

اثربخشی آموزش شناختی با رویکرد اسلامی بر رضایتمندی از زندگی دانشجویان

زهرا عادل*
دکتر محمدباقر کجیاف**
دکتر احمد عابدی***

چکیده

هدف این پژوهش، بررسی «اثربخشی آموزش شناختی با رویکرد اسلامی» بر «رضایت از زندگی» دانشجویان با دو فرضیه زیر است: «آموزش شناختی با رویکرد اسلامی» بر «رضایت از زندگی» دانشجویان در مرحله «پس‌آزمون» و «پیگیری» مؤثر می‌باشد. ابزار پژوهش، «پرسشنامه رضایت از زندگی» دینر و همکاران (۱۹۸۵) بود که توسط بیانی و همکاران (۱۳۸۶) اعتباریابی شده است (آلفای کرونباخ ۰/۸۳). روش پژوهش، طرح آزمایشی پیش‌آزمون - پس‌آزمون - پیگیری، با گروه کنترل است و جامعه آماری آن کلیه دانشجویان مراجعه‌کننده به مرکز مشاوره دانشگاه اصفهان در سال تحصیلی ۸۹-۸۸ می‌باشند که ۳۰ نفر به صورت تصادفی ساده انتخاب و به صورت تصادفی ساده به دو گروه ۱۵ نفره آزمایش و کنترل، تقسیم شدند. چون در گروه آزمایش ۳ نفر ریزش وجود داشت به طور تصادفی ۳ نفر هم از گروه کنترل خارج شد. روش «آموزش شناختی با رویکرد اسلامی»، طی ۹ جلسه ۴۵ دقیقه‌ای، هر هفته دو جلسه برگزار شد. برای تجزیه و تحلیل داده‌ها از روش تحلیل کوواریانس استفاده شد. در این پژوهش سطح معناداری $p < 0/05$ در نظر گرفته شد. نتایج نشان داد که «آموزش شناختی با رویکرد اسلامی» باعث افزایش «رضایتمندی از زندگی» در دانشجویان مراجعه‌کننده به مرکز مشاوره دانشگاه، در مرحله پس‌آزمون و پیگیری شد.

واژه‌های کلیدی: آموزش شناختی، رویکرد اسلامی، رضایتمندی از زندگی

Email: zahra_adel_2006@yahoo.com
Email: m.b.kaj@edu.i.ac.ir
Email: a.abedi44@gmail.com

* دانشجوی کارشناسی ارشد روان‌شناسی بالینی دانشگاه اصفهان
** دانشیار، عضو هیئت علمی دانشگاه اصفهان
*** استادیار گروه روان‌شناسی دانشگاه اصفهان
تاریخ دریافت: ۸۹/۱۲/۲ تاریخ تأیید: ۹۰/۳/۱۷

مقدمه

رضایت از زندگی، بیان‌کننده نگرش فرد نسبت به جهانی است که در آن زندگی می‌کند و گرایشی است که پیامدهای خاص خود را دارد (محسنی، ۱۳۸۲، ص ۱۰).

دائرة‌المعارف فلسفه و روان‌شناسی، رضایت را چنین تعریف کرده است: رضایت، خوشی برآمده از آگاهی به یک وضعیت است که با ارضای تمایلات خاص پیوند خورده است. از آنجا که رضایت همراه خوشایندی است، لذا خوشایندی ممکن است به رضایت تبدیل شود (افخمی، ۱۳۸۵).

درحقیقت رضایت از زندگی به یک فرآیند قضاوتی - شناختی اشاره دارد که در آن افراد کیفیت زندگی خود را براساس مجموعه‌ای از ملاک‌ها ارزشیابی می‌کنند (پاوت و دینر،^۱ ۱۹۹۳، ص ۲) و روشن است که متأثر از تجارب پیشین و کنونی فرد، انتظارات و پیش‌بینی‌های او از تجربه‌های آینده و نیز عواطف تنیده در این تجربه‌ها است (کارنیل،^۲ ۱۹۹۶، ص ۵۹۳ و ۵۹۴).

محققان مختلف نشان داده‌اند که این سازه یکی از پیش‌بینی‌کننده‌های سلامت روان است (بخشی‌پور و همکاران، ۱۳۸۴، ص ۱۴۶؛ میرز^۳ و دینر، ۱۹۹۵، ص ۱۰ و ۱۱) و از دیگر سازه‌های روان‌شناختی، مانند عاطفه مثبت و منفی، عزت نفس و خوش‌بینی، متمایز است (لوکاس^۴ و دینر، ۱۹۹۹، ص ۶۱۶). همچنین پژوهش‌ها نشان داده‌اند که افراد با رضایت از زندگی بالاتر، از سبک مقابله‌ای مؤثرتری استفاده می‌کنند و نبودن رضایت از زندگی با وضعیت سلامتی ضعیف‌تر، علائم افسردگی، مشکلات شخصیتی، رفتارهای نامناسب بهداشتی، وضعیت ضعیف اجتماعی و خطر بالاتر خودکشی همبسته است (مالتابی^۵ و همکاران، ۲۰۰۴، ص ۴۱۱ و ۴۲۸؛ هانکانن^۶ و همکاران، ۲۰۰۱، ص ۴۳۳). از این رو با توجه به آنچه گفته شد نبودن رضایت از زندگی می‌تواند تبعات زیانباری برای افراد داشته باشد.

