

اثربخشی خودشناسی و خودآگاهی بر شادی درونی نوجوانان

مریم کلکوهی^۱

۱. کارشناسی ارشد روانشناسی تربیتی، گروه روانشناسی، دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی، دانشگاه آزاد واحد اسلامشهر، اسلامشهر، ایران.

(نویسنده مسئول).

۲. فصلنامه راهبردهای نو در روانشناسی و علوم تربیتی، دوره هفتم، شماره بیست و هفتم، پاییز ۱۴۰۴، صفحات ۹۲-۱۰۲

چکیده

نوجوانی یکی از مهم‌ترین دوره‌های رشد انسانی است که در آن فرد به هویت‌یابی، خودشناسی و درک عمیق‌تری از خویش می‌پردازد. پژوهش حاضر باهدف اثربخشی خودشناسی و خودآگاهی بر شادی درونی نوجوانان به اجرا درآمد. روش تحقیق حاضر نیمه آزمایشی با پیش‌آزمون-پس‌آزمون و گروه کنترل بود. جامعه آماری این پژوهش را دوره متوسطه دوم شهرستان اسلامشهر تشکیل خواهد داد؛ که تعداد ۳۰ نفر از دختران که میانگین شادی درونی پایینی داشتند از بین نمونه‌ها با توجه به نمونه‌گیری در دسترس انتخاب و پس از سازمان‌دهی نهایی و تقسیم دختران به دو گروه (آزمایش ۱۵ نفر و کنترل ۱۵ نفر)، جلسه‌های اثربخشی خودشناسی و خودآگاهی بر شادی درونی نوجوانان در مدت ۸ جلسه یک‌ساعته برگزار شد. نتایج حاصل از تحلیل آماری با استفاده از تحلیل کوواریانس نشان داد که متغیر مداخله‌گر اثربخشی خودشناسی و خودآگاهی بر شادی درونی نوجوانان که در جلسات حضورداشته‌اند تأثیر داشته است. نتایج نشان می‌دهد اهمیت آموزش خودشناسی و خودآگاهی را به‌عنوان یکی از ابزارهای مؤثر برای ارتقای شادی درونی نوجوانان و بهبود جنبه‌های مختلف زندگی آن‌ها نشان می‌دهد. بر این اساس، پیشنهاد می‌شود که نظام آموزشی برنامه‌های منسجم‌تری برای آموزش این مهارت‌ها به نوجوانان طراحی و اجرا کند. این برنامه‌ها می‌توانند به‌ویژه در مدارس و محیط‌های آموزشی به‌عنوان بخشی از آموزش‌های مکمل مورد استفاده قرار گیرند. همچنین، برگزاری کارگاه‌های آموزشی برای والدین و معلمان برای آشنایی با اهمیت خودشناسی در رشد نوجوانان و روش‌های حمایت از آنان ضروری است.

واژگان کلیدی: خودشناسی، خودآگاهی، شادی درونی، نوجوانان.

مقدمه

دوره نوجوانی اغلب با تغییرات سریع جسمانی، شناختی و عاطفی همراه است، به دلیل حساسیت‌هایش، زمینه‌ساز بسیاری از چالش‌ها و فرصت‌های رشد شخصیتی است (عابدین و همکاران، ۱۴۰۱). در این میان، یکی از مهم‌ترین عوامل تأثیرگذار بر سلامت روان و کیفیت زندگی نوجوانان، شادی درونی است. شادی درونی به معنای احساس رضایت، خشنودی و آرامش عمیقی است که از درون فرد نشأت می‌گیرد و تحت تأثیر عوامل درونی مانند خودشناسی و خودآگاهی قرار دارد. پژوهش‌ها نشان می‌دهند که نوجوانانی که از شادی درونی بالاتری برخوردارند، نه تنها عملکرد تحصیلی بهتری دارند، بلکه توانایی بیشتری در مواجهه با چالش‌های زندگی از خود نشان می‌دهند (نانویلر^۱ و همکاران، ۲۰۲۴). با این حال، در دنیای امروز که فشارهای اجتماعی، انتظارات تحصیلی و وابستگی به فناوری افزایش یافته است، بسیاری از نوجوانان از شادی درونی و احساس خشنودی شخصی محروم هستند. این مسئله به‌ویژه در جوامعی مانند ایران که سبک‌های تربیتی اغلب بر موفقیت‌های بیرونی و معیارهای اجتماعی تأکید دارند، بیش‌ازپیش مشهود است (واگنی^۲ و همکاران، ۲۰۲۴). نوجوانان در چنین شرایطی ممکن است با بحران‌های هویتی، اضطراب و احساس نارضایتی از زندگی مواجه شوند. یکی از عوامل کلیدی که می‌تواند در این زمینه نقش تعیین‌کننده‌ای ایفا کند، خودشناسی و خودآگاهی است. خودشناسی به توانایی شناسایی و درک عمیق از نقاط قوت، ضعف، ارزش‌ها و اهداف فردی اشاره دارد، درحالی‌که خودآگاهی شامل درک لحظه‌ای فرد از احساسات، افکار و تجربیات خود است (کوچک انتظار، ۱۴۰۱). تحقیقات انجام‌شده در حوزه روان‌شناسی مثبت‌گرا نشان می‌دهند که خودشناسی و خودآگاهی می‌توانند به‌طور قابل‌توجهی در افزایش شادی درونی و بهبود کیفیت زندگی افراد نقش داشته باشند. این مهارت‌ها با تقویت اعتمادبه‌نفس، کاهش اضطراب و افزایش توانایی فرد در مدیریت احساسات، به افراد کمک می‌کنند تا با چالش‌های زندگی بهتر روبه‌رو شوند (زند و همکاران، ۱۴۰۲). با این وجود، ادبیات پژوهشی موجود در این زمینه نشان می‌دهد که مطالعات محدودی به‌طور مستقیم به بررسی تأثیر خودشناسی و خودآگاهی بر شادی درونی در گروه نوجوانان پرداخته‌اند. بیشتر این مطالعات در جوامع غربی انجام‌شده و شواهد اندکی از تأثیر این عوامل در بافت فرهنگی و اجتماعی ایران در دسترس است (فاطری و همکاران، ۱۴۰۲). علاوه بر این، در مدارس ایران برنامه‌های آموزشی و تربیتی غالباً بر موفقیت‌های تحصیلی و ارتقای مهارت‌های بیرونی نوجوانان متمرکز هستند و کمتر به پرورش مهارت‌های درونی مانند خودشناسی و خودآگاهی توجه می‌شود (آرتگا^۳ و همکاران، ۲۰۲۳). این غفلت، خلأ بزرگی در سیستم آموزشی ایجاد کرده است که می‌تواند به افزایش مشکلات روان‌شناختی و کاهش شادی درونی نوجوانان منجر شود. نوجوانانی که فاقد خودشناسی و خودآگاهی هستند، ممکن است از شادمانی و رضایت عمیق محروم باشند و به‌سختی بتوانند مسیر زندگی خود را به‌طور مؤثر مدیریت کنند (فاهان^۴ و همکاران، ۲۰۲۴).

