

بررسی اثربخشی آموزش خودشناسی بر خودشناسی در شبکه اجتماعی تلگرام

ایران صادقی

چکیده

در وضعیت کنونی ضرورت وجود آموزشی اساسی در مورد انسان بیشتر احساس می‌شود. گویا علم و تکنولوژی از آگاهی مورد نیاز انسان پیشی گرفته و به همین خاطر عمر انسان اکنون با رشد تکنولوژی چند برابر شده است در حالی که آگاهی از خود ضعیف است و تا زمانی که این آگاهی در او شکل نگیرد روز به روز به نوعی از خودش دور می‌افتد و این احساس بیگانگی سلامتی او را تهدید می‌کند. لذا هدف پژوهشی حاضر تعیین اثربخشی آموزش خودشناسی بر خودشناسی در شبکه اجتماعی تلگرام بود. روش تحقیق به صورت شبه آزمایشی به صورت پیش آزمون و پس آزمون انجام شد. ۳۰ نفر نمونه به صورت در دسترس انتخاب و به صورت تصادفی در دو گروه آزمایش و کنترل گمارش شدند که در گروه آزمایش به مدت چهار ماه آموزش خودشناسی انجام گرفت و گروه کنترل هیچ آموزشی دریافت نکرد. ابزار مورد سنجش در این تحقیق مقیاس خودشناسی (ISKS) بود که با آزمون مانکوا نتایج حاصله حاکی از این بود که آموزش خودشناسی بر خودشناسی و سلامت روان در دو گروه آزمایش و گروه کنترل تفاوت معناداری داشتند و نهایتاً آموزش خودشناسی بر سلامتی به طور معناداری مؤثر است. ضمن اینکه آموزش خودشناسی بر تک تک مؤلفه‌های خودشناسی و مؤلفه‌های سلامت روان به طور معناداری تأثیر داشت.

واژگان کلیدی: اثربخشی، خودشناسی، آموزش، شبکه اجتماعی، تلگرام.

۱. مقدمه

بر اساس مفهوم سازی قربانی و همکاران (۲۰۰۳) خودشناسی عبارت است از آگاهی لحظه به لحظه نسبت به حالات روانشناختی و توان تمایز نهادن و تحلیل محتوای تجارب کنونی و نیز پردازش شناختی فعال در مورد خود و معطوف به رویدادهای گذشته که نتیجه آن ایجاد دید وسیعتر جهت هدایت رفتار و معطوف به رویدادهای گذشته که نتیجه آن ایجاد دید وسیعتر جهت هدایت رفتار و تشکیل طرحواره‌های فردی پیچیده تر و کاملتر است. (قربانی، ۲۰۰۳). کسی که دچار اختلال روانی است، از توانایی و هوشیاری معینی برخوردار است. بنابراین اگر انسان مسئول بهبود شخصیت خویش است، باید موجودی آگاه و معقول باشد. به اعتقاد راجرز در بشر میلی ذاتی برای آفرینندگی هست و مهمترین آفریده هر انسانی خود اوست (راجرز، ۱۹۶۱). نیز آفرینندگی از ویژگی‌های افرادی است که خواستار تحقق خود هستند. او معتقد است که هر کسی و در هر شرایطی می‌تواند آفرینندگی را از خود بروز دهد (مازلو، ۱۹۴۱). توانایی فرد برای سازگاری با زندگی به کارکردهای یکپارچه توانمندی‌های هیجانی و عقلانی او بستگی دارد. مایروسالوی^۳ (۱۹۹۰) در تحقیقی که تأثیر آموزش مؤلفه‌های هوش هیجانی بر سلامت روان را بررسی کردند و نتیجه مؤید آنست که سلامت روان با شناخت هیجانات ایجاد خواهد شد. جامعه از افراد تشکیل شده است و هر فرد تقریباً نیم قرن از زندگی خود را در ازدواج سپری می‌کند، زن و مردی که بتوانند در کنار هم در این زمان تطبیق پیدا کنند و در رشد ابعاد انسانی یکدیگر را همراهی کنند که نهایتاً منجر به رضایت زناشویی و به تبع آن سلامت جسمی و روانی خواهد شد و این در یک نگاه کلی می‌تواند سلامت یک جامعه را رقم بزند تا در هر امری در شغل، ارتباط و تعامل افراد جامعه با هم تأثیرگذار باشد و آرامشی که از این رضایت زناشویی حاصل می‌شود می‌تواند برای جامعه سرمایه عظیمی را فراهم کند و برعکس آن یک ازدواج ناهماهنگ به دلیل عدم آگاهی از خود می‌تواند جامعه را به ناآرامی هرچه بیشتر سوق دهد (شاهی، ۱۳۹۰). فرهنگ بزرگ لاروس، بهداشت روانی را استعداد روان برای هماهنگی، خوشایند و مؤثر کار کردن، برای موقعیت‌های دشوار، انعطاف پذیر بودن و برای بازیابی تعادل خود، توانایی داشتن تعریف کرده است. سازمان جهانی بهداشت، بهداشت روانی را چنین تعریف می‌کند: توانایی کامل برای ایفای نقش‌های اجتماعی، روانی و جسمی است و این سازمان معتقد است که بهداشت روانی تنها نبود بیماری یا عقب ماندگی نیست (گنجی، ۱۳۸۷). **نیاز به تعالی** در اندیشه اریک فروم به نیاز به ترقی و رسیدن به سطحی بالاتر از سطح منفعل حیوانی اطلاق می‌شود، حالتی که انسان‌ها به خاطر داشتن عقل و تخیل نمی‌توانند از آن راضی باشند. انسان‌ها سعی دارند افرادی خلاق و مولد شوند. در عمل آفریدن، چه مربوط به زندگی بخشیدن باشد (چون به دنیا آوردن و پرورش فرزندان) چه اشیای مادی و چه هنر یا اندیشه، ما از حالت حیوانی فراتر می‌رویم و به حالتی از آزادی و هدفدار بودن وارد می‌شویم. فروم^۴ به روشنی مشخص کرد که اگر جلوی نیاز خلاق به هر دلیلی گرفته شود، مردم ویرانگر می‌شوند، یعنی به رفتاری عکس خلاق بودن گرایش پیدا می‌کنند. ویران سازی مانند خلاق بودن، در طبیعت ما نهفته است. هر دو گرایش نیاز به تعالی را برآورده می‌کنند. اما خلاقیت، گرایش نخستین است (کریمی، ۱۳۹۳). به عقیده اسپینوزا^۵، انسانها بخشی از طبیعت هستند، جوهرهای متفکر و مادی اند. هر چیزی، ارگانیک و غیر ارگانیک، در یک جوهر که همان خداست، مشترک است و بنابراین، هر چیزی ویژگی ذهنی و جسمانی دارد. وحدت وجود اسپینوزا همه روان انگاری را ایجاب می‌کرد؛ یعنی، چون خدا همه جا هست، ذهن نیز همه جا هست. خدا طبیعت و طبیعت قانونمند است.

