

### اثربخشی آموزش ذهن آگاهی بر هویت اخلاقی و حرمت خود

در بین دانش آموزان پسر دوره متوسطه

مهرداد باوفا<sup>۱</sup>، جلال شفا<sup>۲</sup>، افسون شعبانی<sup>۳</sup>

۱- کارشناسی ارشد، گروه روانشناسی عمومی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد بيله سوار، بيله سوار، ايران

mehrdad.b1995@gmail.com

۰۹۱۴۸۳۹۴۲۱۶

۲- دکترای روانشناسی عمومی، استادیار دانشگاه آزاد اسلامی واحد بيله سوار، بيله سوار، ايران

shafa.jalal@gmail.com

۰۹۱۲۵۱۱۶۲۵۲

۳- کارشناسی علوم تربیتی، دانشگاه بنت الهدی صدر اردبیل، اردبیل، ايران

afsoon13751124@gmail.com

۰۹۱۴۷۴۸۶۲۸۵

### چکیده

پژوهش حاضر با هدف اثربخشی آموزش ذهن آگاهی بر هویت اخلاقی و حرمت خود در بین دانش آموزان پسر دوره متوسطه انجام شد. این پژوهش از نوع نیمه آزمایشی است که از طرح پیش آزمون - پس آزمون با گروه کنترل استفاده شد. جامعه آماری این پژوهش را کلیه دانش آموزان پسر دوره متوسطه شهرستان بيله سوار تشکیل می دهند که تعداد آنها برابر ۸۶۴ نفر می باشد. نمونه گیری به صورت در دسترس می باشد و بعد از انتخاب، به شیوه تصادفی، در دو گروه آزمایش (۳۰ نفر) و گروه گواه (۳۰ نفر) گمارده شدند. برای اندازه گیری متغیرها از پرسشنامه حرمت خود توسط ووتر و همکاران و پرسشنامه هویت اخلاقی توسط بلک و رینولدز و برای آموزش از پروتکل آموزش ذهن آگاهی توسط کابات زین استفاده شد. داده ها با نرم افزار SPSS نسخه ۲۸ مورد آنالیز قرار گرفت و برای تحلیل یافته های پژوهش از آزمون تحلیل کوواریانس چندمتغیری (مانکوا) استفاده شد. یافته های پژوهش نشان می دهد که در متغیر هویت اخلاقی ( $F = 10.3/34$ ) و حرمت خود ( $F = 38/46$ ) در نمرات پس آزمون بین دو گروه کنترل و آزمایش تفاوت معنی داری وجود دارد ( $p < 0.01$ ). بنابراین می توان گفت که آموزش ذهن آگاهی بر هویت اخلاقی و حرمت خود در بین دانش آموزان تاثیر معنی داری دارد. در متغیر خود اخلاقی ( $F = 22/18$ ) و تمامیت اخلاقی ( $F = 55/30$ ) در نمرات پس آزمون بین دو گروه کنترل و آزمایش تفاوت معنی داری وجود دارد ( $p < 0.01$ ). بنابراین می توان گفت که آموزش ذهن آگاهی بر ابعاد هویت اخلاقی در بین دانش آموزان تاثیر معنی داری دارد. همچنین در متغیر روابط با همسالان ( $F = 12/33$ )، وضعیت ظاهری ( $F = 8/53$ ) و وضعیت تحصیلی ( $F = 30/74$ ) در نمرات پس آزمون بین دو گروه کنترل و آزمایش تفاوت معنی داری وجود دارد ( $p < 0.01$ ). بنابراین می توان گفت که آموزش ذهن آگاهی بر ابعاد حرمت خود در بین دانش آموزان تاثیر معنی داری دارد. آموزش ذهن آگاهی باعث بهبود هویت اخلاقی و حرمت خود در بین دانش آموزان می شود.

واژگان کلیدی: ذهن آگاهی، هویت اخلاقی، حرمت خود

یکی از مهمترین سوالات مطرح شده در زمینه اخلاق، بررسی عاملی است که به انسان‌ها انگیزه می‌دهد تا به صورت اخلاقی عمل کنند و از رفتارهای غیر اخلاقی اجتناب ورزند؛ در سال‌های اخیر گروهی از محققان اعتقاد دارند هویت اخلاقی نقش بسیار مهمی در انگیزش اخلاقی برعهده دارد در واقع گروهی معتقدند که هویت اخلاقی از فهم اخلاقی و هیجانات اخلاقی که منبع قوی‌تر و پایاتری برای انگیزش اخلاقی است، نشأت گرفته است. امروزه در تحقیقات متعدد نشان داده شده افرادی که از لحاظ هویت اخلاقی در سطح بالاتری قرار دارند، پایبندی بیشتری نسبت به اخلاق دارند (شریفی و همکاران، ۱۳۹۷). بنابراین توجه به هویت اخلاقی دانش آموزان امری ضروری و اجتناب ناپذیر است. دوره نوجوانی، دوره حساس در مراحل رشد هست که فرآیند شکل‌گیری شخصیت در این دوره تکمیل می‌گردد و فرد به دنیای جدیدتر و بزرگتری پا می‌گذارد که امکان رویارویی با هر نوع کنش رفتاری از سوی دیگران وجود دارد. در این فرآیند، آنچه می‌تواند فرد را از سردرگمی نجات دهد و مسیر صحیح زندگی را برای فرد مشخص کند، بعد اخلاقی هویت است. مفهوم هویت اخلاقی، از مفاهیم جدید و نوظهور است که در دهه‌های اخیر به صورت مشترک مورد توجه روانشناسان و جامعه‌شناسان قرار گرفته است. هویت اخلاقی، هویتی است که شامل معانی ای است که با اخلاقی بودن در ارتباط هستند و مشخص می‌کند که تصور هر شخص از پایبندی‌های اخلاقی اش به چه میزان بر رفتار اخلاقی او موثر است. بر این اساس حلقه مفقوده شکاف بین داوری اخلاقی و کنش اخلاقی، هویت اخلاقی است و آنچه نیروی محرک برای رفتار اخلاقی را فراهم می‌آورد، وفاداری به خوداخلاقی است و نه صرفاً وفاداری به اصول اخلاقی.

هویت اخلاقی، اندیشیدن در مورد شناخت و ادراک از خود که متمرکز بر شماری از صفات اخلاقی مانند مهربانی، عدالت، بخشندگی و... است. هویت اخلاقی مطرح شده توسط آکینو و رید، از دو بعد درونی سازی و نمادین سازی تشکیل شده است. بعد درونی‌سازی جنبه خصوصی هویت اخلاقی و بعد نمادین سازی جنبه عمومی آن است (آکینو و رید، ۲۰۲۲).

علاوه بر هویت اخلاقی، حرمت خود (احترام به خود) از متغیرهای مهم روانشناختی در دوره نوجوانی است. حرمت خود مفهومی است که ارزش فرد را از نظر خود او می‌سنجد (نی و لی، ۲۰۱۹). حرمت خود نشانه ارزش و احترامی است که شخص برای خود قائل است و قضاوت فرد در مورد خود مبنای اصلی افکار، احساسات و بازخوردهای رفتاری اوست و بر شناخت، انگیزش، هیجانات و رفتار انسان تأثیر مثبت می‌گذارد. از دیدگاه هارتر<sup>۳</sup> حرمت خود به ارزیابی اولیه فرد از خودش مربوط می‌شود. کوپر اسمیت<sup>۴</sup> حرمت خود را ارزشیابی فرد از خود یا قضاوت شخص در مورد ارزش خود می‌داند. تحقیقات روانشناسی نشان می‌دهد که بین حرمت خود با سازگاری، سلامت روانشناختی و نشاط ذهنی ارتباط وجود دارد و افرادی که حرمت خود بیشتری دارند، هیجانات منفی کمتری را تجربه می‌کنند و خوش بینی در بین آنها بیشتر است (عطاران و محمدی، ۱۴۰۰). بر اساس همین مطالعات می‌توان گفت که شاخص‌های مربوط به حرمت خود، توان دانش آموزان در فکر کردن به امور مثبت و وقت گذاشتن برای خود در مورد پرداختن به امور نشاط آور را افزایش می‌دهد و میزان سرزندگی در دانش آموزان افزایش می‌یابد.

