

تأثیر آموزش گروهی خودبخودگی مبتنی بر مفاهیم قرآنی بر عزت نفس نوجوانان پسر

الهام فتحی^{۱*}، غلامرضا منشی^۲، ابوالفضل حاتمی ورزنده^۳، مسلم اصلی آزاد^۴، طاهره فرهادی^۵

۱- دانشجوی دکتری مشاوره، دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی، دانشگاه علامه طباطبائی، تهران، ایران

۲- استادیار گروه روانشناسی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد اصفهان (خوراسگان)، اصفهان، ایران

۳- دانشجوی دکتری مشاوره، دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی، دانشگاه علامه طباطبائی، تهران، ایران

۴- دانشجوی دکتری روانشناسی، دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد اصفهان (خوراسگان)، اصفهان، ایران

۵- دانشجوی کارشناسی ارشد روانشناسی، دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد اصفهان (خوراسگان)، اصفهان، ایران

چکیده

هدف مطالعه حاضر بررسی تأثیر برنامه آموزش گروهی خودبخودگی مبتنی بر مفاهیم قرآنی بر عزت نفس نوجوانان پسر بود. جامعه آماری پژوهش شامل تمام دانش آموزان پسر سال اول متوسطه شهر اصفهان در سال تحصیلی ۹۳-۱۳۹۲ بود که از میان آنها ۴۰ دانش آموز دارای عزت نفس پایین به شیوه نمونه‌گیری در دسترس انتخاب و با طرح نیمه آزمایشی، از نوع پیش‌آزمون-پس‌آزمون و پیگیری با گروه کنترل به گروه‌های پژوهش به تصادف گمارده شدند (هر گروه ۲۰ نفر). مداخلات مربوط به خودبخودگی مبتنی بر مفاهیم قرآنی به مدت ۸ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای بر روی دانش آموزان گروه آزمایش انجام گرفت. ابزارهای مورد استفاده پرسشنامه غربالگری سلامت عمومی وزارت آموزش و پرورش و عزت نفس کوپر اسمیت بود. نتایج حاصل از تحلیل کواریانس افزایش معناداری را در میانگین نمره‌های عزت نفس در پس‌آزمون و پیگیری نشان داد. به نظر می‌رسد که برنامه آموزش خودبخودگی مبتنی بر مفاهیم قرآنی در افزایش عزت نفس پسران نوجوان موثر بوده است.

واژه‌های کلیدی: آموزش خودبخودگی مبتنی بر مفاهیم قرآنی، عزت نفس، نوجوانان

مقدمه

در چرخه تحول روانی هر فرد دوره مهمی وجود دارد که بین دوران کودکی و دوران بزرگسالی قرار می‌گیرد و به دوره نوجوانی^۱ موسوم است، دوره‌ای که مشخص کننده پایان کودکی و آغاز پی‌ریزی پختگی برای زندگی آینده فرد است (حبیب پور و شریفی، ۱۳۸۸). از آسیب‌های شایع این دوره عزت نفس^۲ پایین و افسردگی^۳ است، تا جایی که عزت نفس پایین و افسردگی را به عنوان شایع‌ترین اختلال‌های روانشناختی^۴ این دوره ذکر کرده‌اند (بحرینی، اکابریان، قدس بین، یزدانخواه فرد و محمدی باغ ملایی، ۱۳۹۱). از چشم‌انداز سلامت عمومی، مشکلات عزت نفس در دوران نوجوانی در جامعه معرف یک چالش معنادار است که نیاز به توجه ویژه دارد (میلینگر، بیوک، مونگومری، اسپیرز و استالارد، ۲۰۱۲). پژوهش‌ها نشان داده است که عزت نفس یکی از عوامل پیش‌بیند یا موثر در بروز افسردگی است (آلبو کردی، نوری، نیکوسیر جهرمی، زاهدیان، ۱۳۸۹). عزت نفس حالتی است که فرد خود را به عنوان فردی شایسته در نظر گرفته و به گونه‌ای موفقیت‌آمیز با چالش‌های اولیه زندگی روبرو می‌شود، عزت نفس از دیدگاه کوپر اسمیت^۵ عبارت از ارزشیابی‌های فرد درباره خود و یا قضاوت‌هایی درباره ارزش خود است (برانندن، ۱۹۹۸).

تاثیر متقابل عزت نفس و تجربه‌های موفقیت و شکست در زمینه‌های مختلف شخصی و بین شخصی در پژوهش‌های مختلف تایید شده است (اکبری، ۱۳۸۸). همچنین نشان داده شده است که افراد

با عزت نفس بالا نسبت به افراد دارای عزت نفس پایین احتمال بیشتری دارد که خودشان را به خاطر خطاهایشان ببخشند (ترزینو، ۲۰۱۰)؛ که این یافته نشان می‌دهد یکی از مشکلات افراد دارای عزت نفس پایین، عدم خودبخودگی^۶ است.

مفهوم خودبخودگی که مبتنی بر بخشودگی^۷ است بر توانایی فرد در دوست داشتن خودش و کنار گذاشتن افکاری که می‌تواند خود انتقادی^۸ و بنابراین ناسازگارانه باشد، تمرکز می‌کند. اکثر افراد بخشودگی را به صورت یک فرایند دوتایی در برگیرنده یک فرد خطا کار و فرد رنجانیده شده می‌بینند (میولت، جیرارد و بخشی، ۲۰۰۴)، اما یک جنبه از بخشودگی که نسبتاً هنوز بررسی نشده، خودبخودگی است. خودبخودگی از سه مولفه تشکیل شده است. اولی این است که یک عمل اشتباه عینی روی داده است، به این معنی که چند نفر این عمل را به صورت منفی می‌بینند. دوم: احساسات منفی در فرد پدیدار شده و بر احساسات دیگر غلبه پیدا می‌کند و سرانجام، پذیرش درونی به دست آمده است. خود بخشودگی شبیه به بخشش دیگران است اما تفاوت آنها در این است که خود بخشودگی نیازمند به تسکین (آشتی^۹) مجدد است، درحالی‌که بخشودگی دیگران نیازی به این تسکین ندارد (انرایت، ۱۹۹۶). برای اینکه خود بخشودگی روی دهد فرد باید بفهمد که ارزش خودش مستقل از اعمالش است (هال و فینچام، ۲۰۰۵).

