

تقید به نماز و خودمهارگری در دانش آموزان

مهدی عرب پور حاجی آبادی^۱، محمود خلیلیان شلمزاری^{۲*}

^۱ کارشناسی ارشد روانشناسی، موسسه آموزشی پژوهشی امام خمینی، قم، ایران

^۲ گروه روانشناسی، دانشگاه قرآن و حدیث، قم، ایران

چکیده

هدف این پژوهش بررسی رابطه میان تقید به نماز و خودمهارگری دانش آموزان بود. جامعه آماری کل در سال تحصیلی ۹۴-۹۵ است. از میان دانش آموزان پسر پایه سوم دبیرستان شهرستان نجف آباد تعداد ۶۰ دانش آموز به شیوه نمونه گیری در دسترس انتخاب شدند. متغیرهای تحقیق با استفاده از پرسشنامه تقید به نماز صالحی و پرسشنامه خودمهارگری رفیعی هنر اندازه گیری شدند. نتایج حاصل از ضریب همبستگی پیرسون نشان داد که بین تقید به نماز با خودمهارگری دانش آموزان پسر سوم دبیرستان رابطه مثبت معناداری وجود دارد. به نظر می رسد آنچه که سطح خودمهارگری افراد را بالا می برد، میزان ایمان افراد به حضور خداوند در همه زمان ها و مکان هاست و تقید به نماز به دلیل بالا بردن ایمان افراد، موجب پرورش خودمهارگری در افراد می شود. پس هر چه افراد به نماز اهمیت بیشتری بدهند و بیشتر به آن مقید باشند سطح ایمان آنها بالاتر می رود و همین امر موجب بالا رفتن سطح خودمهارگری آنها می شود.

کلیدواژه ها: تقید به نماز؛ خودمهارگری؛ دانش آموزان

مقدمه

پژوهش ها نشان می دهند که یکی از عوامل مهم موفقیت در عرصه های گوناگون زندگی خودمهارگری است. پژوهشگران بر رابطه مثبت و معنی دار خودمهارگری با سازگاری روان شناختی، روابط بین فردی، پیشرفت در تکالیف و عملکرد تحصیلی تاکید دارند (مک کالاف و ویلوگی، ۲۰۰۹). درواقع، بازشناسی اهمیت خودمهارگری در زندگی تاثیر عمیق آن را بر کشمکش های روزانه نشان می دهد. از منظر پژوهشگران، مشکلات شخصی و اجتماعی که تعداد زیادی از نوجوانان امروزی را متاثر کرده، برخاسته از شکست در خودمهارگری آن ها است. به گونه ای که خودمهارگری نامناسب و ناقص با مشکلات رفتاری و مهار تکانه از جمله پرخوری، سوء مصرف مواد و الکل، جنایت و خشونت، افراط در هزینه ها، رفتار تکانه ای جنسی، بارداری ناخواسته و استعمال دخانیات مرتبط بوده است. خودمهارگری به معنای تنظیم و مهار تعمقی و هشیار رفتارها است و نیازمند تلاش تمایلات، رفتارها، افکار و هیجانات خویش به گونه ای که مستلزم متوقف نمودن هدفی برای نیل به هدفی بالاتر و با سودمندی طولانی مدت تر است و به عنوان رساندن خود تا مرز معیارهایی چون آرمان ها، ارزش ها، و انتظارات اجتماعی در نظر گرفته می شود (رفیعی هنر، ۱۳۹۰). از این رو، شناسایی عوامل پیش بینی کننده آن می تواند در طراحی راهبردهای آموزشی و درمانی موثر راهگشا باشد.

