

مقدمه

تغییرات عظیم جهان صنعتی، تأثیرات ژرفی بر روابط و تغییر سبک زندگی انسان‌ها داشته است. این تغییرات در دوره‌ای کوتاه، موجب عدم قطعیت و ابهام در افراد شده و این امر خود، در زمینه افزایش اضطراب، سردرگمی نقش‌ها و آسیب‌پذیری آنها نقش داشته است (غلامی و بشلیده، ۱۳۹۰). به‌گونه‌ای که از بزرگ‌ترین مشکلات عصر حاضر، دلهره و اضطراب و به دنبال آن، تهی بودن است، معنی تهی بودن انسان، خالی بودن فرد از احساس و توانایی احساسی نیست، بلکه به معنای ایستا بودن و بی‌خاصیت بودن است (می، ۱۳۹۲، ص ۲۵). رویکردهای مختلف، خاستگاه اضطراب را به عوامل متفاوتی نسبت داده‌اند. اسلام، ضعف ایمان، دوری از یاد خدا و از خود بیگانگی انسان را، منشأ اضطراب و استرس معرفی می‌کند (طه: ۱۲۴؛ رعد: ۲۸؛ بقره: ۳۸؛ زمر: ۲۲؛ طباطبائی، ۱۳۷۱، ج ۸، ص ۴۴۶؛ مکارم شیرازی، ۱۳۷۴، ج ۱۳، ص ۳۲۸). رویکرد وجودگرایی، خاستگاه اضطراب را مسائل هستی‌شناسی، نیازهای پاس‌داشت وجود خود و نگرانی‌های نهایی تشکیل‌دهنده روان‌پویه‌های وجودی، چون مرگ، تنهایی و بی‌معنایی می‌داند، که اضطراب را فرامی‌خوانند (می، ۱۳۹۲، ص ۳۲). هنگامی که انسان از روزمرگی‌ها فارغ و اشتغال‌تاش به امور جزئی کم و یا اساساً از بین می‌رود، در این هنگام، اگر به عالم و به موجودات توجه کند، در او، ابتدا حالت درونی «سرگستگی» و سپس، نوعی حالت تشویش و اضطراب ایجاد می‌شود. این تشویش و اضطراب، از نوع تشویش و اضطرابی نیست که در فرد برای امور مادی و جزئی روی می‌دهد، بلکه ناشی از رابطه انسان با وجود و عالم است. این حالت را، که همراه با درک و تشویش و اضطراب است، «اضطراب وجودی» (Existential Anxiety)، می‌نامیم (نورعلیزاده و جان‌بزرگی، ۱۳۸۹). می، معتقد است: همه انسان‌ها یک آگاهی کاملی از وجود خود دارند و به دلیل همین آگاهی، می‌دانند وجود پایان‌یافتنی است. بنابراین، عواملی که این وجود را تهدید می‌کند، اضطراب‌زاست (می، ۱۳۹۲، ص ۱۶). به اعتقاد کرگگارد، زمانی که ما انسان‌ها ارزش‌هایمان مورد تهدید قرار می‌گیرد، در نتیجه آن به از بین رفتن وجود تهدید می‌شویم (کرگگارد، ۱۹۸۰). البته بوگنتال معتقد است: هر تجربه‌ای به هر شیوه‌ای موجب ترس و ایجاد اضطراب شود، به نحوی می‌تواند موجب تهدید وجود گردد (بوگنتال، ۱۹۶۵). اضطراب وجودی احساس نگرانی از این موضوع است که انسان در جهان تنها و بی‌پناه است و باید با پدیده مرگ خود و اطرافیانش دست و پنجه نرم کند، همراه با احساس پوچی و یأس ناشی از بی‌معنا بودن و بی‌هدف بودن زندگی (کلینبل، ۱۹۶۵)، سه نوع تهدید مختلف موجب بروز اضطراب وجودی می‌شوند: مرگ و نیستی، تهی شدن از

کارآمدی آموزش معنویت با رویکرد اسلامی در کاهش اضطراب وجودی

زهرا زینی‌وند / کارشناس ارشد روان‌شناسی عمومی دانشگاه رازی کرمانشاه

لیلا امینی جاوید / کارشناس ارشد مشاوره و راهنمایی دانشگاه الزهراء

جهانگیر کرمی / دانشیار گروه روان‌شناسی دانشگاه رازی کرمانشاه

دریافت: ۱۳۹۳/۵/۱۲ - پذیرش: ۱۳۹۳/۱۱/۵

zeynivand۲۲@yahoo.com

leilaaminijavid@yahoo.com

J.karami@razi.ac.ir

چکیده

این پژوهش با هدف بررسی کارآمدی آموزش معنویت اسلامی در کاهش اضطراب وجودی انجام گرفته است. طرح پژوهش، از نوع نیمه‌آزمایشی با پیش‌آزمون و پس‌آزمون با گروه کنترل می‌باشد. جامعه آماری، شامل همه دانش‌آموزان دختر سال اول متوسطه شهر کرمانشاه، در سال تحصیلی ۹۳-۱۳۹۲ بود که با استفاده از روش نمونه‌گیری خوشه‌ای، یک دبیرستان انتخاب و از جمعیت ۱۲۰ نفری دانش‌آموزان مذکور، تعداد ۳۰ نفر، که نمره اضطراب وجودی زیر خط برش را در مقیاس اضطراب وجودی گود کسب کرده بودند، انتخاب شده و به ۲ گروه ۱۵ نفری آزمایش و کنترل تقسیم شدند. برای گروه آزمایش، ۵ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای آموزش معنویت با رویکرد اسلامی برگزار گردید. پس از اجرای جلسات آموزشی، آزمون اضطراب وجودی گود بر هر ۲ گروه اجرا شد. برای تحلیل داده‌ها از تحلیل کوواریانس تک‌متغیره (ANCOVA) استفاده گردید. نتایج به دست‌آمده نشان داد که بین گروه آزمایش و کنترل، از لحاظ اضطراب وجودی تفاوت معنی‌داری وجود دارد؛ یعنی آموزش معنویت اسلامی در کاهش اضطراب وجودی تأثیر کارآمدی داشته است.

کلیدواژه‌ها: آموزش معنویت، اضطراب وجودی، رویکرد اسلامی، دانش‌آموزان دختر.

