

اثربخشی آموزش آموزه های دینی بر مهارت های خود تنظیمی دانش آموزان دختر مقطع متوسطه

عذرا سیفی

کارشناس ارشد روانشناسی عمومی

* نویسنده مسئول

چکیده

هدف مطالعه حاضر بررسی اثربخشی آموزش آموزه های دینی بر مهارت های خود تنظیمی دانش آموزان می باشد. پژوهش حاضر به شیوه آزمایشی در دو مرحله پیش آزمون و پس آزمون انجام گرفته است. جامعه آماری شامل دانش آموزان دختر مقطع متوسطه دوره اول شهرستان اردبیل در سال ۹۶-۹۵ بود که ۵۰ نفر با روش نمونه گیری در دسترس انتخاب شدند. برای جمع آوری داده ها از پرسشنامه های خودتنظیمی میلر و براون (SRQ) استفاده شد. گروه آزمایش به مدت ۱۰ جلسه طی یک ماه تحت آموزش آموزه های دینی قرار گرفتند. داده ها با استفاده از نرم افزار SPSS و با کمک آزمون تحلیل کواریانس چند متغیره (مانکوا) تحلیل شد. یافته ها نشان داد که آموزش آموزه های دینی در بهبود خودتنظیمی تاثیر مثبت دارد. از بین راهبردهای خودتنظیمی، برنامه ریزی و بررسی از آموزه های دینی تاثیر گرفته اند. آنچه از نتایج این پژوهش بر می آید، اهمیت آموزه های دینی در اثربخشی بر خودتنظیمی به عنوان سازه های روان شناختی دانش آموزان است.

واژگان کلیدی: آموزه های دینی، خود تنظیمی

مقدمه

بر اساس روانشناسی، انسان گرایی خود هسته مرکزی شخصیت است و در سلامت جسمانی، روانی، موفقیت شغلی، تحصیلی و هویتی نقش مهمی بر عهده دارد و به طور کلی می توان گفت که بر اساس دیدگاه این روانشناسان تمام رفتارهای انسان تحت تأثیر و نفوذ خود است (جلالی و نظری، ۱۳۸۸). «خودتنظیمی»^۱ از این دست مفاهیمی است که می تواند بر رفتار و زندگی انسان تأثیر عمیقی داشته باشد. خودتنظیمی فرآیندی است که موجب آن فرد می تواند افکار، هیجانات و رفتارش را مطالعه اهداف و بر طبق دلخواه خود کنترل کند. همچنین خود تنظیمی فرایندهای شناختی از قبیل شکل گیری توی نقشه کشیدن، طرح و وضع اجرایی را در بر می گیرد (دوریز، ۲۰۰۹). در خود تنظیمی^۳، فرد از رفتار خود، ارزیابی به عمل آورده و چنانچه متناسب با استانداردهایش باشد، رفتارش خوب ارزیابی شده و باعث خوشحالی او می شود و چنانچه این رفتار متناسب با استانداردها نباشد، سعی میکند با تغییر دادن رفتار به استانداردها دست یابد سپس مجدداً ارزیابی به عمل می آورد تا بداند آیا توانسته است فاصله ی رفتار از استانداردها را کمتر نموده و یا از بین ببرد. هنگامی که بین رفتار و استانداردها فاصله ای وجود نداشته باشد، آنگاه این فرایند کنترل را متوقف کرده و یا از ذهن خود بیرون می فرستد (میشل، ۱۹۹۶؛ به نقل از فارنزوی، ۲۰۰۹). نظریه یادگیری خودتنظیمی بر این اساس استوار است که دانش آموزان چگونه از نظر شناختی، انگیزشی و رفتاری، یادگیری را در خود سازمان می بخشند (کجیاف، ۱۳۸۲). توانایی خود تنظیمی به فرد این امکان را می دهد تا بر رفتارهای خودش کنترل و نظارت داشته باشد، آنها را با معیارهای خودش بسنجد و در مورد تقویت شخص خود و بقیه اعمال کند (سیف، ۱۳۹۵). با استفاده از آموزش راهبردهای خودتنظیمی می توان به پیشرفت تحصیلی دانش آموزان کمک کرد (اکار و اکتامیس، ۲۰۱۱). همچنین این راهبردها بر خودپنداره دانش آموزان تأثیر دارد (درمیتزاکي^۵ و همکاران، ۲۰۱۰).

تحقیقات متعددی تأثیر مثبت دین را بر سلامت جسم و روح و کاهش اضطراب و استرس و ارتقای مهارت های فردی و اجتماعی نشان داده اند (بهدانی و همکاران، ۱۳۹۱). از آنجا که باورهای دینی در شخصیت افراد جایگاه ویژه ای دارد، متخصصین مشاوره و روان درمانی، با بهره گیری از این باورها می توانند در فرایند روان درمانی تسریع کنند (وولف، ۱۹۹۶، ترجمه دهقانی، ۱۳۸۶). از نظر یونگ (۲۰۰۰، ترجمه فرامرزی، ۱۳۸۵) رفتارهایی از قبیل، توکل به خداوند، صبر، دعا، زیارت و غیره می توانند از طریق ایجاد امید به نگرش های مثبت باعث آرامش درونی فرد شوند و باعث می شود فرد کنترل بیشتری بر رفتار خود داشته باشد. باور به این که خدایی هست که موقعیت ها را کنترل می کند و مسئول عبادت کننده هاست، تا حد زیادی اضطراب مرتبط با موقعیت را کاهش می دهد، به طوری که اغلب افراد مؤمن، ارتباط خود را با خداوند مانند ارتباط با یک دوست بسیار صمیمی توصیف می کنند و معتقدند که می توان از طریق اتکاء و توسل به خداوند، اثر موقعیت های غیر قابل کنترل را به طریقی کنترل کرد.

