

اسلام و پژوهش های روان شناختی

سال دهم، شماره دوم، پیاپی ۲۲، پاییز و زمستان ۱۴۰۳ (ص ۱۴۳-۱۶۱)

طراحی بسته آموزشی عزت نفس معنوی با رویکرد اسلامی و امکان سنجی در افزایش بهزیستی روانی

Development of an educational-psychological package for spiritual self-esteem with an Islamic approach and its Feasibility study in mental well-being

محمد قنبری / کارشناسی ارشد مشاوره خانواده، مؤسسه آموزش عالی اخلاق و تربیت، قم، ایران

محمد رضا جهانگیرزاده / استادیار گروه روان شناسی مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی، قم، ایران

محمد فرحوش / دکتری روان شناسی دانشگاه سمنان، ایران

✉ **Mohammad Ghanbari** / Master of Family Counseling, Institute of Higher Education in Ethics and Training, Qom, Iran
m1.qanbari@gmail.com

Mohammad Reza Jahangirzadeh / Assistant Professor, Department of Psychology, Imam Khomeini Educational and Research Institute, Qom, Iran

Mohammad Farhoosh / PhD in Psychology, Semnan University, Iran

Abstract

This research was done with the main goal of designing a spiritual self-esteem educational package with an Islamic approach and its feasibility in increasing mental well-being. In line with the goal, a mixed research approach was used, which includes qualitative techniques to analyze the content of Islamic sources and identify the key components of strengthening spiritual self-esteem. In the qualitative part, it led to the design and organization of nine training sessions, each of which examined and strengthened different aspects of spiritual self-esteem. The content validity of package was confirmed by experts. In the quantitative part, The research has investigated the effectiveness of the educational package using an experimental design and

چکیده

این پژوهش با هدف اصلی طراحی بسته آموزشی عزت نفس معنوی با رویکرد اسلامی و امکان سنجی آن در افزایش بهزیستی روانی انجام شده است. در راستای این هدف، از رویکرد تحقیق آمیخته استفاده شده که شامل تکنیک های کیفی برای تحلیل محتوای منابع اسلامی و شناسایی اجزای کلیدی تقویت عزت نفس معنوی می باشد. در بخش کیفی به طراحی و تنظیم نه جلسه آموزشی منجر شده است که هر یک به بررسی و تقویت جنبه هایی از عزت نفس معنوی پرداخته شد. روایی محتوایی این جلسات توسط کارشناسان تأیید گردید. در بخش کمی این پژوهش با استفاده از یک طرح آزمایشی و تخصیص تصادفی با نمونه آماری ۲۰ نفر، به دو گروه گواه و آزمایش، اثربخشی بسته آموزشی را

random allocation with a statistical sample of 20 people into two control and experimental groups. To evaluate the effect of the package, Riff's psychological well-being questionnaire (1989) was used in two steps of pre-test and post-test sessions, and the data were analyzed using covariance analysis. The findings showed that spiritual self-esteem is an important psychological factor that affects health and quality of life, and this educational package of spiritual self-esteem with an Islamic approach can effectively help increase mental well-being.

Key words: spiritual self-respect, sense of worth and empowerment, spirituality, educational package, psychological - mental well-being.

مورد بررسی قرار داده است. برای ارزیابی تأثیر بسته از پرسش‌نامه بهزیستی روانی ریف (۱۹۸۹) در دو نوبت پیش‌آزمون و پس‌آزمون استفاده شده و داده‌ها با استفاده از تحلیل کواریانس مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفته‌اند. یافته‌ها نشان داده‌اند که عزت نفس معنوی یک عامل روان‌شناختی مهم و اثرگذار بر سلامت و کیفیت زندگی به‌شمار می‌رود و این بسته آموزشی عزت نفس معنوی با رویکرد اسلامی می‌تواند به‌طور مؤثری به افزایش بهزیستی روانی کمک نماید.

کلیدواژه‌ها: بسته آموزشی، عزت نفس معنوی، رویکرد اسلامی، امکان‌سنجی، بهزیستی روان‌شناختی.

مقدمه

بهزیستی روانی از موضوعات مهم که دارای اهمیت فراوانی در جوامع مختلف است. بهزیستی روانی بیانگر آن است که افراد چه احساسی از خودشان دارند و شامل پاسخ‌های هیجانی افراد، رضایت‌مندی از زندگی و قضاوت درباره کیفیت زندگی می‌شود. بهزیستی روانی ساختار مهمی است که در سطح پایین منجر به افسردگی و انزوای اجتماعی و باعث فقدان احساس رضایت و اعتماد به نفس و احساس بوده و به کاهش سلامت روانی و جسمی منجر می‌شود (کینگ، ۲۰۰۱).

عزت نفس که به‌عنوان ارزیابی فرد از خودش تعریف می‌شود، نقش مهمی در تعیین سطح بهزیستی روانی فرد دارد. تحقیقات نشان داده‌اند که عزت نفس بالا با احساسات مثبت‌تر، پایین‌تر بودن سطوح استرس و اضطراب و بهبود کیفیت زندگی مرتبط است. در مقاله‌ای منتشر شده در «مجله روان‌شناسی بالینی»^۲ در سال ۲۰۲۲، محققان بر اهمیت ادغام معنویت در برنامه‌های درمانی برای تقویت عزت نفس و بهبود بهزیستی روانی تأکید کرده‌اند. آنها بیان می‌کنند که فرایندهای شناختی مثبت از جمله ارزیابی‌های مثبت از خود می‌تواند به‌عنوان مکانیزم‌های محافظتی عمل کند که به فرد کمک می‌کند تا با چالش‌های زندگی بهتر کنار بیاید.

1. King

2. Journal of Clinical Psychology

در کتاب «روان‌شناسی عزت نفس»^۱ اثر براندن^۲ (۲۰۲۱)، عزت نفس به‌عنوان «یکی از اساسی‌ترین نیازهای روان‌شناختی برای شکوفایی و پیشرفت انسان»، که نشان‌دهنده ارتباط مستقیم بین عزت نفس مثبت و بهزیستی روانی است، توصیف شده. براندن استدلال می‌کند که عزت نفس نه تنها بر احساس خوشبختی تأثیر می‌گذارد؛ بلکه بر توانایی فرد برای مقابله با مشکلات و بحران‌های زندگی نیز اثر می‌گذارد. مقاله‌ای در سال ۲۰۲۱ با عنوان «مجله مطالعات شادی»^۳ به بررسی چگونگی تأثیر عزت نفس بر عناصر مختلف بهزیستی روانی می‌پردازد. در این مقاله، عزت نفس به‌عنوان یک پیش‌بینی‌کننده قوی برای بهزیستی عمومی معرفی شده و تأکید می‌شود که افزایش عزت نفس می‌تواند به‌طور قابل‌توجهی به افزایش سطوح سلامت روان و رضایت از زندگی کمک کند.

در دهه‌های اخیر نیز، توجه به ابعاد معنوی و روان‌شناختی زندگی انسان‌ها و تأثیر آنها بر سلامت کلی افزایش یافته است. تحقیقات نشان داده‌اند که عزت نفس معنوی، که ناشی از ارزش‌های درونی و باورهای معنوی است، می‌تواند نقش مهمی در بهزیستی روانی افراد ایفا کند. با این حال، بیشتر مطالعات موجود تمرکز خود را بر رویکردهای غربی به سلامت روانی و عزت نفس متمرکز کرده‌اند و کمتر به تأثیرات ابعاد معنوی عزت نفس پرداخته‌اند. این پژوهش با تمرکز بر رویکردهای اسلامی به عزت نفس معنوی، سعی دارد تا فهم عمیق‌تری از چگونگی تأثیر این عنصر بر بهزیستی روانی فرد ارائه دهد و بدین ترتیب، دیدگاه جامع‌تری نسبت به توسعه مداخلات مؤثر روان‌شناختی و معنوی فراهم آورد. این بررسی نه تنها به پر کردن شکاف‌های موجود در ادبیات می‌پردازد؛ بلکه می‌تواند به طراحی برنامه‌های آموزشی و درمانی که بر اساس فرهنگ و ارزش‌های اسلامی شکل گرفته‌اند کمک کند؛ در نتیجه به ارتقای سطح عمومی سلامت جوامع در کشورهای اسلامی منجر شود.

در طول قرون گذشته بسیاری از روان‌شناسان اتفاق نظر دارند که عزت نفس از نیازهای اساسی انسان است. در ادبیات روان‌شناختی مطالب مفصلی درباره عزت نفس وجود دارد و تا امروز تحقیقات و مطالعات زیادی درباره عزت نفس و ارتباط آن با متغیرهای متعدد دیگر انجام گرفته است که بیشتر تحقیقات این مطلب مهم و اساسی را تأیید می‌کنند که عزت نفس بالا، از عوامل مثبت و مؤثر در بهداشت روانی و عزت نفس پایین، از عوامل مستعدکننده ناراحتی‌های روانی است. عزت نفس عبارت است از احساس ارزشمند بودن، این حس از مجموع افکار، احساسات، عواطف و تجربیاتمان در طول زندگی ناشی می‌شود. همه افراد، صرف‌نظر از سن، جنسیت، زمینه فرهنگی، جهت و نوع کاری که در

1. The Psychology of Self-Esteem

2. Nathaniel Branden

3. Journal of Happiness Studies

زندگی دارند، نیازمند تقویت عزت نفس هستند. پژوهشگران عزت نفس را عنصر اصلی موفقیت در عرصه زندگی می‌دانند که بر رفتارها، انتخاب‌ها و تصمیمات انسان تأثیر می‌گذارد و در صورت پایین بودن آن، مشکلات هیجانی و رفتاری در افراد پدید می‌آید (امیدی و همکاران، ۱۳۹۷، ص ۲۸).