معنی (پوچی)، و گناه و تقصیر (مرعشی، ۱۳۹۰، ص ۱۴). پژوهشگران بر این عقیده‌اند که اضطراب وجودی در جوان‌ترها در حال گسترش است (برمن، ۲۰۰۶)؛ زیرا 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 و همکاران، 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، زودرنجی و مأیوس شدن در مقابله با ناکامی‌ها اشاره کرد (مصطفایی و بشیریان، ۱۳۹۱) در این میان، دانش‌آموزان دبیرستانی که بالغ بر دو میلیون نفر می‌باشند، به عنوان متصدیان آینده جامعه از اهمیت ویژه‌ای برخوردارند. بررسی مشکلات و اقدام برای رفع آنان، انعکاس بسیار مثبتی بر کارکرد جامعه خواهد گذاشت (پرتو اعظم و همکاران، ۱۳۸۸). باتوجه به اینکه فرایند «هویت‌یابی» در یک نوجوان زمانی به هدف می‌رسد که نوجوان بتواند بگوید: «من کیستم» و رویکرد او متوجه آینده باشد، نوجوان به این هدف نائل نمی‌شود، مگر آنکه به نظام ارزشی، مذهب و عقاید سیاسی و اهداف حرفه‌ای متعهد شود و در رابطه با زندگی خود، شروع به ایجاد یک فلسفه کند (شکرکن و همکاران، ۱۳۸۰). از سوی دیگر، از آنجاکه امور جامعه در آینده به نوجوانان فعلی محول خواهد شد، مسئولیت‌های حساس و خطیر اجتماعی بر عهده دختران امروز خواهد بود و هریک نقش یکی از اعضای مهم خانواده را ایفا نموده، پرورش فرزندان و نسل‌های بعدی توسط آنها صورت می‌گیرد. همچنین طبق پژوهش‌های پیشین، بحران هویت در دانش‌آموزان دختر، بیش از پسر بوده است. در صورت عدم شناسایی مشکلات و ناراحتی‌های روحی و روانی در دوره نوجوانی، عواقب ناگواری برای نسل‌های بعدی و جامعه پیش خواهد آمد (دهشیری، ۱۳۸۴).

اهمیت معنویت و رشد معنوی در زندگی انسان، در چند دهه گذشته به صورت روزافزون توجه روان‌شناسان و متخصصان بهداشت روانی را به خود جلب کرده است. تا جایی که سازمان بهداشت جهانی، در تعریف ابعاد وجودی انسان، به ابعاد جسمانی، روانی، اجتماعی و معنوی اشاره می‌کند (امینی‌جاوید، ۱۳۹۲، ص ۱۱). عدم توجه به بعد معنوی و خودشناسی در زندگی نوجوانان، طبق نظر نظریه‌پردازان و پژوهش‌های صورت گرفته، مانع رشد و شکوفایی آنان می‌شود (وست، ۱۳۸۸، ص ۳۶). در فرهنگ قرآن و حدیث، خاستگاه و جایگاه سلامت معنوی، «قلب» است. البته نه قلب صنوبری و جسمی، بلکه حقیقت قلب که با تعبیری چون روح، نفس، شخصیت و امثال آن تقریباً هم‌معنی

می‌باشد (اژدری‌فرد و همکاران، ۱۳۸۹). برای کاهش اضطراب و جلوگیری از پیامدهای آن، شیوه‌های متعدد درمان‌گری و مقابله با اضطراب شکل گرفته‌اند. در این میان، شیوه‌های معنوی تأثیرات مثبتی را به جا گذارده‌اند (ابوالقاسمی، ۱۳۹۱). ریچاردز و برگین (۲۰۰۵)، دلایل زیر را برای استفاده از درمان معنوی بیان داشته‌اند:

۱. مذهب، یکی از ابعاد جدانشدنی مراجعان و مشاوران است که در فرهنگ‌های مختلف به انحاء گوناگون دیده شده است.
۲. در صورت پیدا کردن مهارت در درمان معنوی و مذهبی، روان‌درمانگران اعتماد مراجعان مذهبی خود را بهتر کسب می‌کنند و راحت‌تر با ایشان همدلی ایجاد می‌کنند.
۳. از نظر اخلاقی، وظیفه مشاوران و روان‌درمانگران است که در مورد مراجعان مذهبی، بتوانند شایستگی و توانمندی خود را در درمان‌های معنوی و مذهبی بالا ببرند.
۴. احراز شایستگی در ابعاد معنوی و مذهبی به مشاوران و روان‌درمانگران کمک می‌کند که منابع موجود در رشد معنویت را در جامعه تشخیص داده و از آنها برای درمان و شکوفایی مراجعان خود کمک گیرند. این منابع، در فرهنگ‌های مذهبی شامل رفتن به زیارتگاه‌ها، عبادتگاه‌ها، انجام مراسم مذهبی جمعی و پیوند دادن فرد بی‌پناه به خدا با توسل به ذکر و دعا به وفور یافت می‌شود. علاوه بر موارد فوق، که توسط ریچاردز و برگین (۲۰۰۵) بیان شده‌اند، همان‌طور که در عرفان اسلامی (مثلاً مولوی) یا در روان‌شناسی ناخودآگاه، به روشنی نشان داده شده است، انسان ذاتاً و فطرتاً موجودی معنوی و مذهبی است. تا زمانی که این بُعد معنوی فرد به ساختار روانی او پیوند نخورد و با آن منسجم و یکپارچه نگردد، درمان واقعی او صورت نمی‌گیرد (یعقوبی و همکاران، ۱۳۹۱).

