورد بررسی قرار گیرد. همچنین به متولیان امر آموزش کشور به منظور این که دانشجویان شادکام‌تری را تربیت کنند، پیشنهاد می‌شود که همسو با برنامه‌های آموزشی خود برنامه‌های دینی و معنوی را نیز در برنامه‌های خود بگنجانند.

نتیجه‌گیری

امروزه گرایش به کاربرد معنویت در تمام رشته‌ها مثلاً معنویت در پرستاری، علوم اجتماعی، بوم‌شناسی، حوزه‌هایی مانند رسانه‌ها و حتی حوزه‌هایی مانند فیزیک نوین وجود دارد. طبیعتاً تأکید بر بعد معنوی از این دیدگاه نشأت گرفته است که بعد معنوی اساساً برای نیکبختی و کمال انسان است. نتایج این مطالعه نشان داد که آموزش مؤلفه‌های شناخت و عمل به وظایف دینی باعث افزایش معنادار میانگین شادی در گروه آزمایش شد.

ارتقاء شادی افراد در سایه آموزه‌های معنویت موجب پرورش افرادی می‌شود که دارای افکار و رفتارهای سازگار و کمک‌کننده می‌باشند. این گونه افراد با دیدگاهی روشن به امور می‌نگرند، دعا و نیایش دارند، به طور مستقیم برای حل مسایل از خود تلاش نشان می‌دهند و به موقع از دیگران کمک می‌طلبند.

همچنین شادی که در اثر نگرش دینی حاصل می‌شود، به عنوان پایگاه حمایت عاطفی و وسیله‌ای برای تفسیر مثبت رویدادهای زندگی فرد محسوب می‌شود. لذا داشتن دیدی مثبت به زندگی و شادی، یکی از مهم‌ترین کاربردهای معنویت در زندگی به شمار می‌آید. امید است که تحقیقات آینده به دنبال این پژوهش، به تحقیقات وسیع‌تری در مورد مذهب و شادی با در نظر گرفتن متغیرهای میانجی و یا تعدیل‌کننده بپردازند تا بتوان در نهایت مدلی در این زمینه ارائه داد.

تشکر و قدردانی

محققین بر خود لازم می‌دانند از دانشجویان شرکت‌کننده در پژوهش و مسؤولین مؤسسه آموزش عالی المهدی اصفهان که ما را در انجام این پژوهش یاری نمودند، کمال تشکر را داشته باشند، همچنین لازم به ذکر است این مقاله با حمایت قطب علمی روان‌شناسی معنویت و شادی دانشگاه اصفهان انجام گرفته است.

شادی بیشتری را تجربه می‌کند. بنابراین یکی از علل شادی در شخصیت‌های شاد دنیا، به کار بردن ارزش‌های معنوی یا مذهبی در مسیرهای ثابت است (۲۹). همچنین افراد شاد دارای روابط دوستانه با ثبات و نگرش‌های مذهبی محکمی هستند (۳۰).

در این زمینه ارسطو معتقد است که، دست کم سه نوع شادی وجود دارد. پایین‌ترین سطح شادی همان لذت است، در سطح بعد عقیده مردم عادی است که شادی را معادل موفقیت و کامیابی می‌دانند و در بالاترین سطح، شادی موردنظر ارسطو یا شادی ناشی از معنویت قرار می‌گیرد. به عبارت دیگر، ارسطو شادی را عبارت از زندگی معنوی می‌داند (۳۱).

در بررسی‌هایی که Myers (۲۰۰۰) و Engelhart (۱۹۹۰) در ایالات متحده آمریکا انجام دادند، نشان داده‌اند مردمی که خود را معنوی‌تر و مذهبی‌تر می‌دانند، سطوح بالاتری از شادی را گزارش می‌کنند و حضور در کلیسا و آیین‌های دینی، با احساس بهزیستی رابطه مثبتی دارد (۱۷). بنابراین می‌توان گفت با توجه به در راستا قرار داشتن نوع مداخله ما با مداخلات مذکور با تأکید بر عوامل مؤثر بر ارتقای شادی در مطالعات مورد بحث، مداخله ما در افزایش شادی در دانشجویان موفق بوده است.

از محدودیت‌های این پژوهش اجرای مداخله بر روی دانشجویان دختر بود؛ کما این که می‌طلبید اثربخشی این مداخله بر افزایش شادی دانشجویان پسر هم مورد بررسی قرار گیرد. همچنین در پژوهش حاضر به اثربخشی مؤلفه‌های شناخت و عمل به وظایف دینی بر روی گروهی از دانشجویان سنین ۱۹ تا ۲۷ ساله شهرستان اصفهان پرداخته شد، لذا بایستی در تعمیم نتایج به سایر گروه‌ها و در شهرها و استان‌های دیگر کشور، جانب احتیاط را رعایت نمود.

