

## بررسی اثربخشی آموزش مهارت‌های محاسبه نفس بر تعهد اخلاقی و خودکنترلی دانش‌آموزان دختر

K\_Sevari@pnu.ac.ir

کیم سواری / دانشیار گروه روان‌شناسی تربیتی دانشگاه پیام‌نور

رسول عابدی پور / کارشناس ارشد مشاوره خانواده دانشگاه آزاد اسلامی واحد اهواز

دریافت: ۱۳۹۳/۱۲/۲۶ - پذیرش: ۱۳۹۴/۰۵/۲۸

### چکیده

این پژوهش، به منظور بررسی اثربخشی آموزش مهارت‌های محاسبه نفس بر تعهد اخلاقی و خودکنترلی دانش‌آموزان دختر دوره دوم متوسطه آموزش و پرورش ناحیه یک اهواز، در سال تحصیلی ۹۴-۱۳۹۳ انجام گرفت. نمونه آماری، شامل ۴۰ نفر از دانش‌آموزان دختر (۲۰ نفر گروه آزمایش و ۲۰ نفر گروه گواه) بود که به صورت تصادفی ساده از بین جامعه آماری پژوهش انتخاب شدند. ابزار پژوهش، شامل پرسش‌نامه‌های تعهد اخلاقی و پرسش‌نامه خودکنترلی سواری بوده است. روش پژوهش، نیمه‌آزمایشی از نوع پیش‌آزمون-پس‌آزمون با گروه کنترل بود. گروه آزمایش ۹ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای (هر هفته یک جلسه)، برنامه آموزشی مهارت‌های محاسبه نفس دریافت نمود. نتایج آزمون کوواریانس چندمتغیری و تک‌متغیری نشان داد که آموزش مهارت‌های محاسبه نفس، بر تعهد اخلاقی و خودکنترلی دانش‌آموزان مؤثر است. سطح معناداری در این پژوهش  $\alpha=0/05$  می‌باشد.

**کلیدواژه‌ها:** محاسبه نفس، تعهد اخلاقی، خودکنترلی.

## مقدمه

محاسبه نفس، یکی از موضوعات جالب و از انواع روش‌های خودشناسی و خودتربیتی است که همواره مورد توجه قرآن کریم و ائمه اطهار<sup>علیهم‌السلام</sup> و نیز برخی پژوهشگران علوم اسلامی قرار دارد. در همین رابطه، دانش (۱۳۸۹) معتقد است: نخستین گام‌ها برای خودتربیتی، خودشناسی است. محاسبه نفس، تلقین به نفس، تحمیل به نفس، مشارطه، مراقبه، توبه، تفکر، تزکیه، دعا، توسل، عبادت، توکل، تلاوت قرآن، معاد باوری و محبت پروردگار، از جمله روش‌های خود تربیتی به شمار می‌روند.

در باب محاسبه نفس و اهمیت آن، خداوند متعال در قرآن کریم می‌فرماید: «ترازوی عدل را در روز قیامت قرار می‌دهیم، به هیچ چیز و هیچ نفس ظلم نمی‌شود و همه اعمال ایشان را به حساب خواهیم آورد» (انبیاء: ۴۷). در این رابطه، پیامبر اکرم<sup>صلی‌الله‌علیه‌وآله‌وسلم</sup> می‌فرماید: «زمانی که فرد نفس خود را محاسبه نکند، از پرهیزگاران نیست» (حرعاملی، ۱۳۸۳، ج ۱۶، ص ۱۹۸). امام علی<sup>علیه‌السلام</sup> می‌فرماید: «هرکس نفس خود را در برابر محاسبه نفس در راه اصلاح آن به رنج افکند، خوشبخت شود و هر که آن را با لذت‌هایش واگذارد، بدبخت گردد و از درگاه حق دور شود» (محمدری شهری، ۱۳۸۸، ج ۱، ص ۲۷۲). در خصوص فواید محاسبه نفس، امام رضا<sup>علیه‌السلام</sup> می‌فرماید: «آن کس که نفسش را محاسبه کند، سود برده و آن کس که از محاسبه نفس غافل بماند، زیان دیده است» (مجلسی، ۱۴۰۳، ج ۲، ص ۲۵۲). دقت در مضمون این حدیث، این نکته مهم را روشن می‌کند که محاسبه نفس، یک عمل بسیار ارزشمند است که می‌تواند در سعادت و خوشبختی اخروی فرد و به رشد خودکنترلی و تعهد اخلاقی انسان کمک می‌کند. به عبارت دیگر، افراد با محاسبه روزانه اعمال خود می‌توانند بر نفس خود تسلط پیدا کرده، و نسبت به امورات اخلاقی خود و جامعه بشری دارای تعهدات بیشتری باشند. در اهمیت محاسبه نفس، امام کاظم<sup>علیه‌السلام</sup> می‌فرماید: «از ما نیست کسی که هر روز اعمال خود را محاسبه نکند، تا اگر نیکی کرده از خدا بخواهد بیشتر نیکی کند و خدا را بر آن سپاس گوید و اگر بدی کرده، از خدا آمرزش بخواهد و توبه نماید» (مفید، ۱۳۸۸، ج ۱، ص ۲۶). در تعریف محاسبه نفس، برخی نویسندگان همچون نراقی (۱۳۷۹) معتقد است: محاسبه نفس یعنی اینکه انسان در هر شبانه روز وقتی را معین نماید که در آن وقت، به حساب نفس خود برسد و طاعات و نافرمانی خود را بررسی نماید. پس اگر نفسش را مقصر یافت، آن را مورد سرزنش قرار دهد و گرنه، پروردگارش را شکر و سپاس گوید. منظور از محاسبه نفس در این تحقیق، نمره‌ای است که دانش‌آموزان جامعه هدف، با توجه به مطالبی که در جلسات آموزشی دریافت می‌کنند، به دست می‌آورند.