در زمینه بحث رضایت از زندگی در ادیان نیز باید گفت که ادیان نقش مهمی برای رضایت و ایجاد آن در زندگی قائل‌اند. آنها انسان را تشویق می‌کنند تا به دنبال چیزی باشد که به او رضایت دائم و عزت نفس بیخشد و شیوه‌های تربیتی در اختیار آدمی می‌نهند که می‌توانند بر هوس‌های ویرانگر فائق آیند و به حکمت، آرامش و شادی بیشتر بینجامد (وارد،^۷ ۲۰۰۰، ص ۱۲ و ۱۳).

1. Pavot & Diener
3. Myers
5. Maltaby
7. Ward

2. Karniol
4. Lucas
6. Honkanen

در دیدگاه دینی و اسلامی، زندگی دنیا بستر تکامل و مقدمه آخرت است و زندگی موفق هم آن است که توأم با رضایت و خرسندی باشد. اگر زندگی بستر تکامل است، رضایتمندی هم شرط موفقیت در زندگی است. کسانی می‌توانند به تکامل بیندیشند که با زندگی خود مشکل نداشته باشند. همه انسان‌ها در زندگی مشکل دارند، اما انسان موفق کسی است که با زندگی‌اش مشکل نداشته باشد و این، یعنی رضایتمندی از زندگی. لذا برای رسیدن به موفقیت، باید به رضایتمندی رسید و کسب رضایتمندی، مهارت خاص خود را می‌طلبد که بدون آن نمی‌توان به رضایتمندی دست یافت (پسنیدیه، ۱۳۸۶، ص ۷).

تحقیقات بسیاری نشان داده‌اند که دین و معنویت بر رضایتمندی تأثیر مثبت دارد. برای نمونه، آدلر و فاگلی^۱ در سال ۲۰۰۵م، نشان دادند که هرچه افراد خودآگاه‌تر و خوش‌بین‌تر و از معنویت‌گرایی بالاتری برخوردار باشند، به همان میزان از رضایت بالاتری برخوردارند. همچنین در پژوهش دیگری که مورین بنجامین^۲ (۲۰۰۶) بر روی ۱۴ هزار و ۵۵۷ بیمار زن و مرد انجام داده مشخص شد که سطوح بالاتری از مذهب به‌طور بااهمیتی با رضایت بیماران مرتبط است. همچنین ماهشواری و سینگ^۳ (۲۰۰۹) در مطالعه‌ای نشان دادند که همبستگی مثبتی میان سه متغیر تعصب مذهبی، شادی و رضایت از زندگی در زائران «آرد کومب ملا»^۴ - که در هند قرار گرفته - وجود دارد.

در پژوهش‌های دیگری نیز که از سوی اندریوز و ویتی^۵ (۱۹۷۶)، فوردایس^۶ (۱۹۹۷) و پاوت و دینر (۱۹۹۸) صورت گرفت، مشخص شد که نگرش مذهبی مثبت، موجب رضایت از زندگی می‌شود و رضایت از زندگی یکی از پیش‌بینی‌کننده‌های سلامت روان است. مذهبی بودن همچنین با کاهش بزهکاری، توانایی بالا در مقابله با فشارهای روانی، رضایتمندی از زندگی زناشویی و بهبود سریع‌تر از بیماری همبسته است (غباری بناب، ۱۳۷۴، ص ۴۸ و ۴۹).

همچنین در دیدگاه اسلامی، یکی از عمده‌ترین راهکارها برای ایجاد رضایت - که یک احساس درونی است - نوعی رویکرد شناختی است که در آن تمرکز عمده بر تجدید نظر فرد در تفکر خود نسبت به جهان است. به جهت جایگاه مهمی که رضایتمندی از زندگی در تکامل معنوی انسان دارد، اولیای دین آموزه‌های فراوانی را به پیروان خود آموخته‌اند. پیامبر خدا(ص) در کنار تعالیم قدسی و ملکوتی خود، مهارت‌های زندگی را به پیروان خود

1. Adler & Fagley

3. Maheshwari & Sing

5. Andrews & Withey

2. Benjamin, M.

4. Ardh-Kumbh Mela

6. Fordyce

و حتی کسانی همانند امام علی(ع)، ابوذر غفاری و دیگران می‌آموزد. حتی قرآن کریم نیز در این زمینه آموزه‌های مهمی دارد. بنابراین، یکی از دغدغه‌های دین، رضایتمندی از زندگی و یکی از رسالت‌های آن آموزش مهارت‌های زندگی کردن به پیروان خویش است. در مثلث «شناخت، هیجان و رفتار» شناخت در رأس قرار دارد. انسان آن‌گونه که می‌اندیشد، هیجانی می‌شود و دست به رفتار می‌زند. به همین دلیل بعد شناخت از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است. اگر اندیشه و فکر افراد تصحیح شود، احساسات و رفتارهای آنان نیز اصلاح می‌شود. بر همین اساس شیوه‌های دین، آمیزه‌ای از شیوه‌های شناختی، عاطفی و رفتاری است. هم به نیازهای مادی توجه دارد و هم به نیازهای معنوی، هم بُعد شناخت و عقلانیت را دربرمی‌گیرد، هم بُعد عاطفه و رفتار را. از این جهت روش شناختی دین، روشی واقع‌گرا است (پسندیده، ۱۳۸۴).

