

## تأثیر آموزش خودنظارتی با رویکرد مراقبه اسلامی بر امنیت روانی و پابندی مذهبی در دانشجویان

تاریخ دریافت: ۱۴۰۰/۱۲/۱۹ تاریخ پذیرش: ۱۴۰۱/۰۳/۲۱

پرستو سادات عقیلی\*  
معصومه باقرپور\*\*

### چکیده

در پژوهش حاضر، تأثیر آموزش خودنظارتی با رویکرد مراقبه اسلامی بر امنیت روانی و پابندی مذهبی در دانشجویان دختر دانشگاه پیام نور کردکوی بررسی شده است. روش پژوهش از نوع شبه‌آزمایشی، طرح پیش‌آزمون و پس‌آزمون با گروه کنترل بوده و جامعه آماری، شامل ۶۷۵ نفر از دانشجویان دختر دانشگاه پیام نور شهر کردکوی در سال تحصیلی ۱۴۰۰ است. حجم نمونه به صورت تصادفی در دو گروه (۲۵ نفر گروه گواه و ۲۵ نفر گروه کنترل) انتخاب شد. ابزار گردآوری داده‌ها شامل پرسشنامه‌های «پابندی مذهبی» جان‌بزرگی (۱۳۸۸) و «امنیت روانی» مازلو (۲۰۰۴) بوده و ابزار مداخله نیز مشتمل بر محتوای جلسات آموزش خودنظارتی با رویکرد مراقبه اسلامی طبق الگوی نصرتی، جعفری اردی و غباری بناب (۱۳۹۹) در هشت جلسه نوددقیقه‌ای بوده است. تجزیه و تحلیل داده‌ها از طریق آزمون تحلیل صورت گرفته است و یافته‌ها نشان می‌دهد آموزش خودنظارتی با رویکرد مراقبه اسلامی بر مؤلفه‌های امنیت روانی، مشتمل بر کاهش احساس ناخشنودی، ناسازگاری محیطی و بهبود دید مردم در خصوص فرد در دانشجویان دختر دانشگاه پیام نور کردکوی مؤثر است؛ همچنین براساس یافته‌های پژوهش، آموزش خودنظارتی با رویکرد مراقبه اسلامی بر مؤلفه‌های پابندی مذهبی (پابندی مذهبی، دوسوگرایی و ناپابندی مذهبی) در دانشجویان دختر دانشگاه پیام نور کردکوی به صورتی معنادار اثر می‌گذارد.

**واژگان کلیدی:** خودنظارتی، رویکرد مراقبه اسلامی، امنیت روانی، پابندی مذهبی، دانشجویان.

---

\* دانش‌آموخته کارشناسی ارشد علوم تربیتی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد بندرگز، بندرگز، ایران.  
arshadd2000@gmail.com

\*\* استادیار گروه علوم تربیتی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد بندرگز، بندرگز، ایران (نویسنده مسئول).  
bagherpour@bandargaziau.ac.ir

### بیان مسئله

افزایش یافتن انحرافات، آسیب‌های روانی و رفتارهای پرخطر در میان دانشجویان در سال‌های اخیر، حاکی از وجود ترس و نگرانی، و نبود احساس امنیت در آن‌هاست (دهقانی، اکبرزاده و نظر منصور، ۱۳۹۲، ص. ۱)؛ به‌گونه‌ای که در برخی تحقیقات مشخص شده است اغلب دانشجویان، به‌ویژه آن‌هایی که تازه وارد دانشگاه شده‌اند، در روابط با دیگران، دچار مشکل بوده و با افراد مختلف مانند همکلاسی‌هایشان، استادان و کارکنان تضادهایی داشته‌اند. این موارد، زمینه‌ساز از بین رفتن احساس امنیت در دانشجویان می‌شوند (اشکارگر، ۱۴۰۰، ص. ۴) و بر این اساس، دانشجویان به خودنظارتی نیاز دارند تا از طریق آن بتوانند به امنیت روانی دست یابند. خودنظارتی در واقع، ویژگی‌ای شخصیتی است که به توانایی نظارت بر رفتار خود در روابط اجتماعی اشاره می‌کند. این مفهوم، شامل تطبیق رفتار و فرایند تغییر رفتاری است که برای خود یا دیگران مفید نیست؛ همچنین این مؤلفه شخصیتی، یکی از راهبردهای مهم برای مداخلات شناختی و رفتاری به‌شمار می‌آید. درمانگران معمولاً افراد را به خودنظارتی تشویق می‌کنند تا به تشخیص دادن ارتباط بین افکار و هیجان‌ها کمک کنند. این راهبردها شامل مشاهده و ثبت سامانمند و منظم رفتار آماج مانند پاسخ‌های هیجانی رفتارهای مشکل‌ساز، بازنمایی رفتار و عملکرد در ذهن، و خودارزیابی هستند (Cohen, Edmunds, Brodman, Benjamin and Kendall, 2013, p. 198). دانشجویان، دسترنج معنوی و انسانی جامعه هستند و در زمره آینده‌سازان کشور قرار می‌گیرند؛ از این روی، توجه به سلامت روانی، معنوی، اجتماعی، فرهنگی و جسمی آنان موجب فراهم آمدن زمینه لازم برای تحقق یافتن زندگی پویا و سالم در جامعه طی سال‌های آینده خواهد شد. با توجه به اینکه در حال حاضر، تعداد زیادی از جوانان کشورمان در دانشگاه‌ها مشغول به تحصیل هستند، باید به این مسئله توجه کرد که دستیابی به اهداف آموزشی با وجود آشفتگی‌ها و ناسازگاری‌های عاطفی و رفتاری، مشکل و حتی گاه غیرممکن است و با عنایت به اینکه جوانان در مقطع سنی خود، با مشکلاتی در سازگاری با دیگران، محل تحصیل و... مواجه می‌شوند، ایجاد شایستگی‌های لازم در آنان برای مقابله مؤثر با چالش‌ها در زمان‌های حال و آینده، مسئله‌ای اساسی به‌نظر می‌رسد

(نصرتی، جعفری اردی و غباری بناب، ۱۳۹۹، ص. ۲۵-۲۶). یکی از این شایستگی‌ها درحوزه خودنظارتی، به‌کارگیری رویکرد مراقبه اسلامی است؛ زیرا اطلاعاتی که دانشجویان از طریق خودنظارتی به‌دست می‌آورند، به فهم عوامل مؤثر در بروز رفتارهای مشکل‌ساز و کاهش یافتن چنین رفتارهایی کمک می‌کند و دانشجویانی که خودنظارتی زیادی دارند، از آمادگی و حساسیت قابل توجهی برای رویارویی با رخدادهای محیطی برخوردار هستند. آنان به‌آسانی، احساساتشان را تجزیه و تحلیل می‌کنند و می‌کوشند رفتاری متناسب با اهداف و وضعیت خود داشته باشند (صمدی، میرنسب و فتیحی آذر، ۱۳۹۷).

آموزش دادن خودنظارتی با رویکرد مراقبه اسلامی بر امنیت روانی دانشجویان، بسیار مؤثر است. درپی رشد صنعت و فناوری، و پیچیده‌شدن جوامع، روابط اجتماعی نیز تغییر کرده و پیچیدگی‌هایی در آن‌ها پدید آمده که امنیت روانی جامعه را با مشکلات اساسی مواجه کرده است؛ درحالی که خلاقیت و استعدادهای انسان درپرتو امنیت روانی شکوفا می‌شوند و بدین صورت، دستیابی او به کمالات انسانی میسر می‌شود (Swakia and Chuda, 2020 به نقل از اشکارگر، ۱۴۰۰). از طرفی انسان، موجودی پیچیده و شگرف است و از این روی، امنیت وی نیز پیچیدگی و شگرفی خاص خود را دارد. این مسئله به‌ویژه در بخش امنیت روانی، بیشتر نمود می‌یابد؛ زیرا روان آدمی تحت تأثیر همه علل و عوامل درونی و بیرونی، واکنش نشان می‌دهد (Harvard, 2017 به نقل از سعیدی، ۱۳۹۹، ص. ۲۱۲).

