مجله نوین سلامت
دوره دوم، شماره ۲، سال ۱۳۹۶، صفحه ۱۴-۱۰

NOVIN Health Journal

پژوهشی اصیل

بررسی اثربخشی آموزش مهارت‌های معنوی بر بخشودگی دختران مقطع سوم هنرستان مهر سبز شهرستان بابل

یاسر پهلوان (MSc)[۱]، محمدهادی یدالله‌پور (PhD)[۲*]، محمدمهدی شمسایی (PhD)[۳]

دریافت: ۹۵/۱۲/۳ اصلاح: ۹۵/۱۲/۲۸ پذیرش: ۹۵/۱۲/۳۰

چکیده

سابقه و هدف: با توجه به مطالعات اخیر ارتقای مهارتهای معنوی وبهره‌گیری از مذهب در علوم رفتاری در سلامت روان انسانها تاثیرگذار خواهد بود. این پژوهش به‌منظور بررسی اثربخشی آموزش مهارتهای معنوی بر بخشودگی دختران مقطع سوم هنرستان مهرسبز شهرستان بابل صورت گرفته است.

مواد و روش ها: این پژوهش به روش نیمه‌آزمایشی با استفاده از طرح پیش‌آزمون- پس‌آزمون با گروه کنترل انجام شده است. جامعه آماری مطالعه‌ی حاضر را تمامی دانش‌آموزان هنرستانی مدارس دولتی مقطع سوم متوسطه شهرستان بابل درسال۹۵ تشکیل می‌دهند. نمونه پژوهش ۳۴ دانش‌آموز مشغول به تحصیل در هنرستان مهرسبز شهرستان بابل بودند که در دو مرحله ابتدا روش نمونه در دسترس یک هنرستان و در مرحله دوم با استفاده از روش نمونه‌گیری خوشه‌ای انتخاب شده و در دو گروه کنترل و آزمایش گمارده شدند. نمونه‌ها قبل از آموزش پرسشنامه‌ی بخشودگی بین فردی را به‌عنوان پیش‌آزمون تکمیل وسپس آموزش مهارتهای معنوی به صورت ۸ جلسه بر گروه آزمایش اجرا شد و مجددا در مرحله پس‌آزمون هر دو گروه به پرسشنامه پاسخ دادند. تجزیه و تحلیل داده‌ها با استفاده از نرم افزار $SPSS_{20}$ و آزمون کوواریانس صورت گرفته است.

یافته ها: آنالیز داده‌ها نشان داده است که نسبت F بدست‌آمده ($F_م$=۷/۲۶) برای عامل گروه، در سطح اطمینان ۹۵٪ و سطح معنی‌داری ۰/۰۵ از نسبت F جدول بحرانی($F_پ$=۴/۱۵) بزرگتر می‌باشد و این نشان از تأثیر معنی‌دار آموزش مهارتهای معنوی بر بخشودگی بین فردی در گروه آزمایش می‌باشد.

نتیجه‌گیری: بر اساس یافته‌ها می‌توان گفت که آموزش مهارتهای معنوی می‌تواند به عنوان یک راهکار مناسب جهت ارتقای بخشودگی بین فردی در دانش‌آموزان مورد استفاده قرار گیرد.

واژه‌های کلیدی: دانش‌آموزان، مهارت‌های معنوی، بخشودگی

۱- گروه روان‌شناسی بالینی، دانشگاه آزاد اسلامی ساری، ساری، ایران.
۲- گروه معارف اسلامی، دانشگاه علوم پزشکی بابل، بابل، ایران.
۳- گروه روان‌شناسی بالینی، دانشگاه آزاد اسلامی بندرگز، بندرگز، ایران.

