

رابطه ذهن آگاهی در بالا بردن عزت نفس و اعتماد به نفس طلاب حوزه قرآنی امام حسین(ع) استان همدان

استاد راهنما: استاد عرفانی

فاطمه مسلم خانی کارشناسی ارشد روانشناسی تربیتی

دانشگاه پیام نور کبودراهنگ استان همدان ایران

چکیده

باتوجه به شیوه تربیت خانواده‌ها و آگاه نبودن آنها از تربیت صحیح باعث شده که فرزندان وابسته به گروه همسالان با بزرگترها بار بیایند از خود اراده و انگیزه نداشته باشند و این به خاطر پایین بودن عزت نفس و اعتماد به نفس در آنها، البته عزت نفس به سه مرحله دارد اول عزت نفس پایین، دوم عزت نفس بالا، که مورد بحث ما نیست، عزت نفس متعارف که مورد بحث و نظر ما است، این بحران شخصیتی باعث شده که نوجوان از خود اراده نداشته باشد و همیشه منتظر تایید یا نظر همسالان یا خانواده باشد. همیشه استرس اضطراب داشته باشد. افسرده گوشه‌گیر شود. در کل انسان بدون عزت نفس و اعتماد به نفس بی هدف به زندگی خود ادامه می‌دهد انگیزه و نشاط ندارد البته عزت نفس درجاتی دارد نباید عزت نفس در افراد باعث شود که افراد فقط به خواسته‌های خود توجه کند. عزت نفس مغرضانه و غیرواقعی در مورد خودباورهای بی ثبات درمورد برتری فردی خوب نیست چنین برداشتی از عزت نفس، اشتباه است، یعنی نباید خودشیفتگی مفرط، داشته باشیم باید واقع بین باشیم و خود را به اندازه متعادل دوست داشته باشیم، این عزت نفس است، که باید باشد نه خودشیفتگی مفرط، در این پژوهش به هدف: در این پژوهش انجام شده به دنبال افزایش عزت نفس و اعتماد به نفس در نوجوانان ترک تحصیل نکردن آنها و طلاب حوزه علمیه، ایجاد انگیزه در نوجوانان برای وارد شدن به حوزه علمیه قرآنی صورت گرفت.

روش کار: این پژوهش از نوع کتابخانه‌ای همبستگی پیرسون است با هماهنگی‌های انجام شده با استفاده از جدول مورگان و کرسجی تعداد ۱۵ نفر از طلاب حوزه علمیه قرآنی امام حسین (ع) شهر همدان در پایه سوم به صورت تصادفی انتخاب و مورد آزمون قرار گرفتند. پرسش نامه از هر کدام از متغیرهای مستقل و وابسته بین طلاب پایه سوم توضیح شد. پاسخها جمع‌آوری گردید. بعد از جمع‌آوری داده‌ها آنها را به وسیله تحلیل آماری پیرسون مورد بررسی قرار گرفت. روایی پرسش نامه‌ها مورد تایید استاد قرار گرفت. از لحاظ پایایی نیز آنها همسو بودند.

یافته‌ها: رابطه مثبت و معنا داری بین دو متغیر عزت نفس و ذهن آگاهی وجود دارد ($r=.248, n=15, p<.05$). ارتباط معناداری بین اعتماد به نفس و ذهن آگاهی وجود دارد ($r=.399, n=15, p<.05$). طبق محاسبات بدست آمده از ضریب همبستگی پیرسون، بین عزت نفس و ذهن آگاهی به نحوه معناداری رابطه وجود دارد، اگرچه ارتباط بین هر دو متغیر (متغیرهای سوال اول و دوم) مثبت و معنادار می‌باشد اما به نوبه خود ارتباطی ضعیف در نظر گرفته می‌شود. ضریب همبستگی بین ۱۰ و ۲۹، همبستگی ضعیف می‌باشد. از انجایی که ارتباط بین عزت نفس - ذهن آگاهی ۲۴۸ و ارتباط اعتماد بنفَس - ذهن آگاهی ۳۹۹ می‌باشد، لذا ارتباط آنها ارتباطی ضعیف تلقی می‌شود.

۱ - کارگاه آنلاین تجربه و نمود، مدرس استاد خانی پور، عضو هیئت علمی دانشگاه خوارزمی خرداد ۱۴۰۰

نتیجه: اگر اعتماد به نفس و عزت نفس بین نوجوانان افزایش یابد باعث ایجاد انگیزه، هدف، نشاط، در آنها می شود آینده بهتری در انتظار آنهاست. به دیگران وابسته نیستند. هدف خود را دنبال می کنند و به عقاید خود احترام قائل هستند. از دیگران تاثیر نمی پذیرند به خود متکی هستند.

۱-۱. مقدمه

امروزه به دلیل مشغله های خانواده ها که وقت کمتری برای تربیت فرزندان می گذارند. و همچنین آگاه نبودن خانواده ها از نحوه ی برخورد و تربیت کودکان و نوجوانان و ورود شبکه های اجتماعی بیگانه به حریم خانواده که روی فکر و عقیده سرمایه گذاری کرده اند نوجوانان با کم بود عزت نفس، اعتماد به نفس، مواجه هستند. با آگاهی و تربیت صحیح می توان بسیاری از این مشکلات را برطرف کرد. یکی از راه های آگاهی امروزه به معنای ذهن آگاهی از آن یاد می شود که مورد توجه روانشناسان قرار گرفته است. داشتن عزت نفس یکی از نیازهای اساسی، جوامع امروزی زندگی است.

