



1986  
Imam Hossein  
Comprehensive  
University

57

Vol. 15  
Spring 2024


Research Paper

Received:  
25 August 2023  
Revised:  
10 December 2023  
Accepted:  
12 December 2023  
Published:  
28 April 2024  
P.P.: 49-70

ISSN: 2588-5162  
E-ISSN: 2645-517x



## Effectiveness of mindfulness-based Spirituality Therapy in academic buoyancy and academic resilience of Shahed high school students

Ayatollah Karimi Baghmalek <sup>1</sup>

### Abstract

Academic vitality and academic resilience are important variables that affect the mental health and academic achievement of students, these two variables attracted the attention of experts in the fields of education and research in recent years. The purpose of this study was to investigate the effect of spiritual therapy based on self-awareness on the academic buoyancy and academic resilience of Shahed high school students in Ahvaz. The research method was quasi-experimental; a pre-test-post-test design with a control group. The statistical population of the research included all the students of Shahed high schools in Ahvaz city, 36 of them were selected by multi-stage cluster random sampling method and randomly replaced in two experimental and control groups. To collect data, the academic buoyancy assessment scale (Hossein Chari and Dehghanizadeh, 2013) and Samuels (2004) academic resilience questionnaire (ARQ) were used. The analysis of the obtained findings by statistical method of mixed analysis of variance showed that in the post-test phase of the experimental group, there was a significant increase in the scores of academic buoyancy and resilience compared to the control group. Based on the findings of this research, it is recommended to use of spiritual therapy based on awareness in order to increase the academic buoyancy and resilience of students.

**Keywords:** Spiritual Therapy based on Awareness, Academic buoyancy, Academic Resilience.

DOR: 20.1001.1.25885162.1403.15.1.3.5

1. Assistant professor, department of education, Farhangian University, Tehran, Iran.  
ayat.karimi@cfu.ac.ir



## اثربخشی معنویت درمانی مبتنی بر خودآگاهی بر سرزندگی تحصیلی و تاب‌آوری تحصیلی دانش‌آموزان دبیرستان‌های شاهد

آیت اله کریمی باغملک<sup>۱</sup> ID

۵۷

سال پانزدهم  
بهار ۱۴۰۳

## مقاله پژوهشی

تاریخ دریافت:

۱۴۰۲/۰۶/۰۳

تاریخ بازنگری:

۱۴۰۲/۰۹/۱۹

تاریخ پذیرش:

۱۴۰۲/۰۹/۲۱

تاریخ انتشار:

۱۴۰۳/۰۲/۰۹

صص: ۷۰-۴۹

شاپا چاپی: ۵۱۶۲-۲۵۸۸  
الکترونیکی: ۵۱۷-۲۶۴۵

DOR: 20.1001.1.25885162.1403.15.1.3.5

## چکیده

سرزندگی تحصیلی و تاب‌آوری تحصیلی از جمله متغیرهای مؤثر بر سلامت روان و پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان و دانشجویان هستند که طی سال‌های اخیر، توجه صاحب‌نظران حوزه‌های آموزشی و پژوهشی را به خود جلب نموده‌اند و پژوهش حاضر به منظور بررسی تأثیر معنویت درمانی مبتنی بر خودآگاهی بر سرزندگی تحصیلی و تاب‌آوری تحصیلی دانش‌آموزان دبیرستان‌های شاهد شهر اهواز انجام شد. روش پژوهش از نوع شبه‌آزمایشی با استفاده از طرح پیش‌آزمون - پس‌آزمون با گروه کنترل بود. جامعه آماری شامل کلیه دانش‌آموزان دبیرستان‌های شاهد شهر اهواز بود که ۳۶ نفر از آنان به شیوه نمونه‌گیری تصادفی خوشه‌ای چند مرحله‌ای انتخاب شده و به صورت تصادفی در گروه‌های آزمایش و کنترل جایگزین شدند. برای جمع‌آوری داده‌ها، از مقیاس ارزیابی سرزندگی تحصیلی (دهقانی زاده و چاری، ۱۳۹۱) و پرسش‌نامه تاب‌آوری تحصیلی (ساموئلز، ۲۰۰۴) استفاده شد. تحلیل یافته‌های به دست آمده با روش آماری تحلیل واریانس با اندازه‌گیری مختلط نشان داد که در مرحله پس‌آزمون گروه آزمایش، در نمرات سرزندگی تحصیلی و تاب‌آوری تحصیلی افزایش معناداری نسبت به گروه کنترل وجود داشته است و این افزایش در مرحله پیگیری پایدار ماند ( $p < 0/01$ ). بر اساس یافته‌های این پژوهش، استفاده از روش آموزش معنویت درمانی مبتنی بر خودآگاهی به منظور افزایش سرزندگی تحصیلی و تاب‌آوری دانش‌آموزان توصیه می‌شود.

**کلیدواژه‌ها:** معنویت درمانی مبتنی بر خودآگاهی، سرزندگی تحصیلی، تاب‌آوری تحصیلی



## مقدمه

یکی از متغیرهای اساسی در ارتباط با مسائل تحصیلی که در سال‌های اخیر توجه پژوهشگران و صاحب‌نظران حوزه آموزش و پرورش را به خود جلب کرده است؛ سرزندگی تحصیلی<sup>۱</sup> است (پوتواین، کنرز، سایمز، داگلاس و آزرین<sup>۲</sup>، ۲۰۱۲: ۳۴۹). سرزندگی تحصیلی به معنای ظرفیت شخصی دانش‌آموز برای مقابله مثبت با چالش‌ها و مشکلات تحصیلی و عقب‌ماندگی‌های درسی است (آف یورسین، جاروینن و پیهلجا<sup>۳</sup>، ۲۰۲۱: ۶۶۱) که سازگاری فرد را در برابر تهدیدها و چالش‌های تحصیلی بالا می‌برد (سلطانی بناوندی، خضری مقدم و بنی‌اسدی، ۱۳۹۶). کامفورد، باتیسون و تورمی<sup>۴</sup> (۲۰۱۵: ۹۸)، اعتقاد دارند که سرزندگی تحصیلی زمینه‌ساز توانایی موفقیت‌آمیز دانش‌آموزان در روبروشدن با موانع و چالش‌های تحصیلی و پیروزشدن بر آنها است. مارش و مارتین نیز سرزندگی تحصیلی را به‌عنوان توانایی دانش‌آموزان در روبروشدن موفقیت‌آمیز با مشکلات و چالش‌های زندگی روزانه تحصیلی عنوان کرده‌اند (مارتین و مارش<sup>۵</sup>، ۲۰۱۹: ۳۰۱؛ آلوکا<sup>۶</sup>، ۲۰۲۲: ۴۹). این متغیر از منابع درونی فرد نشئت گرفته و به‌عنوان یکی از شایستگی‌های تأثیرگذار در تعلیم و تربیت معرفی شده است که دانش‌آموزان آن را به‌عنوان راهبردی مقابله‌ای در روبروشدن با مسائل و چالش‌های تحصیلی می‌دانند (دهقانی زاده و چاری، ۱۳۹۱: ۲۱). همچنین سرزندگی تحصیلی عامل مهمی در کاهش فرسودگی تحصیلی دانش‌آموزان بوده (فو<sup>۷</sup>، ۲۰۲۳) و بر یادگیری موفقیت‌آمیز آنان تأثیر می‌گذارد (دوجین، رزناستیل، شاتز، اسمالن بروک و داهمن<sup>۸</sup>، ۲۰۱۱: ۹۷). سرزندگی تحصیلی همبستگی بالایی با متغیرهای خودکارآمدی تحصیلی (زاهد بابلان و کریمیان پور، ۱۳۹۹) و پیشرفت تحصیلی (فخاریان، یعقوبی، ضرغام حاجبی، و محقق؛ ۱۳۹۹: ۲۳۹۱) دانش‌آموزان دارد. بوستویک<sup>۹</sup>، مارتین، کولیر، بارنز، هاره، کاکس، فلکسن و مک‌کارتی (۲۰۲۲: ۱۹۳۱)، در پژوهشی گسترده بر روی دانش‌آموزان دوره متوسطه، به این نتیجه رسیدند که

1. academic buoyancy
2. Putwain, Connors, Symes & Douglas
3. Af Ursin, Järvinen, & Pihlaja
4. Comerford, Batteson, & Tormey
5. Martin & Marsh
6. Aloka,
7. Fu
8. Duijn M., Rosenstiel, I. V., Schats W., Smalbroek C., Dahmen
9. Bostwick, Martin, Collie, Burns, Hare, Cox, Flesken & McCarthy

سرزندگی تحصیلی تأثیرات متقابلی بر متغیرهای حمایت، انگیزه و مشارکت ادراک شده در مدرسه دارد. با وجود اهمیت بالای سرزندگی تحصیلی در روبروشدن موفقیت‌آمیز با مسائل چالش‌برانگیز تحصیلی و همچنین نتایج مثبتی که از دیدگاه روان‌شناختی و اجتماعی در پی دارد؛ لازم است راه کارهای مؤثر در ارتقای سطح این متغیر از طرق مختلف مورد بررسی قرار گیرد. بررسی پیشینه پژوهش‌های انجام گرفته در ایران نشان داده است که در مورد سرزندگی تحصیلی دانش‌آموزان تا کنون مطالعات کمی صورت گرفته و لازم است که این موضوع در گروه‌های مختلف تحصیلی و در ارتباط با متغیرهای مختلف روان‌شناختی مورد بررسی قرار گیرد. به همین دلیل تلاش در جهت رفع این خلأ پژوهشی بر اهمیت و ضرورت مطالعه حاضر می‌افزاید.