فرض بر این است که مداخله از طریق آموزش دادن خودنظارتی با رویکرد مراقبه اسلامی، در تقویت امنیت روانی و پایبندی مذهبی، مؤثر واقع می‌شود؛ زیرا دستورهای اسلام، حوزه‌های وسیع فردی و اجتماعی مختلفی را دربر می‌گیرد که در تحقق بخشیدن بسیاری از مهارت‌های زندگی، راهگشا هستند (عسکریان، اصغری و حسن‌زاده، ۱۳۹۲، ص. ۶۱). در سنت اسلامی و تصویری که مسلمانان از خداوند متعال دارند، ارتباط نزدیک ایجادشده بین انسان و خدا به مسلمانان در دوری‌جستن از گناه، بیماری و رنج، و پایبندی آنان به اعمال مذهبی کمک می‌کند و انجام‌دادن اصول دین به‌شکل درست، تعادل درونی و هماهنگی در زندگی را برای مسلمانان امکان‌پذیر می‌کند. در قرآن کریم

که حاوی اصول بهداشتی- روانی است، ضمن تأکید بر عادات غذایی و بهداشتی مناسب که سلامت بدن را تضمین می‌کنند، به بهداشت روان توجه فراوان شده است (Piwko, 2021, p. 2). از آن سوی، خودنظارتی با رویکرد مراقبه اسلامی درزمره اصلاحات و راهبردهای درمانگری قرار دارد که شامل دست‌کاری درونی یا عوامل ناآشکار به‌عنوان روش تغییر رفتار است. درواقع، خویشن‌داری، شیوه‌ای از خودکنترلی است که دانشجویان را ترغیب می‌کند تا مسئولیت بیشتری درقبال تکالیف و رفتارهایشان برعهده گیرند. در درمان‌های رفتاری مراجعان، ممکن است رخدادهای متوالی رفتارهای مثبت و منفی به‌عنوان بخشی از تحلیل عملکردی خواسته شود. باوجود این تأکید، خودنظارتی می‌تواند عنصر اصلی در برنامه‌های تکالیف درمان‌جویان باشد که آموزش‌دهندگان، آن را طراحی و اجرا می‌کنند. این راهبرد به تنظیم آهنگ و روند برنامه درمانی با درگیری زودهنگام مراجع در آن کمک می‌کند و موجب روشن شدن و تقویت اهداف آموزشی می‌شود (نصرتی، جعفری اردی و غباری بناب، ۱۳۹۹، ص. ۲۷). دین اسلام، مثبت‌ترین نگرش به خدا، انسان، جهان و زندگی را فراروی بشر قرار می‌دهد و احساس امنیت واقعی فقط درپرتو خداباوری حاصل می‌شود. انسان مؤمن، مشکلات و سختی‌ها را موقت و قابل حل می‌داند، همواره به قدرت بی‌نهایت خداوند متعال، متکی است و به او توکل می‌کند و بدین صورت، با یادآوری خدا، نیایش کردن با وی و توکل به او بر نگرانی‌ها فائق می‌آید (نازک‌تبار، بابایی و صفارفر، ۱۳۹۸، ص. ۳۴).

بنابراین، از آنجا که خودنظارتی، یکی از انواع راهبردهای خودمدیریتی به‌شمار می‌آید، همراه‌شدن آن با مراقبه اسلامی، شیوه‌ای است که در آن، دانشجویان بر عملکرد خویش درباره یک رفتار مشخص یا دسته‌ای از رفتارها نظارت دارند و آن‌ها را ثبت می‌کنند. وقتی دانشجویان فعالیت‌های خود را ثبت می‌کنند، در موقعیت بهتری برای ارزیابی کردن اهدافشان قرار می‌گیرند، احتمالاً هدف‌های جدید را برمی‌گزینند و رفتارشان را تغییر می‌دهند. این راهبرد به‌نوعی دانشجویان را از حالت انفعال خارج می‌کند و زمینه‌های لازم را برای تلاش و فعالیت به‌منظور بهبود پیشرفت در آنان فراهم می‌آورد (نصرتی، جعفری اردی و غباری بناب، ۱۳۹۹، ص. ۳۴). زدودن نشانه‌های

اضطراب و پدیدآوردن احساس امنیت روانی، اهداف اصلی مکاتب روان‌درمانی هستند و در برخی رویکردهای جدید روان‌درمانی به تأثیر دین و ایمان بر سلامت و بهداشت روان نیز اشاره شده است. ازنگاه این دسته از روان‌شناسان، ایمان به خدا سرچشمه‌ای بی‌کران برای آرامش روانی است که انسان را دربرابر هرگونه اضطراب و نگرانی بیمه می‌کند و درمقابل هرگونه فشار درونی و بیرونی، او را مصونیت می‌بخشد (نازک‌تبار، بابایی و صفارفر، ۱۳۹۸، ص. ۳۴). درحیطه پژوهش‌های صورت‌گرفته در داخل و بیرون کشور، نصرتی، جعفری اردی و غباری بناب (۱۳۹۹) در تحقیقی اثربخشی آموزش خودنظارتی با رویکرد مراقبه اسلامی بر خویش‌داری دانشجویان دختر دانشگاه تهران را بررسی کرده و دریافته‌اند این مسئله بر خویش‌داری دانشجویان دختر اثر معنادار و مثبت داشته است. کلت (۱۳۹۹) در پژوهشی نقش سبک زندگی اسلامی و باورداشتن به جهان عادلانه در پیش‌بینی امنیت روانی دانشجویان دانشگاه پیام نور شهرستان بندرترکمن را بررسی کرده و نتیجه گرفته است این مقوله‌ها به‌صورت مثبت و معنادار در پیش‌بینی امنیت روانی دانشجویان نقش داشته‌اند. نازک‌تبار، بابایی و صفارفر (۱۳۹۸) در پژوهشی رابطه سبک زندگی اسلامی با امنیت روانی دانش‌آموزان متوسطه دوم در شهرستان دزفول را بررسی کرده و دریافته‌اند سبک زندگی اسلامی، سبب بهبود و ارتقای امنیت روانی دانش‌آموزان می‌شود. پیوکو<sup>۱</sup> (2021) در پژوهشی اثربخشی مراقبه اسلامی و انجام‌دادن اعمال مذهبی بر سلامت جسمانی- روانی مسلمانان کشورهای مختلف در سفر زیارتی خود به ایران را بررسی کرده و نتیجه گرفته اسلام و انجام‌دادن اعمال مذهبی، سلامت جسمانی- روانی مسلمانان را بعداز انجام‌دادن سفر زیارتی بهبود بخشیده است. ماریا، اورای هتھاکیت و بوئیونگ<sup>۲</sup> (2020) در پژوهشی اثربخشی رویکرد مراقبه اسلامی بر بهزیستی معنوی در زنان مسلمان اندونزی را بررسی کرده و دریافته‌اند رویکرد مراقبه اسلامی بر بهزیستی معنوی اثر مثبت و معناداری داشته است. کریستال و همکاران<sup>۳</sup> (2019) در پژوهشی اثربخشی آموزش مراقبه معنوی در مدرسه بر سلامت روانی نوجوانان در ایتالیا را بررسی کرده و

1. Piwko

2. Maria, Urai Hatthakit and Boonyong

3. Crystal et al.

نتیجه گرفته‌اند راهبردهای حاصل از آموزش مراقبه‌های معنوی در مدرسه، سلامت روانی نوجوانان را به بیشترین میزان می‌رساند. لوریرو، دی رزند، کوتینهو، بورگس و لوچیت<sup>۱</sup> (2019) در پژوهشی اثربخشی آموزه‌های معنوی بر امنیت روانی افراد در ایالات متحده را بررسی کرده و دریافته‌اند اعتماد به خدا و کنار آمدن مذهبی مثبت با کاهش سطح علائم افسردگی و ارتقای امنیت روانی مرتبط است. پایو و تامپی<sup>۲</sup> (2018) در پژوهشی نقش اثربخشی آموزش مراقبه‌های معنوی بر کیفیت زندگی و رضایت از زندگی را بررسی کرده و نتیجه گرفته‌اند به‌کارگیری مراقبه‌های معنوی بر کیفیت زندگی و رضایت فرد از آن، به‌صورتی مثبت و معنادار اثر می‌گذارد. در مجموع، برپایه پیشینه مطالعاتی ذکر شده، پژوهش با محوریت آموزش‌های خودنظارتی براساس مراقبه اسلامی، کمتر صورت گرفته است و این موضوع با توجه به بافت فرهنگی، مذهبی و معنوی درخور توجه در ایران اهمیت بسیار دارد. امروزه، باوجود ایجاد تغییرهای عمیق فرهنگی و دگرگون‌شدن شیوه زندگی، بسیاری از افراد در رویارویی با مسائل زندگی، توانایی لازم را ندارند و به همین سبب، در مواجهه با مسائل و مشکلات زندگی، آسیب‌پذیر شده‌اند. جوانان امیدها و سرمایه‌های آینده جامعه محسوب می‌شوند و نقش بی‌بدیل این قشر در توسعه و تعالی کشور بر هیچ کس پوشیده نیست؛ بنابراین، هرگونه سرمایه‌گذاری برای این گروه سنی که پشتوانه‌ای اساسی برای جامعه به‌شمار می‌آیند، به‌منظور رشد و شکوفایی آنان ضرورت دارد. از طرفی نیز دانشجویان هر جامعه در میان قشرهای مختلف آن، دسترنج معنوی و انسانی، و از آینده‌سازان کشور خویش هستند و توجه به وضعیت سلامت روانی، معنوی، اجتماعی، فرهنگی و جسمی آنان موجب فراهم آمدن زمینه لازم برای تحقق یافتن زندگی‌ای پویا و سالم در جامعه طی سال‌های آینده خواهد شد؛ بر همین اساس، در پژوهش حاضر، هدف کلی، عبارت است از اثربخشی آموزش خودنظارتی با رویکرد مراقبه اسلامی بر امنیت روانی و پایداری مذهبی در دانشجویان دختر دانشگاه پیام نور کردکوی؛ همچنین دو هدف جزئی به شرح ذیل، موردنظرند: یکی تعیین اثر آموزش خودنظارتی با رویکرد مراقبه اسلامی بر مؤلفه‌های امنیت روانی (احساس ناخشنودی، ناسازگاری محیطی و دید مردم درباره فرد) در دانشجویان دختر

1. Loureiro, de Rezende, Coutinho, Borges and Lucchetti

2. Pio and Tampi

پیام نور کردکوی و دیگری تعیین اثر آموزش خودنظارتی با رویکرد مراقبه اسلامی بر مؤلفه‌های پایبندی مذهبی (پایبندی مذهبی، دوسوگرایی و ناپایبندی مذهبی) در دانشجویان دختر دانشگاه پیام نور کردکوی. در این پژوهش، درصدد بررسی یک فرضیه اصلی و دو فرضیه فرعی هستیم: فرضیه اصلی این است که آموزش خودنظارتی با رویکرد مراقبه اسلامی بر امنیت روانی و پایبندی مذهبی در دانشجویان دختر دانشگاه پیام نور کردکوی اثر می‌گذارد و بر مؤلفه‌های امنیت روانی (احساس ناخشنودی، ناسازگاری محیطی و دید مردم به فرد) و اصول پایبندی مذهبی (اعم از پایبندی مذهبی، دوسوگرایی و ناپایبندی مذهبی) در این دانشجویان، مؤثر است.

