

## Effectiveness Wisdom Training on Psychological Capital and Spiritual Health in Second Period High School Students in Tehran city

**Behzad Shoghi** | M.A. in Clinical Psychology, Science and Research Branch, Islamic Azad University, Tehran, Iran  
**Somayeh Robotmili \*** | Assistant Professor, Psychology Dept., Science and Research Branch, Islamic Azad University, Tehran, Iran  
**Bitra Nasrollahi** | Assistant Professor, Psychology Dept., Science and Research Branch, Islamic Azad University, Tehran, Iran

### Abstract

The aim of this study was to investigate the effectiveness of Wisdom training on psychological capital and spiritual health of high school students in Tehran in 1398. The present study was applied in terms of purpose, cross-sectional in terms of data collection time and in terms of data collection method or nature of quasi-experimental research with pre-test-post-test design with control and follow-up groups. The statistical population of the study was all high school students in Tehran who were selected by one-stage cluster sampling method 30 people and divided into two groups of experimental (15 people) and control (15 people) experimental group under Wisdom training 8 sessions 90 minutes (based on a protocol designed by the researcher) and the control group remained on the waiting list. The main data of this study were obtained using the Psychological Capital Questionnaire (McGee, 2011) and the Spiritual Health Questionnaire (Pulotzin and Ellison, 1982). Descriptive statistics (mean, standard deviation, skew-stretch, minimum and maximum) and inferential statistics (multivariate analysis of covariance) were used in data analysis. The results showed that micro-education increased students' psychological capital and components of resilience, self-efficacy, hope and optimism. Wisdom training increased the spiritual health of students. The results also showed that Wisdom training is effective on psychological capital and spiritual health of second year high school students in Tehran over time. The present study showed that Wisdom training can be considered as an effective intervention in increasing the psychological capital and spiritual health of students.

**Keywords:** psychological capital, spiritual health, Wisdom training.

\* Corresponding Author: Somayemili@yahoo.com

**How to Cite:** Shoghi, B., Robotmili, S., & Nasrollahi, B. (2022). Effectiveness Wisdom Training on Psychological Capital and Spiritual Health in Second Period High School Students in Tehran city. *Educational Psychology*, 18(64), 199-221. doi: 10.22054/jep.2023.63100.3452

## اثربخشی آموزش خرد بر سرمایه روانشناختی و سلامت معنوی دانش آموزان دوره دوم مقطع متوسطه شهر تهران

کارشناسی ارشد روانشناسی بالینی، واحد علوم و تحقیقات، دانشگاه آزاد اسلامی، تهران، ایران

بهزاد شوقی

استادیار گروه روانشناسی، واحد علوم و تحقیقات، دانشگاه آزاد اسلامی، تهران، ایران

سمیه رباط میلی\*

استادیار گروه روانشناسی، واحد علوم و تحقیقات، دانشگاه آزاد اسلامی، تهران، ایران

بینا نصراللهی

### چکیده

پژوهش حاضر با هدف بررسی اثربخشی آموزش خرد بر سرمایه روانشناختی و سلامت معنوی دانش آموزان دوره دوم مقطع متوسطه شهر تهران در سال ۱۳۹۸ انجام شد. پژوهش حاضر به لحاظ هدف کاربردی، به لحاظ زمان گردآوری داده‌ها مقطعی و به لحاظ روش گردآوری داده‌ها یا ماهیت پژوهش نیمه آزمایشی با طرح پیش‌آزمون-پس‌آزمون همراه با گروه کنترل و پیگیری بود. جامعه آماری پژوهش کلیه دانش آموزان مقطع دوم متوسطه شهر تهران بودند که به روش نمونه‌گیری خوشه‌ای تک مرحله‌ای ۳۰ نفر انتخاب و به دو گروه آزمایش (۱۵ نفر) و کنترل (۱۵ نفر) تقسیم‌بندی شدند گروه آزمایش تحت آموزش خرد ۸ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای (بر مبنای پروتکل طراحی شده توسط پژوهشگر) قرار گرفتند و گروه کنترل در لیست انتظار ماندند. اطلاعات اصلی این پژوهش با استفاده از پرسشنامه سرمایه روانشناختی (McGee, 2011) و پرسشنامه سلامت معنوی (Pulotzin & Ellison, 1982) به دست آمد. در تجزیه و تحلیل اطلاعات از آمار توصیفی (میانگین، انحراف معیار، چولگی- کشیدگی، کمینه و بیشینه) و آمار استنباطی (تحلیل کوواریانس چندمتغیره) استفاده شد. نتایج نشان داد که آموزش خرد باعث افزایش سرمایه روانشناختی و مولفه‌های تاب‌آوری، خودکارآمدی، امید و خوش‌بینی دانش آموزان شد. آموزش خرد باعث افزایش سلامت معنوی دانش آموزان دوره دوم شد. همچنین نتایج نشان داد آموزش خرد بر سرمایه روانشناختی و سلامت معنوی دانش آموزان دوره دوم مقطع متوسطه شهر تهران در طول زمان اثربخش است. مطالعه حاضر نشان داد که آموزش خردمندی می‌تواند به عنوان یک مداخله اثربخش در افزایش سرمایه روانشناختی و سلامت معنوی دانش آموزان محسوب شود..

کلیدواژه‌ها: آموزش خرد، سرمایه روانشناختی، سلامت معنوی

## مقدمه

انسان در گستره زندگی، مسیر پر فرازو نشیبی را طی می کند که سرشار از چالش ها و فرصت ها است. بخش قابل توجهی از چالش های زندگی مربوط به دوره نوجوانی است که این دوره چالش های تحصیلی را با خود به همراه دارد. دوران تحصیلی دوره ای از زندگی است که در آن تغییرات شناختی و اجتماعی سریعی اتفاق می افتد (Datu & Valdez, 2019). یکی از اهداف و وظایف مهم آموزش و پرورش ایجاد زمینه ای برای رشد همه جانبه فرد و تربیت انسان های سالم، کارآمد و مسئول برای ایفای نقش در زندگی فردی و اجتماعی است. از آنجایی که دانش آموزان به عنوان رکن اساسی نظام آموزشی کشور، در دستیابی به اهداف نظام آموزشی نقش و جایگاه ویژه ای دارند، توجه به این قشر از جامعه از لحاظ آموزشی، تربیتی، باروری و شکوفایی هر چه بیشتر نظام آموزشی و تربیتی جامعه را موجب می گردد. با این وجود از کل دانش آموزانی که وارد سیستم آموزش و پرورش می شوند، تعداد کمی می توانند استعداد های خود را شکوفا نموده و بر مشکلات زندگی و شرایط چالش برانگیز تحصیلی غلبه نمایند (سلیمانی، ۱۳۹۵). ظهور روانشناسی مثبت نگر، موجب تحولات قابل ملاحظه و پژوهش های نافذ و موثری در زمینه های مختلف علوم رفتاری از جمله مطالعات مربوط به مسائل مختلف دانش آموزان و دانشجویان گردیده است (Bae, 2019).

روانشناسی مثبت نگر اساساً به مطالعه توانمندی های انسان می پردازد، به شناسایی عوامل افزایش دهنده سلامت روان توجه دارد. برخی از توانمندی های انسان که به منش و سرشت او مربوط می شود جنبه روانی داشته و به افراد کمک می کند تا حوادث بالقوه تهدید کننده را کمتر این گونه تصور کنند و یا واکنش های خود را نسبت به این گونه حوادث کنترل نمایند (Goldsmith et al., 2018). «سرمایه روان شناختی» از «روانشناسی مثبت» سرچشمه می گیرد که در مکتب پست مدرن مطرح شده است (DeClerq et al., 2019). سرمایه روان شناختی نقاط قوت و جنبه های مثبت رفتار انسان را در برمی گیرد (Çavuş & Gökçen, 2015). لوتانز مثبت گرایی را بیشتر در راستای توجه و تقویت توانمندی های افراد می دید تا مدیریت نقاط ضعف آن ها (You, 2016). سرمایه روان شناختی بر فعالیت هایی تمرکز دارد که منجر به رفاه افراد، ساخت افراد مثبت، شکوفا ساختن جوامع و عدالت اجتماعی می شود. تصویری که روانشناسان مثبت گرا از طبیعت انسان به دست می دهند،

