

اثربخشی آموزش گروهی هوش معنوی بر بهزیستی روان‌شناختی در دانش‌آموزان دوره دبیرستان

محمد حسن نادری اثر: دانشجوی دکتری روانشناسی تربیتی، واحد علوم و تحقیقات دانشگاه آزاد اسلامی تهران، تهران، ایران.

حسن احدی*: عضو هیأت علمی، گروه روانشناسی تربیتی، واحد علوم و تحقیقات، دانشگاه آزاد اسلامی تهران، تهران، ایران.

هادی بهرامی: عضو هیأت علمی، گروه روانشناسی، واحد علوم و تحقیقات، دانشگاه آزاد اسلامی تهران، تهران، ایران.
حمید رضا حاتمی: عضو هیأت علمی، گروه روانشناسی، واحد علوم و تحقیقات، دانشگاه آزاد اسلامی تهران، تهران، ایران.

چکیده: این پژوهش با هدف تعیین تأثیر آموزش گروهی هوش معنوی بر بهزیستی روان‌شناختی در دانش‌آموزان دوره متوسطه صورت گرفته است. روش تحقیق از نوع نیمه تجربی است. جامعه آماری کلیه دانش‌آموزان دوره متوسطه قزوین می‌باشد. ۵۳ نفر به روش تصادفی خوشه‌ای به عنوان حجم نمونه انتخاب و در دو گروه آزمایشی و کنترل به صورت تصادفی جایگزین شدند. ابزار تحقیق پرسشنامه بهزیستی روانشناختی ریف و پکیج آموزشی هوش معنوی ریچارد بویل بود. داده‌ها با استفاده از تحلیل کوواریانس تحلیل شدند. تحلیل اطلاعات نشان داد که آموزش هوش معنوی بر بهزیستی روان‌شناختی در دانش‌آموزان متوسطه تأثیر دارد.

واژگان کلیدی: هوش معنوی، بهزیستی روانشناختی

*نویسنده‌ی مسؤول: عضو هیأت علمی، گروه روانشناسی تربیتی، واحد علوم و تحقیقات، دانشگاه آزاد اسلامی تهران، تهران، ایران.

(Email: Drhahadi5@gmail.com)

مقدمه

از سنت به فردگرایی است (منطقی، ۱۳۸۳) از اهمیت ویژه‌ای برخوردار باشد. قدر مسلم توجه به آموزش‌هایی که بر بهزیستی روانشناختی تأثیر می‌گذارند، امری مهم و ضروری است. غنا بخشیدن به بدنه دانش داخلی برای دست یافتن به تبیین بهزیستی روان شناختی با توجه به بافت و فرهنگ بومی به ویژه در حوزه روان شناسی مثبت نگر ضرورتی انکار ناپذیر است. کینگ (۲۰۱۰) هوش معنوی را مجموعه‌ای از قابلیت‌های سازشی روانی که مبتنی بر جنبه‌های غیر مادی و متعالی واقعیت است، تلقی نموده، به ویژه آنهایی که با ماهیت هستی فرد، معنای شخصی، تعالی و سطوح بالاتر هوشیاری مرتبط هستند. زوهار و مارشال (۲۰۰۰) ضمن تایید هوش معنوی آن را استعداد ذهنی که انسان در حل مسائل معنوی و ارزشی خود به کار می‌گیرد، معرفی کردند. هوش معنوی به عنوان نوعی هوش غایی که مسائل معنایی و ارزشی را نشان می‌دهد و ظرفیت‌های سازگاری روانی را دربرمی‌گیرد، دربرگیرنده منابع معنوی، ارزش‌ها و ویژگی‌هایی است که بهزیستی روانشناختی را افزایش می‌دهند و برای حل مشکلات و مسائل مرتبط با معنای زندگی و ارزش‌ها مورد استفاده قرار می‌گیرد (ویگلزورث، ۲۰۰۶). افرادی که از هوش معنوی استفاده می‌کنند می‌توانند برای تجربیات منفی که بانی بیماری‌های روح و روان می‌شود، معنایی پیدا کنند و از رنج آنها در امان بمانند و یا رهایی پیدا کنند. از طرفی دیگر، با دیگران ارتباط عمیق تری برقرار سازد و در نهایت رضایت زندگی خود را بالا ببرد و به شادکامی حقیقی برسد.