در راستای بهبود هویت اخلاقی، راهکارهای بسیاری از سوی روانشناسان و محققان پیشنهاد شده است. به عنوان مثال هاشمیان فر و مدنیان (۱۴۰۰) عوامل مختلفی همچون خانواده، مدرسه، دین، سرمایه فرهنگی عینی، و سطح کلان سیاسی، اقتصادی و اجتماعی را در هویت اخلاقی دانش آموزان موثر دانسته‌اند. همچنین مدنیان و همکاران (۱۳۹۹) سرمایه دینی و ابعاد آن را عوامل موثر بر هویت اخلاقی بیان کرده‌اند. در مورد حرمت خود و عوامل موثر بر آن نیز تحقیقاتی انجام شده و ابراهیمی و همکاران (۱۴۰۰) نشان داد که عوامل مؤثر بر حرمت خود کودکان در سه درونمایه میراث خویشتن، میراث رابطه و میراث نظام جای می‌گیرد. منظور از میراث خویشتن، عوامل شخصیتی و سرشتی، منظور از رابطه، ابعاد ارتباط والد کودک و منظور از نظام، عوامل محیطی است که نظام کودک را در بر می‌گیرد. اما آنچه در تحقیقات انجام شده مورد غفلت واقع شده و تأثیر آن بر هویت اخلاقی و حرمت خود در بین دانش آموزان به عنوان خلاء تحقیقاتی مطرح می‌شود، اثربخشی آموزش ذهن آگاهی است.

<sup>۱</sup> Aquino & Reed

<sup>۲</sup> Nie & Li

<sup>۳</sup> Harter

<sup>۴</sup> Coopersmith

ذهن آگاهی به عنوان حالت توجه برانگیخته و آگاهی از آنچه در لحظه کنونی اتفاق می‌افتد تعریف شده است و به رشد سه کیفیت برخوردار از قضاوت، آگاهی قصدمندانه و تمرکز بر لحظه کنونی در توجه فرد تأکید می‌کند (مک کی و بنجامین<sup>۱</sup>، ۲۰۲۱). توجه متمرکز بر لحظه حال، پردازش تمام جنبه‌های تجربی به واسطه شامل فعالیت‌های شناختی، فیزیولوژیکی یا رفتاری را موجب می‌شود (والش<sup>۲</sup> و همکاران، ۲۰۱۹). به واسطه تمرین و فن‌های مبتنی بر ذهن آگاهی فرد نسبت به فعالیت‌های روزانه آگاهی می‌یابد و از طریق آگاهی لحظه به لحظه از افکار و احساسات و حالت‌های جسمانی بر آن‌ها کنترل پیدا می‌کند و از ذهن روزمره و هودکار متمرکز بر گذشته و آینده رها می‌شود. ذهن آگاهی باعث عدم محوریت ذهن فرد نسبت به الگوهای فکری تکراری و همچنین کاهش نشخوار فکری می‌گردد (رباط میلی و کریمی، ۱۳۹۷).

آموزش ذهن آگاهی، به افراد آموزش می‌دهد چگونه الگوی نشخواری، عادت‌ها و خودکار ذهن را به محض شناسایی به الگوی متفکرانه و عمدی ذهن تبدیل سازند، به گونه‌ای که تفکرات و احساسات منفی از چشم انداز وسیع تری به عنوان رخدادهای ساده گذرنده در ذهن شناخته شوند. برجسته‌ترین موفقیت این روش، ارائه شیوه جدیدی برای پیشگیری از عود و برگشت آسیب‌های روانی است. به علاوه این رویکرد راه‌های جدیدی برای توسعه بیشتر شناخت درمانی می‌گشاید (رحیمیان بوگر و یونسی، ۱۳۹۹). با توجه به اهمیت هویت اخلاقی و حرمت خود در بین دانش آموزان و لزوم شناسایی راهکارهای بهینه در جهت بهبود این متغیرها در بین آنها، هدف از پژوهش حاضر پاسخ به این سوال است که آیا آموزش ذهن آگاهی بر هویت اخلاقی و حرمت خود در بین دانش آموزان پسر دوره متوسطه تاثیر دارد؟

### ۲- روش پژوهش

این پژوهش از نوع نیمه آزمایشی است که از طرح پیش آزمون - پس آزمون با گروه کنترل استفاده شد. جامعه آماری این پژوهش را کلیه دانش آموزان پسر دوره متوسطه شهرستان بيله سوار تشکیل می‌دهند که تعداد آنها برابر ۸۶۴ نفر می‌باشد که ۶۸۰ نفر در متوسطه اول و ۱۸۴ نفر نیز در متوسطه دوم تحصیل می‌کنند. نمونه‌گیری به صورت در دسترس می‌باشد و بعد از انتخاب، به شیوه تصادفی، در دو گروه آزمایش (۳۰ نفر) و گروه گواه (۳۰ نفر) گمارده شدند.

برای جمع‌آوری اطلاعات مربوط به آزمون فرضیه‌ها از پرسشنامه‌های استاندارد استفاده شد. جامعه آماری این پژوهش را کلیه دانش آموزان پسر دوره متوسطه (اول و دوم) شهرستان بيله سوار تشکیل می‌دهند. نمونه‌گیری به صورت در دسترس می‌باشد و بعد از انتخاب، به شیوه تصادفی، در دو گروه آزمایش (۳۰ نفر) و گروه گواه (۳۰ نفر) گمارده شدند. قابل ذکر است که حداقل نمونه در تحقیقات شبه آزمایشی با گروه کنترل و آزمایش، ۱۵ نفر برای هر گروه است (دلاور، ۱۳۹۷). سپس برای آزمودنی‌ها در مورد منطق درمان و هدف پژوهش توضیحاتی داده شد و فرم رضایت‌نامه درمان توسط والدین و یا معلمان آنان تکمیل شد. همچنین به آن‌ها اطمینان داده شد که تمام اطلاعات آنان محرمانه خواهد ماند. در مرحله بعد پیش آزمون اجرا خواهد شد و سپس با آزمودنی‌های گروه آزمایش به منظور شرکت در جلسات آموزشی قرارداد بسته شد. جلسات آموزشی بمدت دوماه و هفته‌ای یک جلسه دوساعته توسط پژوهشگر اجرا شد. پس از اتمام جلسات آموزشی، هر دو گروه پس آزمون شدند. برای اندازه‌گیری متغیرها از پرسشنامه استفاده شد که به شرح زیر می‌باشد:

#### پرسشنامه حرمت خود:

پرسشنامه حرمت خود توسط ووتر و همکاران (۲۰۱۹) طراحی شده است. این پرسشنامه شامل ۲۴ سوال است که شامل ۴ زیرمقیاس روابط با همسالان (سوالات ۱ تا ۶)، وضعیت ظاهری (سوالات ۷ تا ۱۲)، وضعیت تحصیلی (سوالات ۱۳ تا ۱۸) و وضعیت ورزشی (سوالات ۱۹ تا ۲۴) است. این پرسشنامه در قالب طیف لیکرت طراحی شده است و با گزینه‌های کاملاً نادرست = ۱ تا کاملاً درست = ۶ طراحی شده است. در پژوهش امیری و همکاران (۱۳۹۶) روایی پرسشنامه توسط متخصصان تأیید شده است و پایایی با استفاده از ضریب

<sup>۱</sup> McKay & Benjamin

<sup>۲</sup> Walsh

آلفای کرونباخ محاسبه شده و ضریب پایایی برابر ۰/۷۳ بدست آمده است. در پژوهش ووتر و همکاران (۲۰۱۹) ضریب پایایی برابر ۰/۷۶ بدست آمده است.

