

تاریخ دریافت: ۹۸/۷/۱۰

تاریخ پذیرش: ۹۸/۱۲/۳

صفحات: ۱۷۴-۱۵۹

اثر بخشی آموزش خودآگاهی از منظر آموزه‌های اسلام بر کاهش فشار روانی دانشجویان

سید حسین موسوی*

چکیده

موضوع «خودآگاهی» در متون روایی اسلام با عناوینی نظیر برترین شناخت، نهایت معرفت و برترین خرد ورزی از آن یاد شده است. فیلسوفان و عرفای اسلامی هر کدام به نوبه خود این موضوع مهم را مورد بررسی قرار داده‌اند. هدف پژوهش حاضر بررسی اثربخشی آموزش خود-آگاهی بر کاهش فشار روانی دانشجویان گروه علوم قرآن و حدیث دانشکده الهیات دانشگاه سیستان و بلوچستان صورت گرفت. این پژوهش از نوع نیمه آزمایشی همراه با گروه آزمایش و کنترل بود. جامعه آماری پژوهش ۳۰ نفر دانشجو (۱۵ نفر گروه آزمایش و ۱۵ نفر گروه کنترل) بودند که با روش نمونه‌گیری در دسترس گمارش شدند. جهت جمع‌آوری داده‌ها از پرسش‌نامه استرس ادراک شده (pss14) استفاده شد. گروه آزمایش ۸ جلسه (۹۰ دقیقه‌ای، هر هفته یک جلسه) برنامه آموزش خودآگاهی براساس آموزه‌های قرآن و روایات را دریافت و گروه کنترل در این مدت هیچ آموزشی دریافت ننمود. داده‌ها با استفاده از تجزیه تحلیل کوواریانس تحلیل گردید. نتایج نشان داد آموزش خودآگاهی بر کاهش فشار روانی و اضطراب دانشجویان موثر است. بنابراین پیشنهاد می‌شود از آموزش خودآگاهی از منظر آموزه‌های اسلام بر کاهش فشار روانی در دانشجویان استفاده شود.

واژگان کلیدی: آموزه‌های اسلام، فشار روانی، خودآگاهی.

مقدمه

زندگی انسان در این دنیا با رنج‌های جسمی، روحی و فردی همراه است، عدم پاسخ‌گویی به چرایی رنجش انسان در این دنیا، باعث نارضایتی از زندگی می‌شود. براساس نتیجه تحقیقات برخی روان‌کاوان، انسان به‌ویژه انسان عصر حاضر، گرفتار ترس، اضطراب و احساس تنهایی است و برای رهایی از این‌گونه رنج‌ها و دستیابی به نگرش مثبت به زندگی، خواهان دین است (بینگر، ترجمه غلامحسین توکلی، ۱۳۷۶ و همیلتون، ترجمه محسن ثلاثی، ۱۳۷۷).

دین، به حیات مادی انسان و مصائبی که در دنیا با آن روبه‌رو می‌شوند، جهت می‌بخشد. دین انسان را به فلسفه زندگی مسلح می‌کند، نظیر قطب‌نما برای کشتی که در دریای زندگی جهت را برای حرکت او در اختیارش می‌گذارد. دین، نیازهای اساسی روح، به‌خصوص نیاز به عشق و جاودانگی را تحقق می‌بخشد. (همیلتون، ۱۳۷۷) از جمله اهداف تربیتی توحیدی اسلام اینکه نوع نگرش افراد را از وقایع استرس‌زا عمق ببخشد و افراد را با کارکردهای مثبت آن آشنا سازد. آری! اگر اعتقاد به خدا نباشد سطح ارزیابی انسان از مشکلات به‌صورت سطحی و ظاهری می‌باشد که نتیجه آن ناخرسندی و نارضایتی تحمل‌ناپذیر است. در اسلام، خمیرمایه مصائب خیر و خوبی است. به این معنا که در مجموع نظام آفرینش آسایش‌ها و سختی‌ها، شکست‌ها و ناکامی‌ها زمینه رشد و تکامل انسان را فراهم می‌کنند. لذا در روایات مصائب و مشکلات به‌عنوان هدیه‌ای از سوی خدا معرفی شده است: «قال أَبُو عَبْدِ اللَّهِ الْمَصَائِبُ مَنَحٌ مِنَ اللَّهِ» «مصائب و سختی‌ها هدیه‌ای است از سوی خداوند» (کلینی، ۱۴۰۷). زمانی که افراد معنای زندگی و فلسفه مصائب و مشکلات را بفهمند آمادگی بیشتری برای تحمل آن پیدا کرده و احساسات مثبت نظیر صبر و رضا در فرد به وجود می‌آید و احساسات منفی نظیر خشم و بی‌تابی از انسان دور می‌شود (سالاری‌فر، ۱۳۹۰).

موضوع خود آگاهی از جایگاه ویژه‌ای در ادیان الهی و آموزه‌های دین اسلام برخوردار است و یکی از مهارت‌های زندگی است که کیفیت زندگی را در همه ابعاد زندگی شامل ابعاد جسمی، اجتماعی، روانی و معنوی است (رفیعی پور، ۱۳۹۷). (اصل

(خودت را بشناس) ریشه‌ای به بلندای تاریخ بشریت دارد. علامه طباطبائی خودآگاهی را برترین و نزدیکترین راه به سوی کمال می‌داند و از نظر ایشان تنها راهی است که سالک را به هدف می‌رساند و از طریق بریدن از غیر خدا و توجه کامل به خداوند و مشغول گشتن به شناخت نفس است. (طباطبائی، ۱۳۸۷)