* **نویسنده مسئول:** دکتر محمدهادی یدالله‌پور
آدرس: گروه معارف اسلامی، دانشگاه علوم پزشکی بابل، بابل، ایران.
تلفن: ۰۱۱ ۳۲۱۹۰۸۴۶
پست الکترونیک: baghekhial@gmail.com

مقدمه

در راستای توسعه آموزش مهارت‌های زندگی آنچه امروزه موردتوجه گسترده محققان و متخصصین بهداشت روان قرار گرفته توجه به بعد معنوی انسان و گنجاندن برنامه‌های آموزشی تقویت مهارت‌های معنوی می‌باشد، زیرا یافته‌های متعدد تحقیقاتی نشان می‌دهند که تقویت رفتارهای معنوی در کنار تجهیز فرد به انواع مهارت‌های زندگی می‌تواند به‌طور قابل‌ملاحظه‌ای مقاومت روان‌شناختی فرد را برای غلبه بر استرس‌های روزانه زندگی افزایش دهد. آموزش مهارت‌های معنوی به افراد کمک می‌کند تا با ایجاد ویژگی‌های شخصیتی مثبت مانند صبر و امیدواری و همچنین تغییر در باورها و جهان‌بینی توان عمومی خود برای مقابله با گرفتاری‌ها و مشکلات زندگی روزمره را افزایش دهند. گفتنی است که سودمندی و کارآمدی بلندمدت و کوتاه‌مدت به‌کارگیری این رویکرد در برنامه‌ریزی برای آموزش مهارت‌های زندگی طی مطالعات متعدد به اثبات رسیده است (۱). تحقیقات اخیر نشان می‌دهند که مذهب و علوم رفتاری هر دو به بهبود روانی افراد کمک می‌کنند. افزون براین، روند تحقیقات در راستای نشان دادن اهمیت دین‌داری

[Downloaded from crms.mubabol.ac.ir on 2026-11-12]

و معنویت در سلامت جسمی (۲) می‌باشد. تحقیقات زیادی تأثیر معنویت را در سلامت روانی (۳)، افزایش معنایابی در زندگی (۴) و احساس امید و خوش‌بینی (۵) نشان داده‌اند.

صاحب‌نظران در حیطه روان‌شناسی مثبت‌گرا بخشایشگری را به‌عنوان فضیلت موردبررسی قرار داده‌اند و بر آن ارزش سلامتی افزوده و عدم توانمندی در بخشایشگری و تمایل به انتقام‌جویی را آسیب‌زا تلقی کرده‌اند که بایستی روان‌شناسان و روان‌درمانگران آن را تعدیل نمایند (۶). بخشودگی یک ویژگی شخصیتی است که در چند دهه اخیر در کشورهای غربی، به‌صورت تجربی موردپژوهش قرار گرفته است. در ایران نیز در چند سال گذشته این ویژگی وارد حوزه پژوهش‌های روان‌شناختی شده است (۷).

بخشودگی فقط کاهش انگیزه‌های منفی نسبت به فرد آسیب‌رسان و خاطی نیست بلکه یک نگرش خیرخواهانه واقعی نسبت به آسیب‌رسان به‌عنوان یک انسان است. همین بعد خیرخواهانه است که بخشودگی را به‌عنوان یک سازه در روان‌شناسی مثبت‌گرا قرار می‌دهد (۸). بخشایشگری عبارت است از فرآیند گذشتن از خطا و محو عوارض آن که در فرد به‌طور آگاهانه، آزادانه و با خواست خودش به‌منظور حفظ آرامش روانی، بهبود روابط با خاطی و یا صرفاً به‌منظور انجام رفتار ارزشی صورت می‌پذیرد (۱).

پژوهش‌های گوناگون نشان داده‌اند که بین ویژگی‌های اصلی شخصیت با بخشودگی ارتباط وجود دارد. در این پژوهش‌ها مشخص‌شده است که روان‌نژند گرایی عامل بازدارنده بخشودگی است (۹) و برون‌گرایی (۱۰) و توافق پذیری با بخشودگی همبستگی مثبت دارند (۱۱) و بین روان‌نژند گرایی و تحمل رنجش و تمایل برای بخشودگی ارتباط وجود دارد (۱۲).

