

Investigating the Effectiveness of Spirituality Education based on Islamic Teachings on the Attitude and Practical Commitment to Prayer in Teenagers

ARTICLE INFO

Article Type
Research Article

Authors

Morteza Maleki*¹
Mahboobeh Hojjati²
Seyedeh Somayeh Mousavi³

How to cite this article

Maleki M, Hojjati M, Mousavi S S. Investigating the Effectiveness of Spirituality Education based on Islamic Teachings on the Attitude and Practical Commitment to Prayer in Teenagers, *Journal of Quran and Medicine*. 2023; 8(2): 90-96.

ABSTRACT

The purpose of this research was to investigate the effectiveness of spirituality education based on Islamic teachings on the attitude and practical commitment to prayer among adolescents in Isfahan city. According to the goal, the research method was experimental and semi-experimental. In the present study, firstly, 30 people were selected as a sample from the teenagers of Isfahan city, and they were randomly assigned to two experimental and control groups (15 people each). A pre-test was taken from both groups using a questionnaire of attitude and practical commitment to prayer. Then, the experimental group was trained in spiritual therapy based on Islamic teachings for 8 sessions of 60 minutes. After the implementation of the educational stage, a post-test was taken from both groups again using research questionnaires. Then the research hypotheses were analyzed using covariance analysis method and spss-26 software. The results indicated that spirituality education based on Islamic teachings has a significant effect on attitude and practical commitment to prayer.

1. MA of Islamic Psychology, University of Quranic and Atrat Studies, Isfahan, Iran. (Corresponding Author)
2. Assistant Professor, Department of Psychology, Najafabad Branch, Islamic Azad University, Najafabad, Iran.
3. Assistant Professor, Department of Islamic Psychology, University of Quranic and Atrat Studies, Isfahan, Iran.

* Correspondence:

Email: mortteza24777@gmail.com

Keywords: Spiritual Education based on Islamic Teachings, Attitude and Practical Commitment to Prayer, Teenagers.

بررسی اثر بخشی آموزش معنویت مبتنی بر آموزه

های اسلامی بر نگرش و التزام عملی به نماز در

نوجوانان

مرتضی ملکی*

ارشد روانشناسی اسلامی، دانشگاه معارف قرآن و عترت، اصفهان، ایران. (نویسنده مسئول)

محبوبه حاجتی^۲

استادیار، گروه روان‌شناسی، واحد نجف‌آباد، دانشگاه آزاد اسلامی، نجف‌آباد، ایران.

سیده سمیه موسوی^۳

استادیار، گروه روانشناسی اسلامی، دانشگاه معارف قران و عترت، اصفهان، ایران.

چکیده

هدف این پژوهش بررسی اثر بخشی آموزش معنویت مبتنی بر آموزه های اسلامی بر نگرش و التزام عملی به نماز در نوجوانان شهر اصفهان بود. با توجه به هدف، روش پژوهش از نوع آزمایشی و نیمه تجربی بود. در پژوهش حاضر، ابتدا از بین نوجوانان شهر اصفهان، تعداد ۳۰ نفر به عنوان نمونه انتخاب شدند که در دو گروه آزمایش و کنترل (هر کدام ۱۵ نفر)، به صورت تصادفی قرار گرفتند. از هر دو گروه با استفاده از پرسشنامه نگرش و التزام عملی به نماز، پیش‌آزمون گرفته شد. سپس گروه آزمایش به مدت ۸ جلسه ۶۰ دقیقه‌ای تحت آموزش معنویت درمانی مبتنی بر آموزه های اسلامی قرار گرفتند. پس از اجرای مرحله آموزشی، مجدداً با استفاده از پرسشنامه های پژوهش، از هر دو گروه پس از آزمون گرفته شد. سپس فرضیه های پژوهش با استفاده از روش تحلیل کوواریانس و توسط نرم افزار SPSS-26 مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفتند. نتایج نشانگر این موضوع بود که آموزش معنویت مبتنی بر آموزه های اسلامی در نگرش و التزام عملی به نماز، دارای اثر معنادار می باشد.

واژگان کلیدی: آموزش معنویت مبتنی بر آموزه های اسلامی، نگرش و التزام عملی به نماز، نوجوانان.

