

مقایسه اثربخشی آموزش هوش معنوی مبتنی بر آموزه‌های قرآنی و آموزش هوش معنوی براساس دیدگاه باول بر بهزیستی روانشناختی دانشجویان

مرزیه شرکت^۱، مهرداد کلاتری^۲، مسعود آذربایجانی^۳، محمدرضا عابدی^۴

Comparison of the effectiveness of spiritual intelligence training based on quranic teachings and spiritual intelligence training based on bowell's view on students' psychological well-being

Marzieh Sherkat¹, Mehrdad Kalantari², Massoud Azarbayjani³, Mohammad Reza Abedi⁴

چکیده

زمینه: مطالعات پیشین به بررسی اثربخشی هوش معنوی بر بهزیستی روانشناختی پرداخته‌اند. اما پیرامون مقایسه اثربخشی آموزش هوش معنوی مبتنی بر آموزه‌های قرآنی و آموزش هوش معنوی براساس دیدگاه باول بر بهزیستی روانشناختی دانشجویان شکاف تحقیقاتی وجود دارد. **هدف:** هدف از پژوهش حاضر، مقایسه اثربخشی آموزش هوش معنوی مبتنی بر آموزه‌های قرآنی و آموزش هوش معنوی براساس دیدگاه باول بر بهزیستی روانشناختی دانشجویان دانشگاه اصفهان بود. **روش:** پژوهش از نوع نیمه‌آزمایشی با طرح پیش‌آزمون، پس‌آزمون، پیگیری با گروه کنترل (گروه‌های نابرابر) بود. جامعه آماری شامل کلیه دانشجویان دانشگاه اصفهان (۱۵۱۷۱ نفر) در سال تحصیلی ۹۷-۱۳۹۶ بود. تعداد ۵۵ نفر از این دانشجویان با روش نمونه‌گیری تصادفی به عنوان نمونه انتخاب و به صورت تصادفی ۴۰ نفر در گروه‌های آزمایش (۲۰ نفر در گروه مبتنی بر آموزه‌های قرآنی و ۲۰ نفر در گروه دیدگاه باول) و ۱۵ نفر در گروه کنترل جایگزین شدند. ابزار پژوهش حاضر عبارتند از: جلسات آموزش هوش معنوی مبتنی بر آموزه‌های قرآنی (۱۳۹۹)، آموزش هوش معنوی مبتنی بر دیدگاه باول (۲۰۰۴) و پرسشنامه بهزیستی روانشناختی ریف (۱۹۸۹). تحلیل داده‌ها با استفاده از روش تحلیل کوواریانس انجام شد. **یافته‌ها:** هر دوی آموزش‌های هوش معنوی مبتنی بر آموزه‌های قرآنی و مبتنی بر دیدگاه باول، به طور معناداری بر بهزیستی روانشناختی دانشجویان تأثیر داشتند ($P < 0/05$). بین دو روش آموزشی از نظر میزان اثر بر بهزیستی روانشناختی تفاوت معناداری وجود نداشت ($P < 0/05$). **نتیجه‌گیری:** دانشجویانی که در آموزش هوش معنوی مبتنی بر آموزه‌های قرآنی و آموزش هوش معنوی براساس دیدگاه باول شرکت کردند، بهزیستی روانشناختی بالاتری را کسب کردند. **واژه کلیدها:** هوش معنوی، آموزه‌های قرآنی، دیدگاه باول، بهزیستی روانشناختی

Background: Previous studies have examined the effectiveness of spiritual intelligence education on psychological well-being. But there is a research gap between comparing the effectiveness of spiritual intelligence education based on Qur'anic teachings and spiritual intelligence education based on Bowell's view of students' psychological well-being. **Aims:** The purpose of the present study was to compare the effectiveness of spiritual intelligence training based on Quranic teachings and spiritual intelligence training based on Bowell's view on psychological well-being of Isfahan students. **Method:** The research was quasi-experimental with pretest, posttest, followup with control group (unequal groups). The statistical population included all students of the University of Isfahan (15171 people) in the academic year 2017-2018. Fifty-five of these students were randomly selected as random samples and 40 randomly assigned to experimental groups (20 in the group based on Quranic teachings and 20 in the Bawl perspective group) and 15 in the control group. Were replaced. The tools of the present study are: sessions of teaching spiritual intelligence based on Quranic teachings (2020), teaching spiritual intelligence based on Bowl's point of view (2004) and Riff's psychological well-being questionnaire (1989). Data analysis was performed using covariance analysis method. **Results:** Both spiritual intelligence trainings based on Quranic teachings and based on Bowl's view had a significant effect on students' psychological well-being ($P < 0/05$). There was no significant difference between the two views in terms of the effect on psychological well-being ($P < 0/05$). **Conclusions:** Students who participated in the teaching of spiritual intelligence based on Quranic teachings and the teaching of spiritual intelligence based on Bowl's view gained higher psychological well-being. **Key Words:** Spiritual intelligence, quranic teachings, bowell's view, psychological well-being

Corresponding Author: Mehrdadk@edu.ui.ac.ir

^۱ دانشجوی دکتری روانشناسی، دانشکده روانشناسی، دانشگاه اصفهان، اصفهان، ایران

^۱ Ph.D Student in Psychology, Faculty of Psychology, University of Isfahan, Isfahan, Iran

^۲ استاد، گروه روانشناسی، دانشکده روانشناسی، دانشگاه اصفهان، اصفهان، ایران (نویسنده مسئول)

^۲ Professor, Department of Psychology, Faculty of Psychology, University of Isfahan, Isfahan, Iran (Corresponding Author)

^۳ دانشیار، گروه روانشناسی، پژوهشگاه حوزه و دین، اصفهان، ایران

^۳ Associate Professor, Department of Psychology, Research Institute of Religion and Religion, Isfahan, Iran

^۴ استاد، گروه روانشناسی، دانشکده روانشناسی، دانشگاه اصفهان، اصفهان، ایران

^۴ Professor, Department of Psychology, Faculty of Psychology, University of Isfahan, Isfahan, Iran

پذیرش نهایی: ۹۹/۰۳/۱۸

دریافت: ۹۹/۰۲/۳۰

مقدمه

دانشجویان هر جامعه دست رنج معنوی و انسانی آن جامعه بوده و از سرنوشت‌سازان فردای کشور خویش هستند و سلامت این قشر اهمیت فراوانی دارد و لازم است که مسائل وابسته به سلامت روان این قشر جدی تلقی شده و مورد بررسی قرار گیرد (معلمی، ۱۳۸۹). دانشجویان باید به گونه‌ای از نظر روحی و روانی آماده شوند که سلامت روان^۱ در آنها افزایش پیدا کرده و آن‌ها را در اجرای نقش‌های مختلف اجتماعی و فردی یاری رساند. سلامت روان را می‌توان معادل کارکرد مثبت روانشناختی تلقی نموده و آن را در قالب اصطلاح «بهبودی روانشناختی»^۲ مطرح کرده‌اند (لی فونگ، ۲۰۱۹). از این منظر بهبودی روانشناختی به معنی کارکرد روانشناختی بهینه است (الام و ریزوی، ۲۰۱۲).

بهبودی روانشناختی یک مفهوم سلسله مراتبی و چند بعدی است که از دو وجه شناختی و عاطفی تشکیل شده است. مؤلفه رضایت از زندگی وجه شناختی و مؤلفه‌های عاطفه مثبت و عدم حضور عواطف منفی، وجه عاطفی آن است (تتلیگولیا، ۲۰۱۴). بهبودی روانشناختی توصیف‌کننده مهم‌ترین جنبه‌های عملکردی انسان اعم از روابط مثبت، احساس شایستگی، داشتن معنا و هدف در زندگی است (داینر و همکاران، ۲۰۱۰). بهبودی روانشناختی پذیرش خود^۳، خودمختاری^۴، داشتن هدف در زندگی، روابط مثبت با دیگران، تسلط بر محیط و رشد شخصی^۵ را در برمی‌گیرد (میدی، کازمز و سینیک، ۲۰۱۹). بهبودی روانشناختی شامل تجربه هیجان‌های لذت‌بخش، سطوح پایینی از خلق منفی و میزان بالایی از رضایت از زندگی می‌باشد و از همین جهت است که پژوهشگران در تحقیقات خود تلاش نموده‌اند تا عوامل پرورش سطوح بالای بهبودی روانشناختی را شناسایی نمایند (لی فونگ، ۲۰۱۹).

بهبودی روانشناختی احساسات مثبت، شناخت مثبت، توانایی اثبات خویش و روابط بین فردی سازنده را دنبال دارد. این در حالی است که بهبودی روانشناختی از میزان خودآگاهی، خوش‌بینی و معنویت‌گرایی وی متأثر است، به عبارت دیگر، هر چه افراد خودآگاه‌تر، خوش‌بین‌تر و از هوش معنوی بالاتری برخوردار باشند،

به همان میزان از بهبودی بالاتری بهره‌مند هستند (حیدری، کورش نیا و حسینی، ۱۳۹۴).

هوش معنوی به عنوان مجموعه‌ای از ظرفیت‌های ذهنی تعریف می‌شود که به آگاهی، ادغام و استفاده تطبیقی از جنبه‌های غیر مادی و متعالی وجود یک فرد کمک می‌کند و منجر به پیامدهایی همچون تأمل عمیق وجودی، تقویت معنا، شناخت خود متعالی می‌شود، هوش معنوی بیان خصوصیات معنوی ذاتی از طریق افکار، اعمال و نگرش است، هوش معنوی دارای توانایی‌هایی در رفتار حل مسئله است که به فرد کمک می‌کند تا با پدیده‌های اطراف سازگار شود و به یکپارچه‌سازی ذاتی و بیرونی برسد، این رفتار شامل بالاترین سطح رشد در حوزه‌های مختلف شناختی، اخلاقی و عاطفی است (رئیس، احمدی طهران، جعفریگلو، عابدینی و بطحالی، ۱۳۹۲؛ به نقل از هاشمی، عینی و تقوی، ۱۳۹۹). هوش معنوی از جمله متغیرهایی است که پژوهشگران رشته‌های مختلف، به رابطه آن با سلامت روانی و به طور خاص بهبودی روانشناختی توجه نشان داده‌اند. یکی از مهمترین مؤلفه‌های مرتبط با بهبودی روانشناختی هوش معنوی^۶ می‌باشد. در پژوهش‌های انجام گرفته در خارج از کشور، لی فونگ (۲۰۱۹)، در پژوهشی با عنوان رابطه‌ی بین هوش معنوی و بهبودی روانشناختی، رابطه‌ی این دو متغیر را در بین ۷۶ پناه‌جو، با روش همبستگی، نشان داد و بیان نمود که هوش معنوی می‌تواند بر سلامت کلی پناهجویان از جمله سلامت روحی و عاطفی، انگیزه و اهداف و ارتباط آنها با دیگران تأثیر بگذارد. همچنین آرنوت، رحمان، پاولویک، سمیر و لیشو (۲۰۱۹)، در پژوهشی با عنوان هوش معنوی و خودتأییدی به عنوان پیش‌بینی‌کننده‌های هوش معنوی در ۳۶۰ دانشجوی ورزشکار، با استفاده از روش رگرسیون، هوش معنوی را به عنوان پیش‌بینی‌کننده بهبودی روانشناختی این دانشجویان معرفی نمودند. آنها تأکید نمودند که هرچه هوش و توانایی‌های معنوی بالاتر باشد، بهبودی روانی در فرد بالاتر خواهد بود. در داخل کشور نیز نصرتی، رحیمی نژاد، قیومی نائینی (۱۳۹۶)، رجبی و ولدییگی (۱۳۹۵) و پروانه، مؤمنی، پروانه و کریمی (۱۳۹۴)، در پژوهش‌های خود نقش هوش معنوی را در پیش‌بینی بهبودی روانشناختی افراد نشان دادند.