### پرسشنامه هویت اخلاقی:

پرسشنامه هویت اخلاقی توسط بلک و رینولدز (۲۰۱۹) ساخته شد و دارای ۱۵ سوال بوده و هدف آن ارزیابی ابعاد مختلف هویت اخلاقی (خود اخلاقی، تمامیت اخلاقی) می باشد. نمره گذاری پرسشنامه بصورت طیف لیکرت ۵ نقطه ای می باشد. برای بدست آوردن امتیاز هر بعد، مجموع امتیازات مربوط به تک تک سوالات آن بعد را با هم محاسبه نمائید. بلک و رینولدز روایی پرسشنامه را تایید کرده اند و پایایی پرسشنامه نیز برابر ۰/۷۹ بدست آمده است. در پژوهش عباسی اصل و همکاران (۱۳۹۸) روایی صوری و محتوایی این مقیاس توسط اساتید دانشگاه مورد تایید قرار گرفت. برای بررسی اعتبار مقیاس از روش آلفای کرونباخ استفاده شد که مقدار این ضریب برای تمام ابعاد بالای ۰/۸۰ بدست آمد.

### پروتکل آموزش ذهن آگاهی:

پروتکل آموزش ذهن آگاهی توسط کابات زین (۲۰۱۳) ابداع شده است. این روش بمدت دوماه و هفته ای یک جلسه دوساعته استفاده خواهد شد. محتوای جلسات ذهن آگاهی به این ترتیب است: جلسه اول: آشنایی، ذهن آگاهی به عنوان راه زندگی، تمرینات خوردن، بازخورد و بحث در مورد تمرینات خوردن، بادی اسکن اول بازخورد و بحث در مورد بادی اسکن؛ جلسه دوم: یوگا، بحث در مورد تعامل بین فعالیت های ذهن آگاهانه، آشنایی با تمرینات خانگی و بادی اسکن، بحث در مورد نگرش ذهن آگاهانه: (کشمکش نکردن، ذهن آغازگر، ...)، معرفی مدیتیشن نشسته، راهنمای مدیتیشن نشسته (۱۰ دقیقه) بازخورد و بحث در مورد مدیتیشن نشسته؛ جلسه سوم: یوگا، مدیتیشن نشسته (۱۵ دقیقه)، تمرینات دیدن و شنیدن (۵ دقیقه)، بحث در مورد نگرش ذهن آگاهانه: (قضاوتی نبودن و متانت)، تقسیم کردن ذهن آگاهانه: معرفی دیالوگ ذهن آگاهانه به عنوان یک تمرین، راهنمای مراقبه، پیاده روی، STOP (فضای تنفس یک دقیقه ای)؛ جلسه چهارم: یوگا، مراقبه نشسته: آگاهی از تنفس، بدن، صداها و افکار؛ بحث در مورد نگرش ذهن آگاهانه: (پذیرش و رها شدن، رفتار و اندیشه کردن)، پرداختن به احساسات و هیجانات مشکل ساز؛ جلسه پنجم: یوگا، مراقبه نشسته: آگاهی از تنفس، بدن، صداها و افکار؛ معرفی افکار و خاطرات مشکل آفرین، تمرینات تنفس؛ جلسه ششم: یوگا، مراقبه نشسته: ذهن آگاهی افکار، تمرینات تنفس برای مدیریت خشم، ذهن آگاهی و ارتباطات، مراقبه کوهستان و دریاچه؛ جلسه هفتم: مراقبه نشسته: آگاهی از تنفس، بدن، صداها و افکار؛ ذهن آگاهی و شفقت، مراقبه و در نهایت جلسه هشتم: یوگا، مراقبه نشسته، نتیجه گیری، بحث درباره ای اینکه چگونه تمرینات ذهن آگاهی را در سبک زندگی خود یکپارچه کنیم. بعد از جمع آوری اطلاعات، داده ها با نرم افزار SPSS نسخه ۲۸ مورد آنالیز قرار گرفت. در ابتدا برای توصیف نظرات نمونه آماری در رابطه با سوالات از جدول های توزیع فراوانی و درصد، میانگین و واریانس استفاده شد. سپس فرضیه های پژوهش بر اساس نتایج بدست آمده از بررسی سوالات با استفاده از آمار استنباطی و استفاده از آزمون تحلیل کوواریانس چندمتغیری (مانکوا) بررسی شد.

### ۳- یافته ها

جدول ۱- میانگین و انحراف معیار ابعاد هویت اخلاقی در پس آزمون گروه های کنترل و آزمایش

متغیر	گروه	میانگین	انحراف معیار
خود اخلاقی	کنترل	۱۷/۷۰	۳/۷۷
	آزمایش	۲۳/۹۳	۴/۱۴
تمامیت اخلاقی	کنترل	۲۰/۶۶	۲/۰۷
	آزمایش	۲۷/۴۳	۳/۶۰
نمره کل هویت اخلاقی	کنترل	۶۳	۵/۵۱
	آزمایش	۵۱/۳۶	۵/۱۹

میانگین و انحراف ابعاد هویت اخلاقی در پس آزمون گروه کنترل و آزمایش در جدول (۱) آمده است.

جدول ۲- میانگین و انحراف معیار حرمت خود و ابعاد آن در پس آزمون گروه های کنترل و آزمایش

متغیر	گروه	میانگین	انحراف معیار
روابط با همسالان	کنترل	۱۵/۱۰	۳/۴۴
	آزمایش	۱۹/۷۳	۳/۷۸
وضعیت ظاهری	کنترل	۱۸/۹۳	۴/۱۵
	آزمایش	۲۲/۷۳	۳/۶۶
وضعیت تحصیلی	کنترل	۲۱/۰۳	۳/۶۵
	آزمایش	۲۷/۰۶	۴/۱۸
وضعیت ورزشی	کنترل	۱۸/۸۰	۴/۳۷
	آزمایش	۲۰	۳/۳۳
نمره کل حرمت خود	کنترل	۷۳/۸۶	۹/۰۷
	آزمایش	۸۹/۵۳	۹/۶۸

میانگین و انحراف حرمت خود و ابعاد آن در پس آزمون گروه کنترل و آزمایش در جدول (۲) آمده است.

جدول ۳- آزمون آزمون شاپیرو ویلک جهت مشخص کردن توزیع نرمال نمرات

متغیر	مقدار آزمون	سطح معنی داری
هویت اخلاقی	۰/۹۵	۰/۲۴
حرمت خود	۰/۹۷	۰/۲۸

طبق نتایج جدول (۳) و با توجه به اینکه سطح معنی داری خطای آزمون برای سطح اطمینان ۰/۹۵ بیش از ۰/۰۵ است، بنابراین می توان گفت فرض صفر تایید شده و این نشان می دهد که توزیع متغیرهای تحقیق نرمال است و جهت تحلیل فرضیات می توان از آزمون های پارامتریک استفاده کرد.