بخشودگی خود و یا دیگران هم در سطح فردی و هم در سطح بین فردی دارای مزایای متعددی است؛ مطالعات تجربی نشان داده‌اند که سطوح بالای بخشودگی خود و یا دیگران با عزت نفس بالا، سلامت

6 self-forgiveness

7 forgiveness

8 self – critical

9 reconciliation

1 adolescence

2 self-esteem

3 depression

4 psychological disorders

5 coppersmith

و درک و توجه به کرامت انسان (آیه ۵۳ سوره الزمر)^۱ تبدیل شدن توبه و بخشش به قسمتی از فلسفه، شخصیت و رفتار فرد و با سرعت انجام دادن توبه در هنگام انجام اعمال خطا و سعی در عدم تکرار عمل انجام شده و داشتن زندگی همراه با خوف و رجاء (آیه ۲۲ سوره بقره و ۵۳ سوره الزمر) ۶. صبر و مقاومت در جهت تبدیل شدن به یک انسان کامل و از بین بردن اثرات خطا (آیه ۱۱۲ سوره هود)^۲.

فتحی (۱۳۹۰) در مدلش خودبخودگی مبتنی بر مفاهیم قرآنی را فرآیند آگاهی از خطا و پذیرش خطا و احساس ندامت و پشیمانی و سپس جبران و اصلاح مافات و سپس بر داشتن گامی بلند در جهت تبدیل کردن مفهوم بازگشت از خطا به قسمتی از فلسفه زندگی فرد و در نهایت سعی و استقامت در این راه و تبدیل شدن به انسان کامل مفهوم سازی کرده است.

علی‌رغم اهمیت مفهوم بخشش در ادیان مختلف و به‌ویژه دین اسلام، مفهوم بخشش دیگران تنها در سال‌های اخیر مورد مطالعه قرار گرفته است و در کارهای پژوهشی مفهوم خودبخودگی، مفهوم نسبتاً جدیدی است (سوانسون، ۲۰۱۱). بر اساس جستجوهای انجام گرفته در پایگاه‌های جستجوی داده‌ها، پژوهشی که موضوع خودبخودگی را مورد توجه قرار داده باشد، پژوهش‌های قابل توجهی یافت نشد. در ایران تنها مداخلاتی چند، بر افزایش خودبخودگی انجام شده است و فقط یک پژوهش در زمینه خودبخودگی به‌ویژه با استفاده از مفاهیم دینی توسط فتحی (۱۳۹۰) در ایران انجام شده است، پژوهش فتحی (۱۳۹۰) باهدف بررسی اثربخشی خودبخودگی مبتنی بر مفاهیم قرآنی بر

کاهش افسردگی زنان مطلقه انجام گرفته است که با پژوهش حاضر ارتباط مستقیم دارد، نتایج این پژوهش نشان می‌دهد که این مدل درمانی در کاهش افسردگی زنان مطلقه اثر بخش بوده است. البته پژوهش‌هایی صورت گرفته که به صورت غیرمستقیم با این موضوع مرتبطند و پژوهش‌هایی نیز در خارج از کشور انجام شده است. پژوهشی که توسط خدایاری فرد و همکاران تحت عنوان "روش عفو با تاکید بر دیدگاه اسلامی: بررسی موردی" انجام گرفته است، کاربرد روش درمانی عفو و بخشش با تاکید بر دیدگاه اسلامی در درمان و بهبود روابط میان‌فردی و چگونگی بهره‌گیری افراد از این روش برای حل مسائل، مشکلات و نابسامانی‌های درونی به‌ویژه رنجش از سایرین مورد بررسی قرار گرفته است، این پژوهش به‌طور غیرمستقیم با پژوهش حاضر ارتباط دارد. یافته‌های این پژوهش که با بررسی موردی انجام شد، نشان داد که با اجرای این روش افراد رنجیده، توانسته‌اند اندک اندک افکار و احساسات خود را نسبت به فرد رنجاننده کاهش داده و افکار مثبت را جایگزین آن‌ها نمایند (خدایاری فرد، غباری‌بناب، فقیهی و وحدت تربتی، ۱۳۸۱).

ترزینو (۲۰۱۰) در پژوهش خود با عنوان "خودبخودگی برای خطاکاری‌های^۳ شخصی و بین شخصی" دریافت که خودبخودگی به صورت منفی و معناداری با افسردگی، روان رنجورخویی و اضطراب حالت/صفت همبستگی دارد. به علاوه خودبخودگی به صورت مثبت و معناداری با بخشودگی و عزت نفس رابطه دارد.

از این رو با توجه به پیامدهای منفی عزت نفس پایین بر نوجوانان و با عنایت به اینکه می‌توان یکی از

۱ قُلْ يَا عِبَادِ الَّذِينَ آسَرُوا عَلَىٰ أَنفُسِهِمْ لَا تَقْنَطُوا مِن رَّحْمَةِ اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ يَغْفِرُ الذُّنُوبَ جَمِيعًا إِنَّهُ هُوَ الْغَفُورُ الرَّحِيمُ

۲ فَاسْتَقِمْ كَمَا أُمِرْتَ وَمَنْ تَابَ مَعَكَ وَلَا تَطْغَوْا إِنَّهُ بِمَا تَعْمَلُونَ بَصِيرٌ