1. Mental Health
2. Psychological Well- Being
3. Amission- Self
4. Autonomy
5. Personal Growth

6. Spiritual Intelligence

هوش معنوی به فرد این امکان را می‌دهد که قبل از قرار گرفتن در موقعیت، از خود بپرسد که آیا قرار گرفتن در این وضعیت درست است یا خیر؟ این مسئله نوعی پیش‌نگری و قضاوت قبل از به وجود آمدن مشکل است که می‌تواند مانع بسیاری از مشکلات شود (اختر، ارشد، محمود، احمد، ۲۰۱۸). یک فرد باهوش معنوی، باید قادر به سازگاری با معنویت زمینی و آسمانی باشد و به شکلی افراطی در امور معنوی غرق نشود و بتواند زندگی مادی خود را به شکلی درست، جهت‌دهی نماید (خاواجا، ۲۰۱۷). معنویت زمینی به عنوان هستی در جهان شناخته می‌شود و رابطه‌ی مثبت با دیگر آفرینش‌های خداوند را به دنبال دارد، در عین حال معنویت آسمانی به عنوان هدف زندگی و رابطه با خدا و زندگی پس از مرگ دیده می‌شود (سویلمز و کوک، ۲۰۱۹). داشتن هوش معنوی به فرد کمک می‌کند تا حد اعتدال را در همه‌ی امور خود حفظ نماید، به نحوی که تزلزلی در ساختار شخصیت منسجم فرد به وجود نیاید (محمدحسینی نژاد، الذاکرینی و نشاط، ۱۳۹۶).

اگرچه تعریف هوش معنوی در همه‌ی جوامع تقریباً به شکل مشابهی به کار رفته است، اما هوش معنوی اسلامی ممکن است تا حدودی با هوش معنوی معاصر متفاوت باشد. به عنوان مثال، هوش معنوی از نظر اسلام به طور خاص شامل آگاهی از خداوند و توحید و معاد برای ایجاد امید و معناست، تا از زندگی خالی و بی‌معنی جلوگیری شود (درمنکی فراهانی، سهرابی و آذربایجانی، ۲۰۱۶). بیشتر دانشمندان مسلمان، هوش معنوی را با نزدیکی خود به خدا مرتبط می‌کنند و هوش معنوی را به عنوان توانایی فرد در دستیابی به سطح تعالی در روابط خود با خدا و همچنین انسان‌های دیگر و طبیعت، با انجام امر به معروف و نهی از منکر در نظر می‌گیرند (رحمان و شاه، ۲۰۱۵). در واقع فردی را از نظر اسلام می‌توان دارای هوش معنوی در نظر گرفت که قلب، ذهن و اعضا و جوارح او به حضور خداوند گواهی دهند (درمنکی فراهانی، سهرابی و آذربایجانی، ۲۰۱۶). این نوع هوش را می‌توان از طریق ایمان واقعی، عبادت صادقانه، اطاعت و پایبندی به انجام عبادت، رفتار فروتنانه و جلوگیری از اعمال شرور و شرم آور بدست آورد (هانفر، سیراج و سائری، ۲۰۱۵). هوش معنوی اسلامی، با قدرت درونی فرد در داشتن قلب خالص قابل درک است. فردی با قلب خالص آرزوی قوی دارد که به گونه‌ای عمل نماید که برای خودش و دیگران مفید واقع شود (رحمان و شاه، ۲۰۱۵). در واقع اگر قلب خوب باشد،

هوش معنوی به عنوان یکی از عوامل اثرگذار بر بهزیستی روانشناختی، یک اصطلاح نوظهور است که برای اولین بار توسط زهار (۱۹۹۷)، مطرح گردید و از آن پس به عنوان یکی از اصلی‌ترین مؤلفه‌ها برای حل بسیاری از مشکلات زندگی، مورد بحث و پذیرش قرار گرفته است (منور و طریق، ۲۰۱۸). هوش معنوی، یکی از عالی‌ترین سطوح هوش می‌باشد که به قدرت و توانایی ذهنی فرد برای ارتباط با نیرویی برتر و درک درست از معنای زندگی اشاره دارد. این توانایی ذهنی به فرد کمک می‌کند تا فراتر از ماده و ظاهر به افراد، اشیاء و رویدادها توجه نماید و از خود و جهان درکی فرامادی به دست آورد (سبزیان‌پور و نوری، ۱۳۹۸). در واقع این هوش به افراد کمک می‌کند تا توجه خود را به تصویری بزرگتر هدایت کنند و آگاهانه فعالیت‌های خود را در یک زمینه گسترده‌تر متمرکز کنند (سویلمز و کوک، ۲۰۱۹).

هوش معنوی تا حدی می‌تواند نشانگر ترکیبی از پردازش متصل به هوش و پارامترهای شخصیت باشد (خاواجا، ۲۰۱۷). به عبارت بهتر، هوش معنوی، با شناخت خود، یعنی بعد درونی انسان به منظور رشد شخصیت انسان سروکار دارد (احمد، ارشد، محمود و اختر، ۲۰۱۶). افرادی که دارای هوش معنوی بالایی هستند، آگاهی بالایی در مورد خلق خود دارند و توانایی بالایی در درک و به دست آوردن دانش قلب و روح دارند (اختر، ارشد، محمود، احمد، ۲۰۱۸). هوش معنوی به فرد کمک می‌کند تا از صداهای فطری و درونی خود آگاه شده و از آنها برای انجام اعمال و فعالیت‌های خود در راستای ارزش‌ها حرکت نماید (سویلمز و کوک، ۲۰۱۹). هوش معنوی پایه و اساسی را برای افراد فراهم می‌کند تا بتوانند تلاش خود را برای رسیدن به اهداف و معنی در زندگی خود، به کار گیرند و به سمت اهدافی که برای شخص دارای معنی هستند، حرکت کنند (خاواجا، ۲۰۱۷). بنابراین هوش معنوی افراد را به سمت و سوی تجربیاتی برتر سوق می‌دهد که نهایتاً به تربیت نفس منجر می‌شود (محمدحسینی نژاد، الذاکرینی و نشاط، ۱۳۹۶). هوش معنوی همچنین با آگاهی ذهنی از معنای زندگی در ارتباط است. با سطح معنویت بالاتر، فرد می‌تواند الهام بخش کارهای خود باشد (سوپریانتو، اکوواتی و ماسیهوری، ۲۰۱۹). برعکس سایر جنبه‌های هوش که معمولاً به فرد کمک می‌کند تا بعد از قرار گرفتن در موقعیت و وضعیت، در مورد درستی یا نادرستی تصمیمات خود قضاوت کند و سپس به راهکار دست یابد،

رسیدن به اهداف فردی و اجتماعی یاری رسانند و نادیده گرفتن جنبه‌های معنوی آنها، ممکن است در طولانی مدت، به افراد و جامعه، آسیب برساند (سویلمز و کوک، ۲۰۱۹). بنابراین نیاز حیاتی برای آموزش هوش معنوی برای افزایش بهزیستی روانشناختی در دانشجویان، دیده می‌شود.

آموزش هوش معنوی را به طور کلی می‌توان آموزش شناخت افراد از خود و دیگران، شناخت نیرو و قدرت معنوی برتر و بکارگیری این درک و شناخت در زندگی برای رسیدن به شیوهی زندگی سالم و ارزشمند، در نظر گرفت (کریمی، گودرزی و افلاک‌سیر، ۱۳۹۴). آموزش هوش معنوی بصیرت فرد را در مورد حوادث اطراف عمق می‌بخشد و به او کمک می‌کند تا در برابر حوادث گوناگون زندگی مقاوم و استوار بر جای بماند و به حل مشکلات زندگی با دیدی معناگرا بپردازد (سویلمز و کوک، ۲۰۱۹). از بین آموزش‌های غربی در جهت آموزش هوش معنوی، باول (۲۰۰۴)، پروتکل آموزشی هفت مرحله‌ای را برای رشد و پرورش هوش معنوی افراد ارائه داده است. مراحل هفت‌گانه باول (۲۰۰۴) عبارتند از: ۱. افزایش آگاهی^۱ نسبت به تصویر بزرگتر^۲. ۲. معنایابی^۳ در زندگی. ۳. ارزیابی^۴ ارزش‌های زنده و عمل به آنها. ۴. محور بودن^۵؛ یعنی خود را در مرکز تصویر بزرگتر قرار دادن و احساس فرد از این که از همه طرف توسط تصویر بزرگتر احاطه شده است و وجود خود را با آن دلیل و چرایی مشغول نماید. ۵. دیدگاه^۶؛ یعنی تثبیت یک هویت درونی جدید که فرد براساس آن عمل کرده و بین خود و دیگران تمایزی قائل نشود. ۶. طرح داشتن (تجسم^۷)؛ یعنی خوب رهبری کردن خود از طریق ارائه طرح‌ها و ابتکارات جدید متناسب با هر موقعیت و ۷. مأموریت^۸: هماهنگ کردن خود با حقیقت موقعیت و پاسخ فرد به اینکه «چرا او اینجا است». اثربخشی آموزش هوش معنوی بر بهزیستی روانشناختی در پژوهش‌های زیادی، ثابت شده است. در داخل کشور، نادری اثر، احدی، بهرامی و حاتمی (۱۳۹۶)، کبوتری، عابدی و قمرانی

تمام بدن خوب خواهد بود، و اگر قلب بد باشد، بدن نیز بد خواهد شد (سبزیان‌پور و نوری، ۱۳۹۸). هوش معنوی اسلامی انسان را به سمت روشن‌گری معنوی سوق می‌دهد و راه‌هایی را برای رهایی از گناهی که قلب را سیاه می‌کند و صدای وجدان درون را سرکوب می‌کند، به فرد نشان می‌دهد. در این تعریف، قلب (حالات روحی)، نقش تعیین‌کننده‌ای در تعیین توانایی‌های هوش معنوی فرد دارد (منور و طریق، ۲۰۱۸). هوش معنوی اسلامی همچنین به این موضوع اشاره دارد که خداوند انسان را آفریده است و افراد باید نهایت فروتنی و خشوع خود را در مقابل او به نمایش گذارند (اختر، ارشد، محمود، احمد، ۲۰۱۸).