جدول ۴- آزمون لوین جهت بررسی مفروضه های همگنی واریانس های خطای مربوط به هویت اخلاقی و حرمت خود

متغیرها	F	DF۱	DF۲	سطح معناداری
هویت اخلاقی	۰/۲۵	۱	۵۸	۰/۶۱
حرمت خود	۰/۴۲	۱	۵۸	۰/۵۱

قبل از استفاده از آزمون پارامتریک تحلیل واریانس چندمتغیری، پیش فرض همگنی واریانس ها به منظور استفاده از آزمون های پارامتریک برای تجزیه و تحلیل داده ها مورد بررسی قرار گرفت. همان طور که مشاهده می شود بر اساس نتایج آزمون لوین، پیش فرض تساوی واریانس ها در متغیرهای مورد مطالعه تایید شد. این آزمون برای هیچ کدام از متغیرها معنی دار نیست، در نتیجه استفاده از آزمون تحلیل واریانس چندمتغیره بلامانع است.



جدول ۵- آزمون باکس جهت بررسی مفروضه های همگنی ماتریس واریانس هویت اخلاقی و حرمت خود

مقدار	آزمون
۰/۴۰	باکس
۰/۱۳	F
۳	درجه آزادی ۱
۶۰۵۵۲۰	درجه آزادی ۲
۰/۹۴	سطح معناداری

طبق جدول (۵) نتیجه ی آزمون باکس جهت بررسی مفروضه ی همگنی ماتریس واریانس ها آورده شده است. براساس نتایج مندرج، سطح معناداری ( $\text{sig}=0/94$ )، بزرگتر از  $0/05$  است. بنابراین مفروضه ی همگنی ماتریس واریانس ها برقرار است.

جدول ۶- نتایج آزمون معناداری کواریانس چندمتغیری نمرات هویت اخلاقی و حرمت خود

منبع تغییرات	نام آزمون	مقادیر	F	درجه ی آزادی فرضیه	درجه ی آزادی خطا	Sig	مجذور اتا
مدل	اثر پیلایی	۰/۵۳	۳۱/۲۹	۲	۵۵	۰/۰۰۱	۰/۵۳
	لامبدای ویلکز	۰/۴۶	۳۱/۲۹	۲	۵۵	۰/۰۰۱	۰/۵۳
	اثر هتلینگ	۱/۱۳	۳۱/۲۹	۲	۵۵	۰/۰۰۱	۰/۵۳
	بزرگ ترین ریشه ی	۱/۱۳	۳۱/۲۹	۲	۵۵	۰/۰۰۱	۰/۵۳
گروه	اثر پیلایی	۰/۶۵	۵۱/۴۳	۲	۵۵	۰/۰۰۱	۰/۶۵
	لامبدای ویلکز	۰/۳۴	۵۱/۴۳	۲	۵۵	۰/۰۰۱	۰/۶۵
	اثر هتلینگ	۱/۸۷	۵۱/۴۳	۲	۵۵	۰/۰۰۱	۰/۶۵
	بزرگ ترین ریشه ی روی	۱/۸۷	۵۱/۴۳	۲	۵۵	۰/۰۰۱	۰/۶۵

همانطور که جدول (۶) نشان می دهد سطوح معنی داری تمام آزمون ها قابلیت استفاده از تحلیل واریانس چند متغیره را مجاز می شمرد. این نتایج نشان می دهد که در گروه های مورد مطالعه حداقل از نظر یکی از متغیرهای وابسته تفاوت معنی داری وجود دارد ( $p < 0/05$ ).  $F = 51/43$  و لامبدای ویلکز =  $0/34$ . مجذور اتا نشان می دهد تفاوت بین گروه ها با توجه به متغیرهای وابسته در مجموع معنادار است. به عبارت دیگر ۶۵ درصد واریانس مربوط به اختلاف بین گروه ها ناشی از تاثیر متقابل متغیرهای وابسته است.

جدول ۷- نتایج آزمون تحلیل کواریانس چندمتغیری بر روی هویت اخلاقی و حرمت خود

منبع تغییرات	متغیر	مجموع مجذورات	درجات آزادی	میانگین مجذورات	F	Sig	اندازه اثر
مدل	هویت اخلاقی	۲۹۲۲/۵۶	۳	۹۷۴/۱۸	۳۴/۶۹	۰/۰۰۱	۰/۶۵
	حرمت خود	۳۹۵۰/۴۱	۳	۱۳۱۶/۸۰	۱۵/۲۴	۰/۰۰۱	۰/۴۴
گروه	هویت اخلاقی	۲۹۰۱/۸۵	۱	۲۹۰۱/۸۵	۱۰۳/۳۴	۰/۰۰۱	۰/۶۴
	حرمت خود	۳۳۲۲/۹۱	۱	۳۳۲۲/۹۱	۳۸/۴۶	۰/۰۰۱	۰/۴۰
خطا	هویت اخلاقی	۱۵۷۲/۴۳	۵۶	۲۸/۰۷			
	حرمت خود	۴۸۳۸/۱۸	۵۶	۸۶/۳۹			

نتایج جدول (۷) نشان می‌دهد که در متغیر هویت اخلاقی ( $F = 10.3/34$ ) و حرمت خود ( $F = 38/46$ ) در نمرات پس آزمون بین دو گروه کنترل و آزمایش تفاوت معنی‌داری وجود دارد ( $p < 0.01$ ). بنابراین می‌توان گفت که آموزش ذهن آگاهی بر هویت اخلاقی و حرمت خود در بین دانش آموزان تاثیر معنی‌داری دارد.

جدول ۸- آزمون لوین جهت بررسی مفروضه‌های همگنی واریانس‌های خطای ابعاد هویت اخلاقی

متغیرها	F	DF <sub>1</sub>	DF <sub>2</sub>	سطح معناداری
خود اخلاقی	0.16	1	58	0.68
تمامیت اخلاقی	3.02	1	58	0.27

قبل از استفاده از آزمون پارامتریک تحلیل واریانس چندمتغیری، پیش فرض همگنی واریانس‌ها به منظور استفاده از آزمون‌های پارامتریک برای تجزیه و تحلیل داده‌ها مورد بررسی قرار گرفت. همان طور که مشاهده می‌شود بر اساس نتایج آزمون لوین، پیش فرض تساوی واریانس‌ها در متغیرهای مورد مطالعه تایید شد. این آزمون برای هیچ کدام از متغیرها معنی دار نیست، در نتیجه استفاده از آزمون تحلیل واریانس چندمتغیره بلامانع است.

جدول ۹- آزمون باکس جهت بررسی مفروضه‌های همگنی ماتریس واریانس مربوط به ابعاد هویت اخلاقی

مقدار	آزمون
5/14	باکس
1/96	F
3	درجه آزادی 1
514634	درجه آزادی 2
0.37	سطح معناداری

طبق جدول (۹) نتیجه‌ی آزمون باکس جهت بررسی مفروضه‌ی همگنی ماتریس واریانس‌ها آورده شده است. براساس نتایج مندرج، سطح معناداری ( $\text{sig} = 0.37$ )، بزرگتر از 0.05 است. بنابراین مفروضه‌ی همگنی ماتریس واریانس‌ها برقرار است.