۲-۱-۲. بیان مسئله

از جمله ابعاد شخصیتی انسان که در زندگی او بسیار تاثیر دارد داشتن عزت نفس است. عزت نفس فرد بخش اصلی از شخصیت و هویت فردی اوست^۱ (مککلور، تانسکی، کینزبری، جرارد و سازگنت ۲۰۱۰).^۲ به طور خاص عزت نفس در سطح پایین با اضطراب، افسردگی، اختلالات خوردن، قلدری، مصرف موادمخدر، و همچنین خودکشی ارتباط دارد. (مراکز کنترل و پیشگیری از بیماری CDC (۲۰۱۰)، عزت نفس به باورهایی گفته می شود که فرد نسبت به خود دارد. از جمله اعتقادات در مورد خصوصیات، توانایی ها نقش ها و ارزش های مثبت فرد است در مورد خودش بحث عزت نفس در ایران و اسلام باعث عزت نفس در غرب تفاوت هایی دارد. عزت نفس در غرب فقط به خود می اندیشد بر این تصور است که خودت از همه بالاتری و به هیچ نحوی نباید عزت نفس خود را پایمال کنی یا بگذاری کسی آن را به خطر بیندازد باید از آن حفظ کنی حتی با پرخاشگری، یا حق را زیر پا گذاشتن چون مهم خودت هستی و نظام سرمایه داری را قبول دارد بر اساس آن برخورد می کند. ولی اسلام تا این حد از عزت نفس را زیان می داند. اسلام می گوید باید خودت باشی نه چیزی بیش از ارزش های خود، اسلام بر این عقیده است که باید اخلاق را رعایت کرد و کسی را موجب تمسخر قرار نداد و به نظر و عقیده دیگران احترام گذاشت وجدان اخلاقی داشته باشیم بامنطق و استدلال حرف دیگران را رد کنیم یا بپذیریم نه اینکه خود برتری بینی کاذب را در رفتار و کردار خود غلبه دهیم به نظر دیگران اهمیت ندهیم و آنها را از خود کمتر بدانیم عزت نفس کاذب باعث پرخاشگری می شود.^۳ اگر در زندگی اصلت مند باشیم عزت نفس خواهد آمد.^۴

۳-۱. راه های غلبه بر چالش عزت نفس

۱. پذیرش خود حقیقی، بزرگ بین نباش
۲. بالا بردن توان حساسیت به طرد
۳. غلبه بر کمال گرایی
۴. فهم و شناخت، محدود بودن ظرفیت اراده^۵

¹ - Aleci m.gonzalesmay2016

² - Mcclure, tanski, kingsbury , gerrard & sargeht

³ - NYARK2012

^۴ - کارگاه آنلاین تجربه و نمود خود، مدرس استادخانی پور عضو هیئت علمی دانشگاه خوارزمی خرداد ۱۴۰۰

^۵ - کارگاه آنلاین تجربه و نمود خود، مدرس استادخانی پور عضو هیئت علمی دانشگاه خوارزمی خرداد ۱۴۰۰

^۶ - استادخانی پور ۱۴۰۰

سعی کنیم هوشیارانه رفتار کنیم خودآگاه شویم، اگر عملی را انجام می دهیم، براساس هیجانها و دیگران است یاتوانایی و واقعیت است. اعتماد به نفس و عزت نفس مفاهیم پیچیده‌ای هستند گرچه به هم ربط دارند ولی کاملاً یکسان نیستند^۱ (cdc, 2010). خود (لارنس، ۱۳۸۶)، به نقل از شاملو^۲، عزت نفس عقیده‌ای که فرد درباره مجموعه توانایی‌ها و ویژگی‌ها و شایستگی خود دارد. (بیابانگرد، ۱۳۷۳)، اعتماد به نفس مربوط می‌شود به اطمینانی که ما در انجام برخی از کارها و مهارت‌ها به خودمان داریم اعتماد به نفس صفت برجسته غیرذاتی اکتسابی است. به معنی قبول و باور خود، توانایی‌های خود، بادز نظر گرفتن نقاط قوت و ضعف است. (فراهانی، ۱۳۸۷)، برخی از دانش آموزان به دلیل کمبود اعتماد به نفس ترک تحصیل می‌کنند. و این می‌تواند به دلیل نبود انگیزه و اعتماد به نفس باشد (سامرزکیل، ۱۹۶۲). مقداری مطالعات نشان می‌دهد، که سوابق تحصیلی، همراه با مهارت‌های قوی مطالعه و اعتماد به نفس آکادمیک ممکن است برای افزایش نرخ فارغ التحصیلی بسیار مهم باشد (رالی، ۲۰۰۸ و اسند، ۲۰۰۵).