یکی دیگر از متغیرهای مهمی که در بالابردن سطح سلامت روانی و پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان تأثیر مهمی دارد، تاب‌آوری تحصیلی<sup>۱</sup> است. به‌طور کلی تاب‌آوری متغیری عمومی و دارای مولفه‌های عمیقی است که در قالب پذیرش و تعهد نسبت به خود رشد یافته (فغانی تولون، گلستانی پور & ساداتی؛ ۱۴۰۲: ۱۰۱) و میزان تحمل فرد را در برابر فشارهای روانی و رفتاری و ارتباطی افزایش می‌دهد (واحدی و اقبالی، ۱۴۰۲: ۱۷۳). تاب‌آوری تحصیلی به‌عنوان توانایی روبروشدن کارآمد با مشکلات، محدودیت‌ها، تهدیدها و موانع زندگی تحصیلی فرد معرفی شده است (مالیک و کاور<sup>۲</sup>، ۲۰۱۶: ۲۰) که می‌تواند نتایج یادگیری دانش‌آموزان در معرض شکست را بهبود بخشد (رود، میسل و مایر<sup>۳</sup>، ۲۰۲۱: ۱۰۰). در نظریه سامونلز<sup>۴</sup> (۲۰۰۴)، تاب‌آوری تحصیلی شامل سه مؤلفه مهارت‌های ارتباطی<sup>۵</sup>، جهت‌گیری آینده<sup>۶</sup> و مسئله‌محور - مثبت‌نگری<sup>۷</sup> می‌باشد. در بعد مهارت‌های ارتباطی، رفتارهایی مدنظر است که از طریق آن هر شخص می‌تواند به نحوی با دیگران رابطه برقرار کند که پاسخ‌های مثبتی را در پی داشته باشد (علیو، آکباس و ازبای<sup>۸</sup>، ۲۰۲۱: ۱؛ براون، یا و ادرینگتون<sup>۹</sup>، ۲۰۲۱: ۴۲). منظور از جهت‌گیری آینده، ساخت ذهنی فرد است که با پیامدهای مثبت ارتباط داشته؛ زمینه‌ای را به‌منظور هدف‌گذاری و برنامه‌ریزی، بررسی انتخاب‌ها

1. academic esilience
2. Mallick & Kaur
3. Rudd, Meissel & Meyer
4. Samuels
5. communication skills
6. future orientation
7. problem-oriented and positivism
8. Aliyev, Akbaş & Özbay
9. Brown, Yu & Etherington

و ایجاد تعهد به وجود می‌آورد و به فرد کمک می‌کند تا برای رسیدن به اهدافش در مسیر درستی قرار بگیرد. حل مسائل و مشکلات زندگی تحصیلی، با خوش‌بینی و آینده‌نگری مثبت نیز، در بعد مسئله‌محوری قرار می‌گیرد (سامونلز، ۲۰۰۴). با توجه به اهمیت سازه‌های روان‌شناسی مثبت در سلامت روان افراد جامعه به‌ویژه دانش‌آموزان و دانشجویان و نقش متغیرهای سرزندگی تحصیلی و تاب‌آوری تحصیلی بر ابعاد مختلف زندگی فردی و اجتماعی دانش‌آموزان، نیاز به ارتقای وضعیت موجود از طریق انجام مداخلات آموزشی ضروری‌تر به نظر می‌رسد (اوضاعی، عظیم‌پور و امام‌جمعه، ۱۳۹۸: ۲۳۷؛ احمدی، حسینی‌نسب و آزموده، ۱۴۰۱: ۱۰۵۳). یکی از مداخلات مهم در این رابطه، معنویت درمانی و آموزش اثربخشی این روش بر متغیرهای سرزندگی تحصیلی و تاب‌آوری تحصیلی است.

طی سال‌های اخیر، گرایش به روش‌های درمانی و آموزشی مبتنی بر معنویت<sup>۱</sup> و مذهب<sup>۲</sup> به‌عنوان رویکردی نو، در حوزه‌های مختلف آموزشی، تربیتی و فرهنگی افزایش یافته است (حیدری کبریتی، حاجی باقری، نعمتی، جلالوند و کریمی، ۱۴۰۲: ۳۵۲). آموزش‌هایی که بر معنویت و مذهب بنا شده‌اند، زمینه‌ی رسیدن به سطوح بالاتری از شناخت و آگاهی را فراهم نموده و به زندگی انسان معنا می‌بخشند و علاوه بر افزایش سطح تفکر منطقی در فراگیران، زمینه رسیدن آنان به احساس باور و ایمان عمیق‌تر و پربارتر را فراهم می‌نمایند (مرامی، اکبری و ابوالقاسمی، ۱۳۸۹: ۵۱). آموزش معنویت درمانی مبتنی بر خودآگاهی با تلفیقی از روش‌های تن‌آرامی و مراقبه، به‌عنوان یکی از روش‌های درمانی به‌شمار می‌آید که به وسیله آن بازنمایی ذهنی اشیاء و عناصر موجود در زندگی که از کنترل بلافاصله انسان خارج است، آموزش داده می‌شود (کابات‌زین<sup>۳</sup>، ۲۰۰۳: ۱۴۴؛ به نقل از اسالدک، باند و فیلیپس<sup>۴</sup>، ۲۰۱۰ و امیری، حبیبی، دهاقین، آقا امیری و موسوی، ۱۳۹۸: ۶۲). الگوپذیری از پیشروان دینی، رشد و تکامل فرد را آسان‌تر می‌کند (همکا، یوگا، محمد و جوی-هسینگ<sup>۵</sup>، ۲۰۲۲: ۳۰۱۳) و انسان‌هایی که در سایه آموزه‌های معنوی به صورت سالم رشد می‌کنند، احتمال بیشتری دارد که در موقعیت‌ها و شرایط مختلف

1. spiritual
2. religion
3. Kabat-Zinn
4. Sladek, Bond & Phillips
5. Hamka, Yoga, Muhammad & Jui-Hsing

زندگی موفق باشند. به علاوه اینکه، در معنویت درمانی مبتنی بر تعالیم دینی اسلام، مراجعان از خداوند رهنمود و ارشاد می‌خواهند تا آنان را در کنار آمدن با مسائل و مشکلات زندگی یاری نماید و این موضوع باعث افزایش امیدواری و خوش بینی و همچنین انجام به موقع کارها توسط آنها می‌شود (کمری، زارعی، ریحانی، شیرجنگ، امامی، ۱۳۹۴: ۱۱۸).

کاراسوا<sup>۱</sup> (۱۹۹۹)، برای اولین بار، نظریه معنویت درمانی را مطرح نموده و معتقد است که روان‌درمانی معنوی بر اساس شش اصل متعالی استوار است. سه اصل اول، سرزندگی روان است که شامل عشق به دیگران، عشق به کار و عشق به تعلقات است و سه اصل دوم نیز معنویت است که شامل اعتقاد به معنویت، اعتقاد به یگانگی و وحدانیت و اعتقاد به دگرگونی است (ریچاردز و برگین<sup>۲</sup>، ۲۰۰۲). محققان، باورهای معنوی و مذهبی را به‌عنوان یک سازه یا طرح‌واره شناختی می‌دانند که به کاهش اختلاف بین اهداف موجود و اهداف آرزومندانه کمک می‌کند. این مفهوم‌سازی امکان تلفیق مفاهیم روان‌شناسی مذهبی و معنوی را با روان‌شناسی شناختی معاصر فراهم می‌سازد (مورگلین، بیتل، سومان و اوانتز<sup>۳</sup>، ۲۰۰۶: ۳۱۱).

