

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



## دانشگاه الزهرا (س)

دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی

پایان نامه

جهت اخذ درجه کارشناسی ارشد

رشته مشاوره و راهنمایی

عنوان

تأثیر ارتقای هوش معنوی بر افسردگی و شادکامی دانش‌آموزان دختر سال اول متوسطه

شهر کرمانشاه در سال تحصیلی ۹۲-۱۳۹۱

استاد راهنما:

خانم دکتر طیبه زندی پور

استاد مشاور:

آقای دکتر جهانگیر کرمی

دانشجو:

لیلا امینی جاوید

مهر ۱۳۹۲

کلیه دستاوردهای این تحقیق متعلق به دانشگاه  
الزهرا (س) است.

تقدیرم بہ:

ہو

جل جلالہ

پاسر مردارم صفور قلبهار بزرگر که تر سرهایم در پناهشخ به شجاعت  
گر ایید، آناخ که معنار ناب مهر بانر اند

پدر

مادر

خواهر

و برادرانم

و معلم بزرگ اندیش که اندیشیدن را به من آموختند نه اندیشه ها را

دکتر طبیب زندریور

دکتر جهانگیر کرمر

باشد که ایمن خردترینم، بفشرد از زحمات آناخ را پاسر گوید.

#### چکیده:

پژوهش حاضر با هدف بررسی تأثیر ارتقای هوش معنوی بر افسردگی و شادکامی دانش‌آموزان دختر سال اول متوسطه انجام یافته است. جامعه آماری را کلیه دانش‌آموزان دختر سال اول متوسطه شهر کرمانشاه در سال تحصیلی ۹۲-۹۱ تشکیل داده اند. گروه نمونه ۶۴ نفر از دانش‌آموزان بودند که با روش نمونه‌گیری خوشه‌ای و به صورت تصادفی و با سرند شدن به وسیله تست افسردگی بک (BDI-13) انتخاب شده و با همتاسازی و به شکل تصادفی در دو گروه ۳۲ نفری آزمایش و کنترل گمارده شدند. این تحقیق یک طرح آزمایشی به روش پیش‌آزمون - پس‌آزمون و مرحله پیگیری با یک گروه کنترل است. پرسش-نامه شادکامی آکسفورد (OHI) و مقیاس جامع هوش معنوی آمرام و درایر (ISIS) به‌عنوان پیش‌آزمون اجرا شد. آموزش هوش معنوی برای گروه آزمایش، طی ۹ جلسه ۱۲۰ دقیقه‌ای برگزار گردید. پس از اعمال مداخله آزمایشی، میزان افسردگی، شادکامی و هوش معنوی گروه آزمایش و کنترل سنجیده شد. به منظور بررسی پایداری اثر آموزش، دو ماه بعد هر دو گروه مورد پیگیری قرار گرفتند. سپس برای تحلیل داده‌ها علاوه بر روش‌های آمار توصیفی از تحلیل کوواریانس (ANCOVA) استفاده گردید.

نتایج به دست آمده از تحلیل آماری نشان داد که تفاوت معناداری بین نمرات هوش معنوی در گروه‌ها وجود دارد. بدین معنی که هوش معنوی از طریق آموزش ارتقاء یافته است. همچنین ارتباط منفی معناداری بین هوش معنوی و افسردگی و ارتباط مثبت و معناداری بین هوش معنوی و شادکامی وجود دارد. این یافته نشانگر آن است که با ارتقای هوش معنوی از طریق آموزش، افسردگی دانش‌آموزان کاهش و شادکامی آن‌ها افزایش می‌یابد. همچنین نتایج نشان داد که برای افسردگی، شادکامی و هوش معنوی بین پس‌آزمون‌ها و نمرات پیگیری تفاوت معناداری وجود ندارد، یعنی با گذشت زمان نتایج یکسان مانده است.

