

تدوین برنامه آموزش هشیاری افزایشی وجودی و هشیاری افزایی مبتنی بر اخلاق اسلامی و مقایسه اثر بخشی آن‌ها بر افزایش رضایت از زندگی

دکتر آسیه شریعتمدار^۱
دکتر صدر الدین شریعتی^۲
دکتر علی دلاور^۳

چکیده

هدف از تحقیق حاضر تدوین برنامه آموزش هشیاری افزایشی وجودی و هشیاری افزایشی مبتنی بر اخلاق اسلامی و تعیین و مقایسه اثر بخشی این دو رویکرد بر رضایت از زندگی است. محقق ابتدا برای تدوین برنامه، با بررسی متون مختلف و انتخاب مفاهیم مشترک بین نظریه پردازان وجودی، مبنای کار تدوین را عمدتاً بر اساس متون می، یالوم و فرانکل قرار داده و در تدوین برنامه، از مراحل پیشنهادی کوری (۲۰۰۵) بهره برده است. در تدوین برنامه اخلاقی، ابتدا با مطالعه اولیه متون اخلاق اسلامی، کتاب جامع السعادات نراقی (به دلیل ساختار منظم و برخورداری از یک نظریه نسبتاً منسجم) مورد استفاده قرار گرفت. اما برای مبانی نظری از نظرات جوادی آملی و مطهری نیز استفاده شد. الگوی مراحل این برنامه از مراحل تغییر پروچاسکا و نور کراس (۱۹۹۴) الهام گرفته شده است.

آزمودنی‌های تحقیق ۴۵ نفر از دانشجویان دانشکده روان‌شناسی و علوم تربیتی دانشگاه علامه طباطبائی است که به صورت تصادفی به سه گروه و سپس هر گروه به

۱. دکتری مشاوره دانشگاه علامه طباطبائی E-mail: s_shariatmadar@yahoo.com

۲. دانشیار دانشگاه علامه طباطبائی

۳. استاد دانشگاه علامه طباطبائی

صورت گمارش تصادفی در گروه‌های آزمایشی وجودی، اخلاق اسلامی و کنترل قرار گرفتند. در یکی از دو گروه آزمایشی آموزش هشیاری افزایشی وجودی و در دیگری آموزش هشیاری افزایشی مبتنی بر اخلاق اسلامی اجرا شد. روش تحقیق روش تجربی با طرح پیش‌آزمون-پس‌آزمون با دو گروه آزمایشی و گروه گواه است. ابزار اندازه‌گیری مقیاس رضایت از زندگی داینر و همکاران است که پایایی آن در ایران ۸۸٪ گزارش شده است. نتایج حاصل از پژوهش نشان می‌دهد که آموزش هشیاری افزایشی اخلاق اسلامی منجر به افزایش رضایت از زندگی شده است اما آموزش هشیاری افزایشی وجودی تفاوت معناداری ایجاد نکرده است. بین دو گروه وجودی و اخلاق اسلامی نیز تفاوت معناداری وجود نداشت.

کلیدواژه‌ها: هشیاری افزایشی وجودی، هشیاری افزایشی اخلاق اسلامی و رضایت از زندگی.

مقدمه

رضایت از زندگی^۱ به عنوان جنبه‌ای مهم برای بهزیستی مورد توجه قرار گرفته است. دایره‌المعارف روان‌شناسی این سازه را این گونه شرح می‌دهد: ادراک یا احساس کلی مثبت در مورد کیفیت زندگی فرد (کورسینی، ۲۰۰۲). احساس بهزیستی^۲ دارای مؤلفه‌های عاطفی که معمولاً به عاطفه مثبت و عاطفه منفی تقسیم می‌شود و مؤلفه‌های شناختی است که رضایت از زندگی را در بر می‌گیرد (پاوت و داینر، ۱۹۹۳).

تحقیقات نشان می‌دهند که رضایت از زندگی تا حد زیادی وراثتی است (تلگان و دیگران، به نقل از مروزک و اسپایرو، ۲۰۰۵). با این وجود افراد می‌توانند خود را با تغییرات شرایط زندگی و حوادث وفق دهند و این امر موجب افزایش یا کاهش موقتی در رضایت از زندگی می‌شود.

عوامل مؤثر در رضایت از زندگی در دو رویکرد لذت‌گرا^۳ و رویکرد سعادت‌گرا^۴ مورد مطالعه قرار گرفته‌اند. رویکرد لذت‌گرا عوامل مؤثر در

-
1. life satisfaction
 2. subjective well-being
 3. hedonic
 4. eudaimonic

رضایت از زندگی را به دو دسته عوامل فرایندی و عوامل ساختاری تقسیم می‌کند. عوامل فرایندی شامل سن، ازدواج، سلامت و ثروت هستند. مطالعات طولی نشانگر تغییرات ناشی از سن هستند. نمودار این تغییر منحنی شکل است. یعنی تا سنی (۴۵ تا ۶۵) رضایت از زندگی افزایش و پس از آن کاهش می‌یابد (لنگ و هکهاسن، ۲۰۰۱). لوکاس، کلارک، جورجیلیس و داینر (۲۰۰۳) تغییرات دراز مدت رضایت از زندگی را با تمرکز بر سازگاری‌ها و نوسانات حاصل از ازدواج مطالعه کردند و نشان دادند بین میان سالان و بزرگ سالان افرادی که ازدواج کرده اند، میزان رضایت بیشتری را گزارش می‌کنند. اما در میان گروه‌های سنی مختلف، عدم سلامت اثرات دراز مدت و زیان آوری بر رضایت از زندگی دارد (استرلین، ۲۰۰۳). گرچه، داینر، سو، لوکاس و اسمیت (۱۹۹۹) دریافتند که بین رتبه بندی‌های ذهنی از سلامت شخصی با شادمانی یا احساس بهزیستی همبستگی وجود دارد، اما رتبه بندی‌های سلامت عینی که توسط متخصصان انجام شد، این همبستگی را نشان نداد. همچنین داینر (۲۰۰۰) دریافته است که نقطه تثبیت شادمانی^۱ در مورد ملت‌های محروم اقتصادی پایین‌تر است.