با توجه به آنچه که ذکر شد، به نظر می‌رسد آموزش مهارت‌های معنوی به دانش‌آموزان در مدارس گام مؤثری در جهت ارتقای بهزیستی روان‌شناختی و میزان بخشودگی آنان می‌باشند. لذا این پژوهش در پی پاسخ به این سؤال است که آیا آموزش مهارت‌های معنوی بر بخشودگی دانش‌آموزان مقطع متوسطه مؤثر است؟

مواد و روش‌ها

روش اجرای پژوهش حاضر، روش نیمه آزمایشی با پیش‌آزمون- پس‌آزمون و گروه کنترل می‌باشد. جامعه آماری شامل کلیه دانش‌آموزان دختر سال سوم شهرستان بابل در سال تحصیلی ۹۵-۱۳۹۴ می‌باشد، تعداد آزمودنی‌های موردمطالعه در این تحقیق ۳۴ نفر بود. روش نمونه‌گیری به‌صورت چندمرحله‌ای در مرحله اول به‌صورت در دسترس یک هنرستان و در مرحله دوم با استفاده از روش خوشه‌ای دو کلاس انجام پذیرفت. ابتدا از میان کلیه مدارس هنرستان دخترانه شهرستان بابل، ۱ مدرسه، از آن مدرسه، ۲ کلاس و از هر کلاس حدود ۲۳ نفر انتخاب شدند، سپس از میان حجم نمونه افراد واجد شرایط یعنی افرادی که خواهان مداخلات روان‌شناختی بودند، ۳۴ نفر انتخاب و در دو گروه آزمایشی (۱۷ نفر) و کنترل (۱۷ نفر) قرار گرفتند.

پس از انتخاب نمونه ابتدا دو گروه (به‌صورت گروهی و در کلاس) در معرض پیش‌آزمون قرار گرفتند. سپس گروه آزمایشی به‌منظور آموزش مهارت‌های معنوی طی ۸ جلسه ۶۰ دقیقه‌ای آموزش دریافت کردند. آموزش‌ها شامل تعریف معنویت و دین، ویژگی انسان‌های معنوی، مهارت خودآگاهی معنوی، مهارت حل مسئله با رویکرد معنوی، مهارت بخشایشگری بین فردی، مهارت ذکر، مهارت صبر، مهارت توکل بود ولی گروه کنترل هیچ آموزشی دریافت نکرد. سپس هردو گروه در معرض پس‌آزمون قرار گرفتند. پس از اتمام آموزش، پس‌آزمون انجام شد. از هر ۲ گروه در شرایط و زمان یکسان پس‌آزمون به عمل آمد و هر ۲ گروه به پرسشنامه‌ی بخشودگی بین فردی پاسخ دادند.

ابزار مورداستفاده در این پژوهش مقیاس بخشودگی بین فردی احتشام زاده می‌باشد، این پرسشنامه دارای ۲۵ سؤال بوده و هدف آن سنجش میزان بخشودگی بین فردی و ابعاد آن در افراد مختلف (ارتباط مجدد و کنترل انتقام‌جویی، کنترل رنجش، درک و فهم واقع‌بینانه) می‌باشد.

در پژوهش Ehteshamzadeh و همکاران (۱۳) جهت سنجش روایی مقیاس بخشودگی بین فردی از اجرای هم‌زمان آن با خرده مقیاس بخشودگی در خانواده اصلی استفاده شد که همبستگی بین این دو مقیاس معنی‌دار به دست آمد. این رابطه حاکی از روایی مناسب این مقیاس می‌باشد. همچنین پایائی پرسشنامه یا قابلیت اعتماد آن با استفاده از روش اندازه‌گیری آلفای کرونباخ محاسبه شد که آلفای کرونباخ به‌دست‌آمده نیز قابل‌اعتماد می‌باشد.

در این تحقیق داده‌های آماری در دو سطح توصیفی و استنباطی ارائه می‌گردد و با توجه به فرضیه‌ها از آزمون‌های آماری کوواریانس با استفاده از نرم‌افزار آماری $SPSS_{20}$ استفاده شد.