فرزندان ما نیازمند اعتماد به نفس‌اند تا درسایه آن بتوانند راه خوشبختی خود را هموار کنند^۳ بسیاری از افرادی که نمی‌توانند خلاقیت و ابتکار جدیدی که دارند بیان کنند دلیلش بهره‌مند نبودن از اعتماد به نفس است. اعتماد به نفس، باور داشتن خود یک نیاز اصولی و اساسی برای برخورداری از یک زندگی خوشایند است^۴. اعتماد به نفس از نتایج عزت نفس برآیند آن به شمار می‌آید. به معنی باور و قبول خود و توانایی‌های خود با در نظر گرفتن نقاط قوت و ضعف است. این اعتماد به نفس ماست که توانایی دیدن خود به عنوان موجودی ارزشمند که عکس العمل مارا وقتی در این نگاه می‌بینیم مشخص می‌شود (فراهانی، ۱۳۸۷). واژه اعتماد به نفس از قرن ۱۷ به کار گرفته شده است. تعاریف مربوط به اعتماد به نفس محدود هستند اما عموماً به اعتقادات فرد در مورد توانایی‌ها و ویژگی‌های آنها با توجه به جنبه‌های خاص خودشان یا در موقعیت‌های خاص که به آنها اعتماد به نفس موقتی گفته می‌شود (الدر، ۲۰۰۲) به عنوان مثال فردی عزت نفس بالا برخوردار است اما هنگام صحبت کردن مقابل مخاطبان زیاد اعتماد به نفس ندارد (زمن و هیلند، ۲۰۰۳) معتقدند سه عنصر برای اعتماد به نفس وجود دارد^۵.

۱) شناختی (دانش فرد در مورد توانایی خود)

۲) عملکرد (توانایی‌هایی که آنها برای انجام کار دارند)

۳) احساسی (احساس راحتی در مورد دو جنبه قبلی)

ایجاد اعتماد به نفس نیازمند سازگاری هر جنبه‌ای است. (شولر ۲۰۰۲)، اعتماد را این گونه تعریف کرده‌اند حد و اندازه‌ای که یک نفر تمایل دارند تا به سخنان و اعمال دیگری اطمینان داشته باشد (کوک و وال ۱۹۸۰). با مطالعه مقالات و پایان نامه‌های اخیر متوجه این مطلب شدم که یکی از روش‌های درمانی که در سال‌های اخیر مورد توجه روانشناسان قرار گرفته ذهن آگاهی، ذهن آگاهی از زمان آغاز آیین بودا در حدود ۵۰۰ سال پیش از میلاد، بر می‌گردد. فنون ذهن آگاهی در افزایش آرامش بخشی عضلانی و کاهش نگرانی و به همراه آن در کاهش اضطراب و استرس موثر است. (کابات زین، ۲۰۰۳). در سال‌های اخیر پژوهش در مورد ذهن آگاهی نظر پژوهشگران و روانشناسان را به خود جلب کرده است (پیت و ورتزن و زخاری، ۲۰۱۲). پژوهش هانشان داده که ذهن آگاهی در موقعیت‌های مختلف بالینی به ویژه روانشناسی و روانپزشکی مفید خواهد بود. (اوکانل، ۲۰۰۹). ذهن

^۱ - استادخانی پور ۱۴۰۰

^۲ - cdc, 2010

^۳ شاملو ۱۳۸۶

^۴ - منیر هاشمی ۱۳۹۳

^۵ سیدعلی ابوالحسنی ۹۴

^۶ - kbat-zinn

آگاهی درمانی است که توسط کابات زین سال ۱۹۹۷ مطرح شد و امروزه به طور گسترده از آن استفاده می‌شود. برنامه کاهش استرس مبتنی بر ذهنیت (Zinn, 1994) ذهن آگاهی را مجاز می‌داند. دانشمندان زیادی ذهن آگاهی را این گونه تعریف کرده‌اند ذهن آگاهی به عنوان یک حالت آگاهی توصیف می‌شود که در آن توجهات معطوف به پدیده‌های لحظه‌ای فعلی است که هر دو از خارج اتفاق می‌افتد و درونی (دانمارکی ۲۰۱۱). ذهن آگاهی اغلب با کنترل توجه همراه است (براون، ۲۰۰۷). تقویت ذهن آگاهی با مدیتیشن اتفاق می‌افتد، مدیتیشن تمرکز بر نفس کشیدن و مطالعات انجام می‌شود. هم دانشمندان غربی و هم دانشمندان بودایی توانایی تمرکز و توجه مدام به یک شی مورد نظر نیاز به مهارت‌هایی دارد که در کنترل تمرکز بر توجه و تشخیص حواس پرتی جلب توجه از منبع حواس پرتی، و دوباره هدایت و جلب توجه به شی مورد نظر (سیمون لی گلدبرگ کوپن ام ۲۰۲۱). گاهی سنتی همیشه مستلزم عدم داوری و پذیرش همه حالات ذهنی نیست، زیرا تصور می‌شود که برخی حالات ذهنی برای روشنگری منفی است. از این جهت، حالات ذهنی خاصی پرورش می‌یابد حالات روانی منفی را رد می‌کند. (مارکس ۲۰۱۴؛ millillo؛ ۲۰۱۵؛ purser؛ روزنبرگ ۲۰۱۳). علاوه بر شیوه سنتی ذهن آگاهی، اقدامات مهم موازی ذهن آگاهی را توصیف می‌کند که به آنها خواهران ذهن آگاهی می‌گویند. در کل ذهن آگاهی امروزه بیشتر مورد توجه قرار گرفته است آنها اعتقاد دارند انسان فقط باید به منافع خود فکر کند و به منافع خود توجه کند و هر چیزی که منافع خود را به خطر می‌اندازد با آن مبارزه کند به هر نحوی آن را از سر راه بردارد. ذهن آگاهی به وضعیتی از ذهن؛ به نقل از (هارت ابوزان ۲۰۱۰). توجه به شیوه-ای خاص معطوف به هدف، در زمان حال، بدون قضاوت (کابات زین ۱۹۹۴، به نقل از حمید پور ۱۳۸۸).