یکی از عوامل مهم ایجاد تعهد اخلاقی، نیایش و عبادت و دقت در اعمال خویشتن و محاسبه نفس است، به گونه‌ای که عبادت طولانی، همراه با محاسبه نفس موجب افزایش خودکنترلی و کاهش مصرف مشروبات الکلی و خیانت زناشویی می‌شود (فینچام (Fincham) و همکاران، ۲۰۱۰؛ لامبرت (Lambert) و همکاران، ۲۰۱۰). در خصوص تأثیر محاسبه نفس بر خودکنترلی و تعهد اخلاقی، نتایج تحقیق دریسایوی و قهقی (۱۳۹۲)، با عنوان «بررسی عوامل ضعف خودکنترلی از منظر قرآن کریم»، نشان داد در قرآن کریم بر خودکنترلی و عوامل مؤثر در تقویت آن تأکید شده و پیروی از هوای نفس، از عوامل مستقیم ضعف آن می‌باشد. بررسی آقابابایی و همکاران (۱۳۹۱)، نشان داد که دانشجویان دانشگاه اصفهان، از نظر مراحل خود ارزیابی اسلامی (مشارطه، محاسبه نفس، مراقبه و معاتبه) در وضعیت نسبتاً خوبی قرار دارند و رشته و مقطع تحصیلی، بر میزان خود ارزیابی اسلامی آنان مؤثر است. همچنین، نتایج مطالعات نورری (۱۳۸۹)، تحت عنوان «تأثیر محاسبه نفس در تربیت اخلاقی» نشان داد که محاسبه نفس از طریق احساس محاسبه شده، تأثیر دیدن ناظران، افزایش خودآگاهی، اهمیت‌شناسی زمان، خود ارزیابی و بازنگری اعمال، مقایسه اعمال با ملاک شرعی، احساس موفقیت و تصمیم بر تغییر، نقش سازنده‌ای در اعمال و رفتار فرد (نظارت و محاسبه نفس) داشته باشد.

بنا به شواهد پژوهشی، تحقیقات داخلی و خارجی بیانگر این است که خودکنترلی از انجام رفتارهای انحرافی، به‌عنوان عامل بازدارنده عمل می‌کند. در این خصوص، نتایج مطالعه نیاک (Nayak) (۲۰۱۴) نشان داد که آموزش اعمال مراقبه و همچنین محاسبه خود موجب خوش اخلاقی، خودکنترلی و صمیمیت اجتماعی گردید. نتایج بررسی‌های دیگر همچون راندیگ (Rounding) و همکاران (۲۰۱۲)، برمنر (Bremner) و همکاران (۲۰۱۱)، مک کالاف و ویلوگی (McCullough & Willoughby) (۲۰۰۹)، شوجت (Schjoedt) و همکاران (۲۰۰۹) نشان دادند که نیایش و عبادت [از پیامدهای عبادت می‌تواند محاسبه نفس به همراه داشته باشد]، به افزایش تعاملات اجتماعی و خودکنترلی انسان‌ها کمک می‌کند. بررسی ابطحی و خیراندیش (۱۳۸۸)، نیز نشان داد که دین اسلام سرشار از آموزه‌هایی است که سازمان‌ها می‌توانند با کمک آن، زمینه خودکنترلی افراد را فراهم کنند؛ زیرا خودکنترلی مسئله‌ای درونی و زیربنایی است، نتایج آن در بلندمدت آشکار می‌شود. همچنین، هویدا و آقابابایی (۱۳۸۸) در رابطه با بررسی تطبیقی مدل چهار مرحله‌ای خود ارزیابی در اسلام (مشارطه، مراقبه، محاسبه نفس و معاتبه)، نشان دادند که خود ارزیابی، به‌عنوان بعدی از ابعاد محاسبه نفس، با ایجاد خود تنظیمی و خودکنترلی در ارتباط است.