بررسی نتایج پژوهش‌های مختلف نشان می‌دهد که معنویت درمانی به‌عنوان یکی از مهم‌ترین عوامل در کاهش استرس، تحمل بیشتر فشار تحصیلی و ارتقا‌دهنده بهزیستی روان‌شناختی مورد توجه محققان حوزه بهداشت روان قرار گرفته است که به تعدادی از این تحقیقات اشاره می‌شود. مارتینز و کاستودیو<sup>۴</sup> (۲۰۱۴: ۷)، در پژوهشی نشان دادند که معنویت با بهزیستی روان‌شناختی، برون‌گرایی، احساسات مثبت، رضایتمندی عمومی از زندگی و پذیرش تجارب زندگی رابطه مثبت داشته و سازمان‌دهنده بنیادی شخصیت است. همچنین، پیری‌الله‌لو، پناه‌علی و اقدسی (۱۳۹۹: ۳۰)، در پژوهشی با عنوان اثربخشی معنویت درمانی مبتنی بر خودآگاهی بر بهزیستی روان‌شناختی و ابراز وجود، به این نتیجه رسیدند که به‌کار بستن این روش می‌تواند زمینه ارتقای سطح بهزیستی روان‌شناختی دانش‌آموزان را فراهم نموده و مهارت ابراز وجود را در آنان افزایش دهد (کونسه و هیرکاس<sup>۵</sup>، ۲۰۲۳: ۲۸۸؛ سید میرزایی، محمد، حبیبی و حسینی، ۱۴۰۱)؛

1. Karsoa
2. Richards, S.; Bergin, A. E.
3. Margolin, Beitel, SchumanOlivier& Avants
4. Martínez & Custódio
5. Koonce &Hyrkas

تحقیقات دیگری نیز نشان داد که جهت‌گیری مذهبی بر بخشودگی اثر مستقیم و غیرمستقیم داشته (ضربیان و منصوری نصرآباد، ۱۴۰۲: ۵۱) و کسانی که اعتقادات مذهبی قوی‌تری دارند، در مقابل تنش و فشارهای زندگی مصونیت بیشتری داشته و از سلامت روان بالاتری برخوردارند (کریچنر و پاتینو<sup>۱</sup>، ۲۰۱۰: ۴۷۹؛ پارسایی، عبدالرحیمی و معینی کیا، ۱۴۰۰: ۲۱ و بوالهروی، نظیری و زمانیان، ۱۳۹۱: ۸۵). همچنین مطالعه معنویت درمانی مبتنی بر مثبت‌نگری بر میزان شادکامی و خوش‌بینی نوجوانان نیز تغییر افزایشی را در متغیرهای وابسته تأیید نموده است (کمری، زارعی، ریحانی، شیر جنگ و امامی؛ ۱۳۹۴: ۱۰۳). مطالعات انجام شده دیگری نیز نشان داد که آموزش بین حرفه‌ای سلامت معنوی می‌تواند، سبک زندگی دانشجویان نظامی را به صورت معناداری افزایش داده (احمدی، باباتبیار درزی، اسدزندی و سپندی، ۱۴۰۱: ۱۰۴۴) و موجب کاهش ناهماهنگی شناختی و افزایش احساس تنهایی در آزمودنی‌ها شود (دیناروند و برقی ایرانی، ۱۴۰۰: ۱۸۱). علاوه بر آن، اثربخشی معنویت درمانی گروهی بر سلامت اجتماعی و افسردگی شرکت‌کنندگان در آزمون، نشان داده است که کاربرد این مداخله می‌تواند به افزایش سلامت اجتماعی در بین آزمودنی‌ها کمک نموده و تا حد زیادی افسردگی آنان را کاهش دهد (نیابتی چرندابی، محمدخانی، و عیسی زاده؛ ۱۴۰۱: ۵۱) و در پژوهش دیگری، تابان (۱۴۰۲: ۹۷) به این نتیجه رسید که به کمک این روش می‌توان مسئولیت اجتماعی را در بین دانشجویان مراکز آموزش عالی بالا برد.

بررسی تأثیر آموزش‌های روانی - تربیتی با رویکرد معنوی بر هویت ملی و خویش‌داری در دانش‌آموزان دوره دبیرستان در تحقیق دیگری نیز نشان داده است که این روش آموزشی، بر متغیرهای هویت ملی و خویش‌داری، تاثیر مثبت و معناداری دارد (رشیدی لمراسکی و باقرپور، ۱۴۰۱: ۲۶۱). در تعداد دیگری از مطالعات مرتبط تر با موضوع این پژوهش نیز به بررسی متغیرهای معنویت درمانی، سرزندگی تحصیلی و تاب‌آوری پرداخته شده است که به آنها اشاره می‌شود. در تحقیقی، محمدپور، زینلی، سیاهپوس منفرد و پیرنیا (۱۳۹۴: ۳۳)، نشان دادند که آموزش هوش معنوی تاثیر معناداری بر افزایش سطح سرزندگی تحصیلی و بهزیستی روانشناختی دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی لرستان دارد. پرزور، عباسی و شجاعی (۱۳۹۷: ۹۵) نیز نشان دادند که

1. Kirchner, & Patino

مداخله معنوی و مذهب می تواند بر تاب آوری فردی و اجتماعی تاثیر مثبتی داشته باشند؛ علاوه بر آن، در پژوهش دیگری نیز نقش آموزش ذهن آگاهی و آموزش معنویت مبتنی بر آموزه های اسلامی بر ارتقاء تاب آوری نشان داده شده است (خالدیان، ۱۳۹۸: ۵۹). ساری و سوتارتو<sup>۱</sup> (۲۰۲۳: ۳۲)، به بررسی ابعاد تاب آوری تحصیلی دانش آموزان دبیرستانی پرداخته و به این نتیجه رسید که استفاده از روش های آموزش معنوی مبتنی بر خودآگاهی<sup>۲</sup>، استرس تحصیلی دانش آموزان دبیرستانی را کاهش داده و موجب افزایش و تاب آوری تحصیلی آنان می شود. مسروح<sup>۳</sup> (۲۰۲۲)، نقش رویکردهای مقابله‌ای مذهبی در تقویت تاب آوری مراقبت خانواده را مورد بررسی قرار داده و افزایش سطح تاب آوری را از طریق به کارگیری این روش ها تایید نمودند. در واقع، تکیه گاه معنوی می تواند به عنوان محافظی در برابر فشارهای زندگی عمل نموده و بر احساس بهزیستی، سرزندگی و تاب آوری در زمینه های مختلف تاثیر مثبتی داشته باشد. در این نوع مداخله، باافزایش سطح امید و خوشبینی، قدرت تفکر و خودآگاهی و بهبود کیفیت روابط بین فردی، توانایی برای مقابله با مشکلات و ناکامی ها افزایش یافته و منجر به ایجاد و تداوم بهزیستی روانشناختی در فرد می شود (هدایتی دانا، صابری و نصرالهی، ۱۴۰۲: ۱).

امروزه و در دوره معاصر، انجام پژوهش هایی در زمینه معنویت درمانی اهمیتی حیاتی دارد تا با پرداختن به این موضوع بر نقش مهم و ضروری آن تأکید شود و از طرفی دیگر، خط فکری باشد برای محققان و صاحب نظران رشته های مختلف علمی از جمله: روان شناسی، حقوق، جامعه شناسی، مشاوره و علوم تربیتی؛ تا با انجام مطالعات لازم و بررسی اهمیت و ضرورت این مسائل بتوانند تاندازه ای مشکلات فراوانی که بر اثر اضطراب و افسردگی گریبان گیر جوامع امروزی شده است را مرتفع نمایند. از سوی دیگر پژوهش هایی که به بررسی تأثیر مداخله معنویت درمانی بر روی متغیرهایی مانند سرزندگی تحصیلی و تاب آوری در دانش آموزان، انجام شده باشد، کمتر مشاهده شده است و علاوه بر آن، حساسیت دانش آموزان شاهد و ایثارگر و لزوم توجه بیشتر به این گروه از دانش آموزان، اهمیت انجام چنین مطالعاتی را بیشتر می کند؛ بنابراین در این تحقیق، پژوهشگر به بررسی اثربخشی معنویت درمانی بر افزایش سازه هایی همانند سرزندگی

1. Sari & Sutarto  
2. mindfulness  
3. Masruroh



تحصیلی و تاب‌آوری دانش‌آموزان پرداخته است؛ لذا با توجه به موضوعات مطرح شده در بالا، مسئله مورد نظر در پژوهش حاضر این است که آیا معنویت درمانی مبتنی بر خودآگاهی بر سرزندگی تحصیلی و تاب‌آوری دانش‌آموزان دبیرستان‌های شاهد مؤثر است؟