۱-۲-۱. پیشینه پژوهش

در این فصل روشی را شرح می‌دهد که با استفاده از آن ادبیات منتشر شده در مورد عزت نفس اعتماد به نفس، ذهن آگاهی، برای بررسی تجزیه و تحلیل به دست آمده است را شرح می‌دهیم، بحث شامل این موارد است.

الف) روند شناسایی ادبیات مربوطه

ب) چگونگی ادغام و سازماندهی ادبیات

ادبیات شناسی را با استفاده از مقالات و پایان نامه‌های، پروکست، ایراندک، مگ ایران، علم نت، گوگل اسکولار پایگاه‌های داخلی و خارجی جمع‌آوری شده است. محدودیت‌هایی نیز در تحقیق وجود دارد که باید هنگام انجام دادن پروژه تحقیقی مورد توجه باشد، (مرتنز، ۱۹۹۸). به عنوان مثال سوگیری در انتشار یک نگرانی بلاقوه است.

شروع با نوشتن اولین روانشناس (آریایی ویلیام جیمز؛ ۱۹۸۳-۱۸۹۰)، عزت نفس را توصیف می‌کند، (کولی ۱۹۰۲؛ اسمیت ۱۹۶۷؛ مید ۱۹۳۴؛ پاپ میگ هبل و تریک هد ۱۹۸۸؛ روزنبرگ ۱۹۶۵) تعاریفی در مورد عزت نفس ارائه داده‌اند، ظهور مفهوم عزت نفس در گفتمان غربی در اواسط تا اواخر دهه ۱۶۰۰ فقط به ملیتون (۱۶۶۷)، محدود نمی‌شود. در تامل، یک سری رساله‌های عرفانی که در سال ۱۶۵۷ ظاهر شد، (پدراگوستین بیکر، ۱۹۰۷) نیز از اصطلاح عزت نفس استفاده کرده است. آثار بیکرو ملیتون آغازگر یک تغییر گسترده اجتماعی، اقتصادی، سیاسی و فرهنگی است. (روزنبرگ، ۱۹۹۵)، از جمله اولین کسانی بود که این عقیده را مطرح کرد که عزت نفس می‌تواند بر اساس ارزش فرد باشد، روزنبرگ معتقد بود عزت نفس بالا شامل احترام به خود (۱۹۹۵) و در نظر گرفتن خود به عنوان فردی شایسته است. رایج‌ترین تعریف عزت نفس سازگاری شایستگی است (مرک، ۲۰۰۶)، نظریه اریکسون اعتقاد دارد والدینی که کودکان خود را محدود می‌کنند و اجازه ابتکار عمل و خلاقیت نمی‌دهند باعث احساس گناه در او و کم‌ارزش بودن خود و گوشه‌گیر می‌شوند، این کودکان می‌ترسند که ابراز وجود کنند، اتکا شدید به بزرگسالان دارند، در گروه‌ها فعالیت نمی‌کنند آنها بدون هدف بار می‌آیند و جرات این را پیدا نمی‌کنند که دنبال هدف بروند (شاملو، ۱۳۷۰).

¹ - williamdames

پ) از دیگر ابعاد شخصیتی که جمع‌آوری شد اعتماد به نفس است. اعتماد به نفس داشتن باعث ایجا در روحیه قوی در فرد می‌شود. و در درمان بیماری موثر است. آگاهی و ذهنیت به طور منفی با ناراحتی مرتبط با covid19 مرتبط است. تحقیقات نشان می‌دهد که ذهن آگاهی با سلامت روانشناختی از جمله پاسخ مثبت به عوامل استرس زا مرتبط است. این تحقیق ارتباط بین ذهن آگاهی و covid19 را بررسی کرد. دو مطالعه انجام گرفت مطالعه در مورد اضطراب و دیگری استرس بین دو گروه مختلف و یافته‌ها در هر دو مطالعه نشان داد که افراد دارای ذهن آگاهی بالاتر دارای اضطراب و استرس کمتری هستند.

۲-۲-۱. روش تحقیق

اصطلاح طرح علمی با آداب خاص، و به طور نظام یافته باهدف کشف مجهول به منظور گسترش قلمرو معرفتی نوع بشر انجام شده و شناخت حاصل از آن مصادیق و ما به ازای خارجی داشته باشد (حافظ نیا ۱۳۸۷).

در تحقیق علمی باید فرضیات تحقیق آزمون شوند به کمک روش تحقیق مناسب به آزمون فرضیات می‌پردازیم و به این مطلب هم می‌پردازیم که آیا نتایج به دست آمده را می‌توان به جامعه بزرگتر تعمیم داد (ایران نژادپاریزی، ۱۳۸۷).