همچنین درک از ماهیت و طبیعت انسان، آن‌گونه که قرآن کریم به آن اشاره نموده است، از طریق هوش معنوی به دست می‌آید. در قرآن مجید، انسان به عنوان جانشین خداوند بر روی زمین قلمداد می‌شود، موضعی ارزشمند و والا که که خداوند متعال در اختیار انسان قرار داده است. درک این موقعیت منحصر به فرد، این امکان را به انسان می‌دهد تا هدف زندگی را در این جهان و زندگی پس از آن درک نماید (هانفر، سائری و سیراج، ۲۰۱۶). هوش معنوی از دیدگاه قرآن کریم را می‌توان تلاش برای زیستن آگاهانه و عالمانه توصیف نمود که در آن، فرد با آگاهی از جهان بینی توحیدی به عنوان واقعیت نظام هستی و اتخاذ هدف زندگی و ارزش‌های اصیل خود از آن، به زندگی‌اش معنا می‌بخشد و با یافتن هویت اصیل خود ارزشمندانه زندگی می‌کند (شرکت، ۱۳۹۹).

هوش معنوی به طور کلی به دانشجویان به عنوان عناصر مهم جامعه، این امکان را می‌دهد تا به ناملایمات و فشارها و تنش‌ها با دیدی معنادار نگاه کنند و به رشد شخصی خود پس از دشواری‌ها امیدوار باشند. در واقع ظرفیت‌های ناشی از هوش معنوی به آنها این امکان را می‌دهد که خود را متصل به یک منبع حمایت قدرتمند در نظر گیرد که او را در سختی‌های زندگی یاری می‌رساند. این باور به وجود قدرتی برتر و حمایت‌گر، منجر به آرامش روحی دانشجویان در برخورد با رویدادهای ناگوار شده و رفتار، افکار و هیجانات او را در برخورد با مسائل انعطاف‌پذیرتر و سازگارانه‌تر خواهد نمود (بکرتسون، مینر و گریفین، ۲۰۱۵).

با توجه به رابطه‌ی گسترده‌ی هوش معنوی و بهزیستی روانشناختی، اگر جامعه از رشد جنبه‌های معنوی نسل جامعه خود، به ویژه دانشجویان، غافل بمانند، نمی‌توانند به شکلی درست به آنها در

1. Awareness
2. Bigger Picture
3. Meaning
4. Evaluation
5. Being Center
6. Vision
7. Projection
8. Mission

پژوهش حاضر عبارت است از اینکه بین میزان اثربخشی آموزش هوش معنوی مبتنی بر آموزه‌های قرآن کریم (بسته‌ی محقق ساخته) و آموزش هوش معنوی از دیدگاه باول، بر بهزیستی روانشناختی دانشجویان، تفاوت وجود دارد.

روش

پژوهش حاضر از نوع کاربردی، روش پژوهش نیمه‌آزمایشی و طرح پژوهش از نوع پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری با گروه گواه (با گروه‌های نابرابر) بود.

جامعه‌ی آماری پژوهش حاضر، کلیه‌ی دانشجویان دانشگاه اصفهان (۱۵۱۷۱ نفر) در سال تحصیلی ۹۷-۱۳۹۶ بودند. برای انتخاب نمونه ابتدا فراخوانی برای شرکت دانشجویان در آموزش برنامه‌ی ارتقاء هوش معنوی تهیه گردیده و از افراد داوطلب، ۵۹ نفر به طور تصادفی، انتخاب شدند. سپس این تعداد از افراد به سه گروه تقسیم شده و به صورت تصادفی در دو گروه آزمایش و یک گروه گواه جایگزین شدند. از این افراد، ۴ نفر به دلیل بیماری و نداشتن شرایط مساعد از گروه‌ها خارج شدند و بدین ترتیب تعداد گروه‌های آزمایش، ۴۰ نفر (۲۰ نفر مبتنی بر آموزه‌های قرآنی و ۲۰ نفر دیدگاه باول) و گروه کنترل، ۱۵ نفر بودند. این میزان از حجم نمونه با توجه به پیشینه‌ی پژوهش مکفی می‌باشد. گروه آزمایشی آموزش هوش معنوی مبتنی بر آموزه‌های قرآنی، ۸ جلسه و گروه آزمایشی آموزش هوش معنوی مبتنی بر دیدگاه باول نیز ۸ جلسه آموزش دریافت کردند و گروه گواه هیچ مداخله‌ای دریافت نکرد. پرسشنامه‌ی بهزیستی روانشناختی در سه مرحله‌ی پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری (۱ ماه بعد از پس‌آزمون)، در هر سه گروه اجرا شدند. تحلیل داده‌ها با استفاده از نرم‌افزار SPSS-21 و با تحلیل کواریانس چندمتغیره انجام گرفت.

ابزار

پرسشنامه بهزیستی روانشناختی: این پرسشنامه توسط ریف (۱۹۸۹) طراحی و در سال ۲۰۰۲ مورد تجدیدنظر قرار گرفت. این پرسشنامه دارای ۱۸ سؤال و مشتمل بر شش عامل است. سؤال‌های ۱۸، ۱۲ و ۹ خودمختاری (توانایی و قدرت پیگیری خواسته‌ها و عمل بر اساس اصول شخصی)، سؤال‌های ۶، ۴ و ۱ تسلط بر محیط (توانایی تنظیم و مدیریت امور زندگی به ویژه مسائل زندگی روزمره)، سؤال‌های ۱۷، ۱۵ و ۷ رشد شخصی (احساس اینکه استعدادها و توانایی‌های بالقوه بر در طی زمان و در طول زندگی

(۱۳۹۵)، زمانی، بحرینیان، اشرفی و مقتدری (۱۳۹۴)، محمدپور، زینلی، سیاهپوش و پیرنیا (۱۳۹۴) و شجاعی و سلیمانی (۱۳۹۳) در پژوهش‌های خود، اثربخشی آموزش هوش معنوی بر بهزیستی روانشناختی را مورد بررسی قرار دادند و به این نتیجه رسیدند که آموزش هوش معنوی، منجر به افزایش مؤلفه‌های بهزیستی روانشناختی می‌گردد. در خارج از کشور میدی، کازمز و سینیک (۲۰۱۹)، اثربخشی هوش معنوی بر بهزیستی روانشناختی جوانان را مورد پژوهش قرار دادند. نتایج نشان داد که هرچه هوش معنوی جوانان بیشتر باشد، مانند استفاده از ارزش‌های معنوی هنگام مواجهه با مشکلات و سازگاری با محیط‌های جدید، بهزیستی روانشناختی آنان بالاتر می‌رود. خان، ارشد و خان (۲۰۱۸)، نیز در پژوهش خود با عنوان رشد خود از طریق مدیریت سلیقه: مفهوم شعور معنوی اسلامی، هوش معنوی اسلامی را عاملی مؤثر در رشد و تعالی روحی و خودسازی نشان داده‌اند و بیان داشته‌اند که این خودسازی از طریق هوش معنوی اسلامی، عملکرد انسانی را در حوزه‌های بی‌شماری بهبود می‌بخشد.

آموزش هوش معنوی اگرچه شاید در کلیت یکسان باشد، اما شیوه‌های رشد و ارتقای آن در بافت فرهنگ ایرانی - اسلامی دارای تفاوت‌های اساسی با هوش معنوی در سایر فرهنگ‌ها و ادیان می‌باشد. نادیده گرفتن تفاوت‌های دینی و فرهنگی به ویژه در حوزه‌ی آموزش دانشجویان، در طولانی مدت ممکن است آسیب‌های عمده‌ای را به حوزه‌ی معنویت در ایران وارد نماید. بنابراین لازم است که آموزش‌هایی در بافت فرهنگی و مذهبی ایران برای هوش معنوی دانشجویان در نظر گرفته شود، تا با توجه به آموزه‌های وحی، هماهنگ‌سازی درونی و بیرونی را با توجه به تمرینات عاطفی، عقلانی و رفتاری، در دانشجویان پدید آورند. هدف از این آموزش‌ها این است که نهایتاً منجر به تقویت آرامش روانی افراد و ایجاد انگیزه در دانشجویان برای انجام بهتر مسئولیت‌های فردی و اجتماعی و دست یافتن به بهزیستی روانی و هیجانی برای آنان شود.

با توجه به موارد پیش گفته، بخش مهمی از تحقیقات انجام شده متمرکز بر آموزش هوش معنوی از دیدگاه غربی بوده است. به همین دلیل در این پژوهش قصد بر آن است که اثربخشی آموزش هوش معنوی مبتنی بر آموزه‌های قرآن کریم (بسته‌ی محقق ساخته) و آموزش هوش معنوی از دیدگاه غربی (باول) بر بهزیستی روانشناختی دانشجویان را مورد مقایسه قرار گیرد. بنابراین فرضیه‌ی

نامیده می‌شود، مفاهیم، مضامین یا کدهای اساسی از آیات استخراج شدند. در کدگذاری اولیه که به صورت باز انجام شد، مفاهیم و آیات تقریباً زیادی بدست آمد که این مفاهیم (آیات)، با توجه به استنباط محقق نام‌گذاری شدند. شناسایی آیات و تحلیل محتوای آن‌ها تا حد اشباع ادامه یافت، تا جایی که دیگر اطلاعات جدیدی از متن آیات حاصل نشد و اطمینان حاصل شد که تمامی مفاهیم موجود در متن آیات، تحت عنوان یک کد آمده‌اند. بعد از جدا کردن مشترکات و تفاوت‌های مفاهیم مفهومی آیه‌ها، به یک سری آیات کلیدی که دارای مفاهیم مشترک در مورد مؤلفه‌ی موردنظر بودند، دست یافته و تحت عنوان یک کد درآمدند و در مرحله آخر آماده‌سازی با استفاده از آیات کلیدی، وارد تفاسیر تسنیم، المیزان و تفاسیر موضوعی علامه جوادی آملی و مجموعه هشت جلدی تدبر در قرآن اخوت شده و در این مدل، ۶ مؤلفه‌ی هوش معنوی (آگاهی، معنا، ارزیابی ارزش‌ها، خودرهبی، یقین، مأموریت) شناسایی شد. سپس با استفاده از مؤلفه‌های شش‌گانه‌ی شناسایی شده، به ساخت بسته آموزش هوش معنوی مبتنی بر آموزه‌های قرآنی اقدام شد. روایی محتوایی این بسته آموزشی به تأیید ۴ نفر از متخصصان روانشناس، مشاوره و روانشناسی دین رسیده است. همچنین این بسته ۳ بار بر روی گروه‌های دانشجویی اجرا شد و ایرادات آن مرتفع گردید و سپس نسخه‌ی نهایی آن تهیه شده است. خلاصه‌ی جلسات بسته‌ی آموزش هوش معنوی مبتنی بر آموزه‌های قرآنی در جدول ۱ آمده است.

برنامه‌ی آموزش هوش معنوی مبتنی بر دیدگاه باول (۲۰۰۴): در این پژوهش منظور از برنامه آموزش هوش معنوی باول (۲۰۰۴) ۹ جلسه آموزش ۲ ساعته با تواتر یک جلسه در هفته است. این بسته آموزشی را باول در سال ۲۰۰۴، در هشت جلسه تدوین نموده است. خلاصه‌ی جلسات این بسته‌ی آموزشی در جدول ۲ ذکر گردیده است.

