

اثربخشی آموزش تحول معنوی بر نگرش معنوی

The effectiveness of spiritual transformation education on spiritual attitude

محمد رضا حاتمی / استادیار گروه معارف اسلامی دانشگاه شهید باهنر کرمان، ایران

Mohammad Reza Hatami / Assistant Professor, Department of Islamic Studies, Shahid Bahonar University, Kerman, Iran
mrhhataami@uk.ac.ir

Abstract

Spirituality is one of the five aspects of life that draws man beyond matter and world's appearance and gives a special meaning to the world. With such an understanding of spirituality, this question will arise; what changes must take place in a person for spiritual transformation to happen? The study is aimed to determine the effectiveness of spiritual transformation skills training on a person's spiritual attitude. Semi-experimental research method and two-group research design (experimental and control) with pre-test and post-test were considered as the method of the research. To conduct research, 30 participants in one of the religious delegations of Kerman city were selected by convenient sampling and randomly divided into two experimental groups (n=15) and control group (n=15). Pre-test was performed for both groups and after holding ten sessions of spiritual transformation skills training in the experimental group, post-test was performed on both groups. To collect the data, the Spiritual Attitude Questionnaire was used and the data were analyzed using descriptive

چکیده

یکی از ابعاد پنج گانه در زندگی، معنویت است، حقیقتی که انسان را به فراروی از ماده و ظاهر می کشاند و به جهان معنایی ویژه می بخشد. نهادینه سازی معنویت و با تحول معنوی در افراد نیازمند تغییر نگرش معنوی آنهاست. هدف پژوهش حاضر اثربخشی آموزش تحول معنوی بر نگرش معنوی فرد است. روش پژوهش نیمه آزمایشی و طرح پژوهش دو گروهی (آزمایش و گواه کنترل) با پیش آزمون و پس آزمون در نظر گرفته شد. جهت انجام پژوهش ۳۰ فرد از افراد شرکت کننده در یکی از هیئت های مذهبی کرمان، به وسیله نمونه گیری در دسترس انتخاب و به صورت تصادفی در دو گروه آزمایش (۱۵ نفر) و گروه گواه (۱۵ نفر) قرار گرفتند. پیش آزمون برای هر دو گروه اجرا شد و بعد از برگزاری ده جلسه آموزش مهارت تحول معنوی در گروه آزمایش پس آزمون بر روی هر دو گروه انجام شد. برای جمع آوری داده ها از پرسش نامه سنجش نگرش معنوی استفاده گردید و داده ها با استفاده از فنون آمار توصیفی و آزمون های پارامتریک بررسی شدند. یافته های پژوهش نشان داد که آموزش مهارت تحول معنوی می تواند بر نگرش معنوی افراد مؤثر باشد؛ همچنین معنویت قابلیت آموزش و

statistics techniques and parametric tests. Findings showed that spiritual transformation skills training can affect the spiritual attitude of individuals.

Key words: "spiritual transformation", "Spirituality", "Spiritual ability", "Spiritual attitude".

توسعه را دارد و با برنامه‌های آموزشی مناسب می‌توان سطح نگرش معنوی و توانایی معنوی افراد را افزایش داد؛ در نتیجه دوره آموزشی تحول معنوی هم می‌تواند بر آگاهی معنوی و هم بر توانایی معنوی افراد مؤثر باشد.

کلیدواژه‌ها: تحول معنوی، اثربخشی تأثیر، معنویت، توانایی معنوی، نگرش معنوی.

مقدمه

معنویت، نقطه عطف زندگی است و بعدی فوق‌العاده است که در تمامی زندگی روزمره جریان دارد. معنویت، در شیوه تفکر، روش‌هایی که رفتار می‌کنیم و در شیوه‌های عاطفی و احساسی، احساس فقدان‌ها، احساس رهاشدگی و معنادگی به زندگی ظاهر می‌شود (جان‌بزرگی و غروی، ۱۳۹۵، ص ۳۶۷). معنویت، یک گم‌شده و خواسته انسانی در پهنه گیتی است که زمان و مکان نمی‌شناسد. معنویت‌طلبی میلی است که به هیچ‌وجه نمی‌توان آن را از وجود انسان حذف کرد؛ زیرا انسان برای معرفت و عبودیت خداوند آفریده شده و ظرفیتی نامتناهی برای رسیدن به این هدف را داراست (مظاهری سیف، ۱۳۸۵، ص ۱۰۹). معنویت، یک احساس ویژه است که افراد در موقعیت‌های خاصی آن را تجربه می‌کنند و در واقع نخ تسبیحی است که تمام وظایف زندگی را به یکدیگر پیوند می‌دهد (کاویانی، ۱۳۹۴، ص ۱۵۶).

صاحب‌نظران بر این باورند که معنویت به مثابه تنها نقطه امید برای تحول مثبت اجتماعی و نیز برای پاسداری از ارزش‌های واقعاً مهم در حال مطرح شدن و سربرآوردن است (مصباح، ۱۳۸۹، ص ۲۴). پیشرفت علم روان‌شناسی از یک سو و ماهیت پویا و پیچیده جوامع نوین از سوی دیگر، موجب شده است نیازهای معنوی بشر در برابر خواسته‌ها و نیازهای مادی قد علم کند و معنویت اهمیت بیشتری یابد. چنین به نظر می‌رسد که مردم جهان امروز بیش از پیش به معنویت و مسائل معنوی گرایش دارند (وست، ۱۳۹۷، ص ۹)، و در این خصوص روان‌شناسانی برجسته، محور اصلی مطالعات خود را روی معنویت قرار داده و تأکید دارند که معنویت می‌تواند موجب ارتقای کیفیت زندگی و پیشگیری از بسیاری از اختلالات روانی شود (کلانتری و اسماعیلی، ۱۳۹۴، ص ۱۰۳).