۳-۳-۲. روش تحقیق

این تحقیق از نظر هدف کاربردی - از نظر روش توصیفی - پیمایش نوع همبستگی

۴-۳-۳. جامعه آماری - حجم نمونه و روش نمونه گیری

جامعه آماری دانشجویان طلاب حوزه قرآنی امام حسین (ع) استان همدان تعداد طلبه ۷۰ نفر نمونه حجم نمونه طبق جدول مورگان به صورت تصادفی طبقه ای استفاده خواهد شد.

۵-۳-۴. روش گرد آوری

اطلاعات رابه روش کتابخانه‌ای ابزار آن از سه پرسش نامه عزت نفس کوپر اسمیت نوجوانان و جوانان استفاده شد این پرسش نامه ۵۸ ماده که احساسات، عقاید، واکنش‌های افراد را توصیف می‌کند زیر مقیاس‌هایش مقیاس

۱- عمومی ۲۶ ماده

۲- مقیاس اجتماعی ۸ ماده

۳- خانوادگی ۸ ماده

۴- تحصیلی یا ۸ ماده

۵- دروغ ۸ ماده

۶- ۳-۵. نتیجه

الف) ۲۶ یا کمتر ضعیف (ب) ۲۷ تا ۴۳ متوسط (ج) ۴۴ به بالا قوی

بلی ۱ خیر ۰

دروغ محاسبه نمی‌شود.

پرسش نامه اعتماد به نفس آیزنک تاثیر آموزش مهارت زندگی در روش مقابله با استرس و اعتماد به نفس سال ۱۹۷۶ ساخته شده و اعتبار پایایی آن به کرات در مطالعات خارجی و ایرانی مورد آزمون و تایید قرار گرفته است.

پرسش نامه ۵ وجهی ذهن آگاهی شامل پنج جنبه:

- مشاهده

- توصیف

- عمل همراه با آگاهی

- عدم

قضاوت به تجربه درونی، وعدم واکنش به تجربه درونی است. این پرسش نامه توسط (بائر، ۲۰۰۶)، تنظیم شد. براساس نتایج همسانی -درونی عامل‌ها مناسب بود و ضریب الفا گسترده‌ای بین ۰.۷۵. (درعامل غیرواکنش بودن) تا ۰.۹۱. (عامل توصیف) همبستگی بین عامل‌ها متوسط و در همه موارد معنی‌دار بود وصفی بین ۰.۳۴۱۱/۱۵. قرار داشت (نئوسر ۲۰۱۰نقل ازاحمدوند۱۳۹۱). همچنین در مطالعه‌ای که بر روی اعتبار پایایی وروایی این پرسش‌نامه در ایران انجام گرفت. ضرایب همبستگی آزمون پرسش‌نامه fmq در نمونه ایرانی بین ۰.۷۵= مربوط به عامل غیر قضاوت بودن و ۰.۸۴= عامل مشاهده شیوه نمره دهی:

باید در یک مقیاس ۵درجه‌ای از ۱هرگز تا ۵ اغلب میزان موافقت یا مخالفت خود را بیان کند. دامنه نمرات در این مقیاس ۳۹-۱۹۵ می‌باشد. از جمع نمرات هر زیر مقیاس یک نمره کلی به دست می‌آید که نشان می‌دهد هر چه نمره بالا تر باشد ذهن آگاهی هم بیشتر است.

۱	۲	۳	۴	۵
هرگز	بندرت	گاهی	اغلب	همیشه

روش اجرا تعدادی از طلاب حوزه قرانی امام حسین (ع) استان همدان به صورت تصادفی مورد آزمایش قرار گرفتن پرسش نامه‌ها بارعایت اصول اخلاقی بین طلاب پخش شد بعد از پاسخ دادن طلاب پرسش نامه‌ها جمع‌آوری شد و داده‌ها تجزیه و تحلیل شد.

۷-۳-۶. متغیرهای تحقیق

این تحقیق دارای سه متغیر عزت نفس، اعتماد به نفس، به عنوان متغیرهای وابسته اول و دوم و ذهن آگاهی، به عنوان متغیر مستقل در نظر گرفته شد.

روایی و پایایی در این پژوهش روایی و پایایی به روش محتوا انجام گرفته است و سپس از استاد مربوطه درمورد پرسش نامه‌ها سوال گردید روایی مورد تایید بود.

۷-۱-۴-۱. تجزیه و تحلیل داده‌ها

همانگونه که قبلاً ذکر شد، این پژوهش تلاش کرده است تا رابطه بین عزت نفس، اعتماد به نفس و ذهن آگاهی را مورد بررسی قرار دهد. بعد از جمع آوری داده‌ها از طریق پرسشنامه‌های مختلف، اطلاعات مورد نظر وارد نرم افزار SPSS شد تا معناداری رابطه ی متغیرهای موجود مورد بررسی قرار گیرد. اولین پرسش تحقیق در تلاش بوده تا معناداری رابطه بین عزت نفس و ذهن آگاهی شرکت کنندگان را مورد تجزیه و تحلیل قرار دهد:

سوال اول: آیا رابطه معناداری بین ذهن آگاهی و عزت نفس وجود دارد؟

Correlations

		ذهن آگاهی	عزت نفس
ذهن آگاهی	Pearson Correlation	1	.248
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	15	15
عزت نفس	Pearson Correlation	.248	1