## روش

پژوهش حاضر از نظر هدف، کاربردی بوده و از حیث روش، از نوع نیمه‌آزمایشی است و در آن از طرح پیش‌آزمون - پس‌آزمون با دو گروه استفاده شده است. جامعه آماری در این پژوهش نیز شامل کلیه دانش‌آموزان پسر دبیرستان‌های شاهد در سال تحصیلی ۴۰۱-۱۴۰۰ در شهر اهواز بود. با در نظر گرفتن ملاک‌های ورود، ۳۶ نفر به روش نمونه‌گیری تصادفی خوشه‌ای چند مرحله‌ای انتخاب و به صورت تصادفی در دو گروه ۱۸ نفری (آزمایش و کنترل) قرار گرفتند. معیارهای ورود به مطالعه عبارت بودند از: داشتن سن ۱۵ تا ۱۷ سال، عدم ابتلا به اختلال روان‌پریشی جدی و ابراز رضایت از شرکت در تحقیق. مداخله شناخت درمانی مبتنی بر معنویت روی گروه آزمایش، به صورت گروهی و طی ۸ هفته (به صورت هفته‌ای یک جلسه و هر جلسه ۹۰ دقیقه) اجرا گردید؛ درحالی‌که در طول این مدت گروه کنترل هیچگونه مداخله‌ای را دریافت نکردند و بعد از اتمام آموزش، از هر دو گروه پس‌آزمون گرفته شد. به منظور رعایت ملاحظات اخلاقی، به گروه کنترل خاطر نشان شد که پس از پایان فرایند تحقیق، در دوره‌ای مشابه شرم‌ت داده خواهند شد. تجزیه و تحلیل آماری داده‌ها نیز با کمک نسخه ۲۷ نرم افزار اس پی اس از طریق روش‌های آمار توصیفی (فراوانی، درصد، میانگین و انحراف معیار) و همچنین آمار استنباطی (تحلیل واریانس با اندازه‌گیری مختلط) صورت پذیرفت.

## ابزار

الف) مقیاس سرزندگی تحصیلی: نسخه اصلی این مقیاس در سال ۲۰۰۶ توسط مارتین و مارش<sup>۱</sup> ساخته شد؛ در سال ۱۳۹۱ حسین چاری و دهقانی زاده، با توسعه آن به ۹ گویه، نسخه جدیدی از مقیاس ایرانی را در طیف لیکرت پنج‌گزینه‌ای به زبان فارسی ارائه دادند که تا کنون مورد استفاده شمار زیادی از پژوهشگران قرار گرفته است. نتایج حاصل از مطالعه حسین چاری و

1. Martin & Marsh

دهقانیزاده (۱۳۹۱: ۲۱) نشان داد که ضرایب آلفای کرونباخ، با حذف یک گویه مطلوب بوده و ضریب بازآزمایی آن نیز مورد قبول بوده است و دامنه همبستگی بین گویه ها با نمره کل آزمون بین ۵۱٪ تا ۶۸٪ به دست آمد، که نشان دهنده همسانی درونی و ثبات رضایت بخشی برای اجرا می باشد.

ب) پرسش نامه تاب آوری تحصیلی<sup>۱</sup> (ARQ): این پرسش نامه به وسیله سامونلز در سال ۲۰۰۴ تهیه شده است؛ نسخه اصلی و اولیه این پرسش نامه ۴۰ سؤال بر اساس طیف پنج گزینه ای لیکرت را شامل می شود. سامونلز، پایایی این پرسش نامه را با استفاده از روش آلفای کرونباخ ۰/۸۹ برآورد نمود. در ایران، این پرسش نامه توسط سلطانی نژاد و همکاران (۱۳۹۳: ۱۷) مورد بررسی و هنجاریابی قرار گرفت. ضریب آلفای کرونباخ برای عامل های این پرسش نامه در نمونه اجرا شده روی دانش آموزان، بین ۰/۶۳ تا ۰/۷۷ به دست آمد. در هنجار نسخه ایرانی تعداد سؤالات به ۲۹ سؤال کاهش یافته است که مولفه های سه گانه مهارت های ارتباطی، جهت گیری آینده و مسئله محور - مثبت نگری را بررسی می نماید و با سؤالاتی مانند «هر زمان که مشکلی داشته باشم، کسی هست که من روی کمک او حساب کنم»، به سنجش تاب آوری تحصیلی در دانش آموزان می پردازد.

### خلاصه جلسات معنویت درمانی با تأکید بر آموزه های دین اسلام

به منظور اجرای این روش، شروع کلیه جلسات با استفاده از فنون تن آرامی و ذهن آگاهی متمرکز (تمرکز بر تنفس خود و یا یک موضوع خاص) انجام پذیرفت و در ادامه، تکلیف جلسه قبل آزمودنی ها مرور شده و آموزش مطلب مورد نظر داده می شد.

عنوان جلسه	هدف	محتوا	تکالیف جلسه
جلسه اول	آشنایی، ایجاد انگیزش و ارائه روند مداخله	توضیح کوتاهی در مورد روش آموزش و اهمیت معنویت درمانی، به وجود آوردن انگیزه و نگرش مطلوب در مورد معنویت درمانی،	تهیه لیستی از تأثیرات مثبت معنویت در زندگی انسان

1. Academic Resilience Questionnaire (ARQ)

عنوان جلسه	هدف	محتوا	تکالیف جلسه
		ارائه شیوه آموزش، نوشتن عهدنامه، کوشش برای افزایش معنویت به‌وسیله دانش‌آموزان	
جلسه دوم	بحث در زمینه معنویت و اهمیت آن	بحث در زمینه معنویت و اهمیت آن در بهزیستی روانی، شادکامی، سرزندگی و تاب‌آوری تحصیلی، بهبود نگرش و تفسیر دانش‌آموز نسبت به مدرسه و تحصیل	مطالعه صفحات ۱۱ تا ۱۶ جزوه ارائه شده در خصوص نقش معنویت در بهزیستی روانی، شادکامی، سرزندگی و تاب‌آوری تحصیلی
جلسه سوم	تبیین نقش دعا و اهمیت آن در زندگی	بحث در مورد اهمیت دعا در ارتباط به ساحت مقدس، نقش دعا در آرام‌شدن زندگی فرد و یافتن پاسخ سؤالات زندگی خود.	مطالعه صفحات ۱۸ تا ۱۹ جزوه تکلیف در مورد تاثیر دعا کردن در ابعاد مختلف زندگی.
جلسه چهارم	موضوع بخشایش‌گری	بررسی بخشایش‌گری از سه بعد، بخشیدن دیگران، بخشیدن خود، و پذیرش بخشایش‌گری. بررسی پژوهش‌های جدید در مورد ارتباط بخشایش‌گری با باورهای معنوی، بحث و بررسی مفهوم بخشش.	ارائه گزارشی از نقش بخشش در زندگی خود و اطرافیان
جلسه پنجم	اهمیت ذکر و انواع آن	بحث در مورد تأثیر ذکر بر سلامت روح و روان انسان‌ها، حقیقت ذکر توجه قلبی به خداوند متعال است که می‌تواند در اعمال انسان پرتو افکند.	مشخص نمودن نقش مثبت ذکر بر سلامت روح و روان انسان‌ها در ۱۰ مورد.
جلسه ششم	انجام مراقبه	تمرین متن مربوط به ذهن‌آگاهی.	تمرین متن صفحه ۲۰ جزوه تکلیف.
جلسه هفتم	تبیین نقش شفقت و	بحث در مورد نقش شفقت و مهربانی در بهبود ارتباطات انسانی،	پیداکردن ۱۰ مورد از تاثیرات مثبت معنویت در زندگی انسان

عنوان جلسه	هدف	محتوا	تکالیف جلسه
	مهربانی	احساس عمیق عشق و علاقه به بقیه انسان‌ها و بهبود شرایط درسی دانش‌آموزان	
جلسه هشتم	یافتن معنا در زندگی	بحث در زمینه معنای زندگی.	مطالعه موضوع معنابخشی به زندگی و نوشتن اهداف میان‌مدت و بلندمدت خود در زندگی
جلسه نهم	ارتباط با خود	بررسی تصویر از خود و عزت‌نفس، موضوع اهمیت خودآگاهی در داشتن تصویری مثبت از خود.	مطالعه صفحات ۱۸ و ۱۹ جزوه تکلیف در مورد عزت نفس فرد.
جلسه دهم	ارتباط برون فردی	بحث در مورد چگونگی ارتباط با اعضای جامعه و طبیعت بر اساس معنویت‌گرایی.	ارائه گزارشی از نقش ارتباط با اعضای جامعه و طبیعت در زندگی
جلسه یازدهم	هماهنگ‌شدن با ارزش‌های مذهبی و اخلاقی	بحث در مورد تناقض اعمال مراجع با نظام ارزش‌هایش و تأثیر آن بر پریشانی عاطفی و بین‌فردی.	ارائه لیستی از ارزش‌های نهادینه شده در آزمودنی و نقش آن در زندگی.
جلسه دوازدهم	جمع‌بندی و بیانیه پایانی	جمع‌بندی از تکالیف جلسه گذشته، توافق در خصوص ارائه بیانیه پایانی.	تمرین بیانیه پایانی (من به دنبال رسیدن به حقیقت و راستی در یک سفر معنوی هستم. باور دارم که زندگی دارای معنا و هدفی مقدس است. دوست دارم که رفتار امروزم، نمودی از عمیق‌ترین باورهایم باشد و همه کارهایم کاملاً بی‌عیب و نقص و عاری از گناه باشد).

