



# مجله اخلاق زیستی

دوره یازدهم، شماره سی و ششم، ۱۴۰۰  
<https://doi.org/10.22037/bioeth.v10i36.30469>



مقاله پژوهشی

## بررسی تأثیر آموزش شادی معنوی (بر مبنای قرآن) بر سرمایه‌های روان‌شناختی و تعدیل چشم‌انداز زمان در دانشجویان

مرضیه ملکپها<sup>۱</sup>، سیدضیاءالدین علیاناسب<sup>۲\*</sup>

۱. استادیار، گروه مشاوره، دانشگاه حضرت معصومه (س)، قم، ایران.

۲. دانشیار، گروه قرآن و حدیث، دانشگاه حضرت معصومه (س)، قم، ایران.

### چکیده

**زمینه و هدف:** توانمندی‌ها و قابلیت‌های انسان با ظهور روان‌شناسی مثبت، کانون توجه محققان قرار گرفته است. این پژوهش برای ارزیابی تأثیر آموزش شادی معنوی (بر مبنای قرآن) بر سرمایه‌های روان‌شناختی و تعدیل چشم‌انداز زمان در دانشجویان دانشگاه حضرت معصومه (س) شهر قم انجام شده است.

**مواد و روش‌ها:** این پژوهش از نوع نیمه‌آزمونی با طرح پیش‌آزمون و پس‌آزمون با گروه کنترل بود. جامعه آماری پژوهش، کلیه دانشجویان مقطع کارشناسی دانشگاه حضرت معصومه (س) در سال تحصیلی ۹۹-۱۳۹۸ بودند. تعداد ۳۰ نفر از دانشجویان داوطلب، انتخاب شده و به صورت تصادفی بین دو گروه آزمون و کنترل (هر کدام با ۱۵ عضو) قرار گرفتند. در گروه آزمون، به مدت هشت جلسه (هر جلسه ۹۰ دقیقه) آموزش شادی معنوی (بر مبنای قرآن) اجرا شد، اما گروه کنترل، مداخله‌ای دریافت نکردند. در این مطالعه، جهت گردآوری داده از پرسشنامه سرمایه روان‌شناختی لوتانز (۲۰۰۶ م.) و پرسشنامه چشم‌انداز زمان زیمباردو و بوید (۲۰۰۶ م.) استفاده شد. برای تحلیل داده‌ها از شاخص‌های توصیفی و تحلیل کوواریانس با استفاده از نرم‌افزار SPSS 21 استفاده شد.

**ملاحظات اخلاقی:** اهداف پژوهش برای مشارکت‌کنندگان توضیح داده شد و رضایت آگاهانه شفاهی آن‌ها کسب شد.

**یافته‌ها:** نتایج پژوهش نشان داد که در میانگین پس‌آزمون گروه‌های آزمون و کنترل در متغیر سرمایه‌های روان‌شناختی ( $123 \pm 11/237$ ) و ابعاد گذشته مثبت ( $23/733 \pm 6/963$ )، گذشته منفی ( $7/065 \pm 18/266$ )، حال لذت‌گرا ( $36/533 \pm 4/983$ )، حال تقدیرگرا ( $9/800 \pm 3/405$ ) و آینده ( $14/66 \pm 2/093$ ) تفاوت معناداری وجود دارد ( $P < 0/000$ ).

**نتیجه‌گیری:** آموزش شادی معنوی (بر مبنای قرآن) بر افزایش سرمایه‌های روان‌شناختی و تعدیل چشم‌انداز زمان دانشجویان مؤثر است.

### اطلاعات مقاله

تاریخ دریافت: ۹۹/۰۶/۲۶

تاریخ پذیرش: ۱۴۰۰/۰۲/۲۸

تاریخ انتشار: ۱۴۰۰/۰۵/۲۶

### واژگان کلیدی:

شادی

شادی معنوی

سرمایه‌های روان‌شناختی

چشم‌انداز زمان

دانشجویان

\* نویسنده مسئول: سیدضیاءالدین علیاناسب

آدرس پستی: ایران، قم، دانشگاه حضرت

معصومه (س)، گروه قرآن و حدیث.

کد پستی: ۳۷۳۶۱۷۵۵۷۵

پست الکترونیک:

z.olyanasab@hmu.ac.ir

## ۱. مقدمه

متعالی شامل تصور مرگ فیزیکی تا پس از مرگ است. پیش‌بینی پادشاه‌های ابدی یا مجازات پس از مرگ می‌تواند اهمیت قابل توجهی برای فرد داشته باشد و به این ترتیب تأثیر قابل ملاحظه‌ای در زندگی حال دارد (۷). مطابق با نظر زیمباردو (۲۰۰۶ م.) بیماری، ناشی از ثابت شدن در یکی از قالب‌های زمانی ذکر شده است و سلامت روان مستلزم حرکت بین سه زمان گذشته مثبت، حال لذت‌گرا و آینده است (۸). چشم‌انداز زمان بر انگیزه، عملکرد، شکل‌دادن به رفتارهای فعلی و عملکرد انطباقی و نحوه تصمیم‌گیری و خودکارآمدی فرد مؤثر است (۹). خودکارآمدی یکی از اجزای سرمایه‌های روان‌شناختی (Psychological Capital) است که نقش مهمی در ارتقای کیفیت زندگی فرد ایفا می‌کند. سرمایه‌های روان‌شناختی، نوعی حالت روان‌شناختی مثبت است که با داشتن اعتماد به خود (خودکارآمدی)، نگرش مثبت نسبت به موفقیت در زمان حال و آینده (خوش‌بینی)، تلاش در جهت تدوین اهداف و حرکت در راستای رسیدن به آن‌ها تحت هر شرایطی (امید) و قدرت تحمل مشکلات (تاب‌آوری) برمی‌گردد (۲).

یکی از منابع بالقوه احساس‌های مثبت که مورد توجه روان‌شناسی مثبت‌نگر قرار گرفته، احساس شادی است (۱۱-۱۰). شادی در علم روان‌شناسی، عبارت است از مقدار ارزش مثبتی که یک فرد برای خود قائل است (۱۲). این مؤلفه دو جنبه دارد: یکی عوامل عاطفی که نمایانگر تجربه هیجانی شادی، سرخوشی، خشنودی و سایر هیجان‌های مثبت هستند؛ دیگری ارزیابی شناختی رضایت از قلمروهای مختلف زندگی که بیانگر شادمانی و بهزیستی روانی است (۱۳). از نظر قرآن کریم، مؤلفه مهم شادی معنوی انسان، داشتن نگرش الهی است که با ایجاد رضایت از گذشته و اطمینان خاطر به آینده، شادی حال را رقم می‌زند. از این رو نگرش الهی، صرف یک باور درونی و بی‌اثر نیست، بلکه نگرش الهی، حالت، احساس و رفتارهای متناسب خود را به همراه دارد (۱۴). در این

زمان، واقعیتی انکارناپذیر در زندگی هر انسانی است. بر این اساس، توجه به زمان و استفاده بهینه از آن، همواره مورد توجه اندیشمندان و محققان بوده است. با ظهور روان‌شناسی مثبت‌گرا، توانایی افراد در استفاده مثبت و آگاهانه از زمان، یکی از شاخصه‌های سلامت روان تلقی شد. از سوی دیگر، نگرش زمانی، یکی از قدرتمندترین عوامل مؤثر بر فکر، احساسات و عمل انسان به شمار می‌رود، در حالی که توجه کمتری به آن معطوف شده است.