کلید واژه‌ها: هوش معنوی، افسردگی، شادکامی، دانش‌آموزان، دختر

## فهرست مطالب

عنوان ..... صفحه

### فصل اول: مقدمه و بیان مسئله

مقدمه.....	۱
بیان مسئله.....	۵
اهمیت و ضرورت پژوهش.....	۹
اهداف پژوهش.....	۱۲
فرضیات پژوهش.....	۱۲
مفاهیم و تعاریف عملیاتی.....	۱۲
تعریف مفهومی هوش معنوی.....	۱۲
تعریف مفهومی افسردگی.....	۱۲
تعریف مفهومی شادکامی.....	۱۳
تعریف عملیاتی هوش معنوی.....	۱۳
تعریف عملیاتی افسردگی.....	۱۳
تعریف عملیاتی شادکامی.....	۱۳

### فصل دوم: پیشینه و مبانی نظری پژوهش

#### بخش اول: ادبیات پژوهش

معنویت.....	۱۵
تعاریف و دیدگاه‌ها در زمینه معنویت.....	۱۶
وست.....	۱۶
الکینز.....	۱۶
اسکلی.....	۱۶
برادشاو.....	۱۶
گروم.....	۱۷
گاردنر.....	۱۷
ترنر.....	۱۷
اسوینتون و پاتیسون.....	۱۷

فریدمن و مک دونالد.....	۱۷
ابرین.....	۱۸
ویگلزورث.....	۱۸
مب و جوزفسون.....	۱۸
ویلس.....	۱۸
استیگر، کواباتا و شی مای.....	۱۹
پارگمنت.....	۱۹
تعریف معنویت از دید اسلام.....	۱۹
رابطه دین و معنویت.....	۲۰
هوش.....	۲۰
هوش معنوی.....	۲۲
مبانی هوش معنوی.....	۲۲
تعاریف هوش معنوی.....	۲۳
ایمونز.....	۲۳
لوین.....	۲۴
زوهر و مارشال.....	۲۴
ولمن.....	۲۴
سیسک و تورنس.....	۲۴
نوبل.....	۲۴
مک هاوک.....	۲۴
وگان.....	۲۵
نازل.....	۲۵
ویگلزورث.....	۲۵
اسکالر.....	۲۶
ساتوس.....	۲۶



آمرام.....	۲۶
سیسک.....	۲۶
کینگ.....	۲۶
مبانی عصب‌شناختی هوش معنوی.....	۲۷
مدل‌ها و دیدگاه‌های مرتبط با هوش معنوی.....	۲۸
مدل زوهر و مارشال.....	۲۸
مدل کینگ.....	۲۹
مدل سانتوس.....	۲۹
مدل وگان.....	۳۰
مدل ایمونز.....	۳۰
مدل نوبل.....	۳۱
مدل لیچفیلد.....	۳۱
مدل مک مولن.....	۳۱
مدل فریدمن و مک دونالد.....	۳۱
مدل ویگلزورث.....	۳۲
مدل اسمیت.....	۳۳
مدل آمرام.....	۳۴
مدل ولمن.....	۳۶
مدل مایک.....	۳۷
مدل سیسک.....	۳۸
مدل لوین.....	۳۸
دیدگاه اسلام.....	۳۹
مؤلفه‌های هوش معنوی در اسلام.....	۳۹
مبانی رشد و ارتقای هوش معنوی.....	۴۰
شیوه‌های پیشنهادی برای ارتقای هوش معنوی.....	۴۲

سیسک.....	۴۲
زوهر و مارشال.....	۴۳
بازن.....	۴۳
بوئل.....	۴۴
حسینی و همکاران.....	۴۴
ارتباط هوش معنوی با سایر انواع هوش.....	۴۴
افسردگی.....	۴۶
تعاریف افسردگی.....	۴۷
طبقه‌بندی و انواع اختلال افسردگی.....	۴۷
افسردگی خفیف.....	۴۸
افسردگی متوسط.....	۴۸
افسردگی شدید.....	۴۸
همه‌گیر شناسی افسردگی.....	۴۹
افسردگی دوره‌ی نوجوانی.....	۵۰
دیدگاه‌های مرتبط با افسردگی.....	۵۱
دیدگاه روان‌کاوی.....	۵۱
دیدگاه شناختی.....	۵۲
دیدگاه فراشناختی ولز.....	۵۳
دیدگاه زیست‌شناختی.....	۵۳
دیدگاه رفتاری.....	۵۴
شادکامی.....	۵۴
تعاریف شادکامی.....	۵۴
دیدگاه‌های مرتبط با شادکامی.....	۵۵
دیدگاه اسلام.....	۵۵
نظریه مقایسه اجتماعی.....	۵۵