این پژوهش نشان داده است که آموزش مؤلفه‌های معنویت که شامل شناخت و عمل به وظایف دینی می‌باشد، می‌تواند در جهت ارتقاء شادی در دانشجویان مؤثر باشد. لذا پیشنهاد می‌شود که زمینه‌های استفاده و کاربرد این نوع از مداخله، در کلینیک‌های مشاوره خانواده و در حوزه‌هایی نظیر رضایت از زندگی، شادی زوجین و روابط بین فردی، فراهم گردد. با توجه به این که این مداخله بر روی دانشجویان دختر انجام پذیرفت، پیشنهاد می‌گردد که در پژوهش‌های آتی نقش تفاوت‌های جنسیتی

منابع

- 1 - Sahraian A, Gholami A, Omidvar B. [The Relationship Between Religious Attitude and Happiness in Medical Students in Shiraz University of Medical Sciences]. J of Gonabad University of Medical Sciences. 2011; 17(2): 69-74. (Persian)
- 2 - Rey L, Extremera N, Duran A. Core self-evaluations, meta-mood experience, and happiness: Tests of direct and moderating effects. Iranian Journal of Personality and Individual Differences. 2012; 53: 207-212.
- 3 - Buss DM. The evolution of happiness. American Psychologist. 2000; 55(1): 15-20.
- 4 - Shahidi SH. [Psychology happiness]. Tehran: Drop Publication; 2011. (Persian)
- 5 - Malherbe M. [Man and religion, the role of religion in personal and social life]. Translated by M. Tavakoli. Tehran: Ney publication; 2000. (Persian)
- 6 - Motahari M. [Collected Works]. Tehran: Sadra Publication; 1992. Volume 6. (Persian)
- 7 - Ryan RM, Deci EL. On Happiness and Human potentials: A review of research on hedonic and Eudaimonic Well-being. Annual Review Psychology. 2001; (52): 66-141.
- 8 - Sadeghiniri R. [The concept of happiness of the Quran, Islam and Prophet Muhammad and infallible Words]. Culture in Islamic University. 2012; 1(1): 15-29. (Persian)
- 9 - Javadi Amoli A. [Keys of Life]. Qom: Asra Publication; 2012. (Persian)
- 10 - Neshat Doost HT, Mehrabi HA, Nouri N, Kalantari M, Palahang H, Soltani I. [Predicting factor of happiness in Mobarakeh steel company personel]. J of Applied Sociology of the University of Isfahan. 2002; 20(1): 105-118. (Persian)
- 11 - Manzari Tavakoli AR, Iraqi poor N. [The relationship between religiosity and happiness among female students of Islamic Azad University of Kerman in the academic year 2009-2010]. J of Educational Psychology. 2010; 6(19): 19-45. (Persian)
- 12 - Bagheri F, Akbarizadeh F, Hatami MR. [The Relationship Between Spiritual intelligence, happiness and demographic correlation in hospital nurses of Bint al-Huda of Bushehr]. Southern Medical Journal. 2011; 14(4): 256-263. (Persian)
- 13 - Akbarpoor Bani M, Tavakoli Mohammadi MR. [Religious beliefs associated with joy, happiness and mental health of female employees of Qom University]. Culture in Islamic University. 2011; 1(1): 102-116. (Persian)
- 14 - Heidari Rafat A, Enayati Novinfar A. [The relationship between religious attitude and happiness among students of Tarbiat Modarres University]. Psychology and Religion. 2010; 3(4): 61-72. (Persian)
- 15 - Kazemian Moghadam K, Mehrabizadeh Honarmand M. [Study of the relationship between Religious attitude with happiness and mental health of students of University of Behbahan]. Psychology and Religion. 2009; 2(4): 157-174. (Persian)