رویکرد چشم‌انداز زمان (Time Perspective) یک بعد اساسی از ساختار روان‌شناسی زمان است که به صورت دسته‌بندی تجربه فرآیندهای شناختی انسان در قالب زمان ظاهر می‌شود (۱). این رویکرد در سال ۲۰۰۶ توسط زیمباردو (Zimbardo) و بر مبنای کتب آسمانی قرآن، تورات و انجیل مطرح گردید (۲). مطابق این رویکرد، هر انسانی در سه زمان گذشته (Past)، حال (Present) و آینده (Future) سیر می‌کند. زمان گذشته به دو قسمت: ۱- گذشته مثبت؛ ۲- منفی؛ زمان حال به سه دسته: ۱- حال لذت‌گرا؛ ۲- آسایشی؛ ۳- تقدیرگرا تقسیم می‌شود. زمان آینده به دو قسمت: ۱- آینده شخصی؛ ۲- متعالی تقسیم می‌شود (۳-۴). چشم‌انداز زمان گذشته منفی توسط یک بدبینی، تأسف و نشخوار فکری در مورد گذشته و نگرش منفی نسبت به آن مشخص می‌شود (۵)، در حالی که چشم‌انداز زمان گذشته مثبت، نشان‌دهنده یک نگرش عاطفی مثبت نسبت به گذشته است. از طرف دیگر چشم‌انداز زمان حال لذت‌گرا با ریسک‌پذیری و خوش‌گذرانی مشخص می‌شود و افراد دارای حال لذت‌گرا، با زندگی در لحظه، از ناراحتی اجتناب کرده و به دنبال تجارب لذت‌بخش هستند. همچنین چشم‌انداز زمان حال تقدیرگرا، مظهر نگرش ناامیدکننده نسبت به آینده و به طور کلی زندگی می‌باشد (۶). چشم‌انداز زمان آینده نشان‌دهنده جهت‌گیری کلی نسبت به آینده است که اغلب با رفتارهای هدفمند مرتبط است. آینده

ثبات نیز هست، چون هیچ عاملی که شادی را از بین ببرد، وجود ندارد (۱۷).

با وجود پیشرفت‌های صنعتی بشر و تأمین نیازهای مادی و رفاهی او جهت رسیدن به شادی و آسایش، باید اذعان داشت که ژرفای وجود آدمی و لایه‌های عمیق روح، فقط با یاد خدا، شاد و آرام می‌شود. از تقدم معمول «بِذِكْرِ اللَّهِ» بر عامل خود «تَطْمَئِنُّ» در آیه ۲۸ رعد، استنباط می‌شود؛ تنها عامل منحصر به فرد آرام‌بخش دل‌ها، یاد خداست. این آرامش تا هنگام حضور خدا در قلب انسان پایدار است. شادی معنوی در مراتب بالاتر با فانی‌شدن در خدا پدید می‌آید. قرآن کریم در تعبیر دیگری، رحمت و فضل الهی را عامل انحصاری شایسته شادی بر پیروان خویش معرفی کرده است: «بگو به فضل و رحمت خداست که [مؤمنان] باید شاد شوند و این از هرچه گرد می‌آورند، بهتر است» (۱۸). این آیه، شادی به تفضل و رحمت الهی را که منوط بر نگرش و باورمندی توحیدی است بر شادی ناشی از انباشته‌های مادی، ترجیح داده و دستور می‌دهد مؤمنان شادی‌هایشان را از خدا دریافت کنند. رحمت الهی پایدار و دائمی بوده، ولی امور دنیوی که انسان به دست می‌آورد، از دست‌رفتنی و فناپذیر و غیر قابل اعتماد است و ارزش شادی واقعی را ندارند. نعمت‌های مادی، به تنهایی نمی‌توانند سعادت آدمی را تأمین نمایند، هرچند در نیل به کمالات، اثر دارند. آنگاه که رحمت سعادت دینی، با نعمت‌های مادی همراه شد، جای شادی دارد. قرآن کریم از شادی‌های معنوی در بهشت آخرت و بهشت دنیا سخن گفته است. با اندک توجهی به رابطه شادی این جهانی و شادی وصف‌شده برای اهل بهشت در آیات، روشن می‌گردد گستره این سنخ شادی از دنیا تا جهان دیگر و در بهشت ادامه می‌یابد. قرآن کریم در آیات متعددی از شادمانی بهشتیان سخن گفته است که نتیجه اعمال اختیاری در این دنیا و تداوم شادی آنان است. «در آن روز، چهره‌هایی شادابند که از کوشش خود خشنودند» (۱۸). با توجه به اهمیت نقش شادی در زندگی تاکنون

پژوهش، نگرش الهی، مجموعه باورها و اعتقادات مؤثر در رفتار است که مؤمن به مجموعه نظام هستی دارد و از توحید و آموزه‌های وحیانی نشأت می‌گیرد و تمام مصادیق و ساحت‌ها همچون نگرش شخص به خود، دیگران، گذشته، آینده، زندگی، شادی، دین، خدا، مبدأ و معاد انسان را شامل می‌شود. اهمیت داشتن شادی در زندگی در حدی است که در دین مبین اسلام و قرآن نیز به آن توجه خاصی مبذول شده است. قرآن کریم، نگاه ارزش داورانه به شادی دارد و آن را نه فقط به عنوان حس مثبت، بدون توجه به پیش و پس آن، بلکه بسته به اسباب، آثار و کیفیت آن ارزیابی می‌کند. از نظر قرآن، شادی‌ها دارای دو سنخند: ۱- شادی مادی؛ ۲- شادی معنوی. شادی‌های مادی گاهی در نظام شادی سالم بوده و با هنجارهای اخلاقی و اجتماعی توأم است. در مواردی نیز در نظام شادی ناسالم قرار گرفته و منفی و توأم با رذایل هستند (۱۵). شادی مادی سالم، مثبت، سازنده، با ارزش، نورانی و پاک، انبساط‌خاطری است که توأم با رضایت خدا باشد (۱۶). مراتب بالای نگرش الهی، حالتی از معنویت پدید می‌آورد که مؤمن نسبت به گذشته رضایت خاطر و نسبت به آینده اطمینان جدی داشته و در همان حال «شادی معنوی» دارد. شادی معنوی، سالم‌ترین و لذت‌بخش‌ترین سطح شادی است که در بستر سلامت معنوی مؤمنان رشد می‌کند و توأم با یک جهت‌گیری الهی در زندگی و از سنخ شادی ابدی و اخروی انسان است. شادی معنوی پاک، عمیق، مستمر، حقیقی و درونی است که از ارتباط قلبی انسان با خداوند و با امور معنوی و روحانی به دست می‌آید. شادی معنوی دو اثر مهم در زندگی دارد: ۱- سلب خوف (ترس از آینده) که نتیجه آن، امیدواری و اطمینان خاطر نسبت به آینده هست؛ ۲- سلب حزن (اندوه گذشته) که نتیجه رضایتمندی نسبت به گذشته است. پس دو شاخصه شادی معنوی، اطمینان به آینده و رضایت از گذشته است، چراکه با نبود حزن گذشته و خوف آینده، عالی‌ترین شکل شادی بروز می‌یابد، ضمن آنکه دارای

مطالعه‌ای که به بررسی تأثیر شادی بر سرمایه‌های روان‌شناختی و تعدیل چشم‌انداز زمان در داخل کشور انجام نشده است. بر این اساس پژوهش حاضر با هدف بررسی تأثیر آموزش شادی معنوی (بر مبنای قرآن) بر سرمایه‌های روان‌شناختی و تعدیل چشم‌انداز زمان در دانشجویان انجام شده است. در این مطالعه دو فرضیه مورد بررسی قرار گرفت: ۱- آموزش شادی معنوی بر سرمایه‌های روان‌شناختی دانشجویان مؤثر است؛ ۲- آموزش شادی معنوی بر تعدیل چشم‌انداز زمان دانشجویان مؤثر است.