پژوهش‌های صورت‌گرفته در رابطه با اضطراب و معنویت اندک می‌باشد. با وجود این، یافته‌های پژوهش‌های موجود در این زمینه، حاکی از ارتباط بین معنویت و سازه‌های مذهبی و معنوی و اضطراب است. به عنوان نمونه، پژوهش‌های کسبیر (۲۰۰۹) نشان داد که درک تقدس و روحانیت، که خود شامل تعالی یعنی درک یک حقیقت بزرگ‌تر و والا در ورای ظاهر و غایت‌گرایی یعنی درک ارزش و مقصدی نهایی می‌باشد، به افراد کمک می‌کند تا اضطراب وجودی خود را کنترل کنند. او در یک پژوهش تجربی، نشان داد کسانی که اعتقاد آنها به یک وجود مقدس و یک حقیقت برتر در ورای ظواهر مادی و وجود غایتی برای هستی، تقویت می‌شود، در هنگامی که به یاد مرگ خود می‌افتند، در مقایسه با گروه کنترل، کمتر دچار اضطراب وجودی می‌شوند. در برخی پژوهش‌ها هم به اعتقاد به خدا

اینچنین پژوهش‌های ضروری می‌نماید. با توجه به کمبود پژوهش میدانی مرتبط و وجود پژوهش‌های تجربی اندک در حوزه هستی‌نگری، و نیز اهمیت فوق‌العاده این موضوع اضطراب وجودی در آسیب‌شناسی روانی، و مطالعات اندک داخلی و خارجی درباره تأثیر کارآمدی آموزش معنویت با رویکرد اسلامی، ضروری است در این زمینه پژوهشی صورت پذیرد. بنابراین، با هدف پاسخ‌گویی به این پرسش که آیا کارآمدی آموزش معنویت با رویکرد اسلامی در کاهش اضطراب وجودی مؤثر است یا خیر، بر آن شدیم تا پژوهشی با هدف بررسی کارآمدی آموزش معنویت با رویکرد اسلامی در کاهش اضطراب وجودی را انجام دهیم.

روش پژوهش

طرح این پژوهش، از نوع طرح‌های نیمه‌آزمایشی، پیش‌آزمون-پس‌آزمون با گروه کنترل است. جامعه آماری شامل همه دانش‌آموزان دختر سال اول متوسطه شهر کرمانشاه در سال تحصیلی ۹۳-۱۳۹۲ بود که با روش نمونه‌گیری خوشه‌ای یک دبیرستان انتخاب و از جمعیت ۱۲۰ نفری دانش‌آموزان سال اول دبیرستان مذکور، تعداد ۳۰ نفر که نمره اضطراب وجودی زیر خط برش را در مقیاس اضطراب وجودی گورد (۱۹۷۴) کسب کردند انتخاب شده و در دو گروه ۱۵ نفری آزمایش و کنترل گمارش شدند. پس از تقسیم تصادفی آزمودنی‌های شرکت‌کننده در گروه آزمایش و کنترل، بر اساس مداخلات روانی-معنوی ریچاردز و برگین (۲۰۰۵)، پنج جلسه ۹۰ دقیقه‌ای آموزش معنویت با رویکرد اسلامی برای گروه آزمایش برگزار گردید. در گروه کنترل، هیچ مداخله‌ای صورت نگرفت. هر دو گروه، یک بار پیش از مداخله آزمایشی و یک بار هم پس از پایان مداخلات مقیاس اضطراب وجودی را تکمیل کردند. نتایج با استفاده از آزمون تحلیل کوواریانس تک‌متغیره، مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت. شرح جلسات در پیوست آمده است.

ابزارهای پژوهش

مقیاس اضطراب وجودی گورد و گود: این مقیاس ۳۲ ماده‌ای، توسط گورد و گود (۱۹۷۴) ساخته شده که گنجی در سال ۱۳۸۸ آن را به فارسی ترجمه نمود. *هالت* (۱۹۹۴)، روایی این مقیاس را با همبسته کردن با آزمون‌های هدف‌مندی در زندگی، پیگردی اهداف معرفتی و افسردگی محاسبه کرد. یافته‌های پژوهش *هالت* (۱۹۹۴) نشان داد که این مقیاس روایی همگرا و واگرایی مطلوبی دارد و همبستگی نمره مقیاس اضطراب وجودی با ترکیب نمره سه مقیاس پیش‌گفته ۰/۶۶ بود. این

و اضطراب مرگ همبستگی منفی یاد شده است. هاردینگ و همکاران (۲۰۰۵)، تمپلر و راف (۱۹۷۵) /اوشمن (۱۹۸۴)، تورسن (۱۹۱۱)، در پژوهش‌های خود به این نتیجه دست یافتند که بین تردید نسبت به زندگی اخروی، با اضطراب وجودی رابطه مثبت و معنادار و بین اعتقاد به زندگی اخروی و اضطراب مرگ رابطه منفی و معنادار وجود دارد (هنری، ۲۰۱۰). جهت‌گیری مذهبی درونی، بر کاهش اضطراب وجودی و رگه اضطرابی مؤثر است (اشریو نیجر و ادلشتاین، ۲۰۰۴). *اژدری‌فرد* و همکاران (۱۳۸۹)، در پژوهش خود به این نتیجه دست یافتند که آموزش عرفان و معنویت، در افزایش سلامت روان و بهبود عملکرد جسمانی و عملکرد اجتماعی و کاهش اضطراب و افسردگی دانش‌آموزان تأثیر دارد. *بولهری* و همکاران (۱۳۹۱)، نشان دادند که کارآمدی آموزش معنویت به شیوه گروهی در سطح معناداری در کاهش افسردگی زنان مبتلا به سرطان سینه مؤثر بوده است. همچنین کارآمدی آموزش معنویت موجب بهبود سلامت معنوی این بیماران گردیده است. در پژوهش *مرعشی* و همکاران (۱۳۹۱)، با موضوع تأثیر آموزش هوش معنوی بر بهزیستی روان‌شناختی، اضطراب وجودی و هوش معنوی صورت گرفت. یافته‌های پژوهش نشان‌دهنده تأثیر آموزش هوش معنوی بر کاهش اضطراب وجودی است. *غلامی و بشلیده* (۱۳۹۰)، در پژوهشی با عنوان «اثر بخشی کارآمدی آموزش معنویت بر زنان مطلقه»، به این نتیجه رسیده‌اند که کارآمدی آموزش معنویت به‌طور معناداری میزان سلامت عمومی زنان مطلقه را افزایش داده است. *غباری‌بناب* و همکاران (۱۳۸۸) نیز در پژوهش خود به این نتیجه دست یافتند که دانشجویان با سبک دلبستگی ایمن به خدا، اضطراب وجودی کمتری را از خود نشان می‌دهند. با توجه به پژوهش‌های انجام‌شده، انتظار می‌رود آموزش کارآمدی آموزش معنویت با رویکرد اسلامی، بتواند موجب کاهش اضطراب وجودی در دانش‌آموزان گردد.