«معنویت» در لاتین به معنای «زندگی» یا «روشی برای بودن» و «تجربه کردن» است که با آگاهی یافتن از یک بعد غیرمادی به وجود می‌آید و ارزش‌هایی قابل تشخیص آن را معین می‌سازند که

به دیگران، خود، طبیعت و زندگی مربوط است (الکینز، ۱۹۸۸، ص ۶). گرچه معنویت در منابع اصیل اسلامی به کار نرفته است؛ ولی در ادبیات مسلمانان، هم در زبان عربی و هم در زبان فارسی رواج یافته است (مصباح، ۱۳۸۹، ص ۲۶). در ارتباط با معنویت اسلامی نیز تعاریف مختلفی بیان شده است. امام خمینی^۳ در تعریف معنویت بیان داشته‌اند که: «مجموع صفات و اعمالی است که حال، شور و جاذبه قوی و شدید و درعین حال، منطقی و صحیح را در انسان به وجود می‌آورد تا او را در سیر به سوی خدای یگانه و محبوب عالم، به طور اعجاب‌آوری، پیش ببرد» (خمینی، ۱۳۷۸، ج ۱۶، ص ۸).

معنویت از دیدگاه جان بزرگی و همکاران او عبارت از نظامی است که در چارچوب دین اسلام، اعمال ارادی انسان را دارای ارزش (میزان خلوص)، معنا (در رابطه بودن عمل با مبدأ و معاد) و هدف (تعالی بخشی) می‌کند (جان بزرگی و همکاران، ۱۳۹۰، ص ۵۵). برخی نیز مانند الوندی گفته‌اند معنویت اسلامی عبارت است از: حیات طیبه و نورانیت دل از طریق معرفت، ایمان، عمل صالح و بندگی خدا بر اساس شریعت اسلامی که از فرایند معرفت، ایمان و عمل صالح حاصل می‌شود (الوندی، ۱۳۹۳، ص ۱۱).

بر اساس آنچه ذکر شد، وجود گرایش‌های معنوی در انسان ذاتی و فطری است. در واقع توجه به گرایش‌های معنوی موجب به وجود آمدن نگرش معنوی در انسان می‌شود که ناشی از عمق آگاهی انسان و شناخت اوست، که با هدف جست‌وجوی علت و معنا، توجه و ایمان به خداوند و درک حضور او در زندگی ادامه پیدا می‌کند. هرچه فرد دارای نگرش معنوی بیشتری باشد، زندگی آرام‌تر و کنترل بیشتری بر هیجان‌های خود دارد و این امر سبب درک و پذیرش بهتر نسبت به ناملایمات و توان سازگاری بالاتری می‌شود. قرار گرفتن در چنین فرایندی همان دست یافتن به توانایی و تحول معنوی است. به بیان دیگر، تحول معنوی از سه عنصر «شناختی»، «عاطفی» و «رفتاری» تشکیل می‌شود. عنصر «شناختی» به دانسته‌ها و نگرش فرد درباره معنویت مربوط می‌گردد. عنصر «عاطفی» به احساس خوب یا بد در مورد موضوعات معنوی اشاره دارد. عنصر «رفتاری» نیز به آمادگی شخص برای عمل و رفتار متناسب با دانسته‌ها نظر دارد.

با توجه به زمینه عمیق و گسترده معنویت در زندگی انسان، معنویت جدی گرفته شده و بستر مطالعات جدیدی را فراهم نموده است. تحقیقات درخصوص موضوع معنویت در چند دسته جای دارند: گروه اول تحقیقاتی که پیگیر مصادیق و معنای معنویت هستند؛ مصباح (۱۳۸۹) در مقاله «واکاوی معنای معنویت»؛ همچنین ایزدپناه و شاکرنژاد (۱۳۹۳) نیز در مقاله «ضرورت نگاه تمدنی به مفهوم معنویت» در جست‌وجوی معنا و مصادیق معنویت، مباحثی را عنوان نموده‌اند؛

گروه دوم تحقیقاتی هستند که بر ارزیابی مراحل تحول معنوی تمرکز کرده‌اند؛ جان‌بزرگی (۱۳۸۸) آزمونی با عنوان پابندی مذهبی بر اساس منابع اسلامی طراحی نموده است، آذربایجانی (۱۳۹۳) آزمون جهت‌گیری مذهبی با تکیه بر اسلام را تهیه کرده است و کتاب سنجش دین‌داری را به تحریر درآورده است، شهیدی و فرج‌نیا (۱۳۹۱) پرسش‌نامه سنجش نگرش معنوی را تدوین نموده‌اند. این گروه از محققان «معنویت» را به‌عنوان یک نگرش یا تمایل بررسی کرده‌اند که با استفاده از ابزار متداول روان‌شناسی قابل سنجش و اندازه‌گیری باشد؛

گروه سوم نیز در پی ارائه الگوهای معنوی هستند؛ الوندی (۱۳۹۳) با پژوهشی (طراحی الگوی مفهومی معنویت از دیدگاه امام خمینی^ع) تلاش نموده‌است امام خمینی^ع را به‌عنوان یک الگوی معنوی معرفی نماید، مهری (۱۳۹۶) در مقاله «تدوین یک الگوی نظری درخصوص تحول معنوی بر اساس بیانات مقام معظم رهبری» سعی کرده است عوامل مهم برای تحول معنوی را از سخنان مقام معظم رهبری^ع استخراج نماید. هدف اصلی چنین تحقیقاتی این است که یک الگوی نظری و تحلیلی را از دیدگاه شخص مورد نظر ارائه کنند تا پدیده فرایندی تحول معنوی را توضیح دهد؛