خوش‌بینانه و امیدبخش است؛ زیرا آن‌ها به قابلیت گسترش، پرورش، شکوفایی و کمال انسان و تبدیل شدن به آنچه در توان آدمی است، باور دارند (Bitmiş & Ergeneli, 2015). بنابراین سرمایه روان‌شناختی، سازه‌ای ترکیبی و به‌هم‌پیوسته است که چهار مؤلفه ادراکی-شناختی یعنی خوش‌بینی، تاب‌آوری، امید و خودکارآمدی را در بردارد (Lee & Chu, 2016). خوش‌بینی سبک تفسیری است که اتفاقات مثبت را به علل دائمی، شخصی و فراگیر و اتفاقات منفی را به علل خارجی، موقتی و شرایط خاص نسبت می‌دهد (Newman et al., 2018). تاب‌آوری، طبقه‌ای از پدیده‌هایی که با الگویی از انطباق‌پذیری مثبت در زمینه مشکلات و مخاطرات قابل‌ملاحظه، مشخص شده است (Georgiou & Nikolaou, 2019). امیدواری، وضعیت مثبت انگیزشی مبتنی بر یک سائق کنش‌گرایانه احساس موفقیت پویایی و احساس موفقیت راهکارها است (Hargrove et al., 2019) و در نهایت خودکارآمدی، اعتقاد راسخ فرد بر توانایی‌هایش برای بسیج منابع انگیزشی و شناختی و راهکارهای موردنیاز برای اجرای موفقیت‌های معین می‌باشد (Bandura, 1997). در واقع این مؤلفه‌ها، در یک فرایند تعاملی و ارزشیابانه، به زندگی فرد معنا بخشید، تلاش فرد برای تغییر موقعیت‌های فشارزا را تداوم داده، او را برای ورود به صحنه عمل آماده نموده و مقاومت و سرسختی وی را در تحقق اهداف، تضمین می‌کند (Wu & Chen, 2018). در تحقیقات متعدد به ارتباط بین خودکارآمدی، خوش‌بینی، تاب‌آوری و خردمندی اشاره شده است، به عنوان مثال Latvia (2013) در بررسی منابع روانشناسی مثبت‌نگر چنین بیان کرده است که بین خودکارآمدی، تاب‌آوری، خوش‌بینی و نمره کل خردمندی رابطه مثبت وجود دارد. Glück و همکاران (2013) در اندازه‌گیری خردمندی و همبسته‌های آن چنین بیان کرده‌اند که تاب‌آوری، خوش‌بینی و امید با ابعاد خردمندی همبستگی مثبت معنادار دارد. Gilmore (2014) بین امیدواری و خودکارآمدی و خردمندی همبستگی مثبت وجود دارد. همچنین در همین رابطه نتایج پژوهش Louchakova Schwartz (2020)، در پژوهش خود نشان داد که خردمندی و دانایی بستر ایمان و معنویت در افراد است.

از سوی دیگر امروزه نهادهای آموزشی، با تغییر و تحولات زیادی مواجه هستند که در این میان، مدارس سعی دارند آموزش خود را مطابق با نیازهای دانش‌آموزان و جامعه ارائه دهند. ایجاد انگیزه در دانش‌آموزان به طوری که بتوانند در تحصیلات موفق باشند یکی از

چالش‌های مهم در زمینه ارتقای کیفیت آموزش است (Pong, 2021). آموزش و پرورش یکی از رکن‌های مهم پیشرفت کشورها می‌باشد زیرا که پایه‌ها و ریشه‌های تعلیم و تربیت نیروی انسانی خلاق، خردمند، مسئولیت‌پذیری و آموزش دیده که سکانشاد ترقی و توسعه جوامع هستند از ابتدا در این دستگاه پی ریزی می‌گردد. یکی از مهمترین شاخص‌های نشان دهنده ارتقای کیفیت آموزش سلامت معنوی در دانش آموزان است (Kang & Yun, 2020). بنابراین استفاده از باورهای مذهبی و معنویت اغلب به عنوان یک راهبرد مقابله‌ای سازنده در بهبود خردمندی دانش آموزان به شمار می‌رود. معنویت و رشد معنوی در انسان، در چند دهه گذشته به صورتی روزافزون توجه روان‌شناسان و متخصصان را به خود جلب کرده است. بهداشت جهانی در تعریف ابعاد وجودی انسان، به ابعاد جسمانی، روانی، اجتماعی و معنوی اشاره می‌کند و بعد چهارم یعنی بعد معنویت را نیز در رشد و تکامل انسان مطرح می‌سازد (حسینی اخگر و همکاران، ۱۳۹۷). سلامت معنوی جدیدترین بعد سلامت می‌باشد که در کنار ابعاد دیگر سلامتی هم چون سلامت جسمی، روانی و سلامت اجتماعی قرار گرفته است. حتی برخی عقیده دارند که بدون سلامت معنوی، رسیدن به سطح بالای کیفیت زندگی امکان‌پذیر نیست (Highfield, 2019). سلامت معنوی یکی از مفاهیم اساسی پیرامون چگونگی رویارویی با مشکلات و تنش ناشی از بیماری محسوب می‌گردد که به عنوان یکی از ابعاد سلامت، سبب یکپارچگی سایر ابعاد آن می‌شود و خود دربرگیرنده دو بعد وجودی و مذهبی است. سلامت معنوی به عنوان التزام به یک اعتقاد خاص مذهبی و سلامت وجودی به کشف معنای زندگی و چگونگی رسیدن به کمال و صلح تعریف می‌شود (Chiang et al., 2016). نتایج مطالعه (Michaelson et al., 2016) نشان داد که افزایش سطح معنا و معنویت زندگی نه تنها در غلبه بر ناسازگاری‌ها به فرد کمک می‌کند بلکه باعث افزایش خرد نیز می‌شود. مطالعه (Bodaghi et al., 2017) نیز نشان داد که سطح بالاتر از سلامت معنوی و مذهبی در دانشجویان با افزایش رضایت و کاهش رفتارهای پرخطر از قبیل مصرف سیگار ارتباط معنی‌دار دارد. علی‌رغم مطالعات متعددی که نشان‌دهنده تأثیر معنویت بر ارتقای سلامت و اتخاذ رفتارهای سالم می‌باشد مکانیسم دقیق تأثیر سلامت معنوی بر اتخاذ رفتارهای توأم با سلامت و کاهش استرس شناخته شده نیست (Plante, 2018). در مطالعه Le (2011) نشان داده شد که داشتن سلامت معنوی و کثرت تجارب عرفانی رابطه مثبت با خردمندی دارد. طبق یافته‌های Wink and Dillon (2013) معنویت و نه دیانت در اواخر

بزرگسالی و اواخر میانسالی رابطه معناداری با خرد تعمقی و شناختی در اواخر بزرگسالی داشتند همچنین خرد با دین داری سنتی رابطه‌ای ندارد اما ممکن است مشابه مفهوم فرینبده معنویت باشد به ویژه اگر تعالی تعریف شود نه دانش و اگر کاربرد آن شامل نگرانی از توجه دلسوزانه و به آرامش رسیدن دیگران باشد.

شواهد تجربی در این زمینه نشان می‌دهد یکی از روش‌های مؤثر جهت افزایش سرمایه روانشناختی و سلامت معنوی در افراد آموزش خرد می‌باشد (Walsh & Reams, 2015). خرد مفهومی جهانی است که تاریخچه آن نشان می‌دهد که نظام‌های فلسفی-مذهبی و روان‌شناسی آن را برای هزاران سال پیش مورد توجه قرار داده‌اند (Krishnan et al., 2016). از این رو، خرد اغلب به عنوان عالی‌ترین شکل شناخت توصیف می‌شود (Arroyo, 2017)، که متخصصان آن را به عنوان بالاترین فضیلت انسان در نظر می‌گیرند (Shepherd et al., 2016). همچنین Yang (2013) بیان می‌کند که خردمندی از سه مؤلفه از جمله انسجام شناختی، تجسم خرد در اعمال و تاثیرگذاری مثبت بر خود و دیگران در دراز مدت برای حفظ مصالح جمعی تشکیل می‌شود. Ardelt (2003) خرد را ترکیبی از ویژگی‌های شخصیتی با سه مؤلفه شناختی، تاملی و عاطفی تعریف می‌کند. مؤلفه شناختی بر تمایل مداوم فرد برای درک شرایط انسانی و بخصوص مسائل درون فردی و بین فردی، بعلاوه دانش حاصل از این تمایل اشاره دارد. مؤلفه تاملی به توانایی درک مسائل از زوایای چندگانه اشاره دارد. مؤلفه عاطفی به عنوان عشق دلسوزانه، توجه و مهربانی تعریف می‌شود. بر اساس مطالعات انجام شده (Patterson & Seligman, 2014) افرادی که از قابلیت‌های شناختی، ژرف اندیشی و عاطفی بهره‌مند هستند در مقایسه با همترازان خود، از لحاظ جسمانی سالم‌ترند، از تحصیلات بالاتری برخوردارند، روابط بهتری با دیگران برقرار می‌کنند، در بعد تجربه پذیرش شخصیت (پذیرا بودن تجارب) نمرات بالاتری را به دست می‌آورند و از سلامت روانی بیشتری بهره می‌برند (Arroyo, 2017). نتایج پژوهش Polishchuk and (2017) نشان داد خردمند تجارب زیادی دارد که با دانش سکولار و مسیحی خود معلم زندگی، نظریه پرداز و کارشناس زندگی است که می‌تواند تمام مسائل وجودی انسان را حل کند، انسان خردمند نیازی به توصیه ندارد و دیگران را راهنمایی و نصیحت می‌کند؛ بنابراین خردمند باید از نسل جوان آینده با آموزش، تربیت، جهان‌بینی و معنویت

کاملاً متفاوت به ویژه در عصر پیشرفت سریع علم، مهندسی، تکنولوژی و پیچیدگی زیاد شرایط زندگی باشد.