رایا^۶ و همکاران (۲۰۱۰) نشان دادند که دین اسلام موجب بهزیستی در مسلمانان می شود. به نظر می رسد نگرش دینی به عنوان یک نگرش، آنگونه که مک کی و اسمیت^۷ (۲۰۰۰) مطرح کرده اند بر رفتار فرد تأثیر می گذارد. میشل^۸ و همکاران (۲۰۱۱) مذهب با متاثر ساختن اهداف فرد و خودنظارتی فرد بر خود تنظیمی او تأثیر دارد. بدین صورت که افراد معتقدتر اهداف منسجم و خودکنترلی دقیق تری برای رسیدن به اهداف دارند، در نتیجه افراد خودتنظیم تر و خودکارآمدتر خواهند بود.

1 - Self-Regulation
2 - Dorris
3 - Self-Regulation
4 - Acar & Aktamis
5 - Dermitzaki
6 - Raiya
7 - Mackie & Smith
8 - Michael

دین به عنوان یک سامانه وسیع که متشکل از برنامه های زیادی برای هدایت بشر است، شامل عناصری از خودکنترلی نیز هست، چرا که راهنمایی ها و قواعد خاص اخلاقی به منظور کنترل نفس و امتناع از برخی رفتارها را در اختیار فرد قرار می دهد (اسمیت^۹، ۲۰۱۰). مطالعات انجام شده حاکی از آن است که کنترل درونی شیوه های مذهبی، اثر مثبت معناداری بر دیگر جنبه های رفتار و رفاه و بهزیستی روانشناختی، عملکرد موثر در حوزه های شناختی، دوام و پایداری رفتاری را پیش بینی می کند (نیرینک^{۱۰} و همکاران، ۲۰۱۱).

نظر به اهمیت بسزایی که باورها و ارزشهای دینی در فرایند کنترل دارد، پژوهش حاضر بر آن است تا به بررسی تاثیر آموزش آموزه های دینی بر ارتقای خودتنظیمی بپردازد. لذا مسئله اصلی مقاله حاضر بررسی اثربخشی آموزش آموزه های دینی بر مهارت های خودتنظیمی دانش آموزان دختر مقطع متوسطه دوره اول ناحیه یک اردبیل است.

روشناسی

جامعه، نمونه و روش نمونه گیری

جامعه آماری تحقیق را کلیه دانش آموزان دختر مقطع متوسطه دوره اول شهرستان اردبیل در سال ۹۶-۹۵ تشکیل می دهند. با توجه به اینکه در تحقیقات آزمایشی حداقل برای هر زیر گروه ۱۵ نفر لازم است (دلاور، ۱۳۸۶) اما به جهت افزایش اعتبار بیرونی پژوهش، محقق برای هر زیر گروه ۲۵ نفر در نظر گرفته می شود طوری که از بین دانش آموزان ۵۰ نفر به روش نمونه گیری در دسترس انتخاب شد و در دو گروه آزمایش و کنترل (N=۵۰) جایگزین تصادفی شد. روش نمونه گیری این تحقیق به صورت نمونه گیری در دسترس بود.

ابزار پژوهش

پرسشنامه خودتنظیمی میلر و براون (SRQ): این پرسشنامه ۶۳ سوال دارد و محصول تلاش آقایان میلرو براون است که بر مبنای ساختار بنیادی ارایه شده توسط کانفر (۱۹۷۰) طرح ریزی و تدوین شده است و شامل زیرمقیاس های پذیرش - ارزیابی - راه اندازی - بررسی - برنامه ریزی - اجرا - سنجش می باشد. بطور کلی خود تنظیمی توانایی برای توسعه، پیاده سازی و انعطاف پذیری حفظ رفتار برنامه ریزی شده به منظور دستیابی به اهداف فردی می باشد. میلر و براون هفت گامی خود تنظیمی را شامل: دریافت اطلاعات مناسب، ارزیابی اطلاعات و مقایسه آن با هنجارها، راه اندازی تغییر، جستجو برای گزینه ها، اجرای طرح، پیاده سازی طرح و بررسی اثربخشی برنامه می دانند (میلر و براون، ۱۹۹۱). میلر و براون (۱۹۹۴) ضریب پایایی (I=۰/۹۴) را برای این آزمون بدست آورده اند. در پژوهش حاضر ضریب پایایی از طریق ضریب آلفای کرونباخ برای کل پرسشنامه خودتنظیمی ۰/۸۳ و برای زیر مقیاس دریافت اطلاعات ۰/۷۹، برای ارزیابی اطلاعات ۰/۷۸، برای راه اندازی تغییر ۰/۹۱، برای جستجوی برای گزینه ها ۰/۷۴، برای اجرای طرح ۰/۷۴، برای برنامه ریزی ۰/۸۸ و برای اثربخشی ۰/۷۱ به دست آمد.

برنامه جلسات آموزش اندیشه های دینی

جدول زیر برنامه آموزش اندیشه های دینی را برای گروه آزمایش نشان می دهد. جلسات زیر با هماهنگی مدرسه و با مشارکت و همکاری مربیان پرورشی مدرسه و روحانی مدرسه در طی یک ماه اجرا شد. این آموزش بر اساس آموزه های دینی رساله آیت الله خامنه ای و کتاب اخلاق معاشرت جواد محدثی (۱۳۸۵) توسط روحانی مدرسه اجرا شد.

جلسه	شرح جلسه
جلسه اول	اجرای پیش آزمون
جلسه دوم	جلسه پرسش و پاسخ درباره اهمیت آموزه ها و فرائض دینی و نقش دین در زندگی
جلسه سوم	آموزش نماز و اقامه نماز به صورت جماعت
جلسه چهارم	آموزش احکام
جلسه پنجم	آموزش و قرائت قرآن
جلسه ششم	حضور در نماز جمعه
جلسه هفتم	آموزش آداب و معاشرت و اخلاق دینی
جلسه هشتم	جلسه پرسش و پاسخ درباره خدا
جلسه نهم	برگزاری دعا
جلسه دهم	خلاصه و جمع بندی جلسات و اجرای پس آزمون

لازم بذکر است جلسات فوق در طی یک ماه برگزار شد.