روش شناسی: پژوهش حاضر از نظر هدف، یک تحقیق کاربردی بوده و از لحاظ نحوه گردآوری داده‌ها میدانی، از جهت ابزار، پرسشنامه‌ای و از لحاظ روش جمع‌آوری اطلاعات، یک طرح آزمایشی از نوع پیش‌آزمون - پس‌آزمون با گروه کنترل است. با توجه به ماهیت و اهداف پژوهش حاضر، روش آن از نوع روش‌های نیمه آزمایشی است. بنابراین از طرح دو گروه ناهمتا با پیش‌آزمون و پس‌آزمون استفاده شده است. جامعه آماری این تحقیق، شامل تمام دانش‌آموزان پسر دوره دوم متوسطه شهر قزوین به تعداد ۱۲۳۱۰ نفر در سال تحصیلی ۹۶-۹۵ می‌باشند. به منظور انتخاب گروه نمونه از روش نمونه‌گیری تصادفی خوشه‌ای استفاده شده ۲۵ نفر در گروه آزمایش ۲۸ نفر در گروه گواه قرار گرفتند دانش‌آموزان بر اساس جنس، سن، رشته تحصیلی هم‌تاسازی شدند. ابزارهای مورد استفاده در این پژوهش بسته آموزشی هوش معنوی ریچارد بویل و پرسشنامه

روان شناسی در گذشته و در اوایل تکامل خود به عنوان یک علم، بر بیماری بیشتر از سلامت تکیه داشت و روان‌شناسان تأکید چندانی بر کمک به مردم برای شادتر بودن، تکامل یافته‌تر بودن، نوع دوست بودن، امیدوارتر بودن، عاشق‌تر و خوشبین بودن نداشته‌اند (سلیگمن، ۲۰۰۲). امروزه و در مقابل این روند، رویکرد روان‌شناسی مثبت‌نگر ظهور کرده که نقاط قوت و کمال انسانی را بررسی می‌کند. هدف نهایی در این رویکرد، شناسایی شیوه‌هایی است که بهزیستی انسان را به دنبال دارند (پیترسون، ۲۰۰۶). به دنبال جنبش روان‌شناسی مثبت‌گرویی از روان‌شناسان به جای اصطلاح سلامت روان از اصطلاح بهزیستی روان شناختی استفاده کردند، چرا که معتقدند این واژه، ابعاد مثبت بیشتری را به ذهن متبادر می‌کند (ریف و سینگر، ۲۰۰۸). بهزیستی نام علمی ارزیابی افراد از زندگی‌شان می‌باشد. افراد می‌توانند زندگی‌شان را بصورت قضاوت کلی (مانند رضامندی از زندگی یا احساس خرسندی) یا به صورت ارزیابی از حیطه‌های خاص زندگی‌شان (مانند ازدواج یا کار) یا احساسات هیجانی اخیر خود در رابطه با آنچه برایشان رخ داده است (هیجانان خوشایند، که از ارزیابی‌های مثبت تجربیات فردی ناشی می‌شود و سطوح پایین احساسات ناخوشایند که از ارزیابی‌های منفی تجربیات فردی ناشی می‌شود)، مورد بررسی و ارزیابی قرار دهند (داینر، ۲۰۰۵). بنابراین سه مؤلفه اصلی برای بهزیستی وجود دارد که عبارتند از: رضایتمندی، عاطفه خوشایند و سطوح پایین عاطفه ناخوشایند (داینر، سا وایشی، ۱۹۹۷). دامنه بهزیستی روی یک مقیاس دو قطبی بین حالات خنثی و مثبت قرار دارد (رابینسون و همکاران، ۲۰۱۳). ریف شش سازه؛ ارتباط مثبت با دیگران تسلط بر محیط پذیرش خود خودمختاری رشد فردیو زندگی هدفمند را به عنوان عملکرد روانشناسی مثبت تعریف کرده است. این شش سازه بهزیستی روان شناختی را هم از لحاظ نظری و هم از نظر عملی تعریف می‌کند. بهزیستی روان شناختی همان سلامت روان است. فردی که سالم است، قادر به مقابله و تنظیم فشارهای مکرر زندگی روزمره در یک راه قابل قبول است. بهزیستی روان شناختی ادراک فرد از میزان هماهنگی بین خود از یک سو و پیامدهای عملکردش از سوی دیگر اشاره دارد، این فرایند بهزیستی است که به یک ارزیابی مداوم و نسبتاً پایدار از رضایت درونی در طول عمر یک فرد منجر می‌شود (فلاحیان و همکاران، ۱۳۹۳). به نظر می‌رسد که این مسأله در جامعه ما به عنوان فرهنگی که در حال گذر