یافته‌ها

در پژوهش حاضر ۲۹/۱ درصد از نمونه را دانشجویان دارای سن ۲۱ سال تشکیل داده‌اند که بیشترین درصد آماری در این محدوده سنی می‌باشد و بقیه‌ی افراد در فاصله‌ی سنی بین ۱۸ تا ۲۲ قرار داشتند. جداول ۳ و ۴، توزیع نمونه براساس وضعیت تأهل و میزان درآمد را نشان می‌دهد.

بالفعل خواهد شد)، سؤال‌های ۱۳، ۱۱ و ۳ ارتباط مثبت با دیگران (داشتن ارتباط نزدیک و ارزشمند با افراد مهم زندگی)، سؤال‌های ۱۶، ۱۴ و ۵ هدفمندی در زندگی (داشتن غایت‌ها و اهدافی که به زندگی فرد جهت و معنا می‌بخشد) و سؤال‌های ۱۰، ۸ و ۲ پذیرش خود (توانایی دیدن و پذیرفتن قوت‌ها و ضعف‌های خود) را می‌سنجد. این نوع آزمون، ابزاری خودسنجی است که در یک پیوستار ۶ درجه از کاملاً موافقم تا کاملاً مخالفم، از ۱ تا ۶ پاسخ داده می‌شود. نمره بالاتر نشان دهنده بهزیستی روانی بهتر است. همبستگی فرم کوتاه پرسشنامه بهزیستی روانی ریف با مقیاس اصلی از ۷۰٪ تا ۸۹٪ در نوسان بوده است. خانجانی، شهیدی، فتح آبادی، مظاهری و شکری (۱۳۹۳)، همسانی درونی این پرسشنامه را با استفاده از آلفای کرونباخ در ۶ عامل پذیرش خود، تسلط محیطی، رابطه مثبت با دیگران، داشتن هدف در زندگی، رشد شخصی و استقلال به ترتیب برابر ۰/۵۱، ۰/۷۶، ۰/۷۵، ۰/۵۲، ۰/۷۳، ۰/۷۲ و برای کل مقیاس ۰/۷۱ گزارش کرده است. همچنین خانجانی در این پژوهش به تحلیل عاملی تأییدی پرسشنامه پرداخته و میزان بارهای عاملی را در هر خرده مقیاس به این ترتیب گزارش کرده است: پذیرش خود (۰/۶۳)، تسلط محیطی (۰/۶۱)، رابطه مثبت با دیگران (۰/۵۱)، داشتن هدف در زندگی (۰/۵۸) رشد شخصی (۰/۵۳) و استقلال (۰/۴۹). همچنین ریف (۱۹۸۹) میزان پایایی این پرسشنامه را ۰/۸۹ گزارش نموده است. در پژوهش حاضر از نمره کل پرسشنامه برای گزارش نتایج استفاده شده است.

مداخله‌های آموزشی

برنامه آموزش هوش معنوی مبتنی بر آموزه‌های قرآنی (شرکت، ۱۳۹۹): برنامه آموزش هوش معنوی مبتنی بر آموزه‌های قرآنی، حاصل پژوهش شرکت (۱۳۹۹)، می‌باشد. در پژوهش شرکت (۱۳۹۹)، برای ساخت برنامه‌ی آموزش هوش معنوی مبتنی بر آموزه‌های قرآنی به تحلیل متون (مقالات، پایان نامه‌ها و کتب اسلامی) در حوزه‌ی هوش معنوی پرداخته شد و مفاهیم اولیه از آنان استخراج گردید. سپس برای هر کدام از مفاهیم استخراج شده از ابتدای قرآن، به شکل آیه به آیه به جستجوی مفهوم موردنظر از دیدگاه قرآن پرداخته شد و در ادامه شناسایی آیاتی که مفاهیم اصلی را بیان می‌نمودند، جهت طبقه‌بندی کدهای اولیه انجام گرفت. در این مرحله که کدگذاری اولیه متن یا کدگذاری باز

جدول ۱. ساختار و محتوای جلسات آموزش هوش معنوی مبتنی بر آموزه‌های قرآنی (شرکت، ۱۳۹۹)

جلسه	عنوان جلسه	هدف	ساختار و محتوای جلسات
اول	جلسه آشنایی	آشنایی با برنامه و اجرای پیش‌آزمون‌ها	آشنایی اعضای جلسه با یکدیگر، ارائه پیش‌آزمون، معرفی شیوه انجام کار، مشخص نمودن تعداد جلسات، تشریح ضرورت رشد و ارتقاء هوش معنوی در زندگی و ارائه مطالعات انجام شده در این خصوص
دوم	آگاهی	ذهن آگاهی (با هدف آگاهی و شناخت از جهان بینی و هویت حقیقی خود که منجر به رفتار بالغانه تر و رضایت بیشتر از عملکرد خود و شنیدن پیغام هستی در هر موقعیت).	معرفی آگاهی سطحی و ویژگی‌های آن، رفتار واکنشی چیست؟ نقش جهان بینی در زندگی چیست؟ حقیقت موقعیت چیست؟ رابطه بین اجزای هر موقعیت با مبدأ نظام هستی چگونه است؟ افزایش درک حقیقت موقعیت با تکنیک صبر، گرفتن بازخورد افراد نسبت به جلسه، تکلیف خانگی، ارائه متن‌های ادبی و عرفانی.
سوم	معنای زندگی	ذهن آگاهی (با هدف شناخت از هدف مطلوب و نهایی انسان به منظور نجات از پوچی) و خودشناسی (با هدف پاسخ‌گویی به سؤالات اساسی حیات: من از کجا آمده‌ام؟ من کیستم؟ در کجا هستم؟ به کجا می‌روم؟)	بررسی تکالیف منزل و بررسی مشکلات آنان در امر اجرای تکالیف، طرح سؤالات اساسی: چه عاملی باعث می‌شود در زندگی دچار اضطراب، سردرگمی و پوچی گردد؟ معنای زندگی چیست؟ معرفی هدف غایی حیات. اهداف انسان، تعریف خودشناسی، اهمیت آن، آموزش مراحل ایجاد و خودشناسی بخش اول: پاسخ‌گویی به سؤال من از کجا آمده‌ام؟ از طریق مواجهه با یک سری سؤالاتی راجع به تفکر در ذات و صفات و افعال انسان و معرفی فقر به عنوان اصلی‌ترین ویژگی ذاتی انسان و ارائه شواهدی که بیانگر فقر ذاتی انسان در تمامی شئون هستی خود دارا می‌باشد. بخش دوم: پاسخ‌گویی به سؤال من کیستم؟ از طریق شناخت جنبه طبیعی و فراطبیعی انسان، آشنایی و شناخت به ویژگی مربوط به نحوه آفرینش خود تحت عنوان فطرت و چیستی آن و ویژگی‌هایی چون بایدها و نبایدهای فطری ارائه ارزش‌های اخلاقی "وحی مثله" بودن انسان، بیان چیستی این حی مثله، شناخت به خصیصه خاص دیگر انسان تحت عنوان عقل. بخش سوم: پاسخ‌گویی به سؤال من در کجا هستم؟ از طریق بیان فلسفه بودن انسان در این دنیا و جایگاهی که از آن برخوردار است. همچنین میان ویژگی‌های دنیا و شیوه برخورد با آن بخش چهارم. پاسخ‌گویی به سؤال به کجا می‌روم؟ از طریق شناخت به میل به جاودانگی انسان و فطری بودن اصل اشتیاق به هستی جاودانه و هدفدار بودن جهان هستی. گرفتن بازخورد افراد مثبت به جلسه، تکلیف خانگی و ارائه متن‌های ادبی و عرفانی
چهارم	ارزیابی ارزش‌ها	مبتنی بر معنویت درمانی (باهدف مشخص نمودن ملاک‌های تشخیص ارزش‌های واقعی از ضد ارزش‌ها و معرفی ارزش‌های واقعی در چهار حوزه کلی ارتباط انسان با خدا، خود، دیگران، طبیعت) و شفقت درمانی (باهدف شناخت احساسات دیگران)	بررسی تکالیف منزل و بررسی مشکلات آنان در امر اجرای تکالیف، بخش اول: ابتدا ارائه یک سؤال کاربردی و اساسی با این عنوان که وقتی می‌خواهد دیگران را قضاوت کنید ملاک‌تان برای ارزیابی دیگران چیست؟ ایجاد شناخت نسبت به منشأ ارزش‌های واقعی و ارائه ملاک‌های سه گانه تشخیص ارزش‌های واقعی از ضد ارزش‌ها (فطرت سالم، عقل سلیم، وحی الهی) بخش دوم: ۱. معرفی ارزش‌های واقعی در حوزه ارتباط انسان با خدا (خوش گمان بودن به خدا، شکرگذاری از نعمت‌های الهی، انجام اعمال عبادی، ترجیح رضایت الهی بر رضایت خود و دیگران) ۲. معرفی ارزش‌های واقعی در حوزه ارتباط انسان با خود (آگاهی از جایگاه خود در نظام هستی از طریق پرهیز از تعصبات ناروا، تقلید نابجا، رعایت نظم و مدیریت زمان براساس جهان بینی خود) تاب‌آوری، تقویت و پرورش مهارت‌های حل مسئله ۳. معرفی ارزش‌های واقعی در حوزه ارتباط انسان با دیگران (توجه اصل آنچه برای خود می‌پسندی برای دیگران هم پسندد). پرهیز از برچسب زدن به دیگران، مدیریت عواطف خود، احسان کردن و شفقت درمانی (توجه مهربانانه، تصویرسازی مهربانانه، استدلال مهربانانه، رفتار مهربانانه)، همدلی و مهارت‌های آن. ۴. معرفی ارزش‌های واقعی در حوزه ارتباط انسان با طبیعت (ایجاد درک و شناخت نسبت به چگونگی رابطه جهان هستی با خدا، محیط زیست همان محیط الهی است، عمل انسان محل پیدایش پدیده‌های گوارا و ناگوار در نظام هستی، حفظ و بهبود محیط زیست و بهره برداری صحیح از آن، گرفتن بازخورد افراد نسبت به جلسه، تکلیف خانگی، ارائه متن‌های ادبی و عرفانی).
پنجم	خودرهبری	معنویت درمانی (با هدف توجه دائمی انسان به اینکه چه کاری راه، چرا و چگونه انجام دهد).	بررسی تکالیف منزل و بررسی مشکلات آنان در امر اجرای تکالیف، تعریف خودرهبری، بیان استانداردهای بیرونی و درونی و تأثیرات آنها، گام اول خود رهبری که قبل از انجام اعمال صورت می‌گیرد مراقبه است که یک رفتار ذهنی دائمی است که در آن انسان در هر شبانه روز با خود عهد بسته که جز براساس جهان بینی، هدف و معنای زندگی و ارزش‌های اصیل عمل ننماید. گام دوم خودرهبری که بعد از انجام اعمال صورت می‌گیرد محاسبه است که یک راهبرد شناختی - رفتاری است که در آخر هر روز زمانی را مشخص نموده و کلیه کردار و گفتار خود را مورد حسابرسی دقیق قرار داده، گرفتن بازخورد افراد نسبت به جلسه، تکلیف خانگی ارائه متن‌های ادبی و عرفانی.
ششم	یقین	اعطای بینش و اصلاح آنها (با هدف	بررسی تکالیف منزل و بررسی مشکلات آنان در امر اجرای تکالیف، تعریف یقین، راه دستیابی به باور