با توجه به مباحث ذکرشده، در تحقیق حاضر، در پی پاسخ‌گویی به این سؤال هستیم که آیا آموزش خودنظارتی با رویکرد مراقبه اسلامی بر امنیت روانی و پایبندی مذهبی دانشجویان اثری دارد یا خیر.

### روش پژوهش

روش مورد استفاده برای انجام‌دادن این تحقیق به‌لحاظ هدف، از نوع کاربردی و عبارت است از روش پژوهش شبه‌آزمایشی، طرح پیش‌آزمون و پس‌آزمون با گروه کنترل. جامعه آماری تحقیق، شامل ۶۷۵ نفر از دانشجویان دختر دانشگاه پیام نور شهر کردکوی در سال تحصیلی ۱۴۰۰-۱۴۰۱ بوده و حجم نمونه به‌صورت تصادفی در دو گروه (۲۵ نفر گروه گواه و ۲۵ نفر گروه کنترل) انتخاب شده است. با توجه به معیارهای ورود به مطالعه (شامل: دانشجویان دختر، همگن بودن جامعه آماری، تمایل دانشجویان به شرکت کردن در پژوهش و جلب رضایت آنان برای مشارکت در پژوهش)، دانشجویان مورد مطالعه، ابتدا به‌صورت نمونه‌گیری در دسترس و سپس به‌صورت تصادفی به دو گروه ۲۵ نفره (۲۵ نفر گروه گواه و ۲۵ نفر گروه کنترل) تقسیم شدند. دوره آموزش خودنظارتی با رویکرد مراقبه اسلامی در گروه آزمایش اجرا شد و در گروه گواه اجرا نشد. برای جمع‌آوری اطلاعات، از دو پرسشنامه استفاده کردیم:

الف) پرسشنامه استاندارد پایبندی مذهبی از سوی جان‌بزرگی (۱۳۸۸) هنجاریابی شده است. این آزمون، رفتارهای مذهبی را در موقعیت‌های بالینی و پژوهشی می‌سنجد و متغیرهای مذهبی را در مداخله‌هایی که به‌نوعی از روش‌های مذهبی استفاده می‌کنند،

کنترل می‌کند. آزمون مورد بحث از یک پرسشنامه شصت سؤالی تشکیل شده است که سه عامل (پایبندی مذهبی: ۱ تا ۲۰، دوسوگرایی: ۲۱ تا ۴۰ و ناپایبندی مذهبی: ۴۱ تا ۶۰) را می‌سنجد. روایی ابزار در پژوهش جان‌بزرگی (۱۳۸۸) از سوی متخصصان تأیید شد و پایایی آن نیز از طریق ضریب آلفای کرونباخ کل آزمون، برابر با ۰/۸۱۶ و ضریب همسانی درونی عامل پایبندی درونی به میزان ۰/۸۷۸، ضریب همسانی درونی عامل گذاری به میزان ۰/۶۸۷ و ضریب همسانی درونی عامل ناپایبندی مذهبی به میزان ۰/۷۲۵ گزارش شد که همگی نشان‌دهنده اعتبار بالای این پرسشنامه است؛ همچنین برای محاسبه روایی ملاک، صورت اولیه این آزمون قبل از تحلیل عاملی با آزمون جهت‌گیری مذهبی آلپورت محاسبه شده که ضریب همبستگی نمره‌های دو آزمون با  $n=60$  از میان دانشجویان ۰/۴۷ گزارش شده است که در سطح معناداری گزارش شد.

ب) پرسشنامه امنیت روانی (فرم کوتاه دانشجویی) از هجده گویه و چهار خرده‌مقیاس اطمینان به خود (هفت سؤال: سؤال‌های اول تا هفتم)، احساس ناخشنودی (سه سؤال: سؤال‌های هشتم تا دهم)، ناسازگاری محیطی (پنج سؤال: سؤال‌های یازدهم تا پانزدهم) و دید مردم به فرد (سه سؤال: سؤال‌های شانزدهم تا هجدهم) تشکیل شده است که به منظور ارزیابی امنیت روانی دانشجویان در دانشگاه‌ها به کار می‌رود. این پرسشنامه در سال ۲۰۰۴ به‌همت مزلو<sup>۱</sup> برای سنجش امنیت روانی براساس مطالعات وسیع نظری و بالینی در زمینه احساس ایمنی تهیه شده است. در پژوهش بهرامیان و مرادی (۱۳۹۳) به‌منظور سنجش پایایی این پرسشنامه از آزمون آلفای کرونباخ بهره گرفته شد و عدد ۰/۸۷ به‌دست آمد و چون ارقام حاصل شده، بالاتر از ۷۵ درصد برای این ضریب بوده‌اند، پایایی لازم را داشته‌اند. در پژوهش شمس و خلیجیان (۱۳۹۲)، روایی پرسشنامه‌ها با استناد به نظرات متخصصان بررسی و تأیید شد، محاسبه پایایی آن‌ها پس از اجرای آزمایشی روی سی نفر با استفاده از روش آلفای کرونباخ صورت گرفت و در نهایت، مقدار ۰/۸۰ به‌دست آمد.

### شیوه اجرای پژوهش

این پژوهش به صورت گروهی انجام شده است؛ بدین شرح که پس از دریافت مجوز از دانشگاه پیام نور کردکوی و با رعایت شیوه‌نامه‌های بهداشتی و حضور یافتن درمیان افراد نمونه، قبل از توزیع پرسشنامه‌ها بین دانشجویان، نخست، توضیحات لازم برای آشنایی با نوع سؤال‌ها به صورت یکسان تبیین و از آن‌ها خواسته شد با دقت به سؤال‌ها پاسخ دهند. معیارهای ورود به پژوهش، جنسیت دانشجویان (دختر) و تمایل آنان به شرکت کردن در پژوهش بوده است. معیارهای خروج از پژوهش نیز شامل نداشتن ملاک‌های ورود و غیبت بیش از دو جلسه بوده است. عرضه مطالب آموزشی براساس محتوای جلسات آموزش خودنظارتی با رویکرد مراقبه اسلامی طبق الگوی نصرتی، جعفری اردی و غباری بناب (۱۳۹۹) در هشت جلسه نود دقیقه‌ای صورت گرفته است.

### جدول ۱. محتوای جلسات آموزش خودنظارتی با رویکرد مراقبه اسلامی

جلسه	اهداف	محتوا	تکالیف
۱	معارفه و آشنایی	ضمن بیان موضوعیت اثربخشی، تک‌تک آزمودنی‌ها معرفی خواهند شد.	روند تشریح رویکرد مراقبه اسلامی از طریق کاربرگ‌های آموزشی، تکلیفی و هدف پژوهش توضیح داده خواهد شد.
۲	تعریف مفهومی و تعریف عملیاتی متغیرها	خودنظارتی و خویش‌داری	صرفاً متغیرهای حاضر در پژوهش (خودنظارتی و خویش‌داری)، پیش‌آیند و پیامد رفتار به صورت ضمنی و همچنین رویکردهای کلی اثربخشی توضیح داده خواهد شد.
۳	تعریف فرایند رفتار	تعریف و توضیح فرایند رفتار، شامل عوامل اثرگذار قبل از رفتار (پیش‌آیند) و تعریف خود رفتار و پس از رفتار (پس‌آیند) به دست داده خواهد شد.	در پایان جلسه، ضمن جمع‌بندی مطالب جلسات قبل، به آزمودنی‌ها تکلیف داده خواهد شد که فرایند رفتارهای مختلف خود اعم از پیش‌آیند و پس‌آیند را یادداشت کنند تا در جلسه آینده بحث و ریشه‌یابی شود. پیش‌آیند: فرایند یک رفتار از تفکر درباره آن و ایجاد انگیزه شروع می‌شود