## یافته‌ها

نتایج یافته‌های جمعیت‌شناختی شرکت‌کنندگان در این پژوهش نشان داد که میانگین و انحراف استاندارد سن برای گروه آموزش معنویت درمانی ۱۴/۵۴ و  $+۰/۸۲۱$  و برای گروه گواه ۱۴/۵۴ و  $-۰/۸۲۱$  بوده است و نتایج بررسی تی مستقل، هم‌تا بودن این دو گروه را نشان می‌دهد ( $t=۰/۶۵۴$  و  $sig=۰/۵۲۱$ ). شاخص‌های توصیفی داده‌های به دست آمده، شامل میانگین و انحراف استاندارد بین دو گروه آزمایش و کنترل در دو موقعیت پیش‌آزمون و پس‌آزمون در جدول شماره (۲) گزارش شده است.

جدول ۲. میانگین و انحراف استاندارد پیش‌آزمون و پس‌آزمون سرزندگی تحصیلی و تاب‌آوری تحصیلی به تفکیک مراحل و گروه

گروه گواه		گروه آزمایش		مراحل	متغیرهای وابسته
انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار	میانگین		
۱/۳۷	۲۵/۱۹	۱/۷۱	۲۴/۳۲	پیش‌آزمون	سرزندگی تحصیلی
۱/۹۸	۲۶/۵۸	۲/۲۸	۳۲/۰۹	پس‌آزمون	
۱/۴۹	۲۵/۰۱	۳/۱۸	۳۱/۶۹	پی‌گیری	
۰/۹۶	۴۳/۰۵	۱/۰۲	۴۲/۱۳	پیش‌آزمون	مهارت‌های ارتباطی
۱/۷۸	۴۱/۶۹	۲/۵۴	۵۱/۶۷	پس‌آزمون	
۱/۱۸	۴۰/۷۵	۲/۲۲	۵۰/۹۱	پی‌گیری	
۱/۸۷	۳۲/۴۸	۱/۴۳	۳۳/۵۱	پیش‌آزمون	تاب‌آوری تحصیلی مهارت‌های
۱/۲۱	۳۲/۲۳	۲/۱۷	۳۷/۹۱	پس‌آزمون	
۱/۶۹	۳۲/۶۳	۲/۰۹	۳۶/۱۱	پی‌گیری	
۰/۸۷	۱۸/۹۷	۰/۸۲	۱۹/۲۱	پیش‌آزمون	مسئله‌محور و مثبت‌نگری
۱/۰۲	۱۹/۳۴	۱/۲۱	۲۲/۴۱	پس‌آزمون	
۰/۹۳	۱۹/۳۱	۰/۹۰	۲۱/۴۹	پی‌گیری	

بررسی نمرات متغیر سرزندگی تحصیلی نشان داد که میانگین نمرات پس‌آزمون گروه آزمایش ( $M=۳۲/۰۹$  و  $SD=۶/۲۸$ ) نسبت به پیش‌آزمون ( $M=۲۴/۳۲$  و  $SD=۱/۷۱$ ) افزایش یافت و در مرحله پیگیری این افزایش همچنان پایدار باقی ماند ( $M=۳۱/۶۹$  و  $SD=۳/۱۸$ ).

میانگین نمرات پس آزمون گروه کنترل در سرزندگی تحصیلی ( $M = 26/58$  و  $SD = 1/98$ ) نسبت به پیش آزمون ( $M = 25/19$  و  $SD = 1/37$ ) افزایش بسیار کمی داشت و در مرحله پیگیری نیز تقریباً در همین سطح بود ( $M = 25/01$  و  $SD = 1/49$ ).

در متغیر تاب آوری تحصیلی نیز میانگین نمرات پس آزمون گروه آزمایش در مؤلفه مهارت‌های ارتباطی ( $M = 51/67$  و  $SD = 2/54$ ) نسبت به پیش آزمون ( $M = 42/13$  و  $SD = 1/02$ ) افزایش یافت؛ در مؤلفه جهت‌گیری آینده نیز نمره پس آزمون ( $M = 37/91$  و  $SD = 2/17$ ) نسبت به پیش آزمون ( $M = 33/51$  و  $SD = 12/43$ ) افزایش نشان داده و همچنین در مؤلفه مسئله‌محور و مثبت‌نگری این افزایش نمره پس آزمون ( $M = 22/41$  و  $SD = 1/21$ ) نسبت به پیش آزمون ( $M = 19/21$  و  $SD = 2/54$ ) دیده شده است و این وضعیت در مرحله پیگیری تا حد زیادی پایدار بوده است. ولی میانگین نمرات پس آزمون گروه کنترل در هر سه مؤلفه تاب آوری تحصیلی نسبت به پیش آزمون تغییر زیادی نداشت.

به منظور بررسی معنادار بودن تغییرات مشاهده شده در بالا از آزمون تحلیل واریانس مختلط استفاده گردید؛ آزمون‌های شاپیرو-ویلک، باکس و لوین به عنوان مفروضه‌های این آزمون مورد استفاده قرار گرفته و فرض صفر در خصوص نرمال بودن توزیع نمرات متغیرهای تحقیق تأیید گردید. در این بررسی، شاخص شاپیرو ویلک معنی‌دار نبوده و نشان می‌دهد که توزیع نمره متغیرهای تحقیق نرمال است. آزمون باکس نیز برای هیچ یک از متغیرها معنادار نبوده و همچنین آزمون همسانی واریانس‌های لوین نشان داد که پراکندگی نمره متغیرهای سرزندگی تحصیلی و تاب آوری تحصیلی معنادار نبوده است.

همچنین، همگنی شیب‌های رگرسیون مورد بررسی قرار گرفت که نشان می‌دهد معادله همگنی شیب رگرسیون معنادار نیست ( $P > /05$ ). براین اساس فرض همگنی رگرسیون در همه متغیرها است؛ علاوه بر آن، وضعیت داده‌های پرت در اسپلور spss نشان‌دهنده عدم وجود داده پرت است. پس از مشخص شدن وضعیت پیش‌نیازهای اجرای آزمون تحلیل واریانس مختلط، جهت بررسی همگنی ماتریس کوواریانس نمره‌های دو متغیر تحقیق از آزمون کرویت موخلی استفاده شد که نتایج آن در جدول شماره (۳) نشان داده شده است.

جدول ۳. نتایج حاصل از آزمون کرویت موخلی متغیرهای تاب آوری تحصیلی و سرزندگی تحصیلی

اثرات درون آزمودنی	ضریب W موخلی	ضریب خی دو	درجه آزادی	سطح معناداری
سرزندگی تحصیلی	۰/۴۹۳	۲۱/۵۹	۲	۰/۰۰۱
مهارت‌های ارتباطی	۰/۳۱۴	۲۱/۶۵	۲	۰/۰۰۱
جهت‌گیری آینده	۰/۶۲۱	۶/۳۴	۲	۰/۰۰۱
مسئله‌محور و مثبت‌نگری	۰/۶۱۲	۱۲/۸۱	۲	۰/۰۰۱

مشاهده ضرایب موخلی در جدول فوق نشان داد که پیش فرض کرویت رعایت نشده است و به این خاطر از ضریب گریب هاوس - گیرز استفاده شد که نتایج آن در جدول شماره (۴) نشان داده می‌شود.