پژوهش‌ها نشان داد، دین اسلام در تعالیم خود جهت درمان‌های روحی روانی ماثربوده و افراد با دل‌بستگی و توکل بر خدا به دلیل برخورداری از منبع حمایتی، توانایی بیشتری برای مقابله با اختلالات روانشناختی و جسمی دارند. (معمدی، درگاهی، وزیری، عباسی، پور صادقیان (۱۳۹۸). پژوهشگران این مقاله در زمینه اثربخشی آموزش خودآگاهی بر کاهش فشار روانی پژوهشی را مشاهده نکردند ولی مطالعاتی در زمینه اثر بخشی درمان با محوریت مذهب و آموزه‌های دینی بر اختلالات روانی از جمله فشار روانی و افسردگی و اضطراب انجام شده است از جمله این پژوهشها میتوان پژوهش بوالهری، نظیری، زمانیان (۱۳۹۱) را نام برد که نشان دادند که گروه درمانی معنوی در کاهش میزان فشار روانی و افسردگی و اضطراب زنان تاثیر دارد همچنین نجمه (۱۳۹۱) در پژوهش خود نشان دادند که درمانگری مذهب محور در ارتقای سطح امیدواری و کیفیت زندگی موثر است. پژوهش میر حسنی و قربانی، علیپور، فرزاد (۱۳۹۵) نشان داد تعامل خودمهارگری با خودشناسی انسجامی بیشترین نقش واسطه‌ای را در تنظیم رابطه استرس ادراک شده و اضطراب و افسردگی و علائم جسمی دارد و می‌تواند تأکیدی بر اهمیت ذهنی بودن استرس باشد. از طرفی فرایندهای خودشناسی در ارتباط بین استرس، اضطراب، افسردگی و علائم جسمانی دارای نقش واسطه‌ای هستند. عسگری، محمدی، رادمهر، جهانگیر (۱۳۹۶) اثر بخشی روان درمانی - مذهبی را بر افزایش کیفیت زندگی، اضطراب و افسردگی سالمندان مورد بررسی قرار دادند و میزان تاثیر گروه آزمایش (معنادار بودن عملی) بر متغیر کیفیت زندگی در مولفه‌های فیزیکی و روانی به ترتیب ۰/۲۵ و ۰/۸۱ بود همچنین ۶۰ درصد متغیر افسردگی و ۵۴ درصد در نمره‌های اضطراب مربوط به مداخله معنوی - مذهبی بود. عزیزان، پلارک، محقق (۱۳۹۵) در پژوهشی به بررسی اثربخشی آموزه‌های دینی در کاهش اضطراب مادران باردار پرداختند

که در آن رابطه مثبت و معناداری میان درمان‌های معنوی با تکیه بر آموزه‌های دینی و رفع اضطراب مادران باردار بود. در پژوهشی رحیمی، اسداللهی، افشاری‌پور (۱۳۹۴) ارتباط سلامت معنوی و میزان اضطراب در دانشجویان پرستاری و مامایی را مورد بررسی قرار دادند این پژوهش نشان داد سلامت دانشجویان در حد متوسط قرار دارد و اضطراب آنها کمترین میزان را به خود اختصاص داد و میان سلامت معنوی و میزان اضطراب نیز همبستگی منفی مشاهده شد. نتایج پژوهش حدادی، مرادی، غباری بناب، ایمانی (۱۳۹۷) نشان داد که مداخله معنویت درمانی مبتنی بر فرهنگ ایرانی با رویکرد شناختی- رفتاری و مداخله ذهن آگاهی مبتنی بر کاهش استرس در کاهش افسردگی، اضطراب و استرس در بیماران مبتلا به درد مزمن اثربخش بودند. در پژوهشی بررسی تاثیر معنویت درمانی بر افسردگی زنان سالمند ساکن در آسایشگاه سالمندان بررسی شد نتایج نشان داد که رویکرد معنوی در کاهش افسردگی در زنان سالمند ساکن آسایشگاه سالمندان موثر بود. محمدی (۱۳۹۲). عابدی، فروغان، خانجانی، بخشی، فرهادی (۱۳۹۵) رابطه معنای زندگی و سلامت معنوی را بر سالمندان مقیم آسایشگاه‌های شهرستان شمیرانات مورد بررسی قرار دادند، نتایج نشان داد بین سلامت معنوی و معنای زندگی و بین سلامت وجودی و معنای زندگی و نیز بین سلامت مذهبی و معنای زندگی رابطه مثبت و معناداری وجود داشت. خودآگاهی و معرفت نفس با توجه به آموزه‌های اسلام را در دو سطح می‌توان بررسی کرد: الف) داشته‌ها و نداشته‌ها؛ خود آگاهی در این مرحله به معنای درک و شناختی است که فرد از ویژگی‌ها، ارزش‌ها، نگرش‌ها و علائق و نیازها و هرآنچه به وی مربوط می‌شود به دست آورد. (علوی، ۱۳۹۶)

قرآن کریم به مساله خودآگاهی اشاره می‌نماید: (بلکه انسان خود بر نفس خویش بیناست) (قیامت، آیه ۷۵). در این آیه به مساله خودآگاهی و خودشناسی اشاره شده است و بیان می‌کند انسانها بطور طبیعی نسبت به ابعاد وجودی خویش و و کاستی‌ها و تواناییهای خویش آگاهند (طباطبایی، ۱۴۱۷). افرادی که دارای این سطح از خودآگاهی‌اند دارای ویژگیهایی هستند آنها از پذیرش واقعیت گرچه علیه آنها باشد واهمه‌ای ندارند، دارای عزت و اعتماد به نفس بالاینند، افرادی صریح و راستگو هستند، هرگاه با مشکلی روبرو

شوند برای آن راه حل می‌یابد، احساسات خود را به خوبی می‌شناسند، نسبت به جهان و آینده خوش‌بین هستند، کاستی‌ها و ضعف‌های خود را به خوبی شناخته و در هر شکستی آن را پلی جهت نیل به پیروزی می‌سازند، و افراد مسئولیت‌پذیر هستند. (فعال، ۱۳۹۲) خود آگاهی در تصمیم‌گیری‌های مهم و سرنوشت‌ساز زندگی و سازگاری فرد، نقش بسیار حیاتی ایفا می‌کند و در کنترل هیجان‌ها و روش‌های مقابله با استرس، تاثیر چشمگیری دارد. (باقر زاده نیم‌چاهی، حسینی طبقدهی، حافظیان، ۱۳۹۷). (ب) احساس عمیق نیاز به خداوند؛ در این سطح خودآگاهی دارای عمق بیشتر و در رابطه با مبدأ عالم هستی و احساس نیاز درونی نسبت به خداوند مطرح است.