کوئینک همان عزت نفس را یکی از نیازهای معنوی می‌شمارد (کوئینک،^۱ ۱۹۹۸، سالاری فر و همکاران، ۱۳۸۹، ص ۱۱۸)، و تحقیقات فورنیر،^۲ گریف^۳ و هیرمن^۴ این‌طور نشان می‌دهد که بین معنویت و افزایش عزت نفس نیز ارتباط دوسویه و معنادار مثبتی وجود دارد (فورنیر، ۱۹۹۸، گریف و هیرمن، ۲۰۰۴، یاکوشکو، ۲۰۰۵). برخی دیگر نیز ارزیابی مثبت فرد از خویش و احساس ارزشمندی نفس را راه نیل به فضایل اخلاقی می‌دانند (آذربایجانی و همکاران، ۱۳۸۷، ص ۱۲۸؛ عباسی‌نژاد و دیگران، ۱۳۸۴، ص ۱۱۵). عزت نفس به معنای داشتن احساس ارزشمندی در آموزه‌های اسلامی، از مهم‌ترین عوامل ترک گناه و دین‌داری محسوب می‌شود.

عزت نفس با بسیاری از متغیرهای شناختی، هیجانی و رفتاری ارتباط بالایی دارد. وجود احساس ارزشمندی خود باعث شکل‌گیری شخصیتی منسجم و سالم شده و احساس ثبات، فردیت و هدفمندی می‌دهد و شخص را در به‌دست آوردن شخصیت دین‌دار، بهنجار و عامل به ارزش‌های اخلاقی کمک خواهد کرد. پژوهش‌هایی به نقش معنویت در عزت نفس کلی پرداختند. این پژوهش‌ها رابطه عزت نفس و معنویت را نشان داده‌اند. «عزت نفس معنوی» به‌عنوان یک سازه مستقل نیز بررسی گردیده است. عزت نفس معنوی به معنای احساس ارزشمندی به‌واسطه فرا رفتن از زندگی مادی روزمره و احساس توانمندی در جست‌وجوی امر قدسی و یکپارچه شدن با آن تبیین کرده‌اند. عزت نفس معنوی بر اساس منابع اسلامی یعنی فرد مسلمان خودش را بنده ارزشمند خداوند بداند و در مسیر تقرب به خدا احساس توانمندی کند، احساس کند با تلاش می‌تواند به‌مراتب بالایی معنویت و قرب خدا دست یابد (فرهوش، ۱۳۹۶). پژوهش‌های داخلی نیز نقش عزت نفس و معنویت در بهداشت و سلامت روانی و جسمی و تعامل ابعاد روان‌شناختی و معنوی آدمی در ایجاد نگرش‌های مثبت و سازگاری را مؤثر دانسته‌اند (گودرزی، سهرابی و فرخی، ۱۳۹۱).

در این پژوهش، هدف اصلی طراحی یک بسته آموزشی - روان‌شناختی مبتنی بر سازه عزت نفس معنوی است که بر اساس آموزه‌های اسلامی مرتبط با احساس ارزشمندی و توانمندی فرد توسعه یافته است (فرهوش، ۱۳۹۶). این تحقیق با توجه به وجود خلأهای کاربردی در این زمینه، سعی دارد تا با رویکردی

1. Quenk.
2. Fournier
3. Griff
4. Hiemann

اسلامی، به دسته‌بندی و تحلیل این آموزه‌ها پردازد و بسته‌ای آموزشی را ارائه دهد. در بخش نهایی پژوهش به امکان‌سنجی اثربخشی این بسته در تقویت بهزیستی روانی افراد می‌پردازد، تا اطمینان حاصل شود که آموزه‌های به‌کاررفته در بسته می‌توانند به‌طور مؤثری به ارتقای بهزیستی روانی کمک کنند.

روش و ابزار پژوهش

این پژوهش در واقع از روش تحقیق آمیخته استفاده می‌کند؛ یعنی ترکیبی از روش‌های کیفی و کمی به‌کار گرفته شده است. این نوع تحقیق امکان می‌دهد که هم از داده‌های عمیق و توصیفی کیفی و هم از تجزیه و تحلیل‌های آماری کمی بهره‌برده شود، که این خود می‌تواند به اعتباربخشی به نتایج تحقیق کمک کند. پژوهش حاضر به لحاظ هدف کاربردی^۱ است. پژوهش‌های کاربردی با استفاده از زمینه فراهم‌شده از طریق تحقیقات بنیادی برای رفع نیازمندی‌های بشر، بهبود و بهینه‌سازی ابزارها و روش‌ها در جهت توسعه رفاه، آسایش و ارتقای سطح زندگی انسان مورد استفاده قرار می‌گیرد (سرمد، بازرگان و حجازی، ۱۳۹۰، ص ۸۰).

روش کار بدین‌گونه بود که ابتدا در ارتباط با هر مؤلفه عزت نفس معنوی، آموزه‌ها و موضوعاتی با رویکرد اسلامی مرتبط استخراج شد؛ سپس تأثیر آموزه‌ها بر تقویت هریک از مؤلفه‌های عزت نفس معنوی، توسط پژوهشگر تحلیل و تألیف شد؛ سپس مجموعه آموزه‌ها در فرمی به کارشناسان ارائه شد که بررسی کنند در هر مؤلفه کدام آموزه‌ها موجب تقویت آن مؤلفه می‌شود.

آموزه‌های مرتبط با هر مؤلفه جمع‌آوری و تحلیل شد؛ سپس بسته عزت نفس معنوی در قالب اهداف، تکنیک‌ها و تکالیف طراحی گردید و به کارشناسان ارائه شد و اهداف و تکنیک‌ها و تکالیف هر جلسه به لحاظ «روایی محتوا»^۲ مورد ارزیابی قرار گرفت.

در مرحله امکان‌سنجی از مقیاس بهزیستی روانی ریف (۱۹۸۰) استفاده گردید و با روش آزمایشی با آزمون تحلیل کواریانس، ابتدا نرمالیتی داده‌ها با آزمون کولموگروف - اسمیرنوف بررسی گردید؛ همچنین با استفاده از نتایج حاصل از آزمون لوین، پیش‌فرض تساوی واریانس‌های نمره‌ها مورد بررسی قرار گرفت، و در نهایت امکان اثرگذاری بسته عزت نفس معنوی با رویکرد اسلامی بر ارتقای بهزیستی روانی مورد بررسی قرار گرفته است. جامعه آماری این پژوهش طلاب مدارس حوزه علمیه قم و نمونه آماری ۱۰ نفر به‌عنوان گروه آزمایش و ۱۰ نفر به‌عنوان گروه گواه از طلاب قم در سال ۱۴۰۰ می‌باشند که با مراجعه به مشاور مدرسه به‌صورت تصادفی به گروه آزمایش و گواه انتصاب داده شدند.