جلسه	اهداف	محتوا	تکالیف
			و قبل از آغاز رفتار، پیش‌آیندهای رفتاری، اثرگذارند. رفتار وقتی واقع می‌شود که انگیزه یا اجبار به درجه‌ای برسد که فرد تفکر و احتمال را به اقدام و رفتار تبدیل کند. پیامد رفتار، بازخورد حاصل از آن رفتار است؛ اما در ادامه یافتن و تقویت شدن یا خاموشی رفتار، مؤثر است.
۴	آموزش مشارطه	نخستین گام برای خودنظارتی، مشارطه است. واژه «مشارطه» از ریشه «شرط» و در اینجا عبارت از نخستین مرحله تغییر است؛ بدین شرح که فرد در آغاز روز با خود شرط می‌کند که تا شب بازدار باشد و به سمت گناه یا امور دیگری که خودش آن‌ها را ناپسند می‌داند، نرود.	مشارطه، خود دارای چهار مرحله است که در جلسه سوم به سه مرحله اول آن (نظارت و مشاهده، ثبت رفتار، و تعیین پیش‌آیند رفتار) پرداخته خواهد شد. در مرحله چهارم به مشارطه به‌عنوان رفتاری پرداخته می‌شود که پس از مشاهده، ثبت و اندازه‌گیری باید اصلاح شود و تغییر یابد. مشارطه باید کتبی و متعهد به خود باشد. در این مرحله، کاربرگ‌هایی نیز به‌عنوان تکالیف به آزمودنی‌ها داده خواهد شد.
۵	مراقبه	ضمن تلخیص مباحث جلسات قبل، در این جلسه، تکالیف بررسی خواهد شد. در جلسه پنجم درباره مراقبه بحث می‌شود و در این مرحله، لزوماً افراد به خویش‌داری خواهند رسید.	مراقبه دارای دو مرحله مشاهده رفتار آماج و ثبت رفتار آماج است. در این مرحله، نحوه ثبت رفتار به آزمودنی‌ها توضیح داده خواهد شد؛ همچنین مجدداً تکالیفی جهت ثبت اعمال صحیح و با مشخصه تعداد دفعات آن مشخص خواهد شد.
۶	محاسبه	در این جلسه، تعریف و توضیحاتی درباره شمردن رفتارهای مناسب و نامناسب تبیین خواهد شد و به‌عنوان	معیار سنجش رفتار مناسب یا نامناسب را مسائلی همچون شریعت، فرهنگ، اجتماع و مصلحت‌اندیشی‌های سیاسی تعیین می‌کنند و در واقع، هر عملی که

جلسه	اهداف	محتوا	تکالیف
		تکلیف خانگی، کاربرگ‌هایی با عنوان ثبت اعمال درست و نادرست با درج دفعات انجام شدن آن‌ها به آزمودنی‌ها داده می‌شود.	ازمنظر اجتماع، صحیح یا ناصحیح نامیده می‌شود، تعیین‌کننده است.
۷	مجاهده	بررسی رفتارهای انسان با نظارت خویشتن، مجاهده نام دارد و در این فرایند، فرد رفتارهای خود را تجزیه و تحلیل می‌کند.	به عبارت دیگر، مجاهده یعنی ناامید نشدن از آنچه در نتیجه رفتار رخ داده است و نیز تلاش مجدد برای رسیدن به هدف. در این جلسه، تکالیف جلسه قبل بازخوانی و مراتب رویارویی با ناامیدی پس از نتیجه رفتارهای نامناسب تشریح خواهد شد.
۸	جمع‌بندی و پس‌آزمون	جمع‌بندی و پس‌آزمون	ضمن جمع‌بندی مطالب جلسات گذشته، بازخورد آزمودنی‌ها درباره موضوع مشروح، مبنای پرسش و پاسخ درباره نکاتی از آموزش قرار خواهد گرفت که احتمال درک اندک و ناصحیح آزمودنی‌ها خواهند بود. در جلسه هشتم، ابهام‌های آزمودنی‌ها درباره نحوه آموزش، نکات آموزشی، دستورها و تکالیف خانگی برطرف خواهد شد. در پایان، به منظور پربارتر شدن دوره‌های مشابه، فرم نظرسنجی به آزمودنی‌ها داده و نظرات آنان دریافت و آن‌گاه پس‌آزمون اجرا خواهد شد.

برای تجزیه و تحلیل داده‌های پژوهش، در بخش آمار توصیفی، از جدول‌های فراوانی، میانگین و انحراف استاندارد استفاده شد؛ همچنین در آمار استنباطی، پس از اطمینان یافتن از نرمال بودن داده‌ها بر مبنای آزمون کولموگروف اسمرینوف، برای تأیید یا

رد فرضیه‌های تحقیق، از آزمون کوواریانس با به‌کارگیری بسته نرم‌افزاری در علوم اجتماعی<sup>۱</sup> نسخه ۲۴ استفاده شد.

### یافته‌های پژوهش

#### جدول ۲. شاخص‌های توصیفی متغیر امنیت روانی و پایبندی مذهبی قبل و بعد از آموزش خودنظارتی با رویکرد مراقبه اسلامی

متغیر	گروه	مرحله	تعداد	میانگین	انحراف استاندارد
امنیت روانی	آزمایش	پیش‌آزمون	۲۵	۶/۷۲	۱/۵۱
		پس‌آزمون	۲۵	۱۰/۸۸	۱/۲۰
	کنترل	پیش‌آزمون	۲۵	۶/۴۴	۱/۵۸
		پس‌آزمون	۲۵	۶/۷۶	۲/۴۲
نمره کل پایبندی مذهبی	آزمایش	پیش‌آزمون	۲۵	۹۲/۶۴	۲/۸۹
		پس‌آزمون	۲۵	۹۶/۱۲	۲/۵۸
	کنترل	پیش‌آزمون	۲۵	۹۲/۶۰	۲/۵۶
		پس‌آزمون	۲۵	۹۲/۹۹	۳/۰۱

نتایج حاصل‌شده از میانگین و انحراف استاندارد امنیت روانی در دوران قبل از آموزش  $6/72 \pm 1/51$  و بعد از آموزش  $10/88 \pm 1/20$  بوده است که تأثیر آموزش خودنظارتی با رویکرد مراقبه اسلامی بر مؤلفه‌های امنیت روانی (احساس ناخشنودی، ناسازگاری محیطی و دیدگاه مردم درباره فرد) در دانشجویان دختر دانشگاه پیام نور کردکوی را نشان می‌دهد. میانگین و انحراف استاندارد پایبندی مذهبی در دوران قبل از آموزش  $92/64 \pm 2/89$  و بعد از آموزش  $96/12 \pm 2/58$  بوده است که تأثیر آموزش خودنظارتی با رویکرد مراقبه اسلامی بر مؤلفه‌های پایبندی مذهبی (پایبندی مذهبی، دوسوگرایی و ناپایبندی مذهبی) در دانشجویان دختر دانشگاه پیام نور کردکوی را نشان می‌دهد.

در مجموع می‌توان گفت آموزش خودنظارتی با رویکرد مراقبه اسلامی بر امنیت روانی و پایبندی مذهبی در دانشجویان دختر دانشگاه پیام نور کردکوی اثر می‌گذارد.

1. SPSS

جدول ۳. نتایج آزمون باکس برای بررسی مفروضه همگنی ماتریس پراکندگی

شاخص آماری	آماره	آماره F	درجه آزادی	درجه آزادی	سطح معناداری
باکس	۲/۲۶	۱/۲۶	۱	۲	۰/۳۵
گروه‌ها			۳		۴۱۴۷۲۰

با توجه به مقدار  $p = .۳۵$ ،  $F = ۱/۲۶$  ( $F = ۳ و ۴۱۴۷۲۰$ )، آزمون همگنی ماتریس‌های پراکندگی، معنادار نیست.

جدول ۴. خلاصه اطلاعات تحلیل کوواریانس متغیرهای پژوهش در گروه‌ها برای آزمون اثر متقابل

منبع تغییرها	مقدار آماره	مقدار	درجه آزادی	درجه آزادی	سطح معناداری
اثر پیلاهی	۰/۵۸	F	خطا	فرض	۰/۰۰۱
لامبدا-ویلکز	۰/۴۱	۳۱/۶۶	۲	۴۵	۰/۰۰۱
اثر هوتلینگ	۱/۴۰	۳۱/۶۶	۲	۴۵	۰/۰۰۱
بزرگ‌ترین ریشه روی	۱/۴۰	۳۱/۶۶	۲	۴۵	۰/۰۰۱

نتایج به دست آمده از جدول ۴ نشان می‌دهد مقدار آزمون لامبدا-ویلکز ( $p = .۰۰۰$ )،  $F = ۰/۴۱$  ( $F = ۲ و ۴۵$ ) است؛ بنابراین، فرضیه مشابه بودن میانگین‌های دو گروه بر اساس متغیرهای وابسته (امنیت روانی و پایبندی مذهبی) رد می‌شود و تحلیل کوواریانس چندمتغیری به طور کلی، معنادار است.