1 Rogers

2 Maslow

3 Meyer & Salvi

4 Erich Fromm

5 Spinoza

انسان‌ها بخشی از طبیعت هستند و بنابراین، افکار و رفتار انسان قانونمند است؛ یعنی، آنها تعیین شده هستند (هرگنهان^۱، ۲۰۰۹). لایب نیتس^۲ با کمک میکروسکوپی که به تازگی ابداع شده بود، توانست ببیند که زندگی در همه جا وجود دارد، حتی در جایی که چشم غیر مسلح نمی‌تواند آن را ببیند. او باور داشت تقسیم بندی چیزها به جاندار و بی جان بی معنی است. در عوض، او نتیجه گرفت که همه چیز جاندار است. دنیا از تعداد بی‌نهایتی واحدهای زندگی به نام مونها^۳ تشکیل شده است. مونا به معنی تک مانند اتم جاندار است و تمام مونها فعال و هوشیار هستند، اما از نظر وضوح و تمایز افکاری که می‌توانند داشته باشند، تفاوت دارند. بنابراین در مقیاسی که به تدریج از نظر هوش افزایش می‌یابد، سیارات، میکروبیها، حشرات، حیوانات، انسانها و خدا قرار دارند. تمام مونها تا حدی که بتوانند، به دنبال روشن کردن افکارشان هستند، زیرا تفکر روشن موجب لذت می‌شود. در اینجا، توافق مهمی بین ارسطو^۴ و لایب نیتس وجود دارد، زیرا لایب نیتس مونا را به صورت پتانسیلی در نظر داشت که می‌خواهد تحقق یابد. به عبارت دیگر، هر مونا و بنابراین کل طبیعت، با علت یا هدف غایی مشخص می‌شود. بعد از خدا انسانها از مونهاهایی برخوردارند که قادر به روشن ترین تفکر هستند. با این حال، چون انسانها از همه نوع مونهاهایی تشکیل شده اند که ماده، گیاهان و حیوانات نیز از آنها برخوردارند، افکار ما همیشه روشن نیست؛ و در اغلب موارد، واقعاً روشن نیست. اما ما به عنوان انسان، از پتانسیل تفکر مونهاها هستند که سطوح متفاوت آگاهی را نشان می‌دهند. اما او به پیروی از ارسطو، معتقد بود، هر ارگانیزی دارای روح (ذهن) است که بر سیستم آن حاکم می‌باشد؛ همین مونا حاکم است که پتانسیل عقلانی ارگانیزم را تعیین می‌کند. از نظر هربرت^۵ یک اندیشه مانند اتم دارای انرژی و هشیاری خاص خودش است، مفهومی که بسیار شبیه مفهوم مونا لایب نیتس بود، معتقد بود اندیشه‌ها، بسته با سازگاری شان، از نیروی جذب یا دفع کردن اندیشه‌های دیگر برخوردارند (هرگنهان، ۲۰۰۹). به گفته زرتشت یک راه در جهان هست و آن راه راستی ست. رهبران جهان همیشه در پی یافتن راهی بودند که الگوی رسایی برای زندگانی آدمی باشد. زرتشت پاک در سه بن " اندیشه نیک، گفتار نیک و کردار نیک " این الگوی رسا را فراهم نمود و در این الگو، بنیاد سرشتی اصول اخلاقی آدمی را بنا نهاد، الگویی که نتیجه اش رسیدن به رسائی و بالندگی و پارسایی است به گونه‌ای که در ادبیات پهلوی می‌خوانیم: گامه نخست رسایی (کمال)، اندیشه نیک است. گامه دوم رسایی، گفتار نیک است و گامه سوم رسایی، کردار نیک است (یسنا، ۴۵، بند ۸). مداخلات مبتنی بر ذهن آگاهی بر بهبود سلامت روان در تحقیقی نشان داد که اثر مداخلات ذهن آگاهی بر روی افسردگی $g = 0.29$ ؛ اضطراب $g = 0.22$ ؛ رفاه $g = 0.23$ ؛ تمرکز حواس $g = 0.32$ و بزرگترین اثر را بر روی استرس $g = 0.51$ داشته است. برای استرس و تمرکز حواس در زیر گروه اکتشافی ذهن آگاهی هدایت شده اثر مداخله‌ای قابل توجهی بالاتر از ذهن آگاهی هدایت نشده را نشان می‌دهد. ضمناً تجربه تحلیل متا رگرسیون نیز نشان می‌دهد که اندازه اثر مداخلات برای استرس با وجود تعدیل شدن تعداد جلسات مداخله کیفیت قابل توجهی را نشان می‌دهد و به طور کلی ذهن آگاهی به طور مستقیم به منظور بهبود سلامت بویژه بهبود استرس نقش اساسی دارد (اسپیکرمن و بهلمیر و پوتز^۶، ۲۰۱۶). در تحقیقی با عنوان اصلاح آموزش در قزاقستان که نتیجه آن اجرای مداوم و فعال خودشناسی اخلاقی از لحاظ معنوی در آموزش و پرورش بوسیله نزاربایوا^۷ شد. به گفته او خودشناسی می‌تواند با تأثیر بر ویژگی‌های روانی اجتماعی هویت دانش آموزان از جنبه‌های ارزشمند آموزش در توسعه