## ۲. ملاحظات اخلاقی

به منظور رعایت اخلاق پژوهش، به شرکت‌کنندگان اطمینان داده شده است که پرسشنامه‌ها تنها برای میزان تأثیر آموزش مورد استفاده قرار خواهد گرفت و هیچ‌گونه سوءاستفاده از آن‌ها نخواهد شد. پرسشنامه‌ها توسط خود پژوهشگران توزیع و جمع‌آوری شد تا شرکت‌کنندگان نگران مطالعه آن توسط سایر افراد نباشند. همه اعضا با میل و رغبت کامل در جلسات و آزمون شرکت کردند. در صورت عدم تمایل به ادامه جلسات، اجباری برای آن‌ها وجود نداشت. اطلاعات و نام افراد در پژوهش به صورت کاملاً محرمانه محفوظ گردید.

## ۳. مواد و روش‌ها

طرح پژوهش حاضر از نوع شبه‌آزمونی با پیش‌آزمون - پس‌آزمون و گروه کنترل است. جامعه آماری در این پژوهش شامل کلیه دانشجویان مقطع کارشناسی و کارشناسی ارشد دانشگاه حضرت معصومه (س) قم در سال تحصیلی ۹۹-۱۳۹۸ بودند. بعد از انجام هماهنگی‌های لازم با مرکز مشاوره دانشگاه ابتدا در قالب تراکت‌هایی عنوان، زمان و مکان برگزاری جلسات آموزشی اطلاع‌رسانی شد. در ادامه لیستی از دانشجویان داوطلب شرکت در پژوهش (۵۳ نفر) تهیه شد. سپس در طی یک جلسه معارفه عمومی به معرفی محتوای سلسله مباحث آموزشی، گروه، اهداف و فرآیند آن پرداخته

مطالعاتی به بررسی رابطه شادی با متغیرهای مختلف پرداخته‌اند. برای مثال نتایج مطالعات در خارج از کشور گویای ارتباط بین چشم‌انداز زمان سالم (گذشته مثبت، حال لذت‌گرا و آینده) و شادی است (۲۰-۱۹). همچنین نتایج برخی از مطالعات گویای پیش‌بینی شادی بر مبنای اجزای چشم‌انداز زمان (آینده شخصی و متعالی) است (۲۳-۲۱). همچنین نتایج مطالعاتی که در زمینه ارتباط بین شادی و سرمایه‌های روان‌شناختی در داخل (۲۶-۲۴) و خارج از کشور (۳۰-۲۷) انجام شده است، گویای وجود ارتباط مثبت و معنادار بین شادی و سرمایه‌های روان‌شناختی است. در داخل کشور نتایج مطالعه رستمی نسب، علوی و کریمی (۱۳۹۶ ش.) گویای آن است که آموزش شادی با رویکرد اسلامی بر افزایش بهزیستی روان‌شناختی و جهت‌گیری مذهبی دانش‌آموزان مؤثر است (۳۱). همچنین نتایج مطالعه غلامی و بشلیده (۱۳۹۰ ش.) نشان داد که آموزش شادی بر مبنای آموزه‌های قرآن بر سلامت عمومی زنان مطلقه تأثیر گذاشته و موجب کاهش علائم جسمی، اضطراب و اختلال خواب شده و بهزیستی روان‌شناختی آنان را افزایش می‌دهد (۳۲). در مجموع می‌توان نتیجه گرفت که شادمانی هم از دیدگاه اسلام، قرآن و روایات و هم از منظر علم روان‌شناسی مورد تأکید قرار گرفته است و رسیدن به شادی معنوی، باعث می‌شود انسان نسبت به گذشته غم و حزن نداشته باشد و از آینده نیز نگران نبوده و به فضل و رحمت الهی امیدوار باشد. حال با این توصیفات، مقاله حاضر درصدد آن است که بگوید شادی دارای اجزای شناختی، عاطفی و رفتاری است و با انجام مداخله (آموزش) در بعد شناختی می‌توان بر میزان شادی افراد اثر گذاشت. با مرور پیشینه پژوهش‌های انجام‌شده در ارتباط با شادی معنوی (بر مبنای قرآن) می‌توان به این نتیجه دست یافت که با توجه به اینکه بر اساس بررسی محقق تاکنون پژوهش‌های بسیار اندکی در خصوص تأثیر آموزش شادی معنوی (بر مبنای قرآن) بر متغیرهای گوناگون انجام شده است، اما تاکنون

شد و در پایان جلسه، جهت غربالگری و تهیه نمونه پژوهش، دو پرسشنامه سرمایه‌های روان‌شناختی لوتانز (۲۰۰۶ م.) و چشم‌انداز زمان زیمباردو و بوید (۲۰۰۶ م.) در بین افراد داوطلب شرکت در پژوهش توزیع شد. از این تعداد ۳۹ نفر نمراتی کمتر از میانگین در دو پرسشنامه مذکور کسب کردند که تعداد ۹ نفر از ادامه شرکت در جلسات خودداری کردند و ۳۰ فرد باقیمانده به صورت تصادفی بین دو گروه آزمون (۱۵ نفر) و کنترل (۱۵ نفر) تقسیم شدند. تعداد جلسات دو بار در هفته برای گروه آزمون تشکیل شد. محتوای جلسات شامل خوشامدگویی به اعضای گروه، برقراری ارتباط و معرفی اعضا، بیان قواعد گروه، اجرای پیش‌آزمون، توجه به احساس شادی و دعوت نوع بشر به شادی بر اساس سوره یونس آیه ۵۸، سوره انشقاق آیه ۹، سوره انسان آیه ۱۱، سوره واقعه آیات ۸۸-۸۹، سوره زخرف آیه ۷۰، سوره مطففین آیه ۲۴، سوره عبس آیات ۳۸-۳۹، سوره فصلت آیات ۳۰، ۳۱، سوره آل عمران آیه ۱۷۰، معرفی اقسام شادی بر اساس سوره آل عمران آیه ۱۹۸، سوره رعد آیه ۲۶، سوره قصص آیه ۷۶، سوره غافر آیه ۸۳، سوره مؤمنون آیات ۱۰۹ و ۱۱۰، سوره شوری آیه ۴۸ و معرفی مؤلفه‌های شادی معنوی بر اساس سوره رعد آیه ۲۸، سوره یونس آیه ۶۲، سوره طه آیه ۱۲۴، سوره بینه آیات ۷ و ۸، سوره مجادله آیه ۲۲، سوره آل عمران آیات ۱۶۹ تا ۱۷۱، سوره احقاف آیه ۱۳، سوره بقره آیه ۲۵۷ (۱۸). مرور کلیه مفاهیم مطرح‌شده در طی جلسات، جمع‌بندی و نتیجه‌گیری، پاسخگویی به سؤالات اعضای گروه، اجرای پس‌آزمون (یک هفته بعد از اتمام سلسه جلسات). ابزار گردآوری اطلاعات پرسشنامه‌های زیر بود:

۱-۳ پرسشنامه ویژگی‌های دموگرافیک: در این مطالعه جهت سنجش ویژگی‌های دموگرافیک از پرسشنامه محقق ساخته استفاده شد که شامل سن و مقطع تحصیلی بود.