عوامل ساختاری شامل صفات برون‌گرایی - درون‌گرایی و روان‌آزرده خوایی می‌شوند. یافته‌های پژوهشی نشان می‌دهند که افراد برون‌گرا رضایت بیشتری از زندگی دارند و شواهد متناقض یا وجود ندارند یا بسیار اندکند (آرجایل، ۲۰۰۱). این یافته بین فرهنگ‌های مختلف ثابت است (اسکیمک و دیگران به نقل از مروزک و اسپایرو، ۲۰۰۵). گری (به نقل از مروزک و اسپایرو، ۲۰۰۵) معتقد بود ریشه برون‌گرایی حساس بودن به پاداش و لذت جوایی است. بر عکس، روان‌آزرده خوایی با رضایت از زندگی رابطه منفی دارد (امونز و داینر، ۱۹۸۵). گری (به نقل از مروزک و اسپایرو، ۲۰۰۵) عقیده دارد که روان‌آزرده خوایی، محصول پاسخ‌های بیولوژیکی ترس و اضطراب است.

رویکرد سعادت‌گرا در بسیاری از مذاهب و جنبش‌های معنوی مورد توجه قرار گرفته است. اساس آن دیدگاه ارسطوست که می‌گوید شادمانی حقیقی از ارضای امیال حاصل نمی‌شود، بلکه از انجام چیزی که از لحاظ اخلاقی ارزش انجام دادن دارد، یعنی از تجلی فضیلت حاصل می‌شود (کار، ۲۰۰۴، ترجمه پاشا شریفی و نجفی زند، ۱۳۸۷).

علیرغم شواهد موجود در مورد رضایت از زندگی از دیدگاه لذت‌گرا، نتایج یک همه‌پرسی از آفریقایی‌های آمریکایی تبار، در دهه ۱۹۸۰ نشان داد که علیرغم کاهش شاخص‌های عینی رفاه (مثل سلامتی، تحصیلات و درآمد) و شادکامی که از عواطف، بیش از رضایت از زندگی تأثیر می‌پذیرد، خود رضایت از زندگی افزایش یافته است (آدامز، ۱۹۹۷). البته این تنها یک مورد است و نمی‌توان با اطمینان این نتایج را تفسیر کرد. زندگی پاسخ‌دهندگان واقعا رو به افول بود. با وجود این آن‌ها از طریق تغییر دادن نحوه نگرششان به زندگی یا تأکید بر فضیلت‌هایی چون صبر و شکرگزاری، خود را با این شرایط سازگار کردند.

هیبرون (۲۰۰۷) اظهار می‌کند که می‌توان رضایت از زندگی را به عنوان نگرش مساعد فرد به زندگی خود (به طور کلی) تعریف کرد. به نظر می‌رسد که این نگرش نوعی قضاوت کلی را به تصویر می‌کشد. این نگرش‌ها صرفا نمی‌توانند سلامت را بسنجند. چون اساسا یک بعد اخلاقی دارند: نگرش ما به زندگی منعکس‌کننده خصوصیات ما و مجسم‌کننده شیوه‌های نیک و بد ما در زندگی است. آن‌ها تنها منعکس‌کننده وضعیت خوب زندگی ما نیستند بلکه شیوه‌های خوب پاسخ ما را به زندگی نشان می‌دهند و بنابراین در معرض هنجارهای اخلاقی هستند. این اظهارات با رویکرد سعادت‌گرا همسو هستند. علاوه بر تحقیقات ذکر شده شواهد تجربی زیادی نشانگر آن است که تعهد و مشارکت مذهبی، سهم عمده‌ای در شاخص‌های کیفیت زندگی مانند رضایت از زندگی، شادکامی و معنا در زندگی دارد. کینگ (به نقل از امونز، ۱۹۹۹)

اظهار کرد که درونی کردن دین و میزان تحمیلی یا انتخابی بودن عقاید و ارزش‌های مذهبی عامل مهمی در سلامت روان است.

پولوما و پندلتون (۱۹۸۹) نشان داده‌اند که افرادی که رضایت بیشتری از زندگی خود دارند، تجارب عبادی بیشتری دارند. استگر و فرزیر (۲۰۰۵) متغیر معنای زندگی را به عنوان عامل میانجی بین مذهب و سلامت روان شناختی مورد مطالعه قرار دادند. یکی از کارکردهای مذهب این است که برای افراد وسیله‌ای فراهم می‌کند که از طریق آن زندگی هدفمند را تجربه می‌کنند (امونز و پالوتزیان، ۲۰۰۳). سود اصلی تجربه مذهبی ممکن است این باشد که مذهب در مورد حقایق غایی به افراد احساس معنا و ارتباط می‌دهد (اکسلین، ۲۰۰۲؛ سیمپسون، ۲۰۰۲). متغیرهای وجودی مثل هدف و معنای زندگی و رضایت از زندگی، متغیرهای مهمی در تحقیقات با موضوع بهزیستی است. افراد در روزهایی که به هدف می‌رسند در مقایسه با روزهایی که به اهداف کم ارزش دست می‌یابند، شادمانی بیشتری را گزارش می‌دهند (داینر و همکاران، ۱۹۹۹). از طرف دیگر متغیرهای وجودی خلأ وجودی، یافتن هدف زندگی و پذیرش مرگ پیش‌بینی‌کننده سلامت روان شناختی هستند (رکر، پی کاک و ونگ، ۱۹۸۷).