در اهمیت و ضرورت این تحقیق، بیان این نکته لازم است که در جامعه ایرانی و اسلامی ما، بسیاری از رفتارها در زندگی فردی و اجتماعی افراد، مستقیم یا غیرمستقیم متأثر از آموزه‌ها و باورهای دینی بوده و اغلب با آن نیز ارزیابی می‌شود. با توجه به اینکه اسلام مبنای مناسبات اجتماعی قرار گرفته است (رضایی و همکاران، ۱۳۹۱)، این پژوهش قصد دارد آثار و نتایج مذهب و معنویت را در زندگی روحی روانی و اجتماعی دانش‌آموزان مورد بررسی قرار داده، با روشن شدن نقش دین و مذهب در تمامی ابعاد زندگی، آن را روشی برای درمان مشکلات روحی و روانی نشان دهد (مرعشی و همکاران، ۱۳۹۱). با توجه به بررسی‌هایی که در این تحقیق صورت گرفت، مشاهده گردید که متأسفانه سطح معنویت و آموزش‌هایی بر این محور در دختران دبیرستانی اندک و نامناسب است. از این رو، نیاز به

مقیاس، در پژوهش نورعلیزاده میانجی و جان‌بزرگی (۱۳۸۹)، به روش آلفای کرونباخ اعتباریابی گردیده که ضریب آلفای خوبی برابر ۰/۸۸ به دست آمد.

یافته‌های پژوهش

جدول ۱. آماره‌های توصیفی متغیر اضطراب وجودی در مراحل پیش‌آزمون و پس‌آزمون

گروه	پیش‌آزمون		پس‌آزمون	
	میانگین	انحراف استاندارد	میانگین	انحراف استاندارد
آزمایش	۱۹/۷۸	۴/۰۵	۱۲/۷۸	۶/۱۴
کنترل	۱۸/۷۸	۵/۲۳	۱۷/۵۶	۶/۲۴

همان‌طور که در جدول ۱ نشان می‌دهد میانگین نمرات اضطراب وجودی گروه آزمایش در مرحله پیش‌آزمون برابر ۱۹/۷۸ است. این مقدار، پس از مداخله درمانی در مرحله پس‌آزمون به ۱۲/۷۸ کاهش پیدا کرده است. در گروه کنترل، میانگین نمرات اضطراب وجودی در مرحله پیش‌آزمون ۱۸/۷۸ است که در مرحله پس‌آزمون به ۱۷/۵۶ کاهش پیدا کرده است.

جدول ۲. آزمون لوین برای همسانی واریانس‌ها در متغیر اضطراب وجودی

متغیر	درجه آزادی (۱)	درجه آزادی کامل	Fنسبت	سطح معناداری
اضطراب وجودی	۱	۱۶	۱/۷۷	۰/۲۰

همان‌طور که در جدول ۲ مشاهده می‌شود، نتایج آزمون همگنی واریانس‌های گروه‌های آزمایش و کنترل در رابطه با متغیر وابسته نشان می‌دهد که نسبت پیش‌آزمون و پس‌آزمون متغیر اضطراب وجودی معنادار نیست. بنابراین، واریانس‌های گروه آزمایش و گروه کنترل یکسان است. این یافته، به پژوهشگر اجازه می‌دهد تا فرض کند که واریانس‌ها برابر هستند.

جدول ۳. خلاصه نتایج تحلیل کوواریانس کارآمدی آموزش معنویت در کاهش اضطراب وجودی در دو گروه آزمایش و گروه کنترل

متغیر	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	سطح معناداری	مجذور ایبا
پیش‌آزمون	۱	۴۷۷/۹۸	۵۲/۸۰	۰/۰۰۱	۰/۷۷
گروه	۱	۱۵۷	۱۷/۳۴	۰/۰۰۱	۰/۵۳

طبق نتایج مندرج در جدول ۳، مقدار F در این آزمون برای گروه‌ها ۱۷/۳۴ می‌باشد که در سطح $P < ۰/۰۰۱$ معنادار است. این بدان معناست که بین گروه آزمایش و گروه کنترل، از لحاظ اضطراب وجودی تفاوت معنی‌داری وجود دارد؛ یعنی آموزش کارآمدی آموزش معنویت در کاهش اضطراب وجودی تأثیر معناداری داشته است. بنابراین، می‌توان گفت: برنامه آموزش کارآمدی آموزش معنویت موجب تغییر در اضطراب وجودی دانش‌آموزان در گروه آزمایش شده است.

بحث و نتیجه‌گیری

نتایج پژوهش نشان داد که آموزش معنویت با رویکرد اسلامی، می‌تواند در کاهش اضطراب وجودی تأثیر داشته باشد. اضطراب مستلزم مفهوم نایمنی یا تهدیدی است که فرد منبع آن را به روشنی درک نمی‌کند (دادستان، ۱۳۷۶، ج ۱، ص ۶۱). اضطراب وجودی، از جمله اضطراب‌های بنیادی و پایه‌ای است که می‌تواند منبعی برای بیماری‌های روانی باشد (نورعلیزاده میانجی و جان‌بزرگی، ۱۳۸۹). امروزه نیز طیف وسیعی از درمانگران برای بارور کردن روان‌درمانی و افزایش اثربخشی آن، راه‌کارهای دینی و معنوی با نظریه‌ها و روش‌های علمی روان‌درمانی در چارچوب مذهب قرار می‌دهند؛ زیرا مفاهیمی مانند وجدان، آگاهی، عهد و پیمان، مثبت‌اندیشی، نوع‌دوستی، عشق، اعتراف، تنویر افکار و... که در ادیان اهمیت بسزایی دارند، عمیقاً در روان‌درمانی تأثیرگذارند (هادی و جان‌بزرگی، ۱۳۸۸) و علائق مذهبی و باورهای دینی در کاهش یا رفع بیماری‌های مختلف روحی و جسمی نقش بسزایی دارند. منظور از کارآمدی آموزش معنویت، درمان آلام و رنج‌های درونی و روانی انسان از طریق امور متعالی و ماوراءالطبیعی است. از این نظر، نگرشی تازه به یکی از کارکردهای گوناگون دین است (رودگر، ۱۳۸۸).