گروه چهارم تحقیقات نیز بر روش درمان و معنویت درمانی پرداخته‌اند؛ محمد یوسف خالد (به نقل از: جان‌بزرگی و همکاران، ۱۳۹۰، ص ۵۱) از یک روش درمانگری روانی - معنوی برای درمان مبتلایان به اعتیاد استفاده کرده است، جلالی (۲۰۰۱) نیز درمان زندانیان آسیب‌دیده را با توجه به چارچوب آموزه‌های اسلامی و با عنوان «درمان یکپارچه توحیدی» انجام داده است؛

دسته پنجم از پژوهش‌های مرتبط با معنویت، به دنبال کشف نتیجه و آثار معنویت در فرد و جامعه می‌باشند؛ غباری بناب و همکاران (۱۳۹۴) و ابراهیم‌پور و همکاران (۱۳۹۶) بر اساس پژوهش خویش معتقدند که معنویت عاملی تأثیرگذار بر کیفیت زندگی و درمان رنجوری و درماندگی افراد است. یافته‌های پژوهشی بهرامی و همکارانش (۱۳۸۵) نشان دادند که بین معنویت فرد و احساس شادکامی رابطه مستقیم وجود دارد و در مقابل بین افسردگی و معنویت رابطه معکوس وجود دارد. بخشی‌زاده و همکاران (۱۳۹۴) در پژوهش خود، اثربخشی آموزش مهارت‌های تاب‌آوری مبتنی بر معنویت اسلامی را مدنظر داشتند. آموزش معنویت در این پژوهش برگرفته از مفاهیم صبر، رضا، توکل و شکرگزاری است که در اسلام ارکان اصلی تاب‌آوری قلمداد می‌شوند و حول سه محور ارتباط فرد با خدا، ارتباط فرد با دیگران و ارتباط فرد با خود انجام می‌گیرد. نتایج پژوهش نشان داد که آموزش مهارت‌های تاب‌آوری مبتنی بر معنویت اسلامی منجر به بهبود مهارت‌های متعددی نظیر رضامندی زوجیت و مؤلفه‌های تاب‌آوری معنوی؛ مانند صبر، رضا، شکر و توکل شده است. یافته‌های پژوهش پیری و همکاران

(۱۳۹۹) نشان داد آموزش‌های معنویت درمانی باعث افزایش بهزیستی روان‌شناختی دانش‌آموزان برای داشتن زندگی اثربخش و مفید می‌شود و در آنها آمادگی لازم را برای مقابله با چالش‌های زندگی به وجود می‌آورد. گروهی از پژوهشگران مانند اوزوا، سوزوکیا و همکارانشان به این نتیجه رسیدند که حضور در مراسم معنوی و مذهبی به‌طور معناداری با عزت نفس بیماران مبتلا به افسردگی رابطه مثبت دارد؛ همچنین وایت، کارونا و سایرین نیز در پژوهشی نشان دادند داشتن مذهب و معنویت به‌عنوان یک عامل مهم در زندگی با کیفیت زندگی، رضایت زندگی و رفتارهای سالم رابطه مثبت دارد (پیری و همکاران، ۱۳۹۹، ص ۳۴).

بدین ترتیب ادبیات پژوهشی گسترده‌ای در رابطه با تحول معنوی وجود دارد. اما پژوهش‌های انجام گرفته در مورد مؤلفه‌های معنوی تحول معنوی، اکثراً جنبه توصیفی دارند و مطالعات مداخله‌ای در رابطه با تحول معنوی که مؤلفه آموزش مهارت‌آموزی معنویت را محور اساسی پژوهش قرار داده باشد، بسیار کم و ناچیز هستند. از سویی نیز، تغییر نگرش معنوی، نیازمند یک برنامه منسجم است و تلاش منظم لازم است تا برنامه با موفقیت همراه گردد؛ همچنین تحول معنوی حقیقتی دارای مؤلفه‌های شناخت معنوی، عواطف معنوی و کنش‌های معنوی است که نیازمند الگویی عینی و عملیاتی است. مقاله حاضر هدفش این است که مشخص کند آموزش مهارت تحول معنوی، تا چه اندازه نمره آزمون نگرش معنوی افراد را تغییر می‌دهد؟ معنویت مورد نظر در این مقاله ریشه در اصول اساسی دین اسلام دارد که شامل یگانه‌پرستی، اعتقاد به نبوت و باور به زندگی پس از مرگ و نیز التزام به یک نظام اخلاقی، رفتار و مراسم عبادی است که از یک متن مقدس دینی گرفته شده است.

روش پژوهش

روش پژوهش با توجه به موضوع مورد بررسی، نیمه‌آزمایشی و طرح پژوهش دو گروهی (آزمایش و گواه) با پیش‌آزمون و پس‌آزمون در نظر گرفته شد. شرکت‌کنندگان به‌صورت تصادفی در دو گروه آزمایش و گواه جای گرفتند. در گروه آزمایش متغیر مستقل؛ یعنی آموزش مهارت تحول معنوی اعمال شد؛ درحالی‌که گروه گواه هیچ مداخله‌ای دریافت نکرد. تحول معنوی دارای مؤلفه‌های شناخت معنوی، عواطف معنوی، کنش‌ها و ثمرات معنوی است که در قالب پنج گام عطش معنوی، ارزیابی دین‌داری و تحول معنوی، تشخیص کشمکش‌های معنوی، شناسایی عوامل معنوی و تمرین‌های معنوی قابل آموزش و یادگیری می‌باشد. این مهارت در ده کارگاه آموزشی مطابق با جدول (۱) ارائه گردید.