حکیمان و فیلسوفان از این نوع خودآگاهی مباحث فراوانی را بیان کرده‌اند مرحوم ملا صدرا خودآگاهی را کلید خزائن ملکوت معرفی می‌کند (ملا صدرا، ۱۹۱۸). ابن عربی هم رابطه انسان با خدا را وجودی دانسته و معتقد است نمی‌توان گفت انسان لحظه‌ای بی-ارتباط با خداست (ابن عربی، بی‌تا).

آیات و روایات فراوانی در اهمیت موضوع خودآگاهی بیان شده است و خداوند آن را بر انسان لازم و ضروری دانسته است. «یا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا عَلَيْنَا أَنْفُسُكُمْ» (مائده، ۱۰۵). و از خودآگاهی با عناوینی نظیر نهایت معرفت امام علی (علیه السلام) فرمود: «مَنْ عَرَفَ نَفْسَهُ، فَقَدْ انْتَهَى إِلَى غَايَةِ كُلِّ مَعْرِفَةٍ وَ عِلْمٍ» (حکیمی، ۱۳۸۰) شناخت خداوند، امام علی (علیه السلام) فرمود: «مَنْ عَرَفَ نَفْسَهُ عَرَفَ رَبَّهُ» (لیثی واسطی، ۱۳۷۶)، شناخت نشانه‌های الهی «سُتْرِيهِمْ آيَاتِنَا فِي الْأَفَاقِ وَ فِي أَنْفُسِهِمْ حَتَّى يَتَبَيَّنَ لَهُمْ أَنَّهُ الْحَقُّ أَوْ لَمْ يَكْفِ بِرَبِّكَ أَنَّهُ عَلَى كُلِّ شَيْءٍ شَهِيدٌ» (فصلت، ۵۲) نتیجه دریافت چنین معرفتی که منجر به یاد خدا خواهد شد آرامش و اطمینان نفس، «أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ» (رعد، ۲۶) جلای دل‌ها، پیامبر (صلی الله علیه و آله) فرمود: «إِنَّ لِكُلِّ شَيْءٍ صِقَالَهُ، وَ صِقَالُهُ الْقُلُوبُ ذِكْرُ اللَّهِ» (نوری، ۱۴۰۸)، شرح صدر، «فَمَنْ شَرَحَ اللَّهُ صَدْرَهُ لِلْإِسْلَامِ فَهُوَ عَلَى نُورٍ مِنْ رَبِّهِ فَوَيْلٌ لِلْقَاسِيَةِ قُلُوبُهُمْ مِنْ ذِكْرِ اللَّهِ أُولَئِكَ فِي ضَلَالٍ مُبِينٍ» (زمر، ۲۲)، نورانیت قلب، امام علی (علیه السلام) فرمود: «اسْتَدِيمُوا الذِّكْرَ فَإِنَّهُ يُبَيِّرُ الْقُلُوبَ وَ هُوَ أَفْضَلُ الْعِبَادَةِ» (تمیمی آمدی، ۱۳۶۶)، شیرینی زندگی «يَا مَنْ ذَكَرَهُ خُلُوٌّ» (كفعمی، ۱۴۱۸)

و در طرف مقابل در متون اسلامی نتیجه عدم بر خورداری از خودآگاهی و در نتیجه دوری از یاد خداوند حیرانی و سرگردانی در زندگی و در نتیجه فشارهای روانی امام علی (علیه السلام) فرمود: «مَنْ شَغَلَ نَفْسَهُ بِغَيْرِ نَفْسِهِ تَحَيَّرَ فِي الظُّلُمَاتِ وَ ارْتَبَكَ فِي الْهَلَكَاتِ» (رضی، ۱۴۱۴)، طغیان و سرکشی، «كَلَّا إِنَّ الْإِنْسَانَ لِرَبِّهِ لَكَنُفٍ» (علق، ۷)، نادیده گرفتن نعمتها «إِنَّ الْإِنْسَانَ لِرَبِّهِ لَكَنُفٍ حَجَّ ۶۶» خودفراموشی، «وَلَا تَكُونُوا كَالَّذِينَ نَسُوا اللَّهَ فَأَنْسَاهُمْ أَنْفُسَهُمْ» (حشر ۱۹) مردن دل «فِيمَا نَجَى اللَّهُ بِهِ مُوسَى ع قَالَ يَا مُوسَى لَا تَنْسِنِي عَلَيَّ كُلَّ حَالٍ فَإِنَّ نِسْيَانِي يُمِيتُ الْقَلْبَ» (کلینی، ۱۴۰۷)، مشقت در زندگی «وَمَنْ أَعْرَضَ عَن ذِكْرِي فَإِنَّ لَهُ مَعِيشَةً ضَنْكًا» (طه ۱۲۴).

در این حالت انسان به یاد محبوب خویش و در اوج لذت با معبود خویش به نجوا می‌پردازد و به او تکیه و توکل می‌کنند این حقیقت در بیان ائمه (علیهم السلام) مکرر آمده است به عنوان نمونه: امام سجاد (علیه السلام) در مناجاتی خطاب به خداوند می‌فرماید: ای کسی که عارفان را به بوی دل‌انگیزش مأنوس کرده و جامه دوستی‌اش را بر قامت خطاکاران پوشاند. چه زمان شاد شود کسی که همتش غیر تو را نشانه رفته است؟ و چه هنگام به آرامش می‌رسد کسی که اراده‌اش جز تو را خواسته است؟ (مجلسی، ۱۴۰۳). امیرالمؤمنین علی (علیه السلام) نیز در دعایی، به پروردگارش این‌گونه عرضه می‌دارد: (خدایا تو به دوستان از همه انس‌گیرنده‌تر و برای آنان که به تو توکل می‌کنند، از هر کس کاردان‌تری؛ اگر تنهایی و غربت‌شان به وحشت اندازد؛ یاد تو آنان را آرام سازد و اگر مصیبت‌ها بر آنان فرو بارد به تو پناه آرند و روی به درگاه تو می‌کنند؛ زیرا می‌دانند که سررشته کارها به دست توست و از قضایی خیزد که پای بست توست (رضی، ۱۴۱۴).