از سوی دیگر، برخی بر این اعتقادند که هرگاه انسان دردمند، از دیگران برای درمان و تسکین دردهای بدنی یا روانی خویش مأیوس می‌گردد، و درمان‌های کلاسیک نمی‌توانند به او بهبودی ببخشند، کمک خواستن از ایمان و باور دینی، تنها راهی است که برای رهایی از اضطراب، افسردگی و دردهای جانکاه برای وی باقی می‌ماند (تبرائی و همکاران، ۱۳۸۷). معنویت از دیدگاه اسلام، پویا، کارآمد، رشددهنده، خلاقیت‌زا، و مولد خواهد بود و در هیچ ساحتی، انسان را تنها رها نمی‌کند و دارای محدوده وسیع و قلمرو جامع و کامل است، سرچشمه زندگی سعادت‌مند و ریشه فرهنگ و تمدن الهی - انسانی است و معنادهنده به همه ابعاد عبادی - اجتماعی و حیات فردی و جمعی می‌باشد (رودگر، ۱۳۸۸). از اهداف بسیار مهم اسلام، رها ساختن انسان از پوچ‌گرایی، ارائه تصویری روشن و با معنا از زندگی و حیات جاودان، تحریک به سوی گام برداشتن در مسیری هدفمند و معنادار و رسیدن به رشد، تعالی و خوشبختی است (نورعلیزاده میانجی و جان‌بزرگی، ۱۳۸۹).

اساساً از اهداف عمده دین، رها ساختن انسان‌ها از چنگال پوچ‌گرایی «أَفَحَسِبْتُمْ أَنَّمَا خَلَقْنَاكُمْ عَبَثًا وَأَنَّكُمْ إِلَيْنَا لَا تُرْجَعُونَ» (مؤمنون: ۱۱۵) و «وَمَا خَلَقْنَا السَّمَاءَ وَالْأَرْضَ وَمَا بَيْنَهُمَا بَاطِلًا» (ص: ۲۷) و گرداب ترس از تنهایی: «ان اوحشتم الغربه آنسهم ذکرک»؛ راهنمایی آنها در گام برداشتن در

مسیر زندگی هدفمند، بامعنا و درست، رساندن به تعالی و خوشبختی است: «یا أَيُّهَا الْإِنْسَانُ إِنَّكَ كَادِحٌ إِلَى رَبِّكَ كَدْحًا فَمَلَأْ قِيَه» (انشقاق: ۶)، مرگ در نظر افراد باایمان پایان زندگی نیست: «قُلْ إِنْ الْمَوْتُ أَلَدَى تَفَرُّونَ مِنْهُ فَإِنَّهُ مَلَأَقِيَكُمْ ثُمَّ تُرَدُّونَ إِلَى عَالِمِ الْغَيْبِ وَالشَّهَادَةِ فَيُنَبِّئُكُمْ بِمَا كُنتُمْ تَعْمَلُونَ» (جمعه: ۸)، بلکه وسیله رجعت به سوی پروردگار و رسیدن به رستگاری است: «كُلُّ نَفْسٍ ذَائِقَةُ الْمَوْتِ ثُمَّ إِلَيْنَا تُرْجَعُونَ» (عنکبوت: ۵۷)؛ و مصیبت، درد و رنج زندگی دنیوی با اتکای الهی شیرین و با معناست: «ان صبت عليهم المصائب لجئو الی الاستجاره بک علما بان ازمه الامور بیدک و مصادرهما عن قضائک». در حقیقت، قرآن در آیات اعتقادی خود، اصل معناداری زندگی، و در آیات احکام و اخلاقی، راه روش زندگی معنادار است: «ذَلِكَ الْكِتَابُ لَا رَيْبَ فِيهِ هُدًى لِّلْمُتَّقِينَ» (بقره: ۲)؛ در احادیث هم، که از اهل بیت^ع به ما رسیده، آمده است، «رحم الله من عرف نفسه و علم من این و فی این و الی این» (نقوی قاینی خراسانی، ۱۲۹۲، ج ۵، ص ۳۳۶)؛ خدا رحمت کند کسی را که خودش را می‌شناسد و می‌داند از کجا آمده و در کجاست و به کجا می‌خواهد برود. همچنین وقتی از امام جواد^ع، در مورد ترس مسلمانان آن زمان از مرگ سؤال شد، فرمودند: «چون بدان جهل دارند، پس آن را ناخوشایند می‌دارند، و اگر آن را می‌شناختند و از دوستان خداوند بودند بدان محبت می‌ورزیدند و می‌دانستند که آخرت برای آنان از دنیا بهتر است» (صدوق، ۱۴۰۶ق، ج ۹، ص ۲۹۰).

تصویری که ما از دنیا و خودمان داریم، تا حد زیادی در ابتلا یا مصونیت از اضطراب، نقش دارد. اگر دنیا را پوچ و بی‌هدف بدانیم و معتقد باشیم که انسان، بی‌هدف به دنیا آمده و روزی خواهد مُرد، در این صورت، نمی‌توان تصویر درستی از زندگی و جهان داشت. افرادی که تصورشان از جهان این‌گونه است، وقتی در موقعیت‌های سخت و دشوار زندگی قرار می‌گیرند، به شدت، خود را درمانده و ناتوان احساس می‌کنند و چشم امید به هیچ نیرویی ندارند که بتواند آنها را یاری رساند. تحقیقات تجربی نیز نشان داده است که میزان اضطراب و افسردگی در افراد غیرمذهبی، به مراتب، بیش از افراد مذهبی است. همچنین افرادی که از نظر مذهبی، ضعیف‌ترند و ایمان سطحی دارند، نسبت به افرادی که از ایمان قوی‌تری برخوردارند، بیشتر در معرض اختلالات روانی و اضطراب و افسردگی‌اند. سازمان جهانی بهداشت، با توجه به نتایج تحقیقات انجام‌شده در سال ۱۹۸۹ توسط پژوهشگران خود، رسماً اعلام نمود که باید از توانمندی و ظرفیت باورهای دینی و اعتقادی افراد در پیشگیری و درمان اضطراب و ارتقای سلامت روانی آنان بهره‌گیری شود (شجاعی، ۱۳۸۳).