جدول ۱: سرفصل دوره آموزش تحول معنوی

جلسه	موضوع	محتوی	هدف
اول	معارفه، شناسه کارگاه و اعتمادسازی	- آشنایی اعضای گروه و مربی - بیان اهداف اصلی و فرعی - توضیح عناوین جلسات - روند کار، وظایف اعضا و تعهدات لازم	آشنایی با دوره آموزشی و اعتمادسازی
دوم	الزامات تحول معنوی	(الف) بینش‌های معنوی - اعتقاد به مبدأ عالم (از خدا بودن، در محضر خدا بودن) - توجه کامل به معاد (بازگشت به خدا) - پیوستگی دنیا و آخرت (رستگاری انسان و حیات طیبه)	پی بردن به معنای زندگی
سوم	الزامات تحول معنوی	(ب) منش‌های معنوی (اخلاص، تقوا، شجاعت، استقامت، توکل و بخشش)	شناخت مؤلفه‌های اصلی اخلاق
چهارم	الزامات تحول معنوی	(ج) کنش‌های معنوی - عمل به تکلیف شرعی - تبعیت از قوانین و مقررات - رعایت حقوق دیگران - انضباط در کارها	شناخت احکام و مقررات دینی
پنجم	عطش معنوی	نیاز به عبادت و پرستش، نیاز به هدفمندی و معناداری زندگی، نیاز به خیرخواهی و نوع‌دوستی، نیاز به اخلاقی زیستن و نیاز به امدادهای غیبی	ایجاد نیاز به معنویت
ششم	ارزیابی دین‌داری و تحول معنوی	- آمادگی‌های فطری (به دنبال درک اهداف غایی و معنای زندگی بودن) - ارزش‌های فرهنگی (علاقه به تغییر خود و فراوری از مادیات) - تربیت معنوی (دوستدار تهذیب نفس و خودسازی)	آگاهی از سطح تحول دین‌داری
هفتم	تشخیص کشمکش‌های معنوی	- آشنایی با دغدغه‌ها و تضادهای فکری - آشنایی با دغدغه‌ها و تضادهای هیجانی - آشنایی با دغدغه‌ها و تضادهای رفتاری	هماهنگی فکر، احساس و عمل
هشتم	شناسایی عوامل معنوی	- معرفی منابع - معرفی مجالس - معرفی الگوها	آشنایی با عوامل معنوی
نهم	تمرین‌های معنوی	تفکر و اندیشه در خلقت، نماز و نیایش، روزه‌داری و سکوت، دعا و تدبیر در آیات قرآن، یاری رساندن و محبت به دیگران	عادت به تمرینات روزمره
دهم	ارزیابی مهارت تحول معنوی	- بررسی و بازبینی باورها و اعتقادات، رفتارهای مذهبی، کارهای خیرخواهانه - ارائه پیشنهادها و انتقادات - انجام پس‌آزمون	بازخورد در مورد آموزش

جامعه آماری این پژوهش ۳۰ فرد از افراد شرکت کننده برای مراسم مذهبی در یکی از هیئت های کرمان (در سال ۹۸) بودند. افراد به وسیله نمونه گیری در دسترس انتخاب و به صورت تصادفی در دو گروه آزمایش (۱۵ فرد) و گروه گواه (۱۵ فرد) قرار گرفتند. در هر دو گروه آزمایش و گواه، دوبار پرسش نامه سنجش نگرش معنوی به عنوان پیش آزمون و پس آزمون اجرا شد. متغیرهای پژوهش شامل یک متغیر مستقل، آموزش مهارت تحول معنوی و یک متغیر وابسته نگرش معنوی بود. جلسات آموزشی برای افراد گروه آزمایش به صورت همزمان برگزار گردید و بعد از برگزاری ده جلسه آموزش مهارت تحول معنوی در گروه آزمایش پس آزمون بر روی هر دو گروه آزمایش و گواه انجام شد و نمره پرسش نامه سنجش نگرش معنوی نیز محاسبه گردید.

جدول ۲: ویژگی های جمعیت شناختی نمونه پژوهش (گروه آزمایش)

نمونه ها		سن		تحصیلات	
ویژگی ها		۲۲-۱۸	۲۶-۳۲	دیپلم	دیپلم بالاتر
تعداد		۱۶	۱۴	۹	۲۱

ابزار پژوهش

در این پژوهش از پرسش نامه سنجش نگرش معنوی، که توسط شهیدی و فرج نیا (۱۳۹۱) برای ارزیابی سطح نگرش معنوی دانشجویان می باشد، استفاده شده است. این پرسش نامه قبل و بعد از اجرای آزمایش توسط افراد تکمیل گردید. پرسش نامه سنجش نگرش معنوی شامل ۴۳ سؤال پنج گزینه ای از نوع لیکرت پنج نقطه ای می باشد که برای گزینه های «کاملاً مخالفم»، «مخالفم»، «تا حدودی موافقم»، «موافقم» و «کاملاً موافقم» به ترتیب امتیازات ۱، ۲، ۳، ۴ و ۵ در نظر گرفته می شود.