این تحقیق بر اساس رویکرد سعادت‌گرا به رضایت از زندگی صورت گرفته است. دو متغیر وجودی و اخلاق اسلامی به این دلیل برگزیده شده است که هر دو به درونی کردن باورها و ارزش‌ها اعتقاد دارند. پژوهش‌های جامع نشان می‌دهد که اگر افراد کاری را با انگیزش درونی انجام دهند، یک حالت روانی ویژه‌ای را تجربه می‌کنند که با رضایت شخصی همراه است. این احساس رضایت در بیشتر موارد با تحقق معیارهای شخصی و هیجان‌های مثبت همبسته است (ناکامورا و سسیکنزت میهالی، ۲۰۰۲). بسیاری از کارهای سخت، با تغییر انگیزش نه تنها ساده می‌شوند، بلکه تجربه هیجان مثبت را نیز به وجود می‌آورند.

لذا پژوهشگر به دنبال پاسخ به این سؤال است که ویژگی‌ها، اهداف، مراحل، و روش‌ها و فنون برنامه‌های آموزشی هشیاری افزایشی وجودی و مبتنی

بر اخلاق اسلامی را بررسی و تدوین کند و میزان اثر بخشی این برنامه‌ها را بر افزایش رضایت از زندگی بررسی و مقایسه نماید. برای تدوین برنامه، ابتدا مفاهیم اصلی دیدگاه وجودی و دیدگاه مبتنی بر اخلاق اسلامی در مورد سلامت انسان بررسی می‌شود.

از نظر وجود گراها بودن و هستی هر فرد از طریق رابطه با چهار سطح جهان موجودیت می‌یابد: سطح طبیعی، اجتماعی، روان‌شناختی و معنوی. شخصیت‌ها از نظر چگونگی زیستن در هر یک از این سطوح با هم تفاوت دارند. در هر سطح فرد دچار تضادهایی می‌شود که روی پیوستار امنیت- رشد در نوسان است. برخورد با این دوگانگی‌ها و راه حل انتخابی فرد، شیوه بودن او را در هر سطح نمایش می‌دهد. در دیدگاه وجودی بر مسئولیت شخص مراجع در زنده کردن خود واقعیست تأکید می‌شود. انسان‌ها ظرفیت خود رهبری و ارائه رفتارهای آگاهانه و ارادی را در اختیار دارند. بنابر این لازم نیست مانند اشیایی منفعل قربانی فشارهای اجتماعی، محرک‌های بیرونی و نیازهای غریزی خود باشند (کوری، ۲۰۰۵، ترجمه شفیع آبادی و حسینی، ۱۳۸۶)

از نظر وجودگراها ریشه اصلی اضطراب روان رنجور، عدم حضور در مرکز هستی خود و در واقع دروغ‌گویی است. دروغ‌گویی همیشه به بسته شدن بخشی از دنیایمان منجر می‌شود (پروچاسکا و نورکراس، ۱۹۹۹، ترجمه سید محمدی، ۱۳۸۵). البته ما دروغ‌هایمان را انتخاب می‌کنیم و گرفتار پیامدهای آن می‌شویم. دروغ‌گویی می‌تواند در هر یک از سطوح بودن واقع شود. از نظر یالوم (۱۹۸۰) آسایش وجودی و روانی انسان منوط به این است که با مفاهیم وجودی معنا و بی‌معنایی، انتخاب و مسئولیت‌پذیری، صادقانه و خالصانه برخورد کند. در نظریه وجودی چون دروغ‌گویی منبع آسیب است، راه حل از بین بردن نشانه‌های بیماری صداقت است و با توجه به این که هدف روان‌درمانی وجودی، اصالت است، افزایش دادن هشیاری یکی از فرایندهای حیاتی است که افراد از طریق آن به جنبه‌هایی از دنیا و خودشان که دروغ‌گویی آن را پنهان ساخته است.

دیدگاه اسلام در مورد رضایت از زندگی نیز با رویکرد اخلاقی به رضایت

از زندگی همخوانی دارد. در اسلام نفس آرام موجب رضایت از زندگی می‌شود.^۱ نفس دارای چهار قوه (مشابه مفهوم شایقه در نظریه‌های انگیزش و شخصیت) است: قوه شهوت (مشابه اروس در نظریه فروید)، قوه غضب (مشابه نیروی تاناتوس در نظریه فروید)، قوه وهم و قوه عقلانی است. میان این قوا کشمکش دائمی وجود دارد. در این میان شرع به مثابه نورافکنی است که انسان در سایه آن راه اعتدال را به روشنی تشخیص می‌دهد. بنابراین اگر همه نیروها تحت هدایت شرع و فرمان عقل درآیند، سازش و مسالمت میان آن‌ها برقرار می‌شود و همگی مانند دستگاه واحدی می‌گردند. اگر انسان در ارضای قوا حد وسط در پیش گیرد و از قوا در جهت غایت آنها بهره‌گیرد، فضیلت‌های اخلاقی به وجود می‌آیند. در واقع فضیلت‌های اخلاقی در انسان ذاتی هستند. اما اگر انسان در ارضای هر یک از این قوای چهارگانه راه افراط یا تفریط پیش گیرد، رذیلت‌ها عارض می‌شود. بنابراین رذیلت‌ها جنبه‌ای عدمی دارند که از قرار نگرفتن هر قوه در جایگاه خود (اعتدال)، عارض می‌شوند.