جدول ۱۰- نتایج آزمون معناداری کواریانس چندمتغیری نمرات ابعاد هویت اخلاقی

منبع تغییرات	نام آزمون	مقادیر	F	درجه‌ی آزادی فرضیه	درجه‌ی آزادی خطا	Sig	مجذور اتا
مدل	اثر پیلایی	0/46	24/01	2	55	0/001	0/46
	لامبدای ویلکز	0/53	24/01	2	55	0/001	0/46
	اثرهتینگ	0/87	24/01	2	55	0/001	0/46
	بزرگ‌ترین ریشه‌ی	0/87	24/01	2	55	0/001	0/46
گروه	اثر پیلایی	0/59	39/95	2	55	0/001	0/59
	لامبدای ویلکز	0/40	39/95	2	55	0/001	0/59
	اثرهتینگ	1/45	39/95	2	55	0/001	0/59
	بزرگ‌ترین ریشه روی	1/45	39/95	2	55	0/001	0/59

همانطور که جدول (۱۰) نشان می‌دهد سطوح معنی‌داری تمام آزمون‌ها قابلیت استفاده از تحلیل واریانس چند متغیره را مجاز می‌شمرد. این نتایج نشان می‌دهد که در گروه‌های مورد مطالعه حداقل از نظر یکی از متغیرهای وابسته تفاوت معنی‌داری وجود دارد ( $F = 39/95, p < 0/05$ ) و لامبدای ویلکز =  $0/40$ . مجذور اتا نشان می‌دهد تفاوت بین گروه‌ها با توجه به متغیرهای وابسته در مجموع معنادار است. به عبارت دیگر ۵۹ درصد واریانس مربوط به اختلاف بین گروه‌ها ناشی از تاثیر متقابل متغیرهای وابسته است.

جدول ۱۱- نتایج آزمون تحلیل کواریانس چندمتغیری بر روی ابعاد هویت اخلاقی

منبع تغییر	متغیر	مجموع مجذورات	درجات آزادی	میانگین مجذورات	F	Sig	اندازه اثر
مدل	خود اخلاقی	۶۱۹/۶۶	۳	۲۰۶/۵۵	۱۳/۲۱	۰/۰۰۱	۰/۴۱
	تمامیت اخلاقی	۶۹۹/۹۳	۳	۲۳۳/۳۱	۲۶/۷۲	۰/۰۰۱	۰/۵۸
گروه	خود اخلاقی	۳۴۶/۸۳	۱	۳۴۶/۸۳	۲۲/۱۸	۰/۰۰۱	۰/۲۸
	تمامیت اخلاقی	۴۸۲/۸۸	۱	۴۸۲/۸۸	۵۵/۳۰	۰/۰۰۱	۰/۴۹
خطا	خود اخلاقی	۸۷۵/۳۱	۵۶	۱۵/۶۳			
	تمامیت اخلاقی	۴۸۸/۹۱	۵۶	۸/۷۳			

نتایج جدول (۱۱) نشان می‌دهد که در متغیر خود اخلاقی ( $F = 22/18$ ) و تمامیت اخلاقی ( $F = 55/30$ ) در نمرات پس آزمون بین دو گروه کنترل و آزمایش تفاوت معنی‌داری وجود دارد ( $p < 0/01$ ). بنابراین می‌توان گفت که آموزش ذهن آگاهی بر ابعاد هویت اخلاقی در بین دانش آموزان تاثیر معنی‌داری دارد.

جدول ۱۲- آزمون لوین جهت بررسی مفروضه‌های همگنی واریانس‌های خطای مربوط به ابعاد حرمت خود

متغیرها	F	DF۱	DF۲	سطح معناداری
روابط با همسالان	۱/۱۸	۱	۵۸	۰/۲۸
وضعیت ظاهری	۱۷	۱	۵۸	۰/۱۶۸
وضعیت تحصیلی	۲/۴۱	۱	۵۸	۰/۱۲
وضعیت ورزشی	۲/۷۱	۱	۵۸	۰/۱۰

قبل از استفاده از آزمون پارامتریک تحلیل واریانس چندمتغیری، پیش فرض همگنی واریانس‌ها به منظور استفاده از آزمون‌های پارامتریک برای تجزیه و تحلیل داده‌ها مورد بررسی قرار گرفت. همان طور که مشاهده می‌شود بر اساس نتایج آزمون لوین، پیش فرض تساوی واریانس‌ها در متغیرهای مورد مطالعه تایید شد. این آزمون برای هیچ کدام از متغیرها معنی دار نیست، در نتیجه استفاده از آزمون تحلیل واریانس چندمتغیره بلامانع است.

جدول ۱۳- آزمون باکس جهت بررسی مفروضه‌های همگنی ماتریس واریانس مربوط به ابعاد حرمت خود

آزمون	مقدار
باکس	۸/۶۹
F	۰/۸۰
درجه آزادی ۱	۰/۱۰
درجه آزادی ۲	۱۶۰۸۲/۸۶
سطح معناداری	۰/۶۲



طبق جدول (۱۳) نتیجه‌ی آزمون باکس جهت بررسی مفروضه‌ی همگنی ماتریس واریانس‌ها آورده شده است. براساس نتایج مندرج، سطح معناداری ( $\text{sig}=0/62$ )، بزرگتر از  $0/05$  است. بنابراین مفروضه‌ی همگنی ماتریس واریانس‌ها برقرار است.

جدول ۱۴- نتایج آزمون معناداری کواریانس چندمتغیری نمرات ابعاد حرمت خود

منبع تغییرات	نام آزمون	مقادیر	F	درجه‌ی آزادی فرضیه	درجه‌ی آزادی خطا	Sig	مجذور اتا
مدل	اثر پیلایی	۰/۳۲	۶/۰۲	۴	۵۱	۰/۰۰۱	۰/۳۲
	لامبدای ویلکز	۰/۶۷	۶/۰۲	۴	۵۱	۰/۰۰۱	۰/۳۲
	اثرهتلینگ	۰/۴۷	۶/۰۲	۴	۵۱	۰/۰۰۱	۰/۳۲
	بزرگ‌ترین ریشه‌ی	۰/۴۷	۶/۰۲	۴	۵۱	۰/۰۰۱	۰/۳۲
گروه	اثر پیلایی	۰/۴۳	۹/۹۶	۴	۵۱	۰/۰۰۱	۰/۴۳
	لامبدای ویلکز	۰/۵۶	۹/۹۶	۴	۵۱	۰/۰۰۱	۰/۴۳
	اثرهتلینگ	۰/۷۸	۹/۹۶	۴	۵۱	۰/۰۰۱	۰/۴۳
	بزرگ‌ترین ریشه‌ی روی	۰/۷۸	۹/۹۶	۴	۵۱	۰/۰۰۱	۰/۴۳

همانطور که جدول (۱۴) نشان می‌دهد سطوح معنی‌داری تمام آزمون‌ها قابلیت استفاده از تحلیل واریانس چند متغیره را مجاز می‌شمرد. این نتایج نشان می‌دهد که در گروه‌های مورد مطالعه حداقل از نظر یکی از متغیرهای وابسته تفاوت معنی‌داری وجود دارد ( $F=9/96, p<0/05$  و لامبدای ویلکز =  $0/56$ ). مجذور اتا نشان می‌دهد تفاوت بین گروه‌ها با توجه به متغیرهای وابسته در مجموع معنادار است. به عبارت دیگر ۴۳ درصد واریانس مربوط به اختلاف بین گروه‌ها ناشی از تاثیر متقابل متغیرهای وابسته است.