یافته‌ها

یافته‌های به‌دست‌آمده از مطالعه نشان داد میان دو گروه مداخله و کنترل قبل از شروع مطالعه اختلاف معنی‌داری ازلحاظ نمره بخشودگی وجود ندارد درحالی‌که پس از مداخله و آموزش مهارت‌های معنوی این اختلاف معنی‌دار شده است ($P<۰/۰۵$). آنالیز داده‌ها نشان داده است که نسبت F به‌دست‌آمده ($F_{م}=۷/۲۶$) برای عامل گروه در سطح اطمینان ۹۵٪ و سطح معنی‌داری ۰/۰۵ از نسبت F جدول بحرانی ($F_{ب}=۴/۱۵$) بزرگ‌تر می‌باشد و این نشان از تأثیر معنی‌دار آموزش مهارت‌های معنوی بر بخشودگی بین فردی در گروه آزمایش می‌باشد.

جدول ۱: میانگین و انحراف معیار نمره بخشودگی گروه‌های آزمایش و شاهد

	میانگین		انحراف معیار	
	گروه آزمایش	گروه شاهد	گروه آزمایش	گروه شاهد
پیش‌آزمون	۶۲/۵۳	۵۸/۲۴	۹/۴۰۲	۷/۸۴۶
پس‌آزمون	۶۸/۲۹	۶۰/۰۸	۸/۲۱۴	۶/۱۷۱

[Downloaded from crms.mubabol.ac.ir on 2026-11-12]

جدول ۲: نتایج آزمون لونز برای بررسی مفروضه برابری واریانس‌ها در بخشودگی

متغیر وابسته	آماره لونز	درجه آزادی اول	درجه آزادی دوم	سطح معنی-داری
پیش‌آزمون	۱/۳۴۳	۱	۳۲	۰/۲۵۵
پس‌آزمون	۰/۵۶۰	۱	۲۷	۰/۴۶۱

جدول ۳: نتایج تجزیه‌وتحلیل آماری مربوط به نرمالیتی

شاخص آماری	کولموگراف		شاپیرو	
	درجه آزادی	سطح معناداری	درجه آزادی	سطح معناداری
پیش‌آزمون	۲۹	۰/۰۴۱	۲۹	۰/۲۳۹
پس‌آزمون	۲۹	۰/۲	۲۹	۰/۹۲۴

جدول ۴: نتایج آزمون آنالیز کوواریانس

منبع	مجموع مجذورها	درجه آزادی	میانگین مجذورها	F	سطح معناداری
مدل اصلاح‌شده	۴۷۵/۲۴۷	۲	۲۳۷/۶۲۴	۴/۱۲۶	۰/۰۲۸
بدون مداخله	۲۳۲۰/۸۳۳	۱	۲۳۲۰/۸۳۳	۴۰/۲۹۶	۰,۰۰۰
پیش‌آزمون	۱/۰۰۴	۱	۱/۰۰۴	۰/۰۱۷	۰/۸۹۶
گروه	۴۱۸/۴۵۹	۱	۴۱۸/۴۵۹	۷/۲۶۶	۰/۰۱۲
خطا	۱۴۹۷/۴۴۲	۲۶	۵۷/۵۹۴		
کل	۱۲۴۱۰۸/۰۰۰	۲۹			
کل اصلاح‌شده	۱۹۷۲/۶۹۰	۲۸			

بحث و نتیجه‌گیری

بررسی و تحلیل سؤال فوق نشان داد که بخشودگی گروه آزمایش پس از اعمال متغیر مستقل آموزش مهارت‌های معنوی در مقایسه با موقعیت پیش‌آزمون یعنی قبل از اعمال متغیر مستقل افزایش پیدا کرده است، یعنی میانگین نمرات در آزمون مذکور افزایش یافته است، بنابراین می‌توان گفت که آموزش مهارت‌های معنوی بر بخشودگی دانش‌آموزان مؤثر بوده است. نتایج آزمون کوواریانس دو گروه مستقل، تفاوت بین میانگین‌های پس‌آزمون دو گروه آزمایشی و کنترل را معنادار نشان داده است. Khodayarifard و همکاران در پژوهشی کاربرد روش عفو و بخشش با تأکید اسلامی را در درمان و بهبود روابط بین فردی مورد بررسی قرار دادند. یافته‌های این پژوهش حاکی از آن بود که با اجرای این روش افراد رنجیده توانسته‌اند اندک‌اندک، افکار و احساسات منفی خود را نسبت به فرد رنجاننده کاهش داده و افکار مثبت را جایگزین آن‌ها نمایند که نتایج این پژوهش نیز با پژوهش حاضر همسو می‌باشد (۱۴). Broumandzadeh و همکاران در نتایجشان نشان دادند که آموزش مهارت‌های معنوی موجب کاهش اضطراب و افزایش سلامت عمومی در دانش‌آموزان دختر می‌گردد زیرا دانش‌آموزان دختر توجه بیشتری به امور معنوی دارند و طی جلسات آموزش مهارت‌های معنوی، با مزایای استفاده از مهارت‌های معنوی و تأثیرات آن‌ها آشنا شدند و یاد گرفتند که چگونه این مهارت‌ها را در موقعیت‌های مختلف زندگی به کار بندند که با نتایج پژوهش حاضر همسو است (۱۵).