در این میان متفکران و فیلسوفان نیز این حقیقت را بیان کردند بوعلی سینا می‌گوید: بزرگ‌ترین شادی‌ها نزد خداست و او شادترین حقیقت عالم هستی است؛ زیرا بیشترین کمالات و بالاترین درک‌ها برای اوست. حقیقتی است کامل و کاستی و نیستی که سرچشمه رنج‌ها و دردهاست، در او راه ندارد و او از آنها بری است. از آنجا که ماهیت انسان را فقط فقر، نیستی و ضعف در برابر خداوند تشکیل می‌دهد، تنها راه کسب شادی

راستین، تقرب به بی‌نیاز مطلق است. به دیگر سخن، هر که به او نزدیک‌تر، شادتر و هر که از او دورتر، غمگین‌تر. وی در «نمط نهم اشارات» عارف واصل به خدا را چنین توصیف می‌کند: «العارف هس بش بسام»؛ عارف کسی است که گشاده‌رو، خوش‌برخورد و خندان باشد (ابن سینا، ۱۴۱۳).

حاصل آنکه، خدا سرچشمه شادی و سرور است. بنابراین، برای کسب شادی واقعی، راهی جز گام‌نهادن در مسیر او وجود ندارد و مسلک و آیینی راه‌گشا خواهد بود که برای نیل به این هدف راهی پیش روی انسان قرار دهد. در این مرحله از شناخت خویش انسان تضاد و تقابل میان دلبستگی به خدا و دنیا را کاملاً درک کرده و از وابستگی به دنیا بی‌زار است. (طباطبایی، ۱۳۸۷) امام صادق (علیه السلام) در این باره می‌فرماید: هرگاه مومن از دنیا دل کند اوج می‌گیرد و شیرینی محبت خدا را می‌چشد و در نظر اهل دنیا دیوانه می‌نماید، حال آنکه در واقع شیرینی محبت خداوند با جان آنان آمیخته است، و از اینرو به غیر او نمی‌پردازند. (کلینی، ۱۴۰۷)

از آنجائی که این نوع شناخت، نگرش مثبت گرایانه از طریق ارتباط با خدا و احساس معنوی در افراد ایجاد می‌کند نقش مهمی در کاهش مشکلات روانی مانند اضطراب و فشار روانی و افسردگی و همچنین افزایش سلامت روان در افراد دارد. از سوی دیگر همه ما گاهی فشار روانی^۲ را تجربه می‌کنیم فشار روانی به تجربه رویدادهایی اطلاق می‌شود که فرد آن‌ها را تهدیدی برای سلامت جسمی و روانی خود تصور می‌کند. (اسمیت، هوکسیما، فردریسکون و لافتنس، ۱۳۸۶) و نیز به واکنش ملموس یا ذهنی اشاره دارد که بواسطه ادراک تهدید نسبت به تعادل زیستی بدن ایجاد می‌شود استرس سیستم روان شناختی فرد را بصورت اختلال در عملکرد شناختی، کاهش خلاقیت، افزایش نگرانی، به فکر فرورفتن و انعطاف ناپذیری تحت تاثیر قرار می‌دهد و همچنین می‌تواند با تحت تاثیر قرار دادن سیستم رفتاری فرد به بروز رفتارهای ناسازگارانه سلامت از جمله کاهش فعالیت بدنی، رژیم غذایی نامناسب، مصرف بیش از حد و اندازه الکل، سیگار

^۱ . mental health

^۲ .stress

کشیدن و مصرف بیش از حد داروها منتهی می‌شود (متقیان، کاکاوند، آقاجانی، ۱۳۹۵). در طول تاریخ مکتبهای روان‌شناسی و انسان‌شناسی به دنبال عرضه راه حل‌هایی بوده‌اند که به انسان و نیازهای او توجه شود؛ و به طور کلی جهت فهم اختلالات روانی سه دیدگاه مطرح است. اول دیدگاه زیست‌شناختی^۱ است که پیش‌نهاد می‌کند اختلالات روانی مغزی هستند. پژوهش‌گرانی که این رویکرد را به کار می‌برند در جستجوی کشف بی‌نظمی‌های ژنتیکی هستند که فرد را مستعد ابتلا به یک اختلال روانی ویژه‌ای از طریق اثرگذاری بر کارکرد مغز می‌نماید. دوم دیدگاه رفتاری که اختلالات را نسبت به موقعیت‌ها شرطی می‌داند و نقش تقویت محیط در ایجاد و تداوم رفتارهای نامناسب را بررسی می‌کند. این دیدگاه به اختلالات روانی از دیدگاه نظریه یادگیری توجه می‌کند و بر این باور است که رفتارهای ناسازگارانه یاد گرفته می‌شوند. دیدگاه سوم شناختی که اعتقاد دارد برخی اختلالات روانی ریشه در پردازش‌های شناختی مختل شده دارد و می‌تواند از طریق ایجاد تغییر و اصلاح بینش‌های غلط بهبود پیدا کند. این دیدگاه به جای تاکید بر انگیزش‌ها، هیجانات و تعارضات پنهان بر فرایندهای روانی آگاهانه تاکید دارد؛ (اسمیت، هوکسیما، فردریسکون و لافتس، ۱۳۸۶) در این میان نقش آموزه‌های دینی از جمله خودآگاهی منجر به سلامت جسمی و روانی افراد می‌شود و بسیاری از پزشکان و روان‌درمان‌گران بر خود ضروری می‌دانند که در فرایند درمان باورهای معنوی را مورد توجه قرار دهند. (باقری، اسمعیل چنگی، مه‌نگار، ۱۳۹۴) بنابراین می‌توان بیان کرد که مکتب اسلام سرشار از مفاهیم معنوی و اخلاقی است که با بکارگیری این مفاهیم میتوان کاهش علائم روانشناختی اختلالات را به ارمغان آورد بنابراین با توجه به آنچه بیان شد و نظر به اهمیت بررسی درمانهایی با محور مذهب و تعالیم اسلامی و آثار سوء روانشناختی، این پژوهش این پژوهش به دنبال پاسخ به این سوال بود که آیا آموزش خودآگاهی در سطح عمیق (احساس نیاز به خداوند) از منظر آموزه‌های اسلام در کاهش فشار روانی دانشجویان موثر است یا خیر؟