«توانایی معنوی» و «نگرش معنوی» دو مؤلفه در سنجش معنویت هستند؛ مؤلفه اول دارای ۲۴ سؤال و دربرگیرنده بعد شناختی نگرش معنوی، شامل ایمان به خدا و درک حضور او، درک معنا و هدف زندگی، اعتماد به خدا، امید، توجه به خود و خدا، و باور به درستی اعمال مذهبی، و بعد عاطفی نگرش معنوی، شامل احساس آرامش، ارتباط مثبت با خدا، درک محبت و توجه خداست؛ مؤلفه دوم نیز دارای ۱۹ سؤال بود و بعد رفتاری نگرش را که شامل رابطه خوب با دیگران، گذشت و بخشش، تلاش برای کمال و رسیدن به تعالی، توکل به خدا، خدمت به دیگران، مسئولیت پذیری و اعتماد به خود می شود، دربر می گیرد. در نهایت، از این پرسش نامه ۳ نمره شامل ۲ نمره برای هریک از مؤلفه ها و یک نمره کل به دست می آید (شهیدی و فرج نیا، ۱۳۹۱، ص ۱۰۷-۱۰۸). دامنه نمره کلی این ابزار از ۴۳-۲۱۵ و میانه نمره آن ۸۶ است. اخذ نمرات بیشتر، نشانه نگرش معنوی بیشتر است.

پایایی پرسش‌نامه با روش «بازآزمایی» مورد آزمون قرار گرفت که ضریب همبستگی به‌دست‌آمده از این بازآزمایی، محاسبه شد. پرسش‌نامه بر روی ۲۳۵ نفر از دانشجویان دانشگاه شهید بهشتی اجرا شد و با استفاده از تحلیل عوامل با روش «واریماکس» از نوع «چرخشی» ۲ عامل با مقدار ویژه بالاتر از ۵ مشخص گردید؛ همچنین همسانی درونی پرسش‌نامه از طریق محاسبه آلفای کرونباخ ۰/۹۱. به‌دست آمد و ضریب به‌دست‌آمده برای کل آزمون محاسبه گردید. همسانی درونی سؤالات هر مؤلفه نیز نشان داد که مؤلفه‌های به‌دست‌آمده از همسانی درونی بالایی برخوردارند (شهیدی و فرج‌نیا، ۱۳۹۱، ص ۹۷).

یافته‌های پژوهش

هدف پژوهش بررسی تأثیر دوره آموزشی مهارت تحول معنوی، بر نگرش معنوی افراد بود. در این تحقیق از فنون آمار توصیفی شامل جداول فراوانی و نمودار میله‌ای برای تجزیه و تحلیل داده‌ها استفاده شده است که در جداول مربوطه تبیین شده‌اند؛ همچنین یافته‌های استنباطی نیز با استفاده از روش‌های تحلیل کوواریانس چندمتغیری مشخص گردیده‌اند. بدین ترتیب ضمن کنترل آماری با استفاده از آزمون‌های پارامتریک بررسی و صحت و سقم فرضیات تحقیق پرداخته شده است و نتایج حاصل از تجزیه و تحلیل به‌صورت ذیل می‌باشد:

جدول ۳: آماره‌های توصیفی پیرامون میزان توانایی معنوی، نگرش معنوی و نمره کل بر حسب گروه گواه و آزمایش در وضعیت پیش‌آزمون

میانگین	تعداد	انحراف معیار	خطای معیار		
گواه	۸۳/۰۶۶۷	۱۵	۱۰/۷۶۰۱۶	۲/۷۷۸۲۶	توانایی معنوی
آزمایش	۸۲/۰۰۰۰	۱۵	۱۱/۰۳۳۴۲	۲/۸۴۸۵۶	
گواه	۶۷/۰۶۶۷	۱۵	۱۱/۱۸۳۳۲	۲/۸۸۷۵۲	نگرش معنوی
آزمایش	۷۰/۳۳۳۳	۱۵	۱۰/۸۲۱۰۶	۲/۷۹۳۹۸	
گواه	۱۵۰/۱۳۳۳	۱۵	۲۰/۹۹۹۵۵	۵/۴۲۲۰۶	نمره کل
آزمایش	۱۵۲/۳۳۳۳	۱۵	۲۱/۷۷۳۷۳	۵/۶۲۱۹۵	

جدول ۴: نتایج آزمون تی تست پیرامون میزان توانایی معنوی، نگرش معنوی و نمره کل بر حسب گروه گواه و آزمایش

عدد تی	درجه آزادی	سطح معنی‌داری	
۰/۳۸۹	۱۴	۰/۷۰۳	توانایی معنوی
-۰/۰۰۴	۱۴	۰/۳۳۲	نگرش معنوی
۰/۳۸۲	۱۴	۰/۷۰۸	نمره کل

نتایج آزمون تی تست حاکی از آن است، میزان توانایی معنوی، نگرش معنوی و نمره کل در وضعیت پیش آزمون بر حسب گروه گواه و آزمایش یکسان می باشد؛ زیرا سطح معنی داری به دست آمده بیشتر از ۰/۰۵ می باشد؛ بنابراین نتیجه می گیریم که میانگین توانایی معنوی، نگرش معنوی و نمره کل بر حسب گروه گواه و آزمایش یکسان بوده است.

