گاهنامه روانشناسی ماز

گاهنامه روانشناسی دانشگاه هرمزگان . شماره سوم . اردیبهشت ۱۴۰۱ . پانزده صفحه



انجمن علمی روانشناسی دانشگاه هرمزگان
دانشگاه هرمزگان
معاونت فرهنگی و اجتماعی دانشگاه هرمزگان

گام نامه روانشناسی ماز

- شـــــــــــماره سوم اردیبهشت 1401
- صاحب امتیاز: انجمن علمـی روانشناســی دانشـــــگاه هرمزگان
- مدیـــــــــــرمسئول: الهام قهرمانی
- ســـــــــــردبیر: محمدابراهیمیان قاجاری
- هیئـــــــت تحریریه: الهام قهرمانی، زهرا دهداری، زهرا هندیجانی، زهـــرا عاشوری، مریـم بیژنی
- ویراســـــــــــتار: الهام قهرمانی
- طـــــــــــراح: پریسا خان احمدی



سخن سردبیر

ماز مجموعه ای از مسیرهای پر پیچ و خم است که باید از آن عبور کنیم و به هدف مورد نظر برسیم. مصریان نخستین افرادی بودند که ماز را طراحی کردند تا در آن مسیرهای پر پیچ و خم، ثروت و گنجینه هایشان را پنهان کنند.

زندگی و شخصیت هر فرد به مثابه یک ماز پیچ در پیچ می‌ماند و هر فرد در طول این مسیر ممکن است گاه در دالانی اشتباهی بپیچد اما موضوع مهم گیر نکردن در دالان اشتباه و تلاش برای یافتن مسیر صحیح و گنجینه شخصی است. لذا در نشریه ماز به دنبال آن هستیم تا با نشر یافته های علمی پژوهش‌های روانشناسی و همچنین ارتقای سطح آگاهی فردی و شناسایی عوامل مؤثر بر سلامت روان، گامی هر چند کوچک در حوزه روانشناسی برداریم. به همین منظور در این شماره از نشریه، دو عامل کلیدی مؤثر بر ابعاد مختلف زندگی و شخصیت آدمی یعنی عزت نفس و خودکارآمدی را مورد بررسی قرار دادیم.