- 16 - Abedi A, Shvakhy A, Taji M. [Relationship between religiosity and happiness of Isfahan girl in period Biquarterly]. *J of Studies in Islam & Psychology*. 2008; 1(2): 45-58. (Persian)
- 17 - Ali Mohammadi K, Janbozorgi M. [Study of the relationship between religious orientation with happiness and happiness soul knowledge and depression in students Imam Khomeini institute Qom in the academic year 2007-2008]. *Iranian Journal of psychology in interaction with religion*. 2009; 1(2): 131-144. (Persian)
- 18 - Argyle M. *The Psychology of Happiness*. Translated by M. Kalantari. New York: Routledge. Jahad Publications; 2001.
- 19 - Emmons RA. *The Psychology of Ultimate concerns*. New York: Guilford Press; 1999.
- 20 - Lelkes O. Tasting freedom: Happiness, religion and economic transition. *J of Economic Behavior & Organization*. Elsevier. 2006; 59(2): 173-194.
- 21 - Ellison CG. Religious involvement and subjective well-being. *J Health Soc Behavior*. 1991; 32(1): 80-99.
- 22 - Mreira-Almeida A, Lotufo Neto F, Koenig HG. Religiousness and mental health: A review. *Rev Bras Psiquiatr*. 2006; 28(3): 242-250.
- 23 - Arab Bagherani HR. [The Comparison of the effect of spirituality training and Neuro- linguistic programming on marital]. Master's Thesis of Psychology, Isfahan, University of Isfahan, 2012. (Persian)
- 24 - Molavi H. [Practical Guide to SPSS-13-14 in behavioral sciences]. Esfahan: Publisher Thought Process; 2008. (Persian)
- 25 - Khodayarifard M, Shokohi yekta M, Ghobari Bonnab B. [Preparing a scale to measure religious attitude of college students]. *J of Psychology*. 2000; 4(3): 265-285. (Persian)
- 26 - Bolhari J, Ghobari Bonnab B, et al. [Spiritual Skills Training: A Guidebook for Trainers]. Tehran: University Project Center; 2012. (Persian)
- 27 - Lillis J, Gifford E, Humphreys K, Moos R. Assessing spirituality/religiosity in the treatment environment: The Treatment Spirituality/Religiosity Scale. *J of Substance Abuse Treatment*. 2008; 35: 427-433.
- 28 - Alipour AV, Nourbala AE. [Reliability and validity of Oxford Happiness Questionnaire]. *J of Attitude and Behavior*. 2008; 18: 55-65. (Persian)
- 29 - Gauntlett KA. Characteristics of Late-Life Happiness: The cognition, Behaviors, Emotions, & Attitudes of Happy Individuals During Late-Life Development. A clinical Research project submitted to the faculty of argosy University-San Francisco Bay area in partial Fulfillment of the Requirements for the Degree of Doctor of Psychology. California: Alameda; 2009.
- 30 - Myers DG. Close relationships and quality of life, In D. Kahneman, E. Diener & N. Schwarz (eds). *Well-Being: The foundation of hedonic psychology*. New York: Russell Sage Foundation; 1999.
- 31 - Dickey MT. The pursuit of happiness. <http://www.Dickey.Org/happy.Htm>; 1999.

Effectiveness of group training on knowledge and practice of religious duties and its relationship with students' happiness

Yaghoubian¹ F (B.Sc) - Kajbaf² MB (Ph.D) - Ghamarani³ A (Ph.D).

Introduction: Happiness is one of the most efficient emotions and plays a great role on mental health. In recent years, researchers and psychologists have tried to provide methods to increase the level of happiness in individuals. Spiritual and religious training are examples of these methods. The aim of this research is to study the effect of group training on knowledge and practice of religious duties and its relationship with students' happiness.

Method: In this quasi-experimental study, 40 students of Almahdi higher education center in Isfahan were divided randomly into two groups of 20 students (control and experimental). Experimental group received 8 training sessions on knowledge and practice of religious duties, but control group did not receive any training. Before and 8 weeks after the end of training, both groups completed the oxford happiness questionnaire (with Cronbach's alpha reliability: %90). Data was analyzes using SPSS v.18 software.

Results: In this study, experimental and control groups were homogeneous in demographic features. The average age of participants was 21.52(±1.84). Comparison between average scores after happiness test in studied groups and analyzing covariance scores of happiness test shows that there was significant difference between control and experimental groups ($p < 0.002$).

Conclusion: Results of this study revealed that training on knowledge and practice of religious duties are effective on the level of students' happiness and should be considered further.

Key words: Knowledge, practice, religious duties, student, happiness

Received: 28 August 2013

Accepted: 7 December 2013

1 - MA Psychology Student, University of Isfahan, Isfahan, Iran

2 - Corresponding author: Associate Professor of Psychology, University of Isfahan, Isfahan, Iran

e-mail: m.b.kaj@edu.ui.ac.ir

3 - Assistant Professor of Psychology, University of Isfahan, Isfahan, Iran