آموزش شناختی با رویکرد اسلامی، شیوه‌ای التقاطی است که در آن فرد آموزش‌دهنده با ترکیب اصول اساسی درمان شناختی و آموزه‌های دیدگاه اسلامی، تعریف‌های شناختی مراجعان را زیر سؤال برده و مورد بحث قرار می‌دهد و تفکر مثبت و صحیح اسلامی را جایگزین آن می‌گرداند.

با توجه به یافته‌های تحقیقاتی یادشده، مسئله اساسی پژوهش حاضر عبارت از بررسی میزان اثربخشی آموزش شناختی با رویکرد اسلامی بر رضایت از زندگی دانشجویان دانشگاه اصفهان است.

روش

جامعه آماری این پژوهش کلیه دانشجویان مراجعه‌کننده به مرکز مشاوره دانشگاه اصفهان در سال تحصیلی ۸۸-۸۹ بودند. برای انتخاب نمونه، در ابتدا از میان دانشجویان مراجعه‌کننده به مرکز مشاوره دانشگاه سی نفر به صورت تصادفی ساده انتخاب و باز به صورت تصادفی ساده از بین آنها پانزده نفر برای گروه آزمایش و پانزده نفر برای گروه کنترل انتخاب شدند. هر دو گروه قبل از اجرای برنامه درمانی در پیش‌آزمون شرکت نمودند. ضمناً در این پژوهش در گروه آزمایش سه نفر ریزش وجود داشت؛ از این‌رو به‌طور تصادفی سه نفر را هم از گروه کنترل خارج کردیم و درنهایت تعداد افراد هر دو گروه به دوازده نفر کاهش یافت.

برای جمع‌آوری داده‌ها از پرسشنامه ۵ سؤالی رضایت از زندگی که از سوی دینرو همکاران در سال ۱۹۸۵، ساخته شده استفاده گردید. در پژوهشی که عاشور محمد

کوچکی بر روی ۱۰۹ دانشجوی دانشگاه آزاد اسلامی واحد آزادشهر انجام داد، اعتبار مقیاس رضایت از زندگی (swls) با استفاده از روش آلفای کرونباخ ۰/۸۳ و با روش بازآزمایی ۰/۶۹ به دست آمد. روایی سازه مقیاس رضایت از زندگی از طریق روایی همگرا با استفاده از فهرست شادکامی آکسفورد "OHI" (آرگیل، ۲۰۰۱) و فهرست افسردگی بک^۱ "BDI" (بک و همکاران، ۱۹۶۱) برآورد شد. این مقیاس (SWLS) همبستگی مثبت با فهرست شادکامی آکسفورد (OHI) و همبستگی منفی با فهرست افسردگی بک (BDI) نشان داد. براساس نتایج این پژوهش، مقیاس رضایت از زندگی، یک مقیاس مفید در پژوهش‌های روان‌شناختی ایرانی است.

برای اجرای این پژوهش، طرح آزمایشی پیش‌آزمون - پس‌آزمون - پیگیری با گروه کنترل به کار گرفته شد. پس از اتمام جلسات درمانی، هر دو گروه مجدداً مورد آزمون قرار گرفتند و نتایج مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت. همچنین داده‌های هر دو گروه پس از یک پیگیری یک‌ماهه نیز مورد بررسی قرار گرفت.

ابزار تجزیه و تحلیل این پژوهش، تحلیل کواریانس و استفاده از ابزار آماری "SPSS" برای تحلیل داده‌ها است.

پروتکل جلسات آموزشی

در منطق ادیان آسمانی، انسان طوری خلق شده است که فقط با درک ذات الهی یا تقرب به آستان قدس ربوی است که به‌طور کامل ارضا می‌شود و تا انسان خدا را درنیابد راضی نمی‌شود. در زندگی روزمره نیز آنان که معبودی به جز خدا برگرفته‌اند، باز از این ظواهر احساس رضایت نمی‌کنند و برای خود مرزی قائل نمی‌شوند و دائم در جستجوی چیزی بیشتر از آنچه که دارند به سر می‌برند. در نتیجه ارضای واقعی انسان فقط در تقرب او به ذات ربوبیت نهفته است. در جوار رحمت الهی است که آرامش و رضایت نهایی حاصل شده و تمام نگرانی‌ها و تشویش‌ها برطرف می‌گردد. از این رو، در این پژوهش، اساس کار، آموزه‌های اسلامی برای زندگی است که کامل‌ترین دین است.