بهزیستی روانشناختی ریف (RPWBS) می باشد.

یافته ها

قبل از انجام تحلیل کوواریانس، ابتدا همگنی واریانس گروهها و نرمال بودن داده ها برای متغیر بهزیستی روان شناختی بررسی گردید و نتایج نشان داد که همگنی واریانس در دو گروه آزمایش و کنترل در هر دو مقیاس برقرار می باشد. پس از محاسبه آزمون لوین، مفروضه یکسانی شیب رگرسیون محاسبه شد و نتایج فقدان تعامل بین گروهها و نمرات پیش آزمون را نشان داد. به این ترتیب استفاده از تحلیل کوواریانس در آزمون فرضیهها مقدور است. فرضیه اصلی آموزش هوش معنوی بر بهزیستی روان شناختی در دانش آموزان متوسطه تأثیر دارد.

جدول شماره ۱- آزمون کوواریانس جهت بررسی تأثیر آموزش هوش

معنوی بر بهزیستی روان شناختی کلی دانش آموزان						
منابع تغییر	مجموع مجدورات	درجه آزادی	میانگین مجدورات	F	سطح معنی داری	مجدور تا
بهزیستی روان شناختی	۷۲۹/۰۰۱	۱	۷۲۹/۰۰۱	۳۹/۱۱	$P < ۰/۰۰۱$	۰/۲۴۰
گروه	۲۵۰/۴۲۶	۱	۲۵۰/۴۲۶	۱۳/۴۳	$P < ۰/۰۰۱$	۰/۰۹۸
خطا	۹۳۲/۲۳۰۵	۵۰	۱۸/۶۴			

نتایج آزمون ($F=۱۳/۴۳$ و $P < ۰/۰۵$) نشان دهنده اثر معنادار آموزش هوش معنوی بر بهزیستی روان شناختی دانش آموزان است؛ بنابراین می توان نتیجه گرفت که آموزش هوش معنوی توانسته است در نمرات بهزیستی روان شناختی دانش آموزان تغییر ایجاد کند.

بحث و نتیجه گیری

تحلیل اطلاعات نشان داد که فرضیه این پژوهش تأیید شده است. مهم ترین عامل مربوط به تأثیر هوش معنوی در بهبود نگرش فرد نسبت به زندگی قرار دارد. هوش معنوی متکی بر باورها و فعالیتهایی متکی است و از این طریق در کنترل استرس های هیجانی و افسردگی به افراد کمک می کند. آموزش هوش معنوی با هدف قرار دادن باورهای فرد، به فرد کمک می کند تا وقایع منفی را به شیوه ای جدید ارزیابی نموده و حس قوی تری از کنترل بر واقعه داشته باشد و آستانه توانایی و شکیبایی آنها افزایش یافته و به لحاظ شناختی سبب افزایش انطباق و قابلیت سازگاری در این افراد می شود (سیمون و همکاران، ۲۰۱۲). در واقع هوش معنوی به معنی حس فرد از هویت و ارزش خود در رابطه با نیروی ماورای طبیعی و جایگاه او در جهان هستی، این تعریف پایه و اساس هوش معنوی است که به افراد کمک می کند بر از دست رفته ها تمرکز نکنند بلکه در جستجوی معنا باشند. در نتیجه زندگی تحت تأثیر مذهب در هر شرایطی معنادار