نتایج

در جدول (۱) میانگین و انحراف معیار خود تنظیمی و راهبردهای آن در گروه کنترل و آزمایش در مرحله پیش آزمون و پس آزمون را نشان داده شده است.

جدول (۱) آماره های توصیفی خود تنظیمی و راهبردهای آن در گروه کنترل و آزمایش در مرحله پیش آزمون و پس آزمون

تعداد (n)	گروه آزمایش				گروه کنترل				مرحله متغیر	راهبردهای خودتنظیمی
	پس آزمون		پیش آزمون		پس آزمون		پیش آزمون			
	انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار	میانگین		
۲۵	۰/۲۵	۳/۶۰	۰/۳۷	۳/۳۰	۰/۳۵	۳/۲۷	۰/۳۰	۳/۲۶	خودتنظیمی	
۲۵	۰/۵۴	۳/۷۴	۰/۴۰	۳/۰۴	۰/۶۱	۲/۹۴	۰/۳۵	۳/۰۸	پذیرش	
۲۵	۰/۳۸	۳/۱۹	۰/۴۰	۳/۲۲	۰/۵۳	۲/۸۶	۰/۴۳	۳/۳۳	ارزیابی	
۲۵	۰/۳۵	۳/۵۲	۰/۴۲	۳/۰۸	۰/۵۶	۳/۴۰	۰/۴۵	۳/۲۴	راه اندازی	
۲۵	۰/۴۷	۳/۸۳	۰/۳۹	۳/۸۴	۰/۵۱	۳/۴۳	۰/۴۷	۳/۵۸	بررسی	
۲۵	۰/۵۱	۳/۶۹	۰/۵۷	۳/۰۴	۰/۳۸	۳/۲۷	۰/۴۷	۳/۱۶	برنامه ریزی	
۲۵	۰/۴۱	۳/۷۶	۰/۴۳	۳/۰۹	۰/۶۴	۳/۵۷	۰/۴۴	۳/۰۷	اجرا	
۲۵	۰/۴۴	۳/۴۸	۰/۹۷	۳/۷۸	۰/۴۳	۳/۳۶	۰/۵۰	۳/۳۴	سنجش	

همانطور که در جدول (۱) مشاهده می شود، میانگین و انحراف معیار خودتنظیمی گروه کنترل در مرحله پیش آزمون ($\pm 0/30$) و در مرحله پس آزمون ($\pm 0/35$) است. میانگین و انحراف معیار پذیرش گروه کنترل در مرحله پیش آزمون ($\pm 0/35$) و در مرحله پس آزمون ($\pm 0/61$)، میانگین و انحراف معیار ارزیابی گروه کنترل در مرحله پیش آزمون ($\pm 0/43$) و در مرحله پس آزمون ($\pm 0/53$)، میانگین و انحراف معیار راه اندازی گروه کنترل در مرحله پیش آزمون ($\pm 0/45$) و در مرحله پس آزمون ($\pm 0/56$)، میانگین و انحراف معیار بررسی گروه کنترل در مرحله پیش آزمون ($\pm 0/47$) و در مرحله پس آزمون ($\pm 0/51$)، میانگین و انحراف معیار برنامه ریزی گروه کنترل در مرحله پیش آزمون ($\pm 0/47$) و در مرحله پس آزمون ($\pm 0/38$)، میانگین و انحراف معیار اجرا گروه کنترل در مرحله پیش آزمون ($\pm 0/44$) و

در مرحله پس آزمون ($3/57 \pm 0/64$) و میانگین و انحراف معیار سنجش گروه کنترل در مرحله پیش آزمون ($3/34 \pm 0/50$) و در مرحله پس آزمون ($3/36 \pm 0/43$) است.

جدول (۲) مقایسه نمرات خودتنظیمی گروه کنترل و آزمایش در دو مرحله پیش آزمون و پس آزمون

متغیر	گروه	مرحله	میانگین	انحراف معیار	اختلاف میانگین	تعداد
خودتنظیمی	کنترل	پیش آزمون	۳/۲۶	۰/۳۰	۰/۰۱	۲۵
		پس آزمون	۳/۲۷	۰/۳۵		۲۵
	آزمایش	پیش آزمون	۳/۳۰	۰/۳۷	۰/۳۰	۲۵
		پس آزمون	۳/۶۰	۰/۲۵		۲۵

چنانچه اطلاعات جدول (۲) نشان می دهد که اختلاف میانگین نمرات پیش آزمون و پس آزمون گروه آزمایش بیشتر از اختلاف میانگین گروه کنترل است.

برای آزمون اثربخشی آموزش آموزه های دینی بر خودتنظیمی دانش آموزان با توجه به طرح پژوهش حاضر که از نوع پیش آزمون، پس آزمون است و به منظور کنترل اثر پیش آزمون و پس آزمون از روش تحلیل کوواریانس چند متغیره (مانکوا) استفاده شد. این نوع تحلیل دارای مفروضه هایی به شرح ذیل است.

یکی از مفروضه ها، بررسی همسانی ماتریس های واریانس- کوواریانس است که به این منظور از آزمون باکس استفاده شده است.