فهرست مطالب

خودکارآمدی.....۴

تفاوت های جنسیتی در تغذیه سالم.....۵

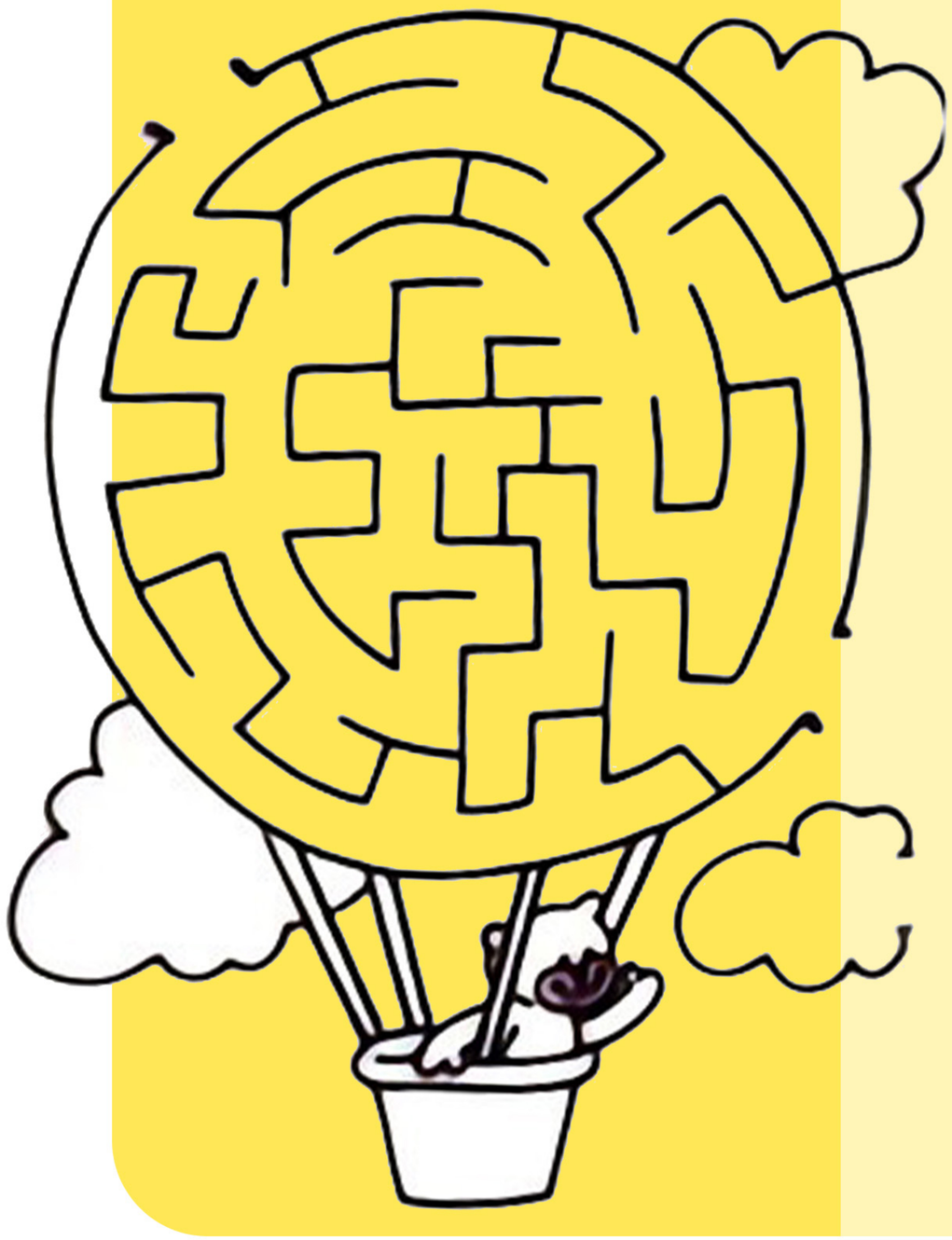
عزت نفس.....۶

تاثیر روابط مثبت بر عزت نفس.....۷

خودکارآمدی و عزت نفس.....۹

معرفی کتاب.....۱۱

فهرست منابع.....۱۲



خودکارآمدی
Self-efficacy

مفهوم خودکارآمدی توسط آلفرد بندورا شکل گرفته است که یکی از جنبه‌های نظریه شناختی اجتماعی است. بندورا، خودکارآمدی را به صورت اعتقاد افراد به توانایی‌شان در اِعمال مقداری کنترل بر عملکرد خودشان و بر رویدادهای محیطی تعریف کرد. خودکارآمدی به حس کنترل هر فرد روی محیط و رفتارش وابسته است و باوری شناختی است که تعیین می‌کند، آیا رفتار می‌تواند تغییرات لازم را ایجاد کند؟ چه میزان تلاش لازم است؟ و تا کی میتوان در مقابله با موانع و شکست مقاومت کرد؟

خودکارآمدی به طور مستقیم با رفتارهای سالم در ارتباط است و به طور غیرمستقیم روی رفتارهای سالم در جهت رسیدن به اهداف، تاثیر می‌گذارد و همچنین روی چالش‌هایی که افراد با آن مواجه می‌شوند، اثر می‌گذارد. افراد با خودکارآمدی قوی اهداف مشکل تری را انتخاب می‌کنند ،آنها روی موقعیت‌ها و شرایط توجه می‌کنند به جای آنکه به موانع اهمیت دهند. این باورها موجب تاثیرگذاری بر شیوه تفکر، احساس، انگیزش یا رفتار فرد نیز می‌گردند. احساس قوی خودکارآمدی موجب بهبود دیدگاه های مثبت فردی و مشارکت بهتر فرد در انجام فعالیت‌ها، تنظیم اهداف و تعهد کاری می‌گردد.

ظاهرا تجارب موفق یا ناموفق قبلی در زندگی فرد، می‌تواند احساسی نسبتاً پایدار، وابسته به موقعیت، قابل تعمیم و قابل اندازه گیری را در زمینه خودکارآمدی پدید آورد.

خودکارآمدی با نتایج مثبتی که بر سلامت روان افراد برجای می‌گذارد می‌تواند به عنوان یک عامل مؤثر در رفاه ذهنی یا شادکامی افراد نیز به حساب آید. بسیاری از مطالعات نشان دادند افرادی که خودکارآمدی بالاتری دارند احساس رضایت بیشتری در زندگی تجربه می نمایند و بنابراین شادکامی بیشتری نیز خواهند داشت.



پژوهش‌ها نشان داده‌اند که افراد با خودکارآمدی پایین از ارزیابی‌ها آشفته می‌شوند. این افراد به توانایی‌ها و مهارت‌های خود شک می‌کنند و قبل از این که تلاشی برای حل مسائل انجام دهند شکست را پیش بینی می‌کنند. این باورهای منفی میزان استرس را افزایش می‌دهد و استفاده مؤثر از راهبردهای فراشناختی را تحلیل می برد و نهایتاً نتیجه‌ای جز شکست ندارد.