با استناد به موارد فوق و با توجه به جایگاه محاسبه نفس در خودکنترلی و تعهد اخلاقی در آیات قرآنی، روایات، منابع اسلامی و روان‌شناسی، در این پژوهش این سؤال مطرح می‌شود که آیا آموزش مهارت‌های محاسبه نفس، با تأکید بر منابع اسلامی، می‌تواند بر خودکنترلی و تعهد اخلاقی دانش‌آموزان تأثیرگذار باشد، یا خیر؟

### روش پژوهش

جامعه آماری این پژوهش، شامل کلیه دانش‌آموزان دختر مقطع متوسطه آموزش و پرورش ناحیه یک اهواز می‌باشد که در سال تحصیلی ۹۴-۱۳۹۳ مورد بررسی قرار گرفتند. نمونه اولیه این تحقیق، مشتمل بر ۲۰۰ نفر دانش‌آموز از جامعه آماری مذکور می‌باشد که به روش نمونه‌گیری تصادفی ساده، از بین مدارس مقطع متوسطه (دخترانه) این ناحیه یک مدرسه و از بین دانش‌آموزان آن مدرسه، به صورت تصادفی انتخاب شدند. سپس، در بین دانش‌آموزان یاد شده آزمون‌های خودکنترلی (۱۳۹۲) و تعهد اخلاقی ساخته سواری (۱۳۹۱) به‌عنوان پیش‌آزمون اجرا شد. پس از تصحیح و نمره‌گذاری و تعیین نقطه ۶۰ درصدی، از بین دانش‌آموزانی که نمره کل آنها در دو آزمون خودکنترلی و تعهد اخلاقی پایین‌تر از نقطه ۶۰ درصدی (۸۰ نفر) بوده، تعداد ۴۰ نفر به صورت تصادفی ساده انتخاب شد. نمونه انتخاب شده به صورت تصادفی، در دو گروه ۲۰ نفره، به‌عنوان گروه آزمایش و گروه گواه جایگزین شدند. لازم به یادآوری است که در طرح‌های تحقیقاتی، حداقل نفرات برای هر گروه ۱۵ نفر در نظر گرفته می‌شود. براین اساس، در این مطالعه هر گروه از ۲۰ نفر (بیش از ۱۵ نفر) تشکیل شده است. طرح این پژوهش، نیمه‌آزمایشی از نوع پیش‌آزمون-پس‌آزمون است. برای تحلیل داده‌ها، از تحلیل کواریانس چندمتغیری و تک‌متغیری یک راه استفاده شد. در این پژوهش، برای اندازه‌گیری متغیر تعهد اخلاقی، از پرسش‌نامه سواری (۱۳۹۱) استفاده گردید. این پرسش‌نامه، دارای ۱۸ ماده و چهار عامل به نام تعهد به خانواده (۵ ماده) تعهد به مذهب (۴ ماده)، تعهد به گذشت (۴ ماده) و تعهد به مساوات (۵ ماده) می‌باشد. پرسش‌نامه یادشده، بر روی ۱۷۵ نفر از دانشجویان دانشگاه پیام‌نور اهواز (۱۱۰ نفر دختر و ۶۵ نفر پسر)، اجرا شد. برای پایایی آن، از آلفای کرونباخ استفاده شد که برای کل پرسش‌نامه، ۰/۷ برای عامل اول ۰/۵۵، عامل دوم ۰/۷، عامل سوم ۰/۶ و برای عامل چهارم ۰/۶ به دست آمد. با توجه به اینکه آلفای کرونباخ کل آزمون ۰/۷ برآورد گردید، پایین بودن مقادیر خرده‌مقیاس‌های آن برای پرسش‌نامه یاد شده، اشکالی ایجاد نمی‌کند. روایی سازه پرسش‌نامه یاد شده، از طریق تحلیل عاملی تأییدی تعیین شد. روش نمره‌گذاری آن، به صورت مقیاس چهار درجه‌ای کاملاً موافقم با نمره ۴، موافقم با نمره ۳، کاملاً

مخالفم با نمره ۲، و مخالفم با نمره ۱ صورت می‌گیرد. در این پژوهش، پایایی پرسش‌نامه، با استفاده از روش آلفای کرونباخ برابر ۰/۷ محاسبه شد. لازم به یادآوری است که پرسش‌نامه یاد شده، ابتدا روی ۵۰ نفر از دانش‌آموز اجرا گردید (مقدار آلفا ۰/۷۱) و ماده‌های آن برای دانش‌آموزان کاملاً مفهومی بود و این نتیجه حاکی از این است که از پرسش‌نامه یاد شده، می‌توان برای قشر دانش‌آموز استفاده کرد. برای سنجش خودکنترلی آزمودنی‌ها، از پرسش‌نامه خودکنترلی سواری (۱۳۹۲) استفاده گردید. این ابزار، از هجده ماده و سه عامل (عمل‌گرایی با ۷ ماده، تلاش‌گرایی با ۷ ماده و مخاطره‌گرایی با ۴ ماده) تشکیل شده است که روی ۲۰۰ دانشجوی دانشگاه پیام‌نور اهواز اجرا شد. روش نمره‌گذاری آن، به صورت مقیاس چهار درجه‌ای لیکرت صورت می‌گیرد. نمره‌گذاری ۲ سؤال، به صورت معکوس و پایایی آن از طریق آلفای کرونباخ برای کل پرسش‌نامه ۰/۸، برای عامل اول ۰/۷۱، برای عامل دوم ۰/۶۲ و برای عامل سوم ۰/۷۸ محاسبه، و روایی آن با کمک تحلیل عاملی تأییدی محاسبه و تعیین گردید. در این پژوهش، پایایی این پرسش‌نامه با استفاده از روش آلفای کرونباخ برابر ۰/۷۰ محاسبه شد. لازم به یادآوری است که پرسش‌نامه یاد شده، ابتدا روی ۳۰ نفر از دانش‌آموز اجرا گردید (مقدار آلفا ۰/۷۴). برای بالا بردن سطح تعهد اخلاقی و خودکنترلی دانش‌آموزان، گروه آزمایشی ۹ جلسه آموزشی ۹۰ دقیقه‌ای پیرامون مهارت‌های محاسبه نفس تهیه شده است و در مقابل گروه کنترل، هیچ مداخله‌ای دریافت نکرد. محتوا و موضوعات جلسات فوق‌الذکر به شرح ذیل در جدول ۱ آمده است.