جدول (۳) آزمون باکس بررسی همسانی ماتریس های واریانس- کوواریانس

نام آزمون	مقدار	F	درجه آزادی ۱	درجه آزادی ۲	سطح معناداری
آزمون باکس (Box's M)	۱/۴۷۸	۰/۴۷۰	۳	۴۱۴۷۲۰	۰/۷۰۳

با توجه به اطلاعات جدول ($M = 1/478$ باکس، $F = 0/470$ و $P = 0/703$) میزان معناداری آزمون باکس از $0/05$ بیشتر است ($P > 0/05$) است؛ لذا، نتیجه گرفته می شود که ماتریس واریانس- کوواریانس ها همگن هستند. برای بررسی همگنی واریانس دو گروه در مرحله پس آزمون، از آزمون لون استفاده شد.

جدول (۴) نتایج آزمون لوین جهت تعیین همگنی واریانس ها

متغیر	لون F	درجه آزادی ۱	درجه آزادی ۲	سطح معنی داری
خودتنظیمی	۰/۰۰۰	۱	۴۸	۰/۹۹۸

آزمون لون محاسبه شده در مورد متغیر مورد بررسی از لحاظ آماری معنا دار نیست ($P > 0/05$) بنابراین مفروضه همگنی واریانس ها نیز تأیید می شود.

جدول (۵) خلاصه نتایج آزمون تحلیل واریانس چند متغیره (مانکوا)

نام آزمون	مقدار	F	df فرضیه	df خطا	سطح معناداری
آزمون اثر پلایی	۰/۳۹۰	۱۴/۳۷۷	۲	۴۵	۰/۰۰۰
آزمون لامبدای ویلکز	۰/۶۱۰	۱۴/۳۷۷	۲	۴۵	۰/۰۰۰
آزمون اثر هتلینگ	۰/۶۳۹	۱۴/۳۷۷	۲	۴۵	۰/۰۰۰
آزمون بزرگترین ریشه روی	۰/۶۳۹	۱۴/۳۷۷	۲	۴۵	۰/۰۰۰

همان طوری که در جدول (۵) ملاحظه می شود با کنترل پیش آزمون سطوح معنی داری آزمونها ($P > 0/01$)، بیانگر آن هستند که بین دانش آموزان گروه کنترل و آزمایش حداقل از لحاظ خودتنظیمی تفاوت معنی داری وجود دارد، برای پی بردن به تفاوت ناشی از تاثیر آموزه های دینی، نتایج حاصل از تحلیل کواریانس چند راهه در متن مانکوا، در جدول (۴-۷) ارائه شده است.

جدول (۴-۷) خلاصه نتایج آزمون تحلیل کوواریانس چند راهه در متن مانکوا

متغیر	منبع تغییرات	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	Sig	مجذور اتا (شدت اثر)
خودتنظیمی	گروه	۱/۵۳۱	۱	۱/۵۳۱	۲۴/۶۸۹	۰/۰۰۰	۰/۳۴۹
	خطا	۲/۸۵۲	۴۶	۰/۰۶۲			

چنانچه درجدول فوق مشاهده می شود بین میانگین نمرات پس آزمون خودتنظیمی بعد از حذف اثر پیش آزمون تفاوت معنا دار وجود دارد ($F=24/689$ و $P<0/000$). بنابراین، میانگین نمرات پس آزمون گروه آزمایش به طور معنا داری در خودتنظیمی بیش از گروه گواه است. به عبارتی، می توان گفت که آموزش آموزه های دینی به طور معنا داری موجب افزایش خودتنظیمی در مرحله پس آزمون شده است. مجذور اتا برای خودتنظیمی ۰/۳۴۹ است. یعنی ۳۴/۹ درصد واریانس متغیر خودتنظیمی توسط آموزش آموزه های دینی تبیین می شود. بنابراین می توان گفت که آموزش آموزه های دینی بر خودتنظیمی دانش آموزان اثربخشی مثبت دارد؛ در نتیجه می توان گفت که آموزش اندیشه های دینی موجب بهبود شاخص خودتنظیمی در دانش آموزان شده است.

جدول (۶) مقایسه نمرات مولفه های خودتنظیمی گروه کنترل و آزمایش در دو مرحله پیش آزمون و پس آزمون

متغیر	گروه	مرحله	میانگین	انحراف معیار	اختلاف میانگین	تعداد
کنترل	پیش آزمون	پیش آزمون	۳/۰۸	۰/۳۵	-۰/۰۱۴	۲۵
		پس آزمون	۲/۹۴	۰/۶۱		۲۵
آزمایش	پیش آزمون	پیش آزمون	۳/۳۰	۰/۳۷	۰/۳۰	۲۵
		پس آزمون	۳/۶۰	۰/۲۵		۲۵
کنترل	پیش آزمون	پیش آزمون	۳/۳۳	۰/۴۳	-۰/۴۷	۲۵
		پس آزمون	۲/۸۶	۰/۵۳		۲۵
آزمایش	پیش آزمون	پیش آزمون	۳/۲۲	۰/۴۰	-۰/۰۳	۲۵
		پس آزمون	۳/۱۹	۰/۳۸		۲۵
کنترل	پیش آزمون	پیش آزمون	۳/۲۴	۰/۴۵	۰/۱۶	۲۵
		پس آزمون	۳/۴۰	۰/۵۶		۲۵
آزمایش	پیش آزمون	پیش آزمون	۳/۰۸	۰/۴۲	۰/۴۴	۲۵
		پس آزمون	۳/۵۲	۰/۳۵		۲۵
کنترل	پیش آزمون	پیش آزمون	۳/۵۸	۰/۴۷	-۰/۱۵	۲۵
		پس آزمون	۳/۴۳	۰/۳۴		۲۵
آزمایش	پیش آزمون	پیش آزمون	۳/۸۴	۰/۳۹	-۰/۰۱	۲۵
		پس آزمون	۳/۸۳	۰/۴۷		۲۵
کنترل	پیش آزمون	پیش آزمون	۳/۱۶	۰/۴۷	۰/۱۱	۲۵
		پس آزمون	۳/۲۷	۰/۳۸		۲۵
آزمایش	پیش آزمون	پیش آزمون	۳/۰۴	۰/۵۷	۰/۶۵	۲۵
		پس آزمون	۳/۶۹	۰/۵۱		۲۵
کنترل	پیش آزمون	پیش آزمون	۳/۰۷	۰/۴۴	۰/۵	۲۵
		پس آزمون	۳/۵۷	۰/۶۴		۲۵