نظریه تبیین فیزیولوژیک.....	۵۶
نظریه رایس.....	۵۶
نظریه روابط و فعالیت‌های اجتماعی.....	۵۷
نظریه آرگایل.....	۵۷
نظریه داینر.....	۵۸
نظریه مک هن.....	۵۸
نظریه لازاروس و فلکمن.....	۵۸
نظریه اریکسون.....	۵۹
نظریه رایان و دسی.....	۵۹
نظریه نیازهای عینی ارضاکننده.....	۵۹
نظریه میان‌فرهنگی.....	۶۰
نظریه اسناد واینر.....	۶۰
اشکال مختلف شادکامی.....	۶۱
علل و عوامل مؤثر بر شادکامی.....	۶۱
تفاوت‌های جنسیتی.....	۶۱
سن.....	۶۱
تحصیلات.....	۶۱
درآمد (ثروت).....	۶۲
وضعیت تاهل.....	۶۲
رضایت شغلی (کار).....	۶۲
سلامتی.....	۶۳
دین (مذهب).....	۶۳
توانایی.....	۶۴
ورزش.....	۶۴
اوقات فراغت و تفریح.....	۶۴

بخش دوم: پیشینه پژوهش

الف. پژوهش‌های انجام گرفته در داخل کشور.....	۶۵
ب. پژوهش‌های انجام گرفته در خارج کشور.....	۶۹
جمع‌بندی.....	۷۳

### فصل سوم: روش تحقیق

جامعه آماری.....	۷۵
حجم نمونه و روش نمونه گیری.....	۷۵
طرح پژوهش.....	۷۵
ابزار جمع آوری اطلاعات.....	۷۶
پرسش‌نامه جامع هوش معنوی.....	۷۶
پرسش‌نامه افسردگی بک (فرم کوتاه).....	۷۷
پرسش‌نامه شادکامی آکسفورد.....	۷۸
روش اجرای پژوهش.....	۷۹
ساختار جلسات.....	۸۰
روش‌های آماری و تحلیل داده‌ها.....	۸۱

### فصل چهارم: یافته‌های پژوهش

یافته‌های توصیفی.....	۸۳
یافته‌های استنباطی.....	۸۶

### فصل پنجم: بحث و نتیجه‌گیری

بحث و تفسیر نتایج بدست آمده از آزمون فرضیات.....	۹۳
فرضیه اول.....	۹۳
فرضیه دوم.....	۹۵
فرضیه سوم.....	۹۷
فرضیه چهارم.....	۹۹

محدودیت‌های پژوهش.....	۹۹
پیشنهاد‌های پژوهشی.....	۹۹
پیشنهاد‌های کاربردی.....	۱۰۰

### فهرست منابع و مآخذ

عنوان	صفحه
منابع فارسی.....	۱۰۱
منابع انگلیسی.....	۱۱۲

### فهرست جداول

عنوان	صفحه
جدول ۱-۲ مهارت‌های هوش معنوی از دیدگاه ویگلزورث.....	۳۲
جدول ۲-۲ سطوح پنج گانه مهارت‌های مربوط به هوش معنوی از نظر ویگلزورث.....	۳۲
جدول ۳-۲ تفاوت بین هوش معنوی و هوش سنتی از دید مک هاوک.....	۴۴
جدول ۴-۲ علائم و نشانه‌های افسردگی نسبتاً شدید.....	۴۸
جدول ۵-۲ علائم افسردگی شدید.....	۴۹
جدول ۶-۲ همه گیر شناسی اختلال افسردگی.....	۴۹
جدول ۱-۳ طرح تحقیق.....	۷۵
جدول ۱-۴: میانگین و انحراف استاندارد سن آزمودنی‌های در گروه آزمایش و کنترل.....	۸۳
جدول ۲-۴: میانگین و انحراف استاندارد متغیر هوش معنوی در گروه آزمایش و کنترل در مراحل پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری.....	۸۳
جدول ۳-۴: میانگین و انحراف استاندارد متغیر افسردگی در گروه آزمایش و کنترل در مراحل پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری.....	۸۴