در آموزش شناختی با رویکرد اسلامی جهت افزایش رضایت از زندگی، مبنای کار نگاه اسلامی به انسان و نیازهای او است. اینکه انسان از دید آفریننده‌اش از کجا آمده و به کجا می‌رود و چه دستورالعملی مناسب زندگی او است تا واقعاً احساس رضایت کند. بر این

1. Argil
2. Bek

اساس، با توجه به آیات و احادیث، توصیه‌ها و راهکارهایی که عمدتاً هم شناختی هستند، انتخاب شدند. در هر جلسه پس از بیان مطالب، آیات و روایات مرتبط در جهت تأیید مطالب نیز بیان می‌شود. این آموزش‌ها در جلسات آموزشی و یک جلسه جمع‌بندی دارد. در هر جلسه آیات، روایات و تمثیل‌های فراوانی به جهت تحکیم آموزش مورد استفاده قرار گرفت که به سبب رعایت اختصار در اینجا تنها برخی از آنها آورده شده است. ترتیب و اهداف جلسات به صورت ذیل آمده است:

جلسه یکم: معارفه و آشنایی اعضای گروه با یکدیگر

- سخن گفتن از اهداف و قوانین گروه.
- بیان منطق آموزش: معرفی نوع آموزش، تشریح مساعی، خودیاری و تعامل اعضا با یکدیگر و آموزشگر.
- قرارداد درمانی (در قالب تعهد و مسئولیت).
- بحث مختصری در زمینه نقش تفکر در نوع احساس فرد و اینکه تفکر فرد در احساس رضایت یا نارضایتی مؤثر است.
- بیان تعریف رضایت و صحبت از شرط ایجاد رضایت که همان تفکر واقع‌گرا است. راه رضایت از زندگی فرار از واقعیت‌ها و روی آوردن به تخیلات نیست، باید دنیا را آن‌گونه که هست شناخت.

جلسه دوم: بحث در زمینه واقعیت‌شناسی دنیا و بیان واقعیت‌های دنیا از دیدگاه دینی

- دنیا محل برگزاری آزمون بهشت است، نه خود بهشت؛
 - دنیا گذرگاه موقت است نه خانه دائم (امام علی(ع): در دنیا حیات یافتید و برای آخرت آفریده شدید)؛
 - دنیا ناچیز است (قرآن کریم: بگو کالای دنیا اندک است و آخرت برای پرهیزکاران بهتر است)؛
 - دنیا ناپایدار است (امام علی(ع): احوال دنیا ناپایدار است و ساکنان ایمن نیستند).
- بحث از اینکه ما به دنیا نیامده‌ایم تا آن‌گونه که می‌خواهیم زندگی کنیم، بلکه آمده‌ایم تا مهارت خود را در هماهنگ شدن با کش و قوس‌های زندگی نشان دهیم. انتظار اینکه برنامه دنیا طبق خواسته ما تنظیم شود، با واقعیت دنیا ناسازگار است.

جلسه سوم: بحث در زمینه آرزوهای دور و دراز و بیان ویژگی‌های آنها

- دست‌نیافتنی بودن (امام علی(ع): نتیجه آرزوها، افسوس خوردن است).
- انتظار بی‌پایان (امام علی(ع): هر کس ناممکن را آرزو کند، انتظار او طولانی خواهد شد).
- کوچک‌سازی داشته‌ها (امام علی(ع): از آرزوهای طولانی بپرهیزید زیرا نشاط‌آوری نعمت‌های الهی را که دارید از میان می‌برد و آنها را نزد شما کوچک می‌سازد).
- راه‌درمانی برطرف کردن آرزوهای دور و دراز.
- شناخت صحیح نسبت به زندگی و مرگ موجب اصلاح آرزوهای انسان می‌گردد (امام علی(ع): اگر مرگ شناخته شود، آرزو کوتاه می‌گردد).

جلسه چهارم: بحث در زمینه مقایسه‌های اجتماعی و نقش آن در تلخ و شیرین شدن زندگی

- بیان زمینه‌های مقایسه (مادی، معنوی و اجتماعی).
- بیان انواع مقایسه‌های اجتماعی (صعودی، نزولی و هم‌سطح).
- مقایسه صعودی در امور مادی، منجر به کوچک شمردن داشته‌های خود می‌انجامد و باعث: ۱. اندوه؛ ۲. افسردگی؛ ۳. حسرت؛ ۴. حسادت؛ ۵. ناسپاسی و بی‌تابی؛ ۶. محرومیت از چشیدن حلاوت ایمان، می‌شود.
- مقایسه نزولی در امور مادی تأثیر بسیار خوبی بر زندگی افراد و روان آنان خواهد گذاشت و یکی از عوامل رضامندی است (امام صادق(ع): ای حمران، نگاه کن به کسی که در زندگی از تو پایین‌تر است و به کسی که در زندگی از تو بالاتر است ننگر).
- شیوه اصلاح مقایسه ناکارآمد (مدیریت اندیشه، مدیریت هیجان، مدیریت رفتار).