جدول ۵. خلاصه تحلیل کوواریانس چندمتغیری امنیت روانی و پایبندی مذهبی

منبع	مجموع	درجه آزادی	میانگین	F	سطح معناداری	مجذورها	توان آماری
امنیت	۱۱/۲۹	۱	۱۱/۲۹	۳/۲۱	۰/۰۷۹	۰/۰۶۵	۰/۴۲
روانی	۲۱/۸۰	۱	۲۰۱/۸۰	۵۷/۵۴	۰/۰۰۰	۰/۵۵	۱
خطا	۱۶۱/۳۲	۴۶	۳/۵۰				
پایبندی	۳۳/۳۲	۱	۳۳/۳۲	۱/۴۱	۰/۲۴	۰/۰۳	۰/۲۱
مذهبی	۲۶۹/۶۲	۱	۲۶۹/۶۲	۱۱/۴۸	۰/۰۰۰	۰/۲۰	۰/۹۱
خطا	۱۰۷۹/۸۴	۴۶	۲۳/۴۷				

در پی کنترل پیش‌آزمون، میانگین‌های امنیت روانی و پایبندی مذهبی گروه آزمایش در مرحله پس‌آزمون، در سطح خطای ۰/۰۵، دارای تفاوت معنادار است؛ بنابراین، فرضیه اصلی پژوهش تأیید می‌شود و به بیان دیگر، آموزش خودنظارتی با رویکرد مراقبه اسلامی بر امنیت روانی و پایبندی مذهبی در دانشجویان دختر دانشگاه پیام نور کردکوی اثر می‌گذارد؛ همچنین میزان اثر برابر ۰/۵۵ حاکی از آن است که ۵۵ درصد از بهبود نمرات گروه آزمایش در متغیر امنیت روانی را می‌توان به تأثیر آموزش خودنظارتی با رویکرد مراقبه اسلامی نسبت داد؛ یعنی ۵۵ درصد تفاوت در نمرات پس‌آزمون متغیر امنیت روانی گروه آزمایش و کنترل، مربوط به آموزش خودنظارتی با رویکرد مراقبه اسلامی است؛ همچنین میزان اثر برابر ۰/۲۰ حاکی از آن است که بیست درصد از بهبود نمرات گروه آزمایش در متغیر پایبندی مذهبی را می‌توان به تأثیر آموزش خودنظارتی با رویکرد مراقبه اسلامی نسبت داد؛ یعنی بیست درصد تفاوت در نمرات پس‌آزمون متغیر پایبندی مذهبی گروه آزمایش و کنترل، مربوط به آموزش خودنظارتی با رویکرد مراقبه اسلامی است.

آموزش خودنظارتی با رویکرد مراقبه اسلامی بر مؤلفه‌های امنیت روانی (احساس ناخشنودی، ناسازگاری محیطی و دید مردم به فرد) در دانشجویان دختر دانشگاه پیام نور کردکوی اثر می‌گذارد.

#### جدول ۶. نتایج آزمون باکس برای بررسی مفروضه همگنی ماتریس پراکندگی

شاخص آماری	آماره باکس	آماره F	درجه آزادی ۱	درجه آزادی ۲	سطح معناداری
گروه‌ها	۳/۳۲	۱/۳۹	۱۰	۱۱۰۱۵/۱۳	۰/۰۹۲

با توجه به مقدار  $p = .092$ ،  $F(10, 11015/13) = 1/39$ ، آزمون همگنی ماتریس‌های پراکندگی، معنادار نیست.

جدول ۷. خلاصه اطلاعات تحلیل کوواریانس مؤلفه‌های امنیت روانی (احساس ناخشنودی، ناسازگاری محیطی و دید مردم به فرد) در گروه‌های آزمایش و کنترل برای آزمون اثر متقابل

منبع تغییرها	مقدار آماره آزمون	مقدار F	درجه آزادی خطا	درجه آزادی فرض	سطح معناداری
اثر پیلاهی	۰/۸۳۷	۲۸/۷۸	۴	۴۱	۰/۰۰۰
لامبدا-ویلکز	۰/۲۶۳	۲۸/۷۸	۴	۴۱	۰/۰۰۰
اثر هوتلینگ	۲/۸۰	۲۸/۷۸	۴	۴۱	۰/۰۰۰
گروه بزرگ‌ترین ریشه روی	۲/۸۰	۲۸/۷۸	۴	۴۱	۰/۰۰۰

با توجه به مقدار آزمون لامبدا-ویلکز ( $p = .000$ ,  $F(4,41) = 0.263$ ) نتیجه می‌گیریم فرضیه مشابه بودن میانگین‌های دو گروه براساس متغیرهای وابسته مؤلفه‌های امنیت روانی (احساس ناخشنودی، ناسازگاری محیطی، دید مردم به فرد، و اطمینان به خود) رد می‌شود و تحلیل کوواریانس چندمتغیری به‌طور کلی، معنادار است.

جدول ۸. خلاصه تحلیل کوواریانس چندمتغیری مؤلفه‌های امنیت روانی (احساس ناخشنودی، ناسازگاری محیطی و دید مردم به فرد) در گروه‌های آزمایش و کنترل

منبع	مجموع مجذورها	درجه آزادی	میانگین مجذورها	F	سطح معناداری	اندازه اثر	توان آماری
احساس ناخشنودی	۰/۰۳	۱	۰/۰۳	۰/۰۷۲	۰/۷۹	۰/۰۰۲	۰/۰۵۸
گروه‌ها	۹/۴۳	۱	۹/۴۳	۲۲/۳۱	۰/۰۰۰	۰/۳۳	۰/۹۹
خطا	۱۸/۶۱	۴۴	۰/۴۲				
ناسازگاری محیطی	۰/۴۶	۱	۰/۴۶	۰/۶۷	۰/۴۱	۰/۰۱۵	۰/۱۲
گروه‌ها	۲۲/۶۵	۱	۲۲/۶۵	۳۲/۸۶	۰/۰۰۰	۰/۴۲	۱
خطا	۳۰/۳۲	۴۴	۰/۶۸				

منبع	مجموع مجاورها	درجه آزادی	میانگین مجاورها	F	سطح معناداری	اندازه اثر	توان آماری
دید مردم	۰/۱۷	۱	۰/۱۷	۰/۸۳	۰/۳۹	۰/۰۱۶	۰/۱۳
به فرد	۸/۳۲	۱	۸/۳۲	۳۴/۴۸	۰/۰۰۰	۰/۴۳	۱
خطا	۱۰/۶۱	۴۴	۰/۲۴				
اطمینان به	۳/۸۳	۱	۳/۸۳	۱/۵۱	۰/۲۲	۰/۰۰۳	۰/۲۲
خود	۱۶/۶۹	۱	۱۶/۶۹	۶/۸۴	۰/۰۱۳	۰/۱۳	۰/۸۱
خطا	۱۰۸/۸۷	۴۴	۲/۴۷				

همان‌گونه که در این جدول مشاهده می‌کنیم، با کنترل پیش‌آزمون، بین میانگین مؤلفه‌های امنیت روانی (احساس ناخشنودی، ناسازگاری محیطی، دید مردم به فرد، و اطمینان به خود) در دانشجویان دختر دانشگاه پیام نور کردکوی، گروه آزمایش در مرحله پس‌آزمون، در سطح خطای ۰/۰۵ دارای تفاوتی معنادار است؛ بنابراین، فرضیه اول پژوهش تأیید می‌شود و به بیان دیگر، آموزش خودنظارتی با رویکرد مراقبه اسلامی بر مؤلفه‌های امنیت روانی (احساس ناخشنودی، ناسازگاری محیطی، دید مردم به فرد، و اطمینان به خود) بر دانشجویان دختر دانشگاه پیام نور کردکوی اثر می‌گذارد.

### بحث و نتیجه‌گیری

تحقیق حاضر به‌منظور بررسی تأثیر آموزش خودنظارتی با رویکرد مراقبه اسلامی بر امنیت روانی و پایبندی مذهبی در دانشجویان دختر دانشگاه پیام نور کردکوی صورت گرفته است و نتایج حاصل از آزمون کوواریانس نشان می‌دهد در پی کنترل پیش‌آزمون، میانگین‌های امنیت روانی و پایبندی مذهبی گروه آزمایش در مرحله پس‌آزمون، در سطح خطای ۰/۰۵ دارای تفاوت معنادار است؛ بنابراین، فرضیه اصلی پژوهش تأیید می‌شود و به بیان دیگر، آموزش خودنظارتی با رویکرد مراقبه اسلامی بر امنیت روانی و پایبندی مذهبی در دانشجویان دختر دانشگاه پیام نور کردکوی اثر می‌گذارد؛ همچنین میزان اثر برابر ۰/۵۵ حاکی از آن است که ۵۵ درصد از بهبود نمرات گروه آزمایش در