جهت گیری مذهبی یکی از عوامل موثر خودمهارگری افراد معرفی شده است که نقش معنی داری در تعامل با سلامت روان و برخی از اختلالات روانی نیز دارد. نتایج برخی از پژوهش ها رابطه مستقیم و معنی دار مذهبی بودن و سلامت روانی را تایید کرده است (جان بزرگی، ۱۳۸۶). همچنین رابطه معکوس و معنی دار جهت گیری مذهبی و افسردگی و اضطراب در میان دانشجویان تایید شده است (بیانی و همکاران، ۱۳۸۷). پژوهش ها در زمینه خودمهارگری نشان دادند دین داری و جهت گیری مذهبی در خودمهارگری افراد تاثیر مثبت دارد (رفیعی هنر، ۱۳۸۹) برای مثال، پژوهش مک کالاف و ویلوگی (۲۰۰۹) نشان داد نوجوانانی که در سطح بالاتری از دینداری قرار دارند میزان پایین تری از انحراف جنسی و نیز بارداری خارج از حیطه ی قانونی را گزارش می کنند. همچنین، نتایج پژوهش صالحی (۱۳۹۲) نشان داد ذکر و یاد خداوند تاثیر به سزایی بر خودمهارگری افراد دارد. بنابراین در پژوهش هایی این فرضیه به تایید رسیده است که دین داری و جهت گیری مذهبی در خودمهارگری افراد تاثیر مثبت دارد (رفیعی هنر، ۱۳۸۹).

مراجعه به آموزه های دین اسلام چگونگی روند تاثیرگذاری دین و دینداری را بر خودمهارگری افراد روشن می کند. در آموزه های اسلامی از برقراری ارتباط با خدا و یاد او به عنوان عامل گشایش و تعالی روانی یاد شده که آثار روانشناختی بسیاری را به ارمغان می آورد و

*پست الکترونیک نویسنده مسئول: mahmood.20959@yahoo.com

به صورت خاص بر خودمهارگری اثر می‌گذارد (نورعلیزاده میانجی، ۱۳۹۰). برخی از مولفان دیگر از جمله جیبر و بامیستر (به نقل از اومان و تورستن، ۲۰۰۵) به وجود آموزه‌های مستقیم خودمهارگری در متن دین اذعان داشته‌اند، و آن را یکی از ثمرات اساسی دینداری می‌دانند. در میان این آموزه‌ها نماز عالی‌ترین رفتار دینی است که در قرآن کریم به عنوان عاملی بازدارنده از ارتکاب خطا معرفی (عنکبوت، ۴۵) می‌شود. از این رو، در این پژوهش به مطالعه رابطه تقید به نماز و خودمهارگری در جمعیت دانش‌آموزی پرداختیم.

روش

شرکت‌کنندگان

روش انجام این پژوهش محاسبه ضریب همبستگی پیرسون است. جامعه‌ی آماری پژوهش کلیه‌ی دانش‌آموزان پسر سوم دبیرستان شهرستان نجف‌آباد می‌باشد. نمونه آماری این مطالعه ۶۰ نفر از دانش‌آموزان است که به شیوه نمونه‌گیری در دسترس انتخاب شدند.

ابزار

پرسشنامه تقید به نماز پناهی: این پرسشنامه که در سال ۱۳۸۲ تنظیم شده است و دارای ۱۱ سوال است که هرکدام به بعد خاصی از ابعاد نماز و توجه به آن پرداخته است. نحوه نمره‌گذاری این پرسشنامه به صورت طیف لیکرتی ۵ درجه‌ای است. هماهنگی درونی یا اعتبار درونی این تست ۰/۹۳ به دست آمده است (پناهی، ۱۳۸۲).

پرسشنامه خودمهارگری رفیعی‌هنر: این پرسشنامه در سال ۱۳۹۰ تهیه و تدوین شده و دارای ۶۶ سوال است که با لیکرت چهار درجه‌ای نمره‌گذاری می‌شود. مولفه‌های این پرسشنامه شامل ۵ عامل (انگیزش خودمهارگری با ۲۶ سوال، خودنظارت‌گری و مهار رفتاری با ۱۱ سوال، خودمهارگری هیجانی-رفتاری با ۱۱ سوال، خودمهارگری جنسی ۹ سوال و عامل هدف‌پذیری ۷ سوال) است. بالاترین نمره ۲۶۴ (خودمهارگری بالا) و پایین‌ترین نمره ۶۴ (خودمهارگری پایین) است. روایی محتوای سازه مذکور توسط کارشناسان دینی تایید شده است و ضریب همبستگی نظرات آنان در سطح آلفای ۰/۰۰۱ معنادار است (رفیعی هنر، ۱۳۹۰).