بنابراین وجود سرمایه روانشناختی و سلامت معنوی در دانش آموزان که می توان آنها را یکی از مهمترین عناصر نظام آموزشی در نظر گرفت بسیار در خور توجه است و در صورت برخوردار بودن آنان از سرمایه روانشناختی، یادگیری نیز بهتر رخ می دهد و دانش آموزان عملکرد بهتری از خود نشان می دهند (Lee & Lee, 2019). از آن جا که دوره نوجوانی یکی از کلیدی ترین دوره ها در زندگی همه انسان ها است توجه به خردمندی و پرورش این مهارت به عنوان یک حق اخلاقی و انسانی، در این دوره ضروری است و تأثیر بسزایی در امر آموزش دارد. برای این که خردمندی را بتوان به نوجوانان آموزش داد لازم است نوجوان با مفهوم و تعریف خرد کاملاً آشنا باشد. اگر نوجوانان خودشان خردمندی را به صورت صحیحی تجربه کنند می توان امید داشت که از روش های مناسب برای افزایش سرمایه روانشناختی استفاده کنند. بنابراین به نظر می رسد حتی اگر ایده اصلی از خردمندی به عنوان یک نقطه پایانی آرمانی تحول انسان تا حد زیادی همگانی باشد، برخی از معانی خاص آموزش خردمندی ممکن است در فرهنگ ها متفاوت باشد و با تاریخ تغییر کنند. این در حالی است که بسیاری از پژوهش های تجربی از این نظر حمایت می کنند که بسیاری از پایه های خردمندی در طول نوجوانی و جوانی پایه گذاری می شوند. عمده نظریه ها و پژوهش های تجربی خردمندی بر نمونه های غربی استوارند؛ از این رو این مطالعه تلاش دارد به این مساله بپردازد: آموزش خرد بر سرمایه روانشناختی و سلامت معنوی دانش آموزان چه تاثیری دارد؟

## روش<sup>۱</sup>

پژوهش حاضر به لحاظ هدف کاربردی، به لحاظ زمان گردآوری داده ها مقطعی و به لحاظ روش گردآوری داده ها یا ماهیت پژوهش نیمه آزمایشی با طرح پیش آزمون-پس آزمون همراه با گروه کنترل و پیگیری بود. در این پژوهش آموزش خرد به عنوان متغیر مستقل محسوب می شود و متغیر سرمایه روانشناختی و سلامت معنوی به عنوان متغیر وابسته در نظر گرفته شد. جامعه آماری بخش کمی شامل کلیه دانش آموزان مقطع دوم متوسطه شهر تهران در سال تحصیلی ۱۳۹۸، که مشغول به تحصیل بودند، تشکیل داد. برای بخش کمی از روش

1. method

نمونه‌گیری خوشه‌ای تک مرحله‌ای استفاده شد، به این صورت که ابتدا از بین مدارس دوره دوم مقطع متوسطه شهر تهران به صورت تصادفی یک مدرسه انتخاب و سپس بعد از اعلام یک فراخوان از دانش‌آموزان راغب خواسته می‌شود که در پژوهش شرکت کنند و به این ترتیب از بین تمامی داوطلبین ۳۰ نفر از دانش‌آموزان انتخاب و در دو گروه آزمایش و کنترل جایگزین شد و گروه آزمایش تحت آموزش پروتکل طراحی شده قرار گرفت و گروه کنترل در لیست انتظار باقی ماند. لازم به ذکر است اخذ مجوز از اداره آموزش و پرورش جهت هماهنگی با شئون اسلامی، فرهنگی و آموزشی، کسب رضایت آگاهانه و داوطلبانه از دانش‌آموزان، والدین و معلمان از طریق جمع‌آوری موافقت‌نامه‌های کتبی، رازداری، و ایجاد اطمینان در خصوص حفظ محرمانه اطلاعات جمع‌آوری شده و عدم استفاده از این اطلاعات در سایر روابط کاری، تلاش برای ایجاد جوّی عاری از هرگونه اضطراب، کسالت و سایر مشکلات برای دانش‌آموزان، برقراری عدالت بین شرکت‌کنندگان و جلوگیری از هرگونه ارتباط با آزمودنی‌ها خارج از فضای آموزشی مدرسه، سعی بر عدم تاثیرگذاری شخصیتی و ایجاد وابستگی در دانش‌آموزان، انجام فعالیت‌ها صرفاً در چارچوب پروتکل آموزش مهارت‌ها، استفاده از مشوق‌ها برای تشویق مشارکت کنندگان از جمله ملاحظات اخلاقی رعایت شده در پژوهش بود.

از ابزارهای زیر جهت گردآوری اطلاعات در این پژوهش استفاده شد:

الف) پرسشنامه سرمایه روانشناختی (McGee (2011) (PCQ)<sup>۱</sup>): برای سنجش سرمایه روانشناختی از پرسشنامه بیست و چهار سوالی که توسط McGee (2011)؛ به نقل از گل‌پرور و همکاران، ۱۳۹۲) با چهار خرده‌مقیاس خودکارآمدی، امیدواری، تاب‌آوری و خوش‌بینی ارائه شده، استفاده خواهد شد. مقیاس پاسخگویی استفاده شده در این پژوهش برای این پرسشنامه شش درجه‌ای (کاملاً مخالفم = ۱ تا کاملاً موافقم = ۶) است. McGee (2011)؛ به نقل از گل‌پرور و همکاران، ۱۳۹۲) روایی و پایایی این پرسشنامه را همراه با فرم‌های بیست و پنج و دوازده سوالی سرمایه روانشناختی بررسی و شواهدی از روایی و پایایی این پرسشنامه ارائه کرده است. برای نمونه McGee (2011) به عنوان شواهدی از روایی هم‌زمان این پرسشنامه با نسخ دیگر پرسشنامه سرمایه روانشناختی، بین سرمایه روانشناختی با خودکارآمدی همبستگی مثبت و معنادار بین ۰/۴۸ تا ۰/۵۴، با امیدواری همبستگی مثبت و معنادار بین ۰/۴۰ تا ۰/۶۱، با تاب‌آوری همبستگی مثبت و معنادار بین

1. Psychological Capital Questionnaire



۰/۴۸ تا ۰/۵۵ و با خوش بینی همبستگی مثبت و معنادار بین ۰/۴۷ تا ۰/۵۰ را گزارش کرده است. روایی صوری این پرسشنامه نیز بررسی و تأیید شده است (گل پرور و همکاران، ۱۳۹۲). در پژوهش گل پرور و همکاران (۱۳۹۲) تحلیل عاملی اکتشافی با چرخش واریماکس بر روی ۲۶ سؤال این پرسشنامه همان چهار عامل معرفی شده در پرسشنامه اصلی را به دست داده و آلفای کرونباخ به ترتیب برای خودکارآمدی، امیدواری، تاب آوری و خوش بینی برابر با ۰/۹۱، ۰/۸۹، ۰/۸۳ و ۰/۷۰ به دست آمده است. پایایی پرسشنامه مربوطه در مطالعه حاضر نیز با استفاده از روش آلفای کرونباخ برای سرمایه روانشناختی ۰/۸۲ مطلوب گزارش شد.

ب) پرسشنامه سلامت معنوی Pulotzin and Ellison (1982): برای ارزیابی ابعاد عمودی و افقی سلامت معنوی از پرسشنامه سلامت معنوی Pulotzin and Ellison (1982) استفاده خواهد شد. پرسشنامه ۲۰ گزینه‌ای سلامت معنوی شامل دو مؤلفه سلامت مذهبی (۱۰ گویه) و سلامت وجودی (۱۰ گویه) را اندازه‌گیری می‌کند. برای زیرگروه‌های سلامت مذهبی و وجودی، سطح‌بندی وجود نداشت و قضاوت بر اساس نمره به‌دست‌آمده صورت می‌گیرد. هر چه نمره به‌دست‌آمده بالاتر باشد، سلامت مذهبی و وجودی بالاتر قلمداد می‌شود. ضریب آلفای این پرسشنامه ۰/۸۲ است. نمره سلامت معنوی، جمع این دو زیرگروه می‌باشد که دامنه آن ۱۲۰-۲۰ در نظر گرفته شد. پاسخ گزینه‌ها به صورت لیکرت ۶ گزینه‌ای از کاملاً مخالفم تا کاملاً موافقم دسته‌بندی شد. سلامت معنوی به سه سطح پایین (۲۰-۴۰) متوسط (۴۱-۹۹) و بالا (۱۰۰-۱۲۰) تقسیم‌بندی گردید. روایی و پایایی: پرسشنامه سلامت معنوی Pulotzin and Ellison (1982) یک پرسشنامه استاندارد است و در پژوهش‌های مختلف علمی مورد ارزیابی قرار گرفته است. در ایران در سال ۱۳۸۵ سید فاطمی و همکاران در پژوهش خود از آن استفاده نمودند و ضریب آلفای کرونباخ برابر ۰/۸۲ محاسبه شد که پایایی پرسشنامه را مورد تأیید قرار می‌داد. روایی پرسشنامه سلامت معنوی از طریق اعتبار محتوا مشخص و تأیید شد. پایایی پرسشنامه مربوطه در مطالعه حاضر نیز با استفاده از روش آلفای کرونباخ برای سلامت معنوی ۰/۷۸ مطلوب گزارش شد.