جدول ۱۵- نتایج آزمون تحلیل کواریانس چندمتغیری بر روی ابعاد حرمت خود

منبع تغییرات	متغیر	مجموع مجذورات	درجات آزادی	میانگین مجذورات	F	Sig	اندازه اثر
مدل	روابط با همسالان	۵۱۵/۲۸	۵	۱۰۲/۰۵	۹/۸۱	۰/۰۰۱	۰/۴۷
	وضعیت ظاهری	۲۶۹/۹۶	۵	۵۳/۹۸	۳/۴۸	۰/۰۰۸	۰/۲۴
	وضعیت تحصیلی	۵۶۶/۹۷	۵	۱۱۳/۳۹	۷	۰/۰۰۱	۰/۳۹
	وضعیت ورزشی	۵۸/۴۶	۵	۱۱/۶۹	۰/۷۵	۰/۵۸	۰/۰۶
گروه	روابط با همسالان	۱۲۹/۶۱	۱	۱۲۹/۶۱	۱۲/۳۳	۰/۰۰۱	۰/۱۸
	وضعیت ظاهری	۱۳۲/۱۲	۱	۱۳۲/۱۲	۸/۵۳	۰/۰۰۵	۰/۱۳
	وضعیت تحصیلی	۴۹۷/۶۰	۱	۴۹۷/۶۰	۳۰/۷۴	۰/۰۰۱	۰/۳۶
	وضعیت ورزشی	۱۷/۲۴	۱	۱۷/۲۴	۱/۱۰	۰/۲۹	۰/۰۲
خطا	روابط با همسالان	۵۶۷/۳۰	۵۴	۱۰/۵۰			
	وضعیت ظاهری	۸۲۶/۵۹	۵۴	۱۵/۴۸			
	وضعیت تحصیلی	۸۳۷/۸۷	۵۴	۱۶/۱۸			
	وضعیت ورزشی	۸۳۹/۹۳	۵۴	۱۵/۵۵			

نتایج جدول (۱۵) نشان می‌دهد که در متغیر روابط با همسالان ( $F=12/33$ )، وضعیت ظاهری ( $F=8/53$ ) و وضعیت تحصیلی ( $F=30/74$ ) در نمرات پس آزمون بین دو گروه کنترل و آزمایش تفاوت معنی‌داری وجود دارد ( $p < 0/01$ ). بنابراین می‌توان گفت آموزش ذهن آگاهی بر ابعاد حرمت خود در بین دانش آموزان تاثیر معنی‌داری دارد.

#### ۴- نتیجه گیری

هدف اصلی این پژوهش اثربخشی آموزش ذهن آگاهی بر هویت اخلاقی و حرمت خود در بین دانش آموزان پسر دوره متوسطه است. در این بخش نتایج پژوهش بیان شده و تبیین شده است. بر اساس نتایج تحقیق، آموزش ذهن آگاهی بر هویت اخلاقی و حرمت خود در بین دانش آموزان مقطع متوسطه شهرستان بیله سوار تاثیر معنی‌داری دارد. با توجه به نتایج بدست آمده در این بخش هر یک از یافته‌های پژوهش به تفکیک بیان شده و تبیین شده است. طبق نتایج بدست آمده از تحقیق، آموزش ذهن آگاهی بر ابعاد هویت اخلاقی شامل خود اخلاقی و تمامیت اخلاقی در بین دانش آموزان تاثیر معنی‌داری دارد.

یافته فوق با یافته‌های پژوهش امیراعظمی و اسدی (۱۴۰۱)، میری و بنی مهد (۱۴۰۰)، جهان و نوقایی (۱۳۹۹)، فروگیلو (۲۰۲۲) و سوینج و لازار (۲۰۲۰) همخوانی و مشابهت دارد. چرا که در تحقیقات انجام شده نیز مشخص شد که استفاده از آموزش ذهن آگاهی باعث بهبود هویت اخلاقی می‌شود.

امیراعظمی و اسدی (۱۴۰۱) نشان داد که با در نظر گرفتن اثر پیش آزمون، اثر آموزش ذهن آگاهی بر همه مولفه‌های هوش اخلاقی معنادار بود. آزمون نرمال بودن برای همه مولفه‌های هوش اخلاقی نرمال بودن را تایید می‌کند، ضرایب کوواریانس و واریانس برای همه مولفه‌های هوش اخلاقی همگنی را نشان نمی‌داد. میری و بنی مهد (۱۴۰۰) نشان می‌دهد که ذهن آگاهی با ایده ال گرابی رابطه ای معنی دار ندارد. اما ذهن آگاهی رابطه ای منفی و معنی دار با نسبی گرابی دارد. به طور کلی شواهد این پژوهش بیانگر آن است که ذهن آگاهی به عنوان یک ویژگی روانشناختی موجب کاهش نسبی گرابی اخلاقی می‌شود. جهان و نوقایی (۱۳۹۹) نشان داد میانگین نمرات پیش آزمون دو گروه تفاوت معناداری نداشت؛ اما پس آزمون دو گروه گواه و آزمایش در همه مولفه‌های متغیر هوش معنوی، در دو مؤلفه از متغیر هوش اخلاقی (درست کاری، مسئولیت) و در هر سه مؤلفه‌ی متغیر خرد تفاوت معناداری داشت. فروگیلو (۲۰۲۲) نشان می‌دهد که مراقبه ذهن آگاهی از یکسو باعث بهبود رفتار اجتماعی و از سوی دیگر باعث رشد بعد اخلاقی رفتار می‌شود. سوینج و لازار (۲۰۲۰) نشان داد که یک حالت ذهنی، آگاهی از نشانه‌های درونی و بیرونی مرتبط اخلاقی را مورد حمایت قرار می‌دهد و در نتیجه ممکن است ظهور رفتارهای اخلاقی را تقویت کند.

در ابتدای تبیین یافته فوق باید گفت که سازه‌های ذهنی ما، اعم از طرح‌واره‌های ذهنی از عمل اخلاقی و فرد اخلاقی بودن، در کنار تحول درک اخلاقی در ما، می‌توانند با احساس هویت ما پیوند بخورد و به آنچه که هویت اخلاقی می‌نامیم منتج شود. اما اینکه اخلاقی مداری ریشه در نوعی پیوند هویتی با فرد اخلاقی بودن دارد، که به معنی وجود نوعی اهمیت و تعهد به اخلاقیات است، یا اینکه ما اخلاقی عمل می‌کنیم فقط به این دلیل که نوعی قضاوت اخلاقی صرف ما را به چنان اقدامی رهنمون کرده است، موضوع بحث‌های پژوهشی و نظری متعددی بوده است. در میان تبیین‌های معطوف به چگونگی شکل‌گیری هویت اخلاقی، بیشترین تبیین‌ها به تمایز میان رشد اخلاقی و رشد هویت اشاره دارند به طوری که با ادغام در یکدیگر هویت اخلاقی را می‌سازند، و بدین ترتیب می‌توان از آنها به عنوان دو وجه از یک سیستم رشدی نام برد. رشد درک اخلاقی در فرد، در کنار تلفیق آن با هویت وی، موجب می‌شود تا تعهد و انگیزش عمل اخلاقی در او شکل بگیرد. در کنار این می‌توان گفت که هویت می‌تواند از منابع متعددی ریشه بگیرد، اما اگر به بهزیستی فرد یا افراد مرتبط با وی نظر کنیم، شاید برای یک فرد ایده‌آل آن باشد که ریشه‌ی هویت وی را اخلاقیات شکل دهد. هویت اخلاقی دانش آموزان می‌تواند تحت تاثیر روش‌های مختلف و عوامل متعددی تغییر کند. یکی از این عوامل، آموزش ذهن آگاهی است. آموزش ذهن آگاهی به افراد می‌آموزد که چگونه به طور متفاوت تری از قبل با تفکرات و احساسات منفی خود بدون تمرکز به تغییر اعتقاد در مورد محتوای تفکر ارتباط یابد. به ویژه آموزش ذهن آگاهی، به افراد آموزش می‌دهد چگونه الگوی نشخواری، عادت‌ی و خودکار ذهن را به محض شناسایی به الگوی متفکرانه و عمدی ذهن تبدیل سازند، به گونه ای که تفکرات و احساسات منفی از چشم انداز وسیع تری

به عنوان رخدادهای ساده گذرنده در ذهن شناخته شوند. به علاوه این رویکرد راه‌های جدیدی برای توسعه بیشتر شناخت درمانی می‌گشاید (رحیمیان بوگر و یونسی، ۱۳۹۹). بنابراین بهره‌گیری از روش آموزش ذهن آگاهی برای دانش آموزان متوسطه می‌تواند شاخص‌های مربوط به هویت اخلاقی را در آنها تحت تاثیر قرار دهد. بنابراین در تبیین یافته‌های فوق می‌توان گفت که آموزش ذهن آگاهی باعث بهبود هویت اخلاقی و ابعاد آن شامل خود اخلاقی و تمامیت اخلاقی در بین دانش آموزان مقطع متوسطه شهرستان بيله سوار می‌شود.