جدول ۱. ساختار و محتوای جلسات آموزش هوش معنوی مبتنی بر آموزه‌های قرآنی (شرکت، ۱۳۹۹)

جلسه	عنوان جلسه	هدف	ساختار و محتوای جلسات
هفتم	مأموریت	دستیابی به بینش ثابت و تردیدناپذیر و مستحکم در اعتقاد و ایمان) خودشکوفایی (تحول پایدار شناختی) با هدف پاسخ‌گویی به این سؤال که "چرا ما اینجا هستیم؟" که منجر به درک منسجم‌تر از خود و یکپارچگی و پیوند میان انسان و دیگران)	یقینی، معرفی اصول و قانون‌های عقلانی ثابت و یقینی، معرفی شاخصه‌های افرادی که به یقین دست یافته، گرفتن بازخورد افراد نسبت به جلسه، تکلیف خانگی. بررسی تکالیف منزل و بررسی مشکلات آنان در امر اجرای تکالیف، تعریف رسالت، بیان ویژگی‌های فردی که به مرحله خود شکوفایی رسیده، بیان اهداف هوشمند معنوی در این مرحله، گرفتن بازخورد افراد نسبت به جلسه، تکلیف خانگی، ارائه متن‌های ادبی و عرفانی.
هشتم	جمع‌بندی		جمع‌بندی و اجرای پس‌آزمون و تعیین تاریخ پیگیری

جدول ۲. ساختار و محتوای جلسات آموزش هوش معنوی مبتنی بر دیدگاه باول (۲۰۰۴)

جلسه	عنوان جلسه	هدف	ساختار و محتوای جلسات
اول	جلسه توجیهی	آشنایی با دوره آموزشی حاضر، اهمیت، اهداف و جزئیات آن، آماده سازی شرکت‌کنندگان برای اندازه‌گیری‌های مرحله پیش‌آزمون	الف) آشنایی شرکت‌کنندگان با یکدیگر و معرفی شیوه کار. ب) ایجاد انگیزه برای ادامه جلسات پ) آشنایی با مراحل دوره و تعداد جلسات (ت) اجرای پیش‌آزمون (ث) تشریح ضرورت هوش معنوی در زندگی و مطالعات انجام شده در این خصوص
دوم	آگاهی	هوشمندانه زندگی کردن و دوری از شخصیت خود و اکتشی و درک حقیقت موقعیت و آگاهی از تصویر بزرگتر	الف) مرور کوتاه مطالب جلسه گذشته ب) ارائه پیشینه هوش معنوی و مؤلفه‌های آن پ) تشریح ویژگی‌های رفتاری افراد دارای آگاهی سطحی و رفتارهای خودواکنشی با ارائه مصداق‌های واقعی زندگی شرکت‌کنندگان (ت) ارائه راهکارها هوشمندانه زندگی کردن و افزایش سطح آگاهی (ث) تشریح مفهوم حقیقت موقعیت و تصویر بزرگتر (ج) بیان منطق آگاهی از حقیقت موقعیت و تصویر بزرگتر و اثرات آنها در زندگی هوشمندانه فرد (چ) تشویق آزمودنی‌ها به درک حقیقت موقعیت در هر لحظه از زندگی در طول هفته آینده ح) ارائه تکلیف برای هفته آینده.
سوم	معنای زندگی	رسیدن به احساس رضایت در زندگی، آزادی از محصور شدن در شخصیت از قبل تعریف شده	الف) مرور کوتاه مطالب و تکالیف‌های جلسه گذشته ب) آشنایی با مفهوم معنای زندگی از دیدگاه باول پ) بیان راه‌های دستیابی به معنای زندگی و رضایت از زندگی (ت) ارائه هفت الگوی رفتاری و فکری که افراد براساس درک معنای زندگی خود انتخاب می‌کنند (ث) ارائه تکلیف برای هفته آینده.
چهارم	ارزیابی	آشنایی و شناخت به ارزش‌های زنده و اصیل و دوری از قضاوت کردن دیگران	الف) مرور کوتاه مطالب و تکالیف‌های جلسه گذشته ب) بررسی ملاک‌های ارزیابی و قضاوت فراگیران حاضر در جلسه پ) بررسی منشأ ارزش‌های واقعی و غیرواقعی (ت) بیان ویژگی‌های افرادی که دیگران را قضاوت می‌کنند (ث) بیان راه‌های رهایی از قضاوت دیگران (ج) ارائه تکلیف برای هفته آینده
پنجم	خود محوری	رسیدن به توجه دائمی و نداشتن غفلت از تصویر بزرگتر و عمل کردن طبق آن	الف) مرور کوتاه مطالب و تکالیف‌های جلسه گذشته ب) ارائه منطق جایگاه مؤلفه خود محور بودن در این مرحله از رشد و ارتقاء هوش معنوی پ) بیان مفهوم محور بودن از دیدگاه باول (ت) بیان شیوه‌های رشد و پرورش مؤلفه محور بودن (ث) ارائه تکلیف برای هفته آینده
ششم و هفتم	دستیابی به دیدگاه و ابتکار عمل داشتن و رسالت (مأموریت)	تثبیت یک هویت درونی جدید و ارائه طرح‌ها و ابتکارات جدید متناسب با هر موقعیت جدید پاسخ به این سؤال «چرا ما اینجا هستیم؟»	الف) مرور کوتاه مطالب و تکالیف‌های جلسه گذشته ب) ارائه منطق مؤلفه تجسم در این مرحله رشد و ارتقاء هوش معنوی از دیدگاه باول (ت) بیان مفهوم معنوی از دیدگاه باول (ث) بیان نقش باول و نقش آنها در زندگی هوشمند معنوی (ج) بیان مشخصات افرادی که به مرحله تجسم راه یافته‌اند (ح) راه‌های رشد و پرورش مؤلفه دیدگاه (چ) بیان مشخصات افرادی که به مرحله تجسم راه یافته‌اند (ح) راه‌های رشد و پرورش مؤلفه تجسم
هشتم	جمع‌بندی و اختتام جلسات		در قسمت رسالت به این موارد پرداخته شد: الف) مرور کوتاه مطالب و تکالیف‌های جلسه گذشته ب) منطق مؤلفه رسالت در این مرحله از رشد و ارتقاء هوش معنوی از دیدگاه باول پ) بیان مفهوم رسالت از نظر باول و نقش آن در زندگی هوشمند معنوی (ت) راه‌های رشد و پرورش مؤلفه رسالت (ث) ارائه تکلیف برای هفته آینده مرور بر جلسات قبلی در این جلسه به صورت گذرا محتوای کل جلسات مرور می‌شود. نظر افراد در مورد آموزش و جلسات مورد سؤال قرار می‌گیرد. ابهامات برطرف می‌شود. پس از تعیین تاریخ پیگیری از افراد پس‌آزمون به عمل می‌آید.

(همگنی واریانس گروه‌ها، اثرخطی و معنادار متغیر کمکی بر وابسته، همگنی رگرسیونی؛ پیروی اثر خطی متغیر کمکی بر متغیر وابسته در بین گروه‌های مختلف از یک الگوی یکسان) و آزمون تحلیل کوواریانس در جدول ۵ گزارش شده است.

در ادامه جهت بررسی مقایسه تأثیر آموزش رشد و ارتقاء هوش معنوی قرآنی و آموزش رشد و ارتقاء هوش معنوی باول بر بهزیستی روانشناختی پس از کنترل اثر نمره پیش‌آزمون از آزمون تحلیل کوواریانس چندمتغیره استفاده گردید، که نتایج در جدول ۶ و ۷ گزارش شده است.

مقادیر مربوط به برآورد آزمون لامبدای ویلکز و سطح معناداری این آزمون در خصوص تفاوت میانگین متغیر بهزیستی روانشناختی در مراحل پس‌آزمون و پیگیری دلالت بر تفاوت معنادار بین این گروه‌ها دارد ($Sig \leq 0/05$). بنابراین به منظور بررسی دقیق‌تر و جزئی‌تر تفاوت میانگین متغیر بالا در بین گروه‌های آزمایش و کنترل از برآوردهای جدول ۷ استفاده شده است.

جدول ۳. توزیع نمونه آماری پژوهش بر حسب وضعیت تأهل			
وضعیت تأهل	فراوانی	درصد	درصد تراکمی
مجرد	۴۳	۷۸/۲	۷۸/۲
متاهل	۱۲	۲۱/۸	۱۰۰
کل	۵۵	۱۰۰	

جدول ۴. توزیع نمونه آماری پژوهش بر حسب میزان درآمد			
درآمد	فراوانی	درصد	درصد تراکمی
دو میلیون	۱	۱/۸	۱/۸
سه میلیون	۱۳	۲۳/۶	۲۵/۵
چهار میلیون	۱۳	۲۳/۶	۴۹/۱
پنج میلیون	۱۴	۲۵/۵	۷۴/۵
شش میلیون	۶	۱۰/۹	۸۵/۵
هشت میلیون	۶	۱۰/۹	۹۶/۴
ده میلیون	۲	۳/۶	۱۰۰
کل	۵۵	۱۰۰	

به منظور بررسی این فرضیه از آزمون آماری تحلیل کوواریانس چندمتغیره استفاده گردید، برآوردهای مربوط به پیش‌فرض‌ها

جدول ۵. برآوردهای مربوط به پیش‌فرض‌های اصلی آزمون تحلیل کوواریانس						
متغیر	پیش‌فرض			اثر پیش‌آزمون		
	همگنی واریانس	همگنی رگرسیونی	همگنی واریانس	F	Sig	Beta
بهزیستی روانشناختی - پس‌آزمون	۰/۰۰۲	۷/۰۹	۰/۱۶۴	۱/۸۷	۰/۰۰۱	۰/۸۰
بهزیستی روانشناختی - پیگیری	۰/۰۴۸	۳/۲۱	۰/۲۰۹	۱/۶۸	۰/۰۰۱	۰/۷۹

جدول ۶. برآورد آزمون تحلیل کوواریانس چندمتغیره جهت بررسی تفاوت میانگین متغیر بهزیستی روانشناختی در بین گروه‌های آزمایش و کنترل						
متغیر مستقل	متغیر وابسته	لامبدای ویلکز	آماره F	سطح معناداری	مجذور اتا	کنترل
گروه	بهزیستی روانشناختی - پس‌آزمون بهزیستی روانشناختی - پیگیری	۰/۴۵	۱۲/۲۳	۰/۰۰۱	۰/۳۳	