تاریخ دریافت: ۱۴۰۲/۰۳/۲۱

تاریخ پذیرش: ۱۴۰۲/۰۵/۰۹

*نویسنده مسئول: mortteza24777@gmail.com

مقدمه

نوجوانی یک مرحله آشفستگی در زندگی است که با عبور از کودکی به بزرگسالی نمایان می گردد و دامنه آن از ۱۳ تا ۱۸ سالگی امتداد دارد. در این دوران، نوجوان می کوشد تا بین "خود درونی" و دنیای

بیرونی تفاوت هایی پیدا کند. از نظر اریکسون این دوره، دوران بحران است. نوجوان در این دوران به دنبال هویت خویش و با هدف دار کردن زندگی و احساس موثر بودن می باشد. اگر این دوره به درستی طی شود و نوجوان در کسب هویتی سالم کامیاب گردد، احساس هدفمند بودن زندگی در او شکل خواهد گرفت. در صورتی که نتواند هویتی سالم را در خود ایجاد کند از احساس تنهایی و از خودبیگانگی مشقت خواهد برد و این متاثر از ناکامی او در تعیین نقش اجتماعی خود است. یکی از مؤلفه های ارزشمند به ویژه برای نوجوان ایرانی، تربیت نوجوان متدین در دنیای پر آشوب امروز است؛ در میان آموزه های اسلامی برای تربیت یک نوجوان متدین، نگرش و التزام عملی به نماز جایگاه خاصی در جامعه و ارزش های اخلاقی فرد دارد و او را در مقابل آسیب ها محافظت می نماید، چرا که نوجوان همواره در معرض آسیب های مختلف و فشارهای روانی می باشد و عوامل استرس زای بیشماری را تجربه می کند (۱).

از تکالیف مهم دوران نوجوانی دست یافتن به مجموع از اصول و ارزش هاست که بواسطه آن تصمیمات مهم زندگی گرفته می شود. نوجوان تمام روابط و باورهایی را که در دوران کودکی بدون چون و چرا پذیرفته است، مورد پرسش و تردید قرار می دهد و سعی می کند تا با توجه به شخصیت شکل پذیر و استدلال جوی خود، نظامی از روش ها درباره زیبایی، حقیقت، قدرت و دین را بدست آورد (۲). اگر در این گذر، دشواری هایی به وجود آید، سلامت روان نوجوانان به مخاطره می افتد. در واقع نظام ارزشی از درونی ترین لایه های شخصیت و نیروی محرکه و جهت دهنده رفتارهای فرد است و به همین دلیل در رفتار اخلاقی دانش آموزان اهمیت فراوانی دارد. از آن جا که بخش عمده ای از نظام ارزشی نوجوان در جامعه شکل می گیرد، نوجوانان نیازمند مهارت هایی برای زندگی اجتماعی هستند که یکی از مهمترین مسائل دوران نوجوانی برای یادگیری و مهارت آموزی « نگرش و التزام عملی به نماز» است (۳).

هر دین و مذهبی پیروان خود را ملزم به ادای مجموعه ای از آیین ها و عبادت ها می کند. یکی از این عبادت ها، ادای نماز است. اگرچه در کیفیت و نحوه ادای آن تفاوت هایی در میان مذاهب به چشم می خورد، اما به نظر می رسد در تاریخ مذاهب، هیچ شریعت و دینی بدون فریضه نماز نبوده است، در دین اسلام نماز به عنوان ستون و زیر بنای پذیرش کلیه اعمال انسان یاد شده است. اعتقاد به نماز، دو بعد نظری و علمی دارد. بعد نظری به پذیرش قلبی نماز به عنوان یک امر واجب اشاره دارد؛ اما بعد عملی علاوه بر پذیرش قلبی، انجام و ادای آن در عمل را نیز شامل می شود؛ به این معنی که فرد مسلمان سه مرتبه در روز، در اوقات معینی برای ادای نماز آماده شده و عملاً اقدام به برگزاری آن می نماید و به مواردی همچون اثربخشی نماز در زندگی فردی و اجتماعی، توجه و عمل به مستجابات، التزام و اهتمام جدی برای انجام نماز، مراقبت و حضور قلب در نماز که به عنوان ابعاد التزام عملی به نماز مطرح شده، توجه دارد (۴).

به طور خلاصه بر اساس موارد گفته شده، می‌توان چنین بیان داشت که معنویت، این توانایی را دارد که بر روحیات معنوی نوجوانان و گرایش آنان به خداوند با اعمالی چون نماز و نیز بر افزایش رشد اخلاقی نوجوان، تأثیرات شگرفی داشته باشد و نه تنها در سایه معنویت، نوجوان به خدای خویش نزدیک می‌شود، بلکه معنای زندگی را بیش از پیش درک می‌کند و به کیفیت زندگی خود می‌افزاید.