این پژوهش، با هدف بررسی کارآمدی آموزش معنویت با رویکرد اسلامی بر اضطراب وجودی دانش‌آموزان دختر سال اول متوسطه انجام گرفت. نتایج نشان داد که کارآمدی آموزش معنویت با رویکرد اسلامی بر کاهش اضطراب وجودی می‌باشد. این یافته، با نتایج پژوهش غباری‌بناب و همکاران (۱۳۸۸)، اژدری‌فرد و همکاران (۱۳۸۹)، مرعشی و همکاران (۱۳۹۱)، کسبیر (۲۰۰۹)، هاردینگ و همکاران (۲۰۰۵) تمپلر و راف (۱۹۷۵)، اوشمن (۱۹۸۴)، تورسن (۱۹۱۱) و اشیریو نیجر و ادلشتاین (۲۰۰۴)، همسو می‌باشد.

غباری‌بناب و همکاران (۱۳۸۸)، در پژوهش خود به این نتیجه دست یافتند دانشجویانی که سبک دلبستگی ایمن به خدا دارند، اضطراب وجودی کمتری را نشان می‌دهند. اژدری‌فرد و همکاران (۱۳۸۹)، در پژوهش خود به این نتیجه دست یافتند که آموزش عرفان و معنویت، در افزایش سلامت روان و بهبود عملکرد جسمانی و عملکرد اجتماعی و کاهش اضطراب و افسردگی دانش‌آموزان تأثیر دارد. در پژوهش مرعشی و همکاران (۱۳۹۱)، با موضوع تأثیر آموزش هوش معنوی بر بهزیستی روان‌شناختی، اضطراب وجودی، و هوش معنوی صورت گرفت. یافته‌های پژوهش نشان‌دهنده تأثیر آموزش هوش معنوی بر کاهش اضطراب وجودی است. غلامی و بشلیده (۱۳۹۰)، در پژوهشی با عنوان «اثر بخشی کارآمدی آموزش معنویت بر زنان مطلقه» به این نتیجه رسیده‌اند که کارآمدی آموزش معنویت، به‌طور معناداری میزان سلامت عمومی زنان مطلقه را افزایش داده است. پژوهش‌های کسبیر (۲۰۰۹)، نشان داد که درک تقدس و روحانیت، که خود شامل تعالی یعنی درک یک حقیقت بزرگ‌تر و والا در ورای ظاهر و غایت‌گرایی یعنی درک ارزش و مقصدی نهایی می‌باشد، به افراد کمک می‌کند تا اضطراب وجودی خود را کنترل کنند و از آثار مخرب آن در امان باشند. او در یک پژوهش تجربی، نشان داد کسانی که اعتقاد آنها به یک وجود مقدس و یک حقیقت برتر در ورای ظواهر مادی و وجود غایتی برای هستی، تقویت می‌شود، هنگامی که به یاد مرگ خود می‌افتند، در مقایسه با گروه کنترل، کمتر دچار اضطراب وجودی می‌شوند. در برخی پژوهش‌ها هم، به اعتقاد به خدا و اضطراب مرگ همبستگی منفی یاد شده است. هاردینگ و همکاران (۲۰۰۵)، تمپلر و راف (۱۹۷۵)، اوشمن (۱۹۸۴)، تورسن (۱۹۱۱)، در پژوهش‌های خود به این نتیجه دست یافتند که بین تردید نسبت به زندگی اخروی، با اضطراب وجودی رابطه مثبت و معنادار و بین اعتقاد به زندگی اخروی و اضطراب مرگ رابطه منفی و معنادار وجود دارد (هنری، ۲۰۱۰). جهت‌گیری مذهبی درونی، بر کاهش اضطراب وجودی و رگه اضطرابی مؤثر است (اشیریو نیجر و ادلشتاین، ۲۰۰۴).

با توجه به نتایج پژوهش‌های صورت‌گرفته، که همگی بر نقش مؤثر سازه‌های معنوی و مذهبی در بهبود اضطراب در نمونه‌های مورد تحقیق خود صحنه می‌گذارند، در این پژوهش نیز تدوین و به‌کارگیری پروتکل مداخلات روانی- معنوی ریچاردز و برگین (۲۰۰۵)، با رویکرد معنویت اسلامی و با محوریت مباحثی چون هدفمند بودن خلقت، صبر و شکیبایی در برابر آزمون‌های الهی، توکل، شکر و رضایت، اضطراب مرگ، گناه و توبه، که از مباحث مورد تأکید در معنویت اسلامی است، موجبات کاهش اضطراب وجودی را در گروه نمونه فراهم نموده است.

این پژوهش، با محدودیت‌هایی روبه‌رو بود. از جمله اینکه متأسفانه با توجه به منویات مکرر مقام معظم رهبری در مورد اسلامی کردن علوم انسانی، اقدامات مؤثری در جهت اسلامی کردن برخی دستورالعمل‌های جلسات درمانی، که توسط روان‌شناسان غربی تدوین شده‌اند، برای هم‌وطنان مسلمانان تربیت داده نشده است. پیشنهاد می‌شود کارگروه‌های منجسمی متشکل از روان‌شناسان و کارشناسان علوم دینی، این دستورالعمل و چارچوب‌های درمانی را براساس منابع اسلامی تجزیه و تغییر دهند تا این مضامین قابلیت و کاربرد عملی برای روان‌شناسان متعهد و اسلام‌گرای ما پیدا کند. به همین دلیل پیشنهاد می‌شود که در مورد کارآمدی آموزش معنویت و نیز آموزش کارآمدی آموزش معنویت با رویکرد اسلامی در کشور ما یافت نشد. انجام این پژوهش، در محیط پژوهشی با نمونه‌ای که شامل دانش‌آموزان دختر سال اول متوسطه بوده است، تعمیم نتایج را به سایر افراد با جنسیت مخالف و در سنین و مقاطع تحصیلی دیگر محدود می‌نماید. از این رو، پیشنهاد می‌شود که در پژوهش‌های آتی جنس مخالف و سایر مقاطع تحصیلی بخصوص دانشجویان سال اول دانشگاه، مورد توجه قرار گیرد. همچنین با توجه به تأثیر مثبت آموزش کارآمدی آموزش معنویت با رویکرد اسلامی بر کاهش اضطراب وجودی توصیه می‌شود، امر تقویت مبانی معنوی در مدارس مورد عنایت بیشتر آموزش و پرورش قرار گیرد.