افسردگی، رضایت از مدرسه، رضایت از زندگی، رضایت از ارتباط با همسالان و رضایت از معلمان و مدیر است که هر مقیاس نیز سوالات مربوط به خود را دارد. همانطور که اشاره شد پرسشنامه سلامت عمومی ابزاری غربالگر است به همین دلیل از بین ۸۶ نفری که در این پرسشنامه دارای عزت نفس پایین تشخیص داده شده بودند، پرسشنامه عزت نفس کوپراسمیت را تکمیل نمودند. افرادی که در این پرسشنامه نمره پایین تر از ۲۳ (نقطه برش پرسشنامه) را به دست آورده بودند، به عنوان افراد دارای ضعف در عزت نفس شناسایی شدند. سپس از بین ۷۴ نفری که علاوه بر پرسشنامه غربالگری سلامت عمومی مربوط به وزارت آموزش و پرورش، در پرسشنامه کوپراسمیت نیز واجد عزت نفس پایین بودند، ۴۰ نفر به تصادف انتخاب و طی نامه‌ای از آنان جهت شرکت در پژوهش دعوت به عمل آمد. این دانش آموزان، بصورت تصادفی در دو گروه ۲۰ نفره آزمایش و کنترل جایگزین شدند. پس از آن گروه آزمایش به مدت ۸ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای تحت آموزش گروهی خودبخودگی مبتنی بر مفاهیم قرآنی قرار گرفتند و گروه کنترل چنین مداخله‌ای دریافت نکردند، ولی پس از اتمام کار با گروه آزمایش، طبق قرار قبلی مداخلات گروهی برای گروه کنترل انجام شد. پس از اتمام جلسات، مجدداً پرسشنامه عزت نفس کوپراسمیت برای هر دو گروه اجرا شد. پس از یک دوره دوماهه همین پرسشنامه مجدداً به عنوان آزمون پیگیری انجام شد.

ابزار سنجش: مقیاس عزت نفس کوپراسمیت^۱:
کوپراسمیت (۱۹۶۷) مقیاس عزت نفس خود را بر اساس تجدید نظری که بر روی مقیاس "راجرز و دیموند" در سال ۱۹۵۴ انجام داد، تهیه کرد. پرسشنامه

دلایل عزت نفس پایین را عدم وجود خودبخودگی در این نوجوانان دانست؛ می‌توان این فرض را مطرح کرد که مدل آموزش گروهی خودبخودگی بر مبنای مفاهیم قرآنی در درمان عزت نفس می‌تواند کارآمد باشد، لذا پژوهش حاضر در نظر داشته است تا تاثیر آموزش گروهی خودبخودگی مبتنی بر مفاهیم قرآنی را در افزایش عزت نفس دانش آموزان سال اول متوسطه، در قالب آموزش گروهی مورد بررسی قرار دهد.

روش

روش پژوهش، جامعه آماری و نمونه: پژوهش حاضر از نوع نیمه آزمایشی با طرح پیش‌آزمون-پس‌آزمون با گروه کنترل بود. جامعه آماری پژوهش شامل کلیه دانش آموزان پسر سال اول متوسطه شهر اصفهان در سال تحصیلی ۹۳-۹۲ بود که جهت انجام این پژوهش، دانش آموزان سال اول متوسطه ناحیه ۶ اصفهان به صورت نمونه‌گیری در دسترس انتخاب شدند. آزمودنی‌های نمونه پژوهش دارای سنین ۱۵ و ۱۶ سال بوده و تمامی نمونه پژوهش پسر بودند. از ۴۰ نفر نمونه پژوهش ۲۸ نفر (معادل ۷۰ درصد) در مدارس دولتی عادی و ۱۲ نفر (معادل ۳۰ درصد) در مدارس نمونه مشغول به تحصیل بودند. فرآیند کامل نمونه‌گیری بدین صورت بود که با حضور در مرکز مشاوره اداره آموزش و پرورش ناحیه ۶، پرسشنامه غربالگری سلامت عمومی دانش آموزان سال اول متوسطه مورد بررسی قرار گرفت. این پرسشنامه ابزاری است غربالگر که توسط وزارت آموزش و پرورش در سال ۱۳۸۹ تهیه شده و از سال ۱۳۹۰ در پایه اول متوسطه برای تمام دانش آموزان کشور اجرا می‌شود. این پرسشنامه شامل مقیاس‌های عزت نفس، اضطراب،

پرسشنامه سلامت عمومی. این پرسشنامه در سال ۱۳۸۹ توسط وزارت آموزش و پرورش تهیه و برای فرایند غربالگری سلامت عمومی دانش آموزان اول متوسطه جهت انتخاب رشته و ورود به رشته های مختلف تحصیلی تهیه شده است. این پرسشنامه در کنار پرسشنامه های استعداد تحصیلی و رغبت سنج استرانگ مورد استفاده قرار می گیرد. این پرسشنامه شامل مقیاس های عزت نفس، اضطراب، افسردگی، رضایت از مدرسه، رضایت از زندگی، رضایت از ارتباط با همسالان و رضایت از معلمان و مدیر است که هر مقیاس نیز سوالات مربوط به خود را دارد. پرسشنامه حاضر پس از تکمیل شدن توسط دانش آموز توسط نرم افزار تصحیح و نمره گذاری می شود. میزان پایایی این پرسشنامه با استفاده از آلفای کرونباخ ۰/۸۳ محاسبه شد. از این پرسشنامه فقط جهت غربالگری استفاده شد.

روش اجرا و تحلیل: بعد از تقسیم بندی دانش آموزان با توجه به توضیحاتی که در قسمت آزمودنی ها آمده، در جلسه ای دو گروه توجیه شدند و اطلاعات لازم درباره اهداف پژوهش و مطالبی در جهت رفع نگرانی های دانش آموزان و اجرای آموزش گروهی پس از اتمام کار با گروه آزمایش بیان شد و موافقت دو گروه برای شرکت در این پژوهش جلب شد و پس از آن گروه آزمایش به مدت ۸ جلسه ۹۰ دقیقه ای تحت آموزش گروهی خودبخودگی مبتنی بر مفاهیم قرآنی قرار گرفتند و گروه کنترل هیچ مداخله ای دریافت نکردند.