جدول ۴-۴: میانگین و انحراف استاندارد متغیر شادکامی در گروه آزمایش و کنترل در مراحل پیش-آزمون، پس‌آزمون و پیگیری.....	۸۵
جدول ۴-۵: همگنی میان شیب نمرات هوش معنوی.....	۸۷
جدول ۴-۶: آزمون لون برای بررسی برابری واریانس‌های گروه آزمایش و گروه کنترل در نمره هوش معنوی.....	۸۷
جدول ۴-۷: نتایج تحلیل کوواریانس تک متغیره بر روی میانگین‌های پس‌آزمون هوش معنوی گروه آزمایش و گروه کنترل با کنترل پیش‌آزمون.....	۸۷
جدول ۴-۸: همگنی میان شیب نمرات افسردگی.....	۸۸
جدول ۴-۹: آزمون لون برای بررسی برابری واریانس‌های گروه آزمایش و گروه کنترل در نمره افسردگی.....	۸۸
جدول ۴-۱۰: نتایج تحلیل کوواریانس تک متغیره بر روی میانگین‌های پس‌آزمون افسردگی گروه آزمایش و گروه کنترل با کنترل پیش‌آزمون.....	۸۸
جدول ۴-۱۱: همگنی میان شیب نمرات شادکامی.....	۸۹
جدول ۴-۱۲: آزمون لون برای بررسی برابری واریانس‌های گروه آزمایش و گروه کنترل در نمره شادکامی.....	۸۹
جدول ۴-۱۳: نتایج تحلیل کوواریانس تک متغیره بر روی میانگین‌های پس‌آزمون شادکامی گروه آزمایش و گروه کنترل با کنترل پیش‌آزمون.....	۸۹
جدول ۴-۱۴: نتایج تحلیل کوواریانس تک متغیره بر روی میانگین‌های پیگیری هوش معنوی گروه آزمایش و گروه کنترل با کنترل پس‌آزمون.....	۹۰
جدول ۴-۱۵: نتایج تحلیل کوواریانس تک متغیره بر روی میانگین‌های پیگیری افسردگی گروه آزمایش و گروه کنترل با کنترل پس‌آزمون.....	۹۰
جدول ۴-۱۶: نتایج تحلیل کوواریانس تک متغیره بر روی میانگین‌های پیگیری شادکامی گروه آزمایش و گروه کنترل با کنترل پس‌آزمون.....	۹۱

## فهرست شکل‌ها و نمودارها

عنوان	صفحه
شکل ۱-۲: ترتیب رشدی پدیداری انواع هوش (ویگلزورث، ۲۰۰۴).....	۴۵
شکل ۲-۲: ارتباط انواع هوش (سینگ، ۲۰۰۶).....	۴۶
شکل ۳-۲: اجزای شادکامی از دید آرگایل (۱۹۹۵).....	۵۸
نمودار ۱-۴: روند تغییرات متغیر هوش معنوی به تفکیک دو گروه بر حسب میانگین.....	۸۴
نمودار ۲-۴: روند تغییرات متغیر افسردگی به تفکیک دو گروه بر حسب میانگین.....	۸۵
نمودار ۳-۴: روند تغییرات متغیر شادکامی به تفکیک دو گروه بر حسب میانگین.....	۸۶

## فهرست پیوست‌ها

عنوان	صفحه
پیوست الف: بسته آموزشی هوش معنوی.....	۱۱۹
پیوست ب: پرسش‌نامه جامع هوش معنوی.....	۱۲۹
پیوست پ: پرسش‌نامه افسردگی بک (فرم کوتاه).....	۱۳۳
پیوست ت: پرسش‌نامه شادکامی آکسفورد.....	۱۳۶