۲۵	۰/۶۷	۰/۴۳	۳/۰۹	پیش آزمون	آزمایش	اجرا
۲۵		۰/۴۱	۳/۷۶	پس آزمون		
۲۵	۰/۰۲	۰/۵۰	۳/۳۴	پیش آزمون	کنترل	
۲۵		۰/۴۳	۳/۳۶	پس آزمون		
۲۵	-۰/۳۰	۰/۹۷	۳/۷۸	پیش آزمون	آزمایش	سنجش
۲۵		۰/۴۴	۳/۴۸	پس آزمون		

چنانچه اطلاعات جدول (۷) نشان می دهد که بین میانگین نمرات پیش آزمون و پس آزمون مولفه های خودتنظیمی گروه آزمایش گروه کنترل تفاوت وجود دارد.

برای آزمون اثربخشی آموزش آموزه های دینی بر مولفه های خودتنظیمی دانش آموزان دختر مقطع متوسطه دوره اول ناحیه یک اردبیل از تحلیل کواریانس چند متغیره (مانکوا) استفاده شده است. این نوع تحلیل دارای مفروضه هایی به شرح ذیل است. یکی از مفروضه ها، بررسی همسانی ماتریس های واریانس - کواریانس است که به این منظور از آزمون باکس استفاده شده است.

جدول (۸) آزمون باکس بررسی همسانی ماتریس های واریانس - کواریانس

نام آزمون	مقدار	F	درجه آزادی ۱	درجه آزادی ۲	سطح معناداری
آزمون باکس (Box's M)	۴۳/۳۶۲	۱/۳۰۸	۲۸	۸۰۲۸	۰/۱۲۸

با توجه به اطلاعات جدول (۸) $M = 43/362$ باکس، $F = 1/308$ و $P = 0/128$ میزان معناداری آزمون باکس از $0/05$ بیشتر است ($P > 0/05$) است؛ لذا، نتیجه گرفته می شود که ماتریس واریانس - کواریانس ها همگن هستند. برای بررسی همگنی واریانس دو گروه در مرحله پس آزمون، از آزمون لون استفاده شد.

جدول (۹) نتایج آزمون لون جهت تعیین همگنی واریانس ها

متغیر	لون F	درجه آزادی ۱	درجه آزادی ۲	سطح معنی داری
پذیرش	۰/۰۶	۱	۴۸	۰/۸۰۷
ارزیابی	۰/۴۴	۱	۴۸	۰/۵۰۸
راه اندازی	۰/۰۰۸	۱	۴۸	۰/۹۳۱
بررسی	۱/۱۱۴	۱	۴۸	۰/۲۹۶
برنامه ریزی	۱/۱۹۳	۱	۴۸	۰/۲۸۰
اجرا	۰/۰۰۸	۱	۴۸	۰/۹۳۰
سنجش	۲/۰۱۱	۱	۴۸	۰/۱۶۳

آزمون لون محاسبه شده در مورد هیچ یک از متغیرهای مورد بررسی از لحاظ آماری معنا دار نیست ($P > 0/05$) بنابراین مفروضه همگنی واریانس ها نیز تأیید می شود.

جدول (۱۰) خلاصه نتایج آزمون تحلیل واریانس چند متغیره (مانکوا)

نام آزمون	مقدار	F	df فرضیه	df خطا	سطح معناداری
آزمون اثر پلای	۰/۶۵۹	۹/۶۸۳	۷	۳۵	۰/۰۰۰
آزمون لامبدای ویلکز	۰/۳۴۱	۹/۶۸۳	۷	۳۵	۰/۰۰۰
آزمون اثر هتلینگ	۱/۹۳۷	۹/۶۸۳	۷	۳۵	۰/۰۰۰
آزمون بزرگترین ریشه روی	۱/۹۳۷	۹/۶۸۳	۷	۳۵	۰/۰۰۰

همان طوری که در جدول (۱۰) ملاحظه می شود با کنترل پیش آزمون سطوح معنی داری همه آزمونها ($P > 0/01$)، بیانگر آن هستند که بین دانش آموزان گروه های کنترل و آزمایش حداقل از لحاظ یکی از مولفه های خودتنظیمی (پذیرش، ارزیابی، راه

اندازی، بررسی، برنامه ریزی، اجرا و سنجش) تفاوت معنی داری وجود دارد، برای پی بردن به تفاوت (ناشی از تاثیر آموزه های دینی)، نتایج حاصل از تحلیل کواریانس چند راهه در متن مانکوا، در جدول (۴-۱۷) ارائه شده است.