¹ Nonweiler² Wagani³ Arteaga⁴ Puhan

از منظر علمی نیز، خلأهایی در زمینه ارائه راهکارهای کاربردی و مبتنی بر شواهد برای تقویت خودشناسی و خودآگاهی در نوجوانان وجود دارد. اگرچه پژوهش‌هایی به بررسی اهمیت این مفاهیم پرداخته‌اند، اما رویکردهای عملی و بومی‌سازی شده که در مدارس و خانواده‌های ایرانی قابل اجرا باشند، هنوز به‌طور جامع توسعه نیافته‌اند (سید خراسانی و همکاران، ۱۴۰۲). به‌ویژه در ایران، بسیاری از خانواده‌ها و مدارس به دلیل کمبود آگاهی یا منابع لازم، نمی‌توانند برنامه‌های منسجمی برای تقویت این مهارت‌ها ارائه دهند. این تحقیق قصد دارد با شناسایی ارتباط میان این مفاهیم، به توسعه برنامه‌هایی بپردازد که به بهبود کیفیت زندگی نوجوانان و افزایش شادی درونی آن‌ها کمک کند. به‌علاوه، با تکیه بر نظریه‌های روان‌شناسی مثبت‌گرا و بهره‌گیری از روش‌های آموزشی خلاقانه، این مطالعه تلاش می‌کند تا مدلی بومی برای پرورش خودشناسی و خودآگاهی در نوجوانان ارائه دهد. این پژوهش می‌تواند نه تنها به پر کردن خلأهای علمی موجود کمک کند، بلکه به تدوین سیاست‌ها و برنامه‌های کاربردی در حوزه تربیت نوجوانان در جامعه ایران منجر شود. از این‌رو هدف اصلی این تحقیق اثربخشی خودشناسی و خودآگاهی بر شادی درونی نوجوانان است.

خودشناسی و خودآگاهی از موضوعات بنیادین در روان‌شناسی محسوب می‌شوند که به‌ویژه در دوران نوجوانی، به دلیل چالش‌های هویتی و رشد شخصیتی، اهمیت ویژه‌ای دارند. از منظر روان‌شناسی مثبت‌گرا، مارتین سلیگمن بر این باور است که خودشناسی به افراد کمک می‌کند معنا و هدف زندگی خود را کشف کنند که این موضوع به افزایش شادی و رضایت درونی می‌انجامد (چو^۱ و همکاران، ۲۰۲۴). خودشناسی به فرد امکان می‌دهد تا نقاط قوت و ضعف خود را شناسایی کرده و بر این اساس تصمیمات بهتری بگیرد. نظریه رشد روانی-اجتماعی اریک اریکسون نیز به مرحله بحران هویت در دوران نوجوانی اشاره دارد و بیان می‌کند که خودشناسی نقشی کلیدی در شکل‌گیری هویت پایدار ایفا می‌کند (آلکسیوا^۲ و همکاران، ۲۰۲۲). بر اساس این نظریه، نوجوانانی که توانایی خودشناسی بیشتری دارند، کمتر در معرض سردرگمی هویتی قرار می‌گیرند و در نتیجه، احساس رضایت بیشتری از زندگی دارند. در این راستا، خودآگاهی به‌عنوان مهارتی برای شناخت و مدیریت احساسات و افکار، به نوجوانان کمک می‌کند تا با چالش‌های دوران رشد بهتر مواجه شوند (شهابی نژاد و همکاران، ۱۴۰۳). آلبرت بندورا در نظریه شناختی-اجتماعی خود، خودآگاهی را یکی از عوامل کلیدی در ارتقای خودکارآمدی معرفی کرده است. او معتقد است که نوجوانانی که از خودآگاهی بیشتری برخوردارند، توانایی مدیریت بهتر استرس‌ها و چالش‌های زندگی را دارند و این امر به افزایش شادی و رفاه آن‌ها کمک می‌کند (گانی^۳ و همکاران، ۲۰۲۳). همچنین، مدل شش بعدی رفاه ذهنی ریف به ارتباط خودشناسی با رشد شخصی و خود پذیرایی تأکید دارد و نشان می‌دهد که افراد خودآگاه و خودشناسی شده، نه تنها روابط اجتماعی بهتری دارند، بلکه از زندگی خود نیز رضایت بیشتری کسب می‌کنند (کازانجان^۴ و همکاران، ۲۰۲۴). از دیدگاه روان‌شناسی فرد نگر آلفرد آدلر، خودشناسی ابزار مهمی برای رسیدن به حس تعلق و معناداری در زندگی است. او بر این باور است که شناخت