Sig. (2-tailed)	.000	
N	15	15

بر اساس جدول فوق، رابطه بین عزت نفس و ذهن آگاهی مورد بررسی قرار گرفت. ابتدا تجزیه و تحلیل‌های مورد نیاز جهت اطمینان از عدم نقض مفروضات نرمال بودن، خطی بودن و همسان سازی انجام شد. بر طبق جدول بالا، رابطه مثبت و معناداری بین دو متغیر عزت نفس و ذهن آگاهی وجود دارد ($r=.248, n=15, p<.05$). طبق محاسبات بدست آمده از ضریب همبستگی پیرسون، بین عزت نفس و ذهن آگاهی به نحوه معناداری رابطه وجود دارد، بدین گونه که افزایش مهارت‌های ذهن آگاهی می‌تواند به نحو معناداری بر افزایش عزت نفس شرکت کنندگان تاثیر داشته باشد.

سوال دوم در تلاش بوده است تا معناداری ارتباط بین اعتماد به نفس و ذهن آگاهی رو مورد سنجش قرار دهد:

سوال دوم: آیا رابطه معناداری بین اعتماد بنفس و ذهن آگاهی وجود دارد؟

جهت پاسخگویی به سوال دوم نیز از ضریب همبستگی پیرسون استفاده شده است.

Correlations

		اعتماد بنفس	ذهن آگاهی
اعتماد بنفس	Pearson Correlation	1	.399
	Sig. (2-tailed)		.014
	N	15	15
ذهن آگاهی	Pearson Correlation	.399	1
	Sig. (2-tailed)	.014	
	N	15	15

طبق جدول شماره دوم نیز مشخص هست که ارتباط معناداری بین اعتماد به نفس و ذهن آگاهی وجود دارد ($r=.399, n=15, p<.05$). آنچه که از محاسبات ضریب همبستگی مشخص می‌باشد وجود ارتباط معنادار بین دو متغیر ذهن آگاهی و اعتماد بنفس می‌باشد. بدین گونه که هرچی ذهن آگاهی در بین شرکت کنندگان تقویت شود، میزان اعتماد بنفس شرکت کنندگان افزایش خواهد یافت. نکته‌ای که حائز اهمیت می‌باشد این می‌باشد که اگرچه ارتباط بین هر دو متغیر (متغیرهای سوال اول و دوم) مثبت و معنادار می‌باشد اما به نوبه خود ارتباطی ضعیف در نظر گرفته می‌شود. ضریب همبستگی بین ۱۰ و ۲۹، همبستگی ضعیف می‌باشد. از انجایی که ارتباط بین عزت نفس ذهن آگاهی ۲۴۸ و ارتباط اعتماد بنفس-ذهن آگاهی ۳۹۹ می‌باشد، لذا ارتباط آنها ارتباطی ضعیف تلقی می‌شود.

۱-۵. بحث و نتیجه گیری

پژوهش پیرامون ذهن آگاهی و تاثیر آن بر ابعاد شخصیتی چون عزت نفس و اعتماد به نفس انجام گرفت باتوجه به مطالعات انجام گرفته در پژوهش‌های قبلی که و پژوهش حاضر به این نتیجه رسیدیم که مبحث ذهن آگاهی در سال‌های اخیر مورد اقبال

روانشناسان قرار گرفته است، روانشناسان از ذهن آگاهی برای درمان بیماری‌های روانشناختی همچون تاب آوری، درمان افسردگی، اضطراب، استرس، تاثیر گذار بوده است.

پژوهش حاضر هم در مورد رابطه ذهن آگاهی در بالا عزت نفس و اعتماد به نفس در نوجوانان صورت پذیرفت، از نتایج به دست آمده چنین استنباط می‌توان کرد که ذهن آگاهی، توجه کردن به حالات درونی فرد در یک حالت غیر قضاوتی و پذیرا است، از طریق آموزش افراد را قادر می‌سازد و در پاسخ دادن به خود از تجربیات تنش زا بکاهد، در نتیجه فرد بینش پیدا می‌کند و وقایعی که نمی‌تواند در زندگی خود تغییر دهد را می‌پذیرد، بنابراین با تمرینات ذهن آگاهی فرد به یک ارزیابی درستی از خود می‌رسد، افکار و احساسات نادرست قبلی را کنار می‌گذارد و فرد بیشتر در حال زندگی می‌کند.

پژوهش حاضر با موافق تحقیقات مختلفی در رابطه با تاثیر ذهن آگاهی بر عزت نفس صورت گرفته است. در این پژوهش نیز با مطالعات و پژوهش انجام شده پس از بررسی به این نتیجه دست یافتیم که ذهن آگاهی در بالا بردن عزت نفس نقش دارد، عزت نفس مراتبی دارد عزت نفس بالا و عزت نفس متعارف و عزت نفس کم که منظور ما از عزت نفس، در این پژوهش عزت نفس متعارف است، یعنی منظور ما از عزت نفس عزت نفسی است که در اسلام توصیه شده نه عزت نفس غربی، که به خودشیفتگی، عزت نفس مفرط یا خود برتر بینی، و غیر واقعی است، بیانجامد.