۲-۳ پرسشنامه سرمایه‌های روان‌شناختی: این پرسشنامه (PCQ: Luthan s Psychological Capital

۳-۳ پرسشنامه چشم‌انداز زمان: این پرسشنامه (ZTPI: Zimbaro Time Perspective Inventory) توسط زیمباردو و بوید در سال ۲۰۰۶ طراحی و ساخته شده است. این پرسشنامه دارای ۳۶ عبارت است که به سنجش چشم‌انداز زمان در قالب پنج خرده‌مقیاس گذشته مثبت (۷ سؤال)، گذشته منفی (۷ سؤال)، حال لذت‌گرا (۱۰ سؤال)، حال تقدیرگرا (۴ سؤال) و آینده (۶ سؤال) می‌پردازد. نمره‌گذاری این پرسشنامه مطابق با طیف لیکرت پنج درجه‌ای است (اصلاً مطابق خصوصیات من نیست=۱ تا کاملاً مطابق خصوصیات من است=۵). حداقل نمره در این پرسشنامه ۳۶ و حداکثر ۱۸۰ می‌باشد. شاخص‌های ریشه خطای میانگین مجذورات تقریب (RMSEA=۱/۱۵۷)، ریشه مجذورات میانگین باقیمانده استاندارد شده (SRMR=۰/۰۶۲) و شاخص برازش تطبیقی (CFI=۰/۰۸۶) برای این ابزار مناسب گزارش شده است (۳۵). این پرسشنامه در ایران توسط علیزاده فرد و همکاران (۱۳۹۵ ش.) ترجمه و مشخصات سایکومتریک آن

## ۴. یافته‌ها

میانگین سنی آزمودنی در گروه آزمون  $19/62 \pm 1/31$  و در گروه کنترل  $20/31 \pm 1/66$  و در دامنه سنی ۱۸ الی ۲۴ در دو گروه آزمون و کنترل بود. از نظر وضعیت تحصیلی، در گروه آزمون تعداد ۱۲ نفر (۳۷/۵ درصد) دارای مدرک تحصیلی کارشناسی و تعداد ۴ نفر (۱۲/۵ درصد) دارای مدرک کارشناسی ارشد بودند. در گروه کنترل، تعداد ۱۰ نفر (۳۷/۵ درصد) دارای مدرک تحصیلی کارشناسی و تعداد ۶ نفر (۱۸/۸ درصد) دارای مدرک کارشناسی ارشد بودند.

همان‌گونه که قبلاً عنوان شد، اولین فرضیه در پژوهش حاضر عبارت بود از اینکه آموزش شادی معنوی بر سرمایه‌های روان‌شناختی دانشجویان مؤثر است. یافته‌های به دست آمده در خصوص این فرضیه، نشان می‌دهد که میانگین نمرات پس‌آزمون گروه آزمون در متغیر سرمایه‌های روان‌شناختی افزایش پیدا کرده است، در حالی که در گروه کنترل میزان این تغییر ناچیز است. همچنین نتایج گویای آن است که میانگین نمرات پس‌آزمون در متغیر چشم‌انداز زمان در خرده ابعاد گذشته مثبت، حال لذت‌گرا و آینده متعالی افزایش یافته و در ابعاد گذشته منفی و حال تقدیرگرا کاهش یافته است، در حالی که در گروه کنترل میزان این تغییر ناچیز است (جدول ۱). در ادامه جهت بررسی فرضیه‌های پژوهش از آزمون تحلیل کوواریانس استفاده شد. جهت بررسی فرض تساوی واریانس‌ها از آزمون لوین (Levene Test) استفاده شد که پیش‌فرض تساوی واریانس‌ها در مرحله پیش‌آزمون و پس‌آزمون معنادار نیست ( $P < 0/05$ )، لذا بر این اساس می‌توان نتیجه گرفت که پیش‌فرض تساوی واریانس‌ها برقرار می‌باشد (جدول ۲). نتایج تحلیل کوواریانس جهت بررسی فرضیه اول در پژوهش گویای آن بود که تأثیر عضویت گروهی بر سرمایه‌های روان‌شناختی معنادار است و بین گروه آزمون و کنترل تفاوت معناداری وجود دارد ( $P < 0/00$ ) (جدول ۳). در نتیجه تأثیر آموزش شادی معنوی (بر مبنای قرآن) بر افزایش

مورد بررسی قرار گرفت. روایی همگرایی این پرسشنامه با پرسشنامه پنج عاملی شخصیت برای خرده‌مقیاس‌های گذشته منفی، گذشته مثبت، حال لذت‌گرا، حال تقدیرگرا و آینده به ترتیب برابر با  $0/63$ ،  $0/61$ ،  $0/44$ ،  $0/59$  و  $0/58$  در سطح معناداری  $0/001$  گزارش شده است. همچنین پایایی کل مقیاس به روش آلفای کرونباخ برای کل مقیاس برابر با  $0/71$  و برای خرده‌مقیاس‌های گذشته منفی، گذشته مثبت، حال لذت‌گرا، حال تقدیرگرا و آینده به ترتیب برابر با  $0/67$ ،  $0/65$ ،  $0/67$ ،  $0/72$  و  $0/67$  و  $0/68$  به دست آمد (۳۷). در این مطالعه، شرایط ورود به پژوهش عبارت بود از: کسب نمره کمتر از نقطه برش در پرسشنامه سرمایه‌های روان‌شناختی (نمره ۸۴) و چشم‌انداز زمان (نمره ۱۰۸) تحت درمان یا آموزش گروهی دیگری نبودن، شرکت به مدت ۸ جلسه در سلسله جلسات آموزشی برای افراد گروه آزمون و دارابودن رضایت جهت شرکت در پژوهش. ملاک‌های خروج در این پژوهش عبارت بود از: وجود اختلالات روان‌شناختی از جمله اختلالات سایکوتیک، غیبت بیش از یک جلسه، تأخیر بیش از بیست دقیقه در سه جلسه، عدم انجام تکالیف مشخص شده، بیش از یک جلسه قبل از اجرای متغیر مستقل پرسشنامه چشم‌انداز زمان در بین افراد در گروه آزمون و کنترل به عنوان پیش‌آزمون اجرا شد. در گروه آزمون به مدت ۸ جلسه آموزش شادی معنوی (بر مبنای قرآن) اجرا شد و در پایان جلسه ۸ مجدداً دو پرسشنامه سرمایه‌های روان‌شناختی و چشم‌انداز زمان به عنوان پس‌آزمون در بین افراد دو گروه اجرا شد. لازم به ذکر است که یک ماه بعد از اتمام جلسات آموزشی و تحلیل یافته‌ها، برای اعضای گروه کنترل سلسله مباحث آموزشی شادی معنوی اجرا شد. برای تجزیه و تحلیل داده‌ها از شاخص‌های توصیفی میانگین و انحراف معیار و آزمون تحلیل کوواریانس با استفاده از نرم‌افزار آماری SPSS 21 استفاده شد.

در زندگی دنیوی، قوی‌تر باشد، مؤمن از مقام معنوی بالاتری برخوردار گشته و حظ و لذت بیشتری از رحمت و فضل کمال مطلق دریافت می‌کند.