¹ Cho² Alieksieieva³ Ghani⁴ Kazanjian

دقیق از اهداف و ارزش‌های شخصی، به انسان کمک می‌کند تا از روابط اجتماعی و فعالیت‌های خود لذت بیشتری ببرد (شاه‌محمدی‌کلیر و همکاران، ۱۴۰۱). پژوهش‌های عملی نیز این یافته‌ها را تأیید می‌کنند. برای مثال، دنیس و همکارانش در تحقیقات خود نشان داده‌اند که سطح بالای خودشناسی با میزان شادی درونی رابطه مستقیم دارد. همچنین، مطالعات گالوی بر این نکته تأکید دارند که خودآگاهی منجر به کاهش استرس، افزایش عزت‌نفس و در نهایت شادی پایدارتر می‌شود (ژورایف^۱ و همکاران، ۲۰۲۳). علاوه بر این، پژوهش‌های داخلی و بین‌المللی در سال‌های اخیر اهمیت تقویت مهارت‌های خودشناسی و خودآگاهی را در برنامه‌های آموزشی نوجوانان مورد بررسی قرار داده‌اند (ظریفیان و همکاران، ۱۴۰۲). یافته‌های پژوهش‌ها نشان داده است که نوجوانانی که فرصت‌هایی برای تقویت خودآگاهی و خودشناسی در محیط‌های آموزشی دارند، به‌طور کلی از سلامت روانی بهتر و شادی بیشتری برخوردارند. با این حال، بررسی دقیق‌تر موضوع در جامعه ایرانی، به‌ویژه در بستر نوجوانان، همچنان نیازمند مطالعه و پژوهش است (مرلین^۲ و همکاران، ۲۰۲۴). این خلأهای پژوهشی انگیزه‌ای قوی برای تدوین این چارچوب نظری و پرداختن به موضوع حاضر بوده است. در این راستا شهابی نژاد و همکاران (۱۴۰۳). در تحقیق خود به خودآگاهی و خودشناسی هدفمندی دختران نوجوان پرداختند. قدرت شناخت و آگاهی از خود یکی از دلایل برتری انسان نسبت به سایر موجودات هستی است که به‌وسیله آن انسان‌ها درمی‌یابند که هدفشان از زندگی چیست. یادگیری چگونگی خودآگاهی بیشتر، گامی مهم در ایجاد زندگی است که مورد انتظار است. این کار به افراد کمک می‌کند که اشتیاق‌ها و هیجانات خود را شناخته و بفهمند چگونه شخصیتشان می‌تواند در دستیابی به این زندگی ایدئال تأثیر داشته باشد. پژوهش حاضر باهدف بررسی خودآگاهی و خودشناسی هدفمندی دختران نوجوان و به روش توصیفی - تحلیلی انجام شده است. یافته‌های پژوهش حاکی از آن است که ضعف در خودآگاهی با بسیاری از بیماری‌ها و آسیب‌های روانی - اجتماعی همراه است. از جمله مشکلات روانی - اجتماعی مرتبط با خودآگاهی ضعیف می‌توان به افسردگی، اضطراب، احساس حقارت، اعتمادبه‌نفس پایین، مشکلات ارتباطی و... اشاره کرد. از این رو کسب مهارت خودآگاهی برای پیشگیری از انواع مشکلات فوق بسیار مهم است.

فاطری و همکاران (۱۴۰۲) در تحقیق خود به بررسی ارتباط بین خود مراقبتی با شفقت به خود، ذهن آگاهی، خودآگاهی و خودشناسی انسجامی در دانشجویان پرداختند. جامعه آماری کلیه دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی واحد شاهرود در سال ۱۴۰۲ بود. روش نمونه‌گیری به شیوه تصادفی ساده خواهد بود. جهت تجزیه و تحلیل داده‌های تحقیق از آزمون رگرسیون چندگانه و همبستگی پیرسون استفاده شد. نتایج نشان داد که بین متغیرهای خود مراقبتی با شفقت به خود، بین خود مراقبتی با ذهن آگاهی، بین خودآگاهی با خود مراقبتی، بین خودشناسی انسجامی با خود مراقبتی، رابطه مثبت معناداری وجود دارد با توجه به نتایج تحقیق می‌توان گفت که بین خود مراقبتی با تمامی متغیرهای پژوهش ارتباط مثبت معنی‌داری وجود دارد.