است. به عبارت دیگر، تکیه بر باورهای مذهبی، هستی را برای فرد با معنی کرده و توجه افراد را به وظایفی که در قبال زندگی دارد، جلب کرده و احساس مسئولیت وی را به انجام رساندن آن وظایف بیدار می کند. بنابراین، آموزش هوش معنوی باعث می شود، ارزیابی ذهنی افراد از زندگی مثبت باشد و این ارزیابی ذهنی شامل مفاهیمی چون رضامندی از زندگی، هیجانات خوشایند، احساس خرسندی و معناداری می باشد. آموزش هوش معنوی باعث می گردد فرد به مهارتهایی مسلح شود و حس خودرأیی داشته و احساس استقلال کند. کمپیل (۲۰۱۶) در تحقیق خود نشان داد که آموزش هوش معنوی موجب می شود فرد دارای نگرش های فرا اجتماعی گردیده و با اتکا به خداوند و منابع معنوی احساس کنترل و تسلط بیشتر بر شرایط کند. آموزش هوش معنوی، اولین تأثیرش بر بهزیستی روانشناختی در بهبود نگرش و تفسیر فرد نسبت به زندگی است. اهمیت عامل فشارآور از طریق ارزیابی های شناختی که تحت تأثیر باورها و ارزش های فردی مانند کنترل فردی، باورهای وجودی و معنوی قرار دارد، تعیین می شود. افراد بر مبنای در دسترس و از راه های گوناگون کنار آمدن، استرس خود را مدیریت می کنند. از این دیدگاه می توان گفت که باورها، ارزیابی های شناختی مهم را در فرایند مقابله تحت تأثیر قرار می دهد. از این رو، هوش معنوی می تواند به افراد کمک کند تا وقایع منفی را به شیوه متفاوتی ارزیابی نماید. بنابراین آموزش هوش معنوی باعث می شود فرد با معیارهای شخصی خود را ارزیابی کند و ظرفیت مقاومت در برابر فشارهای اجتماعی که شخص را به فکر کردن و عمل نمودن به شیوه های خاص وادار می کند، افزایش دهد و این امر به معنی داشتن استقلال در بهزیستی روانشناختی است. در تبیین این یافته همچنین می توان گفت که هوش معنوی موجب برخورداری بودن از یک تفکر امیدوارانه و داشتن منابع کافی برای تفکر هدف مدار و آشنایی با مسیرهای لازم برای رسیدن به اهداف می شود. همین امر زمینه را برای بهزیستی روانشناختی فراهم می کند. تسلط بر محیط به معنی توانایی و ظرفیت اداره و کنترل تقاضاهای پیچیده زندگی روزمره؛ توانایی انتخاب یا خلق محیط متناسب با نیازها و ارزش های فردی می باشد. مهارتهای هوش معنوی توانایی و ظرفیت اداره و کنترل تقاضاهای پیچیده زندگی روزمره را در افراد ایجاد می کند و موجب افزایش توانایی انتخاب یا خلق محیط متناسب با نیازها و ارزش های فردی می شود (اولیور و همکاران، ۲۰۱۵). با آموزش هوش معنوی، فرد با آموختن راهبردهای کنار آمدن با شرایط