خودکارآمدی از طریق این چهار منبع یا ترکیب آنها فراگیری می شود و افزایش یا کاهش میابد: ۱) تجربیات مهارت، ۲)سرمشق‌گیری اجتماعی، ۳)قانع‌سازی اجتماعی و ۴)حالت های جسمانی و هیجانی. در هر یک از این روش‌ها اطلاعات مربوط به خود و محیط به صورت شناختی پردازش می‌شود و همراه با یادآوری تجربیات قبلی کارایی شخصی را تغییر می‌دهد. بانفوذترین منبع خودکارآمدی، تجربیات مهارت است؛ یعنی عملکردهای گذشته. به طورکلی عملکرد موفقیت آمیز، تجربیات کارایی را افزایش می‌دهد و شکست آنها را کاهش می‌دهد. دومین منبع خودکارآمدی سرمشق‌گیری اجتماعی است، یعنی تجربیات جانشینی که دیگران تأمین می کنند. وقتی موفقیت‌های فرد دیگری را مشاهده می‌کنیم که شایستگی برابری دارد، خودکارآمدی ما بیشتر می‌شود، اما وقتی شکست او را می‌بینیم خودکارآمدی کمتر می‌شود. وقتی فرد دیگری بی شباهت به ما باشد، سرمشق‌گیری

تفاوت های جنسیتی در تغذیه سالم:

بررسی اثر تعدیل کننده خودکارآمدی

اجتماعی تأثیر کمی بر خودکارآمدی ما خواهد داشت. خودکارآمدی شخصی می‌تواند از طریق قانع‌سازی اجتماعی نیز اکتساب یا تضعیف شود. تأثیر این منبع محدود است، اما تحت شرایط مناسب قانع سازی دیگران می‌تواند خودکارآمدی را بالا برده یا پایین بیاورد. شرط اول این است که فرد باید به قانع‌کننده معتقد باشد. ترغیب‌ها یا انتقادهای یک منبع معتبر از ترغیب‌ها یا انتقادهای یک فرد بی‌اعتبار مؤثرتر واقع می‌شوند. شرط دوم برای تقویت کردن خودکارآمدی از طریق قانع سازی اجتماعی، این است که فعالیتی که فرد برای انجام آن ترغیب می‌شود باید به طرز معقولی در محدوده خزانه رفتاری او باشد. ما نمی‌توانیم با قانع سازی کلامی قضاوت کارایی فرد درباره توانایی ۱۰۰ متر دویدن در کمتر از ۸ ثانیه را تغییر دهیم. آخرین منبع کارایی حالت‌های فیزیولوژیکی و هیجانی فرد است. معمولا هیجان شدید عملکرد را کاهش می‌دهد. وقتی افراد دچار ترس و اضطراب شدید یا سطوح بالای استرس می شوند انتظارات کارایی آنها پایین می آید. همچنین برانگیختگی هیجانی در برخی موقعیت‌ها اگر خیلی شدید نباشد عملکرد را افزایش می دهد.

پژوهش‌ها نشان می‌دهند که خودکارآمدی با سلامت بیشتر، موفقیت بالاتر و یکپارچگی اجتماعی رابطه دارد. این مفهوم در حیطه‌های مختلفی ازقبیل موفقیت تحصیلی، اختلالات هیجانی، سلامت، انتخاب شغل و تغییرات اجتماعی سیاسی کاربرد دارد.

خودکارآمدی به عنوان این باور تعریف می شود که فرد می‌تواند یک رفتار مشخص را در یک موقعیت خاص انجام دهد. خودکارآمدی در خودتنظیمی رفتار انسان نقش مهمی دارد و می‌تواند بر ارتباطات سالم و مداخلات پیشگیری از بیماری تأثیر بگذارد.

خودکارآمدی درک شده در پایبندی به تغذیه سالم در اطمینان از انتخاب‌های غذایی سالم‌تر و همچنین رفتارهای غذایی سالم و دریافت رژیم غذایی از اوایل بزرگسالی از اهمیت بالایی برخوردار است.



مطالعات قبلی نشان می‌دهد که زنان نسبت به مردان در اتخاذ یک رژیم غذایی سالم، خودکارآمدی بالاتر و نگرش مثبت تری دارند. خودکارآمدی اشاره مستقیم به خودکنترلی رفتار فرد دارد. افراد با خودکارآمدی بیشتر در رفتار خود می‌توانند زندگی فعال تری داشته و در تنظیم وزن، رژیم غذایی و رفتارهای مرتبط با سلامت مصمم‌تر باشند. نتایج این پژوهش نشان می‌دهد که جنسیت نقش مهمی در اتخاذ یک رژیم غذایی سالم دارد. تفاوت‌های جنسیتی در اتخاذ یک رژیم غذایی سالم در پایین‌ترین سطوح خودکارآمدی رفتار غذایی، حتی پس از تعدیل سایر عواملی که می‌توانند تنوع مرتبط با جنسیت در اتخاذ یک رژیم غذایی سالم را توضیح دهند، بیشتر بود.

تغییر در رفتار رژیم غذایی جمعیت نیازمند سیاست‌گذاری و برنامه ریزی قوی است. این مطالعه تأثیر تعدیل‌کننده مهم خودکارآمدی را بر اتخاذ یک رژیم غذایی سالم در هر دو جنس را گزارش کرد.