ظریفیان و همکاران (۱۴۰۲) در تحقیق خود به تدوین برنامه آموزش خودشناسی با رویکرد صدراتی پرداختند. هدف این پژوهش بررسی خودشناسی از دیدگاه ملاصدرا که از صاحب‌نظران ایرانی در این زمینه است. روش این تحقیق کتابخانه‌ای و تحلیلی -

¹ Juraev² Merlin

استنباطی است. این پژوهش به بررسی چهار مؤلفه اصلی خودشناسی در رویکرد ملاصدرا پرداخته است. این اصول شامل روح مجرد و ویژگی‌های آن، رابطه روح و بدن، خودشناسی در انسان و وحدت روح است. مطالعه خودآگاهی، باورها و اعمال مذهبی، تجربه افزایش آگاهی و تعالی. خودشناسی از دیدگاه صدرالمتألهین می‌تواند با بسیاری از مؤلفه‌های روان‌شناختی مانند خودآگاهی، باورها و اعمال مذهبی، افزایش آگاهی و تعالی مرتبط باشد.

زندگی و همکاران (۱۴۰۲). نقش آشفتگی‌های روان‌شناختی و انعطاف‌پذیری شناختی در پیش‌بینی بهزیستی روان‌شناختی نوجوانان پرداختند. روش این پژوهش توصیفی از نوع همبستگی بود. جامعه آماری این پژوهش را تمامی دانش‌آموزان مقطع متوسطه دوم منطقه ۶ شهر تهران در نیمسال اول سال تحصیلی ۱۴۰۱-۱۴۰۰ تشکیل داد که از این بین با استفاده از روش نمونه‌گیری در دسترس تعداد ۲۹۵ نفر به عنوان نمونه انتخاب شدند. داده‌ها با استفاده از ضریب همبستگی پیرسون و تحلیل رگرسیون چندگانه تحلیل گردید. یافته‌ها نشان داد که آشفتگی‌های روان‌شناختی، یعنی اضطراب، افسردگی و استرس با بهزیستی روان‌شناختی نوجوانان در دوران کرونا رابطه منفی دارند، درحالی‌که بین انعطاف‌پذیری شناختی و بهزیستی روان‌شناختی رابطه مثبت وجود داشت از کل واریانس بهزیستی روان‌شناختی نوجوانان در دوران کرونا توسط آشفتگی‌های روان‌شناختی و انعطاف‌پذیری شناختی تبیین گردید. بر اساس یافته‌ها می‌توان نتیجه گرفت که بهزیستی روان‌شناختی نوجوانان در دوران کرونا تحت تأثیر سطح انعطاف‌پذیری شناختی آنان و آشفتگی‌های روان‌شناختی است که در این دوران تجربه می‌کنند.

چو^۱ و همکاران (۲۰۲۴)، در تحقیق خود به تأثیر خودآگاهی بر سلامت روان نوجوانان: با تمرکز بر رضایت از زندگی، افسردگی و اضطراب پرداختند. این مطالعه به بررسی تأثیر خودآگاهی بر رضایت از زندگی، افسردگی و اضطراب به عنوان شاخص‌های سلامت روان می‌پردازد. یک نظرسنجی آنلاین شامل خودآگاهی، رضایت از زندگی، افسردگی و اضطراب بر روی ۳۰۰ نوجوان انجام شد و ارتباط بین متغیرها از طریق تحلیل رگرسیون چندگانه مشاهده شد. در نتیجه، خودآگاهی کلی نوجوانان به طور قابل توجهی بر رضایت از زندگی، افسردگی و اضطراب تأثیر گذاشت. علاوه بر این، تأثیر خودآگاهی بر سلامت روان با تقسیم آن به خودآگاهی خصوصی، عمومی و موقعیتی تأیید شد: رضایت از زندگی با خودآگاهی عمومی و موقعیتی، درحالی‌که افسردگی و اضطراب از طریق خودآگاهی خصوصی پیش‌بینی شد... نتایج نشان می‌دهد که خودآگاهی نوجوانان به طور کلی بر سلامت روان آن‌ها تأثیر می‌گذارد. با این حال، عوامل هیجانی مثبت و منفی به طور متفاوتی تحت تأثیر انواع مختلف خودآگاهی قرار می‌گیرند. این مطالعه اهمیت خودآگاهی را در فرآیند بهبود سلامت روان و کیفیت زندگی در نوجوانی تأیید می‌کند.

جورایف و همکاران (۲۰۲۳)، در تحقیق خود به همکاری خانواده، مدرسه و جامعه در آموزش خودآگاهی و خودمدیریتی به دانش‌آموزان نوجوان پرداختند. در این مقاله همکاری خانواده، مدرسه و جامعه در آموزش خودآگاهی و خودمدیریتی به دانش‌آموزان نوجوان و همچنین پژوهش‌های تربیتی در شرایط خاص باهدف بهبود فضای آموزشی یک فرد در حال رشد انجام شده است. فقط اهمیت علمی و عملی پیدا می‌کند. نتایج تحقیقات در خدمت ایجاد یک محیط آموزشی برای تمرین

¹ Cho

اجتماعی است. از دیدگاه اجتماعی، افکار و نظراتی در مورد کمک به گسترش فرصت‌های آموزشی محیط خرد در طول رشد منظم هر جوانی که از دیدگاه اجتماعی رشد می‌کند و از دیدگاه تربیتی ایجاد شرایط خاص ارائه می‌شود.