رشد مداوم است، می توان نتیجه گرفت ترغیب شرکت کنندگان در جلسه های آموزش هوش معنوی احتمالا منجر به پایبندی آنها به رشد و تعالی واقعی و خودرهبی و افزایش مولفه رشد شخصی در آنها شده است. از جمله برنامه های آموزش هوش معنوی، خودآگاهی و دانستن نقاط قوت و ضعف شخصیت خود و دانستن چگونگی حل مسئله زندگی است. افراد شرکت کننده با دارا بودن این توانایی ها می توانند منجر به رشد شخصی و پیشرفت خود اقدام نمایند. ارتباط مثبت با دیگران به معنی وجود پیوندهای بین فردی با کیفیت بالا، ظرفیت همدلی، صمیمیت و داشتن عاطفه قوی می باشد. آموزش هوش معنوی توانایی برقراری رابطه توأم با احترام متقابل با دیگران را در افراد شرکت کننده موجب می شود. یکی از دلایل احتمالی اثربخشی آموزش هوش معنوی بر ارتباط مثبت با دیگران، ایجاد راهبردهای مقابله و سازوکارهای دفاعی بهتر در افراد، و آموزش خوش اخلاقی بر اساس آموزه های معنوی است. همچنین با توجه به اینکه قضاوت زود هنگام در مورد دیگران، اجتناب از سوء ظن، کلام خوشایند و رهاسازی ذهن از موضوع های بی اهمیت، بخشی از عناصر آموزش هوش معنوی هستند، به نظر می رسد آموزش هوش معنوی بر روابط مثبت با دیگران اثربخش باشد. برنامه آموزشی هوش معنوی، موجب می گردد دانش آموزان با هم کلاسی های خود روابط صمیمانه برقرار کنند، به همین دلیل در خصوص مولفه روابط مثبت با دیگران اثربخش بود. هدفمندی در زندگی به معنی داشتن اهداف و مقاصد خاص برای زندگی می باشد. برنامه آموزش هوش معنوی، می تواند به افراد کمک کند تا زندگی هدفمندی را در پیش بگیرند و به اهداف خود در زندگی معنا دهند (جکسون و همکاران، ۲۰۱۶). انسان همواره با مشکلات روبرو بوده است و برای مقابله مفید، به دنبال دستیابی به راههایی بوده است تا با کمترین آسیب ممکن، به حل مسائل و مشکلات خود بپردازد. یکی از این راهها این است که به مشکلات به عنوان فرصتی برای بوز توانایی ها نگریسته شود. با توجه به مشکلات و آسیب های احتمالی که انسان در فرایند رشد و تحول تجربه می کند، توانایی عبور از دشواری ها و غلبه بر شرایط سخت با وجود حفظ تعادل روانی اهمیت زیاد دارد. افراد دارای هوش معنوی در مشکلات و مسایل زندگی قادر به یافتن راه حل مناسب می باشند. در تبیین این یافته می توان گفت که هوش معنوی فرایندی را پشت سر می گذارد که یکی از محورهای اصلی آن شناخت درست از خدا و داشتن هدف و معنا در زندگی است و

دشوار زندگی را با اتکا به منابع معنوی از جمله خداوند و نیروهای ماورائی، می تواند حس تسلط بر محیط را ارتقا دهد. هوش معنوی با ایجاد ارتباط انسان با یک نیروی ماورایی و از طریق تقویت عزت نفس به عنوان یک مکانیزم واسطه ای به انطباق پذیری مثبت و بهزیستی روان منتهی می شود. بر این اساس، آموزش هوش معنوی موجب می شود فرد به توانایی های خود برای اثرگذاری بر نتایج رویدادها ایمان داشته باشد که این خود موجب بهزیستی روانشناختی فرد می شود. از دلایل دیگر اثربخشی آموزش هوش معنوی بر تسلط بر محیط، می توان به یکی از کارکردهای مهم آموزش هوش معنوی یعنی معنا بخشی به زندگی اشاره کرد. آموزش هوش معنوی می تواند به افراد کمک کند از وضعیت مبهمی که برای زندگی خود در نظر گرفته اند، بیرون آیند، به معنای غایی و نهایی زندگی دست یابند، قادر شوند اهداف کوتاه مدت و موقت را در پرتو یک هدف والا، ماندگار و ارزشمند معنا کنند و از تلاش های روزمره زندگی خسته نشوند. بر این اساس، آموزش هوش معنوی ظرفیت اداره و کنترل تقاضاهای پیچیده زندگی روزمره را در افراد ایجاد می کند و موجب می شود افراد بر اساس نیازها و ارزش های فردی خود محیط مناسب را خلق کنند. همانطور که پیشتر نیز اشاره شد، تسلط بر محیط به معنای داشتن احساس کفایت، داشتن توانایی اداره یک محیط پیچیده، انتخاب یا ایجاد زمینه های شخصی مناسب و در نهایت انجام درست مسئولیت های روزمره زندگی است. در جلسه های آموزش هوش معنوی ارائه تمرین هایی برای تقویت کل نگری و اجتناب از غرق شدن در جزئیات و سخت گیری های ناشی از آن موجب می شود شرکت کنندگان درک کنند که فعال بودن به معنای انتخاب هوشمندانه آن دسته از فعالیت هایی است که بیشتر به هدف واقعی زندگی نزدیک هستند. بدین ترتیب شخص پی می برد که نمی بایست خود را تحت کنترل فعالیت هایی با منشا محیطی بداند بلکه به عنوان یک موجود فعال و انتخابگر عمل کند. بنابراین انتظار می رود، آموزش هوش معنوی تسلط فرد را بر رویدادهای محیطی افزایش دهد و احساس درماندگی و مقهور بودن را خنثی سازد. رشد شخصی به معنی احساس تحول و پیشرفت در خود و رفتار خود در گذر زمان می باشد. یکی از دلایل اثربخشی آموزش هوش معنوی، معناخواهی و آموزش های معنوی و در نظر گرفتن معنای غایی برای زندگی است. از آنجا که رشد شخصیت دربرگیرنده احساس پیشرفت مستمر و پذیرای تجارب بودن، هوشمندی و تاثیرگذاری فزاینده و آموختن تغییر و