جدول ۵: آماره های توصیفی پیرامون میزان توانایی معنوی بر حسب گروه گواه و آزمایش (پس آزمون)

میانگین	تعداد	انحراف معیار	خطای معیار	عددتی	درجه آزادی	سطح معناداری
گواه	۱۵	۱۰/۷۶۰۱۶	۲/۷۷۸۲۶	-۳/۸۰۳	۱۴	۰/۲۰۰
آزمایش	۱۵	۱۱/۴۳۰۹۵	۲/۹۵۱۴۹			

نتایج آزمون تی تست حاکی از آن است، میزان توانایی معنوی بر حسب گروه گواه (۸۳/۰۶) و آزمایش (۹۴/۳۳) متفاوت می باشد؛ زیرا سطح معناداری به دست آمده ۰/۰۰۰ کمتر از ۰/۰۵ می باشد. به عبارت دیگر، میانگین توانایی معنوی بر حسب گروه گواه و آزمایش متفاوت است و میانگین توانایی معنوی در گروه آزمایش بیشتر از گروه گواه می باشد؛ بنابراین نتیجه می گیریم که دوره آموزشی مهارت تحول معنوی بر توانایی معنوی مؤثر بوده است.

جدول ۶: آماره های توصیفی پیرامون میزان نگرش معنوی بر حسب گروه گواه و آزمایش (پس آزمون)

میانگین	تعداد	انحراف معیار	خطای معیار	عددتی	درجه آزادی	سطح معناداری
گواه	۱۵	۱۱/۱۸۳۳۲	۲/۸۸۷۵۲	-۴/۲۱۱	۱۴	۰/۰۰۱
آزمایش	۱۵	۱۰/۴۰۵۱۳	۲/۶۸۶۵۹			

نتایج آزمون تی تست حاکی از آن است، میزان نگرش معنوی بر حسب گروه گواه (۶۷/۰۶) و آزمایش (۸۱/۳۳) متفاوت می باشد؛ زیرا سطح معنی داری به دست آمده ۰/۰۰۰ کمتر از ۰/۰۵ می باشد. بدین معنا که میانگین نگرش معنوی بر حسب گروه گواه و آزمایش متفاوت بوده و میانگین نگرش معنوی در گروه آزمایش بیشتر از گروه گواه بوده است؛ بنابراین نتیجه می گیریم که دوره آموزشی مهارت تحول معنوی بر نگرش معنوی مؤثر بوده است.

جدول ۷: آماره های توصیفی پیرامون میزان نمره کل بر حسب گروه گواه و آزمایش (پس آزمون)

میانگین	تعداد	انحراف معیار	خطای معیار	عددتی	درجه آزادی	سطح معناداری
گواه	۱۵	۲۰/۹۹۹۵۵	۵/۴۲۲۰۶	-۳/۸۸۷	۱۴	۰/۰۰۲
آزمایش	۱۵	۲۱/۷۱۶۳۵	۵/۶۰۷۱۴			

نتایج آزمون تی تست حاکی از آن است، میزان نمره کل در گروه گواه (۱۵۰.۱۳) و آزمایش (۱۷۴.۴۸) متفاوت می‌باشد؛ زیرا سطح معنی‌داری به دست آمده ۰/۰۰۰ کمتر از ۰/۰۵ می‌باشد. بدین معنا که میانگین نمره کل بر حسب گروه گواه و آزمایش متفاوت بوده و میانگین نمره کل در گروه آزمایش بیشتر از گروه گواه بوده است؛ بنابراین نتیجه می‌گیریم که دوره آموزشی مهارت تحول معنوی بر نمره کل نگرش معنوی مؤثر بوده است.

بحث و نتیجه‌گیری

نگرش معنوی چهره جهان را در نظر فرد دگرگون می‌سازد و طرز تلقی او را از خود، خلقت و رویدادهای پیرامون تغییر می‌دهد. فرد دارای نگرش معنوی قوی خود را تحت حمایت و لطف همه‌جانبه خداوند - بزرگ‌ترین نیروی موجود - می‌بیند و احساس اطمینان، آرامش و لذت معنوی عمیقی به وی دست می‌دهد. او خداوند را منشأ خیر و برکت می‌داند و لذا در نظر چنین فردی همه رویدادها حتی بلايا و مصایب نعمت و آزمایشی از جانب خداوند تلقی می‌شوند. او خود را موظف می‌داند که سختی‌هایی را که با قدرت عقل قابل توجیه نیستند، با ایمان تحمل نماید تا به تکامل دست یابد. چنین فردی به واسطه ناملایمات و ناکامی‌های زندگی دچار ناامیدی و اضطراب نمی‌گردد؛ زیرا خداوند را حامی خویش می‌داند. او اطمینان دارد که این حوادث و رویدادها گذرا هستند و او پاداش صبر خود را خواهد گرفت. این فرد هدفمند است و با هموعان و اطرافیان خود رابطه خوب و مبتنی بر احترام متقابل و محبت برقرار می‌کند (آقامحمدی، ۱۳۹۵، ص ۷۹).

هدف پژوهش این بود که اثرپذیری آموزش تحول معنوی بر نگرش معنوی بررسی و دسترسی به امور قدسی و تحقق‌شان حاصل شود. ادراک شناختی فرد از دنیای طبیعی و رابطه‌اش با دنیای ماورای طبیعی را دربر می‌گیرد، به نحوی که فرد به یک تعادل بهینه بین اجزای وجودش یا نظام معنوی دست یابد. در همین راستا، الگویی برای تحول معنوی در جهت تغییر در سه عنصر بینش، منش و کنش معنوی، معرفی گردید.

الگوی حاضر با این باور که خالق انسان بهترین برنامه را از طریق وحی که دانشی قطعی تلقی می‌شود برای ارتقا و سلامت مخلوق خود طراحی و به شیوه‌های مختلف در اختیار او نهاده است، به ابعاد مختلف و گسترده تحول نظر دارد، هم بعد انگیزشی را مورد توجه داده است و هم به دو بعد آگاهی و رفتاری تأکید دارد. تحول معنوی در این الگو، یک فرایند است که با پنج گام برای معنوی شدن طراحی شده است.