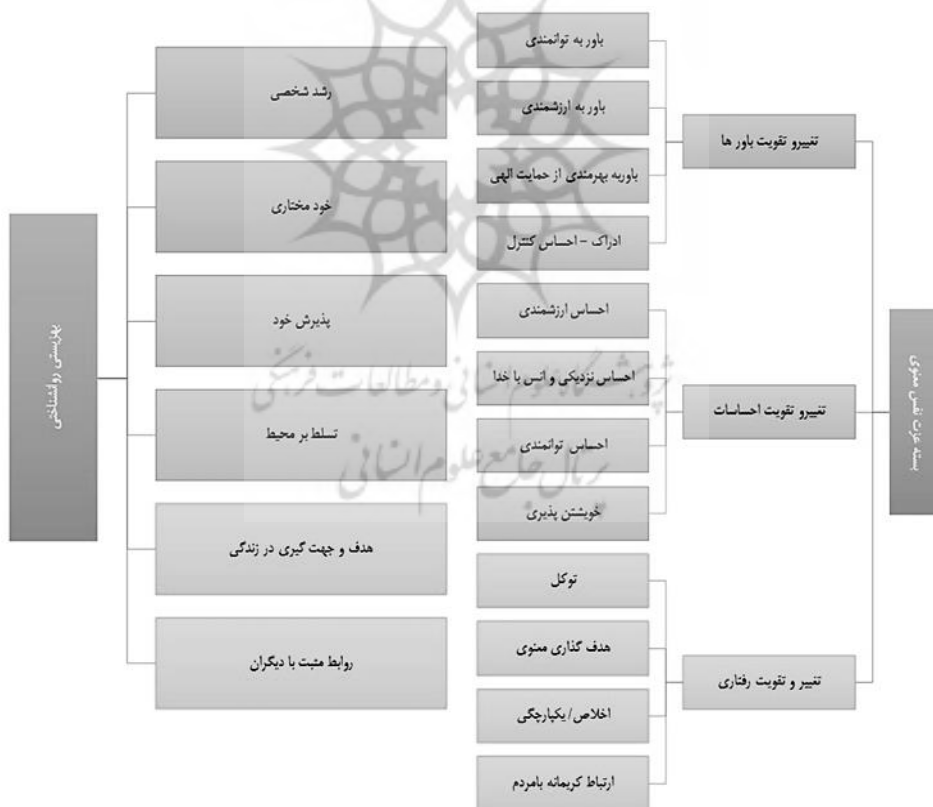
1. Practical

2. Content validity

یافته‌های پژوهش

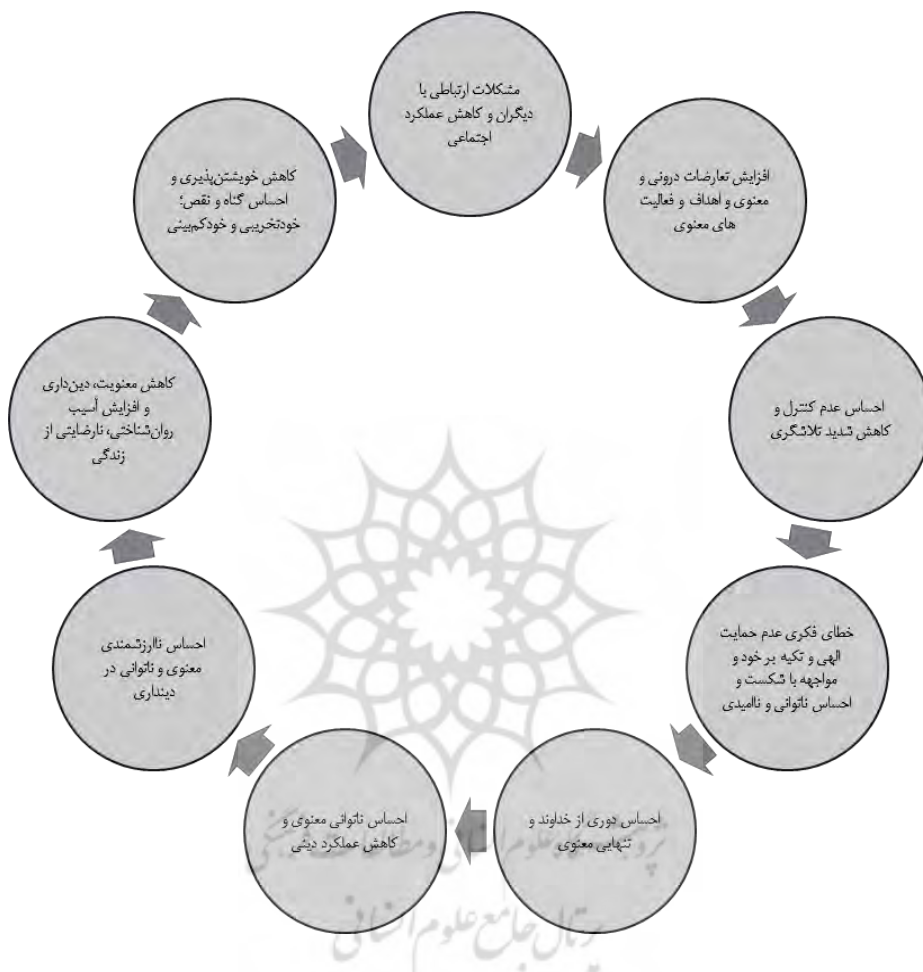
یافته‌های این پژوهش نشان داد که بسته آموزشی روان‌شناختی عزت نفس معنوی با رویکرد اسلامی که در نه جلسه طراحی شده، به بررسی و امکان‌سنجی تأثیر آن بر بهزیستی روان‌شناختی می‌پردازد. در تحقیقات انجام‌شده توسط فرهوش در سال ۱۳۹۶، سازه عزت نفس معنوی بر پایه متون اسلامی و با استفاده از نظریه زمینه تبیین شده است. به منظور رسیدن به این ابعاد، آموزه‌های اسلامی که به ارزشمندی و شایستگی فرد در جنبه معنوی مرتبط هستند، جمع‌آوری و دسته‌بندی شده‌اند، و سازه پیشنهادی عزت نفس معنوی در هفت عنصر مختلف تدوین گردیده است.

به‌منظور یافتن راهکارهای جزئی و دقیق و مداخله روشمند جهت افزایش عزت نفس معنوی، حلقه معیوب و ناسالم روان‌شناختی فقدان عزت نفس معنوی و آثار آن در بهزیستی روانی در ارتباط با هر مؤلفه و جلسه مورد بررسی و تبیین قرار می‌گیرند تا بتوان راهکارهایی را بر اساس مداخله در این محورها ارائه داد. از تلفیق جلسات، الگوی کلی برای طراحی بسته به‌دست آمد.



شکل ۱: الگوی کلی بسته عزت نفس معنوی و امکان‌سنجی آن با بهزیستی روانی

در ادامه سعی گردید تا ترتیبی منطقی بر اساس توجیه نظری مابین مؤلفه‌ها و جلسات کشف گردد که در جدول ذیل ارائه گردید.



چرخه کاهش بهزیستی روانی و عزت نفس معنوی

در مواجهه فرد با مشکلات معنوی و نارضایتی در زندگی، چرخه آسیب‌ها و کاهش بهزیستی روانی در شخص شکل می‌گیرد. با توجه به پژوهش می‌توان با معکوس‌سازی آن و افزایش احساس توانمندی و ارزشمندی معنوی، ادامه چرخه معیوب را متوقف و فرایند رشد بهزیستی روانی را تقویت نمود.

ساختار کلی بسته

پیش از طراحی جزئیات بسته، ساختار کلی آن که عبارت‌اند از: اهداف، مکانیزم تغییر، محتوا و مراحل و تکنیک‌های کلی به قرار ذیل تنظیم گردید که در جدول (۱) قابل مشاهده است.

جدول ۱: ساختار کلی اهداف، مکانیزم و فرایند بسته

به طور کلی بازسازی معرفتی - معنوی - هیجانی - رفتاری بر اساس: افزایش باور به توانمندی معنوی تقویت احساس نزدیکی به خداوند افزایش احساس کنترل ایجاد یکپارچگی و هدفمندی معنوی افزایش باور به بهرمندی از حمایت الهی و توکل افزایش ارتباط کریمانه با مردم اصلاح تحریف های شناختی نسبت به خود و خویش پندیری جهت تقویت عزت نفس معنوی و افزایش بهزیستی روانی	اهداف
۱. تغییر معرفتی در ارتباط با ارزش و توان خود و نسبت خود و خداوند و جایگاه در هستی ۲. تغییر معنوی در ارتباط با خدا و خود ۳. تغییر هیجانی بر اساس باورهای معنوی ۴. تغییر رفتاری بر اساس باورها و احساسات نسبت به خود و خداوند در ارتباط و رفتار با خود و دیگران	مکانیزم تغییر
۱. تبیین ۲. آسیب شناسی ۳. فراهم آوردن زمینه های تجربه معنوی ۴. شناخت عوامل افزایش دهنده و کاهنده احساس ارزشمندی و توانمندی معنوی ۵. بررسی موقعیت های آسیب زا بهزیستی روانی ۶. آسیب شناسی معرفتی نحوه مواجهه با این موقعیت ها و کاهش عزت نفس معنوی و بهزیستی روانی ۷. بررسی ارتباط آسیب شناسی فوق با آموزه های عزت نفس معنوی ۸. آموزش راهکارهای عزت نفس معنوی به طور تفصیلی توسط درمانگر / مربی / استاد - بازسازی معرفتی - معنوی - هیجانی - رفتاری با استفاده از تکنیک ها، تمرین و تثبیت و کمک به برنامه ریزی معنوی	محتوا و مراحل
۱. تبیین، مشارکت جمعی (بحث گروهی)، بارش فکری، پرسشگری سقراطی، متقاعدسازی، گفت و گوی تطبیقی ۲. تکرار و توجه به آموزه ها و همراه با مراقبه و تأمل درون و خارج از جلسه ۳. تمرین های شناختی رفتاری برآمده از آموزه ها، درون و خارج از جلسه	تکنیک های کلی

بسته آموزشی عزت نفس معنوی با رویکرد اسلامی در نه جلسه طراحی گردید و با تمرکز بر سازه هفت مؤلفه ای عزت نفس معنوی در جلسات اول به معرفی بسته و ایجاد یک رابطه آموزشی، درمانی با شرکت کنندگان و انگیزه سازی پرداخته شد و در جلسات بعدی به ترتیب به مؤلفه های باور به توانمندی

معنوی، توکل و امداد الهی، احساس نزدیکی به خدا، احساس کنترل، یکپارچگی معنوی، ارتباط کریمانه با مردم و خویش‌نپذیری پرداخته شد، که به شرح ذیل می‌باشد:

جدول ۲: خلاصه بسته عزت نفس معنوی

شماره جلسه	اهداف جلسه	محتوای جلسه	تکالیف
۱	جلسه اول: معرفی بسته عزت نفس معنوی ایجاد رابطه آموزشی و درمانی با شرکت‌کنندگان و آشنایی با سبک معیوب و آثار فقدان بهزیستی روانی و عزت نفس معنوی ایجاد انگیزش و حس مثبت معنوی	اجرای فنون ارتباطی: احترام، گوش کردن فعال، ایجاد احساس امنیت، پاسخ‌دهی به نیاز مخاطبین، پذیرش بی‌قیدوشرط و ایجاد انگیزه و امید نسبت به رشد و تغییر. تبیین آثار فقدان عزت نفس معنوی و پیامدهای فقدان بهزیستی روانی بیان آثار عزت نفس معنوی در کیفیت زندگی شرکت‌کنندگان و انگیزش و امید آنان برای افزایش عزت نفس معنوی ارزیابی بینش و آگاهی شرکت‌کنندگان تبیین قوانین کارگاه و وظایف مخاطبین ارزیابی عمومی از میزان عزت نفس معنوی همدلی با مشکلات کمبود عزت نفس معنوی شرکت‌کنندگان	تهیه گزارشی از نشانگان فقدان یا پایین بودن عزت نفس معنوی و توجه به این بعد از عزت نفس در بینش فرد در زندگی معنوی خود و همچنین بهزیستی روان‌شناختی گزارش انواع پیامدهای رفتاری و عاطفی فقدان عزت نفس معنوی در رفتارهای معنوی خود (اعتقادات، بینش‌ها + صفات + اعمال عبادی و معنوی و بهزیستی روانی) گزارش موارد و موقعیت‌هایی که احساس عزت نفس معنوی داشتید یا احساس فقدان عزت نفس معنوی دارید و همچنین بهزیستی روان‌شناختی انجام آزمون عزت نفس معنوی و بهزیستی روان‌شناختی ریف
۲	جلسه دوم: تقویت باور به توانمندی معنوی و قابلیت‌های خویش برای رشد معنوی، برتری و جایگاه آدمی در هستی، آشنایی با عوامل تقویت باور به توانمندی معنوی	ثبت توانایی‌ها / دارایی‌های معنوی، یا مرور ذهنی جهت‌دار، یا بحث و گفت‌وگو جهت آگاهی و توجه به توانمندی‌ها و امکانات معنوی و استعداد ویژه برای تقرب به خدا و تقویت باور به توانمندی معنوی، توجه به توانایی فکری و جسمی اعطایی از جانب خدا برای تصرف در عالم ماده و تقویت آن، شناخت و توجه به نعم الهی	مراقبت روزانه بر فعالیت‌های معنوی و عبادی، مراقبه تأملی، تفکر در موضوع جایگاه انسان در هستی و توانمندی‌های رشد معنوی ثبت آن در جدول روزانه عزت نفس معنوی، مطالعه و تدبیر در قرآن و روایات و ادعیه به‌صورت روزانه، توجه و تکرار جملات تقویت‌کننده باور به توانمندی معنوی انسان، نمونه‌یابی و مطالعه زندگی اسوه‌های کرامت نفس، مراقبت تأملی توجه و شکر از نعمت هدایت،

شماره جلسه	اهداف جلسه	محتوای جلسه	تکالیف
۳	جلسه سوم: تقویت احساس نزدیکی به خدا شناخت نسبت و جایگاه عظیم انسان و خداوند، احساس انس و قرب، تقویت احساسات عرفانی و نزدیکی با خدا در هنگام مناجات و عبادت و تلاوت قرآن و متون عرفانی و هنگام مشاهده نشانه‌ها و نعم الهی در طبیعت	تبیین نسبت و رابطه عبد و مولا (انسان و خداوند)، تبیین اهمیت خودسازی و ترک گناه، تبیین نقش درک مراتب ایمان و بندگی و اجرای فرامین الهی، تقویت کیفی عبادات به خصوص نماز، تبیین اهمیت و نقش علاقه به حق و تخلق به اخلاق الهی / ارائه فرازهای مناجاتی دعای عرفه و ابوحمزه و شناخت و محبت و توسل به اهل بیت	خواندن مناجات محبین با ملاحظه و آرامش و توجه به معانی زیبای آن، گفت‌وگوی محاوره‌ای و ساده با خداوند و اهل بیت در تک‌تک موقعیت‌های روزمره، تکرار آرام و با توجه ذکر «یا رحیم» «یا قریب» «یا حبیب» «یا رفیق من لا رفیق له» و مجموعه از اذکاری که از محور حبی و انس با خداوند دارند، توصیف و تصور زیبا و پر احساس از نعمات الهی به فرد / زیبایی‌های طبیعت / داستان سبب و سلول‌های آن (نامه عاشقانه)، توجه به تک‌تک نفس‌ها و جزء جزء نعمی که تناول می‌کند؛ آنها را هدیه‌ای پر محبت از خدا ببیند و به این حس زیبای محبتی توجه داشته باشد
۴	جلسه چهارم: تقویت باور به بهره‌مندی از حمایت الهی و توکل، آشنایی با مفهوم توکل و آثار آن، تقویت شناخت و باور به ساحت ربوبیت و حمایت‌گری خداوند و درونی‌سازی آن، افزایش احساس توانمندی به واسطه واگذاری کار به خدا + (احساس آرامش) افزایش توانایی مقابله با مشکلات، انعطاف و کاهش ترس و اندوه برآمده از احساس ناتوانی	واگذاری امور و مشکلات به خدا / القا آرامش و اعتماد به نفس و احساس توانمندی و احساس بهره‌مندی از یاری و پشتیبانی خداوند، مناجات با خدا در هنگام مشکلات و ابراز توکل (ان الذین قالوا ربنا الله ثم استقاموا ... / قالوا ربنا افرغ علينا صبراً ... + راهکارهای شناختی و معرفتی (تقویت ایمان، یقین به حقانیت خدا، اعتماد به خدا، باور به حکمت و مصلحت خدا) توجه به ابعاد مثبت و قابل حل مشکلات، بازخوانی و توجه به خاطرات و تجربه‌های مثبت گذشته، استعانت به صبر و نماز، تقویت توانایی مقابله، انعطاف و مهارت حل مسئله / رویکرد هیجان‌مدار مثبت و مسئله‌مدار مثبت معنوی	مراقبت تأملی و روزانه بر توجه به نصرت، امداد و حمایت الهی در هر مشکل، تکرار ذکر «حسبنا الله و نعم الوکیل» همراه با توجه به تکیه‌گاه، تکرار ذکر «لا حول و لا قوة الا بالله» همراه با توجه به اراده کامل خداوند در واگذاری امور به او، مطالعه حکایت‌های قرآنی توکل (داستان حضرت ابراهیم و نمرود) مرور روایات و زندگی‌نامه شخصیت‌ها و علمای برجسته اخلاق با محوریت توکل، مطالعه کتاب‌ها در باب توکل: توکل به خدا: راهی به سوی حرمت خود و سلامت روان - شجاعی، کتاب رضایت از زندگی / الگوی شادکامی - عباس پسندیده
۵	جلسه پنجم: احساس کنترل، تقویت باور به نقش اراده و تلاش و تقویت احساس توانمندی و ارزشمندی، تقویت باور به نقش تلاش در جایگاه بهتر در آخرت	تبیین جایگاه اراده نسبت به عوامل دیگر در زندگی و نقش تلاش محوری و فرایندگرایی به عنوان ملاک ارزش‌گذاری خداوند و تلاش برای ایجاد موقعیت‌های و تجربه معنوی هدف‌گذاری رفتارهای معنوی کوچک و پایدار در امور زندگی	مداومت بر یک فعالیت معنوی روزانه، ورزش (تقویت اراده)، شناخت، ارتباط و مرادبه با انسان‌های مؤمن و موفق، مطالعه کتاب گام‌های موفقیت در پرتو قرآن کریم - محمدعلی انصاری، مطالعه کتاب جوان و انتخاب بزرگ - اصغر طاهرزاده، مطالعه کتاب خودمهارگری اسلامی - رفیعی‌هنر