ج) محتوای برنامه آموزش خرد: با توجه به مطالعات پژوهشگر در زمینه‌ی خردمندی و بررسی منابع مختلف، منبعی مشخص که دربرگیرنده‌ی یک برنامه آموزشی مدون برای خرد باشد، مشاهده نشد. لذا پژوهشگر برای طراحی یک پروتکل آموزشی متناسب با مفاهیم خرد،

با استناد به پژوهش‌های شوقی و همکاران (۱۳۹۶)، آسمانی (۱۳۹۸)، محمدزاده (۱۳۹۸) و همچنین کتاب‌های مرتبط با خرد در زمینه روانشناسی، مقدمه‌ای بر خرد و خرد سازمانی، آموزش خرد، هوش و خلاقیت، از شوقی و همکاران (۱۳۹۸) که در آن، نتیجه کاربردی‌ترین مؤلفه‌ها در بیش از نیمی از تعاریف خرد جمع‌آوری و ارائه شده است، بر آن شد تا با توجه به تخصص خود و دوره‌های آموزشی گذرانده شده و همچنین مفاهیم آموزشی روانشناسی متناسب با مؤلفه‌های مذکور را شناسایی و به تدوین این برنامه آموزشی مبادرت ورزد. سپس این پروتکل، در اختیار اساتید و متخصصین این حوزه جهت تأیید، قرار گرفت. در مرحله‌ی بعد برنامه آموزشی تأیید شده طی ۸ جلسه برای گروه آزمایش اجرا و اثربخشی آن مورد بررسی قرار گرفت. در زیر ابتدا به معرفی کاربردی‌ترین مؤلفه‌های خرد و سپس به محتوای ۸ جلسه آموزشی طراحی شده می‌پردازیم: لازم به ذکر است تمام گام‌های پژوهش نیز مستندسازی شد.

جلسه ۱) پس از معارفه، اهمیت خردمندی و مفهوم سازی آموزش خرد و مدل سه بعدی آردلت در مورد خردمندی بررسی شد. طی این جلسه، مفهوم و ضرورت آموزش خرد و داشتن یک زندگی خردمندانه مورد بررسی قرار گرفت. جلسه ۲) در این به جلسه آموزش مهارت‌های تنظیم هیجان و همدلی (آموزش برای درک و فهم این که افراد احساس کنند که امور را با نگرش همدلانه دنبال کنند) پرداخته شد، مهارت‌های شناختی خردمندی آموزش داده شد، پرورش مهارت‌های ذهنی به طور متعادل، جلسه ۳) آموزش بخشایش (پذیرش اشتباهات و بخشیدن خود به خاطر اشتباهات برای سرعت بخشیدن با ایجاد تغییرات)، مهارت‌های تعمقی خردمندی آموزش داده شد. جلسه ۴) آموزش پذیرش مسائل (پذیرش تغییرات پیش رو و تحمل شرایط سخت و چالش برانگیز با توجه به متغیر بودن زندگی و مواجه شدن افراد با چالش‌های مختلف)، در این جلسه مهارت عاطفی خردمندی آموزش داده شد. جلسه ۵) پرورش تفکر، یادگیری ارزش‌ها، آموزش رشد احساسات ارزشمند و متعالی، کاربرد اخلاقی دانش، جلسه ۶) آموزش مسئولیت پذیری (آموزش مسئولیت پذیری مؤلفه اساسی آموزش خرد است که بر این اساس آزمودنیها یاد می‌گیرند سرمایه روانشناختی خود را بالا ببرند تا بتوانند دیدگاه‌ها و احساسات جدیدی که کارآمدتر هستند را در خود ایجاد کنند)، جلسه ۷) آموزش مهارت حل مساله در زندگی واقعی، آموزش مهارت‌های شناختی، تعمقی و عاطفی

خردمندی، بکارگیری استدلال به جای هیجان در متقاعد کردن دیگران، جلسه ۸) آموزش توانایی دستیابی به بینش در زندگی، گرفتن پس آزمون. تجزیه و تحلیل اطلاعات به دست آمده از اجرای پرسشنامه‌ها از طریق نرم افزار Spss- V22 در دو بخش توصیفی و استنباطی (تحلیل کوواریانس) انجام پذیرفت.

### یافته‌ها

اطلاعات توصیفی مقیاس سرمایه روانشناختی و سلامت معنوی در جدول ۱ به تفکیک پیش آزمون و پس آزمون در گروه آزمایش و کنترل ارائه شده است.

جدول ۱. اطلاعات توصیفی سرمایه روانشناختی و سلامت معنوی به تفکیک مرحله سنجش در گروه‌ها

متغیر	عوامل شاخص آماری	پیش آزمون	پس آزمون	پیگیری
سرمایه روانشناختی	گروه	۲۷.۸۳	۷۳.۱۰۰	۲۷.۹۹
	آزمایش	۰.۸.۹	۵۰.۷	۷۶.۷
سلامت معنوی	گروه	۲۷.۷۸	۰۰.۷۸	۶۷.۷۷
	آزمایش	۰.۸.۸	۰۲.۷	۰۴.۷
کنترل	گروه	۸۷.۶۶	۱۳.۷۶	۳۳.۷۵
	آزمایش	۲۹.۵	۳۷.۷	۸۰.۷
	گروه	۳۳.۶۵	۷۳.۶۶	۰۷.۶۶
	آزمایش	۳۴.۵	۳۶.۸	۶۲.۷

همچنان که ملاحظه می‌شود میانگین گروه آزمایش در مرحله پس آزمون، نسبت به پیش آزمون افزایش نشان می‌دهد. براساس نتایج مندرج در جدول ۱، می‌توان به این توصیف دست زد که اجرای بسته آموزشی خرد باعث افزایش سرمایه روانشناختی و سلامت معنوی دانش آموزان شده است.

جدول ۲. آزمون تحلیل کوواریانس چند متغیری نمرات ابعاد سرمایه روانشناختی در دو گروه

شاخص آماری اثر	آزمون	ارزش	F	df فرضیه	df خطا	sig	ضریب اپتا
تفاوت دو گروه با	اثر پیلای	۴۲.۰	۷۷.۳	۰۰.۴	۰۰.۲۱	۰۲.۰	۴۲.۰
کنترل اثر پیش آزمون	لامبدای ویلکس	۵۸.۰	۷۷.۳	۰۰.۴	۰۰.۲۱	۰۲.۰	۴۲.۰
بزرگ‌ترین ریشه روی	اثر هتلینگ	۷۲.۰	۷۷.۳	۰۰.۴	۰۰.۲۱	۰۲.۰	۴۲.۰

نتایج جدول ۲ نشان می‌دهد پس از حذف اثر پیش آزمون با روش تحلیل کوواریانس چندمتغیری، یک اثر معنی دار برای عامل بسته آموزشی خرد «متغیر مستقل» وجود دارد. این اثر نشان می‌دهد که حداقل بین یکی از مؤلفه‌های سرمایه روانشناختی دانش آموزان که با بسته آموزشی خرد آموزش دیده‌اند، با دانش آموزان گروه کنترل تفاوت معنادار وجود دارد (لامبدای ویلکس = ۰/۵۸،  $p > ۰.۰۵$ )

جدول ۳. آزمون تحلیل کوواریانس یک راهه در متن تحلیل کوواریانس چندمتغیری

شاخص آماری متغیرها	منبع تغییر	SS	df	MS	F	سطح معناداری	ضریب ایستا
خودکارآمدی	گروه	۴۳.۵۶	۰۰.۱	۴۳.۵۶	۷۶.۸	۰۰۷.۰	۲۷.۰
	خطا	۵۸.۱۵۴	۰۰.۲۴	۴۴.۶			
امیدواری	گروه	۱۷.۲	۰۰.۱	۱۷.۲	۳۷.۰	۵۴۶.۰	۰۲.۰
	خطا	۲۵.۱۳۹	۰۰.۲۴	۸۰.۵			
تاب آوری	گروه	۶۴.۸۳	۰۰.۱	۶۴.۸۳	۳۷.۹	۰۰۵.۰	۲۸.۰
	خطا	۳۱.۲۱۴	۰۰.۲۴	۹۳.۸			
خوشبینی	گروه	۲۳.۹۰	۰۰.۱	۲۳.۹۰	۸۷.۱۰	۰۰۳.۰	۳۱.۰
	خطا	۲۲.۱۹۹	۰۰.۲۴	۳۰.۸			