مواد و روش‌ها

روش پژوهش حاضر از نظر ماهیت، یک پژوهش کمی، از لحاظ هدف، کاربردی و یک پژوهش نیمه آزمایشی از نوع پیش‌آزمون، پس‌آزمون و با استفاده از گروه‌های آزمایش و کنترل است. جامعه آماری این پژوهش تمام نوجوانان دختر مشغول به تحصیل شهر اصفهان در سال ۱۴۰۱ بودند که از بین آنان به شیوه در دسترس نمونه‌گیری انجام شد. حجم نمونه در پژوهش حاضر ۳۰ نفر بود. بر طبق مطالعات پیشین، این میزان از حجم نمونه برای مطالعات آزمایشی مکفی می‌باشد. از این ۳۰ نفر، به صورت تصادفی، ۱۵ نفر در گروه آزمایش و ۱۵ نفر در گروه کنترل گمارش شدند.

این پرسشنامه توسط انیسی و همکاران (۱۳۸۹)، بمنظور سنجش نگرش و التزام عملی به نماز تشکیل شده است، که پاسخ‌های آن به شیوه‌ی لیکرت و به صورت ۵ گزینه‌ای می‌باشد. در مجموع مقیاس نگرش و التزام عملی به نماز از ۵۰ سوال تشکیل شد، که پاسخ‌های آن به شیوه‌ی لیکرت و به صورت ۵ گزینه‌ای از «هیچ وقت» تا «همیشه» و «کاملاً مخالفم» تا «کاملاً موافقم» تهیه شده است. برای گزینه «هیچ وقت» یا «کاملاً مخالفم» نمره صفر، برای گزینه «خیلی کم» یا «مخالفم» نمره ۱، برای گزینه «گاهی» یا «تاحدی موافقم» نمره ۲، برای گزینه «اغلب» یا «موافقم» نمره ۳ و برای گزینه «همیشه» یا «کاملاً موافقم» نمره ۴ داده می‌شود. دامنه نمرات از ۰ تا ۲۰۰ متغیر است و نمرات بالاتر حاکی از اهمیت بیشتر به نماز است. بنابراین مقیاس نگرش و التزام عملی به نماز با گذراندن مراحل روان‌سنجی و دارا بودن اعتبار و روایی قادر به سنجش نگرش و التزام عملی نمازگزاران به نماز است. نتایج بدست آمده در پژوهش انیسی و همکاران (۱۳۸۹) نشان داد که مقیاس نگرش و التزام عملی به نماز دارای روایی محتوایی مناسب است. همچنین روایی همزمان آن با مقیاس‌های التزام عملی به اعتقادات مذهبی و جهت‌گیری مذهبی آلپورت مورد تأیید قرار گرفت. همچنین نتایج بررسی اعتبار مقیاس نگرش و التزام عملی به نماز نشان داد که مقیاس از اعتبار همسانی درونی، بازآزمایی و تنصیفی مناسبی برخوردار است. روایی همزمان با مقیاس‌های التزام عملی به اعتقادات مذهبی و جهت‌گیری بیرونی و درونی مقیاس آلپورت به ترتیب ۰/۶۱، ۰/۳۴ و ۰/۶۲ بدست آمد. ضریب بازآزمایی مقیاس با یک هفته فاصله ۰/۹۶ بدست آمد، همچنین ضریب پایایی پرسشنامه از نظر همسانی درونی ۰/۹۲ است.

التزام به برپایی نماز و اعمال دینی قدرت پیش‌بینی‌کنندگی ارتباط با خداوند را دارد، به این معنا که تقید هرچه بیشتر به برپایی نماز و انجام اعمال عبادی، تأثیر مستقیم بر میزان ارتباط با خدا در نوجوان دارد (۵). علت این امر می‌تواند تا حدودی به دلیل مسئله همانندسازی در نوجوان باشد. این یادگیری، تقلید و همانندسازی رفتار، شامل یادگیری الگوهای رفتارهای دینی نیز می‌شود (۶).