شماره جلسه	اهداف جلسه	محتوای جلسه	تکالیف
۶	جلسه ششم: هدفمندی معنوی و یکپارچگی معنوی توجه به هدفی معنوی در زندگی، بعد معنوی دادن به مسائل روزمره، کاهش حسرت گذشته و ترس از آینده، کاهش دوگانگی و تعارضات درونی، شناخت و تقویت اخلاص، کاهش نیاز به دیگران در منبع احساس ارزشمندی معنوی	تبیین مبانی و مفهوم یکپارچگی و ارائه راهکاری شناختی و عملی در رفع دوگانگی معنوی تبیین لزوم وجود معنا در زندگی و تعارضات درونی	برنامه‌ریزی روزانه عبادی و اخلاقی / جدول مشارطه و مراقبه، انجام واجبات و مستحبات به صورت روزانه و مستمر، عدم تفکیک بین کارهای عبادی و فعالیت‌های روزانه و توجه به عبودیت تمامی فعالیت‌ها، تهیه لیستی از تعارضات درونی و تفکر در آنها، تهیه لیستی از موقعیت‌ها و رفتارهایی مخلوش به ریا و تفکر در آن، مطالعه حدیث دوم در باب ریا کتاب چهل حدیث اخلاقی امام خمینی ^{۱۰}
۷	جلسه هفتم: ارتباط کریمانه با مردم، تقویت احساس ارزشمندی معنوی فرد به واسطه معاشرت نیکو به عنوان عمل صالح، تقویت لذت رفتار کریمانه با دیگران، تقویت احساس ارزشمندی معنوی فرد به واسطه توجه به محبت بین فردی به عنوان پیامد خوش‌رویی با دیگران	تفکیک بین فعل و فاعل، شخصیت و رفتار دیگران و افزایش تاب‌آوری، تبیین آداب معاشرت و یادگیری فنون گفت‌وگو. توجه‌بخشی به جایگاه مؤمنین در منظر خداوند، تبیین اهمیت و نقش مراوده و معاشرت با افراد بالیمان و بالاخلاق و خیر، تبیین اهمیت احترام و تواضع نسبت به دیگران و نقش آن در احساس ارزشمندی، تبیین اهمیت مدارا با مردم و ایجاد محبت و علاقه بین خود و خانواده و دوستان، تبیین نقش برآوردن نیازهای مردم و یاری آنها و احساس یگانگی و خویشاوندی و برادری در تقویت احساس ارزشمندی و توانمندی معنوی، ارزیابی مثبت عمل صالح و توجه به لذت رفتار کریمانه و محبت دیگران به او	بخشیدن خطای دیگران، راهکارهای تقویت خوش‌رویی، محبت و مهربانی با مردم و اطعام و هدیه و صدقه، خواندن و توجه به معانی و منطق کریمانه فقرات دعای «اللَّهُمَّ اغْنِ كُلَّ فَقِيرٍ...» ^{۱۱} توجه به نکات مثبت عالی در اطرافیان و توجه به حس مثبت بین فردی و تفکیک افعال منفی از ذات افراد، صلۀ رحم و افزایش مراوده با خانواده‌های مذهبی و اخلاق مدار، مطالعه سیروسلوک رفتاری و اخلاقی ائمه اطهار، مشارکت در امور خیریه و نیکوکاری، خوش‌رفتاری با اعضای خانواده و دوستان، تمرین اسناد خوش‌بینانه (غیر خصمانه) به صورت روزانه و ثبت آنها در جدول روزانه عزت نفس معنوی

۱۰. «اللَّهُمَّ اغْنِ كُلَّ فَقِيرٍ، اللَّهُمَّ أَشْبِعْ كُلَّ جَائِعٍ، اللَّهُمَّ اكْسُ كُلَّ غَرَبَانٍ، اللَّهُمَّ اقْضِ دَيْنَ كُلِّ مَدِينٍ، اللَّهُمَّ فَرِّجْ عَنْ كُلِّ مَكْرُوبٍ، اللَّهُمَّ رُدِّ كُلَّ غَرِيبٍ، اللَّهُمَّ فَكِّ كُلِّ اسِيرٍ، اللَّهُمَّ أَصْلِحْ كُلَّ فَاسِدٍ مِنْ أُمُورِ الْمُسْلِمِينَ، اللَّهُمَّ اشْفِ كُلَّ مَرِيضٍ» (شیخ عباس قمی، ۱۳۵۹ق)

شماره جلسه	اهداف جلسه	محتوای جلسه	تکالیف
۸	جلسه هشتم: خویشن‌پذیری، تبیین خطاها و تحریف شناختی کاهنده عزت نفس معنوی، تقویت روحیه تلاشگری در مقابل نتیجه‌گرایی، تبیین کمال‌گرایی افراطی، افزایش محبت معنوی به خود از راه توبه	راهکارهای اصلاح تحریف‌های شناختی و تفکرات افزاینده عزت نفس معنوی جایگزینی تلاش محوری به جای نتیجه‌گرایی تبیین آسیب‌های کامل‌گرایی و راهکارهای خروج از آن	تهیه لیستی از خطاهای شناختی نسبت به عزت نفس معنوی خود، استغفار از گناهان و توجه به محبت خداوند نسبت به توبه‌کاران، توجه به تفکیک بین انزجار از رفتار خطا و شخصیت، تهیه لیستی از نقاط قوت و نقاط ضعف و عادات روزمره، تهیه لیست ناکاملی‌ها و تصمیم‌گیری در مورد آنها (مهارت تصمیم‌گیری و بستن پرونده‌های باز) تنظیم جدول ارزیابی هیجانات، تنظیم و تکمیل جدول مدیریت احساس، موقعیت‌ها و رفتار، احساس نشاط
۹	جلسه نهم: جمع‌بندی و راهکارهای حفظ و تثبیت دستاوردها، ارزیابی از میزان عزت نفس معنوی و بهزیستی روان‌شناختی، افزایش خودآگاهی بعد معنوی عزت نفس، ارزیابی میزان رضایت‌مندی مخاطبین از دوره، جمع‌بندی و پیگیری	مراقبت‌شناختی و باور به احساس توانمندی و ارزشمندی معنوی، مراقبت عاطفی و هیجانی و رفتاری، نسبت به عزت نفس معنوی، بازخوانی افکار بنیادی مخدوش و مضر به عزت نفس معنوی، هم‌افزایی و پیش‌بینی موقعیت‌هایی کاهنده عزت نفس معنوی	ثبت و تدوین محتوای دوره عزت نفس معنوی و مرور ماهانه آن، مطالعات پایدار و کوتاه کتاب‌های معرفی شده در بسته، ارائه راهکارهای حفظ و تداوم عزت نفس معنوی و بهزیستی روان‌شناختی، معرفی کتب مرتبط با مؤلفه‌های عزت نفس معنوی، معرفی و سوق‌دهی ارتباط با اساتید اخلاق و تربیت

در مرحله بررسی روایی بسته عزت نفس معنوی با رویکرد اسلامی نتایج در اختیار ۱۱ خبره قرار گرفت که از روایی مطلوب برخوردار بوده و بر این اساس ضریب نسبی روایی محتوا برای تمامی جلسات، بزرگ‌تر از مقدار مورد نیاز بر اساس جدول لاوشه بوده و ضریب نسبی روایی محتوا برای همگی جلسات بیش از ۰/۵ بود و به تأیید کارشناسان رسیده است؛ همچنین شاخص روایی محتوای تمام جلسات از ۰/۷۹ بیشتر بوده و به تأیید خبرگان رسید و به غیر از جلسه ششم و هفتم، در تمام جلسات جمع تعداد کارشناسانی که گزینه کاملاً مرتبط یا مرتبط اما نیاز به بازبینی را انتخاب نموده‌اند، به ۱۱ می‌رسد (بنابراین $CVI=1$)، و تنها این تعداد در دو جلسه، به ده رسیده است که با این حال CVI برابر با ۰/۹۱ شده است و لذا شاخص روایی محتوای تمام جلسات با اختلاف زیادی از ۰/۷۹ بیشتر شده و مورد تأیید می‌باشد.

در بخش تجزیه و تحلیل داده‌های پژوهش بر اساس امکان‌سنجی بسته بر بهزیستی روان‌شناختی جهت بررسی پیش‌فرض‌های آزمون تحلیل کوواریانس، ابتدا نرمالتی داده‌ها با آزمون کولموگروف -

اسمیرنوف بررسی شد، از آنجاکه سطح معناداری در تمامی متغیرها بیش از ۰/۰۵ بود ($P > 0/05$)، نرمال بودن متغیرها تأیید شد. نتایج حاصل از آزمون لوین نشان داد، پیش‌فرض تساوی واریانس‌های نمره‌ها برقرار است ($P > 0/05$)؛ همچنین نتایج حاصل از آزمون ام باکس (همسانی ماتریس‌های واریانس - کوواریانس) پیش‌فرض برابری کوواریانس‌ها در همه تحلیل‌ها را تأیید کرد (آزمون لامبدای ویلکز). به‌منظور بررسی پیش‌فرض همگنی شیب رگرسیون نیز تعامل متغیرهای وابسته و هم‌پراش بررسی شد، نتایج نشان داد که ($P > 0/05$) است و پیش‌فرض همگنی شیب رگرسیون برقرار است؛ بنابراین تمامی پیش‌فرض‌های آزمون تحلیل کوواریانس چندمتغیری برقرار است.