متغیر امنیت روانی را می‌توان به تأثیر آموزش خودنظارتی با رویکرد مراقبه اسلامی نسبت داد؛ یعنی ۵۵ درصد تفاوت در نمرات پس‌آزمون متغیر امنیت روانی گروه آزمایش و کنترل، مربوط به آموزش خودنظارتی با رویکرد مراقبه اسلامی است؛ همچنین میزان اثر برابر ۰/۲۰ حاکی از آن است که بیست درصد از بهبود نمرات گروه آزمایش در متغیر پایبندی مذهبی را می‌توان به تأثیر آموزش خودنظارتی با رویکرد مراقبه اسلامی نسبت داد؛ یعنی بیست درصد تفاوت در نمرات پس‌آزمون متغیر پایبندی مذهبی گروه آزمایش و کنترل، مربوط به آموزش خودنظارتی با رویکرد مراقبه اسلامی است. این یافته پژوهش، همسو با یافته‌های پژوهش‌های نصرتی، جعفری اردی و غباری بناب (۱۳۹۹)، یاریان و دین‌پرور (۱۳۹۹)، کلتی (۱۳۹۹)، رستگار هاشمی، جعفرپور ممقانی و هاشمی نصرت‌آباد (۱۳۹۶)، بوریانی و شمسایی (۱۳۹۶)، پیوکو (۲۰۲۱)، ماریا، اورای هتھاکیت و بونیونگ (۲۰۲۰) و برنت (۲۰۱۹) است. در تبیین این یافته پژوهش می‌توان گفت مراقبه اسلامی، یک شیوه درمانی درون‌گراست که موجب می‌شود تغییر حالت هوشیاری و طبیعی به‌گونه‌ای بهتر صورت گیرد و منبع درونی فراگیران، فرایندی یکپارچه و شفابخش را طی کند. فرایند منبع درونی، یعنی کل‌نگری با کلیت شخص، یعنی ذهن، بدن و روح سروکار دارد. طی اعصار گذشته به این منبع درونی، یعنی منبع طبیعی و شفابخشی که درون هر شخص وجود دارد، نام‌های زیادی اطلاق شده است که هرکدام از آن‌ها نظام درمانی و دیدگاه متفاوتی را نشان می‌دهند. بعضی از این اسامی، حالت معنوی بیشتری دارند (مانند وجود برتر) و گاه از عبارات توصیفی روان‌پویشی مانند آبرهوشیار جمعی و ناهشیار جمعی نیز در این حوزه استفاده می‌شود (کریمی، بحرینیان و غباری بناب، ۱۳۹۹، ص. ۱۰۲). دین اسلام، خوش‌بینانه‌ترین نگرش به خدا، انسان، جهان و زندگی را فراروی بشر قرار می‌دهد و آموزش خودنظارتی با رویکرد مراقبه اسلامی، در پایبندی مذهبی دانشجویان، بسیار مؤثر است. مذهب، نظام سازمان‌یافته‌ای از باورها، مشتمل بر ارزش‌های اخلاقی، رسوم و مشارکت در جامعه دینی برای اعتقاد استوارتر به خدا یا یک قدرت برتر است و پایبندی مذهبی یا مذهبی‌بودن به درجه باور یا پایبندی به اعتقادات و اعمال یک مذهب نظام‌مند اطلاق می‌شود (اکبری امرغان و عبدیوسف‌خانی، ۱۳۹۴، ص. ۳۷) که نه‌تنها به‌عنوان یک نظام

اعتقادی، بلکه همچون یک منبع هویت اجتماعی، موجب سلامت جسمی و روانی فرد مذهبی می‌شود (دلبر و رسانه، ۱۳۹۲، ص. ۴۹۲؛ Yonker, Schanabelrauch and Dehaan, 2012)؛ بنابراین، چنین مراقبه‌ای می‌تواند زمینه را برای ایجاد امنیت روانی و پایبندی مذهبی در دانشجویان فراهم کند؛ به گونه‌ای که این دانشجویان با دوربودن از اضطراب و افسردگی، بهره‌مندی از سلامت ذهن و اندیشه، و داشتن روح و روانی آرام و دور از ترس و استرس، زندگی‌ای گوارا و دلپذیر را تجربه می‌کنند و در این راستا با بهره‌گیری از خودنظارتی با رویکرد مراقبه اسلامی، به نشاط، آرامش و امنیت روانی قابل توجهی دست می‌یابند؛ همچنین با بهره‌گیری از ارزش‌های اخلاقی و رسوم، و مشارکت در جامعه دینی برای دستیابی به اعتقاد استوارتر به خدا یا یک قدرت برتر که ناشی از مراقبه اسلامی است، به پایبندی مذهبی چشمگیری دست می‌یابند (دلبر و رسانه، ۱۳۹۲، ص. ۴۹۲؛ Yonker, Schanabelrauch and Dehaan, 2012).

آموزش خودنظارتی با رویکرد مراقبه اسلامی بر مؤلفه‌های امنیت روانی (احساس ناخشنودی، ناسازگاری محیطی و دید مردم به فرد) در دانشجویان دختر دانشگاه پیام نور کردکوی اثرگذار بوده است. یافته‌های حاصل از این فرض تحقیق براساس آزمون کوواریانس نشان می‌دهد با کنترل پیش‌آزمون، بین میانگین مؤلفه‌های امنیت روانی (احساس ناخشنودی، ناسازگاری محیطی و دید مردم به فرد) در دانشجویان دختر دانشگاه پیام نور کردکوی، گروه آزمایش در مرحله پس‌آزمون، در سطح خطای ۰/۰۵ دارای تفاوتی معنادار است؛ بنابراین، فرضیه اول پژوهش تأیید می‌شود و به بیان دیگر، آموزش خودنظارتی با رویکرد مراقبه اسلامی بر مؤلفه‌های امنیت روانی (احساس ناخشنودی، ناسازگاری محیطی و دید مردم به فرد) در دانشجویان دختر دانشگاه پیام نور کردکوی اثر می‌گذارد؛ همچنین میزان اثر برابر ۰/۳۳ حاکی از آن است که ۳۳ درصد از بهبود نمرات گروه آزمایش در متغیر احساس ناخشنودی را می‌توان به تأثیر آموزش خودنظارتی با رویکرد مراقبه اسلامی نسبت داد؛ یعنی ۳۳ درصد تفاوت در نمرات پس‌آزمون متغیر احساس ناخشنودی گروه آزمایش و کنترل، مربوط به آموزش خودنظارتی با رویکرد مراقبه اسلامی است. میزان اثر برابر ۰/۴۲ نشان می‌دهد ۴۲ درصد از بهبود نمرات گروه آزمایش در متغیر ناسازگاری محیطی را می‌توان به تأثیر

آموزش خودنظارتی با رویکرد مراقبه اسلامی نسبت داد؛ یعنی ۴۲ درصد تفاوت در نمرات پس‌آزمون متغیر ناسازگاری محیطی گروه آزمایش و کنترل، مربوط به آموزش خودنظارتی با رویکرد مراقبه اسلامی است. میزان اثر برابر ۰/۴۳ نشان می‌دهد ۴۳ درصد از بهبود نمرات گروه آزمایش در متغیر دید مردم به فرد را می‌توان به تأثیر آموزش خودنظارتی با رویکرد مراقبه اسلامی نسبت داد؛ یعنی ۴۳ درصد تفاوت در نمرات پس‌آزمون متغیر دید مردم به خود گروه آزمایش و کنترل، مربوط به آموزش خودنظارتی با رویکرد مراقبه اسلامی است. میزان اثر برابر ۰/۱۳ نشان می‌دهد سیزده درصد از بهبود نمرات گروه آزمایش در متغیر اطمینان به خود را می‌توان به تأثیر آموزش خودنظارتی با رویکرد مراقبه اسلامی نسبت داد؛ یعنی سیزده درصد تفاوت در نمرات پس‌آزمون متغیر اطمینان به خود گروه آزمایش و کنترل، مربوط به آموزش خودنظارتی با رویکرد مراقبه اسلامی است. این یافته پژوهش، همسو با یافته‌های پژوهش‌های یاریان و دین‌پرور (۱۳۹۹)، کلتی (۱۳۹۹)، نازک‌تبار، بابایی و صفارفر (۱۳۹۸)، رستگار هاشمی، جعفرپور ممقانی و هاشمی نصرت‌آباد (۱۳۹۶)، بوریانی و شمسیایی (۱۳۹۶)، پیوکو (۲۰۲۱) و برنت (۲۰۱۹) است.

در تبیین این یافته پژوهش می‌توان گفت اطلاعاتی که دانشجویان از طریق خودنظارتی با رویکرد مراقبه اسلامی به دست می‌آورند، به دریافتن عوامل مؤثر در بروز رفتارهای مشکل‌ساز و کاهش دادن آن‌ها کمک می‌کند و دانشجویانی که از خودنظارتی قابل توجهی برخوردارند، دارای آمادگی و حساسیت زیادی برای رویارویی با رخدادهای محیطی هستند. آنان به آسانی احساسات خود را تجزیه و تحلیل می‌کنند و می‌کوشند رفتاری متناسب با اهداف و وضعیت خویش داشته باشند (صمدی، میرنسب و فتحی آذر، ۱۳۹۷)؛ بر این اساس، آموزش خودنظارتی با رویکرد مراقبه اسلامی، در ایجاد امنیت روانی برای دانشجویان، نقشی بسیار مهم دارد؛ زیرا دستورهای اسلام، حوزه‌های وسیع فردی و اجتماعی مختلفی را دربر می‌گیرد که در تحقق یافتن بسیاری از مهارت‌های زندگی، راهگشاست (عسکریان، اصغری و حسن‌زاده، ۱۳۹۲، ص. ۶۱). خویشتن‌داری با رویکرد مراقبه اسلامی، شیوه‌ای از خودکنترلی است که دانشجویان را ترغیب می‌کند تا مسئولیت بیشتری را در قبال تکالیف و رفتارهای خود برعهده گیرند

(نصرتی، جعفری اردی و غباری بناب، ۱۳۹۹، ص. ۲۷). در واقع، در مراقبه با رویکرد اسلامی، تصویری که مسلمانان از خدا دارند و ارتباط نزدیکی که بین انسان و خدا ایجاد می‌شود، در دوری‌جستن از گناه، بیماری و رنج، و پایبندی به اعمال مذهبی، به مسلمانان کمک می‌کند و انجام‌دادن اصول دین به شکل درست، تعادل درونی، هماهنگی در زندگی و سازگاری هرچه بیشتر با محیط اجتماعی را برای فرد مسلمان امکان‌پذیر می‌کند (Piwko, 2021, p. 2)؛ به گونه‌ای که در چنین محیطی فرد می‌تواند امنیت روانی قابل توجهی را تجربه کند. در نهایت، خودنظارتی با رویکرد مراقبه اسلامی، حاوی اصول بهداشتی- روانی‌ای است که شخص را در کسب عادات اخلاقی و بهداشتی مناسب یاری می‌رساند و سلامت روانی او را تضمین می‌کند؛ همچنین دین اسلام، خوش‌بینانه‌ترین نگرش به خدا، انسان، جهان و زندگی را فراروی بشر قرار می‌دهد. احساس امنیت واقعی فقط در پرتو خدا باوری حاصل می‌شود. انسان مؤمن، مشکلات را موقت و قابل حل می‌داند، در همه حال، به قدرت بی‌نهایت خداوند متعال متکی است و به او توکل می‌کند، و با یادآوری خدا، نیایش با او و توکل به ذات حق بر دشواری‌ها فائق می‌آید (نازک‌تبار، بابایی و صفارفر، ۱۳۹۸، ص. ۳۴).