در مجموع، بزرگترین ثمره نماز، دستیابی به آرامش عمیق انسان است؛ به فرموده‌ی قرآن: "آنان که ایمان آوردند، دل‌هایشان به یاد خدا آرام گیرد؛ همانا با یاد خداوند دل‌ها آرام می‌گیرد (سوره رعد، آیه ۲۸). علاوه بر بعد ارتقای سلامت روان، یکی از راهکارهای موثر در کاهش آسیب اجتماعی، برپایی نماز است (سوره عنکبوت، آیه ۴۵).

این مسائل باعث می‌شود که آموزش مهارت‌های معنوی به نوجوانان از اهمیت بسزایی برخوردار باشند، زیرا با معنویت، نوجوان می‌تواند معنای زندگی خود را دریابد، از رفتارهای عقلانی و منطقی در زندگی خود پیروی کند و ارتباط آن‌ها با دیگران یک ارتباط انسانی و اعتقادی شود و معنویت، نگرش آن‌ها را به خود و دیگران مثبت نماید. همچنین استفاده از معنویت می‌تواند در ارتقای حمایت‌های اجتماعی، سازگاری و تطبیق در امور مربوط به سلامت مؤثر باشد (۷). مذهب و معنویت، مجموعه‌ای را ارائه می‌دهند که از راه آن‌ها، انسان می‌تواند معنا و مفهوم زندگی خود را درک کند. به همین دلیل است که معنویت پیش‌بینی‌کننده قوی برای امید و سلامت روان است (۸).

بنابراین می‌توان چنین بیان داشت که معنویت، از راهبردهای سازگاری در گروه سنی نوجوانان به شمار می‌رود (۹). معنویت برای زندگی انسان‌ها به خصوص برای دانش‌آموزانی که در مقطع دبیرستان و در سن نوجوانی بسر می‌برند، دارای اهمیت بسیاری است، زیرا آن‌ها به دنبال هدف، معنا و هویت در زندگی خود هستند و در دورانی هستند که قدرت تصمیم‌گیری، آرامش درونی، خودآگاهی و سازگاری اجتماعی-اخلاقی برای آن‌ها بسیار اهمیت دارد. همچنین نوجوانانی که از کیفیت بالای دینی و سلامت معنوی برخوردارند، علائم افسردگی را کمتر از سایرین نشان می‌دهند و رفتارهای پرخطر دوران نوجوانی را کمتر انجام می‌دهند، تربیت مذهبی نوجوانان نعمتی است که منجر به سازگاری روان‌شناختی و شایستگی اجتماعی در نوجوان می‌شود (۱۰). همچنین رابطه معنویت با کاهش رفتار خودکشی گرایانه، رفتار مجرمانه و اعتیاد تأیید گردیده است. با توجه به موارد پیش‌گفته، آموزش معنویت به ویژه آموزشی که مبتنی بر آموزه‌های اسلامی باشد، برای افزایش معنویت در نوجوانان دارای اهمیت است. یکی از بسته‌های آموزشی در حوزه معنویت درمانی اسلامی، بسته آموزشی معنویت درمانی مبتنی بر آموزه‌های اسلامی که در ۸ جلسه ۴۵ دقیقه‌ای برگزار می‌گردد، که در پژوهش حاضر از این بسته برای آموزش معنویت مبتنی بر آموزه‌های اسلامی به نوجوانان استفاده شده است (۱۱).

استفاده شد. تحلیل داده‌های آماری با استفاده از نرم افزار -SPSS 26 انجام گرفت.

یافته ها

شاخص‌های آمار توصیفی مورد استفاده شامل، جدول فراوانی و درصد فراوانی، میانگین، انحراف معیار و نمودار بود. در سطح آمار استنباطی از پیش فرض‌های نرمال بودن داده‌ها، بررسی همسانی واریانس‌ها و آزمون تحلیل کواریانس تک متغیری و چند متغیری

جدول ۱: شاخص‌های توصیفی نمرات دو گروه آزمایش و کنترل در متغیر نگرش و الزام عملی به نماز