قرآن کریم مصدر اعمال را شاکله انسان می‌داند شاکله به معنای خوی و اخلاق است و اگر خلق و خوی را شاکله خوانده اند، بدین مناسبت است که آدمی را محدود و مقید می‌کند و نمی‌گذارد در آنچه می‌خواهد، آزاد باشد (طباطبایی، ۱۳۶۳). البته انسان دارای یک شاکله نیست. یک شاکله آدمی زائیده نوع خلقت و خصوصیات ترکیب مزاج اوست (شاکله ژنتیکی). شاکله دیگر او خصوصیات است خلقی که از تأثیر عواملی غیر از ذات پدید می‌آید. در میان این عوامل که بر شکل‌گیری خلق تأثیر گذار است، می‌توان اوضاع و احوال جو زندگی مانند آداب و سنن و عادت‌های تقلیدی (شاکله محیطی) را نام برد. این‌ها نیز آدمی را به موافقت با خود دعوت نموده و از هر کاری که با آن‌ها ناسازگار است، و همچنین از مخالفت با آن‌ها باز می‌دارد؛ به نحوی که به

۱. یا ایها النفس المطمئنة ارجعی الی ربک راضیة مرضیة (فجر، ۲۷-۲۸)

۲. داخل پرانتزها در اصل متن نیست

نظر می‌رسد اعمال قهرا با اوضاع و احوال و جو زندگی اجتماعی تطبیق می‌گردد (طباطبایی، ۱۳۶۳). درکنار شاکله‌های متعدد انسان، خلقت واحد و مشترکی بین تمامی انسان‌ها وجود دارد که خداوند آن را تبدیل ناپذیر می‌خواند: فطرت الهی هر فرد می‌تواند از طریق تلاش و مجاهدت، خلق کج خویش را در جهت فطرت الهی راست گرداند و هدایت الهی به میزان تلاش او بستگی دارد.

از نظر علمای اخلاق، سعادت چیزی به جز کسب اخلاق پاک نیست^۱ (نراقی، بی تا). در فن اخلاق، غفلت به عنوان مانع و بیداری به عنوان شرط لازم تهذیب نفس شمرده شده است. منشأ هر آفتی که از بیرون دامن‌گیر ما می‌شود، غفلت درون ماست و اگر در درون ما اعتقاد و التفات وجود داشته باشد، آسیبی به ما نمی‌رسد. روح انسان در برابر خطرات تلخ و شیرین هر لحظه حالت تازه‌ای دارد. کسی که از پدیده‌های درون خود غافل باشد، از درک موضوعات اخلاقی عاجز است و ناخواسته به دام گناه می‌افتد. یکی از موانع مهم تهذیب نفس این است که ما همواره به بیرون از خود می‌نگریم و از خود غافلیم. مقدمه تهذیب نفس این است که انسان به خود توجه کند.

هدف از تحقیق حاضر بررسی و مقایسه اثر بخشی آموزش هشیاری افزایشی وجودی و آموزش هشیاری افزایشی مبتنی بر اخلاق اسلامی بر رضایت از زندگی دانشجویان دانشکده روان‌شناسی و علوم تربیتی دانشگاه علامه طباطبائی در سال تحصیلی ۸۹-۱۳۸۸ بوده است سه فرضیه به شرح زیر مورد بررسی قرار گرفته است:

- ۱- رضایت از زندگی آزمودنی‌هایی که تحت آموزش هشیاری افزایشی وجودی قرار می‌گیرند نسبت به آزمودنی‌های گروه کنترل افزایش پیدا می‌کند.
- ۲- رضایت از زندگی آزمودنی‌هایی که تحت آموزش هشیاری افزایشی مبتنی بر اخلاق اسلامی قرار می‌گیرند نسبت به آزمودنی‌های گروه کنترل افزایش پیدا می‌کند.

۱. قد افلح من زکیها (شمس، ۹)

۳- بین اثر بخشی آموزش هشیاری افزایشی وجودی و آموزش هشیاری افزایشی مبتنی بر اخلاق اسلامی بر افزایش رضایت از زندگی، تفاوت معنادار وجود دارد.

روش پژوهش

در این پژوهش از دو روش کیفی و آمایشی استفاده شده است. در بخش آزمایشی از طرح تحقیق بین گروهی استفاده شده است. طرح تحقیق شامل پیش آزمون- پس آزمون با دو گروه آزمایشی و یک گروه کنترل است. آزمودنی‌ها پس از مصاحبه غربال‌گری به تصادف به سه گروه و هر گروه به تصادف در معرض یک کاربندی آزمایشی قرار گرفت. در این تحقیق دو متغیر مستقل آموزش هشیاری افزایشی وجودی و هشیاری افزایشی مبتنی بر اخلاق اسلامی ارائه می‌شود و تأثیر آن بر متغیر وابسته رضایت از زندگی سنجیده می‌شود.

جامعه آماری این پژوهش، در بخش کیفی، متون اخلاق اسلامی و متون مربوط به نظریه‌های وجودی در دسترس از طریق کتابخانه‌ها و شبکه‌های اینترنتی بود. در بخش آزمایشی، جامعه آماری شامل دانشجویان دختر دانشکده روان‌شناسی و علوم تربیتی دانشگاه علامه طباطبائی در سال تحصیلی ۸۸-۸۹ است. ابتدا با اعلام اولیه در دانشکده، حدود ۶۰ نفر ثبت نام کردند. از میان افراد فوق، بر مبنای مصاحبه اولیه ۱۵ نفر که توانایی شرکت منظم و حتی الامکان بدون غیبت را نداشتند، حذف شدند. ۴۵ نفر باقی مانده بود که به طور تصادفی به سه گروه و سپس هر گروه به طور تصادفی در معرض کاربندی آزمایشی و گروه کنترل قرار گرفت. برای اندازه‌گیری رضایت از زندگی از مقیاس رضایت از زندگی (SWLS)^۱ داینر، امونز، لارسن و گریفین (۱۹۸۵) استفاده شده است. این مقیاس دارای ۵ سؤال است. برای هر سؤال ۷ گزینه از کاملاً مخالف تا کاملاً موافق وجود دارد که گزینه کاملاً مخالف معادل نمره ۱ و گزینه کاملاً موافق، معادل نمره ۷ است. نمره کلی هر فرد از حاصل جمع