پروتکل درمانی خودبخودگی، بر مبنای مفاهیم قرآنی فتحی (۱۳۹۰) بود. محتوای جلسات درمان در جدول ۱ آمده است.

عزت نفس کوپر اسمیت دارای ۵۸ ماده است که ۸ ماده آن یعنی شماره های ۴۸، ۵۵، ۴۱، ۳۴، ۲۷، ۲۰، ۱۳، ۶ دروغ سنج است. در مجموع ۵۰ ماده آن به ۴ خرده مقیاس عزت نفس کلی، عزت نفس اجتماعی - همسالان، عزت نفس خانوادگی، و عزت نفس تحصیلی تقسیم شده است. شیوه نمره گذاری این آزمون به صورت ۰ و ۱ است، به این صورت که ماده های شماره ۵۷، ۴۷، ۴۵، ۳۶، ۳۲، ۳۰، ۲۹، ۲۸، ۲۴، ۲۳، ۲۱، ۱۹، ۱۸، ۱۴، ۱۰، ۵، ۴، ۲، پاسخ بله نمره یک و پاسخ خیر نمره صفر می گیرد و بقیه سوالات معکوس است، یعنی پاسخ خیر نمره یک و پاسخ بله نمره صفر می گیرد. بدیهی است حداقل نمره ای که یک فرد ممکن است بگیرد صفر و حداکثر نمره ۵۰ خواهد بود. چنانچه پاسخ دهنده از ۸ ماده دروغ سنج بیش از ۴ نمره بیاورد بدان معناست که نتیجه آزمون قابل اعتماد نیست و آزمودنی سعی کرده است خود را بهتر از آنچه هست جلوه دهد (فتحی آشتیانی، ۱۳۸۹). پژوهش های متعددی روایی و پایایی این آزمون را تایید کرده اند. روایی آزمون که از طریق همبستگی میان نمره های این آزمون با معدل سال آخر ۲۳۰ دانش آموز دختر و پسر محاسبه شده بود، نمره همبستگی برای پسران ۰/۹۶ و برای دختران ۰/۷۱ به دست آمد. میزان پایایی نیز با روش آزمون - باز آزمون برای پسران ۰/۹۰ و برای دختران ۰/۹۲ به دست آمده بود (فتحی آشتیانی، ۱۳۸۹). میزان پایایی این پرسشنامه در پژوهش حاضر به وسیله آلفای کرونباخ برای مقیاس کل ۰/۸۹ و برای زیر مقیاس های عزت نفس کلی ۰/۸۲، عزت نفس اجتماعی ۰/۸۸، عزت نفس خانوادگی ۰/۸۸، و عزت نفس تحصیلی ۰/۸۷ محاسبه شد.

جدول (۱) خلاصه ساختار و محتوای جلسات درمانی

جلسه	محتوا و فعالیت‌های هر جلسه	هدف
اول	معرفی اعضا، بیان اهداف، توضیح طرح گروه، بارش مغزی در مورد بخشودگی و خودبخودگی و تفاوت‌ها و شباهت‌های آنها، بررسی اثر بخشش در وجود فرد، به چالش کشیدن استفاده از منابع الهی در بخشش خطاها.	آماده سازی
دوم	اشاره به امکان استباه کردن انسان در قالب داستان‌های پیامبران و بزرگان با مشارکت اعضا، بررسی تجربه‌ها خطای اعضا، بررسی رابطه حالات هیجانی منفی و عزت نفس پایین با نابخشودگی خود در مورد خطاها، اجرای فن آرام بخشی روانی و جسمانی.	فهم این مسئله که انسان موجودی است که امکان اشتباه کردن را دارد
سوم	توضیح آثار ذهنی گناهان، تفکر درباره خطاها، بحث و تعمق در مورد احساس ندامت و پشیمانی، رسیدن به تجربه عمیق پشیمانی، نوشتن این تجربیات و احساسات و افکار همراه با آن بر کاغذ؛ تذکر و بحث در مورد خطاهای شناختی اعضا، دادن تکلیف: با این احساس ندامت از خطا چه باید کرد؟	پذیرش اشتباه، اظهار ندامت و پشیمانی
چهارم	بررسی تکلیف جلسه قبل، بحث در مورد نگاه الهی در مورد خطا و عقوبت آن، بررسی انواع خطا، بررسی خطاهای فردی هر شخص، تهیه لیستی از کارهای جبرانی، بحث پیرامون چگونگی جبران و اصلاح خطا (برای جبران این اعمال باید عملی صحیح انجام دهند یعنی عملی در خلاف جهت عملی که فرد انجام داده است، تجربه ذکر: سریع الرضا بودن خداوند، تکلیف: اندیشیدن به سریع الرضا بودن پروردگار پس از اصلاح خطا).	آگاهی از عمل بازگشت از خطا و اصلاح در بازگشت از خطا و بخشش خود
پنجم	بررسی تکلیف تجربه ذکر، بررسی کرامت انسانی و دلایل آن، به چالش کشیدن عزت و احترام انسانی در قالب فهم سره از ناسره و پذیرش خطاها و پشیمانی و اصلاح آنها، توجیه محبوبیت توبه کاران نزد خداوند با استناد به آیات قرآنی - تکلیف: یافتن آیات مرتبط و مطالعه آنها	درک و توجه به کرامت انسان و محبوبیت توبه کاران نزد خداوند
ششم	بررسی تکلیف جلسه قبل، بحث پیرامون امکان تکرار خطا، به چالش کشیدن مفاهیم کثیرالتوبه و سریع التوبه بودن، تکنیک روز آخر عمر (زندگی در لحظه، گویی که لحظه آخر عمر است)، بحث پیرامون مفاهیم خوف و رجاء و لزوم وجود آنها، تکلیف: نوشتن جمله ای در اتاق به منظور یادآوری بازگشت از خطا. اعضا گروه در مورد کرامت انسانی و سپس علاقه خداوند به توبه کاران در قرآن صحبت می کنند و با اعضا در مورد اینکه آیا امکان این مسئله که در آینده دوباره خطا انجام دهند وجود دارد؟ و اگر انجام دهند چکار باید انجام دهند صحبت می شود	تبدیل شدن بخشش به قسمتی از فلسفه و شخصیت فرد به واسطه سریع التوبه و کثیرالتوبه بودن و فهم خوف و رجاء در زندگی
هفتم	مرور تکالیف منزل، مرور مرحله پیشین، معرفی این مرحله با استفاده از فن ایفای نقش به این صورت که یک نفر در ماهیت خطا و گناه، خود را به فرد تحمیل می کند و فرد با آگاهی و اطمینان خاطر مقاومت می کند، تکلیف: یادداشت دفاعاتی که فرد در مقابل انجام خطا مقاومت نموده است.	صبر و مقاومت در تبدیل به یک انسان کامل شدن و از بین بردن اثرات خطا
هشتم	جمع بندی فرایند گروه با مشارکت اعضا، بررسی موضوع‌های باقی مانده، بررسی یادداشت‌های تجربه شده، خداحافظی نمادین اعضا از یکدیگر، دادن برگه بازخورد به اعضا گروه، اجرای پس آزمون.	جمع بندی و پایان