جدول ۱. عنوان و محتوی جلسات

جلسات	محتوا
جلسه ۱	معارفه و آشنایی اعضا با هم و بیان اهداف و منطبق کار گروه و طرح بحث محاسبه نفس
جلسه ۲	طرح بحث کاربردهای محاسبه نفس (آرامش خاطر، پیشگیری از گناه، نظارت بر اعمال، خودکنترلی و...) و دادن تکلیف خانگی بررسی تکالیف جلسه قبل و تبادل نظر در آن زمینه، طرح بحث جهاد با نفس و سه مؤلفه مربوط به محاسبه نفس (وفای به عهد، یاد امام زمان <small>علیه السلام</small> و صدقه دادن) و دادن تکلیف خانگی
جلسه ۳	بررسی تکالیف جلسه قبل و تبادل نظر در آن زمینه، طرح بحث نیت و بیان ضرورت و اهمیت آن و مؤلفه مربوط به محاسبه نفس (اسراف و پرخوری) و دادن تکلیف خانگی
جلسه ۴	بررسی تکالیف جلسه قبل و تبادل نظر در آن زمینه، طرح بحث گناه و اثرات آن بر اعمال و سه مؤلفه مربوط به محاسبه نفس (دورخ، ضایع کردن حق‌الناس و فکر حرام) و دادن تکالیف خانگی
جلسه ۵	بررسی تکالیف جلسه قبل و تبادل نظر در آن زمینه و طرح بحث غیبت، پیامدها و اثرات آن بر اعمال و دادن تکالیف خانگی
جلسه ۶	بررسی تکالیف جلسه قبل و تبادل نظر در آن زمینه و طرح بحث تهمت و اثرات آن بر اعمال و دادن تکالیف خانگی
جلسه ۷	بررسی تکالیف جلسه قبل و تبادل نظر در آن زمینه و طرح بحث انتقاد از خود و راه‌کارهای تقویت آن بر اعمال و دادن تکالیف خانگی
جلسه ۸	مرور اجمالی بحث‌های طرح شده و بررسی نقاط ضعف و قوت جلسات آموزش و گرفتن پس‌آزمون

### یافته‌های پژوهش

در اینجا، یافته‌های توصیفی شامل میانگین و انحراف استاندارد نمره‌های دانش‌آموزان گروه‌های آزمایش و کنترل در متغیرهای تعهد اخلاقی و خودکنترلی بیان شده است. در جدول ۲، میانگین و انحراف استاندارد تعهد اخلاقی و خودکنترلی در دانش‌آموزان گروه آزمایش و کنترل نشان داده شده است.

جدول ۲. میانگین و انحراف استاندارد متغیرهای تعهد اخلاقی و خودکنترلی گروه آزمایش و کنترل

شاخص‌های آماری متغیر		گروه آزمایش				گروه کنترل	
		پیش‌آزمون		پس‌آزمون		پس‌آزمون	
		Sd	X	Sd	X	Sd	X
تعهد اخلاقی		۷/۳۴	۴۸/۱	۵/۲۷	۵۱/۵۵	۵/۸۷	۴۹/۹
خودکنترلی		۶/۵۶	۳۵/۹	۴/۹۱	۳۵/۹	۳/۹۸	۳۶/۵۵

همان‌گونه که در جدول ۲ مشاهده می‌شود، میانگین و انحراف استاندارد متغیر تعهد اخلاقی دانش‌آموزان گروه آزمایش در پیش‌آزمون، به ترتیب  $sd=7/34$  و  $X=48/1$  و در پس‌آزمون، به ترتیب  $sd=5/27$  و  $X=51/55$  می‌باشد. همچنین، میانگین و انحراف استاندارد متغیر تعهد اخلاقی دانش‌آموزان گروه کنترل در پیش‌آزمون، به ترتیب  $sd=5/87$  و  $m=51/55$  و در پس‌آزمون، به ترتیب  $sd=5/87$  و  $X=49/9$  می‌باشد. همچنین، میانگین و انحراف استاندارد متغیر خودکنترلی دانش‌آموزان گروه آزمایش در پیش‌آزمون، به ترتیب  $sd=6/56$  و  $X=35/9$  و در پس‌آزمون، به ترتیب  $sd=4/91$  و  $X=35/9$  می‌باشد. همچنین، میانگین و انحراف استاندارد متغیر خودکنترلی دانش‌آموزان گروه کنترل در پیش‌آزمون، به ترتیب  $sd=4/91$  و  $X=35/9$  و در پس‌آزمون، به ترتیب  $sd=3/98$  و  $X=36/55$  می‌باشد.

