



اثربخشی آموزش هوش معنوی بر افزایش بهزیستی روانشناختی و خودکنترلی دانش آموزان

دختر شهر تهران

اکرم سهرابی

دانشجوی کارشناسی ارشد روانشناسی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد بویین زهرا

Akramsohrabi88@gmail.com

خلاصه

امروزه مسئله‌ی هوش معنوی در جهت برقراری ارتباط با عالم فرامادی، به عنوان دو پدیده مهم شناختی هیجانی نقش بسزائی در بهزیستی روانشناختی و خودکنترلی نوجوانان ایفا می‌کنند. هدف این پژوهش شناخت و تأثیر آموزش هوش معنوی بر افزایش بهزیستی روانشناختی و خودکنترلی دانش آموزان دختر پایه یازدهم شهر تهران بود. روش مورد استفاده در این پژوهش نیمه آزمایشی از نوع پیش‌آزمون - پس‌آزمون با گروه کنترل است. جامعه پژوهش حاضر ۳۵۰ نفر بوده است و نمونه اولیه این پژوهش را ۲۰۰ نفر از دانش آموزان دختر شهر تهران تشکیل داد که به روش نمونه‌گیری خوشه‌ای چند مرحله‌ای انتخاب شدند. تعداد دانش آموزان به صورت تصادفی برای گروه گواه و گروه آزمایشی ۲۰ نفر تعیین شد. ابزارهای مورد استفاده در این پژوهش پرسشنامه بهزیستی روانشناختی ریف، پرسشنامه خودکنترلی تانجی، برنامه درمانی _آموزشی هوش معنوی بود. نتایج نشان داد که آموزش هوش معنوی بر بهزیستی روان شناختی دانش آموزان و همچنین بر خودکنترلی آنان مؤثر است ($P < 0/05$).

کلمات کلیدی: هوش معنوی، بهزیستی روانشناختی، خودکنترلی

مقدمه

انسان همواره در جستجوی راههای بهتر زندگی کردن و روابط بهتر و منطقی‌تر ارشادی و شادکامی هدفمندی و موفقیت و در مجموع راهی برای تحقق خویشتن‌شکوفایی و تمامیت خود بوده است (درگاهی، ۱۳۹۱). امروزه محققان بر جنبه‌های غیر شناختی هوش همچون هیجان، اجتماعی شدن و معنویت توجه بیشتری دارند. به عبارتی این جنبه‌ها می‌توانند موفقیت افراد را در زندگی پیش‌بینی کنند و در بهزیستی روانشناختی و سلامت روان افراد نقش مهمی را بازی کند (مدرک^۱ و همکاران، ۲۰۱۵). آن‌چه از بررسی تعریف صاحب نظرانی همچون گاردنر، هیلگارد، وکسلر و... از هوش بر می‌آید، همگی هوش را قابلیت بهره‌گیری از نرم افزارهای وجودی تعریف میکنند. آنان با اضافه کردن انواع جدیدی از هوش، تحت عنوان هوش وجودی و هوش معنوی که متوجه مفاهیمی نظیر مرگ و زندگی است، سعی در تکمیل تعریف خود نمودند (سهرابی و ناصری، ۱۳۹۱). هوش معنوی یکی از هوش‌های چندگانه است که به طور مستقل می‌تواند رشد و توسعه پیدا کند و نیازمند شیوه‌های مختلف شناخت و وحدت زندگی درونی ذهن و روح با زندگی در دنیای هستی بوده و میتواند به وسیله تلاش جستجو و تمرین پرورش یابد (فرامرزی، همایی و سلطان حسینی، ۱۳۹۰). هوش معنوی توانایی فهمیدن عمیق

^۱ Modrek