جدول ۳: میانگین و انحراف استاندارد متغیرهای پژوهش

متغیر	گروه‌ها	پیش‌آزمون		پس‌آزمون	
		میانگین	انحراف استاندارد	میانگین	انحراف استاندارد
استقلال	آزمایشی	۱۰/۳	۱/۶	۱۴/۵	۱/۱
	گواه	۱۰/۳	۱/۶	۱۱/۳	۱/۶
تسلط بر محیط	آزمایشی	۹/۸	۲/۴	۱۶/۵	۲/۶
	گواه	۹/۸	۲/۴	۱۰/۸	۲/۴
رشد شخصی	آزمایشی	۱۱/۶	۳/۲	۱۴/۸	۳/۰
	گواه	۱۱/۶	۳/۲	۱۲/۶	۳/۲
ارتباط مثبت با دیگران	آزمایشی	۱۰/۰	۱/۹	۱۵/۰	۲/۷
	گواه	۱۰/۰	۱/۹	۱۱/۰	۱/۹
هدفمندی در زندگی	آزمایشی	۹/۸	۴/۰	۱۵/۸	۲/۴
	گواه	۹/۸	۴/۰	۱۰/۸	۴/۰
پذیرش خود	آزمایشی	۹/۹	۳/۰	۱۵/۵	۲/۳
	گواه	۹/۹	۳/۰	۱۰/۹	۳/۰
بهزیستی کل	آزمایشی	۶۱/۳	۹/۲	۹۰/۰	۹/۶
	گواه	۶۱/۳	۹/۲	۶۷/۳	۹/۲

جدول ۴: نتایج تحلیل کوواریانس چندمتغیری (مانکوا) متغیرهای پژوهش

متغیر وابسته	مقدار	Df فرضیه	df خطا	F	سطح معناداری	مجذور اتا
آزمون اثر پیلایی	۰/۹۵۳	۱۰/۰۳۱	۶/۰۰۰	۳/۰۰۰	۰/۰۴۳	۰/۹۵۳
آزمون لامبدای ویلکز	۰/۰۴۷	۱۰/۰۳۱	۶/۰۰۰	۳/۰۰۰	۰/۰۴۳	۰/۹۵۳
آزمون اثر هتلینگ	۲۰/۰۶۲	۱۰/۰۳۱	۶/۰۰۰	۳/۰۰۰	۰/۰۴۳	۰/۹۵۳
آزمون بزرگ‌ترین ریشه روی	۲۰/۰۶۲	۱۰/۰۳۱	۶/۰۰۰	۳/۰۰۰	۰/۰۴۳	۰/۹۵۳

همان‌طور که نتایج در جدول (۳) مشاهده می‌شود، تفاوت دو گروه آزمایشی و گواه در مؤلفه‌های بهزیستی در مجموع معنادار است. به عبارت دیگر، بین آزمودنی‌هایی که مداخلات عزت نفس معنوی را دریافت کرده‌اند، در مرحله پس‌آزمون، حداقل به لحاظ یکی از متغیرهای وابسته تفاوت معنی‌داری وجود دارد. میزان این تفاوت ۹۵ درصد می‌باشد؛ یعنی ۹۵ درصد تفاوت‌های فردی در متغیرها، مربوط به تفاوت بین گروه‌ها می‌باشد. جهت تعیین متغیرهایی که پس‌آزمون با پیش‌آزمون تفاوت معنادار دارد، آزمون تحلیل کوواریانس تک‌متغیره انجام شد. نتایج در جدول (۳) ارائه شده است.

جدول ۵: نتایج تحلیل کوواریانس تک‌متغیری (آنکوا) متغیرهای پژوهش

منبع تغییرات	متغیر وابسته	مجموع مجزورات	درجه آزادی	میانگین مجزورات	مقدار F	سطح معناداری	ضرایب اتا
گروه	استقلال	۴۲/۲۵۰	۱	۴۲/۲۵۰	۱۷/۴۸۳	۰/۰۲۵	۰/۸۵۴
	تسلط بر محیط	۴۹/۵۰۰	۱	۴۹/۵۰۰	۱۶/۵۰۷	۰/۰۱۰	۰/۷۷۷
	رشد شخصی	۱۱/۰۲۵	۱	۱۱/۰۲۵	۳/۹۹۵	۰/۰۸۵	۰/۳۶۱
	ارتباط مثبت با دیگران	۳۴/۰۰۰	۱	۳۴/۰۰۰	۲۳/۰۳۶	۰/۰۰۴	۰/۸۱۵
	هدفمندی در زندگی	۵۳/۰۴۷	۱	۵۳/۰۴۷	۴/۷۵۴	۰/۰۹۲	۰/۵۳۴
	پذیرش خود	۷۵/۶۲۵	۱	۷۵/۶۲۵	۱۳/۷۱۶	۰/۰۱۰	۰/۶۹۰
	کل بهزیستی	۲۰۷۰/۲۵۰	۱	۲۰۷۰/۲۵۰	۵۰/۱۸۸	۰/۰۰۰	۰/۸۷۸

نتایج جدول (۵) نشان می‌دهد تفاوت بین میانگین‌های تعدیل‌شده پس‌آزمون دو گروه آزمایش و گواه در نمرات مؤلفه‌های بهزیستی روانی معنادار بوده است و شرکت‌کنندگان در گروه عزت نفس معنوی به‌طور معناداری بیش از شرکت‌کنندگان در گروه گواه، در تسلط بر محیط، ارتباط مثبت با دیگران، پذیرش خود و بهزیستی روانی افزایش داشته‌اند. بر اساس پس‌آزمون میزان تأثیر عزت نفس معنوی در افزایش تسلط بر محیط ۷۸ درصد، ارتباط مثبت با دیگران ۸۱ درصد، پذیرش خود ۶۹ درصد، بهزیستی روانی کل ۸۸ درصد است ($P < 0/001$).

بحث و نتیجه‌گیری

یافته‌های پژوهش نشان داد که بسته آموزشی روان‌شناختی عزت نفس معنوی با رویکرد اسلامی از روایی مطلوبی برخوردار است. عزت نفس معنوی بر اساس منابع اسلامی؛ یعنی فرد به لحاظ معنوی احساس ارزشمندی کند؛ همچنین در مسیر تقرب به خدا، احساس توانمندی کند؛ احساس کند با تلاش می‌تواند به مراتب بالایی معنویت و قرب خدا دست یابد. سازه عزت نفس معنوی از هفت مؤلفه تشکیل شده است:

۱. باور به توانمندی معنوی؛ ۲. توکل و امداد الهی؛ ۳. احساس نزدیکی به خدا؛ ۴. احساس کنترل؛ ۵. یکپارچگی معنوی؛ ۶. ارتباط کریمانه با مردم؛ ۷. خویش‌پذیری. پژوهش نشان می‌دهد تفاوت بین میانگین‌های تعدیل‌شده پس‌آزمون دو گروه آزمایش و گواه در نمرات مؤلفه‌های بهزیستی روانی معنادار بوده است و شرکت‌کنندگان در گروه عزت نفس معنوی به‌طور معناداری بیش از شرکت‌کنندگان در گروه گواه، تغییرات مثبتی داشتند که بر اساس پس‌آزمون میزان تأثیر عزت نفس معنوی در افزایش تسلط بر محیط، ارتباط مثبت با دیگران، پذیرش خود و بهزیستی روانی کل مثبت و افزایش یافته بوده است.

مطالعات نشانگر این نکته است که عزت نفس معنوی یک عامل روان‌شناختی مهم اثرگذار بر سلامت و کیفیت زندگی به‌شمار می‌رود. با افزایش عزت نفس معنوی، احساس توانمندی و ارزشمندی و عزت نفس کلی در فرد به وجود می‌آید و تغییرات مثبتی در تمامی ابعاد زندگی معنوی و روزمره خود؛ همچون پیشرفت تحصیلی، افزایش تلاش برای کسب موفقیت، داشتن اعتمادبه‌نفس بالا، بلند همت بودن و تمایل به داشتن سلامت بهتر در فرد پدیدار می‌شود. نتایج تحقیق حاضر با توجه به افزایش عزت نفس کلی نیز با نتایج تحقیق بک و همکارانش همخوانی داشته است، به‌طوری‌که عزت نفس می‌تواند رابطه متضاد و معکوسی با مشکلات روان‌شناختی داشته باشد، به‌طوری‌که در برخی از این تحقیقات نمونه‌ها با داشتن مشکلات روان‌شناختی از عزت نفس بالایی برخوردار بودند؛ همچنین در تعدادی از مطالعات بین عزت نفس با مشکلات و اختلالات سلامت روانی، روابط علی کاملاً واضح و متقنی گزارش نشده است.

پژوهش‌هایی به نقش معنویت در عزت نفس کلی، رابطه هوش معنوی و عزت نفس کلی، رابطه مؤلفه‌های هوش معنوی و عزت نفس کلی پرداختند (برای نمونه تاج‌آبادی هرات و کارگریان مروتی، ۱۳۹۴، فراهنگ‌پور، نوربخش و مولوی، ۱۳۹۴). این پژوهش‌ها رابطه عزت نفس و معنویت را نشان داده‌اند، «عزت نفس معنوی» به‌عنوان یک سازه مستقل نیز بررسی گردیده است (فرهوش، ۱۳۹۶).