شیوه اجرا

از میان دانش‌آموزان پسر پایه سوم دبیرستان شهرستان نجف‌آباد تعداد ۶۰ دانش‌آموز به شیوه نمونه‌گیری در دسترس انتخاب شدند و متغیرهای تحقیق با استفاده از پرسشنامه تقید به نماز صالحی و پرسشنامه خودمهارگری رفیعی‌هنر اندازه‌گیری شدند.

نتایج

در جدول ۱ میانگین و انحراف استاندارد تقید به نماز و خود مهارگری گزارش شده است. میانگین تقید به نماز ۴۱/۳۶ و میانگین خود مهارگری ۱۹۹/۱۵ بود. نتایج نشان داد که مهارت خود مهارگری بالاتر از میانگین تقید به نماز است.

جدول ۱		
میانگین و انحراف استاندارد تقید به نماز و خود مهارگری		
متغیر	میانگین	انحراف استاندارد
تقید به نماز	۴۱/۳۶	۱۰/۳۲
خودمهارگری	۱۹۹/۱۵	۲۹/۹۱

در جدول ۲ ضریب همبستگی بین تقید به نماز و خودمهارگری دانش‌آموزان گزارش شده است. نتایج نشان داد که تقید به نماز و خود مهارگری دانش‌آموزان پایه سوم دبیرستان دارای رابطه مثبت معناداری بودند. به عبارت دیگر هرچه میزان تقید به نماز دانش‌آموزان افزایش یابد میزان خودمهارگری آن‌ها نیز افزایش می‌یابد.

جدول ۲			
ضریب همبستگی بین تقید به نماز و خودمهارگری دانش‌آموزان			
متغیر مستقل	متغیر وابسته	ضریب همبستگی	تعداد نمونه
تقید به نماز	خودمهارگری	۰/۶۹	۶۰

بحث

هدف پژوهش حاضر مطالعه رابطه تقید به نماز و خودمهارگری در جمعیت دانش‌آموزی بود. نتایج نشان داد که بین تقید به نماز و خودمهارگری دانش‌آموزان پایه سوم مقطع متوسطه (دانش‌آموزان پایه دوازدهم در طرح جدید) رابطه مستقیم معنی‌داری وجود دارد. به عبارت دیگر، هرچه نمره تقید به نماز در افراد بالا می‌رود، نمره خودمهارگری آن‌ها نیز افزایش می‌یابد. نتایج این پژوهش با نتایج پژوهش‌های دیسموند و همکاران (نقل از مایکل ای، ۲۰۰۹)؛ هانت (نقل از اکبری، ۱۳۸۸) همسو است. هانت نشان داد که افرادی که به طور منظم به کلیسا می‌روند و فعالیت‌های مذهبی دارند، گرایش به مصرف مواد مخدر و مشروبات الکلی در آنها کمتر است. در تحلیل این نتیجه برخی از دانشمندان روانشناسی (نقل از حیدری‌نسب، ۱۳۸۳) معتقدند که دینداری و تقید به آموزه‌های دینی می‌تواند نقش چشمگیری در روند شکل‌گیری شخصیت هر فرد ایفا کند.