نمرات پنج گزینه به دست می‌آید که می‌تواند بین ۵ الی ۳۵ باشد. نمره‌های بالا نشان دهنده رضایت بیشتر و نمره پایین نشان دهنده رضایت کمتر است. داینر و همکارانش (۱۹۸۵) به نقل از نصیری و جوکار، (۱۳۸۷) پایایی (آلفای کرومباخ برابر ۰/۸۵) و روایی (به شیوه همگرا و افتراقی) مطلوبی برای مقیاس گزارش کردند. بیانی و همکاران نیز بر روی نمونه‌ای از ۱۰۹ دانشجوی دانشگاه آزاد اسلامی واحد آزاد شهر اعتبار مقیاس را با روش آلفای کرومباخ ۰/۸۳ به دست آوردند. اعتبار این مقیاس به شیوه بازآزمایی ۰/۶۹ به دست آمد. روایی سازه نیز از طیف روایی همگرا (با استفاده از اجرای همزمان) با فهرست شادکامی آکسفورد (OHI)^۱ و فهرست افسردگی بک (BDI)^۲ برآورده شد که با فهرست شادکامی همبستگی مثبت و با فهرست افسردگی بک، همبستگی منفی نشان داد. بر اساس نتایج این پژوهش، مقیاس رضایت از زندگی یک مقیاس مفید در پژوهش‌های روان‌شناختی ایرانی است.

قسمت تدوین برنامه هشیاری افزایی وجودی و هشیاری افزایی مبتنی بر اخلاق اسلامی، قسمت کیفی پژوهش را تشکیل می‌دهد. محقق ابتدا با بررسی متون مختلف و انتخاب مفاهیم مشترک بین نظریه پردازان وجودی، مبنای کار تدوین را عمدتاً بر اساس متون می، یالوم و فرانکل قرار داده و در تدوین برنامه، از مراحل پیشنهادی کوری (c ۲۰۰۵)، ترجمه شفیع آبادی و حسینی، (۱۳۸۶) بهره برده است. در تدوین برنامه اخلاقی، ابتدا با مطالعه اولیه متون اخلاق اسلامی، و با بهره‌گیری از نظر متخصصان، کتاب جامع السعادات نراقی (به دلیل ساختار منظم و برخوردار از یک نظریه نسبتاً منسجم) اساس کار قرار داده شده است.

خلاصه شرح جلسات در ده گام

برنامه گروه وجودی

۱ - ایجاد رابطه (مرحله پیش از حضور):

گام اول - تماشای زندگی فعلی در اکنون (من کیستم؟): الف - تأثیر

1. Oxford Happiness Inventory
2. Beck's Depression Inventory

نیروهای غریزی

- ب- تأثیر تصمیم گیری‌ها و انتخاب‌های شخصی
- ج- تأثیر شرایط محیطی و انتظارات دیگران
- گام دوم- شناخت عایق‌های زندگی: الف- عایق‌های زبانی
- ب- دفاع‌ها و عادت‌ها
- ۲- شناسایی مشکل و تعیین اهداف (مرحله آغاز حضور):
- گام سوم- تماس با تجربه درونی (چه کسی می‌خواهم باشم؟): تمرکز بر نگرانی‌ها: احساس دلزدگی، خستگی، پوچی و خلأ، تردید در تصمیم گیری‌ها
- ۳- تحلیل ریشه وجودی نشانه‌ها:
- گام چهارم - تبیین مفاهیم وجودی و چهار بعد وجودی انسان
- ۴- خلق یک زندگی تازه (مرحله حضور):
- گام پنجم- توجه و حضور در بعد طبیعی^۱
- گام ششم- توجه و حضور در بعد اجتماعی^۲
- گام هفتم- توجه و حضور در بعد روان شناختی^۳
- گام هشتم- توجه و حضور در بعد معنوی^۴
- ۵- ایجاد هستی اصیل و خالصانه:
- گام نهم- هماهنگی در چهار بعد وجودی: تشخیص ارزش‌ها و پذیرش محدودیت‌ها
- گام دهم- پایان گروه: تحکیم و پیش گیری از بازگشت

برنامه گروه اخلاقی

- ۱- مرحله پیش از تأمل:
- گام اول- تبیین شاکله: عملکرد افراد بر اساس ویژگی‌های خلقی است.

1. Unwelt
2. Mitwelt
3. Eigenwelt
4. Uberwelt

- گام دوم- قوای نفسانی: هرم انگیزش‌ها و نیازها
گام سوم- افزایش هشیاری نسبت به اولویت انگیزش‌های خود
۲- مرحله تأمل: الف- پیش از تغییر
گام چهارم- شناخت موانع تغییر: دفاع‌ها (دلیل تراشی، ناامیدی، خود فراموشی (انکار)
گام پنجم- محدودکننده‌های هشیاری: شبه انگیزش‌ها (روز مرگی، عادت‌ها، سنت‌ها، شایعات، اکثریت)
ب- برانگیختن تغییر:
گام ششم- بسیج همزمان در سه بعد تعقل، توکل و تلاش
۳- مرحله برنامه ریزی:
گام هفتم- مراقبه: شناسایی حیطه‌هایی که باید تغییر کنند
گام هشتم- معاقبه: برنامه ریزی برای بازداری (ذکر، پرورش صبر و اراده، توجه به عبادت‌ها)
۴- مرحله تحکیم:
گام نهم- توجه به روابط و دوستی‌ها توجه به مواضع لغزش (با توجه به عوامل زمانی، مکانی و روحی)
۵- مرحله پایانی: پیش‌گیری از بازگشت
گام دهم- مرور جلسات، نتیجه‌گیری، تصمیمات اعضا در آینده، تأکید بر تداوم دست‌آوردها از طریق ادامه ارتباط بین اعضا و پیگیری تصمیمات، قرار ملاقات مجدد برای پی‌گیری

یافته‌های پژوهش

تجزیه و تحلیل داده‌ها از طریق تحلیل کوواریانس انجام شد. بنابراین ابتدا مفروضه‌های تحلیل کوواریانس یعنی آزمون لوین برای بررسی همگنی واریانس گروه‌ها و آزمون همگنی شیب‌ها انجام شد. نتایج حاصله مبنی بر برفراری مفروضه‌های تحلیل کوواریانس بود. بنابراین تحلیل انجام شد. همچنین مجذور اتا برای نشان دادن میزان درصد تغییرات ناشی از عامل گروه،

محاسبه شد. در نهایت برای بررسی معنادار بودن تفاوت بین هر جفت گروه از آزمون تعقیبی شفه استفاده شد.