1. Hergenhahn

2. Leibniz

3. Monads

4. Aristotle

5. Herbart

6. Spijkerman & Bohlmeijer & Pots

7. Nazarbayeva

حرفه‌ای متخصصان در آینده است. مطالعه حاضر نشان داد که سطح آگاهی مدنی، عشق به میهن، میهن پرستی، نوع مبتنی بر شایستگی رفتار، سطح بالایی از آگاهی و خودآزمایی، سطح بالایی از وحدت گروه برای دانش آموزان که با خودشناسی قابل اجرا مورد مطالعه قرار گرفتند بود. بنابراین خودشناسی و نفوذ بر ویژگیهای اجتماعی و روانی بر هویت دانش آموزان تأثیر بسزایی دارد (آیماگانبتووا، تولگنوا، نورشوا، سیگاکباوا، موسیخینا و همکاران^۱، ۲۰۱۶). در تحقیقی با عنوان خودشناسی و نوجوانان که دانش آموزان گرید ۹ مورد بررسی قرار گرفتند. نتیجه این بود که نوجوانان با استفاده از شناخت خود، در انتخاب حرفه‌های آینده‌ی خود، رویدادهای مهم اجتماع و آموزش در زندگی خود موفق تر بودند، زمان بیشتری را صرفاً با دوستان برای توصیف شادی اختصاص می‌دادند و خشم به عنوان تنها بودن بیشتر بود، اعتماد و مدیریت وحدت بیشتری را حس می‌کردند و ناامنی و تنهایی در عدم شناخت به چشم می‌خورد (گور^۲، ۲۰۱۵). در تحقیقی با عنوان تأثیر ذهن آگاهی بر کاهش استرس که این تحقیق به مدت دو سال از ۲۰۰۹ تا ۲۰۱۱ طول کشید، نتیجه این بود که ذهن آگاهی بر کاهش استرس در مداخلات درمانی تأثیر مثبت دارد (اسمایی و سقاتوالاسلام وهومن و آخوست وهابیل^۳، ۲۰۱۲). در تحقیقی با عنوان اثربخشی شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی بر افزایش بهزیستی جامع دختران دبیرستانی شهرستان ورامین نتایج نشان داد که درمان شناختی مبتنی بر ذهن آگاهی باعث افزایش بهزیستی جامع (روانشناختی، اجتماعی، هیجانی) در دختران جوان شده است (پسندیده و ابوالمعالی، ۱۳۹۵). همچنین در تحقیقی با عنوان تأثیر ذهن آگاهی بر رضایت زناشویی با میانجیگری هوش هیجانی نتایج حاکی از آن بود که تأثیر مهارت‌های ذهن آگاهی بر پرورش رضایت زناشویی معنادار است و هوش هیجانی در این مدل نقش میانجیگری جزئی دارد (جهانیان و سپهری شاملو، ۱۳۹۶). در تحقیقی با عنوان اثربخشی درمان شناختی مبتنی بر ذهن آگاهی در کاهش استرس، اضطراب و افسردگی و افزایش خودکارآمدی در بیماران زن مبتلا به مولتیپل اسکلروزیس^۴ (ام اس) تحلیل داده‌ها نشان داد، آموزش ذهن آگاهی اثربخشی معناداری در کاهش استرس، اضطراب و افسردگی بیماران مبتلا به ام اس دارد، اما بر افزایش خودکارآمدی آنان چندان تأثیر نداشت. در نتیجه می‌توان بیان کرد که ذهن آگاهی با نگه داشتن تمرکز فرد در زمان حال، مانع اندیشیدن به زمان گذشته و آینده شده و فرد را در مدیریت هیجانها و کنترل افکار منفی خویش یاری می‌دهد و این مسأله منجر به کاهش استرس، اضطراب و افسردگی این بیماران می‌شود (فرهادی و پسندیده، ۱۳۹۷).