همچنین نتایج نشان می‌دهد که آموزش ذهن آگاهی بر ابعاد حرمت خود شامل تحمل عاطفی، پیشرفت و شایستگی در بین دانش آموزان تاثیر معنی‌داری دارد.

نتایج فوق، یافته‌های پژوهش ناصح (۱۳۹۸)، راد و همکاران (۱۳۹۹)، قدم پور و همکاران (۱۳۹۵)، چاندنا و همکاران (۲۰۲۲)، رائی و همکاران (۲۰۲۲)، ساراف و همکاران (۲۰۲۰) و فورد (۲۰۱۹) را تایید می‌کند. چنانچه ناصح (۱۳۹۸) نشان داد که مداخله گروهی مبتنی بر ذهن آگاهی به طور معنادار موجب ارتقا حرمت خود دانش آموزان شد. راد و همکاران (۱۳۹۹) نشان داد اثر انعطاف پذیری شناختی و ذهن آگاهی بر حرمت خود کل مثبت و معنی‌دار است. قدم پور و همکاران (۱۳۹۵) اثربخشی درمان شناختی مبتنی بر ذهن آگاهی بر افزایش حرمت خود را تایید کرد. چاندنا و همکاران (۲۰۲۲) نشان داد که بین هر پنج بعد ذهن آگاهی و حرمت خود همبستگی مثبت و معنادار آماری معنی‌دار وجود دارد. در حالی که خودکارآمدی با تمام ابعاد ذهن آگاهی به جز عدم قضاوت در مورد تجارب درونی همبستگی مثبت معنادار داشت. رائی و همکاران (۲۰۲۲) تأثیر معنی‌دار درمان ذهن آگاهی بر حرمت خود، خودپنداره و اضطراب اجتماعی را نشان داد. تفاوت معنی‌داری بین گروه آزمایش و کنترل وجود دارد. نتایج مطالعه حاضر نشان داد که درمان ذهن آگاهی می‌تواند با افزایش حرمت خود و خودپنداره بیماران و همچنین کاهش اضطراب اجتماعی در بیماران مفید باشد. ساراف و همکاران (۲۰۲۰) نشان دهنده افزایش معنی‌داری در خودپنداره، حرمت خود و ذهنیت رشد دانشجویان گروه درمان نسبت به گروه کنترل است. فورد (۲۰۱۹) نشان داد که حرمت خود در طول زمان پایدارتر شد. با این حال، ثبات بهبود یافته در حرمت خود بر اساس شرایط تفاوتی نداشت.

بر اساس آنچه در مبانی نظری ارائه شده در فصول قبلی نیز بیان شد، از نظر روان‌شناسان حرمت خود یک نیاز اساسی برای انسان است و برای عملکرد مؤثر ما ضرورت دارد. وقتی می‌گوییم حرمت خود مورد نیاز است منظور این است که در فرآیند زندگی نقش مؤثری ایفا می‌کند و برای رشد سالم و طبیعی ضرورت دارد و دارای ارزش بقایی است. حرمت خود یک نیاز از جمله نیازهای انسان است. انسان آن چنان مشتاق و نیازمند داشتن نظر مثبت و مناسب درباره خویش است که امکان دارد در این راستا حقیقت را نادیده انگارد، قضاوتش را تحریف کند و احساسات نامناسب را سرکوب سازد تا از رویارویی با حقایقی که ارزش یابی او را در مورد خویش خدشه دار می‌کند و به آن جهت منفی می‌دهد، پرهیز کند. حرمت خود و ارزشیابی مثبت از خود از سال سوم زندگی شروع به بروز و طلوع می‌کند، از اهمیت بالایی برخوردار است و هیچ کس نمی‌تواند درباره داوری خود، از خویش بی تفاوت باشد زیرا طبیعت وی چنین اجازه ای را به او نمی‌دهد. بر همین اساس می‌توان گفت که دانش آموزی که دارای حرمت خود نیست به میزان فقدان آن، خود را مجبور به جعل و کسب نوع کاذب آن می‌نماید تا با توسل به تصویر دروغین و بدلی آن، چهره خود را در مدرسه برای همکلاسی‌ها و معلم و در خانه برای والدین بیاراید. وی با این حس ناامیدی و این باور که رودرویی با جهان بیرون بدون برخورداری از حرمت خود به منزله بی‌پناه کردن و خلع سلاح خویش است که در نهایت منجر به تخریب نفس می‌گردد، خود را از نظر روان‌شناسی به طرف باطل و بیراهه سوق می‌دهد. بنابراین برای بهبود حرمت خود در دانش آموزان باید راهکارهایی اندیشیده شود که یکی از این راهکارها، آموزش ذهن آگاهی است. چنانچه چاندنا و همکاران (۲۰۲۲) بیان داشتند که بهره‌گیری از آموزش ذهن آگاهی، حرمت خود را در تمامی ابعاد آن افزایش می‌دهد و رائی و همکاران (۲۰۲۲) نیز تأثیر معنی‌دار درمان ذهن آگاهی بر حرمت خود را تایید کردند. بنابراین در تبیین یافته‌های فوق می‌توان گفت که آموزش ذهن آگاهی باعث بهبود حرمت خود و ابعاد آن شامل تحمل عاطفی، پیشرفت و شایستگی در بین دانش آموزان مقطع متوسطه شهرستان بيله سوار می‌شود.

باتوجه به تایید اثربخشی آموزش ذهن آگاهی بر هویت اخلاقی در بین دانش آموزان، پیشنهاد می شود تا برنامه هایی برای آموزش ذهن آگاهی بر اساس اصول علمی و کارشناسی شده در بین دانش آموزان تدوین و اجرا نمود تا به دانش آموزان کمک شود تا با استفاده از شاخص های ذهن آگاهی، میزان هویت اخلاقی خود را بهبود دهند.

همچنین پیشنهاد می گردد آموزش و پرورش و مراکز ارائه خدمات مشاوره دوره های آموزشی و کارگاهی آموزش ذهن آگاهی را جهت آموزش این روش به مشاوران و درمانگران جهت کاربرد آن در بین دانش آموزان به کار گیرند تا با استفاده از این روش، شاخص های حرمت خود در بین دانش آموزان بهبود یابد.