تجزیه و تحلیل مبتنی بر جنسیت نشان داد که زنان در مقایسه با مردان احتمال بیشتری برای اتخاذ یک رژیم غذایی سالم دارند (نسبت شانس تعدیل شده، ۹۵ ٪،۱.۸۵؛ فاصله اطمینان ۱.۰۲-۳.۳۵). تجزیه و تحلیل تعدیل نشان داد که خودکارآمدی رفتار خوردن به طور معنی‌داری رابطه بین تفاوت‌های جنسیتی و نمرات شاخص تغذیه سالم را تعدیل می‌کند. مردان با نمرات خودکارآمدی پایین بیشترین تفاوت را در شاخص تغذیه سالم با زنان با نمرات خودکارآمدی پایین داشتند، در حالی که تفاوت در شاخص تغذیه سالم در مردان و زنان با نمرات خودکارآمدی بالا بسیار کم بود.

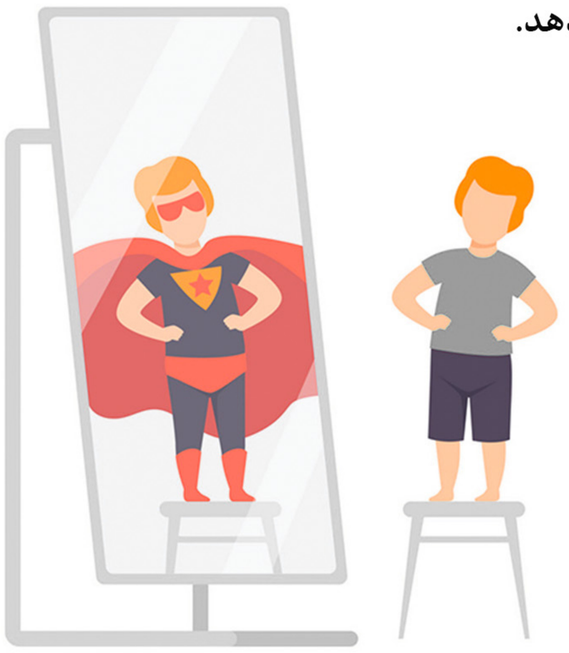
خودکارآمدی رفتار خوردن تأثیر تعدیل‌کننده قابل‌توجهی بر تفاوت‌های جنسیتی در اتخاذ یک رژیم غذایی سالم داشت. تحقیقات آینده نیاز به روشن کردن تأثیر خودکارآمدی رفتاری خوردن در اتخاذ یک رژیم غذایی سالم، به ویژه در مردان، و تأیید یافته‌های این پژوهش دارد.

عزت نفـــــــــس
Self-esteem

یعنی شما چه احساسی نسبت به خودتان دارید و خود را چگونه می بینید و با وجود تمام ضعف‌ها و قوت‌ها چه احساسی نسبت به خود داشته باشید. البته بطور کلی، عزت نفس یعنی باور فرد به توانایی‌های خودش. افرادی که عزت نفس دارند، توانایی‌های خود را به خوبی می‌شناسند و می دانند که در هر موقعیت خاص چگونه باید رفتار کنند. این افراد هم قاطع‌اند و هم انتقادپذیر. خود را سرزنش نمی‌کنند و بیشتر اوقات پرانرژی هستند. عزت نفس معمولاً بوسیله روانشناسان اجتماعی به عنوان نگرش کلی فرد نسبت به خودش تعریف می‌شود. عوامل مؤثر در ایجاد عزت نفس به دو بخش عوامل درونی و بیرونی تقسیم می‌شود: عوامل درونی: ژن‌ها در رشد عزت نفس انسان‌ها تاثیر بسزایی دارند، ویژگی‌های شخصیتی و تفاوت‌های فردی، خلق و خو و مزاج. عوامل بیرونی: شامل خانواده، مدرسه، موقعیت فرد در زندگی، جامعه و همچنین سبک زندگی. فقدان عزت نفس بالا (یا وجود عزت نفس پایین) ریشه بسیاری از بیماری‌های اجتماعی از جمله سوءمصرف مواد، عملکرد ضعیف مدرسه‌ای، افسردگی و شکل‌های مختلف خشونت و از جمله تروریسم است. بعضی گفته اند که عزت نفس پایین ممکن است علت پرخاشگری و منفی نگری کلی نسبت به دیگران باشد، اما اکنون شواهد فراوانی در تأیید این مطلب فراهم شده_ یعنی عزت نفس بالا همبستگی بالاتری با قلدری،خودشیفتگی، خودنمایی، غلو کردن و پرخاشگری میان‌فردی دارد.

وقتی افراد دارای عزت نفس بی ثبات با شکست مواجه شوند، خود مرددی زیربنایی آنها، در پاسخ‌های فیزیولوژیکی نشان دهنده تهدید منعکس می‌شود.