برای بررسی پیش‌فرض‌های مانوا، ابتدا همگنی شیب پیش‌آزمون‌ها و پس‌آزمون‌ها محاسبه شد که جدول ۳ همگنی شیب پیش‌آزمون‌های تعهد اخلاقی و خودکنترلی و پس‌آزمون آنها را نشان می‌دهد.

جدول ۳. نتایج آزمون بررسی پیش‌فرض همگنی شیب‌های رگرسیون متغیرهای تحقیق دو گروه آزمایشی و کنترل

منابع	شاخص‌های آماری متغیرهای وابسته		مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	سطح معناداری
	تعهد اخلاقی	خودکنترلی					
گروه × تعهد اخلاقی و	۶۹/۶۵	۳۴/۸۶	۲	۲/۶۱	۰/۰۸		
خودکنترلی	۶/۱۷	۳/۰۸	۲	۰/۱۱	۰/۸۹		

همان‌گونه که در جدول ۳ مشاهده می‌شود، مقدار F تعامل برای کلیه متغیرهای تحقیق غیر معنی‌دار می‌باشد. بنابراین، مفروضه همگنی رگرسیون تأیید می‌شود. برای بررسی همگنی واریانس‌های دو گروه، از نظر متغیرهای وابسته، نتایج آزمون لوین نیز ارائه شده که در جدول ۴ آمده است.

جدول ۴. نتایج آزمون همگنی واریانس‌ها به وسیله آزمون لوین برای مقایسه پیش‌آزمون گروه‌ها

متغیر	شاخص‌های آماری	F	df1	df2	سطح معناداری
تعهد اخلاقی		۱/۸۶	۱	۳۸	۰/۱۸
خودکنترلی		۲/۵۷	۱	۳۸	۰/۱۱

نتایج یافته‌های جدول ۴ نشان می‌دهد که آزمون لوین برای تحلیل کوواریانس گروه‌های آزمایش و گواه، قبل از اعمال مداخله آزمایشی (در مرحله پیش‌آزمون) از نظر واریانس‌ها همگن بودند. نتایج آزمون کولموگروف-اسمیرنوف، برای آزمودن بهنجاری توزیع نمرات متغیرهای تعهد اخلاقی و خودکنترلی در گروه آزمایش و کنترل در جدول ۵ نمایش داده شده است.

جدول ۵. نتایج آزمون بهنجاری توزیع نمرات متغیرهای دوگروه آزمایش و کنترل

متغیر	شاخص‌های آماری	آزمون کولموگروف-اسمیرنوف	
		Z کولموگروف-اسمیرنوف	سطح معناداری
تعهد اخلاقی		۰/۱۶	۰/۱۱
خودکنترلی		۰/۰۹	۰/۲۰

همان‌گونه که در جدول ۵ نشان داده شده است، باتوجه به سطح معناداری گروه‌های آزمایش و گواه در آزمون کولموگروف-اسمیرنوف، فرض بهنجاری توزیع نمرات متغیرها در جامعه مورد پژوهش، مورد تأیید قرار می‌گیرد.

برای مقایسه گروه آزمایشی و کنترل، بر اساس نمرات پس‌آزمون بعد از کنترل اثر پیش‌آزمون، و برای تعیین میزان اثربخشی آموزش مهارت‌های محاسبه نفس بر افزایش تعهد اخلاقی و خودکنترلی، ابتدا یک تحلیل کوواریانس چندمتغیری (مانکوا) انجام گرفت، سپس فرضیه‌های پژوهشی آزمون شدند. نتایج تحلیل کوواریانس چندمتغیری مربوط به فرضیه‌های تحقیق در جدول ۶ آمده است.

جدول ۶. نتایج تحلیل کوواریانس چندمتغیری برای مقایسه میانگین نمرات پس‌آزمون تعهد اخلاقی و خودکنترلی گروه آزمایش و کنترل با کنترل پیش‌آزمون‌ها

نام آزمون	شاخص‌های آماری	مقدار	F	اشتباه df	فرضیه df	سطح معناداری
آزمون اثر پیلای		۰/۲۴	۵/۵۲	۲	۳۲	۰/۰۰۸
آزمون لامبدای ویلکز		۰/۷۶	۵/۵۲	۲	۳۲	۰/۰۰۸
آزمون اثر هتلینگ		۰/۳۲	۵/۵۲	۲	۳۲	۰/۰۰۸
آزمون بزرگترین ریشه رویز		۰/۳۲	۵/۵۲	۲	۳۲	۰/۰۰۸

همان‌طور که در جدول ۶ مشاهده می‌شود، با کنترل پیش‌آزمون سطوح معنی‌داری همه آزمون‌ها، بیانگر این هستند که بین دانش‌آموزان دختر گروه‌های آزمایش و کنترل، حداقل از لحاظ یکی از متغیرهای

وابسته تحقیق (تعهد اخلاقی و خودکنترلی) تفاوت معناداری مشاهده می شود ( $F=5/52$  و  $p<0/008$ ). برای پی بردن به تفاوت، نتایج حاصل از تحلیل کواریانس یک راهه در متن مانکوا، روی متغیرهای وابسته، در جدول ۷ نشان داده شده است.