پژوهش‌هایی نیز به لحاظ نظری آثار معنوی عزت نفس تبیین شده است؛ مانند نرم‌خویی، وفاداری، پایبندی به عهد و پیمان، ساده‌زیستی و بی‌توجهی به جلوه‌های دنیا، بخشودگی (مهدوی‌کنی، ۱۳۸۹، ص ۶۰۲)، دوری از ریا و خودنمایی (ابن‌فهد حلی، ۱۳۷۵، ص ۳۶۰)، دوری از گناه و معصیت (رایزن، ۱۳۸۸؛ به نقل کانون نشر و ترویج فرهنگ اسلامی حسنات اصفهان، ۱۳۸۹، ج ۱، ص ۱۳۵)، اما اکثر پژوهش‌های میدانی تنها به لحاظ روان‌شناختی به آثار مثبت «عزت نفس» توجه کرده‌اند؛ مانند تفکر انتقادی و توانایی حل مسئله (امیرپور، ۱۳۹۱؛ عباسی و همکاران، ۱۳۹۲)، خویش‌داری (مدانلو، حقانی و جعفرپور علوی، ۱۳۸۰؛ عارفی، ۱۳۸۹)، سازگاری اجتماعی (مظاهری و همکاران، ۱۳۸۵؛ اصل فتاحی و نجارپور استادی، ۱۳۹۰)، کاهش درگیری ذهنی و کشمکش فکری با اطرافیان (آزادمرزآبادی،

هوشمندجا و پورخلیل، ۱۳۹۱؛ اردلان، سرچپانی و سرچپانی، ۱۳۹۳)، کاهش خشم و پرخاشگری (شفیعی و همکاران، ۱۳۹۰؛ پیوسته گر و همکاران، ۱۳۹۰؛ کرمی، بهارلو، زارعی و ثابت، ۱۳۹۲)، کاهش خودشیفتگی، خودبرتربینی و اغراق در توانمندی ها (براندن، ۱۳۸۸، ص ۲۲؛ بساک نژاد، ۱۳۸۸؛ یزدی و مختاری، ۱۳۹۰؛ پیوسته گر و همکاران، ۱۳۹۰)، کاهش خودکم بینی و غرب زدگی (عابدی، ۱۳۹۰)، کاهش احساس تنهایی (احدی، ۱۳۸۸)، کاهش جرم (ذبیحی و همکاران، ۱۳۸۹؛ محمدی و همکاران، ۱۳۹۲)، کاهش احساس شرم و گناه (سعیدی و همکاران، ۱۳۹۲)، اما به اهداف و فن ها و روش های تقویت عزت نفس معنوی پرداختند (فروهش ۱۳۹۶).

برخی پژوهش ها نیز به راهکارهای تقویت عزت نفس کلی پرداختند، مهم ترین این عوامل عبارت اند از: دل بستگی ایمن، نوع رویکرد تربیتی والدین (لیم و لی، ^۱ ۲۰۱۷)، جایگاه اقتصادی اجتماعی، سلامت جسمی، عوامل شخصیتی و روابط اجتماعی فرد (وان سوست و همکاران، ^۲ ۲۰۱۷)، آموزش مهارت زندگی (لطیفی و همکاران، ۱۳۹۱؛ خالدیان، ۱۳۹۲)، تقویت جرئت آموزی (به پژوه و حجازی، ۱۳۸۶)، کیفیت زندگی (زکی، ۱۳۸۶)، آموزش مهارت های مثبت اندیشی (برخوری و همکاران، ۱۳۸۸)، آموزش بازسازی شناختی (کتیبایی و همکاران، ۱۳۸۹؛ وطن خواه و همکاران، ۱۳۹۰) و آموزش مهارت های اجتماعی (حسینی نسب و همکاران، ۱۳۸۹). در جمع بندی می توان گفت رویکرد غالب در این پژوهش ها توجه به عوامل و راهکارهای روان شناختی نسبت به عزت نفس کلی بوده است و به ابعاد و عوامل تقویت کننده عزت نفس معنوی توجه نشده است. در این پژوهش راهکارهای فوق به معنویت با رویکرد اسلامی آمیخته شده و عزت نفس معنوی را نیز تقویت نموده و اثربخشی بیشتر را شکل می دهد.

محدودیت ها هر پژوهشی در مسیر اجرا، ناگزیر از رویارویی با مسائلی است که تفسیر، تبیین و تعمیم یافته های آن را با محدودیت مواجه می کند. پژوهشگر باید با صرف وقت و انرژی لازم متناسب با شرایط پژوهش سعی نماید مشکلات و محدودیت های پژوهش را به حداقل رساند. علاوه بر این هر تحقیقی از ابتدای امر یعنی انتخاب موضوع تا مراحل اجرا، تجزیه و تحلیل و نتیجه گیری دارای محدودیت هایی است. بیان محدودیت ها در پژوهش به محققانی که قصد تحقیق در زمینه های مختلف را دارند، کمک می کند تا با دیدی باز و آگاهی از موانع، کمبودها و محدودیت های تحقیق به امر پژوهش در زمینه های مشابه بپردازند. پژوهش حاضر نیز از این امر استثناء نبوده است. در ادامه به برخی از محدودیت های پژوهش حاضر اشاره می گردد.

1. Lim, Y., & Lee, O.

2. Von Soest, T. et al

هرچند نتایج پژوهش نشان داد که بسته آموزشی عزت نفس معنوی در جلسات از روایی مطلوب برخوردار است و اهداف مورد نظر را برآورده می‌نماید؛ اما برای سنجش اثرگذاری آن، نیاز به بررسی‌های بیشتر، اجرا و آزمایش تجربی آن در بین افراد و بوم‌های مختلف است.

در این پژوهش سلسله جامع اسناد روایاتی که مبنای استخراج راهکارها بودند، مورد بررسی قرار نگرفته است. البته تلاش شده است تا از منابع دست اول روایی استفاده گردد؛ همچنین به راهکارها و اعمال مأثورهای که برای افزایش عزت نفس معنوی از جانب معصومین علیهم‌السلام صادر شده بودند، اکتفا گردید؛ لذا از دستورات غیرمأثوره ولو مجرب، چشم‌پوشی شد.

عدم وجود تحقیقات مشابه در کشور و حتی خارج از کشور از مهم‌ترین محدودیت‌ها این پژوهش است که امکان مقایسه نتایج این پژوهش با نتایج تحقیقات مشابه را امکان‌پذیر نکرد.

دشواری دسترسی به مخاطبین و جلب رضایت آنان جهت شرکت در دوره و تکمیل پرسش‌نامه‌ها نیز از محدودیت‌های این پژوهش به حساب می‌آید؛ به‌ویژه در سال‌های کرونا در کشور حضور افراد بسیار محدود است.

مقیاس بهزیستی روانی، در خارج از کشور طراحی شده و اگرچه روایی و پایایی آنها در پژوهش‌های داخلی به اثبات رسیده؛ لکن همچنان نگرانی از بابت عدم تطابق آنها با فرهنگ بومی وجود دارد.

حجم نمونه تنها ۲۰ نفر بود که اگرچه طبق معیارها برای امکان‌سنجی کافی و طبق قواعد روش آزمایشی بود؛ اما اگر تعداد حجم نمونه به تعداد بیشتری افزایش می‌یافت، نتایج بهتری به دست می‌آمد.

با توجه به موانع و محدودیت‌های این پژوهش، پیشنهادهای ذیل می‌تواند راهگشا باشد: اثرگذاری این بسته، به روش آزمایشی یا شبه‌آزمایشی مورد سنجش محققان واقع گردد تا علاوه بر تأیید نظری مورد تأیید تجربی نیز قرار گرفته و کاربردی‌تر گردد.

بر اساس منابع اسلامی، راهکارها و مفاهیم دارای پتانسیل بالایی برای تغییر در ابعاد سه‌گانه شناختی، عاطفی و رفتاری انسان می‌باشند و می‌توان از کلیدواژه کرامت نفس سخن به میان آورد. بدین خاطر خوب است که بسته‌های دیگری از این سازه به‌منظور راهکارهای کسب فضائل و یا دفع رذائل و همچنین درمان بسیاری از بیماری‌های روحی و روانی طراحی گردند تا کرامت نفس و عزت نفس معنوی نیز هم‌تراز دیگر سازه‌های مفاهیم اسلامی، مقبولیت عام یابد.

همان‌طور که در مباحث فقهی، شهرت می‌تواند جابر ضعف سند باشد، به نظر می‌رسد در مباحث این تحقیق نیز تجربه موفق عزت نفس معنوی با تبیین اسلامی، می‌تواند جابر ضعف راهکارها باشد؛ لذا پیشنهاد می‌شود از راهکارهای و روش‌های ضعیف‌السند و حتی غیرمأثوره نیز در این راستا استفاده گردد. نهایتاً اگر تجربه موفق در پی داشتند، به کار گرفته شوند والا طرد گردند.

با انجام تحقیقاتی مقایسه‌ای، اثرگذاری بسته عزت نفس معنوی و تأثیر آن بر بهزیستی روانی، با دیگر بسته‌ها و پروتکل‌ها سنجیده گردد.

پیشنهاد می‌شود که اجرای این تحقیق در سایر جوامع و مقایسه نتایج حاصل با یکدیگر انجام گیرد. پیشنهاد می‌شود اجرای این تحقیق با دامنه سنی گسترده‌تر به منظور مطالعه تأثیر متغیرهای دیگر بر بهزیستی روان‌شناختی انجام گیرد.

با توجه به تحقیقاتی که انجام شده و اثرات مثبت بهزیستی روانی و عزت نفس معنوی بر سرنوشت افراد و موفقیت آنها ثابت شده است و از طرفی مشخص شده بهزیستی روان‌شناختی قابل رشد است؛ بنابراین پیشنهاد می‌شود با گذاشتن کارگاه‌های آموزشی برای خانواده‌ها به صورت آموزش خانواده در آموزش و پرورش، زمینه‌های سلامت روانی و عزت نفس معنوی به آنها آموزش داده شود تا زمینه افزایش و رشد بهزیستی روان‌شناختی در والدین افزایش یابد.