جدول ۴. نتایج مربوط به اثرات درون گروهی و برون گروهی حاصل از آزمون

متغیرهای پژوهش	منابع تغییر		آماره F	معنی داری	ضریب تأثیر	توان آماری
	درون گروهی	بین گروهی				
سرزندگی تحصیلی	زمان	درون گروهی	۳۸/۱۹۶	۰/۰۰۱	۰/۷۱۱	۰/۹۹۹
	زمان×گروه	درون گروهی	۳۶/۸۱۴	۰/۰۰۱	۰/۶۹۸	۰/۹۹۷
	گروه	بین گروهی	۳۸/۴۰۹	۰/۰۰۱	۰/۵۱۲	۰/۹۹۴
مهارت‌های ارتباطی	زمان	درون گروهی	۴۳/۲۰۱	۰/۰۰۱	۰/۴۶۷	۰/۹۸۷
	زمان×گروه	درون گروهی	۳۴/۵۱۲	۰/۰۰۱	۰/۵۱۹	۰/۹۹۹
	گروه	بین گروهی	۳۵/۳۹۸	۰/۰۰۱	۰/۵۲۱	۰/۹۹۹
جهت‌گیری آینده	زمان	درون گروهی	۴۱/۳۹۶	۰/۰۰۱	۰/۴۲۷	۰/۹۸۱
	زمان×گروه	درون گروهی	۲۱/۱۹۸	۰/۰۰۱	۰/۵۰۱	۰/۹۹۹
	گروه	بین گروهی	۱۹/۶۱۲	۰/۰۰۱	۰/۵۵۶	۰/۹۹۷
مسئله‌محور و مثبت‌نگری	زمان	درون گروهی	۳۱/۳۶۷	۰/۰۰۱	۰/۳۷۱	۰/۹۹۹
	زمان×گروه	درون گروهی	۱۸/۲۹۷	۰/۰۰۱	۰/۳۹۰	۰/۹۹۹
	گروه	بین گروهی	۲۲/۷۲۱	۰/۰۰۱	۰/۴۰۷	۰/۹۹۵

نتایج جدول شماره ۴ نشان داده است که عامل زمان (متغیر درون گروهی) بر دو متغیر تاب آوری تحصیلی و سرزندگی تحصیلی تأثیر معناداری دارد ( $p < ۰/۰۱$ ) یعنی بین نمرات این دو متغیر در مراحل پس آزمون و پیگیری نسبت به پیش آزمون تفاوت معناداری دیده می‌شود؛ تأثیر متغیر بین گروهی نیز در افزایش سطح دو متغیر وابسته تاب آوری تحصیلی و سرزندگی تحصیلی

معنادار بوده است. در ادامه کار، از آزمون تعقیبی بن فرنی برای مقایسه دو به دوی میانگین‌ها استفاده شد که نتایج آن در جدول شماره (۵) آمده است.

جدول ۵. نتایج حاصل از آزمون بن فرنی بین متغیرهای تاب آوری تحصیلی و سرزندگی تحصیلی

متغیرها	تفاوت بین مراحل	تفاوت میانگین‌ها	معناداری
سرزندگی تحصیلی	پیش‌آزمون - پس‌آزمون (اثر مداخله)	۲/۶۲۹	۰/۰۰۱
	پیش‌آزمون - پیگیری (اثر زمان)	۲/۳۹۰	۰/۰۰۱
	پس‌آزمون - پیگیری (اثر مداخله)	۰/۱۹۸	۰/۵۱۲
مهارت‌های ارتباطی	پیش‌آزمون - پس‌آزمون (اثر مداخله)	-۲/۸۱۱	۰/۰۰۱
	پیش‌آزمون - پیگیری (اثر زمان)	-۱/۴۱۲	۰/۰۰۱
	پس‌آزمون - پیگیری (اثر مداخله)	۰/۲۱۱	۰/۶۹۳
جهت‌گیری آینده	پیش‌آزمون - پس‌آزمون (اثر مداخله)	۲/۲۹۱	۰/۰۰۱
	پیش‌آزمون - پیگیری (اثر زمان)	۱/۷۱۱	۰/۰۰۱
	پس‌آزمون - پیگیری (اثر مداخله)	۰/۱۷۳	۰/۳۴۱
مسئله‌محور و مثبت‌نگری	پیش‌آزمون - پس‌آزمون (اثر مداخله)	۳/۲۰۷	۰/۰۰۱
	پیش‌آزمون - پیگیری (اثر زمان)	۲/۵۴۳	۰/۰۰۱
	پس‌آزمون - پیگیری (اثر مداخله)	۰/۰۹۱	۰/۹۸۱

مقایسه دو به دوی میانگین‌ها از طریق آزمون بن فرنی در جدول ۴ نشان می‌دهد که به کارگیری روش آموزش معنویت درمانی به منظور افزایش سطح متغیرهای تاب آوری تحصیلی و سرزندگی تحصیلی در مراحل پس‌آزمون و پیگیری تاثیر معناداری داشته است. طبق این یافته‌ها، «تفاوت بین میانگین پیش‌آزمون با پس‌آزمون» و همچنین «تفاوت بین میانگین پیش‌آزمون و پیگیری» نسبت به «تفاوت بین میانگین پس‌آزمون و پیگیری» بیشتر و معنادارتر بوده است. این موضوع نشان می‌دهد که تاثیر آموزش معنویت درمانی در افزایش سطح متغیرهای تاب آوری تحصیلی و سرزندگی تحصیلی در مرحله پس‌آزمون معنادار بوده و این تاثیر در مرحله پیگیری همچنان باقی مانده و پایدار بوده است.



## بحث و نتیجه‌گیری

هدف پژوهش حاضر بررسی اثربخشی معنویت درمانی مبتنی بر خودآگاهی بر سرزندگی تحصیلی و تاب‌آوری دانش‌آموزان دبیرستان‌های شاهد بود. نتایج بررسی فرضیه اول تحقیق مبنی بر تأثیر معنویت درمانی مبتنی بر خودآگاهی بر سرزندگی تحصیلی روشن ساخت که نمرات گروه آزمایش در مقایسه با گروه کنترل افزایش معناداری در سرزندگی تحصیلی نشان داد و این افزایش در مرحله پیگیری همچنان پایدار بوده است.

نتایج این پژوهش با تحقیقات انجام شده قبلی [هرچند در جوامعی متفاوت از پژوهش حاضر هستند]، تا حد زیادی همسو است (محمدپور و همکاران، ۱۳۹۴: ۳۳ و بستویک و همکاران، ۲۰۲۲: ۱۹۳۱). همچنین، نتایج این پژوهش با مطالعات مشابهی که در آنها مداخلات معنوی منجر به افزایش متغیرهای روانشناختی مثبت می‌شود همسویی دارد که می‌توان به تأثیر این مداخلات در افزایش سطح سلامت روان (پیری و همکاران، ۱۳۹۹: ۳۰؛ مارتینز و کاستودیو<sup>۱</sup>، ۲۰۱۴: ۷؛ ریچاردز و برگین<sup>۲</sup>، ۲۰۰۲: ۱۱۴ و تاران و دورال<sup>۳</sup>، ۲۰۲۲)؛ سلامت اجتماعی (حیدری کبریتی و همکاران، ۱۳۹۴: ۳۵۲؛ تابان، ۱۴۰۰: ۹۷ و نیابتی چرندابی، محمدخانی و عیسی زاده، ۱۴۰۱: ۵۱)؛ شادکامی (کمری، ۱۳۹۴: ۱۱۸) و سبک زندگی (افشانی و ابویی، ۱۴۰۱: ۲۳۱ و احمدی، باباتبار درزی، اسدزندی، و سپندی، ۱۴۰۱: ۱۰۴۴)؛ اشاره نمود. با این وجود برخی یافته‌ها حاکی از عدم اثربخشی معنویت درمانی بر این متغیرها می‌باشد؛ برای نمونه نتایج پژوهش (فرانسیس، براون، لستر و فیلیپ<sup>۴</sup>، ۱۹۸۸: ۱۶۷؛ و کونور، کوب و کونور<sup>۵</sup>، ۲۰۰۴: ۲۰۷) نشان داد که اعتقادات دینی در بعضی از افراد احتمال دارد با مشکلات عاطفی آنان ارتباط داشته باشد. در دیدگاه الیس<sup>۶</sup> (۱۹۸۰: ۶۳۵) نیز، مذهبی بودن عاملی است که باعث کاهش سلامت روانی در انسان‌ها می‌شود.

در تبیین یافته‌های فوق می‌توان گفت که مداخله معنویت درمانی مبتنی بر خودآگاهی به صورتی غیرمستقیم و از طریق مکانیسم فرایندهای مقابله‌ای، توانایی فرد را در حل مسائل و مشکلات

1. Martínez & Custódio
2. Richards & Bergin
3. Turan & Dural
4. Francis, Brown, Lester & Philipchalk
5. Conner, Cobb & Connar
6. Ellis

افزایش داده و متغیرهایی چون شادکامی، عزت نفس، امید، صمیمیت، کنترل و بهزیستی روانی، را افزایش می‌دهد و از این مسیر بر وضعیت روان‌شناختی فردی اثر گذاشته و منجر به افزایش سرزندگی تحصیلی می‌شود. همچنین، با در نظر گرفتن معنی سرزندگی تحصیلی به عنوان پاسخی مثبت، سازنده و انطباقی به انواع چالش‌ها و موانع دوران تحصیل، می‌توان گفت که آموزش معنویت درمانی مبتنی بر خودآگاهی، توانایی فرد را در پاسخ‌گویی به محرک‌های ناخوشایند تحصیلی افزایش داده و با بالابردن سطح سازگاری اجتماعی و انعطاف‌پذیری هیجانی، موجب می‌شود که دانش‌آموز، در شرایط مساعدتری قرار گرفته و هیجان‌ات مثبت بیشتری را تجربه نماید که در نهایت به افزایش میزان سرزندگی تحصیلی منجر خواهد شد.