پیوست

جلسه اول (معارف)
روش: معارف محققان و فراگیران، آشنایی با موضوع و اهمیت آن. ارائه برنامه زمان‌بندی شده جلسات آموزشی، تعداد و فاصله زمانی جلسات، اجرای پیش‌آزمون.
جلسه دوم (هدفمند بودن خلقت)
تعریف هدف و معنای زندگی، صحبت در مورد هدفمند و معنادار بودن خلقت از دیدگاه اسلام «أَفَحَسِبْتُمْ أَنَّمَا خَلَقْنَاكُمْ عَبَثًا وَأَنَّكُمْ إِلَيْنَا لَا تُرْجَعُونَ» (مؤمنون: ۱۱۵)، تعاریف سختی‌های زندگی دنیوی به مثابه آزمون‌های الهی و صبر در برابر آنها، و توجه به دو رکن: اول اینکه، در ذهن ما باید باشد که بدانیم که با توجه به آیات قرآن آمده‌ایم تا با پشت سر گذاشتن سختی و امتحانات الهی ایمان و تسلیم خود را در معرض آزمایش قرار دهیم: «أَحْسِبَ النَّاسُ أَنْ يَتْرَكُوا أَنْ يَقُولُوا آمَنَّا وَهُمْ لَا يُفْتَنُونَ» (عنکبوت: ۲). رکن دومی که باید در ارتباط با حیات بدانیم، این است که برای زندگی خوب داشتن در میان این سختی‌ها چه باید کرد؟!
جلسه سوم (توکل و شکر و رضا)
تعریف توکل و جایگاه آن در اسلام و کاربرد آن در زندگی، شکر و رضایت و اینکه انسان نسبت به بلاها، که بر وی نازل می‌شود، نه تنها صبر داشته باشد و راضی باشد، بلکه با الگوگیری از مضامین تربیتی حادثه کربلا، همه را زیبا ببیند.
جلسه چهارم (اضطراب مرگ، گناه و توبه)
صحبت در مورد اضطراب مرگ. سر بقا پی‌بردن به فناء دنیاست، یکی از گمشده‌های فطری انسان‌ها بقاست. ما به‌گونه‌ای خلق شده‌ایم که از همان لحظه اول به دنبال جاودانگی و بقا می‌گردیم. حتی شادترین لحظات زندگی را می‌گویند خوش گذشت؛ یعنی می‌گذرد. این در فطرت ما نهفته است که به دنبال چیزی بگردیم که برای ما بقا دارد و نیز بحث در مورد رحمانیت خدا و توبه‌پذیر بودن حضرت حق.
جلسه پنجم (نیایش و ارتباط با خدا)
صحبت در مورد لزوم نیایش با خدا و درخواست از دانش‌آموزان برای نوشتن نامه‌ای برای خدا و اهدای جایزه به بهترین دست نوشته. جمع‌بندی مباحث و اجرای پس‌آزمون، تقدیر و تشکر از شرکت‌کنندگان و مسئولین دبیرستان به سبب یاری در حسن اجرای جلسات.

منابع

ابوالقاسمی، محمدجواد، ۱۳۹۱، «مفهوم‌شناسی سلامت معنوی و گستره آن در نگرش دینی»، *اخلاق پژوهشی*، سال ششم، ش ۲۰، ص ۴۷-۶۹.

آزدری فرد، پری‌سیما و همکاران، ۱۳۸۹، «بررسی تأثیر آموزش عرفان و معنویت بر سلامت روان دانش‌آموزان»، *اندیشه‌های تازه در علوم تربیتی*، سال پنجم، ش ۲، ص ۱۰۵-۱۲۵.

امینی جاوید، لیلیا، ۱۳۹۲، «تأثیر ارتقای هوش معنوی بر افسردگی و شادکامی دانش‌آموزان دختر سال اول متوسطه شهر کرمانشاه در سال تحصیلی ۹۲-۱۳۹۱»، پایان‌نامه کارشناسی ارشد، تهران، دانشگاه الزهراء.

بوالهیری، جعفر و همکاران، ۱۳۹۱، «کارایی رویکرد گروه درمانی معنوی بر کاهش میزان افسردگی، اضطراب و استرس در زنان مبتلا به سرطان سینه»، *جامعه‌شناسی زنان*، سال سوم، ش ۱، ص ۱۰۵-۱۱۲.

پرتو اعظم، حمیده و همکاران، ۱۳۸۸، «فراوانی و شدت افسردگی در دختران نوجوان دبیرستان‌های دخترانه شهر خوی در سال تحصیلی ۱۳۸۷-۱۳۸۶»، *فصلنامه دانشکده پرستاری و مامایی ارومیه*، دوره هفتم، ش ۲، ص ۸۹-۹۳.

تبرایی، رامین و همکاران، ۱۳۸۷، «بررسی سهم تأثیر جهت‌گیری مذهبی بر سلامت روان در مقایسه با عوامل جمعیت‌شناختی»، *روان‌شناسی و دین*، سال اول، ش ۳، ص ۳۷-۶۲.

دادستان، پریخ، ۱۳۷۶، *روان‌شناسی مرضی تحولی*، تهران، سمت.

دهشیری، غلامرضا، ۱۳۸۴، «بررسی رابطه دینداری و بحران هویت در بین دانش‌آموزان دبیرستانی شهرستان یزد»، *تعلیم و تربیت*، ش ۱۹، ص ۲۵-۳۶.

رودگر، محمدجواد، ۱۳۸۸، «معنویت‌گرایی در قرآن (مبانی، مؤلفه‌ها و کارکردهای معنویت قرآنی)»، *علوم اسلامی*، سال چهارم، ش ۱۴، ص ۱-۱۷.

رضایی، امیرموسی و همکاران، ۱۳۹۱، «بررسی ارتباط جهت‌گیری مذهبی با اضطراب و افسردگی دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی اصفهان»، *تحقیقات علوم رفتاری*، دوره دهم، ش ۶، ص ۵۰۹-۵۱۹.