یافته‌ها

برای تحلیل نتایج از تحلیل کواریانس استفاده شد.

جدول ۲ نتایج توصیفی متغیرهای پژوهش را در مرحله

پیش، پس آزمون و پیگیری نشان می دهد.

جدول (۲) میانگین و انحراف معیار نمره‌های ابعاد عزت نفس مراحل پیش، پس آزمون و پیگیری

متغیر	عزت نفس کلی		عزت نفس اجتماعی		عزت نفس خانوادگی		عزت نفس تحصیلی	
	میانگین	انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار
گروه آزمایش	۱۲/۲	۱/۵	۳/۳	۱	۳/۳	۱	۴/۵	۰/۶
پیش آزمون								
پس آزمون	۱۵/۹	۱/۳	۴/۴	۰/۸	۴/۷	۰/۶	۴/۳	۰/۷
پیگیری	۱۴/۹	۰/۸	۴/۲	۰/۶	۴/۵	۰/۶	۳/۷	۱/۱
گروه کنترل	۱۳	۱/۹	۳/۴	۰/۹	۳/۳	۰/۹	۴/۳	۰/۹
پیش آزمون								
پس آزمون	۱۴/۶	۲/۴	۳/۸	۱	۴	۱	۴/۲	۰/۸
پیگیری	۱۳/۲	۱/۱	۳/۵	۰/۹	۳/۴	۰/۹	۳/۸	۱

لذا جهت بررسی معناداری این افزایش در مراحل پس-آزمون و پیگیری نتایج تحلیل کواریانس به صورت مجزا مورد بررسی قرار گرفت.

جدول ۲ آمار توصیفی متغیرها را در سه مرحله پیش و پس آزمون و پیگیری نشان می‌دهد که بنابراین نمره‌های مربوط به ابعاد عزت نفس (جز مولفه عزت نفس تحصیلی) در گروه آزمایش در مرحله پس آزمون و پیگیری در قیاس با گروه کنترل افزایش یافته است.

جدول (۳) نتایج تحلیل کواریانس تاثیر آموزش خودبخودگی بر ابعاد عزت نفس در مرحله پس آزمون

منبع تغییر	متغیر	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F مقدار	اندازه اثر	توان P	مقدار P
عزت نفس کلی	پیش آزمون	۳۹/۲۴	۱	۳۹/۲۴	۱۱/۳۱	۰/۲۹	۰/۹۰	۰/۰۰۲
گروه		۷۱/۰۵	۱	۷۱/۰۵	۲۰/۴۷	۰/۴۳	۰/۹۹	۰/۰۰۱
عزت نفس اجتماعی	پیش آزمون	۲/۴۹	۱	۲/۴۹	۳/۲۵	۰/۱۰	۰/۴۱	۰/۰۸
گروه		۸/۶۶	۱	۸/۶۶	۱۱/۳۰	۰/۲۹	۰/۹۰	۰/۰۰۲
عزت نفس خانوادگی	پیش آزمون	۱/۰۴	۱	۱/۰۴	۱/۵۸	۰/۰۵	۰/۲۲	۰/۲۱
گروه		۱۱/۱۷	۱	۱۱/۱۷	۱۶/۹۳	۰/۳۸	۰/۹۷	۰/۰۰۱
عزت نفس تحصیلی	پیش آزمون	۰/۸۵	۱	۰/۸۵	۱/۰۷	۰/۰۳	۰/۱۷	۰/۳۰
گروه		۰/۸۴	۱	۰/۸۴	۱/۰۷	۰/۰۳	۰/۱۷	۰/۳۱

و ۳۸ درصد از تغییرات متغیر عزت نفس خانوادگی به وسیله تاثیر متغیر مستقل (آموزش خودبخودگی) قابل تبیین است. این درحالی بود که آموزش خودبخودگی مبتنی بر مبانی قرآنی توانسته بود منجر به ایجاد تفاوت معنادار در نمرات پس آزمون مولفه

همانطور که جدول ۳ نشان می‌دهد، در مرحله پس-آزمون، در میانگین نمرات متغیرهای عزت نفس کلی، اجتماعی و خانوادگی بر اثر مداخله متغیر مستقل (آموزش خودبخودگی) تفاوت معنادار ایجاد شده است ($P < 0/05$). به ترتیب ۴۳ درصد از تغییرات عزت نفس کلی، ۲۹ درصد از تغییرات عزت نفس اجتماعی

عزت نفس تحصیلی شود. توان آزمون نشان از کفایت حجم نمونه جهت انجام پژوهش داشت.