در این پژوهش به این نتیجه رسیدیم عزت نفس بخش اصلی از هویت و شخصیت افراد، و هدف خود را پیدا می‌کنند و دنبال هدف می‌روند، انگیزه دارند روزی حلال در بالا بردن عزت نفس نفق دارد، در قران آمده است ای پیامبران از هر چیزه پاکیزه بخورید کار شایسته کنید که من به آنچه انجام می‌دهند (به نقل از مرتضی عمار لو اردیبهشت ۹۹).

این پژوهش با نظر (مک کلارد، تانسکی، جرارد، کینگزبری، و سازگنت ۲۰۱۰؛ علامه مطهری ۱۳۶۰، قران)، موافق است. عزت-نفس بالا باعث خودشیفتگی و پر خاشگری می‌شود؛ در دوره نوجوانی خودشیفتگی، به صورت بارزی وجود دارد، و این پدیده مرتبط با الگوهای بد کارکردی گسترده‌ای در دوره نوجوانی می‌گردد. مطالعات کمی اثرات خودشیفتگی و عزت نفس بر روی پر خاشگری دوره نوجوانی را مورد بررسی قرار داده است (لوبروهی ۱۹۹۷)، از دوران کودکی در افراد شکل می‌گیرد، و اگر تربیت صحیح در خانواده انجام گیرد، افراد دچار کم بود عزت نفس نمی‌شود. عزت نفس سطح امید به زندگی را افزایش می‌دهد، (baumeister, tice) با این نظر موافق هستند و این گونه بیان می‌دارند که افراد با عزت نفس به توانایی‌های خود اطمینان دارند، می‌توانند راه حل مناسب را پیدا کنند و بر هدف متمرکز شوند احتمالاً یک وضعیت شکست را حفظ نمی‌کنند. استرس را کاهش می‌دهد و این نظریه با نظریه (kabst-zinn)، موافق است. عزت پر خاشگری را کاهش می‌دهد. از نظر تاریخی فرض بر این بود که افراد پر خاشگرنسبت به خود دیدگاه منفی داشتند. (بردشاو همکاران و لانگ، ۲۰۰۶). با این نظر مخالف است او این گونه بیان می‌کند که کسانی که عزت نفس پایین دارند سعی می‌کنند با تسلط بر رفتار پر خاشگرنه عزت نفس خود را بالا ببرند با تحقیقات انجام شده برخی از روان‌شناسان به این نتیجه دست یافتند که در برخی از موارد عزت نفس بالا نتیجه معکوس دهد یعنی کسی که از عزت نفس بالا برخوردار است وقتی عزت خود را در خطر ببیند رفتار پر خاشگرنه از خود نشان می‌دهد.

نتایج آزمون همبستگی بین ذهن آگاهی و عزت نفس ارتباط معناداری وجود دارد تحقیقات نشان داد یافته‌ها همسو می‌باشد. متغیر دیگری در این پژوهش مورد ارزیابی قرار گرفت تاثیر ذهن آگاهی بر اعتماد به نفس است، آموزش فنون مبتنی بر ذهن آگاهی با ترغیب افراد به تمرین مستمر توجه و تمرکز بر محرک‌های خنثی و آگاهانه بر جسم و ذهن می‌تواند اضطرابی را که از اشتغال ذهنی با افکار تهدید و نگرانی در مورد عملکرد را از بین ببرد و ذهن را آزاد سازد و با پردازش صحیح و برگرداندن تفکر به زمان حال اضطراب حاصل از نتیجه را کاهش می‌دهد و همچنین داشتن اعتماد به نفس بالا استرس حاصل از نتیجه را کاهش می‌دهد این پژوهش توسط (kabat zinn, ۱۹۹۰)، در مرکز پزشکی دانشگاه ماساچوست تهیه و اجرا شد او نیز با این نظریه موافق است، و نظر خود را چنین مطرح می‌کند که ذهن آگاهی می‌تواند به مشاوران کمک کند، تا نسبت به حوادث مرتبط

با استرس واکنش نشان ندهد، در پژوهش حاضر به این نتیجه رسیدیم اعتماد به نفس در ارائه مراقبت از بیماران و یادگیری روان- حرکتی را افزایش می‌دهد و اضطراب را با مراقبت از بیمار کاهش می‌دهد (براون ۲۰۱۵، لی و آوه ۲۰۱۵).

وبین ذهن آگاهی و اعتماد به نفس رابطه معنادار و همسو برقرار است.

محدودیت‌ها:

۸-۵-۲. محدودیت پژوهشگر

۱- استفاده نکردن از خانم هادر پژوهش

محدودیت غیر پژوهشگر: تعطیلی مدارس و دانشگاه‌ها بخاطر شرایط کنونی در دسترس نبودن حجم نمونه و جامعه

۲- مشخصات کامل خواستن پرسش نامه‌های الکترونیکی برای پرکردن و این عامل باعث می‌شود که بسیاری از افراد از پرکردن پرسش نامه‌ها سرباز زنند.

۹-۵-۳. پیشنهادات

۱- پیشنهاد اول این است که بررسی دقیق‌تری در این موضوع انجام شود و معلوم شود که بلاخره عزت نفس بالا باعث پرخاشگری می‌شود یا پایین بودن آن باعث پرخاشگری می‌شود.