^۱. Biological perspective

روش پژوهش

طرح پژوهش حاضر از نوع نیمه آزمایشی پیش آزمون و پس آزمون با گروه آزمایش و گروه کنترل بوده است.

روند اجرای پژوهش

جامعه پژوهش دانشجویان رشته علوم قرآن و حدیث دانشکده الهیات دانشگاه سیستان و بلوچستان در سال تحصیلی ۹۷-۹۸ بودند؛ که با روش نمونه‌گیری غیر تصادفی و در دسترس با جایگزینی تصادفی ۳۰ نفر انتخاب شدند ۱۵ نفر در گروه آزمایش و ۱۵ نفر گروه کنترل؛ محتوای پژوهش حاضر شامل ۸ جلسه آموزش بر روی ۱۵ نفر از دانشجویان بود فرایند کار جلسات آموزشی، به این صورت بود که ابتدای هر جلسه با تلاوت آیاتی از قرآن مجید متناسب با موضوع (خودآگاهی) شروع و خلاصه‌ای از جلسه قبل مورد بحث و بررسی قرار گرفت و مطالب جلسه جدید بر اساس محتوای هر جلسه مطرح و از دانشجویان نظر سنجی شد و در پایان دوره آموزشی دوباره پرسشنامه اجرا گردید. سرانجام برای تحلیل داده‌ها آزمون تحلیل کوواریانس تک متغیری^۱ استفاده شد.

جدول شماره ۱: شرح جلسات آموزش معرفت نفس و خود آگاهی از منظر آموزه های اسلامی

جلسه اول	تشریح جلسات، معرفی اعضا - تعریف معنویت و دین، طرح دیدگاهها در مورد خودآگاهی
جلسه دوم	مرور جلسه قبل - پیگیری فعالیت‌های خارج از کلاس - اصلاح بیش نسبت به خود و نکاتی شناختی راجع به صفات خداوند و ارتباط خدا با انسان
جلسه سوم	مرور جلسه قبل - پیگیری فعالیت‌های خارج از کلاس - بیان آثار عدم خودآگاهی (طنفیان و سرکشی، فشار روانی و تنش) - ارائه تکالیف برای جلسه بعد
جلسه چهارم	مرور جلسه قبل - پیگیری فعالیت‌های خارج از کلاس - بیان آثار خودآگاهی (آرامش، شناخت هدف زندگی)
جلسه پنجم	مرور جلسه قبل - پیگیری فعالیت‌های خارج از کلاس - ادامه آثار خودآگاهی (حرکت و نشاط معنوی) جمع‌بندی و نتیجه‌گیری
جلسه ششم	مرور جلسه قبل - پیگیری فعالیت‌های خارج از کلاس - ارتباط با خدا در قالب دعا و بکارگیری مقابله- های معنوی نظیر توکل، ذکر و ارتباط قلبی با خداوند
جلسه هفتم	مرور جلسه قبل - پیگیری فعالیت‌های خارج از کلاس - خودآگاهی منجر به ارتباط موثر و سازنده با دیگران- مدارا- محبت، احسان و بخشش
جلسه هشتم	مرور جلسه قبل - پیگیری فعالیت‌های خارج از کلاس - تمرکز و مراقبه لازمه خودآگاهی - تمرین فعال- پاسخ به سوالات جمع‌بندی و نتیجه‌گیری

^۱- univariate Analysis of Covariance (ANCOVA)

ابزار گردآوری داده‌ها:

پرسش‌نامه فشار روانی ادراک شده: این پرسشنامه در سال ۱۹۸۳ توسط کوهن و همکاران تهیه شد و دارای سه نسخه ۱۰، ۱۴ و ۱۶ ماده‌ای است که برای سنجش فشار روانی عمومی درک شده در یک ماه گذشته به کار می‌رود. افکار و احساسات درباره حوادث استرس‌زا، کنترل غلبه، کنار آمدن با فشار روانی و فشار روانی تجربه شده را مورد سنجش قرار می‌دهد. نحوه نمره‌گذاری این آزمون براساس طیف ۵ درجه‌ای لیکرت از هرگز (۰) تا بسیاری از اوقات (۴) می‌باشد. عبارات ۴-۵-۶-۷-۹-۱۰-۱۳ به طور معکوس نمره‌گذاری می‌شود و کمترین امتیاز کسب شده صفر و بیشترین نمره ۵۶ است و نمره بالاتر نشان‌دهنده فشار روانی ادراک شده بیشتر است. این پرسشنامه در کشورها مختلف کاربردهای فراوانی داشته است و آلفای کرونباخ لاین پرسشنامه در سه مطالعه به ترتیب ۰/۸۴، ۰/۸۵ و ۰/۸۶ بدست آمده است.