نتایج جدول ۳ نشان می‌دهد، با حذف تأثیر متغیر پیش آزمون، فرضیه پژوهش مبنی بر وجود تفاوت معنادار در خودکارآمدی، تاب‌آوری و خوش‌بینی دانش‌آموزان گروه آزمایش نسبت به گروه کنترل، تأیید می‌گردد. همانگونه که از نتایج جدول ۳ ملاحظه می‌گردد سطح معناداری حاصل شده برای خودکارآمدی، تاب‌آوری و خوش‌بینی در مقایسه با سطح معناداری ۰/۰۱۲ به دست آمده از اصلاح بنفرونی (تقسیم سطح معناداری ۰/۰۵ بر ۴ متغیر وابسته) کوچک‌تر می‌باشد. در نتیجه با توجه به میانگین‌های حاصل شده می‌توان گفت با ۹۵ درصد اطمینان خودکارآمدی، تاب‌آوری و خوش‌بینی گروه آزمایش نسبت به گروه کنترل تغییر داشته است. برای بررسی ماندگاری اثر آموزش در مرحله پیگیری میانگین مؤلفه‌های سرمایه روانشناختی در گروه آزمایش بین مراحل پس آزمون و پیگیری با آزمون t مقایسه شد.

جدول ۴. مقایسه میانگین مؤلفه‌های سرمایه روانشناختی پس از آزمون و پیگیری

شاخص متغیر	تفاوت میانگین‌ها	مقدار t	درجات آزادی	سطح معناداری
خودکارآمدی	۳۰.۰	۶۱.۱	۲۹	۱۲.۰
امیدواری	۲۷.۰	۷۷.۱	۲۹	۰.۹.۰
تاب آوری	۲۰.۰	۳۶.۱	۲۹	۱۸.۰
خوشبینی	۱۳.۰	۶۸.۱	۲۹	۱۰.۰

همان گونه که نتایج جدول ۴ نشان می‌دهد از آنجا که مقادیر t به دست آمده با درجه آزادی ۲۹، از مقدار t جدول کوچکتر است و همچنین از آنجا که سطوح معنی داری بزرگتر از ۰/۰۵ است و چون این مقدار بزرگتر از سطح معنی داری ۰/۰۵ می‌باشد، بنابراین با ۹۵ درصد اطمینان می‌توان گفت که تفاوت مشاهده شده بین میانگین نمرات در دو مرحله پس از آزمون و پیگیری غیرمعنی دار است. بنابراین آموزش خرد بر سرمایه روانشناختی دانش آموزان دوره دوم مقطع متوسطه شهر تهران در طول زمان اثربخش است.

جدول ۵. آزمون تحلیل کوواریانس چند متغیری نمرات ابعاد سلامت معنوی در دو گروه

شاخص آماری اثر	آزمون	ارزش	F	df فرضیه	df خطا	sig	ضریب ایستا
تفاوت دو گروه با	اثر پیلای	۳۵.۰	۶۲.۶	۰۰.۲	۰۰.۲۵	۰۰۵.۰	۳۵.۰
کنترل اثر پیش	لامبدای ویلکس	۶۵.۰	۶۲.۶	۰۰.۲	۰۰.۲۵	۰۰۵.۰	۳۵.۰
آزمون	اثر هتلینگ	۵۳.۰	۶۲.۶	۰۰.۲	۰۰.۲۵	۰۰۵.۰	۳۵.۰
	بزرگ‌ترین ریشه روی	۵۳.۰	۶۲.۶	۰۰.۲	۰۰.۲۵	۰۰۵.۰	۳۵.۰

نتایج جدول ۵ نشان می‌دهد پس از حذف اثر پیش آزمون با روش تحلیل کوواریانس چندمتغیری، یک اثر معنی دار برای عامل بسته آموزشی خرد «متغیر مستقل» وجود دارد. این اثر نشان می‌دهد که حداقل بین یکی از مؤلفه‌های سلامت معنوی دانش آموزان که با بسته آموزشی خرد آموزش دیده‌اند، با دانش آموزان گروه کنترل تفاوت معنادار وجود دارد (لامبدای ویلکس = ۰/۶۵،  $p > ۰.۰۵$ ).

جدول ۶. آزمون تحلیل کوواریانس یک راهه در متن تحلیل کوواریانس چندمتغیری

شاخص آماری متغیرها	منبع تغییر	SS	df	MS	F	سطح معناداری	ضریب اینتا
سلامت مذهبی	گروه	۹۶.۱۲۷	۰۰.۱	۹۶.۱۲۷	۷۵.۸	۰۰۷.۰	۲۵.۰
	خطا	۱۰.۳۸۰	۰۰.۲۶	۶۲.۱۴			
سلامت وجودی	گروه	۸۸.۱۰۸	۰۰.۱	۸۸.۱۰۸	۷۷.۱۲	۰۰۱.۰	۳۳.۰
	خطا	۶۴.۲۲۱	۰۰.۲۶	۵۳.۸			

نتایج جدول ۶ نشان می‌دهد، با حذف تأثیر متغیر پیش آزمون، فرضیه پژوهش مبنی بر وجود تفاوت معنادار در مؤلفه‌های سلامت مذهبی و سلامت وجودی دانش‌آموزان گروه آزمایش نسبت به گروه کنترل، تأیید می‌گردد. همانگونه که از نتایج جدول ۳ ملاحظه می‌گردد سطح معناداری حاصل شده برای مؤلفه‌های سلامت مذهبی و سلامت وجودی در مقایسه با سطح معناداری ۰/۰۲۵ به دست آمده از اصلاح بنفرونی (تقسیم سطح معناداری ۰/۰۵ بر ۲) متغیر وابسته) کوچک‌تر می‌باشد. در نتیجه با توجه به میانگین‌های حاصل شده می‌توان گفت با ۹۵ درصد اطمینان مؤلفه‌های سلامت مذهبی و سلامت وجودی گروه آزمایش نسبت به گروه کنترل تغییر داشته است. برای بررسی ماندگاری اثر آموزش در مرحله پیگیری میانگین مؤلفه‌های سلامت معنوی در گروه آزمایش بین مراحل پس آزمون و پیگیری با آزمون t مقایسه شد.

جدول ۷. مقایسه میانگین مؤلفه‌های سلامت معنوی پس آزمون و پیگیری

شاخص متغیر	تفاوت میانگین‌ها	مقدار t	درجات آزادی	سطح معناداری
سلامت مذهبی	۳۰.۰	۹۶.۱	۲۹	۰۶.۰
سلامت وجودی	۴۳.۰	۷۸.۱	۲۹	۰۹.۰

همان‌گونه که نتایج جدول ۷ نشان می‌دهد از آنجا که مقادیر t به دست آمده با درجه آزادی ۲۹، از مقدار t جدول کوچکتر است و همچنین از آنجا که سطوح معنی‌داری بزرگتر از ۰/۰۵ است و چون این مقدار بزرگتر از سطح معنی‌داری ۰/۰۵ می‌باشد، بنابراین با ۹۵ درصد اطمینان می‌توان گفت که تفاوت مشاهده شده بین میانگین نمرات در دو مرحله پس آزمون و پیگیری غیرمعنی‌دار است. بنابراین آموزش خرد بر سلامت معنوی دانش‌آموزان دوره دوم مقطع متوسطه شهر تهران در طول زمان اثربخش است.