بررسی تأثیر معنویت درمانی مبتنی بر خودآگاهی در افزایش تاب‌آوری مشخص کرد که گروه آزمایش در مقایسه با گروه کنترل در همه مولفه‌های تاب‌آوری افزایش معناداری نشان داد و این افزایش در مرحله پیگیری همچنان پایدار بوده است. این تحقیق با تحقیقات قبلی عباسی و همکاران (۱۴۰۱: ۴۷)، پوربرارو یعقوبی (۱۴۰۰: ۵۹)، رستگار (۱۳۹۸: ۱) و خالدیان (۱۳۹۸: ۵۹) که نشان داد معنویت درمانی مبتنی بر خودآگاهی موجب افزایش تاب‌آوری می‌شود، همسو است. در تبیین این یافته می‌توان گفت که نخستین و مهم‌ترین عامل، مربوط به تأثیر آموزش هوش معنوی، در توانمندسازی دانش‌آموزان برای مقابله با مشکلات و فشارهای زندگی خانوادگی و تحصیلی است که موجب تسلط بیشتر آنان بر افکار و احساساتشان می‌شود. نگرش و باورهای فرد، ارزیابی‌های شناختی او را در راهبردهای مقابله‌ای تحت تأثیر قرار داده و معنویت این امکان را به انسان می‌دهد تا حوادث مختلف را به شیوه‌های متفاوتی ارزیابی کند؛ براین اساس، معنویت، حس پایداری از کنترل را به وجود می‌آورد که بر بهبود سازگاری روانی مؤثر است (سیمونی، مورتون و کروین<sup>۱</sup>، ۲۰۰۲: ۴۷). با در نظر گرفتن تاب‌آوری به عنوان پیامد سازگاری مثبت از یک سو و پیشایند آن از سوی دیگر، می‌توان گفت که افزایش تاب‌آوری تحصیلی دانش‌آموزان در نتیجه، سازگاری با عوامل فشارزای محیط تحصیل و سایر متغیرهای مرتبط با آن است. استرس و نگرانی همواره در عرصه آموزش و تحصیل دیده می‌شود و دانش‌آموزان گاهی اوقات نسبت به درس و مدرسه دچار بی‌میلی و دل‌زدگی می‌شوند، درحالی‌که آموزش معنویت زمینه آرامش

1. Simoni, Martone & Kerwin

روانی و مقاوم نمودن دانش‌آموز را نسبت به افکار منفی فراهم نموده و تاب‌آوری تحصیلی را افزایش می‌دهد.

این مطالعه همانند سایر پژوهش‌ها، دارای محدودیت‌هایی بوده است که توجه به آنها در تعمیم نتایج به دست آمده مهم است. از مهم‌ترین این محدودیت‌ها، استفاده از آزمودنی‌های یک‌جنس (فقط پسران) در اجرای تحقیق می‌باشد که پیشنهاد می‌شود در آینده، پژوهش‌هایی از این نوع روی هر دو جنس انجام پذیرد. همچنین عدم همکاری برخی دانش‌آموزان برای استفاده از روش نمونه‌گیری تصادفی محدودیت دیگری بود که تعمیم نتایج را تحت تاثیر قرار می‌دهد و پیشنهاد می‌شود که در پژوهش‌های پیش رو از نمونه تصادفی استفاده شود. با توجه به یافته‌های پژوهش حاضر، توصیه می‌شود که برای افزایش میزان سرزندگی تحصیلی و تاب‌آوری، روش درمانی آموزش معنویت درمانی مبتنی بر خودآگاهی به عنوان برنامه آموزشی مؤثر بر روی دانش‌آموزان، مورد توجه مشاوران، روانشناسان و مسئولین مدارس قرار گیرد.

### سپاس‌گزاری

در پایان پژوهشگر برخورد می‌داند که از زحمات کلیه دانش‌آموزان و همکاران مجری طرح و مسئولین مدارس که علی‌رغم مشکلات و محدودیت‌های موجود در انجام این تحقیق همکاری نمودند، تشکر و قدردانی نماید.

## فهرست منابع

- Abbasi, M., Pahlevan, M., Aliakbari, M., Aghasi, M., & Hosseini, M. (2022). The effectiveness of spiritual group therapy on resilience and coping styles of families of addicts quitting the drug. **Iranian Journal of Health Psychology**, 5(3), 47-58.
- Af Ursin, P., Järvinen, T. & Pihlaja, P. (2021). The role of academic buoyancy and social support in mediating associations between academic stress and school engagement in Finnish primary school children. **Scandinavian Journal of Educational Research**, 65(4), 661-675.
- Afshani, S., & Abooei, A. (2022). Predicting lifestyle based on spiritual intelligence and moral intelligence in students. **Counseling Culture and Psychotherapy**, 13(51), 231-252.
- Ahmadi, Y., Babatabar Darzi, H., Asadzandi, M., & Sepandi, M. (2022). The Impact of Inter Professional Spiritual Health Education on Military Students' Lifestyle. **Journal of Military Medicine**, 22(10), 1044-1053.
- Aliyev, R., Akbaş, U., & Özbay, Y. (2021). Mediating Role of Internal Factors in Predicting Academic Resilience. **International Journal of School & Educational Psychology**, 2(5), 1-16.
- Aloka, P. J. O. (2022). Social comparison and academic buoyancy among freshmen in one selected public university. **EUREKA: Social and Humanities**, (3), 49-59.
- Amiri, N., Hobbi, M. B., Dehaaqin, V., Aghamiri, M. S., & Mousavi, S. A. (2019). The Impact of Mindfulness-Based Cognitive Therapy (MBCT) on the Cognitive Flexibility of Disabled Veterans' Wives. **Military Psychology**, 10(39), 51-64.
- Bolhari, J., Naziri, Gh., & Zamanian, S. (2012). Effectiveness of spiritual group therapy in reducing depression, anxiety, and stress of women with breast cancer. **Journal of Woman and Society**, 3(9), 85-115.
- Bostwick, K. C. P., Martin, A. J., Collie, R. J., Burns, E. C., Hare, N., Cox, S., Flesken, A., & McCarthy, I. (2022). Academic buoyancy in high school: A cross-lagged multilevel modeling approach exploring reciprocal effects with perceived school support, motivation, and engagement. **Journal of Educational Psychology**, 114(8), 1931-1949.
- Brown, T., Yu, M. L., & Etherington, J. (2021). Listening and interpersonal communication skills as predictors of resilience in occupational therapy students: A cross-sectional study. **British Journal of Occupational Therapy**, 84(1), 42-53.
- Comerford, J., Batteson, T., & Tormey, R. (2015). Academic buoyancy in second level schools. **Procedia-Social and Behavioral Sciences**, 7(7): 98-103.
- Conner DB, Cobb J, O'Connar R.C. (2004). Religiosity, stress and psychological distress: no evidence for an association among undergraduate students. *Pers Individ Differ*; 34(2): 211-207.
- Dehghanizadeh, M., Hossienchari, M., (2012). Academic buoyancy and Perception of Family Communication Patterns: Mediatory role of Self- efficacy, **Studies in Learning & Instruction**, 4(2), 21-47.
- Dehghanizadeh, M., Hossienchari, M., Moradi, M., & Soleymani Khashab, A. (2014). Academic Buoyancy and Perception of Family Communication Patterns and Structure of Class: The Mediatory Role of Self-Efficacy Dimensions. **Educational Psychology**, 10(32), 1-30.
- Dinarvand, N & Barghi Irani, Ziba (2021). The Comparison of the Effectiveness of metacognitive therapy and spiritual therapy on cognitive dissonance and feeling