روح آدمی موجودی فعال و پویا و مدام در التهاب و جستجو است و تنها زمانی آرامش و شادی عمیق را درک می‌کند که با منبع لایزال هستی، پیوند یابد و از تلاطم بازایستد، البته بهشت، اوج این تلاقی و شادی است. وجود مؤمن سرشار از آرامش ناشی از یاد خداست؛ «کسانی که ایمان آورده‌اند، دل‌هایشان به یاد خدا آرام می‌گیرد. آگاه باش که با یاد خدا دل‌ها آرامش می‌یابد» (۱۸). بالاترین مرتبه این حال آرام مؤمن که در شخصیت او ثبات یافته است، در تعبیر قرآنی «نفس مطمئنه» نام دارد. این روح آرام یافته، از خدا خشنود است و خدا نیز از او خشنود است، او در زمره بندگان خاص الهی بوده و بهشت از آن اوست (۱۸). در دنیا صاحب حال خشنود و مقام رضا، همواره در آرامش، راحت، سرور و بهجت است، زیرا همه چیز را به چشم رضا و خشنودی می‌نگرد. او سروری بدون غم، شادی و فرحی دور از حسرت و یقینی خالی از شک خواهد داشت (۳۷). به تعبیر دانشمندان اخلاق در این وضعیت، مؤمن به مقام بهجت و رضا دست یافته و از عالم ناراستی و غم و اندوهش آزاد می‌گردد (۳۷). ویژگی این حالت، ثبات و دوام رضایت و شادمانی در تمام شرایط و دوران‌های زندگی است. این شادی معنوی دارای دو جنبه سلبی و ایجابی در قرآن کریم به کار رفته است: قرآن کریم با نفی اندوه، رضایت را جایگزین آن نموده و با سلب ترس از آینده، اطمینان در پرتو نگرش الهی را جایگزین آن کرده است.

از این رو آموزش شادی معنوی، می‌تواند در نگرش افراد اثر بگذارد و ابعاد مختلف روان‌شناختی او اعم از حیظه شناختی، عاطفی و رفتاری او را متأثر سازد. فرضیه دوم در این مطالعه عبارت بود از اینکه آموزش شادی معنوی بر تعدیل چشم‌انداز زمان دانشجویان مؤثر است. نتایج تحلیل کوواریانس در این پژوهش نشان داد که آموزش شادی معنوی (بر مبنای قرآن)

سطح سرمایه‌های روان‌شناختی معنادار است، لذا بر این اساس فرضیه اول در این مطالعه تأیید شد. فرضیه دوم در این مطالعه عبارت بود از اینکه آموزش شادی معنوی (بر مبنای قرآن) بر تعدیل چشم‌انداز زمان دانشجویان مؤثر است. جهت بررسی این فرضیه پژوهش از آزمون تحلیل کوواریانس استفاده شد که یافته‌های به دست آمده گویای آن است که تأثیر عضویت گروهی بر تعدیل چشم‌انداز زمان معنادار است و بین گروه آزمون و کنترل تفاوت معناداری وجود دارد ( $P < 0/00$ ) (جدول ۴). در نتیجه تأثیر آموزش شادی معنوی (بر مبنای قرآن) بر تعدیل چشم‌انداز زمان معنادار است، لذا بر این اساس فرضیه دوم در این مطالعه تأیید شد.

## ۵. بحث

این مطالعه برای بررسی تأثیر آموزش شادی معنوی بر سرمایه‌های روان‌شناختی و چشم‌انداز زمان دانشجویان انجام گرفته است. فرضیه اول در این مطالعه عبارت بود از اینکه آموزش شادی معنوی بر سرمایه‌های روان‌شناختی دانشجویان مؤثر است. در تبیین نتیجه این مطالعه می‌توان گفت: روح انسان از خدا و از سنخ امر الهی است (۳۷)، شادمانی پایدار تنها با رحمت بی‌نهایت خداوندی و در نتیجه یک نگرش صحیح توحیدی در دنیا نیز حاصل می‌شود و مختص برزخ و جهان دیگر نیست. آنچه از شادی و نعمت برای شهیدان راه حق و اولیای الهی در بهشت و نزد خدا رخ می‌دهد، نتیجه ره‌اشدن از مادیت دنیا و رسیدن به خدا و قرب است که اگر این مقام معنوی در همین دنیا، با اعمال اختیاری انسان و فانی‌شدن در خدا ایجاد شود، همان نتیجه را خواهد داشت و به قدر ظرفیت این دنیا شادی معنوی نصیب مؤمن خواهد شد. از این جهت، اگر قرآن کریم، شادی به فضل و رحمت را تنها راه شادی حقیقی و پایدار معرفی نموده، به این دلیل است که این قرب و ولایت در همین دنیا نیز برای انسان‌های خدایپیشه و اولیای الهی امکان‌پذیر است. هرچه قرب و اتصال با پروردگار

اندوهی بر شما نیست و «شما با همسرانتان شادمانه داخل بهشت شوید» (۱۸). شادی آنان به حدی است که «از چهره‌هایشان طراوت نعمت [بهشت] را درمی‌یابی» (۱۸). «در آن روز چهره‌هایی درخشانند، خندان [و] شادانند» (۱۸). شادی بهشتیان، شادی حقیقی و ابدی و سطح نهایی شادی معنوی است که شادی‌های مؤمنان در این دنیا، اگر در راستای این شادی و از این جنس باشد، در آخرت نیز تداوم خواهد یافت، در نتیجه می‌توان گفت: آموزه‌های دینی اسلام درصدد تربیت مؤمنانی با نهایت رضایت از گذشته و اطمینان به آینده هست (۱۸) که نتیجه‌اش شادی در آن لحظه می‌باشد، چراکه آدمیان یا اندوه گذشته را می‌خورند و یا نگران آینده‌ای نیامده هستند. در الگوی اسلامی شادی معنوی، مؤمن که گذشته و آینده خویش را تحت اراده و تدبیر خدا می‌بیند، هیچ اندوهی از گذشته و ترسی از آینده ندارد (۱۸) و به آنچه خدا اراده نموده، خشنود و آرام است. این حالت، نتیجه ایمان واقعی به خداست. رضایت از گذشته با اطمینان و آرامش خاطر نسبت به آینده در ارتباط و تلازم است. آنکه به خاطر نگرش الهی، از گذشته رضایت دارد، نسبت به آینده، اطمینان داشته و نسبت به کل جریان زندگی شاد و خشنود است.

بر این اساس، شادی دارای اجزای شناختی و عاطفی و رفتاری است و وفق این پژوهش با مداخله (آموزش) در بعد شناختی جامعه هدف و تغییر نگرش آنان در متغیرهای روان‌شناختی افراد تأثیر می‌گذارد. نتیجه اینکه شادی و چشم‌انداز افراد از نوع نگاه آنان به هستی و گذشته و آینده نشأت می‌گیرد و با مداخله آموزشی در این نگرش، متغیرهای مورد نظر هم اثرپذیر می‌شوند که این یافته، مطابق آموزه‌های دینی نیز می‌باشد که درصدد آفرینش نگرش‌های صحیح به زندگی افراد است. ایمان و ولایت الهی نمونه نگرش صحیح است که موجب سلب خوف از آینده شده و نفی حزن بر گذشته را به دنبال دارد؛ که البته ایمان اعم از شناخت است. در مورد محدودیت‌های پژوهش حاضر باید بیان نمود که نمونه