شکرکن، حسین و همکاران، ۱۳۸۰، «بررسی و مقایسه انواع هویت در ابعاد اعتقادی و روابط بین‌فردی در دانشجویان دختر و پسر دانشگاه شهید چمران اهواز»، *مجله تربیتی و روان‌شناسی دانشگاه شهید چمران اهواز*، دوره سوم، سال هشتم، ش ۲، ص ۷۳-۹۸.

شجاعی، محمدحسین، ۱۳۸۳، «ایمان و اضطراب»، *حدیث زندگی*، ش ۱۸، ص ۳۳-۴۴.

صدوق، محمدبن علی، ۱۴۰۶ق، *معانی الاخبار*، بیروت، موسسه الاعلمی.

طباطبائی، سیدمحمدحسین، ۱۳۷۱، *المیزان*، قم، اسماعیلیان.

غباری‌بناب، باقر و همکاران، ۱۳۸۸، «رابطه دلبستگی به خدا و اضطراب وجودی در دانشجویان»، کنگره بین‌المللی روان‌شناسی دین و فرهنگ.

غلامی، علی و کیومرث بشلیده، ۱۳۹۰، «کارایی معنویت درمانی بر سلامت روان زنان مطلقه»، *مشاوره و روان‌درمانی*، سال اول، ش ۳، ص ۳۳۱-۳۴۸.

گنجی، حمزه، ۱۳۸۸، *ارزشیابی شخصیت*، تهران، ساوالان.

مرعشی، سیدعلی و همکاران، ۱۳۹۱، «تأثیر آموزش هوش معنوی بر بهزیستی روان‌شناختی، اضطراب وجودی و هوش معنوی»، *دستاوردهای روان‌شناختی*، دوره چهارم، سال سوم، ش ۱، ص ۶۳-۸۰.

مرعشی، سیدعلی، ۱۳۹۰، «تأثیر آموزش هوش معنوی بر بهزیستی روان‌شناختی، اضطراب وجودی و هوش معنوی در دانشجویان دانشکده نفت اهواز»، پایان‌نامه دکتری روان‌شناسی عمومی، اهواز، دانشگاه شهید چمران.

مصطفایی، محمدرضا و سعید بشیریان، ۱۳۹۱، «بررسی مقایسه‌ای میزان افسردگی در نوجوانان مبتلا به بیماری‌های خاص و سالم شهر همدان»، *مجله دانشکده پرستاری و مامایی همدان*، دوره بیستم، ش ۲، ص ۶۵-۷۱.

مکارم شیرازی، ناصر، ۱۳۷۴، *تفسیر نمونه*، تهران، دارالکتب الاسلامیه.

می، رولو، ۱۳۹۲، *انسان در جست‌وجوی خویشتن*، ترجمه سیدمهدی ثریا، ج سوم، تهران، دانژه.

وست، ویلیام، ۱۳۸۸، *روان‌درمانی و معنویت*، ترجمه شهریار شهیدی و سلطانعلی شیرافکن، تهران، رشد.

نریمانی، محمد و همکاران، ۱۳۹۱، «کارایی آموزش ایمن‌سازی روانی بر کاهش استرس، اضطراب و افسردگی دانش‌آموزان دختر مقطع پیش‌دانشگاهی»، *روان‌شناسی مدرسه*، سال اول، ش ۳، ص ۱۰۱-۱۱۱.

نورعلیزاده میانجی، مسعود و مسعود جان‌بزرگی، ۱۳۸۹، «رابطه اضطراب وجودی و اضطراب مرضی و مقایسه آنها در سه گروه افراد بزه‌کار، عادی و مذهبی»، *روان‌شناسی و دین*، سال سوم، ش ۲، ص ۲۹-۴۴.

نقوی قائنی خراسانی، سیدمحمدتقی، ۱۳۹۲، *مفتاح السعاده فی شرح نهج البلاغه*، تهران، مکتبه المصطفوی.

هادی، مهدی و مسعود جان‌بزرگی، ۱۳۸۸، «کارایی درمان یکپارچه توحیدی بر مؤلفه‌های شخصیت و بالینی»، *روان‌شناسی و دین*، سال دوم، ش ۲، ص ۷۱-۱۰۴.

یعقوبی، حسن، و همکاران، ۱۳۹۱، «مقایسه تأثیر رفتاردرمانی شناختی و روان‌درمانی معنوی-مذهبی بر کاهش اضطراب پنهان»، *مطالعات روان‌شناسی بالینی*، سال دوم، ش ۷، ص ۱۴۶-۱۶۳.

Berman, S. L., C. F., & stickle, T. R, ۲۰۰۶, Existential anxiety in adolescents: prevalence, Structure, association with psychological symptoms and identity development, *Journal of youth and adolescence*, v. ۳۵, N. ۲, p. ۳۰۳-۳۱۰.

Bugental, J, F, T, ۱۹۶۵, *The Search Authenticity*, Holt, Rineart, and Wilson, inc, London: new York.

Clinebell, H. J, ۱۹۶۵, *The Christian message and mental health*, Rethrieved from: <http://faculty.plts.edu/gpence/html/mental.htm>.

Henrie, J. A, Religiousness, ۲۰۱۰, Future time Perspective, and Death Anxiety among Adults. Thesis, Master of Science in Psychology.

Hullett, Michael. A, ۱۹۹۴, A Validation Study of the Existential Anxiety scale, paper presented at: Middle Tennessee Psychological Association Nashville, Tennessee, April ۳۰.

Kesebir, P, ۲۰۰۹, *Perceivingthe world in sacred terms: it s buffering function against death anxiety*. Dissertation, doctor of philosophy, University of Illinois at Urbana- Champaign.

Kierkegaard, S, ۱۹۸۰, *The Concept of Dread Princeton*, Princeton University Press, new Hersy.

Richards, S.P, & Bergin, A. E. A, ۲۰۰۵, spiritual strategy for counseling and psychotherapy, U.S.A: American Psychological Association.

Shreve-Neiger, A. K, & Edelstein, B, A, ۲۰۰۴, Religion and anxiety: A critical review of the literature, Tn Sturgeon, R. S & Hamley, R.W, Religiosity and anxiety, *Journal of Social Psychology*, v. ۱۰۸, p. ۳۷۹-۳۹۷.