جدول (۴) نتایج تحلیل کواریانس تاثیر آموزش خودبخودگی بر ابعاد عزت نفس در مرحله پیگیری

منبع تغییر	متغیر	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	مقدار F	سطح معناداری	اندازه اثر	توان
عزت نفس کلی	پیش آزمون گروه	۰/۵۶	۱	۰/۵۶	۰/۵۱	۰/۴۷	۰/۰۱	۰/۱۰
عزت نفس اجتماعی	پیش آزمون گروه	۱۶/۱۶	۱	۱۶/۱۶	۱۴/۸۶	۰/۰۰۱	۰/۳۵	۰/۹۶
عزت نفس خانوادگی	پیش آزمون گروه	۴/۱۲	۱	۴/۱۲	۶/۵	۰/۰۱	۰/۱۹	۰/۶۹
عزت نفس تحصیلی	پیش آزمون گروه	۱/۵۹	۱	۱/۵۹	۱۳/۰۳	۰/۰۰۱	۰/۳۲	۰/۹۳
	پیش آزمون گروه	۰/۳۶	۱	۰/۳۶	۱/۳۰	۰/۲۶	۰/۰۴	۰/۱۹
	پیش آزمون گروه	۰/۳۶	۱	۰/۳۶	۰/۲۹	۰/۵۹	۰/۰۱	۰/۰۸

افزایش عزت نفس دانش آموزان پسر سال اول دوره متوسطه انجام شد.

با بحث در مورد اینکه احتمال خطا و اشتباه در انسان وجود دارد، اعضای گروه به این بینش دست یافتند که انسان موجودی است که بدلیل داشتن اراده و اختیار امکان خطا کردن دارد و این فقط انسان‌های معمولی و عادی نیستند که خطا می‌کنند بلکه درجات مختلف خطا در بین اولیا و خواص نیز وجود داشته است. این بینش به فرد یک نوع احساس عمومیت داده و فرد می‌پذیرد که با انجام خطا انسانیت وی زیر سوال نرفته است.

با بحث در مورد مولفه پذیرش اشتباه و احساس ندامت و پشیمانی اعضای گروه، نخست فرصتی می‌یابند که در مورد خطاهایی که در طی زندگی خود مرتکب شده‌اند فکر کنند و آن را بپذیرند. با این پذیرش، شخص دید واقع‌بینانه‌تری نسبت به خطایی که انجام داده است پیدا می‌کند و خطا را به همان اندازه‌ای که هست درک می‌کند؛ نه بزرگتر و نه کوچکتر. دوم اینکه می‌تواند احساس خود را در مورد انجام این خطا

همانطور که جدول ۴ نشان می‌دهد در مرحله پیگیری، در میانگین نمره‌های متغیرهای عزت نفس کلی، اجتماعی و خانوادگی بر اثر مداخله متغیر مستقل (آموزش خودبخودگی) تفاوت معنادار ایجاد شده است ($P < 0/05$). به ترتیب ۳۵ درصد از تغییرات عزت نفس کلی، ۱۹ درصد از تغییرات عزت نفس اجتماعی و ۳۲ درصد از تغییرات عزت نفس خانوادگی به وسیله تاثیر متغیر مستقل (آموزش خودبخودگی) قابل تبیین است. این درحالی بود که آموزش خودبخودگی مبتنی بر مبانی قرآنی نتوانسته بود منجر به ایجاد تفاوت معنادار در نمره‌های پیگیری مولفه عزت نفس تحصیلی شود. تاثیر متغیر مستقل بر متغیرهای وابسته در مرحله پیگیری نشان‌دهنده این است که آموزش خودبخودگی مبتنی بر مفاهیم قرآنی توانسته در طول زمان تاثیر خود را حفظ نماید.

بحث

پژوهش حاضر به منظور بررسی اثر بخشی آموزش گروهی خود بخودگی بر مبانی مفاهیم قرآنی بر

این بینش دست می‌یابند که اگر به خطای خود اعتراف کرده و از آن نادم بوده و در جهت اصلاح آن گام بردارند، نه تنها پروردگار جهانیان آنها را می‌بخشاید، بلکه از محبوبین نزد او نیز خواهند بود. این هیجان عظیم این بینش را در افراد ایجاد می‌کند که وقتی که پروردگار جهانیان این‌گونه با دادن پاداش خطای بنده خود را می‌بخشاید، چرا بنده او نتواند خطای خود را ببخشد.

با بحث پیرامون مولفه تبدیل شدن بخشش به قسمتی از زندگی و شخصیت فرد به واسطه سریع التوبه و کثیرالتوبه بودن و فهم خوف و رجاء در زندگی، در ابتدا اعضای گروه با به خاطر آوردن مولفه اول به این نتیجه رسیدند که امکان تکرار خطا در همه عرصه‌های زندگی وجود دارد؛ مهم این است که انسان به سرعت از خطا پشیمان شده و بازگشت داشته باشد و بابت خطاهای ریز و درشت بسیار توبه کند. به چالش کشیدن اعضا در این بحث نتایج جالبی به همراه داشت. یکی اینکه فرد خوف دارد از اینکه هر لحظه در زندگی خود می‌تواند مرتکب خطا شده و یا خطایی را تکرار کند و مورد عقاب قرار گرفته و از طرفی امیدوار به بخشش باشد. وقتی که اعضای گروه هر دوی این خوف و رجا را در کنار افراد دیگری که مشکل مشابه با آنها دارند به صورت عمیق درک می‌کنند، آنگاه می‌توانند با امید به بخشش خود عزت نفس خود را افزایش دهند؛ همانطور که در اکثر اعضای گروه با اندکی دقت می‌شد این تغییر را مشاهده نمود. آنگاه که بخشش قسمتی از فلسفه و شخصیت فرد می‌شود، پای بیماری‌هایی چون عزت نفس پایین به آرامی از صحنه وجود فرد پاک خواهد شد و فرد احساس خشم و انتقام درون خود را با بخشش اصولی و صحیح جایگزین خواهد نمود.