بر تعدیل چشم‌انداز زمان (کاهش گذشته منفی، حال لذت‌گرا و آینده شخصی و متعالی) مؤثر است. در تبیین نتیجه این مطالعه می‌توان گفت: با در نظر داشتن مفهوم زمان در قرآن می‌توان به صراحت به وجود سه زمان گذشته، حال و آینده پی برد. قرآن کریم در طی آیات و سوره‌های متعددی، توجه انسان را به آینده معطوف می‌دارد و رحمت و فضل الهی را عامل انحصاری شایسته شادی بر پیروان خویش معرفی می‌کند: «بگو به فضل و رحمت خداست که [مؤمنان] باید شاد شوند و این از هرچه گرد می‌آورند، بهتر است» (۱۸). این آیه، شادی به تفضل و رحمت الهی را که منوط بر نگرش و باورمندی توحیدی است بر شادی ناشی از انباشته‌های مادی ترجیح داده و دستور می‌دهد، مؤمنان شادی‌هایشان را از خدا دریافت کنند. رحمت الهی پایدار و دائمی بوده، ولی اموال دنیوی که انسان به دست می‌آورد، از دست‌رفتگی و فناپذیر و غیر قابل اعتماد است و ارزش شادمانی واقعی را ندارند. نعمت‌های مادی، به تنهایی نمی‌توانند سعادت آدمی را تأمین نمایند، هرچند در نیل به کمالات اثر دارند. قرآن کریم در تلاش است، روح آدمی را وسعت بخشد و غم و شادی‌های او را از امور سطحی و مادی بالاتر برده و انسان را از شادی‌های بی‌ارزش مادی برهاند (۱۴). بر این اساس، شادی معنوی را پیش روی انسان قرار می‌دهد که شادی‌های انسان، عمیق و پایدار تا قیامت باشند، لذا چنین فردی، همواره امیدوار زندگی می‌کند و نسبت به آینده، خوش‌بین بوده و از دلهره و نگرانی نسبت به امور گذرا و ناپایدار در امان خواهد بود. گستره این سنخ شادی از دنیا تا جهان دیگر و در بهشت ادامه می‌یابد. قرآن کریم در آیات متعددی از شادمانی بهشتیان سخن گفته است که نتیجه اعمال اختیاری در این دنیا و تداوم شادی آنان است. «در آن روز، چهره‌هایی شادابند که از کوشش خود خشنودند» (۱۸). از این رو بهشتیان به سبب اعمال صالحشان در دنیا، غرق شادی و نشاط واقعی هستند. قرآن، بهشتیان را شاد معرفی می‌کند و به بهشتیان گفته می‌شود هیچ ترس و



**۹. تضاد منافع**

در این پژوهش، تعارض منافی وجود ندارد.

پژوهش، شامل دانشجویان مقطع کارشناسی و کارشناسی ارشد دانشگاه حضرت معصومه (س) در شهر قم بود، لذا در تعمیم نتایج آن، به سایر دانشجویان در شهرهای دیگر باید جانب احتیاط رعایت شود. عدم برگزاری آزمون پیگیری یکی دیگر از محدودیت‌های پژوهش حاضر بود که در پژوهش حاضر به دلیل محدودیت زمانی اجرا نشد. با توجه به نقش مؤثر شادی در زندگی در پژوهش‌های آینده پیشنهاد می‌شود که به بررسی تأثیر شادی معنوی بر سایر متغیرهای روان‌شناختی نه‌تنها در جامعه دانشجویان، بلکه در جوامع دیگر پرداخته شود.

**۶. نتیجه‌گیری**

دین اسلام از منبع لایزال حیات، سرچشمه می‌گیرد؛ پیام آن هم حیات واقعی است. تجربه‌نمودن شادی معنوی (بر مبنای قرآن) می‌تواند نقش قابل توجهی در نگرش انسان نسبت به زمان و سرمایه‌های روان‌شناختی او به عنوان منابع مقابله‌ای برای مواجهه با چالش‌های زندگی داشته باشد.

**۷. تقدیر و تشکر**

این مطالعه برگرفته از طرح پژوهشی به شماره ۱۰۵۷۹-۹۷۲ مصوب دانشگاه حضرت معصومه (س) و با حمایت مالی این دانشگاه می‌باشد. بدین‌وسیله از تمامی افرادی که ما را در اجرای این پژوهش یاری نمودند، به ویژه مرکز مشاوره دانشگاه حضرت معصومه (س) تشکر و قدردانی می‌شود؛ همچنین از کلیه دانشجویانی که در اجرای این پژوهش همکاری نمودند، تشکر و قدردانی می‌شود.

**۸. سهم نویسندگان**

مرضیه ملکیها: نگارش و تألیف مقاله.

سیدضیاءالدین علیانسیب: نظارت بر انجام کار.

جدول ۱: شاخص‌های توصیفی سرمایه‌های روان‌شناختی و ابعاد آن در پیش‌آزمون و پس‌آزمون برای دو گروه آزمون و کنترل

گروه کنترل		گروه آزمون		موقعیت
پس آزمون	پیش آزمون	پس آزمون	پیش آزمون	گروه
انحراف معیار $\pm$ میانگین	انحراف معیار $\pm$ میانگین	انحراف معیار $\pm$ میانگین	انحراف معیار $\pm$ میانگین	متغیر
۶۲/۷۳ $\pm$ ۱۲/۹۹۱	۶۲/۸۰۰ $\pm$ ۱۳/۴۲۸	۱۲۳ $\pm$ ۱۱/۲۳۷	۷۴/۴۰ $\pm$ ۱۹/۸۱۶	سرمایه‌های روان‌شناختی
۱۸/۴۰۰ $\pm$ ۶/۳۷۸	۱۸/۸۶ $\pm$ ۵۲۶	۲۳/۷۳۳ $\pm$ ۶/۹۶۳	۱۱/۶۰ $\pm$ ۳/۰۸۹	گذشته مثبت
۱۵/۲۶۶ $\pm$ ۳/۴۳۲	۱۵/۶۶ $\pm$ ۴/۳۲۰	۷/۰۶۵ $\pm$ ۱۸/۲۶۶	۲۴/۳۳ $\pm$ ۶/۵۴۲	گذشته منفی
۱۵/۴۶۶ $\pm$ ۵/۳۸۳	۱۷/۶۶ $\pm$ ۶/۳۰۹	۳۶/۵۳۳ $\pm$ ۴/۹۸۳	۱۷/۰۰۸ $\pm$ ۵/۶۳۴	حال لذت‌گرا
۸/۵۳۳ $\pm$ ۲/۵۰۳	۹/۵۳۳ $\pm$ ۲/۳۸۶	۹/۸۰۰ $\pm$ ۳/۴۰۵	۱۵/۸۶۶ $\pm$ ۱/۹۵۹	حال تقدیرگرا
۱۰/۲۱۱ $\pm$ ۲/۹۷۶	۱۰/۹۳۳ $\pm$ ۲/۳۷۴	۱۴/۶۶ $\pm$ ۲/۰۹۳	۱۰/۴۶۶ $\pm$ ۲/۵۵۹	آینده

جدول ۲: نتایج آزمون لوین جهت بررسی تساوی واریانس‌ها

سطح معناداری	درجه آزادی ۲	درجه آزادی ۱	F	متغیرها
۰/۷۶	۲۸	۱	۱/۵۲	سرمایه‌های روان‌شناختی
۰/۶۸	۲۸	۱	۰/۱۷۳	گذشته مثبت
۰/۱۸	۲۸	۱	۶/۲۷۶	گذشته منفی
۰/۸۵	۲۸	۱	۰/۰۳۵	حال لذت‌گرا
۰/۰۹	۲۸	۱	۲/۹۰۷	حال تقدیرگرا
۰/۶۶	۲۸	۱	۰/۱۹۱	آینده