۲. روش پژوهش

روش انجام این پژوهش شبه آزمایشی است به طوریکه افراد به صورت هدفمند از جامعه آماری این پژوهش که اعضاء شبکه اجتماعی تلگرام و در دسترس بود به طور هدفمند انتخاب شدند و با انتخاب تصادفی در دو گروه پانزده نفری گماشته شدند که در مجموع نمونه شامل ۳۰ نفر عضو بود. یک گروه کنترل و دیگری گروه آزمایش که گروه اول تحت هیچ آموزشی قرار نگرفتند و گروه دوم به مدت چهار ماه تحت آموزش خودشناسی قرار گرفتند، به این صورت که هر روز مطالبی در شبکه اجتماعی قرار می‌گرفت که همان روز جلسه پرسش و پاسخ هم انجام می‌گرفت و افراد در آن مشارکت فعالی داشتند. پیش آزمون و پس آزمون از این دو گروه با مقیاس خودشناسی (ISKS) قربانی و همکاران (۲۰۰۸) انجام

1 Aimaganbetova & Tolegenova & Nurysheva & Syrgakbaeva & Mussikhina & et al

2 Gur

3 Asmaee & Seqatoleslam & Hooman & Akhvast & Habil

6 multiple sclerosis

شد. جهت آزمون فرضیه اصلی پژوهش از آزمون مانکوا با کنترل نمرات پیش آزمون استفاده شد. اما قبل از بررسی نمرات پس آزمون توسط آزمون مانکوا ابتدا پیش فرض‌های لوین و ام.باکس بررسی شد.

مقیاس خودشناسی انسجامی^۱ (ISK)

مقیاس خودشناسی انسجامی توسط قربانی، واتسن و هارگیس^۲ (۲۰۰۸) ساخته شده است. این مقیاس شامل ۱۲ ماده است و پاسخ دهندگان می‌بایست در طیف لیکرت ۵ درجه‌ای (عمدتاً نادرست تا عمدتاً درست) به آن پاسخ دهند. این مقیاس دارای سه زیرمقیاس است که عبارتند از: خودشناسی تأملی، خودشناسی تجربی و خودشناسی انسجامی. طی چندین مطالعه روایی و پایایی این مقیاس در مطالعات مذکور به تأیید رسیده است (میانگین ضرایب آلفای ۰/۸۰ بوده است). نمره بالا در این مقیاس با ارزیابی ویژگی‌های رفتاری وابسته به خودشناسی در دگرسنجی‌ها در هر دو فرهنگ همراه بوده است. خودشناسی در پیش بینی سلامت روان در قیاس با پنج عامل بزرگ شخصیت دارای روایی افزایشی است و فراتر از این، عامل‌های شخصیتی توان تبیین سلامت روان را دارند (قربانی و واتسن، ۲۰۰۴). با توجه به اینکه مقیاس خودشناسی انسجامی (ISK) برای اولین بار توسط مؤسسه ایران تحقیق آماده شده و پکیج کامل آن توسط این مؤسسه ارائه می‌شود، نمره گذاری آن به صورت کامل تهیه شده است. شما پس از نمره گذاری پرسشنامه و محاسبه نمرات وارونه قادر به محاسبه سه زیرمقیاس آن نیز خواهید بود. برای نمره گذاری این پرسشنامه باید ابتدا در هر عبارت به ترتیب زیر به پاسخ‌ها نمره بدهید: عمدتاً درست: نمره ۴، تاحدودی درست: نمره ۳، نه درست و نه نادرست: نمره ۲، تاحدودی نادرست: نمره ۱ و عمدتاً نادرست: نمره ۰. توجه: ماده‌های ۱، ۲، ۴، ۵، ۷، ۸، ۱۰، ۱۱، ۱۲ به صورت وارونه نمره گذاری می‌شوند. پس از به دست آوردن نمرات هر گویه سه زیرمقیاس به ترتیب زیر قابل محاسبه است: زیرمقیاس گویه‌ها ۶، ۹، ۳: خودشناسی تأملی، ۷، ۸، ۵، ۱: خودشناسی تجربی، ۱۲، ۱۱، ۱۰، ۲، ۴: خودشناسی انسجامی.

۳. یافته‌ها

در این بخش آماره‌های توصیفی فراوانی، درصد، میانگین و انحراف استاندارد متغیرهای تحصیلات، رشته تحصیلی، وضعیت تأهل، جنسیت و نوع مشاغل نمونه مورد بررسی به ترتیب ارائه شده است. در جدول ۱ فراوانی و درصد افراد با توجه به تحصیلات آنها ارائه شده است. طبق نتایج بیشترین و کمترین فراوانی و درصد مربوط به تحصیلات ابتدایی و دبیرستان بوده است.

جدول ۱- آماره‌های توصیفی تحصیلات

تحصیلات	فراوانی	درصد
ابتدایی	۷	۲۳/۳
دبیرستان	۲	۶/۷
دیپلم	۶	۲۰
فوق دیپلم	۳	۱۰
لیسانس	۸	۲۶/۷

1 Integrative Self-knowledge Scale

2 Ghorbani, N., Watson, P. J., & Hargis, M. B. (2008). Integrative self-knowledge scale: Correlations and incremental validity of a cross-cultural measure developed in Iran and the United States. *Journal of psychology: Interdisciplinary and applied*; 27: 169-176.

فوق لیسانس	۴	۱۳/۳
کل	۳۰	۱۰۰

در جدول ۲ فراوانی و درصد افراد با توجه رشته تحصیلی و وضعیت تأهل آنها ارائه شده است. طبق نتایج بیشترین و کمترین فراوانی و درصد مربوط به رشته تحصیلی انسانی و زبان بوده است.