بروز دهد و چنانچه از انجام آن نادم و پشیمان است، این احساس ندامت آزردهنده را از اعماق ذهن خود بر زبان آورده و در مورد آن با سایر اعضای گروه صحبت کند. با بیان این عواطف، فرد علاوه بر احساس عمومیت در گروه در مورد احساس پشیمانی خود، می‌تواند این احساس را عمیق‌تر درک کرده و این می‌تواند مقدمه‌ای باشد برای ورود به مرحله بعد یعنی فکر اصلاح و جبران مافات.

با بحث در مورد مولفه اصلاح آگاهی در بازگشت از خطا و بخشش خود، اعضای گروه در می‌یابند که یکی از بهترین راه‌های ممکن برای مقابله با احساس پشیمانی، در صورت امکان اصلاح خطاهایی است که انجام داده‌اند. اعضای گروه این موقعیت را یک فرصت طلایی می‌یابند که به واسطه آن می‌توانند از بار نابخشودگی که با خود حمل می‌کنند رها شده و خود را راحت‌تر ببخشایند. از این رو هنگامی که در خطاهایی که افراد در مورد خود انجام داده‌اند عمیق می‌شوند، می‌توانند راه‌های جبرانی را خلق کنند که بدان واسطه بتوانند بر احساس خشم و انتقام نسبت به خود فائق آیند و این گامی در افزایش بخشش و به تبع آن افزایش عزت نفس در افراد گروه است.

با بحث پیرامون مولفه درک و توجه به کرامت انسان و محبوبیت توبه‌کاران نزد خداوند، اعضای گروه به این بینش دست می‌یابند که انسان موجود تکریم شده‌ای است که به دلیل داشتن قدرت فهم سره از ناسره و پذیرش خطا و جبران و اصلاح آن، موجودی بسیار ارزشمند و قابل احترام است. آنگاه که تک تک اعضای گروه با مشارکت یکدیگر در تعریف کرامت انسانی، به تجربه‌ای عمیق از ارزش انسانی خود پی‌برندند، با اشاره به آیاتی که در قرآن در مورد محبوبیت توبه‌کاران آمده است، اعضا با شغف بسیار به

علاوه بر توضیحات بالا، در این مدل سعی بر این بوده است که طبق دیدگاه دینی فرد از ارزش خود به عنوان انسان آگاه شود و بداند که در نزد خداوند انسان توبه کار بسیار ارزشمند است و هر کسی به این مقام نائل نمی‌شود. این امتیاز در مدل‌های دیگر پررنگ نشده است. در این برنامه سعی بر این بود که هم به عنوان تقویت و هم به عنوان انگیزه از این نکته استفاده شود.

در این مدل همچنین سعی بر این بود که فرد در کنار امیدوار بودن، احساس خوف را نیز داشته باشد و این ایدئولوژی کامل‌تری است که ما باید در کنار امیدواری، ترس نیز داشته باشیم تا در جهت رشد و انسان کامل بودن تلاش کنیم. همچنین تاکید بر تسریع عمل بازگشت از خطا که بر اساس مبانی دینی بوده، به این دلیل است که هر چه زودتر فرد از عمل اشتباه پشیمان شود اثرات سوء آن سریع‌تر می‌تواند بر طرف شود.

برنامه آموزشی خودبخودگی با سازوکارهای اثربخش خود که در بالا مورد بحث قرار گرفت توانست موجب افزایش معنادار عزت نفس نوجوانان شود. نتایج پژوهش حاضر با نتایج پژوهش فتحی (۱۳۹۰) همسو است، با این تفاوت که پژوهش‌های انجام شده در خارج از کشور با تاکید بر مفاهیم مسیحیت انجام گرفته ولی این پژوهش از مفاهیم آموزه‌های اسلامی در تدوین برنامه آموزشی استفاده شده است که قبلاً در پژوهش فتحی (۱۳۹۰) این مدل در کاهش افسردگی زنان مطلقه به کار گرفته شده بود و مدلی اثربخش شناخته شده بود.

در پایان پیشنهاد می‌شود این برنامه روی دیگر مشکلات بهداشت روانی مانند اضطراب که به نوعی با خودگویی‌های منفی نیز در ارتباط است، انجام شود.

با بحث پیرامون مولفه صبر و مقاومت در تبدیل به یک انسان کامل شدن و از بین بردن اثرات خطا، اعضای گروه با دو شرط انسان کامل آشنا شده و با توصیف مفهوم صبر می‌آموزند که بر مصائب زندگی و مسیر دشوار رشد باید صبور بود، و این صبر کلید اصلاح خطا و دروازه ورود به سرزمین رجا و امیدواری است و با توصیف مفهوم مقاومت و با مرور مولفه‌های پیشین، اعضای گروه در می‌یابند که مادامی که ترس از امکان تکرار خطا در انسان وجود دارد، فرد بایستی علاوه بر امید و رجا به بخشش و اصلاح خطا، حربه‌ای بس محکم در مقابل جلوگیری از بروز این خطرات داشته باشد. استفاده از فن ایفای نقش به اعضای گروه کمک کرد که به صورت کاملاً عینی شاهد چگونگی وسوسه انجام خطا و اجبارات الزام‌آور به انجام آن باشند. در قالب این فن اعضای گروه آموختند که می‌توانند در مقابل این وسوسه‌ها و اجبارها محکم ایستاده و قاطعانه "نه" بگویند و بدین ترتیب از لغزش خود جلوگیری نمایند. فردی که حائز نشانه‌های عزت نفس پایین بوده، می‌آموزد با این مهارت‌ها دل خود را محکم کرده، خطاهایش را تکرار نکند و لذا راحت‌تر می‌تواند در جهت بخشیدن خطاهای پیشین خود گام بردارد چون دیگر فکر نمی‌کند که قرار است در آینده با تکرار این خطاها و خطاهای جدیدی ساخته شود. با استفاده از فن "تصور کنید این لحظه آخرین روز و لحظه زندگی شماست چگونه زیستنی شایسته شماست و چه باید کرد"، اعضای گروه علاوه بر اینکه آموختند که چگونه بایستی از بروز تکرار خطا جلوگیری کنند؛ آموختند که چگونه بایستی در موقعیت‌هایی که خطا تکرار می‌شود و اتفاق می‌افتد مقاوم بوده و مراحل ذکر شده در مورد بخودگی را با آرامش انجام دهند.