جدول ۳: نتایج تحلیل کوواریانس پس‌آزمون نمرات سرمایه‌های روان‌شناختی در گروه آزمون و کنترل پس از حذف اثر پیش‌آزمون

منبع	مجموع مجزورات	درجه آزادی	میانگین مجزورات	F	سطح معناداری	اندازه اثر
پیش‌آزمون	۳۸۰/۹۸۷	۱	۳۸۰/۹۸۷	۲/۷۴۳	۰/۰۱	۰/۳۵
گروه	۲۲۲۰۹/۱۹۹	۱	۲۲۲۰۹/۱۹۹	۱۵۹/۹۰۸	۰/۰۰	۱
خطا	۳۷۴۹/۹۵۶	۲۷	۱۳۸/۸۸۷			
کل	۲۹۰۰۹۸	۳۰				

جدول ۴: نتایج تحلیل کوواریانس پس از آزمون نمرات خرده‌مقیاس‌های متغیر چشم‌انداز زمان در گروه آزمون و کنترل پس از حذف اثر پیش‌آزمون

نوع آزمون	متغیر وابسته	مجموع مجذورات	درجه آزادی	F	سطح معناداری	اندازه اثر
پیش‌آزمون	گذشته مثبت	۱۴۶۰۸/۱۳۳	۱	۳۲۷/۶۰۷	۰/۰۰۰	۱
	گذشته منفی	۸۴۳۳/۶۳۳	۱	۲۷۳/۳۵۴	۰/۰۰۰	۱
	حال لذت‌گرا	۲۰۲۸۰/۰۰۰	۱	۷۵۳/۶۳۷	۰/۰۰۰	۱
	حال تقدیرگرا	۴۴۶۵/۲۰۰	۱	۸۸۳/۷۸۱	۰/۰۰۰	۱
	آینده	۹۴۳۴/۱۳۳	۱	۱۲۲۴/۴۵۵	۰/۰۰۰	۱
گروه	گذشته مثبت	۸۳/۳۳۳	۱	۱/۸۶۹	۰/۰۰۰	۰/۲۶۲
	گذشته منفی	۶۷/۵۰۰	۱	۲/۱۸۸	۰/۰۰۰	۰/۲۹۸
	حال لذت‌گرا	۳۳۲۸/۵۳۳	۱	۱۲۳/۶۹۴	۰/۰۰۰	۱
	حال تقدیرگرا	۴۰۳/۳۳۳	۱	۷۹/۸۳۰	۰/۰۰۰	۱
	آینده	۱۵۸۴/۱۳۳	۱	۲۰۵/۶۰۴	۰/۰۰۰	۱
خطا	گذشته مثبت	۱۲۴۸/۵۳۳	۲۸			
	گذشته منفی	۸۶۳/۸۶۷	۲۸			
	حال لذت‌گرا	۷۵۳/۴۶۷	۲۸			
	حال تقدیرگرا	۱۴۱/۴۶۷	۲۸			
	آینده	۲۱۵/۷۳۳	۲۸			
کل	گذشته مثبت	۱۵۹۴/۰۰	۳۰			
	گذشته منفی	۹۳۶۵/۰۰	۳۰			
	حال لذت‌گرا	۲۴۳۶۲/۰۰	۳۰			
	حال تقدیرگرا	۵۰۱۰/۰۰	۳۰			
	آینده	۱۱۲۳۴/۰۰	۳۰			

## References

1. Moradi B. The survey on effectiveness of time perspective therapy on increasing quality of life & psychological well-being in PTSD Veterans. Master Thesis. Isfahan: Islamic Azad University; 2017. [Persian]
2. Zimbardo PG, Ferreras A, Brunskill SR. Social Intensity Syndrome: The Development and Validation of the Social Intensity Syndrome Scale. *Journal of Personality and Individual Difference*. 2015; 73: 17-23.
3. Sword RM, Sword RKM, Brunskill SR, Zimbardo PhG. Time Perspective Therapy: A New Time-Based Metaphor Therapy for PTSD. *International Perspectives on Stress & Coping*. 2014; 19(3): 197-201.
4. Ferrari JR, Diaz-Morales JF. Procrastination: Different time orientations reflect different motives. *Journal of Research in Personality*. 2007; 41(3): 707-714.
5. Zhang JW, Howell RI, Stolaski M. Comparing three methods to measure a balanced time perspective: The relationship between a balanced time perspective and subjective well-being. *Journal of Happiness Studies*. 2013; 14: 169-184.
6. Zimbardo PG, Boyd JN. The time paradox. New York, NY: Free Press; 2008. p.101-221.
7. Van Beek W, Kairys A. Time perspective and transcendental future thinking. Edited by Stolarski M, Fioulaine N, Van Beek W. Time perspective theory; Review, research and application: Essays in honor of Philip G. Zimbardo. Cham: Springer International Publishing; 2015. p.73-86.
8. Stolarski M, Fioulaine N, Van Beek W. Time perspective theory; Review, Research and Application. Essays in Honor of Philip G. Zimbardo. Cham: Springer International Publishing Switzerland; 2015. p.45-101.
9. Kruger DJ, Reischl T, Zimmerman MA. Time perspective as a mechanism for functional developmental adaptation. *Journal of Social, Evolutionary and Cultural Psychology*. 2018; 2(1): 1-22.
10. Luthans F, Youssef CM, Avolio BJ. Psychological capital: Developing the human competitive edge. Oxford, UK: Oxford University Press; 2007. p.57-89.
11. Noferesty A, Roshan R, Fata L, Hassan Abadi HR, Pasandideh A, Shaeiri MR. The Effectiveness of Positive Thinking Intervention Program on Happiness and Irrational Beliefs of Delinquent Adolescents. *Positive Psychology Research*. 2015; 1(1): 1-18. [Persian]
12. Veenhoven R. The utility of happiness. *Social Indicators Research*. 1988; 20(4): 254-333.
13. Joseph S, Linley PA, Harwood J, Lewis CA, McCollam P. Rapid assessment of well-being: The Short Depression-Happiness Scale (SDHS). *Psychology & Psychotherapy*. 2004; 77(4): 463-478.
14. Olyanasab SZ, Olyanasab SM. Individual norms of happiness ethics in Islam. *Journal of Ethical Knowledge*. 2018; 9(2): 91-103. [Persian]
15. Olyanasab SZ, Olyanasab SM, Taghavi Azar Sharabiyany M. Ethical principles joy of Quranic Verses and Traditions. *Iran Journal Bioethics*. 2017; 6(22): 81-98. [Persian]
16. Majlisi MB. Beharolanvar. Translated by Behbodi MB Vol.78. Ketabchi: Tehran; 2007. p.239. [Arabic]
17. Rostami Nasab AA, Alavi SHR, Karimi M. Investigating the effectiveness of happiness education with an Islamic approach on psychological well-being and religious orientation of high school students in the second year of Kerman. *Quarterly Journal of Applied Issues in Islamic Education*. 2017; 2(4): 47-66. [Persian]
18. The Holy Quran. Translated by Ansarian H. Qom: Bayan Roshan; 2018. [Arabic]
19. Bitsko MJ, Stern M, Russell EC, Laver J. Happiness and time perspective as potential mediators of quality of life and depression in adolescent cancer. *Predict Blood & Cancer*. 2008; 50(3): 613-619.
20. Garsia D, Archer T, Sailer U. The Happy Time Perspective: The Zimbardo Time Perspective Inventory in Relation to Subjective and Psychological Well-Being. *Peer Journal*. 2012; 11(2): e303.
21. Juybari L, Nodeh Sharifi A, Sanagoo A, Saeedi S, Saeedi A, Kalantari S. Happiness and its related factors among Students at Golestan University of Medical Sciences. *Journal of Nursing Education*. 2017; 5(6): 40-45. [Persian]
22. Zimbardo PG, Sword RM, Sword RK. The time cure: Overcoming PTSD with the new psychology of time perspective therapy. San Francisco, CA: Jossey-Bass; 2012. p.29-39.