جدول ۷. نتایج تحلیل کواریانس یک راهه در متن مانکوا روی میانگین نمرات پس آزمون

تعهد اخلاقی و خودکنترلی گروه آزمایش و کنترل با کنترل پیش آزمون

منبع تغییرات	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	سطح معناداری P
پیش آزمون	۱۷۸,۰۶	۱	۱۷۸,۰۶	۰/۱۹	۰/۴۵
	۲۷۴۵۷/۴۷	۱	۲۷۴۵۷/۴۷	۶/۹	۰/۰۱
	۳۵۴۸/۲۵	۱۶	۲۲۱/۷۶		
گروه	۱۱۶,۸۸	۱	۱۱۶/۸۸	۰/۵۱	۰/۱۵
	۱۳۴۵۷/۴۷	۱	۲۴۶۷/۷۴	۵/۸۵	۰/۰۲
	۲۴۶۷/۷۴	۱۶			

همان گونه که در جدول ۷ مشاهده می شود، با کنترل پیش آزمون، بین میانگین نمرات پس آزمون گروه آزمایش و کنترل، از لحاظ تعهد اخلاقی، تفاوت معناداری وجود دارد ( $F=6/9$  و  $P<0/01$ ). بنابراین، فرضیه ۱ پژوهش تأیید می گردد. به عبارت دیگر، می توان گفت: آموزش مهارت های محاسبه نفس موجب افزایش تعهد اخلاقی دانش آموزان شده است. همچنین با کنترل پیش آزمون، بین میانگین نمرات پس آزمون گروه آزمایش و کنترل از لحاظ خودکنترلی، تفاوت معناداری وجود دارد ( $P<0/02$  و  $F=5/85$ ). بنابراین، فرضیه ۲ پژوهش تأیید می گردد. به عبارت دیگر، می توان گفت: که آموزش مهارت های محاسبه نفس موجب افزایش خودکنترلی دانش آموزان شده است.

## بحث و نتیجه گیری

در این تحقیق، اثربخشی آموزش مهارت های محاسبه نفس، بر تعهد اخلاقی و خودکنترلی دانش آموزان دختر مقطع متوسطه دوره دوم آموزش و پرورش ناحیه یک اهواز مورد مطالعه قرار گرفت. نتایج این تحقیق، نشان داد که با کنترل پیش آزمون بین دانش آموزان دختر مقطع متوسطه گروه های آزمایش و گواه، از لحاظ پیشرفت، یا افزایش خودکنترلی تفاوت معناداری دیده می شود ( $F=6/9$  و  $P<0/01$ ). به عبارت دیگر، آموزش مهارت های محاسبه نفس، با توجه به میانگین پیشرفت یا افزایش خودکنترلی دانش آموزان دختر گروه آزمایش در پس آزمون، نسبت به میانگین دانش آموزان دختر گروه گواه، موجب افزایش خودکنترلی گروه آزمایش شده است. نتایج این پژوهش، با پژوهش های نیاک (۲۰۱۴) و غفاری



و رضوی (۱۳۹۱)، که بیانگر رابطه بین نگرش‌های دینی (محاسبه نفس به عنوان نمونه‌ای از روش‌های تربیتی) و علمی با افزایش خودکنترلی در بین افراد است، همخوانی دارد. در تبیین این یافته، می‌توان گفت: خودکنترلی در روان‌شناسی، با تعابیری مانند کنترل شخصی، منبع کنترل درونی، وجدان و کنترل نفس تبیین می‌شود. گوردون آلپورت (Gordon Alpor) (۱۹۶۷)، یکی از ویژگی‌های شخصیت‌بالنده را توانایی کنترل شخص می‌داند (شعاری‌نژاد، ۱۳۸۵، ص ۴۲۵). به نظر اریکسون (Erikson) (۱۹۹۴)، توان کنترل خویشتن و احساس اینکه انسان می‌تواند خویشتن را کنترل کند، یکی از ویژگی‌های شخصیت سالم است (لان‌دین (Landin)، ۱۳۷۸، ص ۳۰۶). نتایج مطالعه نیاک (۲۰۱۴)، حاکی از آن بود که آموزش اعمالی همچون محاسبه خود و مراقبه موجب افزایش متغیرهای خوش اخلاقی؛ خودکنترلی و صمیمیت اجتماعی گردید.