جلسه پنجم: بحث در زمینه سخت‌نگرفتن زندگی

- زندگی آن‌قدر هم که می‌پنداریم سخت و دشوار نیست، بخش بسیاری از سخت شدن زندگی مربوط به سختگیری ما است، نه وجود مشکلات. بیان راهکارها و احادیث در این زمینه:
- دنیا را باید آن‌گونه که هست شناخت و سپس به اندازه خودش برایش اهمیت قائل شد. یکی از جلوه‌های راحت‌گرفتن زندگی آن است که انسان آنچه را بی‌فایده است، ترک کند (امام کاظم(ع): دنیا را ناچیز بشمرید و آن را راحت بگیرید که به تحقیق هیچ مردمی آن را راحت نگرفتند، مگر آنکه خداوند زندگی را بر آنان گوارا نمود).

جلسه ششم: بحث در زمینه کار و بهداشت روان

کار علاوه بر رفع نیازهای اقتصادی، از جهت روان‌شناختی نیز تأثیرات مهمی در بهداشت روان دارد. بیان نقش کار و تلاش در سلامت روان فرد:

- شادابی: اگر کار یک نیاز باشد، که هست، برآورده نساختن آن موجب ناراحتی روحی و روانی خواهد شد (امام صادق(ع): اگر تمام نیازهای انسان آماده بود، زندگی برایش گوارا نبود و از آن هیچ لذتی نمی‌برد).
- خودارزشمندی: کسی که از احساس خودارزشمندی برخوردار نباشد، نمی‌تواند احساس رضایتمندی از زندگی داشته باشد (امام سجاده(ع): حاجت خواهی از مردم مایه ذلت زندگی می‌شود و حیا را از میان می‌برد و از وقار و شکوه آدمی می‌کاهد).
- تأمین روزی و آرامش (پیامبر اکرم(ص): به‌درستی که هر گاه روزی انسان تأمین شود، نفس آرام می‌گیرد).

جلسه هفتم: بحث در زمینه لذت انس (انسان برای تأمین نیازهای عاطفی‌اش نیاز به انس گرفتن و ارتباط با دیگران دارد و این یکی از عوامل مهم در رضایتمندی است)

- بحث در زمینه قلمروهای انس (دوستان، تشکیل خانواده، روابط اجتماعی با دیگران و مهم‌ترین آن، انس گرفتن با پروردگار).
- وجود دوست انسان را از تنهایی بیرون می‌آورد و به زندگی نشاط می‌بخشد (امام صادق(ع): برای هر چیزی چیز دیگری است که آسایش خود را در آن می‌جوید و همانا مؤمن آسودگی خود را در برادر مؤمن خود می‌یابد).
- تشکیل خانواده (قرآن کریم: او کسی است که شما را از یک ماهیت آفرید و همسرش را از آن قرار داد تا بدان وسیله آرامش یابد).
- روابط اجتماعی با دیگران: کسی که نتواند با دیگران رابطه صحیح برقرار سازد، دچار تنش‌های زیادی خواهد شد که بر همه زندگی او تأثیر خواهد گذاشت و موجب نارضایتی می‌گردد. بیان راهکارها در این زمینه:
- انس با پروردگار: پروردگار بزرگ‌ترین و مهم‌ترین نیاز انسان است. بدون ارضای این نیاز نمی‌توان به لذت زندگی دست یافت. با پروردگار بودن عامل اساسی رضایت از زندگی است (قرآن کریم: و هر کس از یاد من روی گرداند، زندگی سختی خواهد داشت (طه، ۱۲۴)).

جلسه هشتم: بحث در زمینه واقعیت‌شناسی سختی‌ها

یکی از عوامل مهم در افزایش توان بردباری فرد در مقابله با فشارهای روانی، شناخت واقعیت‌های موجود درباره سختی‌ها است. بیان این واقعیت‌ها با استفاده از متون دینی (قرآن و حدیث) در این جلسه:

- دنیا محل سختی‌ها (گفته شد ای پیامبر، آنچه آفریده نشده چیست؟ فرمود: راحتی در دنیا).
- سختی‌ها پایان‌پذیرند (امام علی(ع): اگر تو باقی بمانی، اندوه باقی نخواهد ماند).
- سختی بیشتر، امید بیشتر (امام علی(ع): نزدیک‌ترین زمان به گشایش، هنگامی است که کارها تنگ آید).

جلسه نهم: بحث در زمینه مثبت‌نگری

مراد از مثبت‌نگری تخیل مثبت نیست، تخیل پشتوانه واقعی ندارد. روش دینی مبتنی بر خیال‌پردازی نیست، بلکه مثبت‌نگری دین، مبتنی بر کشف واقعیت‌های خوشایند است و کمک می‌کند زیبایی‌های موجود در زندگی کشف و در کنار همه مشکلات، به حساب آورده شوند:

- تجربه‌های مثبت پیشین را به یاد آورید (امام صادق(ع): بنده‌ای که از گرفتاری خود شکایت می‌کند، در آن هیچ خیری نیست و حال آنکه در گذشته هزاران نعمت داشته و هزاران راحتی در آینده به او خواهد رسید).
- به خوشایندی آینده فکر کنید (امام صادق(ع) برای آرام کردن تاجر ورشکسته‌ای فرمود: ناامید نباش که ناامیدی کفر است. شاید پروردگار تو را به زودی بی‌نیاز کند).
- نعمت‌های حال را دریابید.
- پاداش تحمل را یادآوری کنید (امام صادق(ع): اگر فرد مؤمن می‌دانست که چه اجری در مصیبت‌ها دارد، آرزو می‌کرد که با قیچی قطعه‌قطعه شود).