ملاحظات اخلاقی

برای اجرای ملاحظات اخلاقی در این پژوهش، کدهای اخلاقی مطرح شده توسط سازمان نظام روانشناسی جمهوری اسلامی ایران و انجمن روانشناسی آمریکا (۲۰۱۳) مورد توجه قرار گرفت. بر این اساس نکات زیر در مورد آزمودنی‌ها رعایت شده است: داوطلبانه بودن شرکت در پژوهش و ارائه اطلاعات کافی در مورد چگونگی پژوهش به تمام آزمودنی‌های شرکت‌کننده، به طوری که قبل از پر کردن پرسشنامه هدف پژوهش برای شرکت‌کنندگان توضیح داده شده است و به سوالات آنها نیز پاسخ داده شد. ۲- ذکر نشدن نام آزمودنی‌ها و محرمانه ماندن اطلاعات آنها ۳- امکان انصراف آزمودنی‌ها در صورت عدم تمایل به همکاری در هر مرحله از پژوهش.

یافته‌ها

آماره‌های توصیفی متغیرهای مورد مطالعه به تفکیک گروه‌ها در جدول ۱ ارائه گردیده است. همچنین جهت سنجش نرمال بودن توزیع از آزمون کولموگروف - اسمیرنوف^۱ استفاده شد و نتایج در جدول (۲) ارائه شده است و پیش فرض برابری واریانس ها هم با استفاده از آزمون لوین سنجیده و در جدول شماره (۳) ارائه گردیده است.

جدول ۱: آماره‌های توصیفی نمرات متغیر فشار روانی به تفکیک گروه‌ها و نوع آزمون

گروه‌ها	نوع آزمون	میانگین	انحراف استاندارد
گروه اول	پیش آزمون	۲۳/۲۵	۵/۷۵
	پس آزمون	۱۸/۱۸	۵/۹۹
گروه دوم	پیش آزمون	۲۷/۵۶	۷/۵۴
	پس آزمون	۲۷/۵۷	۷/۵۴

نتایج جدول (۱) نشان داد که میانگین متغیر فشار روانی، در گروه آزمایش در مرحله پیش آزمون، نسبت به کاهش یافته است.

جدول (۲): نتایج آزمون کولموگروف - اسمیرنوف برای بررسی نرمال بودن نمرات فشار روانی

گروه	آماره Z		معناداری
	پیش آزمون	پس آزمون	
آزمایش	۰/۷۳	۰/۶۲	۰/۸۷
کنترل	۰/۵۸	۰/۴۷	۰/۹۸

با توجه به جدول شماره (۲) مقادیر معنی داری مربوط به آزمون های نرمال سنجی، بیشتر از سطح ۰/۰۵ است ($p > ۰/۰۵$). بنابراین متغیر فشار روانی در دو مرحله پیش آزمون - پس آزمون از توزیع نرمال پیروی می کند. لذا برای بررسی متغیرها در مرحله پیش آزمون و پس آزمون می توان از آزمون تحلیل کواریانس یک طرف میتوان استفاده کرد.

^۱ - Kolmogorov-Smirinov

جدول ۳: نتایج تحلیل واریانس برای برابری شیب خط رگرسیون

منابع تغییر	میانگین مجذورات	آماره F	معناداری
گروه	۸۷/۸۶	۴/۷۴	۰/۰۵۸
پیش آزمون	۴۵۰/۶۴	۲۴/۳۱	۰/۰۵۲
گروه + پیش آزمون	۲۰۲/۲۲۵	۱۰/۹۱	۰/۱۲۸

نتایج آزمون لوین با توجه به جدول شماره (۳) نشان دهنده برقراری این مفروضه بود ($F=9/56$ و $p > 0/05$). همچنین نتایج تحلیل واریانس برای برابری شیب خطای رگرسیون نشان دهنده برقراری این مفروضه بود..

در ادامه نتیجه آزمون تک متغیری (تحلیل کوواریانس) برای متغیر فشار روانی در جدول (۴) ارائه شده است.

جدول ۴: نتایج تجزیه و تحلیل کوواریانس برای مقایسه میانگین نمرات پس آزمون فشار روانی

منابع تغییرات	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	معناداری (P)	مجذورات
پیش آزمون	۶۷۱/۱۳۵	۱	۶۷۱/۱۳۵	۲۶/۹۸	۰/۰۰۱	-
گروه	۲۸۹/۲۴	۱	۲۸۹/۲۴	۱۱/۶۳	۰/۰۰۲	۰/۹۹۹
خطا	۷۲۱/۲۴	۲۹	۲۴/۸۷	-	-	-

همان‌طور که مشاهده می‌شود نتیجه تحلیل کوواریانس تک متغیری حاکی از آن است که اثر گروه معنادار بوده و این به معنای آن است که در متغیر وابسته فشار روانی بین دو گروه تفاوت وجود دارد. بنابراین نتیجه گرفته می‌شود که در اثر اعمال متغیر مستقل (آموزش معرفت نفس)، فشار روانی در گروه آزمایش نسبت به گروه کنترل کاهش پیدا کرده است. با در نظر گرفتن مجذور اتا می‌توان گفت $99/9$ درصد از این تغییرات ناشی از تأثیر متغیر مستقل (مداخله) می‌باشد. $\eta^2=0/999$ و $P<0/002$ و $11/63 =$ (۱ و ۲۹).