References

Campbell,k 2016. Daily hassles among college students:The role of spirituality risky behaviors and emotional distress Indicates, Electronic thesis, Georgia Southern University.

Diener, E. Suh, E, Oishi, S 1997. "Recent findings on subjective well-being". *Journal of clinical Psychology*, Vol. 61, No. 820, Pp. 27-56.

Diener, E 2005. "Frequently asked questions about subjective well-being (Happiness and Life satisfaction)". *Aprimer for reporters and newcomers*.

Jackson,D, Diyle,C, Capon,H, etal 2016. Spirituality, spiritual needs and spiritual care in aged care:What the literature says, *Journal of Religion,Spirituality & Aging*, Vol.2, Pp.20-36.

King,D.B 2010. The spiritual Intelligence A global emergence,Retrieved on march 2010,from<http://www.dbking.net/> spiritual Intelligence.

Paukert,A, Phillips,L, cully,J, etal 2009. Integration of religion into cognitive-behavioral therapy for geriatric anxiety and depression, *Journal of psychiatric practice*,Vol.15,Pp.103-112.

Peterson, C 2006. Pessimistic explanatory style is a risk factor for physical illness: A thirty-five-year longitudinal study. *Journal of Personality and Social Psychology*, Vol.55, Pp.23-27.

Robinson, M. D, Solberg, E. C, Vargas, P, etal 2013. "Trait as Default: Extraversion, subjective well-being, and the distinction between neutral and postivie events. *Journal of personality and social psychology*", Vol. 85, No.3, Pp. 517-527.

Ryff, C. D, Singer,B.H 2008. Know they self and become what you are:A eudaimonic approach to psychological well-being, *Journal of Happiness studies*, Vol.9, Pp.13-39.

Seligman,M.E.P 2002 . Authentic happiness:using the new positive psychology to realize your potential for lasting fulfillment,new York:The free pess.