جلسه دهم: خلاصه و جمع‌بندی جلسات گذشته به صورت اجمالی

- اجرای پس‌آزمون پرسشنامه رضایت از زندگی؛
- پیگیری یک‌ماهه.

یافته‌ها

یافته‌های توصیفی این پژوهش شامل شاخص‌های آماری مانند میانگین و انحراف معیار نمره‌های پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری هستند که در جدول ۱ ارائه شده‌اند. چنان‌که نتایج جدول نشان می‌دهد، میانگین کل نمره‌های رضایت از زندگی گروه آزمایش در مرحله پیش‌آزمون برابر ۱۸/۲۵ با انحراف معیار ۵/۴۴ بوده است که پس از مداخله درمانی در مرحله پس‌آزمون به میانگین ۲۰/۱۶ با انحراف معیار ۵/۱۸ افزایش یافته و در مرحله پیگیری به میانگین ۱۹/۶۶ با انحراف معیار ۵/۲۱ رسیده است. در گروه گواه، میانگین کل نمره‌های رضایت از زندگی در مرحله پیش‌آزمون برابر ۱۸/۴۱ با انحراف معیار ۴/۲۳ بوده است که در مرحله پس‌آزمون میانگین به ۱۸/۰۸ و انحراف معیار ۴/۰۳ و در مرحله پیگیری به میانگین ۱۷/۷۵ با انحراف معیار ۳/۶۲ رسیده است. در جدول ۲ و ۳ میزان اثربخشی درمان شناختی - اسلامی بر رضایت از زندگی نشان داده شده است.

جدول ۱: میانگین و انحراف معیار پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری
آزمون رضایت از زندگی آزمودنی‌های دو گروه

گروه آزمایش	تعداد	میانگین	انحراف معیار
پیش‌آزمون	۱۲	۱۸/۲۵	۵/۴۴۶۰۲
پس‌آزمون	۱۲	۲۰/۱۶۶۷	۵/۱۸۴۴۸
پیگیری	۱۲	۱۹/۶۶۶۷	۵/۲۱۰۷۱
گروه کنترل	تعداد	میانگین	انحراف معیار
پیش‌آزمون	۱۲	۱۸/۴۱۶۷	۴/۲۳۱۰۲
پس‌آزمون	۱۲	۱۸/۰۸۳۳	۴/۰۳۳۰۱
پیگیری	۱۲	۱۷/۷۵	۳/۶۲۱۲۸

جدول ۲: نتایج حاصل از تحلیل کواریانس روی میانگین نمره‌های رضایت از زندگی در مرحله پس‌آزمون

متغیرها	مجموع مجزورات	درجه آزادی	میانگین مجزورات	نسبت F	سطح معناداری	اندازه اثر	توان آماری
پیش‌آزمون رضایتمندی	۴۶۰/۹۶۸	۱	۴۶۰/۹۶۸	۷۱۰/۹۶۱	۰/۰۰	۰/۹۷۱	۱
عضویت گروهی	۳۰/۰۹۰	۱	۳۰/۰۹۰	۴۶/۴۰۹	۰/۰۰	۰/۶۸۸	۱

جدول ۳: نتایج حاصل از تحلیل کواریانس روی میانگین نمره‌های رضایت از زندگی در مرحله پیگیری

متغیرها	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	نسبت F	سطح معناداری	اندازه اثر	توان آماری
پیش‌آزمون رضایتمندی	۴۲۸/۰۹۶	۱	۴۲۸/۰۹۶	۶۰۶/۵۸۷	۰/۰۰	۰/۹۶۷	۱
عضویت گروهی	۲۵/۶۳۷	۱	۲۵/۶۳۷	۳۶/۳۲۷	۰/۰۰	۰/۶۳۴	۱

چنان که نتایج جدول شماره ۲ نشان می‌دهد، آموزش روش شناختی با رویکرد اسلامی بر افزایش میزان رضایت از زندگی دانشجویان مراجعه‌کننده به مرکز مشاوره دانشگاه اصفهان در مرحله پس‌آزمون، مؤثر بوده و تفاوت معنادار بوده است ($P=۰/۰۰۰۰۱$). $۰/۶۸$ درصد عضویت گروهی، مربوط به افزایش رضایتمندی در مرحله پس‌آزمون است ($P=۰/۰۰۰۰۱$). توان آماری ۱ نشان می‌دهد که حجم نمونه برای آزمون این فرضیه کافی بوده است.

همچنین نتایج جدول شماره ۳ نشان می‌دهد که آموزش شناختی با رویکرد اسلامی بر افزایش میزان رضایت از زندگی دانشجویان مراجعه‌کننده به مرکز مشاوره دانشگاه اصفهان در مرحله پیگیری نیز مؤثر بوده و تفاوت معنادار بوده است ($p=۰/۰۰۰۰۱$). عضویت گروهی مربوط به افزایش رضایتمندی در مرحله پیگیری است. در اینجا نیز توان آماری ۱ نشان می‌دهد که حجم نمونه برای آزمون این فرضیه کافی بوده است. لذا با توجه به نتایج یادشده، فرضیه اثربخشی آموزش شناختی با رویکرد اسلامی بر افزایش رضایتمندی زندگی در مرحله پس‌آزمون و پیگیری تأیید می‌گردد.