نتایج پژوهش و تجزیه و تحلیل آن‌ها در دو جدول زیر آمده است:

جدول شماره ۱. میانگین نمره پرسشنامه رضایت از زندگی در سه گروه پژوهش قبل و بعد از آموزش و پس آزمون بعد از کنترل پیش آزمون

مقیاس	گروه	پیش آزمون		پس آزمون		پس آزمون بعد از کنترل پیش آزمون	
		انحراف استاندارد	میانگین	انحراف استاندارد	میانگین	انحراف استاندارد	میانگین
نمره کلی رضایت از زندگی	وجودی	۲۲/۹۲	۷/۳	۲۲/۵۳	۶/۲	۲۲/۰۲	۱/۳
	اخلاقی	۱۹/۷۵	۴/۸	۲۴/۱۶	۶	۲۵/۴۲	۱/۴
	کنترل	۲۳/۱۵	۳/۱۸	۲۰	۴/۵	۱۹/۳۵	۱/۳

جدول شماره ۲. خلاصه اطلاعات تحلیل کوواریانس برای بررسی معنا داری تفاوت بین میانگینهای پس آزمون بعد از کنترل پیش آزمون در سه گروه وجودی، اخلاقی و کنترل

مقیاس	آزمون لوین (همگنی واریانسها)		همگنی شبیها		تحلیل کوواریانس		مجذور اتا
	آزمون F	سطح معنا داری	آزمون F	سطح معنا داری	آزمون F	سطح معنا داری	
رضایت از زندگی	۱/۵	۰/۲۲	۱/۱۵	۰/۳۲	۴/۷۱	۰/۰۵	۰/۲۲

نتایج حاصل از جدول شماره ۲ نشان می‌دهد که:

- ۱- مفروضه‌های تحلیل کوواریانس (همگنی شبیها و واریانسها) برای بررسی فرضیه‌های پژوهش برقرار است.
- ۲- مقادیر F محاسبه شده در نمره کلی رضایت از زندگی معنا دار می‌باشد.
- ۳- مقدار مجذور اتا محاسبه شده نشان می‌دهد که ۲۲ درصد از تغییرات

نمره رضامندی از زندگی مربوط به عامل گروه می‌باشد
برای اینکه بدانیم تفاوت بین کدام جفت از میانگین‌ها معنادار است از
آزمون مقایسه‌های پس آزمون (شفه) استفاده شد که نتایج آن در جدول بعدی
نمایش داده شده است:

جدول شماره ۳. خلاصه اطلاعات مقایسه‌ها

گروه	مقایسه‌ها	تفاوت میانگین‌ها	انحراف استاندارد تفاوتها	سطح معناداری
کنترل	وجودی	-۲/۶۶	۱/۸۷	۰/۱۶
	اخلاقی	-۶/۰۸	۱/۹۷	۰/۰۰۴
وجودی	اخلاقی	-۳/۴۱	۱/۹۷	۰/۰۹

بررسی مقایسه‌های پس‌آزمون نشان می‌دهد که تنها تفاوت بین میانگین
نمرات رضایت از زندگی گروه کنترل و گروه اخلاقی معنا دار است. بدین معنا
افرادی که در جلسات آموزش هشیاری افزایشی مبتنی بر اخلاق اسلامی شرکت
کرده‌اند بالاترین افزایش نمره رضایت از زندگی را داشته‌اند.

بحث و نتیجه‌گیری

در تفسیر نتایج ابتدا به یافته‌های داینر و اید (۱۹۹۹) و داینر و فوجیتا
(۲۰۰۵) در مورد میزان ثبات مقیاس رضایت از زندگی اشاره می‌شود: آنان در
یافتند که تغییر پذیری و عدم ثبات در مقیاس رضایت از زندگی در افراد با
میانگین پایین رضایت از زندگی مشاهده می‌شود. بنابراین افراد دارای میانگین
بالای رضایت از زندگی فضای کمتری برای تغییر دارند در حالی که افراد
دارای رضایت از زندگی پایین فضای بیشتری برای تغییر دارند. بنا بر یافته‌های
فوق می‌توان گفت که به توجه به این که در گروه وجودی غالب افراد نمرات
بالایی در رضایت گرفته‌اند (میانگین این گروه ۲۲/۹۲ است)، عدم تغییر پذیری
در پس آزمون می‌تواند قابل توجیه باشد.