جدول (۱۱) خلاصه نتایج آزمون تحلیل کواریانس چند راهه در متن مانکوا

متغیر	منبع تغییرات	مجموع مجزورات	درجه آزادی	میانگین مجزورات	F	Sig	مجذور اتا (شدت اثر)
پذیرش	گروه	۰/۱۵۵	۱	۰/۱۵۵	۱/۱۲۷	۰/۲۹۵	۰/۰۲۷
	خطا	۵/۶۳۰	۴۱	۰/۱۳۷			
ارزیابی	گروه	۰/۰۴۷	۱	۰/۰۴۷	۰/۲۸۷	۰/۵۹۵	۰/۰۰۷
	خطا	۶/۷۴۵	۴۱	۰/۱۶۵			
راه اندازی	گروه	۰/۰۳۲	۱	۰/۰۳۲	۰/۱۵۱	۰/۶۹۹	۰/۰۰۴
	خطا	۸/۵۴۸	۴۱	۰/۲۰۸			
بررسی	گروه	۰/۱۲۷	۱	۱/۲۷۰	۶/۹۳۱	۰/۰۱۲	۰/۱۴۵
	خطا	۷/۵۱۱	۴۱	۰/۱۸۳			
برنامه ریزی	گروه	۲/۲۳۵	۱	۲/۲۳۵	۴/۹۸۵	۰/۰۴	۰/۱۸۶
	خطا	۱۱/۶۱۶	۴۱	۰/۲۳۸			
اجرا	گروه	۰/۱۵۴	۱	۰/۱۵۴	۰/۷۸۳	۰/۳۸۱	۰/۰۱۹
	خطا	۸/۰۸۶	۴۱	۰/۱۹۷			
سنجش	گروه	۱/۴۴۴	۱	۱/۴۴۴	۲/۱۵۱	۰/۱۵۰	۰/۰۵۰
	خطا	۲۷/۵۳۰	۴۱	۰/۶۷۱			

چنانچه در جدول فوق مشاهده می شود بین میانگین نمرات پس آزمون بررسی ($F=۶/۹۳۱$ و $P<۰/۰۱$)، برنامه ریزی ($F=۴/۹۸۵$ و $P<۰/۰۱$) و بعد از حذف اثر پیش آزمون تفاوت معنادار وجود دارد و چون میانگین نمرات برنامه ریزی و بررسی پس آزمون گروه آزمایش به طور معناداری بیش از گروه گواه است؛ بنابراین می توان نتیجه گرفت که آموزش آموزه های دینی به طور معناداری موجب بهبود برنامه ریزی و بررسی در مرحله پس آزمون شده است.

چنانچه در جدول فوق مشاهده می شود بین میانگین نمرات پس آزمون پذیرش ($F=۱/۱۲۷$ و $P>۰/۰۵$)، ارزیابی ($F=۰/۲۸۷$ و $P>۰/۰۵$)، راه اندازی ($F=۰/۱۵۱$ و $P>۰/۰۵$)، اجرا ($F=۰/۷۸۳$ و $P>۰/۰۵$) و سنجش ($F=۲/۱۵۱$ و $P>۰/۰۵$)، بعد از حذف اثر پیش آزمون تفاوت معنادار وجود ندارد بنابراین می توان نتیجه گرفت که آموزش آموزه های دینی به طور معناداری تاثیری بر پذیرش، ارزیابی، راه اندازی سنجش و اجرا در مرحله پس آزمون نداشته است.

نتیجه گیری

نتایج این تحقیق نشان داد که آموزش آموزه های دینی تاثیر مثبت و معناداری بر خودتنظیمی دانش آموزان دختر مقطع متوسطه دوره اول ناحیه یک اردبیل دارد؛ به عبارتی دیگر، آموزش آموزه های دینی موجب بهبود خودتنظیمی در دانش آموزان گردیده است. از بین راهبردهای خودتنظیمی، برنامه ریزی و بررسی از آموزه های دینی تاثیر گرفته اند. این یافته ها تأیید کننده این مسئله است که افرادی که سطوح بالاتری از اعتقادات مذهبی دارند از نظر متغیرهای مختلف روان شناختی نظیر خودتنظیمی در وضعیت بهتری قرار دارند. که با نتایج تحقیق رفیعی هنر و جان بزرگی (۱۳۸۹)، شریفی (۱۳۹۰)، غفاری و رضایی (۱۳۹۰)، نصرتهی (۱۳۹۳)، میشل و همکاران (۲۰۱۱) همسو می باشد. در تبیین این یافته می توان گفت که باورهای خود تنظیمی قوی ترین پیش بینی کننده سطح عملکرد نهایی می باشند و افرادی که از خود خودتنظیمی بالاتری برخوردارند، معتقدند که می توانند، به طور مؤثر با رویدادهایی که مواجه می شوند برخورد کنند و یا اینکه ادراک کار آمدی بر توفیق در رفتارهای وابسته به سلامتی از قبیل ترک سیگار، تجربه ی درد، کنترل وزن اثر می گذارد و ادراک ناکار آمدی نقش عمده ای در ابتلاء به اضطراب و افسردگی بر عهده