جدول ۷. برآورد تحلیل کوواریانس جهت مقایسه میانگین بهزیستی روانشناختی در بین گروه‌ها								
متغیر وابسته	گروه	میانگین	مجموع مربعات	DF	میانگین مربعات	آماره F	Sig	مجذور اتا
بهزیستی روانشناختی (پس‌آزمون)	کنترل	۷۷/۱۰	۱۰۸۷/۶۴	۲	۵۴۳/۸۲	۲۸/۰۴	۰/۰۰۱	۰/۵۲
	قرآنی	۸۷/۱۶						
	باول	۸۷/۲۶						
بهزیستی روانشناختی (پیگیری)	کنترل	۷۷/۰۴	۹۳۳/۶۰	۲	۴۶۶/۸۰	۲۲/۲۸	۰/۰۰۱	۰/۴۷
	قرآنی	۸۵/۷۳						
	باول	۸۶/۹۴						

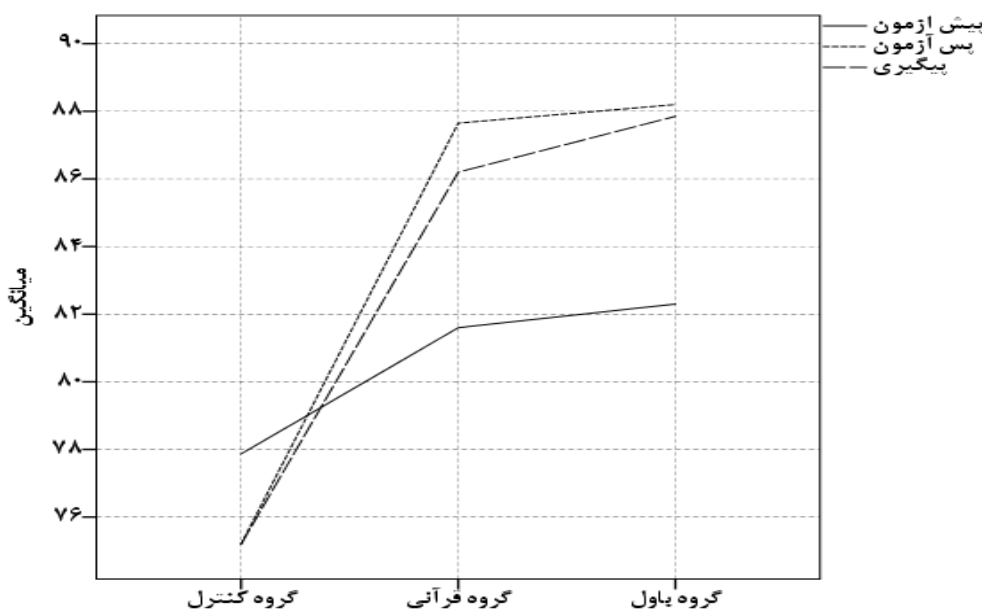
در مراحل پس‌آزمون و پیگیری تفاوت معناداری وجود دارد ($Sig \leq 0/05$). به عبارت دیگر میانگین متغیر بهزیستی روانشناختی

مقادیر برآورد شده در جدول بالا بیانگر این است بین گروه‌های آزمایش و کنترل به لحاظ میانگین متغیر بهزیستی روانشناختی

مقادیر مربوط به برآورد آزمون تعقیبی LSD در جدول بالا نشان دهنده این است که در مراحل پس آزمون و پیگیری میانگین متغیر بهزیستی روانشناختی در بین دو گروه آزمایش به طور معناداری بالاتر از گروه کنترل برآورد شده است، در حالی که بین دو گروه آزمایش به لحاظ میانگین متغیر بهزیستی روانشناختی در دو مرحله پس آزمون و پیگیری تفاوت معناداری وجود ندارد.

در بین دو گروه آزمایش بالاتر از گروه کنترل برآورد شده است، در حالی که بین دو گروه آزمایش تفاوت معناداری به لحاظ میانگین متغیر بهزیستی روانشناختی در این دو مرحله وجود ندارد. بنابراین جهت بررسی تفاوت بین گروه‌ها از آزمون تعقیبی LSD استفاده گردید که نتایج آن در جدول ۸ گزارش شده است.

متغیر	گروه	تفاوت میانگین	خطای استاندارد	فاصله اطمینان	
				سطح معناداری	حد پایین / حد بالا
بهزیستی روانشناختی (پس آزمون)	قرآنی	-۱۰/۰۶	۱/۵۲	۰/۰۰۱	۱۳/۱۰ - ۷/۰۱
	کنترل	-۱۰/۱۶	۱/۵۲	۰/۰۰۱	۱۳/۲۲ - ۷/۱۱
	باول	-۰/۱۰	۱/۳۹	۰/۹۴۲	۲/۶۹ - ۲/۹۰
بهزیستی روانشناختی (پیگیری)	قرآنی	-۸/۶۹	۱/۵۸	۰/۰۰۱	۱۱/۸۵ - ۵/۵۲
	کنترل	-۹/۹۱	۱/۵۸	۰/۰۰۱	۱۳/۰۸ - ۶/۷۳
	باول	-۱/۲۲	۱/۴۵	۰/۴۰۵	۴/۱۲ - ۱/۶۹



نمودار ۱. برآورد میانگین متغیر بهزیستی روانشناختی در بین گروه‌ها در سه مرحله آزمون

بحرینیان، اشرفی و مقتدری (۱۳۹۴)، محمدپور، زینلی، سیاهپوش و پیرنیا (۱۳۹۴)، شجاعی و سلیمانی (۱۳۹۳)، میدی، کازمز و سینیک (۲۰۱۹) و خان، ارشد و خان (۲۰۱۸)، همسو می‌باشد.

در تبیین نتایج به دیت آمده می‌توان گفت پارگامنت و کومینگر (۲۰۱۰) یادآوری کردند که در زمان‌های مختلف مذهب در کمک به انسان برای حفظ روابط با مقدسات مؤثر است. بسیاری از افراد مذهبی این احساس را دارند که ایمان در هنگام بحران به عنوان یک فرصت برای دستیابی به پیامدهای ارزشمند بیشتر به آنها

بحث و نتیجه‌گیری

نتایج پژوهش حاضر نشان داد که هردوی آموزش‌های هوش معنوی مبتنی بر آموزه‌های قرآنی و مبتنی بر دیدگاه باول توانسته‌اند به طور معناداری بر بهزیستی روانشناختی دانشجویان اثرگذار باشند. اما بین میزان اثربخشی دو دیدگاه تفاوت معناداری مشاهده نشد. نتایج پژوهش حاضر از لحاظ اثرگذاری آموزش هوش معنوی بر بهزیستی روانشناختی با پژوهش‌های نادری اثر، احدی، بهرامی و حاتمی (۱۳۹۶)، کبوتری، عابدی و قمرانی (۱۳۹۵)، زمانی،

هیجانان را بدون تجربه‌ی آشننگی هیجانی، در ذهن تجربه کنند. بنابراین این آگاهی باعث کاهش اضطراب و استرس در دانشجویان گردیده است. در واقع هوش معنوی مبتنی بر آموزه‌های قرآنی توانسته است که باورهای دانشجویان را تعدیل نموده و با تعادل در باورها، نهایتاً منجر به بهبود تفکر گردیده و بهزیستی روانشناختی را برای آنان رقم زند. دانشجویان تحت آموزش هوش معنوی مبتنی بر آموزه‌های قرآنی، یاد گرفتند که با استفاده از خودرہبری، از قضاوت‌های بی‌جا و زود هنگام خودداری کنند و در حالتی بدون قضاوت به مشاهده‌ی پیرامون و جهان به طور کلی بپردازند، که این امر منجر به فاصله‌گیری از هیجانان منفی بی‌دلیل شد. در واقع در این آموزش، افراد یاد گرفتند که چگونه از وضعیت‌های نامطلوب خلقی مربوط به قضاوت‌های عجولانه، با صبر و تحمل عبور نمایند. کاهش قضاوت عجولانه نهایتاً منجر به بهبود واکنش افراد در موقعیت‌های تنش‌زا شده و کاهش این واکنش‌ها خود منجر به احساس تنش و تعارض کمتری گردیده و در نهایت بهزیستی روانشناختی دانشجویان را ارتقا داده است.

همچنین در تبیین این یافته می‌توان چنین بیان نمود که هوش معنوی مبتنی بر آموزه‌های قرآنی، با توجه به تکنیک‌هایی چون معنایابی در زندگی و جستجوی ارزش‌ها به دانشجویان کمک می‌کند تا به جای پرداختن به فقدان‌ها و آنچه ناخوشایند است، به دنبال معنا و مفهوم مثبت در هر اتفاقی، هرچند ناخوشایند باشند. در نتیجه این نگاه باعث می‌گردد زندگی از دید فرد معنادار باشد. این مسئله باعث می‌شود دانشجو از برخورد مبهم و گیج با رویدادهای دشوار زندگی دست بردارد. او قادر خواهد شد که همه‌ی تلاش‌هایی را که در راه رسیدن به دشواری‌ها متحمل می‌شود را در راستای یک هدف ارزشمند ببیند. این جستجوی ارزش و معنایابی در مشکلات و دشواری‌ها، فرد را به سمت آرامشی هیجانی و روانشناختی سوق می‌دهد. این آموزش با استفاده از راهبردهای افزایش یقین توانست دانشجویان را به درک بیشتر از عظمت خداوند سوق دهد. ایجاد درک و یقین بالاتر منجر به اتکای بیشتر فرد به خداوند در موقعیت‌ها و لحظات دشوار زندگی می‌شود و این احساس اتکا به قدرتی نامحدود و با عظمت، درک کارآمدی خود در موقعیت‌های دشوار، مانند مشکلات تحصیلی و خانوادگی را در دانشجویان ارتقا داده و منجر به بهزیستی روانشناختی بالاتر در آنان گردیده است.

کمک خواهد کرد. (رامیرز، ۲۰۰۲، اسکریر، ۲۰۰۹ و نصرتی و همکاران، ۱۳۹۶) معتقد بودند که کاربرد معنویت در زندگی روزمره منجر به افزایش سازگاری شخص و ارتقاء سلامت روان وی می‌شود. برای مثال استرنبرگ (امرام، ۲۰۰۷) معتقد بود که هوش معنوی سبب بهبود نگرش افراد نسبت به عدالت اجتماعی، مسئولیت‌های اجتماعی و خود می‌شود. در تبیین یافته متضاد ما در پژوهش جاری یک توضیح ممکن این است که افراد به زمان طولانی‌تری برای تثبیت مهارت‌های یاد گرفته شده خود در زمینه هوش معنوی دارند. چرا که این سازه با لایه‌های عمیق شخصیتی سروکار دارد و ایجاد تغییر در آن مستلزم آموزش‌های طولانی‌تر و نیز طراحی دوره‌های بازآموزی و یادآوری است. به ویژه که جمعیت شرکت‌کننده در این پژوهش به دلیل دانشجو بودن با استرس‌های گوناگونی در زندگی خود مواجه هستند و نیاز دارند که به شکل دوره‌ای در معرض آموزش این مفاهیم قرار بگیرند. از سوی دیگر می‌توان چنین اظهار داشت که تفاوت‌های اولیه اشخاص در بستر شخصیتی می‌تواند منجر به اتخاذ شیوه‌های یادگیری گوناگونی شود که برای این منظور سبک یادگیری، تفکر و شناخت فرد را می‌توان شناسایی نمود تا مناسب‌ترین شیوه آموزش را برای وی طراحی کرد. به عنوان آخرین توضیح، می‌توان به شیوه سنجش متغیر بهزیستی روانشناختی در این پژوهش اشاره نمود. در شیوه خود گزارش دهی افراد گاهی تمایل دارند خود را بدتر از آن چیزی که هستند نشان دهند. در نتیجه می‌توان از شیوه‌های سنجش مناسب‌تری برای این کار استفاده نمود. افراد با هوش معنوی بالا می‌توانند در کنترل رفتار اطرافیان و تعامل با آنها، روش‌های متنوعی را به کار بگیرند. ویژگی‌های اصلی هوش معنوی که شامل اعتماد به نفس فردی، اثربخش بودن، برقراری ارتباط، درک بین فردی بالا، مدیریت تغییرات ایجاد شده در روال عادی زندگی و حرکت از مسیرهای دشوار، می‌تواند باعث تقویت تاب‌آوری و کاهش تنیدگی شود (نعمتی سوگلی تپه، هدایت، رضایی ارجمند و خالدیان، ۲۰۱۸).