خدایاری فرد، م؛ غباری بناب، ب؛ فقیهی، ع ن و وحدت تربتی، ش. (۱۳۸۱). روش درمانی عفو و گذشت با تاکید بر دیدگاه اسلامی: بررسی موردی. *مجله روانپزشکی و روانشناسی بالینی ایران (اندیشه و رفتار)*. ۳۱-۴۸، ۲۹.

طباطبایی، م ح. (۱۳۸۲). *ترجمه تفسیرالمیزان*. ترجمه سید محمدباقر موسوی همدانی. قم: دفتر انتشارات اسلامی.

فتحی آشتیانی، ع. (۱۳۸۹). *آزمونهای روانشناختی: ارزشیابی شخصیت و سلامت روان*. تهران: بعثت.

فتحی، ا. (۱۳۹۰). *خودبخشودگی بر مبنای مفاهیم قرآنی بر کاهش افسردگی زنان مطلقه*. پایان نامه کارشناسی ارشد مشاوره خانواده، دانشگاه علامه طباطبائی تهران.

- Coopersmith S. (1967). *The antecedents of self-esteem*, San Francisco: Freeman.
- Avery, Ch. M. (2008). *The relationship between self-forgiveness and health: Mediating variables and implications for well-Being*. Dissertation, USA: The University Of Hartford.
- Branden, N. (1998). *A woman's self-esteem: Struggles and triumphs in the search for identity*. London UK: Amazon.
- Enright, R. D. (1996). Counseling within the forgiveness triad: On forgiving, receiving forgiveness, and self-forgiveness. *Counseling and Values*, 40(2), 107-126.
- Hall, J. H., & Fincham, F. D. (2005). Self-forgiveness: The stepchild of forgiveness research. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 24, 621-637
- Millings, A., Buck, R., Montgomery, A., Spears, M., & Stallard, P. (2012). School connectedness, peer attachment, and self-esteem as predictors of adolescent depression. *Journal of Adolescence*, 35(4), 1061-1067.
- Mullet, E., Girard, M., Bakhshi, P. (2004). Conceptualization of forgiveness. *European Psychologist*, 9(2), 78-86.
- Peck, J. M. (2000). *Forgiveness and the post-abortion women achieving self-forgiveness*.

همچنین می توان این برنامه آموزشی را برای افراد دیگر ادیان نیز اجرا نمود.

در نهایت باید اشاره کرد که کتاب آسمانی قرآن یک منبع بسیار غنی برای گسترش علم و کاربرد آن در حوزه های مختلف علمی، از جمله سلامت روان است، لذا استفاده از این منبع می تواند در طراحی دیگر برنامه های درمانی در این حیطه مفید باشد.

از محدودیت های پژوهش حاضر این بود که در این پژوهش مداخله خودبخودگی بر روی عزت نفس نوجوانان پسر شهر اصفهان صورت پذیرفت، لذا باید در تعمیم آن به دیگر گروه های سنی و شهرهای مختلف جانب احتیاط را رعایت نمود.

منابع

- آلبوکردی، س؛ نوری، ر؛ نیکوسیرجهرمی، م و زاهدیان، ف. (۱۳۸۹). رابطه بین عزت نفس و حمایت اجتماعی با افسردگی در زندانیان مرد. *مجله دانشگاه علوم پزشکی مازندران*. ۲۰(۷۷)، ۶۸-۶۲.
- اکبری، ب. (۱۳۸۸). مقایسه کمال گرایی و عزت نفس زنان افسرده، اضطرابی و عادی مراجعه کننده به مراکز مشاوره شهر رشت. *فصلنامه زن و مطالعات خانواده*. ۱(۴)، ۳۳-۴۸.
- بحرینی، م؛ اکابریان، ش؛ قدس بین، ف؛ یزدان خواه فرد، م ر و محمدی باغملائی؛ م. (۱۳۹۱). تأثیرات الگوی تعلق والدینی بر افسردگی و اعتماد به نفس دوره نوجوانی. *مجله علوم پزشکی دانشگاه جهرم*. ۱۰(۱)، ۷-۱۲.
- حبیب پور، ز؛ شریفی، ا. (۱۳۸۸). بررسی مقایسه ای شدت افسردگی در نوجوانان دختر و پسر. *فصلنامه دانشکده پرستاری و مامایی ارومیه*. ۷(۱)، ۷-۱۲.

- transgressions*. Dissertations, USA: Iowa State University.
- Toussaint, L. L., Williams, D. R., Musick, M. A., Everson, S. A. (2001). Forgiveness and health: Age differences in a U.S. probability sample. *Journal of Adult Development*, 8(4), 249–257.
- Swanson, D. L. (2011). *Predictors of self-forgiveness in old adults*. Dissertation, USA: Northeastern University.
- Dissertation, USA: Grand Valley State University.
- Romero, C., Friedman, L. C., Kalidas, M., Elledge, R., Chang, J., & Liscum, K. R. (2006). Self-forgiveness, spirituality, and psychological adjustment in women with breast cancer. *Journal of Behavioral Medicine*, 29 (1), 29-36
- Terzino, K. A. (2010). *Self-forgiveness for interpersonal and intrapersonal*