دارد. از طرفی خودشناسی و احساس ارزشمندی بر خودکارآمدی افراد تأثیر گذاشته و آن‌ها را کارآمدتر می‌نماید. یعنی می‌توان استنباط نمود آگاهی دینی یا وقوف در دین و بصیرت یافتن در امور مربوط به معادلات بشری، احساس ارزشمندی یا به تعبیری کرامت انسان را بالا برده و طبیعتاً در خودکارآمدی (اثر بخش نمودن افراد در انجام وظایف محوله) نیز اثر خواهد گذاشت. همچنین روان‌شناسی بهداشت در سال‌های اخیر اهمیت زیادی برای نقش راه برده‌های مقابله و سبک زندگی افراد در چگونگی سلامت جسمانی و روانی آن‌ها قایل شده است. شیوه‌های مقابله، توانایی‌های شناختی و رفتاری هستند که توسط فرد در معرض استرس به منظور کنترل نیازهای خاص درونی و بیرونی که فشارآور بوده، فراتر از منابع فرد می‌باشند، به کار گرفته می‌شوند. در همین راستا مقابله مذهبی به عنوان روشی که از منابع مذهبی مانند دعا و نیایش، توکل و توسل به خداوند و ... برای مقابله استفاده می‌کند، تعریف شده است. یافته‌های اخیر نشان داده‌اند که از آن‌جا که این نوع مقابله‌ها هم به عنوان منبع حمایت عاطفی و هم وسیله‌ای برای تفسیر مثبت حوادث زندگی هستند، می‌توانند به کارگیری مقابله‌های بعدی را تسهیل نمایند. از این رو به کارگیری آن‌ها برای بیشتر افراد مفید می‌باشد. به طور کلی مقابله مذهبی متکی بر باورها و فعالیت‌های مذهبی است و از این طریق در کنترل استرس‌های هیجانی و ناراحتی‌های جسمی به افراد کمک می‌کند. داشتن معنی و هدف در زندگی، احساس تعلق داشتن به منبعی والا، امیدواری به کمک و یاری خداوند در شرایط مشکل‌زای زندگی، برخورداری از حمایت‌های اجتماعی، روحانی و ... همگی از جمله منابعی هستند که افراد مذهبی با برخورداری از آن‌ها می‌توانند در مواجهه با حوادث فشارزای زندگی، آسیب کمتری را متحمل شده و خودکارآمدتر گردند. بنابراین به نظر می‌رسد که افراد پایبند به برنامه‌های دین و دستورات آن به بسیاری از بیماری‌های روانی مبتلا نشوند. امروزه بسیاری از روان‌شناسان و روان‌پزشکان دریافته‌اند که دعا، نماز و داشتن ایمان محکم می‌تواند، نگرانی، تشویش یأس و ترس را که موجب بسیاری از بیماری‌هاست را بر طرف سازد. از نظر یانگ و مائو^{۱۱} (۲۰۰۷) رفتارها و باورهای مذهبی، تأثیر مشخصی در معنادار کردن زندگی افراد دارند، رفتارهایی مانند عبادت، زیارت و توکل به خداوند می‌توانند از طریق ایجاد امید و تشویق به نگرش‌های مثبت، موجب آرامش درونی افراد گردند. داشتن معنا در زندگی، امیدواری به یاری خداوند در شرایط مشکل‌زا، بهره‌مندی از حمایت‌های اجتماعی و معنوی، احساس تعلق داشتن به منبعی والا همگی از جمله روش‌هایی هستند که افراد مذهبی با دارا بودن آن‌ها می‌توانند در مواجهه با حوادث آسیب‌رسان، فشار کمتری را متحمل شوند. احتمالاً آرامش خاطری که به سبب اعتقاد به مذهب یا دین خاص در فرد ایجاد می‌شود به واسطه‌ی این‌که او را به یک منبع فنا نشدنی متصل می‌کند و هستی او را در گستره‌ای فراتر از زندگی مادی در نظر می‌گیرد، باعث کاهش نگرانی‌های او می‌شود. نتایج تحقیقات اکثر محققان نشان می‌دهد که عمل به باورهای دینی بر خودکارآمدی تأثیر مثبت دارد (فرانسیس^{۱۲} و همکاران، ۲۰۰۶). پایبند بودن به ارزش‌های زندگی، در جستجوی معنی‌زدگانی بودن، از مفاهیم دیرآشنایی هستند که در زندگی صنعتی امروزی رنگ و بوی خود را از دست داده‌اند، اما صرف نظر از تأثیری که این مفاهیم در زندگی شخصی فرد دارند، اثر مثبت و سازنده آن‌ها در سلامتی جسمی و افزایش خودکارآمدی اهمیت‌یافته است (آقاجانی و همکاران، ۱۳۸۸). افراد مذهبی از طریق این احساس خداوند آن‌ها را دوست دارد، حامی آن‌ها است و باعث می‌شود که آن‌ها از خودکارآمدی بالاتری نسبت به دیگر گروه‌ها برخوردار باشند (ریچارد و برگین^{۱۳}، ۲۰۰۵). مذهب به افراد مذهبی نوعی احساس کنترل و کارآمدی می‌بخشد که ریشه‌خدایی دارد و می‌تواند کاهش یافتگی کنترل شخصی را جبران کند (جانگ و جانسون^{۱۴}، ۲۰۰۸). همچنین دوریز^{۱۵} و همکاران (۲۰۰۷) اعتقاد داشتند که میزان عزت نفس، خودکارآمدی، سازگاری بین فردی و رضایت از زندگی در افراد دیندار بالاتر می‌باشد. اسمالز و باون رید^{۱۶} (۲۰۱۱) اعتقاد داشتند که ایمان به وجود قدرت لاینزال الهی باعث افزایش خودکارآمدی افراد

11- Yang & Mao

12 - Francis

13 - Richards & Bergin

14 - Jang & Johnson

15 - Duriez

16 - Bowen-Reid & Smalls

مذهبی می شود. نتایج به دست آمد در پژوهش حاضر با نتایج دیگر مطالعات که نشان دادند رابطه بین عمل به باورهای دینی با خود کارآمدی مثبت و معنی دار می باشد، همخوانی دارد (کاپلان و سادوک^{۱۷}، ۱۹۹۴؛ پارگامنت^{۱۸}، ۲۰۰۰؛ وان نس و لارسون^{۱۹} و فرانسیس و همکاران، ۲۰۰۶).

از سوی دیگر، اگر متغیر خودتنظیمی را از سازه های شناختی و روانشناختی و از شاخصه های سلامت روان در نظر بگیریم، از این منظر، بسیاری از تحقیقات همبستگی مثبت دینداری را با سلامت روان گزارش کرده اند. باتسون^{۲۰} و همکاران (۱۹۹۹) و پارگامنت^{۲۱} (۲۰۰۸) نشان داده اند که بین روش های مقابله ای مذهبی و سلامت روانی ارتباط مستقیمی وجود دارد. افرادی که فعالیت مذهبی دارند، از سلامت روانی بالایی نسبت به دیگر افراد برخوردار هستند. نتایج تحقیق مالتبای و دی^{۲۲} (۲۰۱۲) نشان داد که همبستگی بین سلامت روانی و فعالیت های دینی مثبت می باشد. عمل به باورهای دینی و مذهبی از عوامل پیش بینی کننده سلامت روانی و بهزیستی در جوانان می باشد (دزاتر^{۲۳} و همکاران، ۲۰۱۲). رفتارهای مذهبی باعث کاهش استرس روانی و بالا رفتن سرعت بهبودی اختلالات هیجانی و خلقی می شود (کوئینگ^{۲۴}، ۲۰۱۳) و به علت پایین بودن میزان استرس در افراد دارای رفتارهای مذهبی آن ها کمتر به بیماری های روان تنی مبتلا می شوند (وونگ^{۲۵} و همکاران، ۲۰۱۱).