همچنین می‌توان چنین بیان نمود که آگاهی فراگیر و فرامادی، که از مهمترین مؤلفه‌های آموزش هوش معنوی مبتنی بر آموزه‌های قرآنی می‌باشد، توانمندی دانشجویان را در کنترل تأثیرپذیری از افکار و هیجانان مرتبط با امور مادی را به طور چشم‌گیری در افراد بالا برده است و به آنها اجازه می‌دهد تا طیف وسیعی از افکار و

نگری، احساس درماندگی خود را برطرف سازد (مرعشی و همکاران، ۱۳۹۱). توانایی روانشناختی برای توجه به جنبه‌های غیرمادی و مبتنی بر معنویت، که حاصل آموزش تکنیک‌های معنایی در دیدگاه باول می‌باشد، منجر به این امر می‌گردد که افراد در زندگی به طور مثبت‌تری از راهبردها و سبک‌های مقابله‌ای استفاده کنند و در صورت عدم حل مشکلات، ناامیدی کمتری را تجربه نمایند و با صبر و تحمل، به رشد شخصی پردازند (سویلمز و کوک، ۲۰۱۹).

در تبیین عدم معناداری تفاوت اثر دو آموزش هوش معنوی مبتنی بر آموزه‌های قرآنی و دیدگاه باول بر بهزیستی روانشناختی، می‌توان چنین بیان نمود که آموزش هوش معنوی از نوع مثبت آن، از هر نوعی که باشد، از آنجایی که با نیازهای فطری و طبیعی انسان برای گرایش به نیرویی برتر (خدا) همخوانی دارد، می‌تواند به طور مستقیم بر سیستم فکری، هیجانی و رفتاری دانشجویان در موقعیت‌های دشوار تحصیلی و زندگی اجتماعی و خانوادگی اثرگذار باشد و تحول مثبتی را در نگاه آنها به زندگی منجر شود و کیفیت ارتباط آنها را با دیگران و دنیای اطراف خود و به طور عمیق‌تر با خود، بهبود ببخشد (جهان و توقایی، ۱۳۹۷). هوش معنوی حاصل از هر نوع آموزشی، دانشجویان را قادر می‌سازد تا شرایط تحصیلی و زندگی دشوار خود را در یک بافت وسیع‌تر در نظر بگیرند که این مسئله منجر به درک مفهوم زندگی برای آنان خواهد شد. خودآگاهی ناشی از هوش معنوی دانشجویان را قادر می‌سازد تا با طبیعت درونی خود هماهنگ باشد و به خلق هویتی منحصر بفرد برای خود دست یابد (پروانه و همکاران، ۱۳۹۴). به طور خلاصه آموزش هوش معنوی با استفاده از هر دو دیدگاه در دانشجویان می‌تواند هنگام مواجهه با چالش‌های دنیای امروز، به آنها قدرت و ایمان ببخشد (میدی و کازمز و سینیک، ۲۰۱۹). بنابراین، پرداختن به هوش معنوی، توسط مسئولین فرهنگی و آموزشی دانشگاه، می‌تواند گام مثبتی در جهت ارتقای بهزیستی روانشناختی دانشجویان باشد (زمانی و همکاران، ۱۳۹۴).

یکی از محدودیت‌های پژوهش حاضر انجام این پژوهش در بافت فرهنگی اصفهان می‌باشد که براین اساس، تعمیم آن برای سایر فرهنگ‌ها، باید با احتیاط انجام گیرد. قطعاً مطالعات بیشتری برای بررسی اینکه آیا نتایج مشابهی در نمونه‌های متفاوت با فرهنگ‌ها، مذاهب و موقعیت‌های اجتماعی مختلف به دست می‌آید، نیاز است.

آموزش تکنیک‌های خودرهبری و خودشکوفایی (مأموریت) در جلسات پنجم و هفتم برنامه‌ی آموزش هوش معنوی مبتنی بر آموزه‌های قرآنی، عزت‌نفسی را برای دانشجویان به همراه داشته که براساس آن فرد به توانایی خود برای اثرگذاری بر محیط زندگی خود ایمان آورده و از تلاش‌های روزمره برای غلبه بر مشکلات خسته و درمانده نمی‌شود. عزت‌نفسی که با آموزش هوش معنوی، فرد به آن دست می‌یابد، یک عزت‌نفس کاذب نمی‌باشد (اختر و همکاران، ۲۰۱۸). این توانایی به دانشجویان کمک می‌کند تا به مشکلات به عنوان فرصتی برای بروز توانایی‌ها نگرسته شود و فرد از داشتن مشکلات، دچار اضطراب و افسردگی نشود و تعادل هیجانی ناشی از هوش معنوی فرد را به سمت بهزیستی روانشناختی سوق خواهد داد (نادری اثر و همکاران، ۱۳۹۶).

در تبیین اثربخشی بسته‌ی آموزش هوش معنوی مبتنی بر دیدگاه باول بر بهزیستی روانشناختی دانشجویان، می‌توان چنین بیان نمود که آموزش هوش معنوی با استفاده از رویکرد باول، بوسیله‌ی افزایش توانایی دانشجویان در چرخش توجه از افکار منفی مادی گرایانه به سمت افکار مثبت معنوی گرا، به تعدیل تجربه‌ی هیجانی در هنگام مواجهه با موقعیت‌های ناخوشایند کمک نموده و آنها را در برخورد با مسائل روزمره‌ی زندگی، سازگارتر و انعطاف‌پذیرتر می‌سازد (عسگری، عسگری و سنگانی، ۱۳۹۸). آموزش هوش معنوی به دانشجویان کمک نمود تا با متعادل کردن زندگی خود در قالب افزایش قابلیت‌ها، تعمیم قابلیت‌ها، بهبود انگیزه و کاهش رفتارهای ناسازگار، تقویت و حفظ توانایی‌ها و انگیزه، بهزیستی روانشناختی خود را بهبود ببخشند و مشکلات مرتبط با سلامت روان خود را به شکل مؤثری کاهش دهند (منور و طریق، ۲۰۱۸). در واقع می‌توان گفت که آموزش هوش معنوی، باعث شده است که فرد با نگاه و دید متفاوتی به ارزیابی رویدادها و وقایع منفی پردازد، هیجان‌های منفی را با شدت کمتری تجربه کند، شدت واکنش‌های هیجانی نسبت به آنها را تغییر دهد و در نتیجه ناراحتی و تنیدگی کمتری را تجربه نماید (اختر و همکاران، ۲۰۱۸). این نتیجه را همچنین می‌توان به این صورت تبیین نمود که همان‌طور که قسمتی از آموزش هوش معنوی باول، مرتبط به اجتناب از سخت‌گیری‌های مربوط به جزئیات می‌باشد. این مسئله به فرد کمک می‌کند تا مسائلی را که خارج از کنترل و اراده او هستند را رها نموده و فکر خود را از مشغولیت بیش از اندازه نسبت به آنان باز دارد و با کل

رجبی، سوران و ولدبیگی، پیمان (۱۳۹۵). پیش‌بینی بهزیستی روانشناختی بر اساس هوش‌های معنوی. هیجانی و اجتماعی در دانشجویان. *رویش روانشناسی*، ۱(۵)، ۲۱۶-۱۹۹.

زمانی، سیده نرجس؛ بحرینیان، سید عبدالمجید، اشرفی، سحر و مقتدری، شیرین (۱۳۹۴). اثربخشی هوش معنوی بر کیفیت زندگی و بهزیستی روانشناختی سالمندان ساکن آسایشگاه در بندرعباس. *روان‌پرستاری*، ۱(۴)، ۹۴-۸۲.

سبزیان‌پور، زهره و نوری، ثریا (۱۳۹۸). بررسی تأثیر هوش معنوی بر کیفیت مراقبت پرستاری بیمارستان‌های آموزشی و درمانی شهرستان همدان. *مجله‌ی مراقبت پرستاری و مامایی این سینا*، ۲۷(۱)، ۲۴-۱۸.

سهرابی، فرامرز (۱۳۹۷). رابطه‌ی هوش عمومی و معنوی با آسایش معنوی. *دوفصلنامه‌ی روانشناسی فرهنگی*، ۲(۲)، ۷۹-۵۹.

شجاعی، احمد و سلیمانی، اسماعیل (۱۳۹۳). بررسی تأثیر آموزش هوش معنوی بر بهزیستی روانشناختی و مؤلفه‌های آن در دانش‌آموزان تحت پوشش کمیته‌ی امداد امام خمینی (ره) شهرستان بابل. *مجله‌ی روانشناسی مدرسه*، ۴(۱)، ۱۲۱-۱۰۴.

شرکت، مرضیه (۱۳۹۹). تحلیل شیوه‌های رشد و ارتقاء هوش معنوی در قرآن و مقایسه‌ی آن با برنامه‌ی آموزشی باول بر هوش معنوی و بهزیستی روانشناختی دانشجویان. رساله مقطع دکتری در رشته روانشناسی عمومی. دانشگاه اصفهان.

عسگری، مهناز؛ عسگری، پرویز و سنگانی، علیرضا (۱۳۹۸). رابطه‌ی هوش معنوی، استرس ادراک شده و انعطاف‌پذیری کنشی با بهزیستی روانشناختی سالمندان. *روان‌پرستاری*، ۷(۳)، ۲۱-۱۵.

کبوتری اصفهانی، فائزه؛ عابدی، احمد و قمرانی، امیر (۱۳۹۵). اثربخشی آموزش هوش معنوی بر مؤلفه‌های بهزیستی ذهنی دانش‌آموزان تیزهوش. *پژوهش‌نامه روانشناسی مثبت*، ۱(۵)، ۶۲-۴۷.

کریمی، سیمای؛ گودرزی، محمدعلی و افلاک سیر، عبدالعزیز (۱۳۹۴). اثربخشی آموزش هوش معنوی و مهارهای زندگی بر هوش معنوی دانشجویان پرستاری مضطرب دانشگاه آزاد اسلامی واحد سیرجان. *سلامت جامعه*، ۹(۴)، ۷۱-۶۲.