عامل دیگر در گروه وجودی توجه به این نکته است که افراد گروه

وجودی تفاوت‌های فردی بیشتری نسبت به گروه اخلاقی و کنترل دارند. همانطور که در جدول شماره ۳ فصل پیش دیدیم انحراف استاندارد گروه وجودی $۷/۳$ ، گروه اخلاقی $۴/۸$ و گروه کنترل $۳/۱۸$ بوده است. در هر دو گروه آزمایشی یک فرد با نمره رضایت بسیار پایین وجود داشت. در گروه وجودی فردی با نمره ۵ و در گروه اخلاقی یکی از افراد نمره ۹ گرفته‌اند. اما نمرات بسیار بالا در گروه وجودی یعنی دو نمره ۳۱، در گروه اخلاقی هم‌تا نداشت. این امر واریانس گروه وجودی را افزایش داده است. در چنین شرایطی یعنی زمانی که تفاوت افراد جامعه بر اساس متغیر مورد مطالعه زیاد باشد، حجم نمونه باید بزرگتر انتخاب شود. با نمونه بزرگ محقق کمتر فرض صفر را در شرایطی که واقعا درست نیست، می‌پذیرد (دلاور، ۱۳۸۳). بنابراین احتمالاً اگر تعداد افراد نمونه بیشتر بود، فرضیه اول و سوم نیز ممکن بود به اثبات برسد. چرا که به خصوص سطح معناداری (۰.۹) فرضیه سوم یعنی وجود تفاوت معنادار بین آموزش هشیاری افزایشی وجودی و اخلاقی نزدیک به منطقه رد فرض صفر است. اما در عین حال با بالا رفتن تعداد افراد گروه با این مشکل مواجه می‌شویم که میزان وقتی که برای هر عضو در نظر گرفته می‌شود کمتر خواهد شد. به نظر می‌رسد که راه بهتر بیشتر کردن اثر متغیر مستقل از طریق افزایش جلسات است.

طبق تحقیقات مربوط به تأثیر فرهنگ بر رضایت از زندگی (داینر و سو، ۲۰۰۰)، در فرهنگ‌های فردگرا تمرکز بر مفاهیم فردی (مثل خودشکوفایی، تحقق خود) بیش از فرهنگ‌های جمع‌گراست. داینر و سو (۲۰۰۰) اظهار می‌کنند که در سطح فردی، هماهنگی شخصیت با فرهنگ، رشد شخصی، هدفمندی در زندگی، خودپذیری و احساس خود رهبری، موجب افزایش احساس بهزیستی می‌شوند. این مفاهیم در فرهنگ‌های فردگرا در هماهنگی با یکدیگر هستند. اما در فرهنگ‌های جمع‌گرا به دلیل تأثیر قوی معیارهای اجتماعی بر فرد، تکیه بر مفاهیم رشد شخصی و خود رهبری با معیارهای اجتماعی در تضاد قرار می‌گیرد. در گروه وجودی داده‌های بالینی این مسئله را تأیید می‌کند. وقتی افراد متمرکز بر خواسته‌های شخصی می‌شدند، با وجود

اینکه احساس رضایت می‌کردند اما از اینکه این امر ممکن است به خودخواهی آنان منجر شود یا دیگران آنان را خودخواه تلقی کنند، نگران بودند. با وجود این به نظر می‌رسد اگر تعداد جلسات آموزشی بیشتری برگزار می‌شد، تجربه نتایج رشد شخصی و رهبری زندگی خود، در دراز مدت موجب افزایش رضایت از زندگی می‌شد.

بنا بر اظهار نظر اسکیمک، داینر و اویشی (۲۰۰۲) معنای زندگی در تحقیقات غالباً به عنوان متغیر مبتنی بر صفات شخص مطالعه شده است که در طول زمان تغییر زیادی نمی‌کند. از طرف دیگر اغلب قریب به اتفاق همه تحقیقات مربوط به عوامل وجودی از جمله معنادار بودن زندگی با روش همبستگی انجام شده و نشان داده‌اند که بین این متغیرها با رضایت از زندگی همبستگی مثبت و معنادار وجود دارد. اما تحقیقات کافی که بر مبنای دستکاری متغیرهای وجودی باشد تا نشان دهد آیا کاربندی‌های آزمایشی بر این متغیرها تأثیر گذار است، هنوز انجام نشده است. بنابراین ممکن است که معنادار نشدن فرضیه سوم مبنی بر معنادار نبودن متغیر وجودی، به خاطر ثبات بیشتر این متغیر باشد یعنی چون آموزش هشیاری افزایشی وجودی بر معنای زندگی مؤثر نبوده، رضایت از زندگی هم افزایش پیدا نکرده است؟ با این وجود استگر و فرزیر (۲۰۰۵) گزارش کرده‌اند که اگر افراد در فعالیت‌های مذهبی درگیر شوند، به سرعت وجود معنا در زندگی را تجربه خواهند کرد. با توجه به ادبیات تحقیق مبنی بر این که عامل معنادار بودن زندگی، متغیر میانجی در رابطه مذهب و رضایت از زندگی است، آیا می‌توان نتیجه گرفت که درگیر شدن افراد در کارهای اخلاقی و فکر کردن آن‌ها به کردار خود بر مبنای اخلاق اسلامی موجب تجربه معنادار بودن زندگی و در نتیجه بالا رفتن رضایت از زندگی در گروه اخلاقی شده است؟ برای پاسخ این سؤالات تحقیقات بیشتری با تکرار تحقیق بر نمونه‌های دیگر و از جمعیت‌های متفاوت در ضمن اینکه در این تحقیقات معنادار بودن زندگی به عنوان متغیر میانجی وارد تحقیق شود، لازم است.

بنابراین نتیجه مربوط به گروه وجودی با نتیجه اسکیمک، داینر و اویشی

(۲۰۰۲) مبنی بر اینکه معنای زندگی مبتنی بر صفات شخص و در نتیجه دارای تغییر پذیری کمتری است، هماهنگ است. همچنین در راستای ایده‌آید و داینر (۱۹۹۹) و داینر و فوجیتا (۲۰۰۵) مبنی بر امکان تغییر پذیری کمتر برای افراد با میانگین بالای رضایت از زندگی است. همچنین داده‌های مربوط به پایین بودن سطح رضایت از زندگی در فرهنگ‌های جمع‌گرا می‌تواند عدم نتیجه بخش بودن آموزش هشیاری افزایشی وجودی را تبیین کند.