داشتن معنا و هدف در زندگی مقدمه ای بر تاب آوری و سازگاری با مشکلات است. چنانچه فرد دارای سطح هوش معنوی افزون تری باشد به تبع آن، معنایی که به خود و جهان اطرافش می دهد توام با احساس ارزشمندی و هدفمندی است. بنابراین سختی ها را تحمل می کند. سیم و لو (۲۰۰۹) اعتقاد دارند هوش معنوی باعث ایجاد معنی و هدف برای زندگی می گردد. افراد دارای این ویژگی در زمان بحران بهتر با شرایط کنار می آیند چون با داشتن امید به خدا، آسفتگی روانی کمتری را تجربه می کنند. پذیرش خود به معنی داشتن یک نگرش و ارزیابی مثبت نسبت به خود و احساس مثبت در خصوص زندگی گذشته می باشد. هوش معنوی باعث می شود افراد اعتقاداتی پیدا کنند که نتیجه آن، توانایی شخصی ارزیابی مثبت از بافت اجتماعی و محیط، انتظار پیامد مثبت خواهد بود. این امر موجب قوی شدن افراد در شرایط ناگوار می شود. در تبیین این یافته می توان بیان کرد که وقتی افراد با مشکلات و ناملایمات روبه رو می شوند، هیجانات گوناگونی در این میان اثرگذارند که به نظر می رسد تعادل بین این هیجانات به میزان هوش معنوی مربوط است. این امر باعث می شود افراد نگرش و ارزیابی مثبتی نسبت به خود داشته باشند. پذیرفتن خود به عنوان فردی ارزشمند و احترام قائل شدن برای خود و توانایی هایشان. بی قید و شرط دوست داشتن و سعی در شناخت نقاط مثبت خود و پرورش دادن آنها و از طرف دیگر شناخت نقاط ضعف خود و کتمان نکردن آنها. علاوه بر آن سعی می کنند که این نارسایی ها را با واقع بینی بر طرف کرده و در غیر این صورت با این ویژگی ها کنار می آیند (ترززا و همکاران، ۲۰۱۶). آموزش هوش معنوی به افراد کمک می کند تا عزت نفس و احترام به دیگران را یاد بگیرند. وقتی عزت نفس افزایش می یابد، فرو احترام و ارزش بیشتری نیز برای خود قائل می شود و در نتیجه خود را همان گونه که هست به عنوان فردی قابل احترام می پذیرد. به این ترتیب کسب توانایی مهارتهای هوش معنوی، پذیرش خود را که یکی از مولفه های بهزیستی روانشناختی است، در افراد افزایش می دهد. در جلسه های آموزش هوش معنوی، آموزش معناخواهی و جستجوی معنا، بازسازی شناختی و ایجاد الگو، موجب افزایش مولفه های پذیرش خود، می شود. شرکت افراد در این برنامه موجب می شود آنها همواره تلاش کنند مثبت بیندیشند به رویدادهای ناخوشایند لبخند بزنند، روحیه شوخ طبعی خود را حتی در شرایط ناگوار حفظ کنند.

Manteghi, M 2004. Young Psychology in the Third and Fourth Decades of the Islamic Revolution. Tehran: *Jahad University Press*. First Edition.

Fallahian, R, Aghaie, A, atashpour, S. H, etal 1393. The Effect of Psychological Well-Being on Mental Health of Islamic Azad University Khorasgan Students, *Knowledge and Research in Applied Psychology*. No. 2, Pp. 24-14.

Singh,A,kaur,P,Sing,T 2010. Spiritual ntel ligenge, Altruism, school Environment and Academic Academic Achievement as predictor of mantal health of Adolescents. *Journal of Exercise science and physiotherapy*,Vol.6.No. 34,Pp.1-38.

Wigglesworth,C 2004.spiritual intelligence and why it matters.*Conscious pursuits*, Vol.3, No.2, Pp.30-31.

Zohar , D, Marshal , I 2000. SQ – Spiritual in t ell Igenge , *the Ultimate London: Bloo Publishing*.

Archive of SID

The Effectiveness of Group Spiritual Intelligence Training on Psychological Well-being in High School Students

Mohammad Hassan Naderi Asar ¹

Hasan Ahadi ^{2,*}

Hadi Bahrami ²

Hamid Reza Hatami ²

¹: Persian Abstract: PhD student of Educational Psychology, Science and Research Branch of Islamic Azad University, Tehran, Iran.

²: Faculty Member, Department of Educational Psychology, Science and Research Branch, Islamic Azad University, Tehran, Iran.

Abstract: This study aimed to investigate the effectiveness of a spiritual intelligence group training on the psychological well-being in high school students. This is a semi-experimental study. The statistical population includes all Ghazvin high school students, of whom 53 were selected as the sample and randomly divided into two experimental and control groups. Ryff psychological well-being questionnaire and Boyel spiritual intelligence training package were used as the research tools. Data were analyzed using analysis of covariance. Data analysis showed that spiritual intelligence training on psychological well-being affect high school students.

Keywords: Spiritual Intelligence, Psychological Well-being

***Corresponding author:** Faculty Member, Department of Educational Psychology, Science and Research Branch, Islamic Azad University, Tehran, Iran.

Email: Drhahadi5@gmail.com