### محدودیت های پژوهش

- محدود بودن جامعه آماری به دانش آموزان پسر مقطع متوسطه شهرستان بيله سوار
- یکسان بودن محقق و آموزش دهنده و احتمال سوگیری و جانبداری در تحقیق

### منابع

- ابراهیمی، فاطمه؛ رسولزاده طباطبایی، کاظم؛ قنبری، سعید و طهباسیان، کارینه. (۱۴۰۰). واری کیفیت عوامل مؤثر بر حرمت خود کودکان ایرانی. *نشریه روانشناسی تحولی: روانشناسان ایرانی*، ۱۷(۶۷)، ۲۴۴-۲۳۱.
- امیراعظمی، یحیی و اسدی، جوانشیر. (۱۴۰۱). اثربخشی آموزش ذهن آگاهی بر هوش اخلاقی مراجعان زن به موسسه ذهن پویا در شهر گرگان. *سومین همایش علمی پژوهشی علوم تربیتی و روانشناسی آسیب های اجتماعی و فرهنگی ایران*.
- امیری، سهراب؛ قاسمی نواب، امیر و جمالی، یوسف. (۱۳۹۶). پرسشنامه حرمت خود مشروط نوجوانان: روش اجرا و نمره گذاری (نسخه فارسی)، *نشریه روانشناسی تحولی (روانشناسان ایرانی)*، ۱۴(۵۴)، ۲۱۷-۲۱۵.
- جهان، فائزه و نوقایی، رسول. (۱۳۹۹). تأثیر آموزش ذهن آگاهی بر هوش اخلاقی، هوش معنوی و خرد در سالمندان. *نشریه مطالعات ناتوانی*، ۱۹(۱)، ۴۱-۲۹.
- راد، زهرا؛ عینی پور، جواد و حیدری، ساناز. (۱۳۹۹). رابطه مهارت های ذهن آگاهی وانعطاف پذیری شناختی با حرمت خود. *چهارمین همایش ملی روانشناسی دانشگاه پیام نور*.
- رباط میلی، سمیه؛ کریمی، مینا. (۱۳۹۷). نقش پیش بینی کنندگی باورهای فراشناختی، ذهن آگاهی و ترس از ارزیابی منفی در اضطراب اجتماعی نوجوانان. *پژوهش های روانشناسی اجتماعی*، ۸(۳۱)، ۶۵-۵۱.
- رحیمیان بوگر، اسحق؛ یونسی، سید جلال. (۱۳۹۹). *دریچه ای به فراشناخت، جان تیزدل: تهران: نشر دانژه*.
- زارعی، سلمان. (۱۴۰۰). نقش واسطه ای حرمت خود و خودمهارگری در رابطه بین عملکرد خانواده با رفتار خرید اجباری نوجوانان دختر، *نشریه مطالعات روان شناختی*، ۱۱۷(۱)، ۱۲۸-۱۱۳.
- شریفی، فاطمه؛ امیری، شعله و قاسمی، وحید. (۱۳۹۷). پیش بینی هویت اخلاقی نوجوانان بر اساس عملکرد خانواده. *مجله دست آوردهای روان شناختی (علوم تربیتی و روان شناسی) دانشگاه شهید چمران اهواز*، ۴(۲۲)، ۶۲-۴۲.
- عباسی اصل، رؤیا؛ سهیلا هاشمی؛ مهدی خبازی کناری؛ فرشته باعزت. (۱۳۹۸). ویژگی های روان سنجی نسخه فارسی پرسشنامه هویت اخلاقی بلک و رینولدز. *فصلنامه روانشناسی کاربردی*، ۱۳(۴)، ۶۶۷-۶۵۱.
- عطاران، نرگس و محمدی، نورالله. (۱۴۰۰). نقش واسطه ای حرمت خود در رابطه بین جهت گیری های دلبستگی و سازگاری روان شناختی، *فصلنامه روانشناسی تحولی: روانشناسان ایرانی*، ۱۵(۵۸)، ۱۵۱-۱۳۹.
- قدم پور، عزت الله؛ یوسف وند، لیلیا و رادمهر، پروانه. (۱۳۹۵). اثربخشی درمان شناختی مبتنی بر ذهن آگاهی بر بهبود حرمت خود در زنان مبتلا به بیماری عروق کرونر. *پژوهشنامه روانشناسی مثبت*، ۲(۳)، ۷۸-۶۷.
- مدنیان، سارا؛ هاشمیان فر، سید علی و فراستخواه، مقصود. (۱۳۹۹). تبیین جامعه شناختی رابطه سرمایه دینی و هویت اخلاقی (مورد مطالعه: شهر اصفهان) (مقاله علمی وزارت علوم). *فصلنامه پژوهش های اخلاقی*، ۱۰(۳).
- میری، اکبر و بنی مهد، بهمن. (۱۴۰۰). تأثیر ذهن آگاهی بر جهت گیری اخلاقی حسابرسان شاغل در حرفه حسابرسی. *فصلنامه تحقیقات حسابداری و حسابرسی*، ۵۲، ۹۷-۱۰۸.



ناصح، اشکان. (۱۳۹۸). تأثیر مداخله گروهی مبتنی بر ذهن آگاهی بر حرمت خود و مشکلات اجتماعی دانش آموزان دارای نشانه های اختلال نارسایی توجه/فزون کنشی. فصلنامه سلامت روان کودک، ۶(۳)، ۲۶۸-۲۵۶.

هاشمیان فر، سیدعلی و مدنیان، سارا. (۱۴۰۰). زمینه های شکل گیری هویت اخلاقی دانش آموزان. نشریه اخلاق در علوم و فناوری، ۱۶(۳)، ۱۶۷-۱۶۳.

- Aquino K, Reed II. (۲۰۲۲). *The self-importance of moral identity. Journal of Personality and Social Psychology.* ۲۰۲۲; ۸۳(۶): ۱۴۲۳-۱۴۴۰.
- Black JE, Reynolds WM. (۲۰۱۹). *Development, reliability, and validity of the Moral Identity Questionnaire. Personality and Individual Differences.* ۹۷: ۱۲۰-۱۲۹.
- Chandna S, Sharma P, Moosath H. (۲۰۲۲). *The Mindful Self: Exploring Mindfulness in Relation with Self-esteem and Self-efficacy in Indian Population. Psychol Stud (Mysore).* ۶۷(۲): ۲۶۱-۲۷۲.
- Feruglio S. (۲۰۲۲). *The impact of mindfulness meditation on social and moral behavior: Does mindfulness enhance other-oriented motivation or decrease monetary reward salience? Front Integr Neurosci.* ۱۶:۹۶۳۴۲۲.
- Ford CG. (۲۰۱۹). *An Investigation of the Relation between Mindfulness and Self-Esteem Stability.* West Virginia University.
- Kabat-Zinn J. (۲۰۱۳). *Mindfulness-based interventions in context: past, present, and future. Clinical Psychology Science and Practice.* ۱۰(۲): ۱۴۴-۱۵۶.
- McKay T, Benjamin RW. (۲۰۲۱). *Mindfulness, self-compassion and wellbeing. Personality and Individual Differences.* ۱۶۸: ۱۱۰۴۱۲.
- Nie YG, Li JB, Vazsonyi AT. (۲۰۱۹). *Self-control mediates the associations between parental attachment and prosocial behavior among Chinese adolescents. Personality and Individual Differences.* ۹۶:۳۶-۳۹.
- Rae M, Fatahi N, Ezatabadipor H, Shams M. (۲۰۲۲). *The effect of Mindfulness-Based Cognitive Therapy (MBCT) on self-esteem, self-concept, and social anxiety of people with social anxiety disorder. ASEAN Journal of Psychiatry.* ۲۳(۵): ۱-۷.
- Saraff S, Tiwari A. (۲۰۲۰). *Effect of Mindfulness on Self-concept, Self-esteem and Growth Mindset: Evidence from Undergraduate Students. Journal of Psychosocial Research.* ۱۵(۱): ۳۲۹-۳۴۰.
- Sevinc G, Lazar SW. (۲۰۲۰). *How does mindfulness training improve moral cognition: A theoretical and experimental framework for the study of embodied ethics. Curr Opin Psychol.* ۲۸: ۲۶۸-۲۷۲.
- Walsh J, Balian MG, Smolira SJ, Fredericksen LK, Madsen S. (۲۰۱۹). *Predicting individual differences in mindfulness: The role of trait anxiety, attachment anxiety and attentional control. Personality and Individual Differences.* ۱۳۹: ۹۴-۹۹.
- Wouters S, Verschueren K, Briens V, Janssen R. (۲۰۱۶). *Development and validation of a Self-esteem Contingency Questionnaire for Adolescents Personality and Individual Differences.* ۹۹:۲۹۵-۳۰۱.