روش پژوهش

روش پژوهش حاضر روش نیمه آزمایشی، طرح پیش‌آزمون-پس‌آزمون با گروه کنترل است. در این گونه طرح‌ها متغیر وابسته قبل و بعد از اجرای متغیر مستقل اندازه‌گیری می‌شود و مراحل زیر را شامل می‌گردد. روش جمع‌آوری اطلاعات به صورت میدانی است که از پرسشنامه شادی درونی زارع (۱۳۹۸) استفاده شد این پرسشنامه شامل ۱۸ گویه با ۳ بعد احساسات مثبت، معنا در زندگی و روابط اجتماعی مثبت است. روایی این پرسشنامه توسط زارع (۱۳۹۸) تأیید شده است و مقدار ضریب آلفای کرونباخ آن ۰/۷۹ به دست آمد که پایایی پرسشنامه تأیید می‌کند. با توجه به ماهیت پژوهش و بررسی فرضیات در روند پژوهش از روش تحلیل کوواریانس و از نرم‌افزار SPSS24 استفاده گردید. جامعه آماری این پژوهش را دختران دوره متوسطه دوم شهرستان اسلامشهر در سال ۱۴۰۲-۱۴۰۳ تشکیل داد. به صورت نمونه‌گیری خوشه‌ای چندمرحله‌ای نخست سه مدرسه از بین کل مدارس اسلامشهر انتخاب و از هر مدرسه سه کلاس و از هر کلاس ۱۵ نفر انتخاب شد. پس و پرسشنامه شادی درونی نوجوانان بین آنان توزیع شد و تعداد ۳۰ نفر که کمترین نمره شادی درونی داشتند انتخاب و به صورت تصادفی در دو گروه (گروه آزمایش ۱۵ نفر و گروه کنترل ۳۲ نفر) تقسیم شدند. در این پژوهش، پروتکل آموزش خودشناسی و خودآگاهی دانیل (۲۰۰۸) در هشت جلسه یک‌ساعته برای گروه کنترل اجرا شد.

یافته‌ها

به منظور شناخت بهتر جامعه مورد پژوهش و آشنایی بیشتر با متغیرهای پژوهش، قبل از تجزیه و تحلیل داده‌های آماری، لازم است این داده‌ها توصیف شوند؛ بنابراین پیش از آزمون فرضیه‌های تحقیق، آمار توصیفی متغیرهای مورد استفاده در تحقیق مورد بررسی قرار گرفت. میانگین به عنوان یکی از پارامترهای مرکزی، نشان‌دهنده مرکز ثقل جامعه بوده و به عبارتی مبین این امر است که اگر به جای تمامی مشاهدات جامعه میانگین آن قرار داده شود هیچ تغییری در جمع کل داده‌های جامعه ایجاد نمی‌گردد. همچنین بیشترین عدد متغیر در جامعه آماری و کمینه کمترین عدد متغیر در جامعه آماری را نشان می‌دهد. نتایج آمار توصیفی در جداول زیر ارائه شده است.

جدول ۱. میانگین و انحراف معیار متغیرهای

عامل	حجم نمونه	میانگین	میان	انحراف معیار	کمترین	بیشترین
پیش‌آزمون (گروه کنترل)						
احساسات مثبت	15	2.08	0.44	2.17	1.50	3.00
معنا در زندگی	15	2.08	0.37	2.17	1.50	2.67
روابط اجتماعی مثبت	15	2.16	0.45	2.17	1.50	3.00
شادی درونی	15	2.10	0.26	2.11	1.72	2.61
پس‌آزمون (گروه کنترل)						
احساسات مثبت	15	1.88	0.28	1.83	1.33	2.33
معنا در زندگی	15	2.02	0.50	2.00	1.33	3.00
روابط اجتماعی مثبت	15	2.12	0.31	2.17	1.67	2.67
شادی درونی	15	2.01	0.25	2.00	1.56	2.50
پیش‌آزمون (گروه آزمایش)						
احساسات مثبت	15	1.99	0.42	1.83	1.17	2.83
معنا در زندگی	15	2.26	0.34	2.33	1.67	2.83
روابط اجتماعی مثبت	15	2.18	0.47	2.17	1.33	2.83
شادی درونی	15	2.14	0.26	2.11	1.83	2.72
پس‌آزمون (گروه آزمایش)						
احساسات مثبت	15	3.97	0.52	4.00	2.83	4.83
معنا در زندگی	15	3.87	0.60	4.00	2.83	4.83
روابط اجتماعی مثبت	15	4.08	0.42	4.00	3.50	4.67
شادی درونی	15	3.97	0.26	4.00	3.56	4.33

در جدول فوق اطلاعات افراد نمونه در گروه کنترل در دو قسمت پیش‌آزمون و پس‌آزمون به تفکیک در گروه کنترل و آزمایش آورده شده است. با توجه به جدول مشاهده می‌شود که میانگین شادی درونی نوجوانان در پیش‌آزمون گروه کنترل برابر ۲/۱۰ و در پس‌آزمون برابر ۲/۰۱ است. ملاحظه می‌شود که در پیش‌آزمون و پس‌آزمون تفاوت خیلی جزئی وجود دارد و بدهی است که این گروه تحت تأثیر هیچ آزمایش و مداخله‌ای قرار نگرفته است و انتظار می‌رود که در پیش‌آزمون و پس‌آزمون میانگین نمرات گروه کنترل برابر باشند همچنین مشاهده می‌شود که میانگین نمره شادی درونی نوجوانان در پیش‌آزمون گروه آزمایش برابر ۲/۱۴ و در پس‌آزمون برابر ۳/۹۷ است. این تفاوت میانگین در پیش‌آزمون و پس‌آزمون گروه آزمایش به دلیل تأثیر مداخله آموزش خودشناسی و خودآگاهی در گروه آزمایش در پس‌آزمون است که باعث افزایش شادی درونی در جوانان شده است.