## ۱-۱ مقدمه

هوش، همواره مقوله‌ای مناقشه برانگیز بوده است. در گذشته راجع به این که چه ظرفیت‌ها یا توانمندی‌هایی را می‌توان هوش نامید و این که آیا هوش یک توانمندی عمومی و واحد است یا انواعی از هوش را می‌توان در نظر گرفت مجادلات زیادی در گرفته است (مرعشی، ۱۳۹۰) بر اساس تئوری گاردنر<sup>۱</sup> (۱۹۸۳) هوش مقوله متنوعی است. وی به وجود انواعی از هوش یا هوش‌های چندگانه معتقد است. توجه جهانی به ابعاد معنوی زندگی بشر توسط روان‌شناسان سراسر دنیا، مولد مسئله‌ای تحت عنوان هوش معنوی<sup>۲</sup> است. سازه هوش معنوی یکی از مفاهیم جدید، جذاب و بحث برانگیزی است که در پرتو علاقه محققان، صاحب‌نظران و به ویژه روان‌شناسان به حوزه دین و معنویت<sup>۳</sup> مطرح شده و توسعه پیدا کرده است. هوش معنوی ترکیبی از عناصر هوش و معنویت است (ایمونز<sup>۴</sup>، ۲۰۰۰). به اعتقاد ایمونز (۲۰۰۰) هوش معنوی، جنبه‌های بیرونی هوش را با جنبه‌های درونی معنویت در هم آمیخته و موجب توانایی ویژه در فرد می‌گردد به طوری که فرد معنویت را به شکلی کاربردی مورد استفاده قرار می‌دهد (نقل از پرند و همکاران، ۱۳۹۰) هوش معنوی دربرگیرنده ویژگی‌هایی مثل صداقت، بخشش و رویکردی روشن‌بینانه و خالی از تعصب در مواجهه با مشکلات و حوادث زندگی می‌باشد، ابراز آن مستلزم وجود حدی از پختگی هیجانی است (وگان<sup>۵</sup>، ۲۰۰۲). زوهر و مارشال<sup>۶</sup> (۲۰۰۰) معتقدند که هوش معنوی زاینده بینشی عمیق در تند باد حوادث روزگار است و شخص را در برابر رویدادها و حوادث تلخ و شیرین زندگی آبدیده می‌کند، تا از سختی‌های زندگی نهراسد و با صبر و تفکر با آن‌ها کنار بیاید؛ به زعم ایمونز (۲۰۰۰a)، هوش معنوی، نوعی از هوش است که با استفاده از آن افراد قادر می‌شوند تا فعالیت‌ها و زندگی خود را در مسیری عمیق‌تر، غنی‌تر و معنادارتر هدایت کنند. عاملی که باعث گردیده است تا سازه معنویت در ترکیب با هوش مفهوم‌سازی شود. الکینز و کاوندش<sup>۷</sup> (۲۰۰۴) بر این باورند که حوزه هوش معنوی موجب می‌شود که انسان با ملایمت و عطفوت بیشتری به مشکلات نگاه کند، تلاش بیشتری برای یافتن راه‌حل داشته باشد، سختی‌های زندگی را بهتر تحمل کند و به زندگی خود پویایی و حرکت

<sup>۱</sup>Gardner

<sup>۲</sup> Spiritual intelligence

<sup>۳</sup> Spirituality

<sup>۴</sup> Emmons

<sup>۵</sup> Vaughan

<sup>۶</sup>Zohar & Marshall

<sup>۷</sup> Elkins & kavendish



دهد. هوش معنوی به دلیل پیوندش با معنا می‌تواند به فرد توان تغییر و تحول بدهد. همچنین می‌تواند به فرد کمک کند تا علیرغم هیجانات موجود در زندگی خود، احساس رضایت و شادکامی را داشته باشد (ابراهیمی کوه بنانی، ۱۳۹۰).