بحث و نتیجه‌گیری

هدف تحقیق حاضر بررسی کردن میزان اثربخشی آموزش شناختی با رویکرد اسلامی بر رضایت از زندگی دانشجویان مراجعه‌کننده به مرکز مشاوره دانشگاه اصفهان است. نتایج پژوهش نشان داد آموزش شناختی با رویکرد اسلامی بر رضایت از زندگی دانشجویان در مرحله پس‌آزمون مؤثر بود. گفتنی است که نتایج تحقیق حاضر به نحوی با یافته‌های بخشی‌پور، ۱۳۸۴، اندریوز و ویتی، ۱۹۷۶، فوردایس، ۱۹۹۷، پاوت و همکاران، ۱۹۹۸ و آدلر و فاگلی، ۲۰۰۵، همخوانی و مطابقت دارد. تأیید یافته‌های به‌دست‌آمده و تطبیق آن با یافته‌های قبلی نشانگر این مسئله است که مذهب و به‌ویژه

رویکرد اسلامی که عمدتاً هم به طریق شناختی عمل می‌کند، به یک آرامش و رضایت درونی برای فرد منجر می‌شود.

در تبیین نتایج می‌توان گفت خوشبختانه - البته برخلاف تصور موجود - دین آموزه‌های فراوانی در حوزه مهارت‌ها و رضایت از زندگی دارد، آموزه‌هایی که یا دیده نشده‌اند و یا به درستی فهم نشده‌اند. این برنامه آموزشی با مطرح کردن جایگاه مهمی که رضایتمندی از زندگی در تکامل معنوی انسان - که همانا عالی‌ترین هدف حیات است - و نیز در سلامت روانی فرد دارد، سعی کرد تا آموزه‌های گرهگشا و کارآمد فراوانی که در این قلمرو در متون دینی (قرآن و احادیث) وجود دارند، استخراج و به صورت کاربردی در اختیار مراجعان قرار دهد. این آموزه‌ها عمدتاً به طریق شناختی و با اصلاح الگوهای فکری ناصحیح انسان در مورد خودش، جهان و آینده پیش رو، مؤثر واقع می‌شوند.

درحقیقت این روش فرد را به این آگاهی می‌رساند که اگرچه نمی‌تواند بسیاری از حوادث قطعی زندگی‌اش را تغییر دهد، اما می‌تواند یاد بگیرد تا روش مواجهه با آنها را تغییر داده و از این طریق میزان رضایتمندی خود را نیز افزایش دهد.

با توجه به آنچه پیش‌تر نیز گفته شد که عدم رضایت از زندگی با وضعیت سلامتی ضعیف‌تر، علائم افسردگی،^۱ مشکلات شخصیتی و وضعیت ضعیف اجتماعی همراه می‌باشد، می‌توان آموزه‌های اسلامی واردشده در زمینه چگونگی به وجود آمدن رضایتمندی را در مراکز مختلف آموزشی، به افراد آموزش داد تا علاوه بر پیشگیری از بسیاری اختلالات، به افراد کمک شود تا بدین وسیله رشد نموده و به سوی خودشکوفایی گام بردارند.

نتایج این پژوهش همچنین نشان داد که آموزش شناختی با رویکرد اسلامی بر رضایت از زندگی دانشجویان در مرحله پیگیری نیز مؤثر بوده است (یک ماه پس از اتمام جلسات آموزشی، طی جلسه‌ای همه افراد گروه آزمایش و گروه کنترل دوباره مورد آزمون رضایت از زندگی قرار گرفتند). در این باره نیز می‌توان گفت علت مداومت اثر درمانی پس از پیگیری یک‌ماهه، مربوط به همان رویکرد آموزشی، یعنی شناختی بودن و اسلامی بودن آن است که به‌طور زیربنایی سعی در اصلاح باور نادرست مراجعان دارد و با توجه به آنکه نگاه دین اسلام به کلان زندگی همواره جامع و صحیح بوده، اعتماد مراجعان را نیز دوچندان می‌کرد و همان‌طور که می‌دانیم اصلاح زیربنایی یک باور اگر به‌طور صحیح انجام گیرد تقریباً همیشه مداومت خواهد داشت و اعمال صادرشده از آن باور نیز دستخوش تغییر خواهد شد.

1. depression

از محدودیت‌های پژوهش حاضر می‌توان به تک‌جنسیتی بودن گروه آزمایش و گواه اشاره نمود که افراد شرکت‌کننده تنها دختران بودند و به نظر می‌رسد به منظور دستیابی به نتایج قطعی‌تر بهتر است تا پژوهش‌هایی نیز در این زمینه بر روی پسران صورت گیرد. همچنین هرچند که پژوهش‌ها، مفید بودن مقیاس رضایت از زندگی «دینر» در مطالعات ایرانی را نشان داده‌اند، اما به نظر می‌رسد ساخت و اعتباریابی مقیاس دیگری در این زمینه، متناسب با اعتقادات اسلامی - که در جامعه ایرانی نسبت به جوامع دیگر به میزان بیشتری وجود دارد - ضروری باشد؛ چرا که در دیدگاه اسلامی رضایتمندی زمانی به وجود می‌آید که انسان با نگاه به یک افق برتر همه آنچه را که هم‌اکنون برایش هست - چه سخت و چه آسان - بپذیرد و احساس راحتی کند، چیزی که کمتر در سؤالات این مقیاس گنجانده شده است.