جرج هربرت میت برای نخستین بار اعلام کرد عزت نفس تحت تأثیر اینکه افراد مهم در محیط اجتماعی فرهنگی ما، ما را چگونه می‌بینند قرار می‌گیرد. از زنان انتظار رفته است که در مجموع عزت نفس پایین‌تری نسبت به مردان داشته باشند، چون عزت نفس به نحوه برخورد دیگران با ما پاسخ می‌دهد. اینکه ابعادی که زنان در اجتماع، کم ارزش‌گذاری می شوند تا چه اندازه مهم باشد و زنان تا چه اندازه از پایگاه کم ارزش‌شده‌ی خود آگاه باشند، بایستی میزان تفاوتی را که در عزت نفس مبتنی بر جنسیت مشاهد می‌شود، تحت تأثیر قرار دهد.



پژوهش‌ها حاکی از آنند که وقتی زنان از حیطه‌های مهمِ زندگی کنار گذاشته شوند، قویا احساس بی‌ارزشی می‌کنند و در نتیجه خودپنداره ضعیف‌تری نسبت به مردان خواهند داشت. اینکه عزت نفس به چه چه شدتی آسیب ببیند ظاهراً بستگی به این دارد که چقدر تبعیض و ارزش زدایی به وسیله گروهی که در معرض چنین برخوردهایی است، تجربه شود. عزت نفس و احترام به خود، نقش بسزایی در احقاق حقوق فرد دارد. پژوهش‌های متعدد نشان داده‌اند که بین رفتار غیرجرأت‌ورزانه با ترس‌های اجتماعی، اضطراب اجتماعی و پرخاشگری‌های درونی (مثل احساس گناه، نقد افراطی از خود)، کمرویی، فقدان اعتماد به نفس و عزت نفس پایین رابطه وجود دارد. همچنین بین رفتار غیرجرأت‌ورزانه با رفتارهای مستقل خود بسندگی(اجتماعی)، اعتماد به نفس و عزت نفس بالا رابطه منفی وجود دارد. بسیاری از محققان معتقدند که اشخاص دارای توانایی ابراز وجود، برای افکار و احساسات خود و دیگران به یک اندازه احترام قائل هستند. این افراد موقعیت را ارزیابی کرده و تصمیم می‌گیرند که چگونه بدون اضطراب و حساسیت نسبت به نظر دیگران عمل نمایند. افرادی که عزت نفس بالا دارند، افکار و عقاید خود را بدون ترس و با قاطعیت ابراز می‌کنند. در مقابل افرادی که عزت نفس پایین دارند، نمی‌توانند در مواقع لزوم بر خواسته خود پافشاری کنند و با قاطعیت احساسات خود را ابراز نمایند. بنابراین می‌توان چنین استنباط کرد که احتمالا کاهش اضطراب اجتماعی و افزایش عزت نفس، زمینه را برای ابراز افکار و احساسات مساعد می‌سازند و درنتیجه، رفتار جرأت‌ورزانه را پیش‌بینی می‌کند.

روابط مثبت باعث افزایش عزت نفس میشود و بالعکس

Positive Relationships Boost Self-Esteem, and Vice Versa

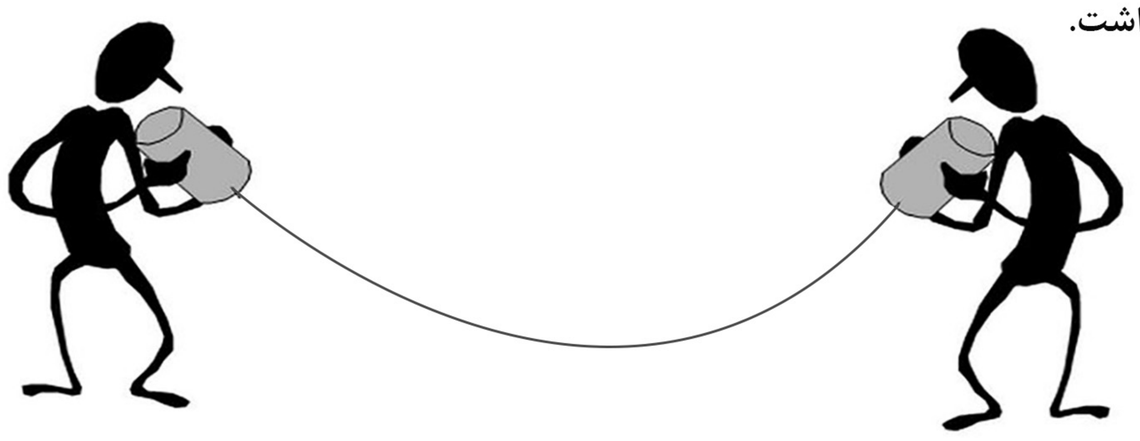
کارهایی که باید برای افزایش عزت نفس و ایجاد رفتار جرأت ورزانه انجام داد: به والدین پیشنهاد می‌شود که به افکار، احساسات و خواسته‌های فرزندان خود احترام بگذارند و به آنها اجازه دهند که اختلاف نظرشان را با آنها مطرح کنند. کودک یا نوجوانی که نتواند اشتباه کند و اجازه نداشته باشد اشتباه خود را بیان کند، چگونه می‌تواند با فراز و نشیب زندگی رو به رو شود؟ جوانی که جرأت «نه گفتن» نداشته باشد و فقط برای «بله گفتن» تربیت شود، چگونه می‌تواند در برابر تقاضای غیرمنطقی افراد دیگر مقاومت کند و دست رد به سینه آنها بزند؟