- Loneliness in the elderly living in nursing home. **Journal of Aging Psychology**, 7(2), 181-197.
- Duijn M., Rosenstiel, I. V., Schats W., Smallenbroek C., Dahmen R. (2011). Vitality and health: A lifestyle program me for employees, **European Journal of Integrative Medicine**; 3(2):97 -101.
- Ellis, A.(1980). Psychotherapy and atheistic Values, response to A.E. Bergin's "Psychotherapy and religious Values". **Journal of Consulting and Clinical psychology**,48: 635-639.
- Faghani, Asghar., Gholestani Por, Morteza & Sadati, Seyedeh Zahra (2023). Comparison of the effect of existentialism therapy and acceptance and commitment-based therapy on resilience and existential anxiety of veterans with Cmt disease, **Journal of Military Psychology**, 14(54), 101-118.
- Fakharian, J., Yaghoobi, A., Zargham Hajebi, M., & Mohagheghi, H. (2020). Predicting academic buoyancy based on family emotional climate, academic engagement, and academic self-efficacy. **Medical journal of Mashhad university of medical sciences**, 63(2), 2391-2401.
- Francis, I. j. Brown, I. B; Lester, D. & Philipchalk, R. (1998). Hapiness as stable extraversion. A cross cultural examination of the reliability and validity of the oxford happiness inventory. **Personality and individual differences**, 24, 167-171.
- Fu, L. (2023). Social support in class and learning burnout among chinese learners in higher education: Are academic buoyancy and class level important? **Current Psychology: A Journal for Diverse Perspectives on Diverse Psychological Issues**. Advance online publication.
- Hamka, Mein-Woei Suen, Yoga Achmad Ramadhan, Muhammad Yusuf, Jui-Hsing Wang (2022). Spiritual Well-Being, Depression, Anxiety, and Stress in Indonesian Muslim Communities During COVID-19, **Psychology Research and Behavior Management**. 15, (33-3025.
- Hedayati Dana S, Saberi H, Nasrollahi B. Comparison of the effectiveness of mindfulness-based cognitive therapy and spiritual therapy on emotional resilience. **RBS 2023**; 21 (1):1-10.
- Heidarikebriti M, HajiBagheri A, Nemati L, Jalalvand A, Karimi E. (2023). The Effectiveness of Spiritual Therapy on Mental Security and Social Health of Students. **Islamic Life Style**; 7 (2):352-358.
- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: Past, present and future. **Clinical psychological: Science & Practice**, 10, 144-156.
- Kamari, S. (2015). Effectiveness of spirituality therapy training based on positivity on happiness and optimism in adolescents. **Scientific Journal of Social Psychology**, 3(36), 103-118.
- Khaledian, M., (2020). The effectiveness of training of spirituality based on Islamic Teachings on improving resiliency in married students. **Scientific Journal of Social Psychology**, 7(53), 59-68.
- Kirchner, T., & Patino, C. (۲۰۱۰). Stress and depression in Latin American immigrants: The mediating role of religiosity. **European Psychiatry**, ۲۵(۸), ۴۸۴-۴۷۹.
- Koonce M., Hyrkas K. (2023). Moral distress and spiritual/religious orientation: Moral agency, norms and resilience. **Nursing Ethics**. 30(2):288-301.

- Mallick, M. K., & Kaur, S. (2016). Academic Resilience among Senior Secondary School Students: Influence of Learning Environment. **Rupkatha Journal on Interdisciplinary Studies in Humanities**, 8(2), 20-27.
- Marami, M., Akbari, Bahman, & Abolghasemi, Abbas. (2020). Comparing the Effectiveness of Spiritual Intelligence and Resilience Training Programs on Psychological Empowerment of the Employees. **Positive Psychology Research**, 5(4 (20)) , 51-64.
- Margolin, A., Beitel, M., SchumanOlivier, Z., & Avants, S. K. (2006). A controlled study of a spirituality-focused intervention for increasing motivation for HIV prevention among drug users. **AIDS Education and Prevention**, ۱۸(۴), ۳۲۴-۳۱۱.
- Martin, A. J., & Marsh, H. W. (2006). Academic buoyancy and its psychological and educational correlates: A construct validity approach. **Psychology in the Schools**, 43(3), 267-282.
- Martin, A. J. & Marsh, Herbert W. (2019). Investigating the reciprocal relations between academic buoyancy and academic adversity: Evidence for the protective role of academic buoyancy in reducing academic adversity over time, **International Journal of Behavioral Development, Volume: 44 (4)**, 301-312.
- Martínez BB & Custódio RP. (2014). Relationship between mental health and spiritual wellbeing among hemodialysis patients: a correlation study. **Sao Paulo Med J**. 132(1): 23-7.
- Mohamadpour S, Zeinali K, Siahpoosh Monfared M, Pirnia B. (2015). Effectiveness of spiritual intelligence training on academic vitality and psychological well-being of students. **Islam and Health Journal**, 1(3-4), 33-41.
- Niabati Charandabi, H, mohammadkhani G, Eisazadeh F. The effectiveness of group spiritual therapy on social health and depression in patients with sexual identity disorder. **Islamic Life Style** 2022; 6 (2):51-59
- Ozayi, N, Azimpoor, E, & Emamjomeh, M., R. (2019). The Roles of Academic Burnout and Academic Resilience as Mediators in the Relationship between Academic Vitality and Quality of Life in School. **Journal of educational and scholastic studies**, 8(20), 237-261.
- Parsayi, H., Abdolrahi, A., & Moeinikia, M. (2021). The Impact of the Remembrance of God on the Perceived Stress in Ardabil Law Enforcement Force Staff. **Military Psychology**, 12(45), 21-33.
- Piri, J., Panah, A., & Aghdasi, A. N. (2020). Effectiveness of Self-awareness-based Spirituality Therapy on Psychological Well-being and self-assertiveness among First Year Boy Students of Secondary School. **Journal of Modern Psychological Researches**, 15(59), 30-48.
- Porzoor, P., Abbasi, M., & Shojaei, A. (2018). The Effectiveness of Spiritual Intervention on Personal and Social Resiliency of Women Victims of Domestic Violence. **Journal of Clinical Psychology**, 10(2), 95-105.
- Purbarar F, Yaghubi T. Effect of Spirituality on Women's Resilience. **Islam and health journal**; 6 (2):59-68.
- Putwain, D., Connors, L., Symes, W., & Douglas, E. (2012). Is academic buoyancy anything more than adaptive coping? **Anxiety, stress and coping**. 25(3):349-358.
- Rashid lamraski, S, & Bagherpur, M. (2022). Effectiveness of Psychic-Educational Training with a Spiritual Approach on in Students' Self-Control. **journal of new strategies for teacher education**, 8(13), 261-284.

- Rastegar, A., Darvish, H., Khalili, M., & Nodeh Farahani, M. (2019). Investigating the Role of Spiritual Capital on Organizational Resilience: Emphasizing the Mediation of Ethical Climate. **Social Capital Management**, 6(1), 1-22.
- Richards, S.; Bergin, A. E. (2002). *A Spiritual Strategy for Counseling and Psychotherapy*, Washington DC: **American Psychological Association**.
- Rudd, G., Meissel, K., & Meyer, F. (2021). Measuring academic resilience in quantitative research: A systematic review of the literature. **Educational Research Review**, 2(5), 100-114.
- Samuels, W.E. (2004). Development of a non-intellective measure of academic success: towards the quantification of resilience. **from www.proquest.com**.
- Sari, D. & Sutarto S. (2023). Academic stress coping strategies using spiritual approaches to improve student resilience. *psikis: Jurnal Psikologi Islami*, 9(1):32-48.
- Seied Mirzaee, S. Z., Hatami, M., hobbi, M. B., & Hasani, J. (2022). Comparison of Religious Orientation, Resilience and Psychological Flexibility Based on Metacognitive Levels Among Alborz Martyrs' Wives. *Military Psychology*, 13(50), 11-26.
- Simoni J. M., Martone M. & Kerwin JF. Spirituality and psychological adaptation among women with HIV/AIDS: Implications for counseling. **Journal of Counseling Psychology**. ۲۰۰۲; ۴۹(۲): ۴۷-۱۳۹.
- Soltaninejad, M., Asiabi, M., Ahmdi, B., & Tavanaiee yosefian, S. (2014). A Study of the Psychometric Properties of the Academic Resilience Inventory (ARI). **Quarterly of Educational Measurement**, 4(15), 17-35.
- Taban, M. (2022). Investigating the effect of spirituality on social responsibility in higher education centers. **Psychological Researches in Management**, 7(2), 97-118.
- Turan, G. B., & Dural, G. (2022). Does Spiritual Well-Being Affect Death Anxiety and Psychological Resilience in Cancer Patients? **OMEGA - Journal of Death and Dying**, 0(0).
- Vahedi, H., & Eghbali, A. (2023). Predicting marital satisfaction based on attitude towards spirituality and resilience in the spouses of veterans with post-traumatic stress disorder. **Military Psychology**, 14(1), 173-191.
- Zarabian, F., & mansry, M. (2023). The communication model of religious orientation, moral intelligence, responsibility, empathy, altruism and interpersonal forgiveness of virtual students in military-occupied areas of Tehran. **Military Psychology**, 14(1), 51-76.