در تبیین نتایج فوق می‌توان گفت: ازآنجاکه نوجوانی مهم‌ترین مرحله از مراحل رشدی فرد می‌باشد و این اهمیت بدلیل آن است که تغییراتی را که در ابعاد زندگی نوجوان رخ می‌دهد، همزمان و همه جانبه موجب ایجاد فشارهای روانی، بر ایشان می‌گردد، درحالی‌که نوجوان هنوز آمادگی و پختگی لازم را برای مقابله مؤثر با چالش‌های زندگی فرا نگرفته است. تعارضات اجتماعی و شرایط پیچیده جهان کنونی، سازگاری را برای نوجوان دشوارتر ساخته است بنابراین نوجوان با به‌کارگیری مهارت‌های معنوی قادر خواهد بود به‌طور مؤثر و کارآمد با شرایط دشوار و مشکلات خویش مقابله کند و بدیهی است که شیوه نوجوان در مقابله با چالش‌های زندگی، تأثیر زیادی بر موفقیت در زندگی نشاط و شادابی و سلامت روان وی دارد. معنویت می‌تواند یکی از شیوه‌های مناسب برای مقابله مؤثر با مشکلات زندگی انسان‌ها باشد. بدین ترتیب با توجه به معنویت، استفاده از آن برای افراد در هر موقعیت و شرایط، آشکار می‌گردد.

تشکر و قدردانی

بدین‌وسیله از زحمات اساتید ارجمند و دانش‌آموزان گرامی جهت همکاری در مطالعه حاضر تقدیر می‌گردد.

تعارض منافع

در این مطالعه هیچ‌گونه تعارض منافع دیده نشده است.

[Downloaded from crms.mubabol.ac.ir on 2026-11-12]

References

1. Bolhari G, Ghobari B, Ghahhari S, Mirzayi M, Raghebian R, Dostalivand H, et al. Intellectual Skills. Tehran: Tehran Univ; 2013.
2. Miller WR, Thoresen CE. Spirituality, religion, and health: An emerging research field. American psychologist. 2003;58(1):24-35.
3. Emmons RA. The psychology of ultimate concerns: Motivation and spirituality in personality: Guilford Press; 1999.
4. Paloutzian RF, Park CL. Religion and meaning. Handbook of the psychology of religion and spirituality. New York: Guilford Press; 2005.
5. Krause N. Religious meaning and subjective well-being in late life. The Journals of Gerontology Series B: Psychological Sciences and Social Sciences. 2003;58(3):S160-S70.
6. Enright RD, Freedman S, Rique J. The psychology of interpersonal forgiveness. Exploring forgiveness. Madison, WI: university of Wisconsin Press; 1998. p. 46-62.
7. Ehteshamzadeh P, Ahadi H, Enayati MS, Heidari A. Construct and validation of a scale for measuring interpersonal forgiveness. Iranian journal of psychiatry and clinical psychology. 2011;16(4):443-55. [In Persian]
8. Cooke KL. Models of Forgiveness and Adult Romantic Attachment in Ended Relationships: Forgiveness Over Time: Virginia Commonwealth University; 2006.
9. Barber L, Maltby J, Macaskill A. Angry memories and thoughts of revenge: The relationship between forgiveness and anger rumination. Personality and Individual Differences. 2005;39(2):253-62.
10. Maltby J, Day L, Barber L. Forgiveness and mental health variables: Interpreting the relationship using an adaptational-continuum model of personality and coping. Personality and Individual Differences. 2004;37(8):1629-41.
11. Brose LA, Rye MS, Lutz-Zois C, Ross SR. Forgiveness and personality traits. Personality and Individual Differences. 2005;39(1):35-46.
12. Shepherd S, Belicki K. Trait forgiveness and traitedness within the HEXACO model of personality. Personality and Individual Differences. 2008;45(5):389-94.
13. Ehteshamzadeh P, Ahadi H, Enayati MS, Heidari A. Construct and validation of a scale for measuring interpersonal forgiveness. Iranian journal of psychiatry and clinical psychology. 2011;16(4):443-55 [In Pesian].
14. Khodayari Fard M, Ghobari Bonab B, Faghihi AN, Vahdat Torbati S. Forgiveness Treatment with an Emphasis on Islamic Perspective: A Case Study. IJPCP. 2002;8(1):39-48.
15. Broumandzadeh N, Karimi Sani P. Determining the Effectiveness of Spiritual Skills Training On General Health and Anxiety of Female High School Students in Tabriz. Journal of Instruction and Evaluation. 2016;8(31):9-23 [In Persian].