جدول ۲- آماره‌های توصیفی رشته تحصیلی و وضعیت تأهل

متغیر	فراوانی	درصد	
رشته تحصیلی	انسانی	۹	۳۰
	تجربی	۴	۱۳/۳
	هنر	۳	۱۰
	ریاضی	۴	۱۳/۳
	زبان	۱	۳/۳
	پاسخ داده نشده	۹	۳۰
	کل	۳۰	۱۰۰
وضعیت تأهل	مجرد	۱۰	۳۳/۳
	متأهل	۲۰	۶۶/۷
	کل	۳۰	۱۰۰

در جدول ۳ فراوانی و درصد افراد باتوجه به نوع شغل و جنسیت آنها ارائه شده است. طبق نتایج بیشترین و کمترین فراوانی و درصد مربوط به شغل آزاد و محصل بوده است.

جدول ۳- آماره‌های توصیفی نوع شغل و جنسیت نمونه پژوهش

متغیر	فراوانی	درصد	
شغل	بیکار	۲	۶/۷
	کارمند	۸	۲۶/۷
	آزاد	۱۱	۳۶/۷
	خانه دار	۵	۱۶/۷
	بازنشسته	۲	۶/۷
	محصل	۱	۳/۳
	کل	۲۹	۹۶/۷
جنسیت	زن	۱۰	۳۳/۳
	مرد	۲۰	۶۶/۷
	کل	۳۰	۱۰۰

در جدول ۴ میانگین و انحراف استاندارد زیرمقیاس‌های متغیرهای خودشناسی و سلامت روان باتوجه به گروه آنها ارائه شده است. طبق نتایج بیشترین و کمترین میانگین مربوط به زیرمقیاس‌های خودشناسی انسجامی و افسردگی گروه کنترل بوده است.

جدول ۴- آماره‌های توصیفی زیرمقیاس‌های متغیرها در دو گروه آزمایش و کنترل

متغیر	گروه	میانگین	انحراف استاندارد
خودشناسی	خودشناسی تأملی	آزمایش	۶/۷۳
		کنترل	۱۰/۶۰
	خودشناسی تجربی	آزمایش	۴/۹۳
		کنترل	۱۴/۷۳
	خودشناسی انسجامی	آزمایش	۷/۴۶
		کنترل	۱۷/۴۰
			۳/۰۵
			۱/۷۲
			۴/۱۳
			۱/۵۳
			۴/۲۰
			۲/۱۹

یافته‌های استنباطی

در این بخش یافته‌های استنباطی جهت آزمون فرضیه‌های پژوهش ارائه شده است. جهت آزمون فرضیه اصلی پژوهش از آزمون مانکوا با کنترل نمرات پیش آزمون استفاده شد. اما قبل از بررسی نمرات پس آزمون توسط آزمون مانکوا ابتدا پیش فرض‌های لوین و ام‌باکس بررسی شده و سپس در ادامه نتایج آزمون ارائه شده است.

فرضیه اصلی: آموزش خودشناسی بر خودشناسی مؤثر است.

جهت بررسی فرضیه فوق از آزمون مانکوا استفاده شد. اما قبل از آزمون مانوا باید فرض برابری واریانس‌ها و کوواریانس‌ها بررسی شود. در جدول ۵ نتایج آزمون لوین جهت بررسی پیش فرض برابری واریانس‌های متغیرهای وابسته ارائه شده است. طبق نتایج پیش فرض برابری واریانس‌ها برای همه متغیرهای وابسته تأیید شده است لذا می‌توان از آزمون مانکوا استفاده نمود.

جدول ۵- نتایج آزمون لوین

متغیر	F	Df1	Df2	Sig.
خودشناسی تأملی	۰/۱۱۳	۱	۲۸	۰/۷۳۹
خودشناسی تجربی	۰/۳۸۶	۱	۲۸	۰/۵۳۹
خودشناسی انسجامی	۰/۱۱	۱	۲۸	۰/۷۴۲

در جدول ۶ نتایج آزمون باکس جهت بررسی فرض صفر برابری ماتریس کوواریانس‌های مشاهده شده متغیرهای وابسته در گروه‌ها ارائه شده است. نتایج این آزمون نشان می‌دهد که فرض برابری کوواریانس‌ها تأیید می‌شود (تأیید فرض صفر). بنابراین نتایج آزمون برابری کوواریانس‌ها نیز مؤید استفاده از آزمون مانکوا بود.

جدول ۶- آزمون باکس بررسی ماتریس‌های کوواریانس

آزمون باکس	۱۳۱/۹۹
F	۱/۳۲
Sig.	۰/۲۵

جهت مقایسه متغیرهای وابسته در دو گروه از آزمون مانکوا استفاده شد که نتایج آن در جدول ۷ ارائه شده است. طبق نتایج بصورت کلی بین دو گروه در متغیرهای وابسته تفاوت معناداری وجود دارد. بنابراین فرضیه اصلی پژوهش تأیید شد.