یافته‌های پژوهش حاضر حکایت از این دارند که دوره آموزشی تحول معنوی هم بر آگاهی نگرش معنوی و هم بر توانایی معنوی افراد مؤثر می‌باشد. بر اهمیت نگرش معنوی در پژوهش‌های مختلف تأکید شده است. معنویت به مثابه آگاهی از هستی یا نیرویی فراتر از جنبه‌های مادی زندگی است و احساس عمیقی از وحدت یا پیوند با کائنات را به وجود می‌آورد (نجفی و عرفان، ۱۳۹۱، ص ۲). نگرش معنوی را می‌توان ناشی از عمق آگاهی انسان و شناخت او دانست که از سطح و ظاهر اشیا و امور عبور می‌کند و به درون و ذات و ماهیت آنها و روابط و وابستگی‌های آنها با هدف جست‌وجوی علت و معنا نفوذ می‌نماید؛ همچنان که در قرآن کریم آیات متعددی به تفکر و تعقل در مخلوقات و پدیده‌های طبیعی برای رسیدن به شناخت نسبت به خداوند و درک حضور او دعوت می‌کند (شهیدی و فرج‌نیا، ۱۳۹۱، ص ۱۰۰).

در تحقیقاتی نیز بر توانایی معنوی و پیامدهای آن پرداخته شده است. معنویت می‌تواند یک نظام معنایی شامل هدف‌دار بودن زندگی، احساس خودارزشمندی مثبت و خود را شایسته احترام دانستن بنا کند. این نظام معنایی می‌تواند مانع از خطرپذیری و رفتار هیجان‌طلبانه توسط فرد شود (پیری و همکاران، ۱۳۹۹، ص ۴۲). معنویت حقیقتی است دارای مؤلفه‌های شناخت معنوی، عواطف معنوی، کنش‌ها و ثمرات معنوی که شاخص‌های کلی پذیرش معنوی، احساسات مثبت و منفی، عبادت، اخلاق، حس حمایت و ارتباط متقابل با یک قدرت حاکم و برتر قدسی، ارتباط با دیگران و ارتباط با خود را دربر می‌گیرد (عباسی و همکاران، ۱۳۹۱، ص ۳۳). مطالعات نشان می‌دهد که معنویت می‌تواند به پیشرفت سازگاری و انعطاف‌پذیری هیجانی این افراد از طریق تجربه احساسات مثبت و به دنبال آن رضایت و شادکامی از زندگی بینجامد. برای مقابله با فشار زندگی و بیرون آمدن از افسردگی، ناتوانی و رسیدن به شادکامی چه در زندگی فردی و چه در محیط کار، حوزه معنوی مانند یک مشاور به فرد کمک می‌کند تا در موقعیت‌های دشوار معنا و مفهومی بیابد (نجفی و عرفان، ۱۳۹۱، ص ۳).

نگرش معنوی از جمله پارامترهایی است که در سلامت روان، کاهش احساس تنهایی عاطفی، کاهش افسردگی و امیدواری افراد به زندگی و آینده مؤثر است. این اثرگذاری‌ها در پژوهش‌های آقامحمدی (۱۳۹۵)، محمودی و همکاران (۱۳۹۶) و مردانی و همکاران (۱۳۹۷) تأیید شده است. بنابراین معنویت از سویی جست‌وجوی مداوم برای یافتن معنا و هدف زندگی، درک عمیق ارزش زندگی و طلب فهم راجع به فراواقعیت غایی و زیستن بر اساس نظام باورهای شخصی است، و از سویی نیز معنویت، همان آداب معنوی است. این آداب شامل اعمالی از قبیل نیایش، مراقبه، روزه گرفتن و توبه است. با چنین برداشتی، همان‌گونه که یافته‌های پژوهش حاضر همانند سایر پژوهش‌ها نشان می‌دهند، معنویت قابلیت آموزش و توسعه را دارد و با طراحی چنین برنامه‌های آموزشی متناسب با نیازهای معنوی، می‌توان سطح نگرش معنوی و توانایی معنوی افراد را افزایش داد تا از یک زندگی سالم، مناسب و بهنجار بهره‌مند باشند.