[Downloaded from crms.mubabol.ac.ir on 2026-11-12]

NOVIN Health Journal

Original

Investigation on the Effect of Spiritual Skill Learning on Girl's Absolution in Third-grade Students of Babol's Mehre Sabz Conservatory High School.

Yasser Pahlavaan (MSc)[1], Muhammad Hadi Yadullah Pour (PhD)[2]* Muhammad Mahdi Shamsaee (PhD)[3]

Received: 21 February 2017 **Revised: 18 March 2017** **Accepted: 20 March 2017**

Abstract

Background and Objective: According to recent studies, improvement of spiritual skills and applying religion in behavioral sciences will effect on mental health of humans. This study was carried out to investigate the effectiveness of teaching spiritual skills on absolution of third-grade female students in Babol's Mehre Sabz conservatory high school.

Materials and Methods: This study used semi-experimental method and applied pre-test and post-test scheme with control group. The study population was the 34 third-grade high school students who were studying in Babol's Mehre Sabz Conservatory high school. The students were assigned into two groups by a two-stage method, namely the control group and the experimental group. The first group was an available sample of students of a conservatory high school, and the other was using the cluster-sampling method. The samples answered interpersonal absolution questionnaires as a pretest, and then, the spiritual skills educational Course was performed in 8 sessions for experimental group. In post-test stage, both groups had answered the questionnaire for one more time again. Data analysis carried out by using SPSS software and covariance test.

Results: The results showed that the ratio of F (Fm=26.7) that had been obtained for agent group is bigger than that of critical F (Fc=15.4) by a confidence level and significance level of 95% and 0.05, respectively. This shows the meaningful effect of teaching spiritual skills on interpersonal absolution in experimental group.

Conclusion: Based on our findings, it can be concluded that teaching spiritual skills can be used as a suitable approach that aims to promote the interpersonal absolution among students.

1. Department of Clinical Psychology, Sari Branch, Islamic Azad University, Sari, Iran.
2. Department of Islamic Education, Babol University of Medical Sciences, Babol, Iran.
3. Department of Clinical Psychology, Bandar Gaz Branch, Islamic Azad University, Bandar Gaz, Iran.

*** Corresponding Author:**
Muhammad Hadi Yadullah Pour
Address: Department of Islamic Education, Babol University of Medical Sciences, Babol, Iran.Babol, Mazandaran, Iran Street, Babol, Iran.
Tel: +98 11 32190846
Email: baghekhial@Gmail.com

Keywords: Students, spiritual skills, absolution.

Please cite this article as: Pahlavaan Y, Yadullah Pour MH, Shamsaee MM. Investigation on the Effect of Spiritual Skill Learning on Girl's Absolution in third-grade students of Babol's Mehre Sabz Conservatory High School. Novin Health J. 2017; 2(2): 10-14.

[Downloaded from crms.mubabol.ac.ir on 2026-11-12]