23. McMahon M. Happiness at work. *International Journal of Management Review*. 2010; 12(4): 384-412.
24. Niyasar Abaei A, Atashpuor H. Effectiveness of group training of psychological capital on happiness due to the moderating effect of social relationships. *International Journal of Educational & Psychological Researches*. 2016; 2(3): 150-153.
25. Ostadi M, Eshghi Abkenari S. Predictive roles of happiness by psychological capital and purpose in life on staff of Geological Survey of Tehran. *Rooyesh*. 2019; 8(1): 69-76. [Persian]
26. Farhang Moghadam B, Naderi M, Delfani R. Investigating the Relationship between Emotional Intelligence, Psychological Capital and Happiness in Yazd Textile Industry Employees. Tehran: National Conference on Key Topics in Management and Accounting Sciences; 2015. [Persian]
27. Kawalya CH, Munene J, Ntayi J, Kafabi G, Mafabi S, Kasekende F. Psychological capital and happiness at the workplace: The mediating role of flow experience. *Journal of Cogent Business & Management*. 2019; 6(1): 21-34.
28. Okafor DC. Psychological capital and orientation to happiness as protective factors in coping with stressors among first year psychology students, Thesis for a degree Master of Social Science in Health Promotion and Communication in the School of Applied Human Sciences, Psychology, College of Humanities. KwaZulu-Natal South: University of KwaZulu-Natal South Africa; 2014.
29. Kesari S. Occupational Stress, Psychological Capital, Happiness and Turnover Intentions among Teachers, Thesis for a master's degree MSc Social Science in Industrial Psychology in the School of Applied Human Sciences. Durban: University of KwaZulu Natal (Howard College Campus); 2012.
30. Singh N, Khan I. Psychological Capital and Happiness among Government and Private Bank Employees- a Comparative Investigation. *Indian Journal of Applied Research*. 2011; 3(2): 336-338.
31. Rostaminasab A, Alavi H, Karimi M. The Effectiveness of Islamic-Oriented Happiness Training in Promotion of Psychological Well-Being and Religious Orientation among Senior High School Students in Kerman. *Journal of Applied Issue In Islamic Education*. 2017; 2 (4) :47-66. [Persian]
32. Gholami A, Kiomars B. The effect of spirituality on mental health of divorced women. *Journal of Family Counseling & Psychotherapy*. 2012; 1(3): 331-348. [Persian]
33. Luthans F, Avey JB, Avolio BJ, Peterson SJ. The development and resulting performance impact of positive psychological capital. *Human Resource Development Quarterly*. 2010; 21(1): 41-65.
34. Sarami Foroushani GHR, Akhoondi N, Alipour A, Arab Sheibani KH. Credit and study of the factor structure of the psychological capital questionnaire in the experts of Iran Khodro Diesel Company. *Psychological Studies*. 2014; 10(3): 95-110. [Persian]
35. McKay MT, Worrell FC, Temple EC, Perry JI, Cole JC, Mello ZR. Less is not always more: The case of the 36-item short form of the Zimbardo Time Perspective Inventory. *Personality and Individual Differences*. 2015; 72: 68-71.
36. Alizadeh Fard S, Mohtashami T, Haghightatgoo M, Zimbardo PG. Investigation of Psychometric Characteristics of Time Perspective Inventory (Short Form) in Adult Population of Tehran. *Clinical Psychology and Personality*. 2017; 14(2): 157-169. [Persian]
37. Naraqi MMM. Jami' al-Sa'adat: The Collector of Felicities. Beirut: Al-Alami Publications Corporation; 2000. [Arabic]



## Majale "Akhlāq-i zīstī" (i.e., Bioethics Journal)

2021; 11(36): e3

<https://doi.org/10.22037/bioeth.v10i36.30469>



### ORIGINAL RESEARCH



## The Survey on Effectiveness of Spiritual Happiness Training (Based on Quran) on Psychological Capital & Time Perspective at University Students

Marzieyh Malekiha<sup>1</sup> , Sayyed Ziaoddin Olyanasab<sup>2\*</sup> 

1. Assistant Professor, Counseling Department, Hazrat-e Masoumeh University, Qom, Iran.

2. Associate Professor, Quran and Hadith Sciences Department, Hazrat-e Masoumeh University, Qom, Iran.

#### ARTICLE INFORMATION

##### Article history:

**Received:** 16 September 2020

**Accepted:** 18 May 2021

**Published online:** 17 August 2021

##### Keywords:

Happiness

Spiritual Happiness

Psychological Capital

Time Perspective

Students

#### ABSTRACT

**Background and Aim:** With the advent of positive psychology, human capabilities and abilities has been the focus of psychology researchers. This research has been done for evaluation of the effectiveness of spiritual happiness training (based on Quran) on psychological capital & time perspective at Hazrat-e Masoumeh University students in Qom city.

**Materials and Methods:** This research was a quasi-experimental with a pre-test and post-test design with a control group. The statistical population of the study was all students of Hazrat Masoumeh University in 2019. A total of 30 volunteer students were randomly assigned to two experimental and control groups (each with 15 members). In the test group, spiritual happiness training (based on the Quran) was performed for eight sessions (90 minutes each session), but the control group did not receive any intervention. In this research, Psychological capital questionnaire (Luthans, 2006) and Time Perspective questionnaire (Zimbardo & Bouyd, 2006) were used for data gathering. Descriptive indicators and analysis of Covariance were used for analyze the data with using SPSS 21 software.

**Ethical Considerations:** The objectives of the study were explained to the participants and their oral verbal satisfaction was obtained.

**Findings:** The results showed that there is a significant difference between the post-test mean of the test and control groups in the variable of psychological capital ( $123 \pm 11/237$ ) and positive past ( $23/733 \pm 6/963$ ), negative past ( $7/065 \pm 18/266$ ), pleasure present ( $36/533 \pm 4/983$ ), fatalistic present ( $9/80 \pm 3/405$ ) & Future ( $4/66 \pm 2/093$ ) ( $P < 0/000$ ).

**Conclusion:** Spiritual happiness training (based on the Quran) is effective in increasing psychological capital and moderating students' time perspective.

\* Corresponding Author: Sayyed Ziaoddin Olyanasab

Address: Quran and Hadith Sciences Department, Hazrat-e Masoumeh University, Qom, Iran.

Postal Box: 3736175575

Email: z.olyanasab@hmu.ac.ir

© Copyright (2018) Medical Ethics and Law Research Center, Shahid Beheshti University of Medical Sciences, Tehran, Iran.

Cite this article as:

Malekiha M, Olyanasab SZ. The Survey on Effectiveness of Spiritual Happiness Training (Based on Quran) on Psychological Capital & Time Perspective at University Students. *Majale "Akhlāq-i zīstī" (i.e., Bioethics Journal)*. 2021; 11(36): e3.