جدول ۷- نتایج آزمون مانکوا

اثر	ارزش	F	معناداری	Eta2	توان
گروه	اثر پیلایی	۰/۹۰۱	۱۹/۵۹	۰/۰۰۰۱	۰/۹۰۱
	ویلکز لامبدا	۰/۰۹۹	۱۹/۵۹	۰/۰۰۰۱	۰/۹۰۱
	اثر هاتلینگ	۹/۱۴	۱۹/۵۹	۰/۰۰۰۱	۰/۹۰۱
	ریشه روی	۹/۱۴	۱۹/۵۹	۰/۰۰۰۱	۰/۹۰۱

در جدول ۸ نتایج آزمون مانکوا به تفکیک برای همه متغیرها و ابعاد آنها ارائه شده است. طبق نتایج بین همه زیرمقیاس‌های متغیرها در دو گروه تفاوت معناداری وجود دارد. این یافته مؤید تأیید همه فرضیه‌های فرعی مبنی بر اثربخشی مداخله بر زیرمقیاس‌های متغیرها بود.

جدول ۸- نتایج نتایج آزمون مانوا

متغیر وابسته	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	Sig.	Eta2	توان
خودشناسی تأملی	۸۸/۲۵	۱	۸۸/۲۵	۱۸/۶۸	۰/۰۰۰۱	۰/۴۷۱	۰/۹۸۵
خودشناسی تجربی	۵۶۵/۲۱	۱	۵۶۵/۲۱	۸۴/۷۱	۰/۰۰۰۱	۰/۸۰۱	۱
خودشناسی انسجامی	۵۶۰/۴۸	۱	۵۶۰/۴۸	۵۹/۲۸	۰/۰۰۰۱	۰/۷۳۸	۱

۴. بحث و نتیجه گیری

همانطور که در زندگی، انسان هر وسیله ای را که می خرد برای استفاده بهتر به پرورش آن نگاه می کند؛ برای اینکه بتوان از استعدادها و توانایی خود بهتر استفاده کرد لازم است نسبت به عملکرد این سیستم آگاه بود زیرا انسان به علت ویژگیهایی که دارد اگر در جهت رشد خود حرکت نکند و متوقف بماند و یا در مسیر رشد خود منحرف شود عملاً به صورت بیماری خود را نشان می دهد و او از سلامتی خود رفته رفته فاصله می گیرد و اساساً خودشناسی برای موجودی به اسم انسان ضروری به نظر می رسد چنانکه در جامعه مشاهده می کنیم هر روزه تعداد بیماریهای روحی و روانی و متعاقب آن بیماری جسمی رو به افزایش است. در تحقیقی که انجام گرفت آموزش خودشناسی بر خودشناسی افراد تأثیر معناداری داشت به این صورت که افراد تا زمانی که به خود آگاهی ندارند در اکثر کارهایی که انجام می دهند برای ارزیابی خود به معیاری نیازمندند که با توجه به بازخورد آن احساس رضایت و شادکامی در خود داشته باشند که نهایتاً به سلامتی آنها کمک می کند اما این معیار چون یک معیار بیرونی است و این معیار بیرونی حاصل تجارب غلط و درست انسانها در قرنهای گذشته است نمی تواند برای فرد معیار درستی باشد؛ به همین دلیل فرد در انجام کارهای خود یا ابهام دارد و یا اگر هم یقین دارد بعداً با شکست دچار ابهام می شود. در هر صورت برای بدست آوردن یک معیار انسان با آگاهی از خودش می تواند به خود کمک کند به این صورت که تا زمانی که انسان نداند چرا روی کره زمین است و هدف از زندگی چیست دقیقاً مثل کسی می ماند که خواب بوده باشد و او را از جایی به اینجا آوردند و از این پس حتی اگر با تقلید از دیگران زندگی می کند اما چون به جایگاه خود و هدف خود پی نبرده است هر از گاهی دچار سردرگمی می شود و به بوجی و بیهودگی زندگی می رسد که رفته رفته این تکرار در زندگی او را خسته می کند و این خستگی مزمن می شود و