همچنین اساتید، اولیا و مربیان می بایست برای رأی و نظر جوانان ارزش و حرمت قائل شوند و زمینه را برای استقلال رأی، اعتماد به نفس و شادی آنها فراهم کنند. همچنین از رفتارهای مبتنی بر تنبیه، خشونت کلامی و تحقیر که منجر به اضطراب در جوانان می‌شود، جلوگیری و امتناع شود. یک جوان باید بتواند افکار و احساسات خود را بدون ترس و واهمه بیان کند و اختلاف نظر خود را با بزرگترها مطرح کند. در صورت تحقق چنین امری، جامعه ی سالم‌تری خواهیم داشت.

آیا داشتن دوستان صمیمی باعث افزایش عزت نفس شما می‌شود یا داشتن عزت نفس بالا بر کیفیت روابط دوستانه شما تأثیر می گذارد؟ هر دو، طبق فراتحلیلی از بیش از دو دهه پژوهش توسط انجمن روانشناسی آمریکا منتشر شده است.

نظریه پردازان مدت‌ها تصور می کردند که عزت نفس و روابط اجتماعی افراد بر یکدیگر تأثیر می گذارد. با این حال، شواهد تجربی متناقض بوده و عدم قطعیت قابل توجهی در مورد اینکه آیا روابط در واقع یک عامل تأثیرگذار در رشد عزت نفس هستند و بالعکس ایجاد می‌کند.

یک فرض دیرینه در روانشناسی این است که روابط اجتماعی نقش کلیدی در شکل دادن عزت نفس افراد یا ارزیابی ذهنی ارزشمندی کلی آنها به عنوان یک شخص دارد. چندین نظریه‌پرداز مطرح کرده اند که روابط معنادار بر عزت نفس تأثیر می‌گذارد. به عنوان مثال، نظریه جامعه‌سنج بیان می کند که تنها هدف عزت نفس این است که به عنوان سیستمی برای نظارت بر واکنش دیگران نسبت و به خود عمل کند، که نشان می‌دهد عزت نفس همراه با سطح تایید دیگران در نوسان است



دومین چارچوب اصلی، نظریه ارزیابی منعکس شده است که بر نقش ارزیابی‌های درک شده از سوی دیگران در شکل دادن به نحوه‌ای که افراد خود را می‌بینند، تأکید می‌کند. این نظریه نشان می دهد که خود منحصراً به‌طور غیرمستقیم، از دید افراد مهم و همچنین جامعه تعمیم‌یافته تجربه می‌شود.

نظریه دلبستگی سومین دیدگاه تأیید شده‌ای است که در هسته اصول خود این ایده را دارد که پیوندهای رابطه مستقیما با عزت نفس مرتبط هستند. به این معنا که تصور می‌شود امنیت رابطه با مراقب اصلی در دوران نوزادی درونی شده است و بر تجربیات بعدی رابطه با همسالان و شرکای عاشقانه تأثیر می‌گذارد.

بنابراین، پیوندها با همه افراد نزدیک احتمالا به خود یک مفهوم کلی از ارزش فرد به عنوان یک شخص را نشان می‌دهد. اینکه شما یا از بین این افراد باثبات و مهم در زندگیتان به اندازه فردی که هستید ارزشمند هستید یا از این افراد مهم تلقی نمی شوید و بنابراین فردی نالایق هستید.

موضوع مشترک در چارچوب‌های نظری اصلی ارائه شده در اینجا این است که روابط اجتماعی در طول زمان برای عزت نفس اهمیت دارند (حتی اگر تفاوت‌های ظریف مانند نوع رابطه یا فرآیندی که بر اساس آن اهمیت دارند ممکن است در نظریه‌ها متفاوت باشد).