محمدپور، سمانه؛ زینلی، خاطره؛ سیاهپوش منفرد، مسلم و پیرنیا، بیژن (۱۳۹۴). اثربخشی آموزش هوش معنوی بر سرزندگی تحصیلی و بهزیستی روانشناختی دانشجویان علوم پزشکی لرستان. *نشریه اسلام و سلامت*، ۲(۳ و ۴)، ۴۱-۳۳.

محمدحسینی‌نژاد، سمیه؛ ملیحی‌الذاکرینی، سعید و نشاط، حمیدرضا (۱۳۹۶). همبستگی ابتلاء به انسداد عروق کرونری با

نداشتن پیگیری‌های طولانی مدت به دلیل عدم دسترسی به تمامی شرکت‌کنندگان در طول زمان، یکی دیگر از محدودیت‌های پژوهش حاضر می‌باشد همچنین پژوهش حاضر، یک پژوهش مقطعی می‌باشد و باید اثربخشی آن در طول زمان ردگیری شود. بنابراین استفاده از روش‌های مطالعه‌ی طولی برای ارزیابی پایداری اثرات ناشی از آموزش هوش معنوی بر اساس آموزه‌های قرآن کریم و آموزش هوش معنوی بر اساس رویکرد باول، برای پژوهش‌های آتی پیشنهاد می‌گردد. همچنین پیشنهاد می‌گردد این پژوهش در دانشجویان دانشگاه‌های دیگر انجام شده و نتایج با پژوهش حاضر مقایسه گردد. این پژوهش می‌تواند آغازی نو در جهت کاربست آموزش‌های مرتبط با هوش معنوی مناسب با بافت جامعه‌ی ایرانی - اسلامی باشد که دانش به دست آمده از قرآن را به صورت عملی جهت افزایش هوش معنوی و ارتقای بهزیستی روانشناختی در نسل جوان و دانشجویان به کار می‌بندد. با توجه به نتایج پژوهش حاضر، کاربست برنامه‌های آموزش معنوی بر اساس آموزه‌های قرآنی توسط بخش‌های فرهنگی دانشگاه و گنجاندن مباحث مربوط به هوش معنوی در بین دروس دانشگاهی دانشجویان می‌تواند زمینه‌ساز رشد معنوی و در عین حال افزایش بهزیستی روانشناختی دانشجویان باشد. افزایش بهزیستی روانشناختی دانشجویان به عنوان اعضای مؤثر در حال و آینده جامعه، نهایتاً منجر به بهبود عملکرد کلی جامعه در تمامی سطوح فردی، خانوادگی، شغلی و شهروندی خواهد شد.

منابع

- پروانه، الهام؛ مؤمنی، خدامراد؛ پروانه، آذر و کریمی، پروانه (۱۳۹۴). پیش‌بینی بهزیستی روانشناختی بر اساس هوش معنوی و سخت‌رویی در دانشجویان دختر. *نشریه اسلام و سلامت*، ۱(۴)، ۲۰-۱۴.
- جهان، فائزه و نوقابی، رسول (۱۳۹۷). تأثیر آموزش ذهن آگاهی بر هوش اخلاقی، هوش معنوی و خرد در سالمندان. *مجله‌ی مطالعات ناتوانی*، ۱۷(۹)، ۷-۱.
- حیدری، اعظم؛ کورش‌نیا، مریم و حسینی، سیده مریم (۱۳۹۴). رابطه بین هوش معنوی و شادکامی به واسطه بهزیستی روانشناختی. *روش‌ها و مدل‌های روانشناختی*، ۶(۲۱)، ۸۵-۷۳.
- خانجانی، مهدی؛ شهیدی، شهریار؛ فتح‌آبادی، جلیل؛ مظاهری، محمدعلی و شکری، امید (۱۳۹۳). ساختار عاملی و ویژگی‌های روان‌سنجی فرم کوتاه (۱۸ سؤال) مقیاس بهزیستی روان‌شناختی ریف در دانشجویان دختر و پسر. *اندیشه و رفتار در روانشناسی بالینی*، ۹(۳۲)، ۳۲-۲۷.

- Bowell, R. A. (2004). *The seven steps of spiritual intelligence. The practical pursuit of purpose, success, and happiness*. Nicholas Brealey publishing.
- Dermanaki Farahani, S., Sohrabi, F., Azarbajejani, M. (2016). Development and validation of islamic questionnaire of spiritual intelligence. *Health Spiritual Med Ethics*, 3(3),4-11.
- Diener, E., Writz, D., Tov, W., Kim- Prieto, C., Choi, D. W., oishi, S., & Diswas- Diener, R. (2010). New well- being measures: short scales to assess flourishing and positive and negative feelings. *Social Indicators Research*, 97(2),143- 156.
- Hanefar, S Saari, C & Siraj, S. (2016). A synthesis of spiritual intelligence themes from islamic and western philosophical perspectives. *Journal of Religion and Health*, 55, 2069-2085.
- Hanefar, S. B., Siraj, S., Sa'ari, C. Z. (2015). The application of content analysis toward the development of spiritual intelligence model for human excellence (SIMHE). *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 172, 603-610.
- Khan, S, Arshad, M.A., & Khan, K. (2018). self-development through soul management: context of islamic spiritual intelligence. *Research Journal of Commerce Education and Management Sciences*, 1(1), 1-12.
- Khawaja, S. F. (2017). Impact of spiritual intelligence on employee task performance and OCB. mediating role of self efficacy, moderating role of collectivist culture of Pakistan. *Jinnah Business Review*, 5(1), 34-45.
- Lee-Fong,GC. (2019). *The relationship between spiritual intelligence and psychological well-being in refugees*. Keiser University, ProQuest Dissertations Publishing.
- Midi, M.M., Cosmos, G., Sinik,S.(2019). The effects of spiritual intelligence on academic achievement and psychological well-being of youths in kanibungan village, pitas. *Southeast Asia Psychology Journal*, 9, 1-14.
- Munawar, K. & Tariq, O. (2018). Exploring relationship between spiritual intelligence, religiosity and life satisfaction among elderly Pakistani muslims. *Journal of Religion and Health*, 57 (3) 781-795.
- Nemati Sogolitappeh, F., Hedayat, A., Pargament, K.I., Cummings, J. (2010). Anchored by Faith: Religion as a resilience factor. In: Reich, J.W., Zautra. A. J., & Hall, J. S. *Hnadbook of adultresilience*. The Guilford Press, New York, London.
- Rahman, Z. A., Shah, I. M. (2015). Measuring islamic spiritual intelligence. *Procedia Economics and Finance*, 31, 134-139.
- Ramirez de Leon, A. (2002). An investigation of the relationship between spiritual wellbeing and psychological well-being among Mexican American Catholics. *Dissertation Abstracts International*.
- Rezaee Arjmand, M., & Khaledian, M. (2018). Investigate the relationship between spiritual intelligence and
- تنش ادراک شده، هوش معنوی، سبک زندگی اسلامی و حمایت اجتماعی. نشریه مدیریت ارتقای سلامت، ۷(۲)، ۴۲-۳۵.
- مرعشی، سید علی؛ نعمی، عبدالزهر؛ بشلیده، کیومرث؛ زرگر، یداله و غباری بناب، باقر (۱۳۹۱). تأثیر آموزش هوش معنوی بر بهزیستی روانشناختی، اضطراب و جود، و هوش معنوی، در دانشجویان دانشکده نفت اهواز. *مجله دست‌آوردهای روانشناختی*، ۱۹(۱)، ۸۰-۶۳.
- معلمی، صدیقه (۱۳۸۹). بررسی رابطه‌ی سلامت‌روان، هوش معنوی و افکار ناکارآمد در دانشجویان دانشگاه سیستان و بلوچستان. *مجله اصول بهداشت روانی*، ۱۲(۴۸)، ۹-۲.
- نادری اثر، محمدحسن؛ احدی، حسن؛ بهرامی، هادی و حاتمی، حمیدرضا (۱۳۹۶). اثربخشی آموزش گروهی هوش معنوی بر بهزیستی روانشناختی در دانش‌آموزان دوره‌ی دبیرستان. *فصلنامه‌ی علمی - پژوهشی توسعه‌ی آموزش جندی‌شاپور، مرکز مطالعات و توسعه‌ی آموزش علوم پزشکی*، ۸، ۱۲۹-۱۲۳.
- نصرتی، فاطمه؛ رحیمی‌نژاد، عباس و قیومی نائینی، علی (۱۳۹۶). رابطه‌ی دبستگی به والدین، هوش معنوی و جنسیت با بهزیستی روانشناختی در دانش‌آموزان تیزهوش. *مجله روانشناسی مدرسه*، ۶(۴)، ۱۹۸-۱۷۶.
- هاشمی، زهره؛ عینی، ساناز و تقوی، رامین (۱۳۹۹). بررسی نقش تعدیل‌کننده هوش معنوی در رابطه بین ابعاد شخصیتی هگزاکو و تنیدگی تحصیلی دانش‌آموزان. *فصلنامه علمی پژوهشی علوم روانشناختی*، ۱۹(۸۸)، ۴۶۱-۴۵۱.
- Ahmed, A., Arshad, M. A., Mahmood, A., Akhtar, S. (2016). Holistic Human Resource Development: Balancing the Equation through the Inclusion of Spiritual Quotient. *Journal of Human Values*, 22(3), 165-179.
- Akhtar, S., Arshad, M., Mahmood, A. and Ahmed, A. (2018), "Gaining recognition of Islamic spiritual intelligence for organisational sustainability". *International Journal of Ethics and Systems*, 34(1), 70-77.
- Alam, S. & Rizivi, K. (2012). Psychological well- being among bank employees. *Journal of the Indian academy of Applied Psychology*, 38 (2), 242- 247.
- Arnout, B , Rahman, D, Pavlović, S, Samir, Z, & Latyshev, O.(2019). Spiritual intelligence and self-affirmation as predictors of athletes' psychological Well-Being. *International Journal of Applied Psychology*, 9(4),104-109
- Bickertson, G.R., Miner, H.M., & Griffin, B. (2015). Spiritual resources as antecedents of clergy well-being: the importance of occupationally specific variables. *Journal of Vocational Behavior*, 78, 123-133.

- emotional intelligence with resilience in Undergraduate (BA) students. *International Letters of Social and Humanistic Sciences*, 82, 10-18.
- Schreiber, J. A. (2009). *Image of god: Effect on coping, psycho-spiritual well-being and fear of recurrence in early breast cancer survivors*.
- Soylmez, A, Koc, M. (2019). Studying spiritual intelligence as a predictor on meaningfulness and life satisfaction. *Spiritual Psychology and Counseling*, 4 (2), 109-122.
- Supriyanto, A, Ekowati, V., & Masyhuri, M.(2019). The relationship among spiritual intelligence, emotional intelligence, organizational citizenship behaviour, and employee performance. *Etikonomi*, 18, 249-258.
- Tatiligolua, K. (2014). Research of relation between undergraduates recognizing parent attitudes with psychological well-being. *Procedia- Social and Behavioral Sciences*, 143 (12), 403- 470.