اریک فروم (Erik Form) (۱۹۸۰)، درباره نقش خودکنترلی می‌گوید: «انسان سالم با شکوفا کردن همه استعدادهای بالقوه خود، با تبدیل به آنچه در توانایی‌اش است و با تحقق بخشیدن به همه قابلیت‌ها و توانایی‌هایش، خود را می‌آفریند» (شولتز و شولتز، ۱۳۸۱، ص ۲۱). فرتیس پرلز (Fertice perlez) (۱۹۷۰)، بر آن است که اشخاص سالم می‌توانند مسئولیت زندگی خویش را بپذیرند. می‌دانند که فقط خود شان مسئول حاصل زندگی، یا هر آنچه می‌گویند و می‌کنند و می‌اندیشند، هستند (شولتز و شولتز، ۱۳۸۱، ص ۲۱). بنابراین، یکی از ویژگی‌های خاص انسان، خودکنترلی است که خود نوعی مدیریت بر خویشتن است. با تقویت این ویژگی، انسان می‌تواند بر خویشتن خویش لگام زند و از انحرافات و اشتباهات و جرایم دوری کند. در معاشرت صحیح و تعهد اخلاقی نسبت به جامعه، آن را به کار بندد. بدین ترتیب، به سوی کمال انسانی رهنمون شود. بنابر آموزه‌های دینی، محاسبه نفس گاه با ترک گناه و معصیت و گاه با انجام دادن واجبات دینی میسر می‌شود. ثمره این محاسبه، کنترل و کنترل تقوا است (دریساوی و فقهی، ۱۳۹۲). از این رو، استناد به نتایج پژوهش فوق و این پژوهش و مطالب بیان شده درباره موضع پژوهش، می‌توان با آموزش مهارت‌های محاسبه نفس به دانش‌آموزان، خودکنترلی آنان را افزایش داد.

از دیگر نتایج این تحقیق، این است که آموزش مهارت‌های محاسبه نفس موجب افزایش تعهد اخلاقی گروه آزمایش شده است. در نتیجه، با آموزش مهارت‌های محاسبه نفس، می‌توان تعهد اخلاقی را در بین دانش‌آموزان بهبود و به سمت و سوی مثبت سوق داد. اگرچه پژوهش‌هایی که به طور مستقیم با موضوع این پژوهش همخوان باشد، توسط پژوهشگر یافت نشد، اما نتایج این پژوهش، با نتایج پژوهش‌هایی با موضوعات مشابه همخوانی دارد. نمونه این نوع پژوهش، مطالعه‌ای است که توسط

نوری (۱۳۸۹)، تحت عنوان «تأثیر محاسبه نفس در تربیت اخلاقی» انجام گرفت. نتایج تحقیق وی نشان داد که محاسبه از طریق احساس محاسبه شدن، تأثیر دیدن ناظران، افزایش خود آگاهی، اهمیت‌شناسی زمان، خود ارزیابی و بازنگری اعمال، مقایسه اعمال با ملاک شرعی و احساس موفقیت و تصمیم بر تغییر، می‌تواند نقش سازنده‌ای در اعمال و رفتار داشته باشد. نتایج مطالعه نیاک (۲۰۱۴) نیز حاکی از این بود که آموزش اعمال مراقبه موجب افزایش متغیرهای اخلاق؛ خودکنترلی و صمیمیت اجتماعی گردید. به عبارت دیگر، از احساس‌هایی که می‌تواند به شدت بر رفتار انسان تأثیر بگذارد، احساس «محاسبه شدن» است. اگر فرد باور کند که باید در برابر هر رفتار کوچک و بزرگ بدنی و ذهنی پاسخ گویا باشد و در قبال هر یک باید حساب پس دهد و مؤاخذه شود، به دلیل اعمال بد باید عذاب شود و در برابر اعمال خوب، باید پاداش دریافت کند، این احساس یا توجه ذهنی می‌تواند یکی از تعیین‌کنندگان جدی رفتار انسان باشد (نوری، ۱۳۸۹).

با توجه به تأثیر آموزش مهارت‌های محاسبه نفس بر تعهد اخلاقی و خودکنترلی دانش‌آموزان، به مسئولان محترم آموزش و پرورش و دست‌اندرکاران تعلیم و تربیت پیشنهاد می‌شود که از همان آغاز هر سال تحصیلی، با برگزاری کلاس‌ها و کارگاه‌هایی در این زمینه، اقدام به بالابردن تعهد اخلاقی و خودکنترلی دانش‌آموزان نمایند. تشکیل کارگاه‌های آموزشی، مهارت‌های محاسبه نفس در راستای ارتقا تعهد اخلاقی و خودکنترلی والدین، به منظور بهبود کیفیت فرزندپروری از سوی کارشناسان انجمن اولیا و مربیان آموزش و پرورش توصیه می‌شود.

از محدودیت‌های این تحقیق، این بود که با توجه به اینکه این پژوهش، با نمونه‌ای از جنس مؤنث انجام شده است، در نتیجه در تعمیم نتایج به جنس مذکر، باید تفاوت جنسیت را مدنظر قرار داد. با توجه به اینکه جامعه آماری این پژوهش، دانش‌آموزان دختر مقطع متوسطه ناحیه یک اهواز بودند، نظر به تفاوت‌های بین فرهنگی، در تعمیم نتایج به جوامع دیگر، باید محتاط بود. کمبود سوابق پژوهش پیرامون موضوع پژوهش، از دیگر محدودیت‌های این تحقیق می‌باشد.