جدول ۲. آنالیز کوواریانس آموزش خودشناسی و خودآگاهی بر شادی درونی

منبع تغییرات	مجموع مربعات	درجه آزادی	میانگین مربعات	آماره F	خط معناداری
مدل تصحیح‌شده	28.939	2	14.469	218.023	.000
اثر ثابت	4.374	1	4.374	65.908	.000
گروه (آزمایش و کنترل)	28.898	1	28.898	435.427	.000
شادی درونی	.040	1	.040	.600	.445
خطا	1.792	27	.066		
کل	298.735	30			

نتایج نشان می‌دهد آماره F سطر گروه برابر (۴۳۵/۴۲۷) در جدول تحلیل کوواریانس فوق و سطح معنی‌داری آن (۰/۰۰۰) ملاحظه می‌شود که تفاوت معناداری بین میانگین نمره شادی درونی در گروه آزمایش و کنترل در سطح پنج درصد وجود دارد. (سطح معنی‌داری کمتر از ۰/۰۵) به عبارت دیگر متغیر مداخله‌گر آموزش خودشناسی و خودآگاهی بر شادی درونی که در جلسات حضورداشته‌اند تأثیر داشته است. به‌طورکلی فرضیه اصلی پژوهش تأیید می‌شود یعنی آموزش خودشناسی و خودآگاهی بر شادی درونی نوجوانان تأثیر دارد.

جدول ۳. آنالیز کوواریانس آموزش خودشناسی و خودآگاهی بر احساسات مثبت

منبع تغییرات	مجموع مربعات	درجه آزادی	میانگین مربعات	آماره F	سطح معناداری
مدل تصحیح‌شده	32.954	2	16.477	95.830	.000
اثر ثابت	7.408	1	7.408	43.085	.000
گروه (آزمایش و کنترل)	32.935	1	32.935	191.552	.000
احساسات مثبت	.228	1	.228	1.326	.260
خطا	4.642	27	.172		
کل	293.778	30			

نتایج نشان می‌دهد آماره F سطر گروه برابر (۱۹۱/۵۵۲) در جدول تحلیل کوواریانس فوق و سطح معنی‌داری آن (۰/۰۰۰) ملاحظه می‌شود که تفاوت معناداری بین میانگین نمره احساسات مثبت در گروه آزمایش و کنترل در سطح پنج درصد وجود دارد. (سطح معنی‌داری کمتر از ۰/۰۵) به عبارت دیگر متغیر مداخله‌گر آموزش خودشناسی و خودآگاهی بر احساسات مثبت نوجوانان که در جلسات حضورداشته‌اند تأثیر داشته است. به‌طورکلی فرضیه فرعی اول پژوهش تأیید می‌شود یعنی آموزش خودشناسی و خودآگاهی بر احساسات مثبت نوجوانان تأثیر دارد.

جدول ۴. آنالیز کوواریانس آموزش خودشناسی و خودآگاهی بر معنا در زندگی

منبع تغییرات	مجموع مربعات	درجه آزادی	میانگین مربعات	آماره F	سطح معناداری
مدل تصحیح‌شده	25.515	2	12.757	40.773	.000
اثر ثابت	6.344	1	6.344	20.277	.000
گروه (آزمایش و کنترل)	23.897	1	23.897	76.374	.000
معنا در زندگی	4.746E-5	1	4.746E-5	.000	.990
خطا	8.448	27	.313		
کل	294.056	30			

نتایج نشان می‌دهد آماره F سطر گروه برابر (۷۶/۳۷۴) در جدول تحلیل کوواریانس فوق و سطح معنی‌داری آن (۰/۰۰۰) ملاحظه می‌شود که تفاوت معناداری بین میانگین نمره معنا در زندگی در گروه آزمایش و کنترل در سطح پنج درصد وجود دارد. (سطح معنی‌داری کمتر از ۰/۰۵) به عبارت دیگر متغیر مداخله‌گر آموزش خودشناسی و خودآگاهی بر معنا در زندگی نوجوانان که در جلسات حضورداشته‌اند تأثیر داشته است. به‌طورکلی فرضیه فرعی دوم پژوهش تأیید می‌شود یعنی آموزش خودشناسی و خودآگاهی بر معنا در زندگی نوجوانان تأثیر دارد.

جدول ۵. آنالیز کوواریانس آموزش خودشناسی و خودآگاهی بر روابط اجتماعی مثبت

منبع تغییرات	مجموع مربعات	درجه آزادی	میانگین مربعات	آماره F	سطح معناداری
مدل تصحیح شده	29.180	2	14.590	121.516	.000
اثر ثابت	7.505	1	7.505	62.506	.000
گروه (آزمایش و کنترل)	28.476	1	28.476	237.168	.000
روابط اجتماعی مثبت	.499	1	.499	4.155	.051
خطا	3.242	27	.120		
کل	320.722	30			

نتایج نشان می‌دهد آماره F سطر گروه برابر (۲۳۷/۱۶۸) در جدول تحلیل کوواریانس فوق و سطح معنی‌داری آن (۰/۰۰۰) ملاحظه می‌شود که تفاوت معناداری بین میانگین نمره روابط اجتماعی مثبت در گروه آزمایش و کنترل در سطح پنج درصد وجود دارد. (سطح معنی‌داری کمتر از ۰/۰۵) به عبارت دیگر متغیر مداخله‌گر آموزش خودشناسی و خودآگاهی بر روابط اجتماعی مثبت نوجوانان که در جلسات حضور داشته‌اند تأثیر داشته است. به‌طور کلی فرضیه فرعی سوم پژوهش تأیید می‌شود یعنی آموزش خودشناسی و خودآگاهی بر روابط اجتماعی مثبت نوجوانان تأثیر دارد.