متغیر	گروه	تعداد	پیش آزمون میانگین و انحراف استاندارد	پس آزمون میانگین و انحراف استاندارد
نگرش و التزام عملی به نماز (نمره کل)	آزمایش	۱۵	۱۴۳/۹۳۳	۱۵۴/۰۶۶
	کنترل	۱۵	۱۷/۴۳۷	۱۲/۸۵۳
اثر بخشی نماز در زندگی فردی و اجتماعی	آزمایش	۱۵	۴۸/۱۳۳	۵۱/۵۳۳
	کنترل	۱۵	۵/۱۲۵	۳/۴۱۹
توجه و عمل به مستحبات	آزمایش	۱۵	۲۷/۷۳۳	۳۱/۴۶۶
	کنترل	۱۵	۶/۰۴۱	۶/۳۰۰
التزام و اهتمام جدی برای انجام نماز	آزمایش	۱۵	۳۷/۶۰۱	۳۸/۸۶۶
	کنترل	۱۵	۶/۹۸۷	۵/۰۲۶
مراقبت و حضور قلب در نماز	آزمایش	۱۵	۳۰/۹۳۳	۲۹/۶۶۷
	کنترل	۱۵	۱۰/۶۵۳	۹/۹۸۳
	آزمایش	۱۵	۲/۷۴۸	۳۲/۲۰۰
	کنترل	۱۵	۲۷/۱۳۳	۲۵/۵۳۳
			۴/۳۸۹	۴/۴۰۵

دو گروه از تحلیل کواریانس یک راهه (برای نمرات کل) و چندمتغیره (برای خرده مقیاس‌ها) استفاده گردید.

جدول ۱ پیش آزمون و پس آزمون در نگرش و التزام عملی به نماز و تعدادی از مؤلفه‌های آن، تفاوت‌هایی بین گروه آزمایش و کنترل مشاهده می گردد. به منظور بررسی معناداری تفاوت‌ها بین

جدول ۲ نتایج آزمون شاپیرو-ویلک در مورد پیش فرض نرمال بودن توزیع نمرات

متغیر	گروه ها	شاپیرو-ویلک آماره	درجه آزادی	معنی داری
نگرش و التزام عملی به نماز (نمره کل)	آزمایش	۰/۸۵۲	۱۵	۰/۰۱۸
	کنترل	۰/۹۱۰	۱۵	۰/۱۳۵
اثر بخشی نماز در زندگی فردی و اجتماعی	آزمایش	۰/۸۰۰	۱۵	۰/۰۰۴
	کنترل	۰/۹۳۶	۱۵	۰/۳۳۶
توجه و عمل به مستحبات	آزمایش	۰/۸۰۶	۱۵	۰/۰۰۴

۰/۵۴۹	۱۵	۰/۹۵۲	کنترل	التزام و اهتمام جدی برای انجام نماز
۰/۱۶۲	۱۵	۰/۹۱۵	آزمایش	
۰/۱۹۹	۱۵	۰/۹۲۱	کنترل	مراقبت و حضور قلب در نماز
۰/۱۴۵	۱۵	۰/۹۱۲	آزمایش	
۰/۳۶۴	۱۵	۰/۹۳۶	کنترل	

همانگونه که در جدول ۳ مشاهده می‌گردد، با توجه به توزیع نرمال نمرات، پیش فرض نرمال بودن توزیع نمرات در هر دو گروه آزمایش و کنترل، تأیید می‌گردد.

جدول ۳ نتایج آزمون لوین جهت برابری واریانس‌ها در نگرش و التزام عملی به نماز و مؤلفه‌های آن

متغیر	F	درجه آزادی ۱	درجه آزادی ۲	سطح معنی‌داری
نگرش و التزام عملی به نماز (نمره کل)	۱/۶۶۵	۱	۲۸	۰/۲۰۷
اثر بخشی نماز در زندگی فردی و اجتماعی	۴/۵۴۹	۱	۲۸	۰/۰۴۲
توجه و عمل به مستحبات	۰/۲۹۶	۱	۲۸	۰/۵۹۱
التزام و اهتمام جدی برای انجام نماز	۳/۱۲۱	۱	۲۸	۰/۰۸۸
مراقبت و حضور قلب در نماز	۵/۴۱۹	۱	۲۸	۰/۰۲۷

جدول ۴ نتایج تحلیل کوواریانس تأثیر عضویت گروهی بر میزان نگرش و التزام عملی به نماز در نوجوانان شهر اصفهان

متغیرهای پژوهش	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	سطح معنی‌داری	مجذور اتا (میزان تأثیر)	توان آماری
پیش‌آزمون	۳۱۳۲/۸۷۱	۱	۳۱۳۲/۸۷۱	۱۳/۶۱۰	۰/۰۰۱	۰/۳۳۵	۰/۹۴۵
عضویت گروهی	۴۳۵۴/۰۴۲	۱	۴۳۵۴/۰۴۲	۱۸/۹۱۵	۰/۰۰۱	۰/۴۱۲	۰/۹۸۷
خطا	۶۲۱۴/۹۹۶	۲۷	۲۳۰/۱۸۵	-	-	-	-

بنابراین آموزش معنویت مبتنی بر آموزه‌های اسلامی در افزایش نگرش و التزام عملی به نماز نوجوانان گروه آزمایش در پس‌آزمون تأثیر داشته است. میزان این تأثیر در مرحله‌ی پس‌آزمون ۰/۴۱۲ می‌باشد.