## بحث و نتیجه‌گیری

پژوهش حاضر با هدف بررسی اثربخشی آموزش خرد بر سرمایه روانشناختی و سلامت معنوی دانش‌آموزان دوره دوم مقطع متوسطه شهر تهران انجام شد. نتایج نشان داد که آموزش خرد بر سرمایه روانشناختی و مولفه‌های آن (امید، خوش‌بینی، تاب‌آوری و خودکارآمدی) در دانش‌آموزان مقطع متوسطه شهر تهران تأثیر مثبت و معناداری دارد. آسمانی (۱۳۹۸)، حلاجانی و همکاران (۱۳۹۸)، ذبیحی حصاری و همکاران (۱۳۹۶)، فرتاش (۱۳۹۵)، اعراب (۱۳۹۵) همخوانی دارد. در راستای نتایج بدست آمده یانگ (2014)، پژوهشی تحت عنوان خرد و یادگیری تجارب زندگی مهم و معنی دار در دانش‌آموزان انجام داد. نتایج نشان داد دانش‌آموزان یادگیری چندبعدی و غنی از تجارب‌شان کسب کردند و مؤلفه‌های خرد در یادگیری‌شان و کاربرد یادگیری از درس‌های یادگیری شده درگیر می‌شد؛ هم‌چنین تجزیه و تحلیل آماری چند متغیره نشان داد پاسخ‌های دانش‌آموزان به مواردی از هر دو یادگیری و مؤلفه‌های خرد کسب شده در هشت ماه افزایش پیدا کرد. در نهایت پژوهشگران بیان می‌دارند که یادگیری از تجارب مهم و معنادار زندگی می‌تواند خرد را تقویت کند. زاگر و همکاران (2013)، نیز پژوهشی تحت عنوان رابطه خرد، خشنودی و هوش هیجانی در دانش‌آموزان انجام دادند. نتایج نشان داد خرد خودگزارشی و خشنودی ارتباط مثبت با یکدیگر داشتند (با کنترل سن، جنس و آموزش)؛ هوش هیجانی و خشنودی با یکدیگر ارتباط مثبت داشتند (با کنترل سن، جنس، آموزش و خرد خودگزارشی)؛ ارتباط مثبت بین خرد خودگزارشی و خشنودی با کنترل هوش هیجانی ضعیف و غیرمعنادار شد. در تبیین نتایج بدست آمده می‌توان چنین بیان کرد که آموزش خرد به عنوان یک مزیت در ارتباط با ابعاد مثبت است و احساساتی خوشایند را ایجاد و کسب می‌کند و احساس منفی را می‌کاهد (نف و همکاران، 2007). توانایی آموزش خرد قابلیت ارزیابی زندگی بر اساس مفاهیم عمیق است و به شیوه‌ای انجام می‌پذیرد که برای خود فرد و دیگران معنادار به نظر برسد. آموزش خرد محصول دانش و تجربه، اما چیزی فراتر از انباشت اطلاعات است. آموزش خرد، هماهنگ‌سازی این اطلاعات و استفاده سنجیده از آنها برای افزایش سرمایه روانشناختی است. در بافت اجتماعی، خردمندی این اجازه را به افراد می‌دهد که به دیگران گوش کنند، آنچه آنها می‌گویند را ارزیابی کنند و سپس توصیه عاقلانه‌ای ارائه کنند. Ardel (2000) و کرامر (2000) دریافتند که افراد خردمند رضایت

زندگی بالایی دارند زیرا توانایی پذیرش فراز و نشیب‌ها و کسب معنای زندگی و نبرد برای غلبه با آنها را دارند و همین ویژگی‌ها سبب افزایش سرمایه روانشناختی آن‌ها می‌شود. سرمایه روانشناختی نقاط قوت روانشناختی را فراهم می‌کند که به این افراد توانایی تجربه چالش‌های زندگی را به روشی موثرتر فراهم می‌کند، این افراد فقط بر روی شرایط زندگی ایده‌آل تمرکز نمی‌کنند (Ardelt, Le, 2011؛ و آوه، 2010؛ وبستر، 2010). افراد خردمند، تبدلات اجتماعی مثبتی را که برای خودشان و دیگران مطلوب و سودمند هستند، ترویج می‌کنند، پرورش می‌دهند و به عمل در می‌آورند (تیلور و همکاران، 2011). آموزش خرد، ترکیبی از گرایش‌ها و ویژگی‌های روان‌شناختی است که برای سرمایه روانشناختی، نقطه‌ای آرمانی در نظر گرفته می‌شود، آموزش خرد از طریق تفکر و تجربه و در قالب شاخص‌های عاطفی، شناختی و ژرف‌نگری پرورش می‌یابد. شاخص عاطفی خردمندی دلالت بر وجود احساسات مثبت (شامل همدلی و شفقت) و نداشتن عواطف و رفتارهای منفی نسبت به دیگران است. شاخص شناختی خردمندی شامل توانایی و گرایش به درک زندگی و توجه به معانی عمیق‌تر آن به ویژه با توجه به موضوعات درون فردی و بین فردی است. شاخص ژرف‌نگری خردمندی ناظر بر ملاحظه رویدادهای زندگی از دیدگاه‌های گوناگون با هدف کسب بینش نسبت به ماهیت پدیده‌هاست. ژرف‌نگری، خودآگاهی را رشد می‌دهد و به طور همزمان موجب افزایش شناخت و عواطف می‌گردد (Ardelt, 2003). اسمیت و بالتز (1990) خردمندی را مجموعه‌ای بسیار تحول یافته از دانش و قضاوت واقعی و اجرایی می‌دانند که با آنچه ملاحظات عملی اساسی زندگی نامیده می‌شود، سروکار دارد. ملاحظات عملی اساسی زندگی، مسائل مهم، اما غیرمقطعی و مبهم زندگی را شامل می‌شود؛ به ویژه به بینش عمیق و قضاوت درست در مورد ماهیت وضعیت بشر، روش‌ها و ابزار برنامه‌ریزی، مدیریت و درک یک زندگی خوب اشاره دارد. از نظر آنها خردمندی به عنوان اوج عملکرد یا حتی نقطه پایانی دانش بشری و تحول آن است که می‌تواند مشابه مرحله خودشکوفایی مزلو باشد. در آموزش خرد، بر تقویت مثبت‌اندیشی جهت افزایش قدرت تصمیم‌گیری متناسب با محیط تأکید می‌شود و به افراد آموزش داده می‌شود که زندگی را نه یک تهدید، بلکه فرصتی برای رشد و بالندگی در نظر بگیرند. به علاوه تأکید بر به کارگیری راهکارهای حل مسئله منطقی، و مواجهه با مشکلات به جای فرار از آن‌ها، امید را در فرد افزایش می‌دهد و باعث می‌شود که فرد آینده بهتری را برای خود تصور کند و با کوشش و امید بیشتری



نسبت به حل مشکلات مبادرت کند. امید منجر به ایجاد انگیزه بیشتر برای حل مشکلات روزمره می‌شود و به‌عنوان سائق برای هیجانانگیز و سلامتی افراد در نظر گرفته می‌شود. همچنین افزایش امید باعث افزایش خوش‌بینی و کاهش بدبینی می‌شود. یکی از نکات دیگری که در آموزش خرد بر آن تأکید می‌شود، جهت‌گیری مثبت حل مسئله است. جهت‌گیری مثبت باعث می‌شود که فرد باور کند که مسئله قابل حل است (انتظارات پیامد مثبت) و نسبت به توانایی خود برای حل مسائل به‌طور موفقیت‌آمیز اطمینان حاصل کند و باور بیشتری نسبت به توانایی و خودکارآمدی خود برای حل مسائل زندگی روزمره کسب کند. خودکارآمدی باعث می‌شود که فرد بتواند به‌طور مؤثر با افراد، رویدادها، و شرایط استرس‌زا مواجه شود. افراد خودکارآمد در انجام تکالیف استقامت دارند، و اغلب در سطح بالایی عمل می‌کنند. به‌علاوه خودکارآمدی سطح آرزوها را بالا می‌برد و توانایی خردمندی و تفکر عینی را بهبود می‌بخشد.

نتایج نشان داد که آموزش خرد بر سلامت معنوی و مؤلفه‌های سلامت معنوی و سلامت وجودی تأثیر مثبت و معناداری دارد. در رابطه با اثر بخشی آموزش خرد نتایج پژوهش Ardelt (2011)، نشان داد که به‌رغم دشواری در تعریف خردمندی، میان پژوهشگران و صاحب‌نظران این حوزه نوعی توافق کلی وجود دارد مبنی بر این که، خردمندی مشتمل بر دانش شناختی، درک و بینش، تفکر تاملی و تلفیقی از دیدگاه فرد و منابع فردی در تعامل با منافع و رفاه دیگران است. قربانی و خرمائی (۱۳۹۷)، در پژوهش خود مبنی بر بررسی خردمندی: تبیین اثر شخصیت و خودکارآمدی مقابله در دانشجویان کارشناسی انجام دادند. نتایج نشان داد که از بین ابعاد شخصیتی، برون‌گرایی و توافق‌پذیری، به‌طور مستقیم و همچنین برون‌گرایی همراه با گشودگی به تجربه، وظیفه‌گرایی، روان‌نژندگرایی به‌صورت غیرمستقیم با واسطه‌گری خودکارآمدی مقابله‌قادر به پیش‌بینی خردمندی شدند. Liang و همکاران (2020)، پژوهشی را تحت عنوان «خودارزیابی خرد شخصی و رابطه آن با رشد و تعدیل شخصیت»، انجام دادند. آن‌ها بیان می‌دارند خرد شخصی به سطوح بالای نگرش به زندگی و تجربه فرد اشاره دارد. مقیاس‌های خودارزیابی متفاوتی برای ارزیابی خرد شخصی به‌عنوان یک نگرش یا مشخصه شخصی مرتبط با رشد شخصی و قابلیت عاطفی طراحی شده‌اند. در این مطالعه ۲۰۳ شرکت‌کننده مقیاس‌های شخصیتی پرسشنامه‌های شخصیتی را تکمیل کردند. پرسشنامه‌های شخصیتی و پرسشنامه‌های خرد مقیاس خرد سه‌بعدی و مقیاس