روابط مثبت باعث افزایش عزت نفس میشود و بالعکس

Positive Relationships Boost Self-Esteem, and Vice Versa

تعدادی از چارچوب‌های اصلی از جهت علّی معکوس پشتیبانی می کنند، یعنی این فرضیه که عزت نفس افراد ویژگی‌های روابط اجتماعی آنها را شکل می‌دهد. مدل تعدیل ریسک پیشنهاد می کند که عزت نفس می‌تواند بر ادراک فرد از شریک رابطه‌اش تأثیر بگذارد، زیرا باورهای درونی در مورد ارزش عشق به باورهای مربوط به رابطه فرافکنی می‌شود. توجه ادراک شده کم به نوبه خود باعث میشود که افراد از شریک زندگی خود فاصله بگیرند تا در صورت طرد شدن کمتر آسیب‌پذیر باشند. بنابراین، از طریق توجه ادراک شده از شریک رابطه، خودارزیابی می‌تواند بر نتایج رابطه مانند رضایت، اعتماد و صمیمیت تأثیر بگذارد. نظریه اثبات خود از این مفهوم که توجه ادراک شده نقشی در ارتباط بین عزت نفس و عوامل رابطه ایفا می‌کند، حمایت می‌کند. بنابراین، افراد با عزت نفس پایین از شرکای رابطه‌ای که آنها را مثبت‌تر از آنچه خودشان می‌پندارند می‌بینند، کنار می‌کشند. سومین استدلال توسط دیدگاه خودافشایی بیان می‌شود که نشان می‌دهد افراد نشانه‌های قابل مشاهده‌ای را نشان می‌دهند که خود ارزیابی‌های درونیشان را برای دیگران "افشا" می‌کند، که به نوبه خود عملکرد روابط اجتماعی را شکل می‌دهد. برای مثال، اگر افراد خود را دارای شایستگی پایینی بدانند، این باورها می‌توانند از طریق اجتناب مداوم از وظایف مرتبط و تفویض اختیار به دیگران ابراز شود. علاوه بر این، دیگران ممکن است سطح عزت نفس فرد را از طریق جلوه‌های رفتاری اعتماد، کنجکاوی، ابتکار، و استقلال و همچنین واکنش‌های انطباقی به استرس یا تغییر استنتاج کنند. پس با توجه به نشانه‌های عزت نفس، شریک رابطه احتمالاً می تواند آگاهانه در مورد اینکه مثلاً آیا می‌خواهد با فردی که عزت نفس پایینی دارد صمیمی شود یا خیر، یا ممکن است اگر ادامه آن ارتباط را انتخاب کند شروع به ایجاد توقعاتی در مورد چگونگی آن رابطه کند.

به این ترتیب، عزت نفس افراد می‌تواند بر موفقیت آنها در شروع و حفظ روابط با شرکای عاشقانه، دوستان و همکاران و اینکه آیا آنها یک شبکه حمایت اجتماعی قوی یا ضعیف دارند تأثیر بگذارد.

در نهایت، یک دیدگاه خاص رفتاری رابطه نشان می‌دهد که عزت نفس بر رفتارهای خاصی (خاص‌تر از جدایی و کناره گیری) تأثیر می‌گذارد که پیامدهای گسترده‌تری برای عملکرد روابط اجتماعی دارد. نظریه جامعه‌سنج معتقد است که وقتی ناظر میان فردی پذیرش اجتماعی نشانه‌هایی از شرکای رابطه را تشخیص می‌دهد که تهدید یا طرد احتمالی را نشان می‌دهند، عاطفه منفی ناشی از آن افراد را به انجام رفتارهایی برمی انگیزد که تعارض‌های رابطه را حل می‌کند و از رشد الگوهای روابط ناکارآمد یا نارضایتی شرکای رابطه می‌کاهد. نشانه‌های مربوط به رفتارهای مرتبط را می‌توان در پژوهش در مورد تعارض میان‌فردی یافت. به این معنا که خودارزیابی‌ها با فراوانی درگیری های گزارش‌شده در میان طرفین رابطه عاشقانه یا زوجین متأهل و همچنین تفاوت‌های فردی مرتبط با راهبردهایی که افراد برای حل و فصل یا رهایی از تعارض‌های میان فردی اتخاذ می‌کنند، مرتبط است. برای مثال، افرادی که روان رنجورخویی پایین و سازگاری بالایی دارند - دو ویژگی شخصیتی که ارتباط نزدیکی با عزت نفس دارند - این موارد را بیشتر از خود نشان می‌دهند: عاطفه مثبت در طول تعارضات رابطه، پاسخ‌های سازگار و سازنده به اشتباهات شریک زندگی، ابراز محبت آمیز و سایر رفتارهای مثبت که از تشدید رویدادهای منفی و حل ناسازگارنه برخوردهای منفی جلوگیری می‌کند.

در نهایت، شواهدی وجود دارد که اضطراب و اجتناب مرتبط با دلبستگی در یک رابطه عاشقانه، تأثیر صفت عزت نفس بر رضایت از رابطه را واسطه‌گری می‌کند.

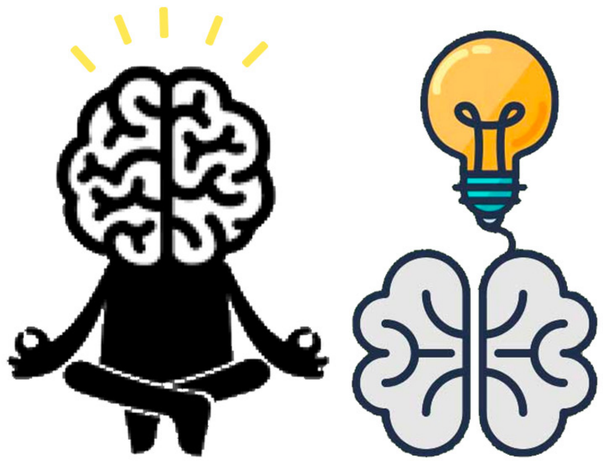
بنابراین، رفتارهای رابطه‌ای مرتبط با سبک‌های دلبستگی (مانند نزدیکی و حمایت‌جویی، پاسخ گویی، اثربخشی حمایت) می‌توانند کاتالیزورهای مهمی باشند که از طریق آن عزت نفس روابط را شکل می‌دهد. در مجموع، بسیاری از رفتارهای ارتباطی خاصی وجود دارند که ممکن است با خودارزیابی‌ها تسهیل شوند، در نتیجه انتظار برای ارتباط بین عزت نفس و روابط را تقویت می کند.