همان‌طور که در جدول ۴ نشان داده شده است، پس از حذف تأثیر پیش‌آزمون بر روی متغیر وابسته و با توجه به ضریب F محاسبه شده، مشاهده می‌شود که بین میانگین‌های تعدیل‌شده نگرش و التزام عملی به نماز شرکت‌کنندگان برحسب عضویت گروهی (گروه آزمایش و گروه کنترل) در مرحله‌ی پس‌آزمون ($F=18/915$) تفاوت معنادار وجود دارد ($P=0/001$).

جدول ۵ نتایج تحلیل کوواریانس تأثیر عضویت گروهی بر میزان نمرات مؤلفه‌های نگرش و التزام عملی به نماز

متغیرهای پژوهش	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	سطح معنی‌داری	مجذور اتا (میزان تأثیر)	توان آماری
اثر بخشی نماز در زندگی فردی و اجتماعی	۶۲۹/۵۲۸	۱	۶۲۹/۵۲۸	۲۲/۵۴۲	۰/۰۰۱	۰/۴۸۴	۰/۹۹۵
توجه و عمل به مستحبات	۲۵۲/۶۴۵	۱	۲۵۲/۶۴۵	۷/۵۴۴	۰/۰۱۱	۰/۳۳۹	۰/۷۵۰
التزام و اهتمام جدی برای انجام نماز	۱۳۲/۰۶۸	۱	۱۳۲/۰۶۸	۲/۷۱۴	۰/۱۱۲	۰/۱۰۲	۰/۳۵۳
عضویت گروهی	۱۴۷/۴۸۱	۱	۱۴۷/۴۸۱	۱۶/۷۰۶	۰/۰۰۱	۰/۴۱۰	۰/۹۷۵

مراقبت و حضور قلب در	خطا	۲۱۱/۸۷۲	۲۴	۸/۸۲۸	-	-	-	-
نماز								

مهم است جنبه ی معنا گرایانه ی آن است که در قالب عبادت و نماز تجلی پیدا می کند. این تکنیک ها در معنویت درمانی می تواند جنبه رفتاری، شناختی، فرا شناختی، عاطفی و اخلاقی داشته باشند و در رفتارهای دینی مانند نماز تجلی یابد.

نوجوانی از دوره های مهم ساخت شخصیت فرد تا دوره ی پر چالش و اتکای بنفس، استقلال پذیری، مواجهه با بحران های زندگی، انتخاب و تصمیم گیری است. بنابراین ارتباط با نیروی الهی از طریق نماز، باعث ارتقای کیفیت زندگی و مثبت اندیشی فرد می شود. به عبارت دیگر آموزه های اسلامی، باور به خدا که درای قدرت بی پایان عالم هستی می باشد درونی شده است. این باور موجب می شود که فرد عامل حل نشدن مشکل یا نرسیدن به هدف خاصی را، خواست خداوند تلقی کند. بنابراین در جلسات معنویت درمانی سعی می شود با تکیه بر آموزه های اسلامی، توکل داشتن بر خدا و همچنین ایمان به مدد رسانی و دستگیری از او به نوجوان کمک کرد تا بهتر در برابر ناکامی ها و مشکلات ایستادگی داشته باشد(۱۲).