در چرخه تحول روانی هر فرد، یکی از دوران‌های حساس، ظریف، پرمسئله، سخت و دشوار که از هر لحاظ قابل بررسی و تعمق می‌باشد، دوره نوجوانی است. (رضایپور، ۱۳۸۱) دوره‌ای که بین دوران کودکی و بزرگسالی قرار می‌گیرد و مشخص کننده پایان کودکی و آغاز پی‌ریزی پختگی است (استوارت<sup>۱</sup>، ۲۰۰۱؛ نقل از حبیب پور، ۱۳۸۸). از جمله تغییرات مهم روانی دوران بلوغ و نوجوانی می‌توان افسردگی<sup>۲</sup> را نام برد (پرتواعظم، ۱۳۸۸)، که بر تکامل شناختی، هیجانی و فیزیکی نوجوان اثر گذار است (مهر، ۲۰۰۳؛ نقل از حبیب پور ۱۳۸۷). افسردگی یکی از شایع‌ترین و ناتوان‌کننده‌ترین پدیده‌های هیجانی قرن حاضر است که امروزه بشر را می‌آزارد (میر زمانی و همکاران، ۱۳۹۱). حالتی هیجانی است که مشخصه آن غمگینی زیاد، احساس بی‌ارزشی، احساس گناه، کناره‌گیری از دیگران و از دست دادن علاقه و اشتیاق به فعالیت‌های عادی است (داویسون و نیل<sup>۳</sup>، ۲۰۰۱) و قسمت عمده مشکلات سلامت روانی را تشکیل می‌دهد (بری<sup>۴</sup>، ۲۰۰۳).

از بنیادی‌ترین مفاهیم مطرح در جنبش روان‌شناسی مثبت‌نگر<sup>۵</sup>، مفهوم شادکامی<sup>۶</sup> است. (جوکار، ۱۳۸۶) به زعم مک کولام (۲۰۰۴)، شادکامی نشانه فقدان افسردگی نیست بلکه نشان‌دهنده وجود شماری از حالت‌های شناختی و هیجانی مثبت است (نقل از علی‌پور و آگاه هریس، ۱۳۸۶). آرگایل<sup>۷</sup> (۱۳۸۲) نیز معتقد است که، شادکامی متضاد افسردگی نیست؛ اما نبود افسردگی، شرط لازم برای رسیدن به شادکامی است. اگر شادمانی تنها متضاد افسردگی باشد، نیازی به اندازه‌گیری و بررسی آن نیست؛ زیرا افسردگی به‌خوبی شناخته شده است و احساس شادی تنها با عدم حضور هیجانات منفی بدست نمی‌آید بلکه نیازمند وجود احساس شادکامی، شرایط و حالات مثبت و رضایت‌مندی از زندگی با خود و دیگران است.

---

<sup>1</sup> Stuart

<sup>2</sup> Depression

<sup>3</sup> Davison & Neal

<sup>4</sup> Berry

<sup>5</sup> Positive psychology

<sup>6</sup> Happiness

<sup>7</sup> Argyle

تعاریف متعددی از شادکامی ارائه شده است؛ وینهوون<sup>۱</sup> (۱۹۸۸) معتقد است که شادی به درجه یا میزانی گفته می‌شود که شخص درباره مطلوبیت کلی زندگی خود قضاوت می‌کند، به عبارت دیگر شادی به این معنا است که فرد به چه میزان زندگی خود را دوست دارد. مفهوم شادمانی در قرآن با واژه‌های گوناگونی مانند فرح، سرور و بهجت و ... به کار رفته است (منتظری توکلی، ۱۳۹۰). رسایی (۱۳۸۰) معتقد است که شادکامی، رضایت و خشنودی انسان از وضع موجودش می‌باشد، رضایت یعنی خشنودی از حال و مرتبه‌ای که در آن است. شادکامی و شادمانی یکی از هیجان‌های مثبت در وجود آدمی است که بر اندیشه، احساس و رفتار انسان اثر می‌گذارد. شادی، بهزیستی روان‌شناختی، بهزیستی ذهنی، حالات هیجانی مثبت مانند لذت یا راضی بودن از زندگی، شبکه‌ای حمایتی از روابط بین‌فردی است که به تعبیری مثبت و خوش‌بینانه از رویدادهای روزمره زندگی منجر می‌گردد در حالتی که مطبوع و دل‌پذیر است و از تجربه هیجان‌های مثبت و خشنودی از زندگی سرچشمه می‌گیرد (بیلاق بیگی، ۱۳۹۰).