این پژوهش با نظر (مک کلارد، تانسکی، جرارد، کینگزبری، وسازگنت ۲۰۱۰؛ علامه مطهری ۱۳۶۰، قران)، موافق است. عزت نفس بالا باعث خودشیفتگی و پرخاشگری می‌شود؛ دردوره نوجوانی خودشیفتگی، به صورت بارزی وجود دارد، و این پدیده مرتبط با الگوهای بد کارکردی گسترده‌ای دردوره نوجوانی می‌گردد. مطالعات کمی اثرات خودشیفتگی و عزت نفس بر روی پرخاشگری دوره نوجوانی را مورد بررسی قرار داده است. (لوبروهی ۱۹۹۷) از دوران کودکی در افراد شکل می‌گیرد، و اگر تربیت صحیح در خانواده انجام گیرد، افراد دچار کمبود عزت نفس نمی‌شود.

سپاس‌گزاری

خداوند منان را به پاس یاری‌اش از صمیم دل و جان سپاس می‌گزارم و توفیق خود را وامدار رهنمودهای اساتید محترم جناب استاد عرفانی دانسته، لذا بر خود فرض دانسته مراتب سپاس و تشکر قلبی خود را نسبت به آن بزرگواران که مرا در گردآوری این تحقیق یاری نموده‌اند از صفای باطن معروض می‌دارم.

۱۰- منابع

- بررسی نقش خودکارآمد عزت نفس در رفتار خلاقانه پرسنل مرکز بهداشت شاهرود، توسط سعید علی ابوالحسنی ۹۴
- روانشناسی هاشملو ۹۴، نظریه‌های عزت نفس، جعفر هاشملو ۲۹ خرداد
- خودشیفتگی عزت نفس و ابعاد پرخاشگری در نوجوانان، حسین شفیعی و مجید صفاری نیا، تابستان ۹۰
- کارگاه آنلاین تجرد و نمود، مدرس خانی پور عضو هیئت رئیسه دانشگاه خوارزمی بهار ۱۴۰۰
- کارگاه مجازی عزت نفس مهرداد ارجمندی بهار ۱۴۰۰
- الگوی اعتماد به نفس در اخلاق اسلامی، محمدرضا لواسانی و مسعود آذر بایجانی، تابستان ۱۳۹۱
- ذهن آگاهی و استرس، امینه جلالی، بهمن ۹۸
- بررسی خصوصیات روانسنجی سیاهه مهارت ذهن آگاهی کنتاکی، زبینه دهقان منشادی و محمدرضا تقوی و ماریه دهقان منشادی
- مرز شناسی تکبر و عزت نفس، سارا علی دوست، ۹۶
- سبک خدمتگذاری با اعتماد به نفس و عزت نفس سازمانی مدیران مقطع متوسطه طوبی، پور امیری ۹۵

- کیفیت رابطه ولی و فرزند و ارتباط آن با سازگاری عزت نفس پیشرفت تحصیلی در نوجوانان دختر، فرشته سادات درک و التاج تهرانی ۱۳۹۲
- رابطه بین الگوهای ارتباطی خانواده باتاب آوری و عزت نفس در نوجوانان شهر فرشید، وحید رنجبر ۹۳
- مقایسه اعتماد به نفس و نقش مهارت اجتماعی و سبک هویت دردانش آموزان خانواده تک فرزند، ویدا ایرانی
- ذهن آگاهی و تمایز یافتن خود در تحمل پریشانی، فاطمه قربانپور ۱۳۹۵
- منیره شابی، ۹۵
- مقالات و پایان نامه های خارجی
- پیشگیری تاثیرگذاری عزت نفس در میان بزرگسالان دختر دانشگاه مددکاری اجتماعی، دانشگاه ایالتی کالیفرنیا، الیسا. م ۲۰۱۶ alecam.gonzales.com
- عزت نفس در آموزش پرورش، کنز برگون، ۲۰۱۶
- خودشفقت، خوددرددفاعی، دانشگاه آلبانی نیویورک، کارافر گوتهم، ۲۰۰۹
- تاثیر ذهن آگاهی بر انعطاف پذیری در متن سبک دلبستگی تاثیر عزت نفس، دانشگاه والدن میا. ام. توماچ ۲۰۱۱
- ذهن آگاهی، رویدادن، مدیتیشن، سیمون لی گلدبرگ کون ام ۲۰۲۱
- مهارتهای پوشش و اعتماد به نفس در جوانان هنر درمانی، roxanataboada، دسامبر ۲۰۱۷
- ذهن آگاهی رویدادن مدیتیشن، دانشگاه ویکانسن-مدیلیون، سیمون لی گلدبرگ کوین ام، ۲۰۲۱
- تاثیر مداخلات مبتنی بر حداقل هوش آنلاین در مورد توجه به وضعیت کارمندان سطح درس کار، ایزابل دی هرترز isabelled.hertz.com جولای ۲۰۱۸
- درک پروژههای ساخت ساز هوشمندانه یک نظر سنجی پزشک بالینی، متیوتی گلی، matthewt.gilley، 2017
- ظهور و سقوط اعتماد به نفس یک بررسی انتقادی تصویب مجدد توصیه ها، تاراما شاون لوی ارمو، جولای ۲۰۱۵