در تبیین پایانی می توان اینگونه عنوان کرد که محتوای برنامه های معنویت درمانی، نگرش و التزام عملی به نماز با مؤلفه های؛ افزایش اثر بخشی نماز در زندگی فردی و اجتماعی، افزایش توجه و عمل به مستحبات، افزایش التزام و اهتمام جدی برای نماز، افزایش مراقبت و حضور قلب در نماز می باشد. بنابراین نماز به عنوان فریضه ای الهی، برای سپاس از نعمت های خدا واجب شده است نماز در کنار فریضه بودنش تاثیرات شگرفی بر روح و روان انسان دارد. نماز در روح و روان تشنه بشر، آرامش را تزریق و اطمینان خاطر درونی را در او تقویت می کند. نماز با آرامشی که به فرد می بخشد او را در مقابل فراز و فرودهای غیرمنتظره ی زندگی مقاوم می سازد و او را از گرداب های سهمگین ناامیدی رهایی بخشیده و اراده سست بنیان او را تقویت می کند. عصر کنونی با همه ی پیشرفت هایش در زمینه های مختلف، عصر پس روی در اخلاقیات است. نیاز واقعی بشر در، چنین عصر وجود افرادی است که نیروی ایمان ترحم و صداقت در وجود آن ها زنده باشد و تنها عاملی که می تواند این نیرو را زنده نگه دارد نماز است. بنابراین التزام منطقی نوجوان در بجا آوردن نماز و کوشش برای نهادینه کردن آن، در عمق ضمیر و روح نوجوان باعث پایداری به ادای این فریضه الهی و در نتیجه عدم انحراف از موازین و تکالیف الهی می شود و او را از آثار و نتایج این تکلیف که همانا در امان مانده از لغزش و انحراف است بهره مند می سازد.

این پژوهش نیز همچون سایر پژوهش ها با محدودیت هایی روبرو بود از جمله اینکه در پژوهش حاضر از ابزارهای خود گزارش دهی استفاده شد، ممکن است افراد در ابراز مشکلات خود و پاسخ به پرسشنامه ها صداقت و دقت کامل را به خرج نداده باشند و با توجه

با توجه به جدول ۵ آموزش معنویت مبتنی بر آموزه های اسلامی بر مولفه های نگرش و التزام عملی به نماز (اثر بخشی نماز در زندگی فردی و اجتماعی، توجه و عمل به مستحبات، ، مراقبت و حضور قلب در نماز) در نوجوانان گروه آزمایش در پس آزمون تأثیر داشته است و فقط در مولفه التزام و اهتمام جدی برای نماز تأثیری نداشته است.

نتیجه گیری

پژوهش حاضر از نوع آزمایشی و نیمه تجربی می باشد که بر روی ۳۰ نفر از نوجوانان دختر شهر اصفهان در تابستان ۱۴۰۱ انجام شد. دو گروه آزمایش و کنترل (هر کدام ۱۵ نفر)، به صورت تصادفی انجام شد و از پرسشنامه نگرش و التزام عملی به نماز برای پیش آزمون و پس آزمون استفاده شد. سپس مورد تجزیه و تحلیل آماری قرار گرفت. نتایج نشان داد؛ آموزش معنویت مبتنی بر آزمون های اسلامی در نگرش و التزام عملی به نماز موثر بود.

در مولفه های آن نیز؛ افزایش اثربخشی نماز در زندگی فردی و اجتماعی، افزایش توجه و عمل به مستحبات، افزایش مراقبت و حضور قلب در نماز موثر بود و فقط در مولفه، افزایش التزام و اهتمام جدی برای نماز تأثیر قابل ملاحظه دیده نشد. پس آموزش معنویت مبتنی بر آموزه های اسلامی در افزایش نگرش و التزام عملی به نماز نوجوانان گروه آزمایش در پس آزمون (۰/۴۱۲) تأثیر داشته است. بنابراین فرضیه پژوهش تأیید می شود.

نتیجه بدست آمده همسو با پژوهش می باشد. در تبیین این نتایج می توان گفت: در رویکرد معنویت درمانی، نگرش نسبت به خدا، اعتقاد به توانمندی، لطف و رحمت خدا بر خود، راضی بودن به تدابیر خداوند، درک واقعیت زندگی دنیا به عنوان مقدمات آخرت، ذکر و عبادت و معطوف ساختن آرزوها به زندگی پس از مرگ مطرح می باشد. آموزش محتویات مذهبی و دینی به نوجوانان باعث کاهش رفتارهای پر خطر و ضد اجتماعی می شود و ارتباط سالم و مؤثری با والدین و همسالان خود برقرار می کند. همچنین می توان گفت که اعمال مذهبی _ معنوی، مراقبه و تفکر عمیق با افزایش آزاد سازی برخی انتقال دهنده های عصبی در مغز مانند: گابا، ملاتوفین و سروتونین باعث ایجاد تجربه عرفانی و خلق و خوی مثبت و آرامش درونی می گردد.