آرگایل، مارتین<sup>۲</sup> و لو<sup>۳</sup> (۱۹۹۵) بر این باورند هنگامی که از مردم پرسیده می‌شود منظور از شادمانی چیست، آنها دو نوع پاسخ را مطرح می‌کنند: الف. حالات هیجانی مثبتی مانند لذت؛ ب. راضی بودن از زندگی به طور کلی، یا راضی بودن از جنبه‌های مختلف آن (آرگایل، ۱۳۸۲). به عقیده ارسطو<sup>۴</sup>، دست‌کم سه نوع شادی وجود دارد؛ در پایین‌ترین سطح، نظریه مردم عادی است که شادی را همان لذت می‌دانند. در سطح بالاتر از آن، مردمی با فرهنگ بالاتر معتقدند شادی همان موفقیت و کامیابی است. نوع سوم شادی، به زعم وی و، شادی ناشی از معنویت است (آیزنک<sup>۵</sup>، ۱۳۷۵).

برخی از نظریه‌پردازان رسیدن به شادکامی را از طریق توجه به ارزش‌ها و اهداف معنوی، نیازهای اساسی، معنادار بودن زندگی و عشق به خدا امکان‌پذیر می‌دانند مالهرب<sup>۶</sup> (۲۰۰۱) طرح این پرسش که آیا راهی وجود دارد که بفهمیم چگونه بهترین و پایدارترین شادکامی بدست می‌آید؟ شادکامی معنوی را یگانه شادکامی می‌داند که در همه شرایط پابرجا و زوال‌ناپذیر است از نظر وی این احساس شادکامی با سختی‌ها و فشارهای روانی زندگی، هم‌زیستی مطلوبی دارد افراد با گرایش دینی و این عقیده که در جهان مقصد والایی وجود دارد می‌توانند شادکامی خود را ارتقاء بخشند

<sup>1</sup> Veenhoven

<sup>2</sup> martin

<sup>3</sup> Lu

<sup>4</sup> Arastute

<sup>5</sup> Eysenck

<sup>6</sup> Malherbe

(نقل از صحرایان، ۱۳۹۰). کارل اریکسون<sup>۱</sup> (۲۰۰۳) شادکامی را هدف نهایی زندگی و شادکامی واقعی را در پرتو معنی‌دار و ارزشمند بودن زندگی می‌داند. یونگ<sup>۲</sup> (۱۹۳۳) در کارهای بالینی خود به این نتیجه رسید که افراد رشد یافته در جستجوی معنایی برای زندگی خود هستند بدون حل موفقیت‌آمیز چنین جستجویی، زندگی به طور غیر قابل تحملی دردناک شده و فرد دچار افسردگی عمیق می‌شود (نقل از برآبادی، ۱۳۸۳) داشتن نگرش معنوی به افراد کمک می‌کند تا در ورای مشکلات خویش، به ساختن معنا پردازند، نسبت به آینده امیدوار شده و خوش‌بینانه به آن فکر کنند. در چنین شرایطی، فرد در برخورد با مشکلات ارزیابی معنوی از موقعیت داشته و چنین تلاشی به منظور ایجاد معنا برای هر واقعه سبب می‌شود که تنش اولیه فرد کاهش یابد (رسولی و یغمایی، ۱۳۸۹) پژوهش‌های علمی صورت گرفته، نشان می‌دهند؛ هوش معنوی با سلامت افراد رابطه مثبت دارد این بدان معنی است که با ارتقای هوش معنوی سلامت نیز افزایش می‌یابد (هادی تبار، ۱۳۹۰). و نیز هوش معنوی بالاتر در رضایتمندی از زندگی مؤثر است. (آمرام<sup>۳</sup>، ۲۰۰۹) و به-کارگیری الگوهای معنوی و دینی در زندگی روزمره بشر می‌تواند موجب افزایش سازگاری و بهزیستی انسان شود (آمرام، ۲۰۰۷)

با در نظر گرفتن این نکته که هوش معنوی، به عنوان زیربنای باورهای فرد نقش اساسی را در زمینه‌های گوناگون به ویژه ارتقاء و تأمین سلامت روان که شادکامی یکی از نشانه‌های آن محسوب می‌شود، ایفا می‌کند (یعقوبی، ۱۳۸۹) و ظرفیت فهم عمیق سئوالات وجودی (وگان، ۲۰۰۳)، حس معنا و داشتن مأموریت در زندگی، حس تقدس در زندگی، درک متعادل از ارزش ماده و معتقد به بهتر شدن دنیا را در بر می‌گیرد (آمرام، ۲۰۰۹) انتظار می‌رود هوش معنوی، بتواند میزان افسردگی را کاهش داده و موجب ارتقای شادکامی گردد.