خودارزیابی خرد را نیز تکمیل کردند. توانایی رشد فردی نهان و عوامل تعدیل برای پیش‌بینی دو شاخص خود ارزیابی خرد و الگوی آن‌ها بررسی شد. هر دو سازه شخصیتی دو شاخص خرد شخصی را پیش‌بینی کردند و نتایج نشان داد تعدیل شخصیت در رابطه میان رشد شخصیت و خود ارزیابی خرد نقش میانجی دارد. در تبیین نتایج بدست آمده می‌توان چنین بیان کرد که خرد به عنوان یک ویژگی شخصیتی با ارزش در نظر گرفته می‌شود که به عنوان یک دانش، با آگاهی و ارتباط با خود، محیط اطراف و دیگران همراه است و دربرگیرنده نوعی هوش است که از تجارب فرد ناشی می‌شود. آموزش خرد همچنین یک ساختار چند وجهی و مستلزم درون‌اندیشی، تعهد و برعهده گرفتن مسئولیت نسبت رفتارها و موقعیت‌های خود است که دانش مرتبط با ابهامات زندگی را شامل می‌شود و توانایی فرد را برای درک واقعیت از زوایای مختلف، دلسوزی نسبت به دیگران و نگرش بین فردی ارزیابی می‌کند (Ardelt, 2003). افراد با نمره خردمندی بالا با رویکرد عقلانی به جهان و مسائل آن می‌نگرند و قادرند موانع و مسائل زندگی را به روش منطقی حل و فصل کنند و برای درک واقعیت یک مسیر عینی و منطقی را در پیش گیرند. آن‌ها معنای عمیق‌تری از حقایق عموماً شناخته شده برای خودشان و دیگران را درک می‌کنند و به جای واکنش ساده صرف به پدیده‌ها و رویدادها، آن‌ها را از منظرهای متفاوت بررسی می‌کنند. در واقع از طریق تأمل در رفتار خود و دیگران، به آگاهی دست می‌یابند. لذا به نظر می‌رسد مجموعه این ویژگی‌های سبب شود تا وقتی فرد در موقعیت‌های آسیب‌پذیری قرار گیرد بتواند از خود محافظت کند. همچنین در تعاریفی که بر تلفیق شناخت و عاطفه تاکید دارند، خردمندی نیازمند تحولی شناختی است که با تحول «من» که در آن به طور جامعی شناخت، عاطفه و شخصیت به هم مرتبط شده‌اند و زمینه مشترک زیربنایی آن‌ها اراده است، همراه است. در این مفهوم سازی ها، علاوه بر توانایی‌های شناختی، روابط اجتماعی و تجارب مهم در زندگی، وجوه شخصیتی نیز باید در نظر گرفته شوند (مانند عاطفه و حساسیت نسبت به شاخص‌های هیجانی)، جنبه‌هایی که ادراک نیات دیگران را میسر و درک همدلانه را تسهیل می‌کند. از دیدگاه نظریه پردازان، آموزش خردمندی متشکل از سه بعد انسجام شناختی، عینیت یافتن در عمل و تاثیرگذاری مثبت بر خود و دیگران در دراز مدت برای حفظ منافع است (یانگ، 2014). زمانی که تلفیق این ابعاد به قوت و انسجام رسید، فرد از آن برای حل تعارضاتی که ناشی از برنامه‌های زندگی، ارزش‌ها، انگیزه‌ها، خودارزیابی‌ها، رفتار آرمانی و رفتار واقعی فرد و

دانش‌های مختلف است، استفاده می‌کند (Ardelt, 2003). لذا به نظر می‌رسد چنین توانایی به افراد کمک می‌کند سختی‌های زندگی را تحمل کرده و راه حل‌های آن را بیابند و به زندگی خود پویایی و حرکت دهند. چنین پویایی احتمالاً به افراد کمک می‌کند معنای عمیق‌تری از زندگی به دست آورند و در برابر مشکلات زندگی مقاوم‌تر شوند.

همچنین نتایج نشان داد آموزش خرد بر سرمایه روانشناختی و سلامت معنوی دانش‌آموزان دوره دوم مقطع متوسطه شهر تهران در طول زمان اثربخش است. از آنجا که افراد تحت آموزش خرد قرار گرفته در این پژوهش، دانش جدیدی را در زمینه برقراری ارتباط بهتر اعم از همدلی، تنظیم هیجانی و آگاهی از چگونگی برقراری ارتباطی بالغانه فرا گرفته‌اند، همچنین در جهت تعمق و شناخت خود گامی جدید برداشته و از توانمندی‌هایی همچون ذهن آگاهی، درون‌بینی و خودآگاهی برخوردار گشته‌اند، بهبود در سرمایه روانشناختی و سلامت معنوی، در آن‌ها قابل پیش‌بینی و مورد انتظار بود در نتیجه با توجه به اینکه آموزش خرد پیش‌بینی‌کننده‌ای معنادار برای مولفه‌های سرمایه روانشناختی مورد پژوهش می‌باشد، می‌توان با ایجاد و ارتقاء چنین آموخته‌هایی سرمایه روانشناختی را بهبود بخشید. همچنین در تبیین این یافته از پژوهش می‌توان گفت از آنجا که خرد، فرد را از چالش‌های افکار و مشکلات به سمت آرامش و انعطاف‌پذیری سوق می‌دهد و تمرکز فرد را روی تجربه احساسات و اتفاقاتی که در لحظه حال در خود با اطراف رخ می‌دهد متمرکز می‌سازد، موجب می‌شود فرد در موقعیت‌های تعارض آمیز، به بسط و توسعه فضاهای هشیاری و آگاهی درونی مبادرت ورزیده و سمت و سوی هوشیاری خویش را از افکار خودکار و منفی به جنبه‌های جدیدی از زندگی در حال گذر معطوف کند. همچنین فرد در برخورد و بررسی افکار مختلف، بردباری بیشتری از خود نشان می‌دهد، موقعیت‌های پیچیده و چالش‌انگیز را نه به عنوان تهدید بلکه فرصتی برای لذت و رشد خود می‌بیند، اطلاعات و محیط اطراف را به خوبی تحلیل می‌کند و مناسب‌ترین معنا را از آنها استخراج می‌کند در نتیجه می‌تواند به تسلط بر خود و خودپذیرندگی افراد یاری رساند.

از جمله محدودیت‌های پژوهش حاضر نبود برداشت یکسان از پرسش‌های مربوط به متغیرهای پژوهش (محدودیت مربوط به اندازه‌گیری)، احتمال اعمال اغراض شخصی از سوی پاسخ‌دهندگان به پرسشنامه‌ها نسبت به مسائل مطرح شده راجع به متغیرهای مورد اندازه‌گیری، میزان صداقت آزمودنی‌ها در پاسخ‌گویی به پرسش‌ها که از اراده و کنترل

پژوهشگر خارج است، ممکن است بعضی از پاسخ‌دهندگان به علت کم‌حوصلگی یا خستگی و یا کم‌دقتی، پاسخ مناسبی به سؤالات نداده باشند. پیشنهاد می‌شود دانش برخاسته از محیط‌های آموزشی به گونه‌ای با خردمندی همراه گردد تا در چارچوب شیوه‌های فعال آموزشی در جهت ارتقا رشد ذهنی و تفکر خردمندانه یادگیران خود گام برداشته شود. پیشنهاد می‌شود دوره‌ها و کارگاه‌های آموزشی خرد، در مراکز مختلف مشاوره و روانشناسی فراگیرتر شود تا در جهت ارتقاء سطح خرد جامعه و بهبود سرمایه‌های روانشناختی و سلامت معنوی دانش‌آموزان گامی مؤثر برداشته باشیم. با توجه به اثربخشی خرد و خردمندی در زندگی افراد و از طرفی نوظهور بودن این مفهوم در روانشناسی، پیشنهاد می‌شود از طریق رسانه‌ها و وسایل ارتباط جمعی از قبیل تلویزیون، رادیو و شبکه‌های اجتماعی مجازی، به آگاه‌سازی جمعی و ترویج مفهوم خرد و ارائه راهکارهایی در جهت افزایش آن، پرداخته شود.

### تعارض منافع

این پژوهش هیچی تعارض منافع وجود ندارد.

### سپاسگزاری

بدین وسیله از تمامی دست‌اندرکارانی که ما را در انجام این پژوهش یاری نمودند، به ویژه شرکت کنندگان در این مطالعه تشکر و قدردانی می‌گردد.

### منابع

- اعراب، مرجانه. (۱۳۹۵). بررسی اثربخشی آموزش خوش بینی بر سرمایه‌های روانشناختی و ویژگی‌های شخصیتی در زنان مطلقه ۲۰ تا ۳۰ سال، پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه آزاد اسلامی واحد شاهرود.
- آسمانی، مهلا. (۱۳۹۸). اثربخشی آموزش خرد بر سرمایه روانشناختی، بهزیستی روانی و سلامت روان در زنان متأهل دارای اختلاف خانوادگی، پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران مرکزی.
- حسینی اخگر، فاطمه سادات، دواتی، علی و گرشاسبی، احیا. (۱۳۹۷). رابطه سلامت معنوی با افسردگی در زنان باردار مراجعه‌کننده به بیمارستان مصطفی خمینی. دو ماهنامه دانشور پزشکی، ۱۳۹(۱۱۴)، ۱۹-۲۴.