در پی بررسی فرضیه دوم پژوهش می‌توان گفت آموزش خودنظارتی با رویکرد مراقبه اسلامی بر مؤلفه‌های پایبندی مذهبی (اعم از پایبندی مذهبی، دوسوگرایی و ناپایبندی مذهبی) در دانشجویان دختر دانشگاه پیام نور کردکوی، مؤثر بوده است. یافته‌های حاصل از این فرض تحقیق براساس آزمون کوواریانس نشان می‌دهد براساس کنترل پیش‌آزمون، بین میانگین پایبندی مذهبی (پایبندی مذهبی، دوسوگرایی و ناپایبندی مذهبی) در دانشجویان دختر دانشگاه پیام نور کردکوی گروه آزمایش در مرحله پس‌آزمون، در سطح خطای ۰/۰۵، تفاوتی معنادار مشاهده می‌شود؛ بنابراین، فرضیه دوم پژوهش تأیید می‌شود و به بیان دیگر، آموزش خودنظارتی با رویکرد مراقبه اسلامی بر مؤلفه‌های پایبندی مذهبی (اعم از پایبندی مذهبی، دوسوگرایی و ناپایبندی مذهبی) در دانشجویان دختر دانشگاه پیام نور کردکوی اثر می‌گذارد؛ همچنین میزان اثر برابر ۰/۸۳ نشان می‌دهد ۸۳ درصد از میزان بهبود نمرات گروه آزمایش در پایبندی مذهبی را می‌توان به تأثیر آموزش خودنظارتی با رویکرد مراقبه اسلامی نسبت داد و به

دیگر سخن، ۸۳ درصد تفاوت در نمرات پس آزمون متغیر پایبندی مذهبی گروه آزمایش و کنترل، مربوط به آموزش خودنظارتی با رویکرد مراقبه اسلامی است. میزان اثر برابر ۰/۴۵ نشان می‌دهد ۴۵ درصد از بهبود نمرات گروه آزمایش در متغیر دوسوگرایی را می‌توان به تأثیر آموزش خودنظارتی با رویکرد مراقبه اسلامی نسبت داد و به عبارت دیگر، ۴۵ درصد تفاوت در نمرات پس آزمون متغیر دوسوگرایی گروه آزمایش و کنترل، مربوط به آموزش خودنظارتی با رویکرد مراقبه اسلامی است. میزان اثر برابر ۰/۴۲ نشان می‌دهد ۴۲ درصد از بهبود نمرات گروه آزمایش در متغیر پایبندی مذهبی را می‌توان به تأثیر آموزش خودنظارتی با رویکرد مراقبه اسلامی نسبت داد و به بیان دیگر، ۴۲ درصد تفاوت در نمرات پس آزمون متغیر ناپایبندی مذهبی گروه آزمایش و کنترل، مربوط به آموزش خودنظارتی با رویکرد مراقبه اسلامی است. این یافته پژوهش، همسو با یافته‌های پژوهش‌های پیوکو (2021) و ماریا، اورای هتھاکیت و بونیونگ (2020) است.

در تبیین این یافته پژوهش می‌توان گفت در فرهنگ قرآن، روایات و احادیث، مراقبه اسلامی، خاستگاه و جایگاهی بسیار ویژه دارد و بر همین اساس، اهمیت و مهارت‌های مراقبه اسلامی و رشد آن در زندگی انسان، در چند دهه گذشته به صورت روزافزون، توجه روان‌شناسان و متخصصان بهداشت روانی را به خود جلب کرده؛ چنان که سازمان بهداشت جهانی، وجود انسان را شامل ابعاد جسمانی، روانی، اجتماعی و معنوی دانسته است. براساس دیدگاه نظریه‌پردازان و پژوهش‌های صورت گرفته، بی‌توجهی به بُعد معنوی و خودشناسی در زندگی نوجوانان، مانع رشد و شکوفایی آنان می‌شود. مراقبه اسلامی، مرکب است از باورها و جهت‌گیری‌ها به سمت مقدساتی که بر اخلاق، رفتار و شخصیت افراد اثرهای متفاوتی می‌گذارند؛ زیرا معنویت، ادراک‌های حاصل از خود و ترکیبی از عوامل شخصیتی و باورهای بنیادین درباره بودن و داشتن معنا در زندگی را دربر می‌گیرد (زارع‌پور، ۱۳۹۹، ص. ۵۸).

با توجه به رشد و توسعه زندگی انسان، و پیچیدگی‌های ارتباط وی با دنیای درون و بیرون، آموختن مهارت‌های مراقبه اسلامی در زندگی، ضرورتی انکارناپذیر است؛ زیرا این مهارت‌ها زمینه‌ساز ایجاد پایبندی مذهبی در افراد می‌شوند. درواقع، مهارت‌های مراقبه

اسلامی، توانایی‌هایی هستند که زمینه را برای سازگاری و رفتار مثبت و مفید فرد فراهم می‌آورند و به او کمک می‌کنند تا مسئولیت‌ها و نقش اجتماعی خود را بپذیرد و به شکلی مؤثر عمل کند؛ یعنی ابتدا خود را بشناسد، سپس باور کند و بعد از آن، به شکلی مؤثر در جامعه ظاهر شود. مقصود از مهارت‌های معنوی، توانمندی‌های مراقبه‌اسلامی در زمینه‌های بینش و رفتار است که موجب موفقیت و آرامش روحی و روانی انسان در زندگی می‌شوند. این مهارت‌ها اساس دیگر فعالیت‌های مراقبه‌اسلامی هستند و به انسان کمک می‌کنند تا در موقعیت‌های زندگی، عکس‌العمل‌های صحیح نشان دهد و ارزش‌ها و استعداد‌های بالقوه خود را به توانایی‌های بالفعل و عینی تبدیل کند. کسب این مهارت‌ها در ایجاد ارتباط با خدا و مردم به صورت شایسته، و انجام دادن تکالیف و وظایف فردی و اجتماعی، نقشی مهم دارد و مجموع این عوامل، تقویت‌کننده‌ای مثبت در جهت پایبندی به ارزش‌های معنوی هستند؛ از این روی می‌توان این مهارت‌ها را مهارت‌های بنیادین نامید. پیامبر اسلام (ص) و ائمه اطهار (ع) در کنار تعالیم قدسی و ملکوتی خود، مهارت‌های حاصل از مراقبه‌اسلامی را به پیروان و اصحابشان می‌آموختند و بر این اساس می‌توان گفت با توجه به آموزه‌های اسلامی، برخی مهارت‌های بنیادین حاصل از خودنظارتی با رویکرد مراقبه‌اسلامی، انسان را در مسیر زندگی دین‌مدارانه و متعادل میان جنبه‌های مادی و معنوی زیست اجتماعی، هرچه بیشتر یاری می‌دهد و پایبندی او به مذهب و اعتقادات دینی را دوچندان می‌کند.

پیشنهاد می‌شود کارگزاران تربیتی، نهادهای فرهنگی و خانواده‌ها با برنامه‌ریزی منظم، دانشجویان آسیب‌پذیر را شناسایی و برای ایمن‌کردن آنان و فراهم‌آوردن امنیت روانی‌شان اقدام کنند. تشکیل دادن انجمن‌های مذهبی، کانون‌های فرهنگی و شوراهای اسلامی در دانشگاه‌ها برای ارتقای باورها و اعتقادات مذهبی و پایبندی به آن‌ها اقدامی راهگشا در این حوزه است و ایجاد سایت‌های آموزشی - مذهبی به منظور پایبندی به ارزش‌های مذهبی و تقویت آن‌ها در دانشگاه‌ها با کمک استادان و مشاوران مذهبی، روحانیون و صاحب‌نظران در زمینه اعتقادات دینی به منظور پاسخ‌گویی به سؤال‌های مذهبی دانشجویان توصیه می‌شود.