منابع

- آذربایجانی، مسعود (۱۳۹۳). *مقیاس سنجش دین‌داری*. قم: پژوهشگاه حوزه و دانشگاه.
- آقامحمدی، زهرا (۱۳۹۵). بررسی رابطه نگرش معنوی، امید به زندگی و اعتیاد به اینترنت با نگرش به دوستی دختر و پسر در دانشجویان دختر دانشگاه صنعتی اصفهان (به روش مدل معادلات ساختاری). *دانش/انتظامی/اصفهان*، ۷(۹)، ۶۳-۸۱.
- ابراهیم‌پور، حبیب؛ روشندل، طاهر و سخندان، الناز (۱۳۹۶). تحلیل نقش معنویت در محیط کار در رشد رفتار اخلاقی کارکنان دانشگاه. *مدیریت در دانشگاه اسلامی*، ۲۶(۲)، ۱۷۷-۱۹۲.
- الوندی، محمدجواد (۱۳۹۳). طراحی الگوی مفهومی معنویت از دید حضرت امام خمینی. *مطالعات راهبردی بسیج*، ۱۷(۶۳)، ۲۵-۵.
- ایزدپناه، عباس و شاکرنژاد، احمد (۱۳۹۳). ضرورت نگاه تمدنی به مفهوم معنویت. *نقد و نظر*، ۱۹(۳)، ۱۲۳-۱۴۹.
- بخشی‌زاده، شهرزاد؛ افروز، غلامعلی و غباری بناب، باقر (۱۳۹۴). اثربخشی آموزش مهارت‌های تاب‌آوری مبتنی بر معنویت اسلامی بر میزان رضامندی زوجیت و مؤلفه‌های تاب‌آوری معنوی در مادران با کودکان آهسته‌گام. *توانمندسازی کودکان استثنایی*، ۶(۴)، ۶۸-۷۷.
- بهرامی دشتکی، هاجر؛ عزیززاده، حمید؛ غباری بناب، باقر و کرمی، ابوالفضل (۱۳۸۵). اثربخشی آموزش معنویت به شیوه گروهی بر کاهش افسردگی در دانشجویان. *تازه‌ها و پژوهش‌های مشاور*، ۴(۱۹)، ۴۹-۷۲.
- پیری، جمال؛ امیرپناه، علی و اقدسی، علی‌نقی (۱۳۹۹). اثربخشی معنویت درمانی مبتنی بر خودآگاهی بر بهزیستی روان‌شناختی و ابراز وجود. *پژوهش‌های نوین روان‌شناختی*، ۱۵(۵۹)، ۳۰-۴۸.
- جان‌بزرگی، مسعود و غروی، سیدمحمد (۱۳۹۵). *نظریه‌های نوین روان‌درمانگری و مشاوره*. تهران: سمت.
- (۱۳۹۵). *اصول روان‌درمانگری و مشاوره با رویکرد اسلامی*. قم: پژوهشگاه حوزه و دانشگاه.
- جان‌بزرگی، مسعود؛ فاکر، حسین و جان‌بزرگی، امین (۱۳۹۰). ارزیابی تحول روانی - معنوی در درمانگری مراجعان مذهبی. *مطالعات اسلام و روان‌شناسی*، ۵(۸)، ۴۹-۷۰.
- شهیدی، شهریار و فرج‌نیا، سیده (۱۳۹۱). ساخت و اعتباریابی پرسش‌نامه سنجش نگرش معنوی. *روان‌شناسی و دین*، ۳(۱۱۵)، ۹۷-۱۱۵.
- عباسی، محمود و همکاران (۱۳۹۱). تعریف مفهومی و عملیاتی سازی سلامت معنوی. *اخلاق پزشکی*، ۶(۲۰)، ۱۷-۴۷.
- غباری بناب، باقر و حدادی کوهسار، علی‌اکبر (۱۳۹۱). رابطه تصور فرد از خدا و روان‌پریشی. *مطالعات اسلام و روان‌شناسی*، ۶(۱۱)، ۵۹-۷۴.
- کاویانی، محمد (۱۳۹۴). *درس‌نامه سبک زندگی اسلامی*. قم: پژوهشگاه حوزه و دانشگاه.
- کالانتري، مهرداد و اسماعیلی، مریم (۱۳۹۴). الگوی تحول در روان‌شناسی. *تحول در علوم انسانی*، ۳(۴)، ۸۷-۱۱۸.
- محمودی، فیروز؛ صادقی، فرزانه و جمال‌امیدی، معصومه (۱۳۹۶). بررسی نقش نگرش معنوی در پیش‌بینی راهبردهای تنظیم شناختی هیجانی در دانشجویان. *دین و سلامت*، ۱۶(۱)، ۵۱-۶۰.
- مردانی حموله، مرجان؛ احمدی، معصومه؛ سیدفاطمی، نعیمه و حقانی، حمید (۱۳۹۷). بررسی ارتباط همدلی با نگرش معنوی در دانشجویان کارشناسی پرستاری شهر تهران. *اخلاق و تاریخ پزشکی*، ۱۱(۲)، ۱۷۶-۱۸۸.
- مصباح، علی (۱۳۸۹). واکاوی مفهومی معنویت و مسئله معنا. *اخلاق پزشکی*، ۴(۱۴)، ۱۹-۳۱.
- مظاهری سیف، حمیدرضا (۱۳۸۵). تحلیل حیات طیبیه از دیدگاه قرآن کریم. *ماهنامه معرفت*، ۹(۱۰۹)، ۱۰۵-۱۱۴.
- موسوی خمینی، روح‌الله (۱۳۷۸). *صحیفه امام*. تهران: مؤسسه تنظیم و نشر آثار امام خمینی.
- مهری، کریم (۱۳۹۶). تدوین یک الگوی نظری درخصوص تحول معنوی بر اساس بیانات مقام معظم رهبری. *تربیت اسلامی*، ۱۲(۲۴)، ۲۹-۷.
- نجفی، محمد و عرفان، آرزو (۱۳۹۱). بررسی کمی و کیفی رابطه بین معنویت، شادکامی و توانمندی حرفه‌ای اساتید. *رویکردهای نوین آموزشی*، ۷(۲)، ۲۲-۱.
- وست، ویلیام (۱۳۹۷). *روان‌درمانی و معنویت*. ترجمه شهریار شهیدی و سلطانی شیرافکن. تهران: رشد.

Elkins, D. N. & others (1988). towards a humanistic-phenomenological spirituality. *Journal of Humanistic Psychology*, 28(4), 5-18.

Jalali-Tehrani, S. M. M. (2001). Integration Therapy in Corsini. R. J. Handbook of Innovative Therapy. 2nd edit. John Wiley and Sons, Inc, 321-331.