نتیجه‌گیری:

هدف از پژوهش حاضر بررسی اثر بخشی آموزش خودآگاهی از منظر آموزه‌های اسلامی بر کاهش فشار روانی دانشجویان بود انجام شد. یافته‌ها نشان داد آموزش خود-آگاهی از منظر آموزه‌های اسلام بر کاهش فشار روانی دانشجویان موثر است. این یافته با بخشی از پژوهش‌های بوالهروی و همکاران (۱۳۹۱)، نجمه (۱۳۹۱)، میرحسینی و همکاران (۱۳۹۵)؛ عسگری و همکاران (۱۳۹۵)، عزیزان و همکاران (۱۳۹۵)، حدادی و همکاران (۱۳۹۷)، عابدی و همکاران (۱۳۹۵)، و رحیمی و همکاران (۱۳۹۴)، همسو بود. با توجه به یافته‌های پژوهش می‌توان بیان داشت آموزش خودآگاهی مبتنی بر آیات و روایات انجام شد باعث کاهش فشار روانی و افزایش آرامش گروه آزمایش در مقایسه با گروه کنترل شده است. در تبیین این یافته می‌توان بیان کرد که دانشجویان هنگامی که به درک تفسیر حقیقی از خود شدند رابطه قلبی با معبود خود برقرار کرده و احساس نزدیکی به خدا می‌کنند و به نوعی هنگامی که توانستند در جهت خدایی شدن و جلب رضایت خدا و خلق خدا گام بردارند احساس نشاط کنند. (جوئیاری، نوملی، ثناگو، تقوی کیش، ۱۳۹۴) و در نتیجه با احساس نشاط منشا گرفته از خودآگاهی این امکان ایجاد میشود که به استقبال حوادث استرس آمیز زندگی برویم و مشکلات را موضوعی برای هم‌آورد جویی در نظر بگیریم و با آن طوری برخورد نکنیم که دایره منفی فشار روانی را دوباره فعال کند. از سوی دیگر میتوان بیان کرد که آموزه‌های اسلامی و مذهبی باعث ایجاد اصلاح باورهای فرد نسبت به خود، هستی، دیگران و خداوند می‌شود که در نتیجه انسان نسبت به زندگی امیدوار شده و به توانائی‌های درونی خود ایمان آورده و با ایجاد ارتباط عمیق با خداوند و فراتر از جهان هستی خود را به نیروهای فراتر از ماده مجهز می‌نماید (بنیادی، مهتدی، طباطبایی، ۱۳۹۴). همچنین بطور کلی ارتباط میان ثبات درونی و مولفه‌هایی نظیر نیاز وجودی و تعلق به خدا، نیاز دوستی با خدا، نیاز کرامت نفس، نیاز خودشکویی معنوی، نیاز ایمنی جویی معنوی، پیوند عمیقی برقرار است (خواجویی، رحمتی، ایرانمنش، ۱۳۹۷). پیشنهاد می‌شود با استفاده از رسانه‌های ارتباطی نظیر اینترنت، شبکه‌های اجتماعی و حتی کارگاه‌هایی جهت خودآگاهی ارائه شود.

منابع

قرآن کریم

۱. ابن سینا (۱۳۸۳ ش)، طبیعیات دانشنامه علایی، تصحیح سید محمد مشکات، همدان: انتشارات دانشگاه بوعلی.
۲. ابن عربی (بی‌تا)، فتوحات المکیه، بیروت: دارالصادر.
۳. اسمیت، ادوارد، هوکسیما، سوزان، فردریکسون، باربارا، لافتس، جفری، (۱۳۸۶)، زمینه روانشناسی هیلگارد و اتکینسون، تهران: گپ.
۴. باقری، مرضیه، اسمعیل چنگی، مهری، مهنگار، فرشاد، (۱۳۹۴)، بررسی اثر بخشی روان‌درمانی معنوی-مذهبی بر کاهش استرس، اضطراب و افسردگی زنان دارای همسر معتاد شهر ایلام، پژوهش در دین و سلامت، ۳، ۱۹-۲۴.
۵. باقر زاده، صفورا، حسینی طیفدهی، سیده لیلا، حافظیان، مریم، (۱۳۹۷)، مطالعات روانشناسی تربیتی دانشگاه سیستان و بلوچستان، ۳۰، ۲۹-۵۰.
۶. بنیادی، حسین، مهتدی، محمد حسین، طباطبائی، طاهره السادات، (۱۳۹۴)، تاثیر آموزش مهارت‌های مقابله‌ای با رویکرد دینی بر میزان تاب‌آوری زنان زندانی استان قم، فصلنامه علمی تخصصی فرهنگ پژوهش، ۲۲، ۱-۱۲.
۷. بوالهروی جعفر. نظیری، قاسم. زمانیان، سکینه (۱۳۹۱)، اثربخشی رویکرد گروه درمانی معنوی بر کاهش میزان افسردگی، اضطراب و فشار روانی در زنان مبتلا به سرطان سینه، فصلنامه زن و جامعه، ۳، ۸۵-۱۱۵.
۸. تمیمی آمدی، عبد الواحد بن محمد، (۱۳۶۶)، غرر الحکم و دررالکلم، تحقیق مصطفی درایتی، قم: دفتر تبلیغات.
۹. سالاری فر، محمدرضا، شجاعی، محمد صادق، موسوی اصل، سید مهدی، دولتخواه، محمد، (۱۳۹۰)، بهداشت روانی با نگرش به منابع اسلامی، قم: پژوهشگاه حوزه و دانشگاه.
۱۰. جویباری، لیلا، نوملی، مهین، ثناگو، اکرم، تقوی، کیش، بهزاد (۱۳۹۴)، بررسی تجربه نشاط معنوی دانشجویان در دانشگاه علوم پزشکی گلستان، دین و سلامت، ۱، ص ۱۹-۳۱.
۱۱. حدادی کوهسار، علی اکبر، مرادی، علیرضا، غباری بناب، باقر، ایمانی، فرناد، (۱۳۹۷)، مقایسه اثر بخشی معنویت درمانی مبتنی بر فرهنگ ایرانی با رویکرد شناختی رفتاری با رویکرد ذهن آگاهی مبنی بر کاهش استرس در کاهش افسردگی، اضطراب و استرس در بیماران مبتلا به درد مزمن، فصلنامه مطالعات روان‌شناسی بالینی، ۱۲، ۴۱-۶۳.