بحث و نتیجه‌گیری

نتایج پژوهش حاضر نشان داد که آموزش خودشناسی و خودآگاهی تأثیر معناداری بر شادی درونی نوجوانان دارد. این یافته نشان‌دهنده آن است که درک عمیق‌تر نوجوانان از خود و هیجان‌اتشان، توانایی آن‌ها را در مدیریت استرس و ایجاد حالت‌های عاطفی مثبت افزایش می‌دهد. شادی درونی که از احساسات عمیق و پایدارتری نسبت به لذت‌های لحظه‌ای ناشی می‌شود، نیازمند رشد مهارت‌هایی نظیر خودآگاهی و خودشناسی است که به افراد امکان می‌دهد با شرایط محیطی به شکلی سازنده‌تر مواجه شوند و در مسیر رشد و پیشرفت شخصی گام بردارند. تأیید فرضیه اصلی پژوهش بر اهمیت توسعه برنامه‌های آموزشی متمرکز بر مهارت‌های شناختی و هیجانی تأکید می‌کند، چراکه این مهارت‌ها می‌توانند به‌طور مؤثری بر سلامت روان نوجوانان و بهزیستی کلی آن‌ها تأثیر بگذارند. فرضیه فرعی اول پژوهش که بر تأثیر آموزش خودشناسی و خودآگاهی بر احساسات مثبت نوجوانان متمرکز بود، تأیید شد و نتایج نشان داد که این نوع آموزش‌ها باعث تقویت هیجان‌ات مثبت در میان نوجوانان می‌شود. نوجوانانی که توانسته‌اند از طریق آموزش به خودشناسی بیشتری دست یابند، با افزایش احساسات مثبت مانند شادی، امید و آرامش مواجه شده‌اند. این یافته نشان می‌دهد که درک عمیق‌تر از خود می‌تواند به نوجوانان کمک کند تا از طریق تغییر نگرش و تقویت ارزیابی‌های مثبت نسبت به خود و دیگران، تجربیات مثبتی از زندگی داشته باشند. از سوی دیگر، این احساسات مثبت می‌توانند به افزایش تاب‌آوری نوجوانان در برابر چالش‌های محیطی و اجتماعی کمک کنند و توانایی آن‌ها را در مواجهه با مشکلات تقویت نمایند. فرضیه فرعی دوم که به بررسی نقش آموزش خودشناسی و خودآگاهی در ایجاد معنا در زندگی نوجوانان پرداخت، تأیید شد. نتایج بیانگر این است که نوجوانانی که توانسته‌اند از طریق آموزش به درک عمیق‌تری از اهداف و ارزش‌های خود دست یابند، زندگی معنادارتری را تجربه می‌کنند. این موضوع می‌تواند به نوجوانان کمک کند تا احساس هدفمندی بیشتری نسبت به فعالیت‌های روزمره و تصمیمات آینده خود داشته باشند. آموزش خودشناسی به نوجوانان این امکان را می‌دهد که توانایی‌های

درونی خود را بشناسند و از آن‌ها برای ساختن مسیری معنادار در زندگی بهره بگیرند. زندگی معنادار به‌عنوان یکی از مؤلفه‌های اصلی شادی درونی، می‌تواند در کاهش احساس پوچی و افزایش انگیزه برای دستیابی به اهداف بلندمدت تأثیرگذار باشد. درنهایت، فرضیه فرعی سوم که به تأثیر آموزش خودشناسی و خودآگاهی بر روابط اجتماعی مثبت نوجوانان پرداخت، نیز تأیید شد. این یافته نشان می‌دهد که آموزش این مهارت‌ها به نوجوانان کمک می‌کند تا بتوانند روابطی مبتنی بر درک متقابل، احترام و همدلی ایجاد کنند. نوجوانانی که از خودشناسی بیشتری برخوردارند، در مواجهه با چالش‌های روابط اجتماعی عملکرد بهتری نشان می‌دهند و توانایی بیشتری در حل تعارضات و برقراری ارتباط مؤثر دارند. این امر به آن‌ها امکان می‌دهد که در محیط‌های اجتماعی مانند مدرسه یا خانواده نقش مثبت‌تری ایفا کنند و از حمایت عاطفی بیشتری برخوردار شوند. چنین روابطی می‌تواند به‌طور مستقیم بر سلامت روانی نوجوانان تأثیرگذار باشند و احساس تعلق و امنیت اجتماعی آن‌ها را تقویت کنند. درمجموع، یافته‌های این پژوهش اهمیت آموزش خودشناسی و خودآگاهی را به‌عنوان یکی از ابزارهای مؤثر برای ارتقای شادی درونی نوجوانان و بهبود جنبه‌های مختلف زندگی آن‌ها نشان می‌دهد. بر این اساس، پیشنهاد می‌شود که نظام آموزشی برنامه‌های منسجم‌تری برای آموزش این مهارت‌ها به نوجوانان طراحی و اجرا کند. این برنامه‌ها می‌توانند به‌ویژه در مدارس و محیط‌های آموزشی به‌عنوان بخشی از آموزش‌های مکمل مورد استفاده قرار گیرند. همچنین، برگزاری کارگاه‌های آموزشی برای والدین و معلمان برای آشنایی با اهمیت خودشناسی در رشد نوجوانان و روش‌های حمایت از آنان ضروری است. پژوهش‌های آینده می‌توانند به بررسی اثرات بلندمدت این نوع آموزش‌ها بر جنبه‌های دیگر زندگی نوجوانان مانند عملکرد تحصیلی، مهارت‌های حل مسئله و تاب‌آوری در برابر چالش‌های زندگی بپردازند تا نقش پایدار آن‌ها در سلامت روان و بهزیستی کلی افراد تأیید شود.