بنابراین می توان گفت که افرادی که دارای نظام ارزشی قوی هستند، اعتقاد دارند که خداوند حامی آن ها است و آن ها را دوست دارد. این احساس به افراد مذهبی نوعی احساس کنترل و کارآمدی و خودتنظیمی می یبخشد، که این احساس خود کارآمدی ریشه خدایی دارد و می تواند کاهش یافتگی کنترل شخصی آن ها را جبران کند.

منابع

- ۱- بهدانی، سوسن؛ دستجردی، رضا، شریف زاده، غلامرضا. (۱۳۹۱). رابطه توکل به خدا و خودکارآمدی با سلامت روان بیماران دیابتی، مجله علمی دانشگاه علوم پزشکی بیرجند، دوره ۱۹، شماره ۳، صص ۳۱۲-۳۰۲
- ۲- جلالی، داریوش و نظری، آذر. (۱۳۸۸). تاثیر آموزش الگوی یادگیری اجتماعی بر عزت نفس، اعتماد به نفس، رفتارهای خودابرازی و پیشرفت تحصیلی دانش آموزان کلاس سوم دوره راهنمایی، تحقیقات علوم رفتاری، دوره ۷، شماره ۱ (پی در پی ۱۳)، صص ۵۳-۴۳
- ۳- رفیعی هنر، حمید و جان بزرگی، مسعود. (۱۳۸۹). رابطه جهت گیری مذهبی و خود مهارگری، مجله روانشناسی و دین، سال سوم، شماره اول، صص ۳۱-۴۲
- ۴- سیف، علی اکبر. (۱۳۹۵). روان شناسی پرورشی نوین، روان شناسی یاد گیری و آموزش، تهران، انتشارات دوران
- ۵- شریفی، فاطمه. (۱۳۹۰). بررسی رابطه نگرش مذهبی با خودتنظیمی خودمختارانه دانش آموزان دختر و پسر، اولین همایش ملی یافته های علوم شناختی در تعلیم و تربیت، دانشگاه فردوسی مشهد
- ۶- کج باف، محمد باقر. (۱۳۸۲). رابطه باورهای انگیزشی و راهبردهای یادگیری خودتنظیمی با عملکرد تحصیلی دانش آموزان دبیرستانی، تازه های علوم شناختی، سال ۵، شماره ۱، صص ۳۴-۲۷
- ۷- نصرتهی، سیمین. (۱۳۹۳). بررسی تجربی رابطه بین دینداری، خودکنترلی و رفتار انحرافی در میان دانشجویان دانشگاه مازندران، پایان نامه کارشناسی ارشد رشته جامعه شناسی، دانشکده علوم انسانی و اجتماعی، دانشگاه مازندران

17 -Kaplan & Sadock

18 -Pargament

19 -Van Ness & Larson

20 - Batson

21 - Pargament

22 - Maltby & Day

23 - Dezutter

24 - Koenig

25 - Wong

- ۸- یونگ، کارل گوستاو. (۲۰۰۰). روان شناسی و کیمیاگری، ترجمه پروین فرامرزی (۱۳۸۵)، تهران، انتشارات آستان قدس رضوی
- 9- Acar, E. G. & Aktamis, H. (2011). The relationship between self –regulation Strategies and Prospective elementary school teachers' Academic achievement in mathematics teaching course. *Procedia social and behavioral sciences*, 2, 5539-5543
- 10- Batson CHD, Schoenrade P, Ventis WL. (1999). *Religion and the individual: a social-psychological perspective*. London: Oxford University Press
- 11- Dezutter J, Soenens B, Hutsebaut D. (2012). Religiosity and mental health: A further exploration of the relative importance of religious behaviors vs. religious attitudes. *Personality and Individual Differences* 2006; 40(4): 807-18.
- 12- Dorris, D. (2009). self- regulation and the Hypothesis of Experience – based selection , Investigating Indirect conscious control. *Consciousness and Cognition*, 18, 740- 753.
- 13- Franzoi, S. L.. *Social psychology*. Second edition McGraw- hill Feltman R, Robinson MD, Ode S. Mindfulness as a moderator of neuroticism–outcome relations: A self-regulation perspective. *J Res Pers*. 2009; 43(6):953-61.
- 14- Kaplan HI, Sadock BJ, Grebb JA. (1994). *Kaplan and Sadock's synopsis of psychiatry*. 7th ed. Philadelphia: Williams & Wilkins;.
- 15- Koenig HG. (2013). *Religious Practices and Health: Overview*. House of Representatives
- 16- Mackie, D. M., & Smith, E. R. (2000). *Social Psychology*. (2nd ed.). Psychology Press.
- 17- Maltby J, Day L. (2012). Should never the twain meet? Integrating models of religious personality and religious mental health. *Personality and Individual Differences*; 36(6): 1275-90.
- 18- Mischel, W.; Shoda, Y. & Rodriguez, M.L. (2011). Delay of gratification in children. *science*, ; 244, 933-938
- 19- Raiya, H. A., Pargament, K. I., Mahoney, A., & Stein, C. (2008). A psychological of Islamic religiousness: Development and evidence for reliability measure and validity. *International Journal for the Psychology of Religion*, 18, 291-315
- 20- Wong YK, Tsai WC, Lin JC, Poon CK, Chao SY, Hsiao YL. (2011).. Socio-demographic factors in the prognosis of oral cancer patients. *Oral Onco*; 42(9): 893-906