## منابع

- قرآن کریم (مهدی الهی قمشه‌ای، مترجم).
- اشکارگر، زهرا (۱۴۰۰). پیش‌بینی امنیت روانی براساس احساس پیوستگی و کارکردهای تحولی خانواده در دانشجویان. گروه امور تربیتی و مشاوره. (پایان‌نامه کارشناسی ارشد). دانشگاه آزاد اسلامی، واحد بندرگز، بندرگز، ایران.
- اکبری امرغان، حسین؛ و عبدیوسف‌خانی، زینت (۱۳۹۴). بررسی رابطه بین پایبندی مذهبی و رضایت از زندگی. پژوهشنامه تربیتی، ۱۰(۴۳)، ۳۷-۴۸.
- اکبری مقدم، ناهید (۱۳۹۳). بررسی امنیت روانی در زنان و دختران بدحجاب و باحجاب. اولین همایش ملی فرهنگ عفاف و حجاب، بندرگز، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد بندرگز.
- بوریانی، خدیجه؛ و شمسایی، محمدمهدی (۱۳۹۶). بررسی اثربخشی آموزش مهارت‌های معنوی احساس تنهایی و امنیت روانی دانش‌آموزان دختر مقطع متوسطه اول شهرستان ساری. مطالعات راهبردی ورزش و جوانان، ۳۶(۲)، ۱۵۹-۱۷۴.
- بهرامیان، مرتضی؛ و مرادی، حجت‌الله (۱۳۹۳). بررسی امنیت روانی کاربران فضای سایبری (اینترنت): مطالعه موردی دانشجویان استان قزوین. فصلنامه مدیریت و پژوهش‌های دفاعی دانشکده و پژوهشکده، ۱۳(۷۵)، ۸۵-۱۰۸.
- جان‌بزرگی، مسعود (۱۳۸۸). ساخت و اعتباریابی آزمون پایبندی مذهبی براساس گزاره‌های قرآن و نهج البلاغه، مطالعات اسلام و روان‌شناسی، ۷۹-۱۰۷.
- خنیفر، حسین؛ و پورحسینی، مزده (۱۳۹۴). مهارت‌های زندگی. تهران: نشر هاجر.
- دلیر، مجتبی؛ و رسانه، فرزانه (۱۳۹۲). نقش پایبندی مذهبی در پیش‌بینی مؤلفه‌های سلامت اجتماعی. کنگره ملی روان‌شناسی اجتماعی ایران، ۲، ۳۹-۵۰.
- دهقانی، حمید؛ اکبرزاده، فاطمه؛ و نظر منصوری، علی (۱۳۹۲). تأثیر سرمایه اجتماعی در احساس امنیت اجتماعی دانشجویان. دانش انتظامی، ۱۵(۴-۱۶)، ۱-۲۸.
- رستگار هاشمی، نسرین؛ جعفرپور ممقانی، سارا؛ و هاشمی نصرت‌آباد، تورج (۱۳۹۶). بررسی رابطه سبک‌های هویت و هوش معنوی با امنیت روانی دانشجویان. مجموعه مقالات ششمین کنگره روان‌شناسی ایران، فصلنامه روان‌شناسی معاصر، ۱۲(۱)، ۷۳۲-۷۳۶.
- زان‌پور، محمد (۱۳۹۹). حدیث ولایت. تهران: سازمان مدارک فرهنگی انقلاب اسلامی.

سعیدی، میلاد (۱۳۹۹). بررسی مؤلفه‌های احساس امنیت روانی خانواده‌های ایرانی و آسیب شناسی آن در خرده‌نظام‌های خانواده و فرایند رشدی فرزندان. فصلنامه فرهنگ مشاوره و روان‌درمانی، ۱۱(۴۱)، ۲۱۱-۲۳۴.

شمس، غلام‌رضا؛ و خلیجیان، صدف (۱۳۹۲). تأثیر مؤلفه‌های رهبری امنیت‌مدار بر احساس امنیت روانی کارکنان: نقش میانجی اثربخشی رهبری. اندیشه‌های نوین تربیتی، ۹(۴)، ۳۳-۵۳.

صمدی، زهرا؛ میرنسب، میرمحمود؛ و فتاحی آذر، اسکندر (۱۳۹۷). اثربخشی آموزش تکنیک خودنظارتی بر اختلال اضطراب اجتماعی دانش‌آموزان. دومانه علمی-پژوهشی راهبردهای آموزش در علوم پزشکی، ۱۱(۱)، ۹۲-۱۰۱.

عسکریان، سمیه؛ اصغری، محمدجواد؛ و حسن‌زاده، محمدحسن (۱۳۹۲). تأثیر آموزش مهارت‌های مقابله دینی بر تاب‌آوری، انطباق‌پذیری و مدیریت فشار روانی همسران جانبازان. طب جانباز، ۶(۱)، ۶۰-۶۷.

کریمی، افسانه؛ بحرینیان، سید مجید عبدالمجید؛ و غباری بناب، باقر (۱۳۹۹). بررسی اثربخشی مراقبه متعالی (مدیتیشن) بر کاهش افسردگی و اضطراب زنان دانشجوی. فصلنامه مطالعات روان‌شناسی بالینی، ۲(۹-۹)، ۱۰۳-۱۱۸.

کلته، عالیه (۱۳۹۹). بررسی نقش سبک زندگی اسلامی، باور به جهان عادل و راهبردهای تنظیم هیجان در پیش‌بینی امنیت روانی دانشجویان دانشگاه پیام نور شهرستان بندرترکمن. (پایان‌نامه کارشناسی ارشد). دانشگاه آزاد اسلامی، واحد بندرگز، بندرگز، ایران.

نازکتبار، حسین؛ بابایی، انسیه؛ و صفارفر، امیر (۱۳۹۸). بررسی ارتباط بین سبک زندگی اسلامی با سلامت اجتماعی و امنیت روانی دانش‌آموزان. سبک زندگی اسلامی با محوریت سلامت، ۳(۳)، ۳۲-۴۰.

نصرتی، فاطمه؛ جعفری اردی، ثریا؛ و غباری بناب، باقر (۱۳۹۹). اثربخشی آموزش خود نظارتی با رویکرد مراقبه اسلامی بر خویش‌داری دانشجویان دختر دانشگاه تهران. مجله پژوهش در دین و سلامت، ۶(۲)، ۲۰-۳۶.

یاریان، سجاد؛ و دین‌پرور، زهرا (۱۳۹۹). اثربخشی آموزش امنیت هستی‌شناختی بر هویت دینی، امنیت روانی و امنیت شغلی معلمان. سبک زندگی اسلامی با محوریت سلامت، ۴(۱)، ۵۸-۶۵.

- Brandt, P. Y. (2019). Religious and Spiritual Aspects in the Construction of Identity Modelized as a Constellation. *Integr. Psych. Behav*, 53, 138–157, <https://doi.org/10.1007/s12124-018-9436-8>.
- Chinomona, E. (2017). Modelling the Influence of Workplace Spirituality, Quality of Work Life, Expectations towards Work on Commitment to Long-Term Career of Employees in Gauteng Province, South Africa. *Journal of Applied Business Research*, 33(4), 693.
- Crystal, Amiel M. et al. (2019). Religious Education Can Contribute to Adolescent Mental Health in School Settings. *Int J Ment Health Syst*, 13, 28.
- Loureiro, A. C.; de Rezende, Coelho M. C.; Coutinho, F. B.; Borges, L. H.; and Lucchetti, G. (2019). The Influence of Spirituality and Religiousness on Suicide Risk and Mental Health of Patients Undergoing Hemodialysis. *Comprehensive Psychiatry*, 80, 39-45.
- Maria, Komariah; Urai; Hatthakit, Nongnut; and Boonyoung (2020). Impact of Islam-Based Caring Intervention on Spiritual Well-Being in Muslim Women with Breast Cancer Undergoing Chemotherapy. *Religions and Health/ Psychology/ Social Sciences*, 11(7), 361, <https://doi.org/10.3390/rel11070361>.
- Pio, R. J.; and Tampi, J. R. E. (2018). The Influence of Spiritual Leadership on Quality of Work Life, Job Satisfaction and Organizational Citizenship Behavior. *International Journal of Law and Management*, 414-422.
- Piwko, A. M. (2021). Islam and the COVID-19 Pandemic: Between Religious Practice and Health Protection. *J Relig Health*, <https://doi.org/10.1007/s10943-021-01346-y>.
- Rego, A.; Riberiro, N.; Cunha, M. P.; and Jesunio, J. C. (2011). How Happiness Mediates the Organizational Virtuousness and Affective Commitment Relationship?. *Journal of Business Research*, 64, 524-532.
- Rego, A.; Vitória, A.; Magalhães, A.; Ribeiro, N.; and Cunha, M. P. (2013). Authentic Leadership Predicting Team Potency: The Mediating Role of Team Virtuousness and Affective Commitment. *Leadership Quarterly*, 24(1), 61-79.
- Santos, S. (1998). Factors Related to Commitment of Extension Professionals in the Dominican Republic. *Journal of Agricultural Education*, 35(3), 57-61.
- Shomali, M. A. (2010). *Key Concepts in Islamic Spirituality: Love, Thankfulness and Humbleness*. Message of Thaqaalayn, 11, 2.
- Thomas Whetstone, J. (2005). A Framework for Organizational Virtue: The Interrelationship of Mission, Culture and Leadership. *Business Ethics: A European Review*, 14(4), 367-378.
- Yonker, J. E.; Schanabelrauch, C. A.; and Dehaan, L. G. (2012). The Relationship between Spirituality on Psychological Outcomes in Adolescents and Emerging Adults: A Meta-Analytic Review. *Journal of Adolescence*, 35, 299-314.
- Yusuf, M. B. (2011). Effects of Spiritual Capital on Muslim Economy: The Case of Malaysia. *Research on Humanities and Social Sciences*, 1(2), 23-40.