با توجه به آموزه‌های دینی، در تحلیل این نتیجه می‌توان گفت از آنجا که تقید به نماز لازمه باور به حضور خداوند است و این باور به در بازدارندگی انسان از گناهان بسیار موثر است. چراکه، نیروهای بیرونی هیچ‌گاه توان مهار انسان در پنهان را ندارند؛ اما، ایمان و اعتقاد به حضور خداوند و قبول لوازم آن است که موجب خودمهارگری انسان می‌شود (اسحاقی، ۱۳۸۹). همچنین از آنجا که نماز مصداق بارز و اکمل یاد خداوند است، بهترین راهکار برای رهایی از دام شیطان است (جوادی آملی، ۱۳۹۱). به نظر می‌رسد آن‌چه که سطح خودمهارگری افراد را بالا می‌برد، میزان ایمان افراد به حضور خداوند در همه زمان‌ها و مکان‌هاست و تقید به نماز از این جهت که یک تاثیر وضعی در بالا بردن ایمان افراد دارد، موجب پرورش خودمهارگری در افراد می‌شود. پس هر چه افراد به نماز اهمیت بیشتری بدهند و بیشتر به آن متقید باشند سطح ایمان آنها بالاتر می‌رود و همین امر موجب بالارفتن سطح خودمهارگری آنها می‌شود. ازجمله محدودیت‌های این پژوهش روش نمونه‌گیری است که به شیوه نمونه در دسترس انجام شده است. همچنین، تنها دانش‌آموزان پسر مورد مطالعه قرار گرفته‌اند؛ لذا، پیشنهاد می‌شود در پژوهش‌های بعدی رابطه تقید به نماز و خودمهارگری با دیگر شیوه‌های نمونه‌گیری و جوامع آماری مورد بررسی قرار گیرد.

منابع

- آذربایجانی، مسعود؛ موسوی اصل، مهدی (۱۳۸۷). در آمدی بر روانشناسی دین. تهران: سمت.
- اکبری، بهمن (۱۳۸۸). رابطه پابندی به دعا و اضطراب با توجه به متغیرهای جمعیت شناختی در دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی واحد انزلی ۱۳۸۸، *روانشناسی و دین*، ۱۴۵-۱۵۶.
- اسحاقی، سیدحسین (۱۳۸۹). زخم فطرت. انتشارات مشعر، تهران.
- بیانی، علی اصغر و همکاران (۱۳۸۷). بررسی رابطه جهت‌گیری مذهبی با اضطراب و افسردگی در دانشجویان، *اصول بهداشت روانی*، ۲۰۹-۲۱۴.
- پناهی، علی‌احمد (۱۳۸۲). بررسی رابطه میزان تقید به نماز و سطح اضطراب دانش‌آموزان سال دوم دبیرستان شهرستان قم. پایان نامه کارشناسی ارشد. قم: موسسه امام خمینی.
- جانبرزگی، مسعود (۱۳۸۶). جهت‌گیری مذهبی و سلامت روان. پژوهش در پزشکی. دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی شهید بهشتی، ۳۴۵-۳۵۰.
- جوادی آملی، عبدالله (۱۳۹۱). *مفاتیح الحیات*. تحقیق محمدحسین فلاح زاده. تهران: انتشارات اسراء.
- حیدری نسب، م. (۱۳۸۳). رابطه بین ویژگیهای شخصیتی و سوگیری مذهبی در دانشجویان دانشگاه و طلبه‌های حوزه علمیه. پایان نامه کارشناسی ارشد. دانشگاه علامه طباطبائی.
- رفیعی‌هنر، حمید و جانبرزگی، مسعود (۱۳۹۰). رابطه جهت‌گیری مذهبی و خودمهارگری. *روانشناسی و دین*، ۳۱-۴۲.
- رفیعی‌هنر، حمید (۱۳۹۰). ساخت مقیاس خودمهارگری بر اساس منابع اسلامی. پایان نامه کارشناسی ارشد. قم: موسسه امام خمینی.
- نورعلیزاده میانجی، مسعود (۱۳۹۰). رابطه خداآگاهی با خودآگاهی. پایان نامه کارشناسی ارشد. قم: موسسه امام خمینی.
- Michael, E., McCullough & Willoughby, L. B. (2009). Brain, religion, self-regulation, and self-control. *Psychological Bulletin*, 135, 70- 75.
- Michael, E, et al. (2009). Religion, Self-regulation, and Self-control: Associations, Explanations, and Implications. *Psychological Bulletin*, 135, 69-93.
- Tangney, J. P., Baumeister, R. F., Boone, A. L. (2004). High self-control predicts good adjustment. *Journal of personality*, 72, 271-324.