در راستای پژوهش‌های پیشین، پژوهش حاضر با هدف بررسی تاثیر ارتقای هوش معنوی بر افسردگی و شادکامی دختران سال اول مقطع متوسطه انجام گرفت.

---

<sup>1</sup>Carl Erickson

<sup>2</sup>Jung

<sup>3</sup>Amram

## ۱-۲ بیان مسئله

علم روان‌شناسی امروز به سمت حوزه‌های معنوی گرایش نشان داده و افق وسیعی برای تحقیق و پژوهش گسترانده است که می‌تواند بیانگر اهمیت و تأثیر شگرف نیروهای معنوی بر جسم و روان انسان باشد و این اهمیت توجه به هوش معنوی را روشن‌تر می‌کند. با توجه به مفهوم تئوریک هوش معنوی، پایین بودن میزان این نوع از هوش را بایستی نوعی از رشد نایافتگی شخصیت و همچنین زمینه‌ای برای ناکارآمدی، عدم رضایت از جریان کلی زندگی، انحراف از اهداف واقعی حیات بشری و فاصله گرفتن از معیارهای واقعی سلامت محسوب نمود (مرعشی، ۱۳۹۰). یکی از مسائل مهم پژوهش حاضر اینست که آیا هوش معنوی از طریق بسته آموزشی مدونی که ارائه شده است، قابل ارتقاء می‌باشد یا خیر؟

وگان (۲۰۰۲) معتقد است که هوش معنوی به طور مستقل قابل تقویت است. و هوش معنوی را می‌توان با تمرین‌های مختلف توجه، تغییر هیجانات، و تقویت کردن رفتارهای اخلاقی افزایش داد. پرورش هوش معنوی ایجاب می‌کند که با واقعیاتی هستی‌گرایانه از قبیل آزادی، رنج، مرگ مواجه شویم و در جست‌وجوی دائمی معنا باشیم (سهرابی، ۱۳۸۷). عوامل مؤثر در هوش معنوی که در متون اسلامی، تقوا و پرهیزگاری قلمداد شده است، به همراه تمرینات روزمره از قبیل تدبیر در خلقت، تدبیر در آفاق و نفس، روزه‌داری، عبادت، خواندن قرآن و تدبیر صادقانه در آیات قرآن می‌توانند نقش اساسی در تقویت هوش معنوی داشته باشند (غباری بناب و همکاران، ۱۳۸۶). آنچه از مطالعه نظرات مختلف می‌توان دریافت اینست که به نظر می‌رسد قابلیت رشد و امکان‌پذیری رشد این هوش با قرار گرفتن در محیط‌های غنی و سؤال برانگیز و افزایش خودآگاهی می‌تواند به شفافیت رشته‌های ارتباطی انسان و ماوراءش کمک کرده و گرایش به مذهب درونی را در فرد بیشتر کند. مذهب می‌تواند باعث ارتقای هوش معنوی شده و هوش معنوی نیز باعث دل مشغولی بیشتر به وجود متعالی، سایر هم‌نوعان و نهایتاً توجه به معنویات شود (هادی تبار، ۱۳۹۰).

دوران نوجوانی از مهم‌ترین و در عین حال آشفته‌ترین و پیچیده‌ترین مراحل حیات است. مسائل و دشواری‌های ناشی از بلوغ و جوانی به‌گونه‌ای است که می‌توان نوجوانی را دوران بحران و فشار نامید (نریمانی ۱۳۹۱). دوره‌ای که با بروز تغییرات گوناگون در زمینه‌های متعدد همراه است، و یکی از بحرانی‌ترین ادوار زندگی به حساب می‌آید، زیرا به همراه تحولات جسمانی، یک سلسله دگرگونی‌ها در احساسات، تمایلات فرد به وجود می‌آید، از آن جمله می‌توان به عدم تعادل و بی‌ثباتی، زود رنجی و مأیوس شدن در مقابله با ناکامی‌ها اشاره کرد (مصطفایی، ۱۳۹۱). در این دوره، به