پرسشنامه رضایت از زندگی "SWLS"

۱. تمام جنبه‌های زندگی من به ایده‌آل‌هایم نزدیک است.
۲. شرایط زندگی من عالی است.
۳. از زندگی‌ام راضی هستم.
۴. بیشتر چیزهایی که در زندگی‌ام می‌خواستم را به دست آورده‌ام.
۵. اگر می‌توانستم دوباره زندگی‌ام تقریباً هیچ چیز را تغییر نمی‌دادم.

شماره سؤالات	کاملاً موافقم	موافقم	کمی موافقم	نه موافقم نه مخالفم	کمی مخالفم	مخالفم	کاملاً مخالفم
۱							
۲							
۳							
۴							
۵							

منابع

- افخمی، ایمانه (۱۳۸۵)، بررسی تأثیر آموزش بخشودگی بر سازگاری، رضایتمندی و کاهش تعارضات زوجین مراجعه‌کننده به مرکز مشاوره شهر یزد، پایان‌نامه کارشناسی‌ارشد مشاوره خانواده دانشگاه اصفهان.
- بخشی‌پور رودسری، عباس؛ حمید پیروی و احمد عابدیان (۱۳۸۴)، «بررسی رابطه رضایت از زندگی و حمایت اجتماعی با سلامت روان در دانشجویان»، فصلنامه اصول بهداشت روانی، ش ۲۷ و ۲۸.
- پسندیده، عباس (۱۳۸۴)، رضایت از زندگی، قم: دارالحدیث.
- غباری بناب، باقر (۱۳۷۴)، «باورهای مذهبی و اثرات آنها در بهداشت روان»، فصلنامه اندیشه و رفتار، س ۱، ش ۴، ص ۴۸-۵۴.
- محسنی، منوچهر و پرویز صالحی (۱۳۸۲)، رضایت اجتماعی در ایران، تهران: آرون.
- Adler, M. G. & N. S. Fagley (2005), "Apperciation: Individual Differences in Finding Value and Meaning as a Unique Predictor of Subjective Well-Being", *Jurnal of Personality*, 73(1): 79-114.
- Andrews, F. M. & S. B. Withey (1975), *Social Indicators of Wellbeing Americans of Life Quality*, New York: Plenum.
- Argyle, M. (2001), *The Psychology of Happiness*, London: Routledge.
- Beck, T., Ward, C. H., Mendelson, M., Mock, J. & J. Erbaugh (1961), "An Inventory for Measuring Depression", *Archives of General Psychiatry*, 4, pp.561-571.
- Benjamin, M. R. (2006), "Does Religion Influence Patient Satisfaction?", *Journal of Health Behavior*, 30, p.85.
- Fordyce, M. W. (1977), *The Happiness Measure: A Sixty Second Index of Emotional*
- Honkanen, K. H., Honkanen, R., Viianamaki, H., Heikkila, K., Kaprio, J. & M. Koskenvuo (2001), "Life Satisfaction and Suicide", *American Journal of Psychiatry*, 158(3): 433-439.

- Karniol, R. (1996), "The Motivational Impact of Temporal Focus: Thinking about the Future and the Past", *Annual Review of Psychology*, 47, pp.593-620.
- Lucas, R. E.; E. Dinner & E. Suh (1999), "Discriminant Validity of Well-Being Measures", *Journal of Personality and Social Psychology*, 71, pp.616-628.
- Maheshwari, S. & P. Sing (2009), "Psychological Well-Being and Pilgrimage", *Journal of Social Psychology*, 12, p.285.
- Maltaby, J., L. Day; L. E. Mccutcheon; R. Gillett; J. Houran & D. D. Ashe (2004), "Personality and Coing: A Context for Examining Celebrity Worship and Mental Health", *British Journal of Psychology*, 95, pp.411-428.
- Myers, D. G. & E. D. Diener (1995), Who Is Happy?, *Psychological Science*, 6(1): 10-19.
- Pavot, W. & E. Diener (1993), "The Affective and Cognitive Context of Self-Reported Measures of Subjective Well-Being", *Social Indicators Research*, 28, pp.1-20.
- Pavot, W.; E. Diener & E. Suh (1998), "The Temporal Satisfaction with Life Scale", *Journal of Personality Assessmsnt*, 70, pp.340-354.
- Ward, K. (2000), "Religion and the Question of Meaning ", in Runzo, Joseph and Matine, Nancy, M. (ed.), *The Meaning of Life in the World Religion*, Oxford: One World, pp.11-30.
- Well-Being and Mental Health*, Edison Community Press, U.S.A.