۱۲. حکیمی، محمد رضا و علی و محمد (۱۳۸۰)، الحیاه، ترجمه احمد آرام، تهران: انتشارات دفتر نشر فرهنگ اسلامی.
۱۳. خواجه‌یوبی میرزاده، آزاده، رحمتی، عباس، ایرانمنش، رضا، (۱۳۹۷)، ساخت و اعتبار یابی مقیاس سنجش نیازهای معنوی در دانشجویان، روانشناسی، ۲۲، ۲۲-۳۸.
۱۴. رضی، محمد بن حسین بن موسی، (۱۴۱۴)، نهج‌البلاغه، تحقیق و شرح: شیخ محمد عبده، قم: دارالذخائر.
۱۵. رحیمی، ندا، اسد اللهی، زهرا، افشاری پور، علیرضا، (۱۳۹۴)، بررسی ارتباط سلامت معنوی و میزان اضطراب در دانشجویان پرستاری و مامایی، ۲، ۵۶-۶۴.
۱۶. رفیعی پور، امین، (۱۳۹۷). اثر بخشی گروه درمانی مبتنی بر رویکرد امید درمانی بر کیفیت زندگی مادران کودکان دارای معلولیت جسمی حرکتی، مطالعات روانشناسی تربیتی دانشگاه سیستان و بلوچستان، ۳۲، ۱۱۷-۱۳۴.
۱۷. صدر المتألهین (۱۹۱۸). الحکمه المتعالیه فی الاسفار العقلیه الاربعه، بیروت: دار الاحیاء التراث.
۱۸. طباطبائی، سید محمد حسین (۱۴۱۷)، المیزان فی تفسیر القرآن، قم: انتشارات اسلامی جامعه مدرسین حوزه علمیه قم.
۱۹. طباطبائی، سید محمد حسین، (۱۳۸۷)، مجموعه رسائل، قم: موسسه بوستان کتاب.
- عابدی، شادی، فروغان، مهشید، خانجانی، محمد سید، بخشی، عنایت الله، فرهادی، اکرم، (۱۳۹۵)، سالمند، ۳، ۴۵۶-۴۶۵.
۲۰. عسگری، محبوبه، محمدی، حسین، راد مهر، جهانگیر، امیر حسین، اثر بخشی روان درمانی معنوی- مذهبی بر افزایش کیفیت زندگی اضطراب و افسردگی سالمندان، (۱۳۹۶)، پژوهش در دین و سلامت، ۴، ۲۹-۴۱.
۲۱. عزیزان، شیلا، پلارک، فردوس، محقق، جابر، (۱۳۹۵)، اثر بخشی آموزه‌های دینی در کاهش مادران باردار، دین و سلامت، ۲، ۴۶-۵۵.
۲۲. علوی، جعفر، (۱۳۹۶)، مهارت‌های زندگی با نگاه دینی، چاپ پنجم، مشهد: آستان قدس رضوی.
۲۳. فعالی، محمد تقی، (۱۳۹۲)، خود باوری، تهران: دار الصادقین.
۲۴. کفعمی، ابراهیم بن علی، (۱۴۱۸)، بیروت: موسسه الاعلمی للمطبوعات.
۲۵. کلینی، (۱۴۰۷)، محمد بن یعقوب، الکافی، تحقیق علی اکبر غفاری، تهران: دارالکتب الاسلامی.

۲۶. لیشی واسطی، علی بن محمد، (۱۳۷۶)، عیون الحکم و المواعظ، تحقیق حسینی بیرجندی، قم: موسسه آل‌البیت (علیهم‌السلام)
۲۷. مجلسی، محمدباقر (۱۴۰۳)، بحارالأنوار، تحقیق: محمدباقر بهبودی، بیروت: دار احیاء التراث العربی.
۲۸. مطهری، مرتضی (۱۳۷۱). مجموعه آثار، تهران: انتشارات صدرا.
۲۹. متقیان، آرش، کاکاوند، علیرضا، آقاجانی، طهمورث، (۱۳۹۵)، اثر بخشی آموزش التقاطی (خودآگاهی تجربی) بر افسردگی استرس و اضطراب، فصلنامه تحقیقات مدیریت آموزشی، ۱، ۷۱-۸۲.
۳۰. محمدی، شهناز، اثر معنویت درمانی بر افسردگی زنان سالمند ساکن آسایشگاه سالمندان، (۱۳۹۲)، مجله فصلنامه مطالعات روان‌شناسی بالینی، ۱۲، ص ۴۱-۶۳.
۳۱. معتمدی، سید وحید، درگاهی، عبد‌الله، وزیری، یاسر، عباسی، مرتضی، پور صادقیان، محسن، (۱۳۹۸) بررسی آموزه‌های اسلامی در مورد سلامت روح و جسم، اسلام و سلامت، ۱، ۴۶-۵۲.
۳۲. میر حسنی، وحیده صالح، قربانی، نیما، علیپور، احمد، فرزاد، ولی‌الله، نقش واسطه‌ای فرایندهای خود‌شناسی و خود‌مهارگری در رابطه استرس ادراک شده و عینی با اضطراب، افسردگی و علائم جسمانی آتش‌نشانی، پژوهش در سلامت روانشناختی، ۳، ۱-۱۴.
۳۳. نجمه، حمید (۱۳۹۱)، بررسی اثر بخشی بررسی اثربخشی درمانگری مذهب محور بر میزان امیدواری و کیفیت زندگی بیماران مبتلا به سرطان سینه، مجله پزشکی هرمزگان، ۱۶، ۲۱۳-۲۲۱.
۳۴. نوری، حسین بن محمد، (۱۴۰۸)، مستدرک الوسائل، قم: موسسه آل‌البیت (علیهم‌السلام).
۳۵. واسطی، علی بن محمد، ۱۳۷۶، عیون الحکم و المواعظ، تحقیق حسینی بیرجندی، انتشارات دار الحدیث.
۳۶. همیلتون، ملکلم، (۱۳۷۷)، جامعه‌شناسی دین، ترجمه محسن ثلاثی، تهران: تبیان.
۳۷. ینگر، میلتون، (۱۳۷۶)، دین و چشم‌اندازهای نو، ترجمه غلامحسین توکلی، قم: انتشارات دفتر تبلیغات اسلامی.