با توجه به نتایج تحقیق سعی شود مهارت‌های بهزیستی روان‌شناختی در بین نوجوانان بیشتر تقویت شود.

بر اساس نتایج، افرادی که میزان تحصیلاتشان کمتر بوده، مهارت‌های بهزیستی روان‌شناختی پایینی داشته‌اند؛ بنابراین مناسب است با اطلاع‌رسانی درست و به موقع و آموزش آنان نسبت به این مهارت‌ها، بهره‌مندی آنان را بیشتر نمایند.

منابع

- قرآن کریم.
- آذربایجانی، مسعود؛ سالاری‌فر، محمدرضا؛ عباسی، اکبر؛ کاویانی، محمد و موسوی اصل، سیدمهدی (۱۳۸۷). روان‌شناسی اجتماعی با نگرش به منابع اسلامی. قم: پژوهشگاه حوزه و دانشگاه.
- ابن فهد حلی، احمد بن محمد (۱۳۷۵). المذهب البارع فی شرح المختصر النافع. قم: دفتر انتشارات اسلامی وابسته به جامعه مدرسین حوزه علمیه قم.
- اردلان، محمدرضا؛ سرچهانی، زهرا و سرچهانی، مجتبی (۱۳۹۳). رابطه هوش معنوی با کیفیت زندگی کاری و بلوغ معلمان ابتدایی ناحیه ۲. رهیافتی نو در مدیریت آموزشی، ۵(۱۷)، ۸۱.
- امیدی، حمید؛ ساجدی، فیروزه؛ رستمی، رضا و بخشی، عنایت‌اله (۱۳۹۷). اثربخشی آموزش مهارت‌های اجتماعی بر عزت نفس دانش‌آموزان مبتلا به اختلال کم‌توجهی و بیش‌فعالی و توانمندسازی کودکان استثنایی. نشریه توانمندسازی کودکان استثنایی، ۹(۲)، ۳۷-۳۷.
- امیرپور، برزو (۱۳۹۱). رابطه تفکر انتقادی و ابعاد آن با شادکامی و عزت نفس اجتماعی دانشجویان. دوماهنامه راهبردهای آموزش در علوم پزشکی، ۵(۳)، ۱۴۳-۱۴۷.
- براندن، ناتانیل (۱۹۸۷). تقویت و خودباوری. ترجمه الهام مبارکی‌زاده. تهران: پل.
- به‌پژوه، احمد و حجازی، مسعود (۱۳۸۶). تأثیر برنامه جرئت‌آموزی گروهی در افزایش میزان جرئت‌ورزی و عزت نفس دانش‌آموزان کم‌جرئت. پژوهش‌های مشاوره تازه‌ها و پژوهش‌های مشاوره، ۶(۲۳)، ۷.
- پیوسته‌گر، مهرانگیز، یزدی، سیده منور و مختاری، لیلا (۱۳۹۰). رابطه خودشیفتگی و عزت نفس با پرخاشگری و مقایسه تحولی آن در دختران نوجوان. مطالعات روان‌شناختی، ۷(۱)، ۳۰-۱۴۷.
- تاج‌آبادی، هرات و کارگریان، مروستی (۱۳۹۴). اثربخشی آموزش مهارت‌های اجتماعی بر عزت نفس دانش‌آموزان مبتلا به اختلال کم‌توجهی و بیش‌فعالی. توانمندسازی کودکان استثنایی، ۹(۲)، ۳۷-۳۷.

- حسینی نسب، سیدداود؛ مصرآبادی، جواد و آقاجان‌زاده، ناهید (۱۳۸۹). بررسی تأثیر آموزش مهارت‌های اجتماعی بر عزت نفس دانش‌آموزان دختر پایه سوم مقطع متوسطه تبریز. آموزش و ارزشیابی، ۳، ۴۷-۶۴.
- خالدیان، م. (۱۳۹۲). اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی بر سلامت روان و عزت نفس افراد معتاد به مواد مخدر. مجله روان‌شناسی اجتماعی، ۱۱(۲۹)، ۱۵۱.
- ذبیحی، لیلان، و زارعی، طهمورث (۱۳۸۹). رابطه بین عزت نفس و ارتکاب جرم در بین افراد زندانی و غیرزندان مرد سنین ۵۵-۱۵ ساله. اصلاح و تربیت، ۱۱(۹)، ۳۶-۴۴.
- سالاری‌فر، محمدرضا؛ شجاعی، محمدصادق؛ موسوی اصل، سیدمهدی و دولتخواه، محمد (۱۳۸۹). بهداشت روانی با نگرش به منابع اسلامی. قم: پژوهشگاه حوزه و دانشگاه.
- سرمد، زهره؛ بازگان، عباس و حجازی، الهه (۱۳۹۷). روش‌های تحقیق در علوم رفتاری. تهران: آگه.
- سهرابی، فرامرز و ناصری، اسماعیل (۱۳۹۲). هوش معنوی و مقیاس‌های سنجش آن. تهران: آوای نور.
- شفیعی، حسن و صفاری‌نیا، مجید (۱۳۹۰). خودشیفتگی، عزت نفس و ابعاد پرخاشگری در نوجوانان. فرهنگ مشاوره، ۲(۶)، ۱۲۲.
- فروهر، محمد (۱۳۹۵). نقش و جایگاه عزت نفس در تربیت اخلاقی. پایان‌نامه سطح سه مرکز تخصصی اخلاق حوزه علمیه قم.
- فروهر، محمد (۱۳۹۶). عزت نفس معنوی و ساخت پرسش‌نامه آن بر اساس منابع اسلامی. پایان‌نامه کارشناسی ارشد. مؤسسه آموزش عالی اخلاق و تربیت. قم.
- کانون نشر و ترویج فرهنگ اسلامی حسانت اصفهان (۱۳۸۹). سیری در سپهر اخلاق. قم: صحیفه خرد.
- کتیبایی، ژیلان؛ حمیدی، هوشنگ؛ یاریان، سجاد؛ قنبری، سعید و سیدموسوی، پریسا (۱۳۸۹). مقایسه کیفیت زندگی، تنیدگی و سلامت روان در معتادان و غیرمعتادان مبتلا به HIV و افراد سالم. فصلنامه علوم رفتاری، ۴(۲)، ۱۳۵-۱۴۰.
- کریمی، سمیه (۱۳۹۳). راهکارهای قرآن برای تحقق سبک تربیتی مبتنی بر تکریم شخصیت. پایان‌نامه کارشناسی ارشد. دانشگاه علوم و معارف قرآن کریم. دانشکده علوم قرآنی. قم.
- گودرزی، کورش؛ سهرابی، فرامرز و فرخی، نورعلی (۱۳۹۱). اثربخشی تعاملی هوش معنوی و آموزش مهارت‌های زندگی بر بهبود نگرش‌های دانشجویان نسبت به مهارت‌های زندگی. فصلنامه نوآوری‌های مدیریت آموزشی، ۷(۴)، ۱۷-۲۴.
- لطیفی، مرضیه؛ تقدیسی، محمدحسین؛ افکاری، محمداسحاق و اعظم، کمال (۱۳۹۱). تأثیر آموزش مهارت‌های زندگی بر عزت نفس و کاهش خشونت خانگی علیه زنان شهر گرگان. تحقیقات نظام سلامت، ۸(۶)، ۴۰-۱۰۴.
- مظاهری، اکرم؛ باغبان، ایران و فاتحی‌زاده، مریم (۱۳۸۵). تأثیر آموزش گروهی عزت نفس بر میزان سازگاری اجتماعی دانشجویان. دانشور رفتار، ۱۱(۱۳)، ۴۹-۵۶.
- مهدوی‌کنی، محمدرضا (۱۳۸۹). نقطه‌های آغاز در اخلاق عملی. تهران: فرهنگ اسلامی.
- وطن‌خواه، حمیدرضا؛ نیک‌آمال، میترا و نیک‌شعار، لیلان (۱۳۹۰). اثربخشی آموزش بازسازی شناختی بر درماندگی آموخته‌شده و عزت نفس دانشجویان. تحقیقات روان‌شناختی. ۳(۱۰)، ۵۵-۶۶.

Branden, N. (2021). The Psychology of Self-Esteem: A Revolutionary Approach to Self-Understanding that Launched a New Era in Modern Psychology.

Hudson, W. (1982) The clinical measurement package: A field manual. Homewood, IL: Dorsey.

Koeing, H, G. (2008). Religious attitudes and practices of hospitalized medically ill older adult. International Journal of Geriatric Psychiatry, 13(4), 25-38.

Koeing, Horold (1994). Aging and God. New York: The Haworth Pastoral Pewss,.

Lim, Y. & Lee, O. (2017). Relationships between Parental Maltreatment and Adolescents' School Adjustment: Mediating Roles of Self-Esteem and Peer Attachment. Journal of child and family studies, 26(2), 393-404.

Nugent, W. R. & Thomas, J. W. (1993). Validation of clinical measure of self-esteem. Research on Social Work Practice. 3(2), 208-218.

von Soest, T., Wagner, J., Hansen, T. & Gerstorf, D. (2017). Self-Esteem Across the Second Half of Life: The Role of Socioeconomic Status, Physical Health, Social Relationships, and Personality Factors.