ریشه تمامی بیمارها و بیگانگی‌ها خواهد بود. بنابراین شناخت انسان به صورت درست می‌تواند او را از ابهام خارج کند. مغز انسان در ابتدای تولد با نظم طبیعت یکپارچه است اما به مرور با گذشت زمان به خاطر شرطی‌شدگی‌هایی که بواسطه تربیت انجام می‌گیرد در اصل نظم و یکپارچگی خود را از دست می‌دهد و انسان بیشتر از اینکه زندگی واقعی را تجربه کند در ذهن خود زندگی می‌کند یعنی با توجه به خودپنداره خود که ملغمه‌ای از اطلاعات غلط و درست است زندگی می‌کند یعنی در تصویری که از خود در این دنیا دارد زندگی می‌کند و این تصویر تا زمانی که آگاهی وجود ندارد تمام زندگی او را تحت الشعاع قرار می‌دهد. انسان به عنوان ذره‌ای از این هستی و طبیعت به گفته راجرز میل به شکوفایی و خودشکوفایی دارد و برای اینکه به شکوفایی خود برسد لازم است تضادهای درون خود را حل کند و به گفته مازلو حتی با افزایش تنش روبرو شود تا نهایتاً به یکپارچگی و انسجام خود برسد. انسان مثل هر سیستم دیگری ورودی و خروجی‌هایی دارد که می‌توان در مورد آن بحث کرد به این صورت که ورودی‌های او همان حواس پنجگانه اند و خروجی افکار، گفتار و رفتار انسان است و برای یکپارچگی بایستی ورودی‌ها چک شوند و هر ورودی داخل اطلاعات مغز نشود زیرا مغز مانند یک کامپیوتر با اطلاعات ناهمخوان و زیاد و احتمالاً ویروسی روبرو خواهد شد که هر از گاهی ممکن است هنگ کند و دچار درد و رنج بیهوده گردد. مغز انسان این ورودی‌ها را مورد پردازش قرار می‌دهد و اگر دارای آگاهی از نحوه عملکرد خود باشد بوسیله خودشناسی در اصل گویا آنتی ویروسی بر روی آن نصب شده که بتواند با شناخت ویروس آن را از بین ببرد و به فعالیت طبیعی خود بپردازد تا نهایتاً خروجی او یعنی افکار، گفتار و پندار او در یک جهت قرار بگیرد و دچار تضاد نشود یعنی به گونه‌ای که فکر می‌کند عمل نکند و صحبت نکند و بر عکس زیرا او از این تضاد دچار اضطراب و ترسهای بیهوده می‌گردد. با خودشناسی انسان در می‌یابد که جزیی از این هستی است و خدا به گفته اسپینوزا همان خداست یعنی ما هم ذره‌ای از خدایی هستیم که بایستی آن را در خود جستجو کنیم و در این صورت تمام باورهایی که انسان امروز از خدا در ذهن خود دارد تغییر خواهد کرد مثلاً وقتی غریزه خود را درست بشناسد و با سرکوب و انکار یک بخش از وجودش روبرو نخواهد شد بلکه این غریزه و انرژی پاک و مقدس خدادادی را در جهت درستش بکار خواهد گرفت و از تمام احساس گناه‌ها و عذاب وجدان‌هایی که به او در این سالیان تزریق شده فاصله می‌گیرد. انسان با خودشناسی در می‌یابد که جهان دارای نظم است و با قوانین ریاضی و فیزیک محض سر و کار دارد و او هم به عنوان ذره‌ای در این هستی بایستی در جهت این نظم یا قانون باشد. قانونی که از آن صحبت می‌شود قانون صداقت و درستی است، قانون یکپارچگی و هماهنگی است که به نوعی زرتشت هم در انسان به آن اشاره می‌کند کردار نیک، پندار نیک، گفتار نیک. همانطور که لایب نیتس اشاره می‌کند جهان هستی از ذراتی به نام مونها تشکیل شده اند، انسان هم مثل تمام ذرات عالم از مولکول و اتم‌هایی تشکیل شده که در آن الکترونها حول هسته اتم در چرخشند و همه چیز حتی جمادات انرژی دارند و این حرکت دایره‌ای هرگز انتهای ندارد به طوریکه ارسطو از زبان آلکمان (اسحاق، محمدی، آریا، ۱۳۹۷) به آن نام روح می‌گذارد که هرگز فنا نخواهد شد. در این صورت تصویر انسان امروز از روح بایستی تغییر کند و بداند که افکارش به گفته هربارت بار الکتریکی دارند و از آنجایی که قانون هستی قانون صداقت و یکپارچگی به این علت که نظمی که اگر یک لحظه تغییری کند دنیا از بین خواهد رفت و ما در اینجا این نظم و این قانون و این اصل را درستی و صداقت و عشق می‌دانیم زیرا با از بین رفتن آن جهان از هم می‌پاشد به طوریکه در گفته زرتشت و مولانا جهان هستی بر اساس عشق و صداقت خلق شده است. مثلاً با تغییر کردن فاصله زمین تا خورشید و یا سرعت حرکت او به ناگاه جهان تیره و تار خواهد شد. و تعریفی هم که از عشق می‌شود در اصل همان به یکپارچگی رسیدن است یعنی گفتار و رفتار و پندار ما با آگاهی و پردازش صحیح از اطلاعات ورودی در یک جهت خواهند بود و انسان تنها از این راه می‌تواند به سلامتی خود دست پیدا کند و از تناقضات خود که او را آزار می‌دهند خلاص شود. و اینکه با شناخت خود در می‌یابد که

او به عنوان یک انسان دارای نیازهای اساسی خودمختاری و شایستگی و ارتباط است و در یک سبک زندگی آگاهانه می تواند به اینها دست یابد تا نهایتاً به رشد و خودشکوفایی برسد که در بین این سه نیاز، نیاز به ارتباط و ارتباط میان فردی او به صورت یک انسان دوجنسی که یونگ مطرح کرده نیاز به یک معشوق دارد که با افشا کردن خود به گونه ای به ناخودآگاه خود سفر می کند یعنی نه تنها غرایز را سرکوب نخواهد کرد بلکه برای آن مسیری درست خواهد کرد که به عشق که نوعی والایش است و خودشکوفایی انسان در گرو آنست برسد و تمام آنچه که به صورت شرطی شدگی و سرکوب در آن بخش بوده را به سطح می آورد و نهایتاً از خودبیگانگی های خودساخته خود که جامعه هم در آن نقش بسیار بزرگی داشته رها می شود و عملاً اینگونه از زندگی ذهنی خود به یک زندگی واقعی سفر می کند که تولد دوباره و احیا کردن زندگی که راجرز از آن یاد می کند اتفاق خواهد افتاد و در این تحقیق هم به صورت تجربی مشاهده شد که وقتی افراد تحت آموزش خودشناسی قرار می گیرند در آنها سه مؤلفه خودشناسی تأملی، خودشناسی تجربی و خودشناسی انسجامی به طور معناداری افزایش می یابد و دلیل اینکه افراد با آموزش خودشناسی به خود تأمل می کنند و می توانند تجربیات واقعی داشته باشند و منسجم تر عمل کنند به این دلیل است که در اصل مغز به علت شرطی شدگی هایی که قرنهاست بر انسان به علت تربیت تحمیل شده نظم طبیعی خود را از دست داده و هیچ چیزی سر جای خودش نیست به طوریکه در وسواس که می تواند ریشه تمام بیماری ها و اختلالات روانی باشد فرد احساس می کند که جهان بیرون نظم واقعی خودش را ندارد و با احساس کنترل می خواهد آن نظم را برقرار کند و این در حالیست که او از نظم درونی خود و ساختار مغز و عملکردهای خود غافل است و هر چه را می داند تنها به صورت مفهومی ناملموس است و برای او ابهام و تردید ایجاد می کند و این تردید اضطراب به همراه دارد و با خود احساس کنترل می آورد و فرد برای تعادل مجبور می شود از مکانیسم های دفاعی استفاده کند که همگی یک نوع تحریف و خودفریبی است و تکرار این رفتار باعث می شود که خود را همین رفتارها و واکنش ها بداند و عملاً از یک خود واقعی که در ابتدا نظم خود را داشته است فاصله می گیرد، انسان به دلیل وجود تفکر در او نیاز دارد که از مغز خود در این راه استفاده کند و اگر آگاهی نباشد او به ناچار به گونه ای تحریف شده از تفکر خود استفاده می کند و این همان چیز است که سر منشاء تمام اختلالات می شود بنابراین آموزش خودشناسی بر خودشناسی و متعاقب آن سلامتی به دلایل ذکر شده به طور معناداری مؤثرند.