## منابع

- ابطحی، سیدحسین و مهدی خیراندیش، ۱۳۸۸، «ارائه الگوی خودکنترلی در سازمان با نگرش اسلامی»، *تدبیر*، ش ۲۱۳، ص ۲۳-۲۷.
- آقابابایی، راضیه و همکاران، ۱۳۹۱، «میزان خود ارزیابی اسلامی در دانشجویان دانشگاه اصفهان»، *راهنمای آموزشی*، دوره پنجم، ش ۲، ص ۱۱۹-۱۲۴.
- حرعاملی، محمدحسین، ۱۳۸۳، *وسایل الشیعه*، تهران، مکتبه الاسلامیه.
- دانش، اسماعیل، ۱۳۸۹، «روش‌های خودتربیتی از دیدگاه اسلام»، *در عرصه فرهنگ و تربیت اسلامی*، سال پنجم، ش ۱۱، ص ۱۵-۳۳.
- دری‌ساوی، سمیه و علی‌نقی فقهی، ۱۳۹۲، «بررسی عوامل ضعف خودکنترلی از منظر قرآن کریم»، *معرفت اخلاقی*، سال چهارم، ش ۱، ص ۷۵-۹۲.
- سرمد، زهره، ۱۳۸۸، *آمار استنباطی*، چ سوم، تهران، سمت.
- سواری، کریم، ۱۳۹۱، *ساخت و اعتباریابی پرسش‌نامه تعهد اخلاقی*، تحقیق چاپ نشده.
- سواری، کریم، ۱۳۹۲، *ساخت و اعتباریابی پرسش‌نامه خودکنترلی*، تحقیق چاپ نشده.
- شعاری‌نژاد، علی‌اکبر، ۱۳۸۵، *نگاهی نو به روان‌شناسی انسان سالم*، تهران، اطلاعات.
- شولتز، دوان؛ و سیدنی‌الن شولتز، ۱۳۸۱، *نظریه‌های شخصیت*، ترجمه یحیی سیدمحمدی، تهران، مؤسسه نشر ویرایش.
- غفاری، ابوالفضل و زهرا رضوی، ۱۳۹۱، «خودکنترلی در نظریه خود تعیین‌گری و اندیشه‌های امام علی علیه السلام»، در: مجموعه مقالات ششمین سمینار سراسری بهداشت روان دانشجویان، دانشگاه گیلان.
- لان‌دین، رابرت ویلیام، ۱۳۷۸، *نظریه‌ها و نظام روان‌شناسی*، ترجمه یحیی سیدمحمدی، تهران، ویرایش.
- مجلسی، محمدباقر، ۱۴۰۳ق، *بحارالانوار*، بیروت، مؤسسه الوفا.
- محمدی ری شهری، محمد، ۱۳۸۸، *منتخب میزان الحکمه*، قم، دارالحدیث.
- مفید، محمدبن محمد، ۱۳۸۸، *الاختصاص*، تهران، علمی- فرهنگی.
- نراقی، محمد مهدی، ۱۳۷۹، *جامع السعادات*، قم، اسماعیلیان.
- نوری، نجیب‌الله، ۱۳۸۹، «نقش محاسبه نفس در تربیت اخلاقی»، *راه تربیت*، سال پنجم، ش ۱۱، ص ۱۴۹-۱۷۰.
- هویدا، رضا و راضیه آقا بابایی، ۱۳۸۸، «بررسی تطبیقی مدل چهار مرحله‌ای خود ارزیابی در اسلام با استراتژی‌های رفتارمحور خود رهبری»، *مطالعات اسلام و روان‌شناسی*، سال سوم، ش ۵، ص ۱۴۳-۱۵۳.

Bremner, R. H, et al, 2011, "Pray for those who mistreat you": Effects of prayer on anger and aggression, *Personality and Social Psychology Bulletin*, v. 37, p. 830-837.

Fincham, F. D, et al, 2010, Faith and unfaithfulness: Can praying for your partner reduce

- infidelity?, *Journal of Personality and Social Psychology*, v. 99, p. 649–659.
- Lambert, N. M, et al, 2010, Invocations and intoxication: Does prayer decrease alcohol consumption?, *Psychology of Addictive Behaviors*, v. 24, p. 209–219.
- McCullough, M. E, & Willoughby, B.L. B, 2009, Religion, self-regulation, and self-control: Associations, explanations, and implications, *Psychological Bulletin*, v. 135, p. 69–93.
- Nayak, R. Ramyashilpa, 2014, Impact of Meditation on Morality, Self-Control and Social Warmth of IT Professionals, *IOSR Journal Of Humanities And Social Science (IOSR-JHSS)*, 19, 2. I 53-56.
- Rounding, K, et al, 2012, Religion replenishes self-control, *Psychological Science*, v. 23, p. 635–642.
- Schjoedt, U, et al, 2009, Highly religious participants recruit areas of social cognition in personal prayer, *Social Cognitive and Affective Neuroscience*, v. 4, p. 199–207.