در تبیین دیگر به این نکته می توان اشاره کرد؛ معنویت به باور ها و اعمالی ارتباط داده می شود که ابعاد متعالی در زندگی انسان وجود دارد که نه تنها او را به خداوند نزدیک می کند بلکه دامنه ای از فضیلت ها را در او ایجاد می کند. در معنویت درمانی تلاش بر این است که از ظرفیت های وجودی، گرایش ها، انگیزه های الهی و فضیلت های اخلاقی استفاده شود. آن چیزی که در معنویت درمانی

قرار داد. توصیه می گردد که با توجه به نقش آموزش مهارت‌های معنوی در نگرش و التزام عملی به نماز، کیفیت اخلاق فردی، اجتماعی، از نتایج پژوهش‌های انجام شده در این زمینه به صورت عملی در مراکز مشاوره‌ی مدارس استفاده نمود و در مدارس، کارگاه‌های آموزشی و دوره‌های آموزش مهارت‌های معنوی مختص دانش‌آموزان، در نظر گرفته شود.

به تأثیر عوامل انسانی، در نتایج پژوهش محدودیت‌هایی در این خصوص به وجود آمده باشد. همچنین باید در نظر داشت که تحقیق حاضر در شهر اصفهان اجرا شده و نتایج آن قابل تعمیم به دیگر نقاط کشور نیست و روش نمونه‌گیری در این پژوهش به صورت نمونه‌گیری در دسترس بود که همین امر احتمال معرف نبودن نمونه پژوهشی را به نسبت جامعه بالا می‌برد. به همین دلیل در تفسیر نتایج پژوهش این موضوع باید این محدودیت‌ها مد نظر قرار گیرد. پیشنهاد می گردد که تحقیق فوق بر روی دانش‌آموزان سایر مدارس و در دیگر نقاط کشور هم اجرا گردد تا بتوان نتایج را مورد مقایسه

References

1. Ebrahimi A, Ghodrati F. Investigation of the Effectiveness of Some Complementary Medicine and Techniques Based on Religious Approach and Islamic Spirituality Therapy in Reducing Prenatal and Delivery Anxiety. Published online 2020 January, Women. Health. Bull. 2020, 7(1), 1-10.
2. Annette Mahoney; Kenneth I; Pargament, and Alfred Demaris. Couples Viewing Marriage And Pregnancy Through The Lens Of The Sacred, A Descriptive Study. Research in the Social Scientific Study of Religion, 2009, Volume 20, 1-45.
3. Friedrich, Killinger, S. Centrality of Religiosity as a Resource for Therapy Outcome?, Journal of Religions, 2020 11(4), 1-16.
4. Chidozie, M. An Examination Of Spirituality as a Possible Predictor Of Couples Marital Satisfaction. Texas A :M. University Commerce, 2011.
5. Heydari S, Hashemi Z, Naqsh Z. The effect of parents' adherence to prayer and performing acts of worship on the level of connection with God in students, National Congress of Prayer and Mental Health, Tehran, 2015.
6. Divband F, Gholami k. investigating the relationship between parents' level of religiosity and interpersonal violence among high school boys, Journal of Psychology of Religion, 2019, 4(1), 71-78.
7. Hook, J. N; Worthington Jr, E. L; Davis, D. E; Jennings, D. J; Gartner, A. L; & Hook, J. P. Empirically supported religious and spiritual therapies. Journal of Clinical Psychology, 2010, 66(1), 46-72.
8. Masoodi Alavi A; Khaleghipour S; Vahabi Homabadi J. Structural relationship moral values according to attachment style, spiritual well-being, life orientation and among all was unsupervised adolescents: Model of high moral (Persian). Iranian Journal of Pediatric Nursing, 2018, 4(3), 15-24.
9. Najafi M, Khoshnevisan F, Char-Bashlu H. A Study on the Spiritual & Emotional Interpersonal Communication and Expanding it in Elementary and Middle-School Textbooks in Iran, 2018.
10. Zhang, G. P; Guo, Y. F; Zhang, X; Li, H; & Yin, Y. Z. Effects of positive psychotherapy on depression and self, efficacy in undergraduate nursing students positive psychotherapy. Research & Reviews: Journal of Nursing & Health Sciences, 2015, 1(3), 12-18.
11. Aku Akwash, F. B. (2017). Psychotherapy and Religion. International Journal For Psychotherapy In Africa, 2(1), 94-115.
12. Florkhayatan M A. The effectiveness of spiritual therapy based on Islamic teachings on adolescent anger, Education and Culture, 2017, 4(2), 37-64.