منابع

- پسندیده، راحله و ابوالعالی، خدیجه. (۱۳۹۵). اثربخشی شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی بر افزایش بهزیستی جامع دختران دبیرستانی شهرستان ورامین. ۱۱: ۷-۱۶.
- جهانیان، مجید و سپهری شاملو، زهره. (۱۳۹۶). تأثیر ذهن آگاهی بر رضایت زناشویی با میانجیگری هوش هیجانی در زنان متأهل شهر اصفهان. نشریه روان پرستاری. ۵: ۱-۶.
- شاهی، عبدالستار؛ غفاری، ابراهیم و قاسمی، خلیل. (۱۳۹۰). رابطه سلامت روان و رضایت مندی زناشویی زوجین. مجله دانشگاه علوم پزشکی کرمانشاه (بهبود)؛ ۱۵(۲): ۱۱۹-۱۲۶.
- طهماسب، علیرضا؛ قربانی، نیما و پورحسین، رضا. (۱۳۸۵). خودشناسی انفکاک و انسجامی: رابطه وجوه خودشناسی با پنج عامل بزرگ شخصیت. مجله روانشناسی و علوم تربیتی؛ ۳۶(۱)(۲): ۵۷-۷۶.

- فرهادی، مریم و پسندیده، محمد مهدی. (۱۳۹۷). اثربخشی درمان شناختی مبتنی بر ذهن آگاهی در کاهش استرس، اضطراب و افسردگی و افزایش خودکارآمدی در بیماران زن مبتلا به مولتیپل اسکلروزیس (ام اس). روانشناسی بالینی و شخصیت-دانشور رفتار سابق.
- کریمی، یوسف. (۱۳۹۳). روان شناسی شخصیت. تهران.
- گنجی، کامران؛ تقوی، سعیده و عظیمی، فتنه. (۱۳۹۴). فراتحلیل متغیرهای همبسته با خلاقیت در ایران. فصلنامه علمی پژوهشی ابتکار و خلاقیت در علوم انسانی؛ ۴(۴): ۱- ۴۹.
- هرگنهان، بی.آر. (۲۰۰۹). تاریخ روانشناسی. سید محمدی، یحیی. ارسباران. یسنا، ۴۵، بند ۸.
- **Aimaganbetova, O., Tolegnova, A., Nurysheva, G., Syrgakbaeva, A., Mussikhina, E. (2016).** The Impact of Self- knowledge Subject on Social- Psychological- Characteristic of Pupils Identiy. *Procedia- Social and Behavioral Sciences*; 217: 771- 778.
- **Asmaee, M., Seghatoleslam, T., Homan, HA. Akhvast, A., Habil, H. (2012).** Effect of mind fullness Based Stress Management on Reduction of Generalized Anxiety Disorder. *Iranian J Publ Health*; 41(10): 24- 28.
- **Gur, C. (2015).** Self- Knowledge and Adolescence. *Procedia- Social and Behavioral Sciences*; 197: 1716- 1720.
- **Maslow, A.H. (1968).** *Toward a psychology of being.* New York. Van Nostrand Reinhold: 978.
- **Mayer, J. D., Salovey, P. (1990).** *Emotional Intelligence. Imagination, Cognition, and Personality*; 9:185- 211.
- **Rogers, C. (1961).** *On Becoming a Person.*Boston.Mass.Houghon.Mifflin: 403- 411.
- **Schoeneman., Thomas. J. (2006).** Childrens reports of the sources of self- knowledge. *Jornal of personality*; 52(2): 124- 137.
- **Spijkerman, M. P. J., Pots, W.T. M., Bohlmeijer, E. T. (2016).** Effectiveness of online mindfulness-based interventions in improving mental health: A review and meta-analysis of randomized controlled trials, *Clinical Psychology Review*; 45: 102-114.
- **Williams, P., Goldberg, D. P., Mari, J. (1987).** The validity of the GHQ questionnaire, *Social Psychiatry*; 21: 15-21.