منابع

- Abedin, T., Qudsi, P., Taqilu, S., & Dawai. (2022). The causal relationship between coherent self-awareness and basic psychological needs with psychological well-being: Considering the mediating role of mindfulness in students. *Adolescent and Youth Psychological Studies and Updates*, 5(3), 214–226. [In Persian]
- Aliexsieieva, I., Bihun, N., Chukhrii, I., Honcharovska, N., Kalishchuk, S., & Otych, D. (2022). Formation of moral self-consciousness in adolescents in the process of psychological counselling. *BRAIN: Broad Research in Artificial Intelligence and Neuroscience*, 13(1Sup1), 207–219.
- Arteaga-Checa, M., Manzano-Sánchez, D., & Belando-Pedreño, N. (2023). “Know yourself” intervention program for the development of intrapersonal intelligence in university students. *Sustainability*, 15(20), 14802.
- Cho, M. H. (2024). The effects of self-awareness on mental health among adolescents: Focusing on life satisfaction, depression, and anxiety. *Science of Emotion and Sensibility*, 26(3), 129–148.
- Fatari, M. S. (2023). Examining the relationship between self-care and self-compassion, mindfulness, self-awareness and coherent self-knowledge in students. *Journal of the Faculty of Medicine of Mashhad University of Medical Sciences*, 65(6). [In Persian]
- Ghani, H. A., & Ahmad, N. (2023). Self-awareness: Significance & developmental techniques—A study of the primeval foundation for social, spiritual, and professional success from a Quranic perspective. *International Research Journal on Islamic Studies (IRJIS)*, 5(1), 15–27.
- Juraev, Q. B. (2023). Family, school, and community collaboration in teaching self-awareness and self-management to adolescent students. *International Journal of Social Sciences and Interdisciplinary Research*, 12(06), 64–69.

- Kazanjian, C. J. (2022). Mindfulness diligence: Supporting the culturally relative self-actualization processes of diverse groups of youth. *The Humanistic Psychologist*, 50(2), 234.
- Kokhuk Attiz, R., Salehi, G., & Ghanbaripناه. (2022). Development of the psychological well-being model of teenagers with obsessive beliefs based on defense styles, ego identity status, and parent-child relationship. *Quarterly Journal of Health Psychology and Social Behavior*, 2(1), 1–16. [In Persian]
- Merlin, J. I., & Soubramanian, P. (2024). From self-awareness to social savvy: How intrapersonal skills shape interpersonal competence in university students. *Frontiers in Psychology*, 15, 1469746.
- Nonweiler, J., Vives, J., Barrantes-Vidal, N., & Ballespí, S. (2024). Emotional self-knowledge profiles and relationships with mental health indicators support value in 'knowing thyself'. *Scientific Reports*, 14(1), 7900.
- Puhani, R. R., & Malla, L. (2024). Strategies to cultivate self-awareness among students and teachers in educational institutions. *Universal Library of Arts and Humanities*, 1(1).
- Seyed Khorasani, M. S., Rafiei Honar, M., & Mirza Hosseini, H. (2023). The role of perceived parenting style and attachment style in adolescents' psychological well-being with the mediation of self-control: A descriptive study. *Scientific Journal of Rafsanjan University of Medical Sciences*, 22(7), 707–724. [In Persian]
- Shahabinejad, H., Haddadi, A., Azimi, S., & Naseri-Qarakoshan, S. A. (2024). Self-awareness and purposeful self-knowledge of adolescent girls. *Strategic Research in Education and Training*, 2(1), 483–501. [In Persian]
- Shahmohammadi Kalibar, R., Rezaei, & Mohammadzadeh. (2022). Investigating the role of emotional dyslexia and perceived social support in predicting the psychological well-being of adolescent girls in Kalibar city. *Research in Educational Sciences and Counseling*, 17(8), 212–235. [In Persian]
- Wagani, R., & Gaur, P. (2024). Role of self-awareness in the promotion of health and well-being of college students. *Archives of Role of Self-Awareness in the Promotion of Health and Well-Being of College Students and Anxiety*, 10(1), 001–011.
- Zandi, G., Meto, Z., & Rahmati. (2023). The role of psychological disturbances and cognitive flexibility in predicting the psychological well-being of adolescents in the era of Corona. *Roish Scientific Journal of Psychology*, 12(6), 173–182. [In Persian]
- Zarifian, A., Abd Khodayi, M. S., & Agha Mohammadian Shaerbaf. (2023). Development of a self-knowledge training program with the Sadrai approach. *Political Sociology of Iran*, 27(5), 7315–7327. [In Persian]