- حلاجانی، فاطمه، جامعی نژاد، فرحناز، دشت بزرگی، زهرا و اسماعیلی شاد، بهرنگ. (۱۳۹۸). تأثیر آموزش گروهی مثبت نگری بر سلامت روانشناختی در مادران دارا کودک مبتلا به اوتیسم. *نشریه پژوهش توانبخشی در پرستاری*، ۱۲(۲۰)، ۶۵-۷۲.
- ذبیحی حصاری، نرجس خاتون، چاجی، محمدرضا و زارع مقدم، علی. (۱۳۹۶). رابطه خردمندی با بهزیستی روانشناختی و سرزندگی تحصیلی در دانش آموزان. *نشریه پژوهش‌های تربیتی*، ۳(۱)، ۲۰-۳۵.
- سلیمانی، لیلا. (۱۳۹۵). *ارتباط سرمایه‌های تحولی با پیشرفت تحصیلی با نقش میانجی سرمایه روانشناختی*، پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه خلیج فارس، بوشهر.
- فرتاش، سهیلا. (۱۳۹۵). آموزش خرد در مدرسه. *کنگره بین المللی مطالعات رفتاری جامعه و سبک زندگی سالم*، تهران، مرکز توانمندسازی مهارت‌های فرهنگی و اجتماعی جامعه.
- قربانی، رقیه و یوسفی، فریده. (۱۳۹۷). رابطه ساختاری خلاقیت و خردمندی در گروهی از دانشجویان دانشگاه شیراز. *فصلنامه روانشناسی شناختی*، ۶(۱)، ۵۸-۶۸.
- گل پرور، محسن، جعفری، مریم و جوادیان، زهرا. (۱۳۹۲). پیش بینی سرمایه روان شناختی از طریق مؤلفه‌های معنویت در پرستاران. *نشریه روان پرستاری*، ۱(۳)، ۳۵-۴۴.

## References

- Ardelt, M. (2003). Empirical assessment of a three-dimensional wisdom scale. *Research on aging*, 25(3), 275-324.
- Arroyo, S. (2017). The formation of aggregate expectations: wisdom of the crowds or media influence?. *Contemporary Social Science*, 14(1), 132-143.
- Bae, S. M. (2019). The relationship between smartphone use for communication, social capital, and subjective well-being in Korean adolescents: Verification using multiple latent growth modeling. *Children and Youth Services Review*, 96, 93-99.
- Bitmiş, M. G., & Ergeneli, A. (2015). How psychological capital influences burnout: the mediating role of job insecurity. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 207, 363-368.
- Bodaghi, E., Alipour, F., Bodaghi, M., Nori, R., Peiman, N., & Saeidpour, S. (2017). The role of spirituality and social support in pregnant women's anxiety, depression and stress symptoms. *Community Health Journal*, 10(2), 72-82.
- Çavuş, M. F., & Gökçen, A. (2015). Psychological capital: Definition, components and effects. *British Journal of Education, Society and Behavioural Science*, 5(3), 244-255.
- Chiang, Y. C., Lee, H. C., Chu, T. L., Han, C. Y., & Hsiao, Y. C. (2016). The impact of nurses' spiritual health on their attitudes toward spiritual care, professional commitment, and caring. *Nursing outlook*, 64(3), 215-224.
- Datu, J. A. D., & Valdez, J. P. M. (2019). Psychological capital is associated with higher levels of life satisfaction and school belongingness. *School Psychology International*, 0143034319838011.

- De Clerq, D., Bouckenoghe, D., & Raja, U. (2019). A Person-Centered, Latent Profile Analysis of Psychological Capital. *Australian Journal of Management*, 44(1).
- Georgiou, K., & Nikolaou, I. (2019). The influence and development of psychological capital in the job search context. *International Journal for Educational and Vocational Guidance*, 19(3), 391-409.
- Gilmore, A. L. (2014). A Cultural Examination of Hardiness: Associations with Self-Esteem, Wisdom, Hope, and Coping-Efficacy. (doctoral dissertation) University Honors Program Theses
- Goldsmith, A. H., Darity Jr, W., & Veum, J. R. (2018). Race, cognitive skills, psychological capital and wages. In *Leading Issues in Black Political Economy* (pp. 185-198). Routledge.
- Hargrove, D., Caza, A., & McCarter, M. W. (2019, July). Third-Party Effects of Psychological Capital: Observer Attributions and Responses. In *Academy of Management Proceedings* (Vol. 2019, No. 1, p. 18119). Briarcliff Manor, NY 10510: Academy of Management.
- Highfield, M. F. (2019). Spiritual health of oncology patients. Nurse and patient perspectives. *Cancer nursing*, 15(1), 1-8.
- Kang, S. Y., & Yun, N. H. (2019). Mediating effect of interpersonal coping on meaning in spirituality and quality of life and the influences of depression and anxiety thereon in cancer patients. *Palliative & supportive care*, 17(4), 388-395.
- Krishnan, R., Geyskens, I., & Steenkamp, J. B. E. (2016). The effectiveness of contractual and trust-based governance in strategic alliances under behavioral and environmental uncertainty. *Strategic Management Journal*, 37(12), 2521-2542.
- Latvia, R. (2013). Factors of resilience wisdom and self efficacy as positive resources of leaders in sample of latvian. *Problem Psychology*, 5, 96-107.
- Le, T. N. (2011). Life satisfaction, openness value, self-transcendence, and wisdom. *Journal of Happiness Studies*, 12(2), 171-182.
- Lee, C. H & Chu, K. K. (2016). Understanding the effect of positive psychological capital on hospitality intern's creativity for role performance. *International Journal of Organizational Innovation (Online)*, 8(4), 213.
- Lee, H. S., & Lee, Y. G. (2019). The Impact of the Middle Age's Positive Psychological Capital to Reemployment. *Journal of Digital Convergence*, 17(5), 33-40.
- Liang Yin, Y. L., Zhang, W., & Yu, Y. (2020). Aggregating crowd wisdom with side information via a clustering-based label-aware autoencoder. *IJCAI*.
- Louchakova-Schwartz, O. (2020). Wellbeing and Spirituality: Insights from the World's Wisdom Traditions. *The Palgrave Handbook of Workplace Well-Being*, 1-29.
- Michaelson, V., Brooks, F., Jirásek, I., Inchley, J., Whitehead, R., King, N., ... & Pickett, W. (2016). Developmental patterns of adolescent spiritual health in six countries. *SSM-population health*, 2, 294-303.
- Newman, A., Nielsen, I., Smyth, R., & Hirst, G. (2018). Mediating role of Psychological capital in the relationship between social support and wellbeing of refugees. *International Migration*, 56(2), 117-132.
- Peterson, C., & Seligman, M. E. (2004). Strengths of character and well-being. *Journal of social and Clinical Psychology*, 23(5), 603-619.
- Plante, T. G. (Ed.). (2018). *Healing with Spiritual Practices: Proven Techniques for Disorders from Addictions and Anxiety to Cancer and Chronic Pain*. ABC-CLIO.

- Pong, H. K. (2021). The cultivation of university students' spiritual wellbeing in holistic education: longitudinal mixed-methods study. *International Journal of Children's Spirituality*, 1-34.
- Shepherd, Dean A., Jeffery S. McMullen, and William Ocasio. "Is that an opportunity? An attention model of top managers' opportunity beliefs for strategic action." *Strategic Management Journal* 38, no. 3 (2017): 626-644.
- Walsh, R., & Reams, J. (2015). Studies of Wisdom: A special issue of integral review. *Integral Review*, 11(2), 1-6.
- Wink, P., & Dillon, M. (2013). Religion, spirituality, and personal wisdom: A tale of two types. In *The scientific study of personal wisdom* (pp. 165-189). Springer, Dordrecht
- Wu, C. M., & Chen, T. J. (2018). Collective psychological capital: Linking shared leadership, organizational commitment, and creativity. *International Journal of Hospitality Management*, 74, 75-84.
- You, J. W. (2016). The relationship among college students' psychological capital, learning empowerment, and engagement. *Learning and Individual Differences*, 49, 17-24.

**استناد به این مقاله:** شوقی، بهزاد، رباط میلی، سمیه و نصراله‌ی، بیتا. (۱۴۰۱). اثر بخشی آموزش خرد بر سرمایه روانشناختی و سلامت معنوی دانش آموزان دوره دوم مقطع متوسطه شهر تهران. *فصلنامه روان شناسی تربیتی*، ۱۸(۶۴)، ۱۹۹-۲۲۱. doi: 10.22054/jep.2023.63100.3452



Educational Psychology is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License.