منابع

- بیانی، علی اصغر، کوچکی، عاشور، گودرزی، حسینه. (۱۳۸۶). *اعتبار و روایی مقیاس رضایت از زندگی (SWLS)*، فصلنامه روان‌شناسان ایرانی، سال سوم. (۱۱)، ۲۶۵-۲۵۹.
- پروچاسکا، جیمز او، نورکراس، جان سی. (۱۹۹۹). *نظریه‌های روان‌درمانی*، (ترجمه یحیی سید محمدی). (۱۳۸۵). تهران: رشد.
- دلاور، علی. (۱۳۸۳). *مبانی نظری و عملی پژوهش در علوم انسانی و اجتماعی*. تهران: رشد.
- طباطبائی، محمد حسین. (۱۳۶۳). *تفسیر المیزان*، جلد ۱۳. تهران: نشر بنیاد علمی و فکری علامه طباطبائی.
- کوری، جراللد. (۲۰۰۵). *مورد پژوهی در مشاوره و روان‌درمانی*. ترجمه عبدالله شفیع آبادی و بیتا حسینی. (۱۳۸۶). تهران: جنگل.
- نراقی، مهدی. (بی‌تا). *علم اخلاق اسلامی: گزیده ترجمه کتاب جامع السعادات*. ترجمه جلال الدین مجتبوی. (۱۳۸۸). تهران: حکمت.
- نصیری، حبیب‌الله، جوکار، بهرام. (۱۳۸۷). *معناداری زندگی، امید و رضایت از زندگی در زنان*. پژوهش زنان، ۶، (۲)، ۱۵۷-۱۷۶.
- Adams, V. H. I. (1997). *A paradox in African American quality of life*. Social Indicator Research 42, pp. 205-19.
- Argyle, M. (2000). *Dictionary of Psychology*, London, Rutlege.
- Corsini, J. Raymond. (2002). *The dictionary of psychology*. New York: Brunner-Routlege, p. 548.
- Diener, E. (2000). *Subjective well-being: The science of happiness and a proposal for national index*. American Psychologist, 55, 34-43.
- Diener, E. D. , Emmons, R. , Larsen, R. , & Griffin. S. (1985). *The*

- satisfaction with life scale*. Journal of Personality Assessment. 1, 71- 75.
- Kahneman. E. Diener and N. Schwartz (eds). *Well-being: The Foundations of Hedonic Psychology* (pp. 213-29). New York: Russell Sage Foundation.
 - Diener, E. D. & Suh, E. M. (2000). *Culture and Subjective Well-being*. Cambridge, MA: MIT Press.
 - Diener, E. D. ,Suh, E. M. , Lucas, R. E. & Smith, H. L. (1999). *Subjective well-being: Three decades of progress*. Psychological Bulletin, 125, 273-302.
 - Easterlin, R. A. (2003). *Explaining happiness*. Proceeding of the National Academy of Sciences, 100, 11176- 11183.
 - Eid, M. , & Diener, E. (1999). *Intraindividual variability in affect: Reliability, validity and personality correlates*. Journal of Personality and Social Psychology, 76, 662- 676.
 - Emmons, R. A. & Diener, E. (1985). *Personality correlates of subjective well-being*. Personality and Social Psychology Bulletin, 11, 89-97.
 - Emmons R. A. & Palotzian, R. F. (2003). *The psychology of religion*. Annual Review of Psychology, 54,377-402.
 - Exline, J. J. (2002). *The picture in getting clearer, but is the scope too limited? Three overlooked questions in the psychology of religion*. Psychological Inquiry, 13, 245- 247.
 - Fujita, f. , & Diener, E. D. (2005). *Life satisfaction set-point: Stability and change*. Journal of Personality and social Psychology, 88, 158-164.
 - Haybron, M. Daniel. (2007). *Life satisfaction, ethical reflection, and the science of happiness*. Journal of Happiness Studies, 8, 99-138.
 - Lang, F. R., & Heckhausen, J. (2001). *Perceived control over development and subjective well-being: Differential benefits across adulthood*. Journal of Personality and Social Psychology, 81, 509-523.
 - Lucas, R. E. , Clark, A. E. , Georgellis, Y. & Diener, E. (2003). *Reexamining adaptation and the set point model of happiness: Reactions to changes in marital states*. Journal of Personaliti and Social Psychology, 84, 527- 539.
 - Mroczek, D. K. , Spiro, A. . (2005). *Change in Life Satisfaction During Adulthood: Findings from the Veterans Affairs Normative Aging Study*. Journal of Personality and Social Psychology, Vol 88, No 1, 189-202.
 - Nakamura, J. & Csikszentmihalyi, M. (2002). *The concept of flow*. In C. R. Snyder & S. Lopez (eds), *Handbook of Positive Psychology* (pp. 89-105). New York: Oxford University Press.
 - Pavot, W. & Diener, E. D. (1993). *Review of Satisfaction with Life Scale*. Psychological Assessment, 2, 164-172.
 - Poloma, M. M. & Pendleton, F. B. (1989). *Exploiting types of prayer*

and quality of life: A research note. Review of Religious Research, 31, No 1.

- Prochaska, J. & Norcross, J. (1994). *Systems of Psychology: A Transtheoretical Analysis 93rd ed.* Pacific Grove, CA: Brooks/cole
- Reker, G. T., Peacock, E. J. & Wong, P. T. (1987). *Meaning and purpose in life and well-being: A life span perspective.* Journal of Gerontology, 42 (1): 44-49.
- Schimmack, U., Diener, E., & Oishi, S. (2002). *Life-satisfaction is a momentary judgment and a stable personality characteristic: The use of chronically accessible and stable sources.* Journal of Personality, 70, 345- 384.
- Steger, F. M. & Frazier, P. (2005). *Meaning In life: one link in the chain from religiousness to well-being.* Journal of counseling Psychology, 52, No 4, 574-582.
- Yalom, I. D. (1980). *Existential Psychotherapy.* New York: Basic Books.