خودکارآمدی و عزت نفس و رابطه آنها با ذهن آگاهی

مطالعات نشان داده‌اند که خودکارآمدی و عزت نفس ارتباط معنی‌دار و مثبتی با وضعیت بهبودی بیماران دارند. از طرف دیگر ثابت شده است که با افزایش ذهن آگاهی میزان سلامت بیماران افزایش می‌یابد.

با توجه به نتایج این مطالعه به نظر می‌رسد که رابطه‌ای دوسویه بین خودکارآمدی و عزت نفس با ذهن آگاهی وجود داشته باشد که اثرات یکدیگر را تقویت و یا تضعیف خواهند کرد و احتمالا یکی از فاکتورهای اثربخش درمان‌های مبتنی بر ذهن آگاهی ناشی از بهبودی در حیطه‌های خودکارآمدی و عزت نفس است. به این صورت که به موازات افزایش میزان ذهن آگاهی بیماران، خودکارآمدی بیماران و همچنین میزان عزت نفس آنان افزایش پیدا می‌کند. بررسی این متغیرها می‌تواند زمینه‌ای برای مقایسه کارآمدی درمان‌های مختلف، تمیز اثرات درمانی آن‌ها را فراهم نماید. برای مثال مطالعه‌ای نشان داد که آموزش ذهن آگاهی در افرادی که مصرف کننده سیگار بودند با اضطراب کمتر این افراد، مشکلات کمتر در تمرکز، وسوسه و وابستگی کمتر و همچنین کارآمدی بیشتر برای مدیریت علائم مربوط به مصرف سیگار همراه بود. در مطالعه دیگری نیز ذهن آگاهی با افزایش در میزان خودکارآمدی همراه بود. زمانی که بیماران دیابتی آموزش ذهن آگاهی دریافت کردند، مدیریت بیشتری بر روی علائم خود داشتند.

.علاوه بر این، مطالعات مختلف دیگری کارکرد ذهن آگاهی را بر روی جمعیت‌های روانپزشکی بررسی کرده‌اند. برای مثال بر روی بیماران اسکیزوفرنیک، اضطراب و افسردگی، اختلالات مربوط به سوء مصرف مواد، یا علائم مربوط به استرس پس از آسیب. اگرچه مطالعات فوق اغلب از نوع مداخله ای هستند؛ اما احتمالاً بتوان گفت که یکی از زمینه‌های کارآمدی درمان‌های مبتنی بر ذهن آگاهی تأثیری است که بر مؤلفه‌هایی از قبیل خودکارآمدی و عزت نفس این بیماران می‌گذارند.



علاوه بر این موارد غیر از جمعیت بالینی، شواهد معتبری وجود دارد مبنی بر اینکه مراقبهٔ ذهن آگاهی کیفیت زندگی مربوط به سلامت را بهبود می‌بخشد، به حفظ سلول های مغزی که به‌طور طبیعی همراه با افزایش سن تحلیل می روند کمک می‌کند، درد مزمن را کاهش داده و کیفیت خواب را بهبود می‌بخشد، حافظه و توانایی‌های ذهنی را بهتر می‌کند.

در این مورد نیز می‌توان یکی از راهکارهای چنین اثراتی را در متغیرهایی مانند عزت نفس و خودکارآمدی افزایش یافته آنان جستجو کرد.

مطالعات نشان داده‌اند که خودکارآمدی و عزت نفس ارتباط معنی‌دار و مثبتی با وضعیت بهبودی بیماران دارند. از طرف دیگر ثابت شده است که با افزایش ذهن آگاهی میزان سلامت بیماران افزایش می‌یابد. با این وجود، ارتباط این سه متغیر با یکدیگر هنوز بررسی نشده است.

خودکارآمدی و عزت نفس و رابطه آنها با ذهن آگاهی

نتایج نشان داد که خودکارآمدی و عزت نفس مفاهیم مهم و محوری هستند و ارتباط مشخص و معنی داری با ذهن آگاهی دارند. از آنجایی که ذهن آگاهی امروزه یکی از مفاهیم محوری و مکانیسم‌های درمانبخش در تمامی درمان‌های روانشناختی به شمار می‌آید در افزایش و کاهش تأثیرات آن، دو متغیر عزت نفس و خودکارآمدی نیز مؤثرند. چرا که از لحاظ تئوری با افزایش ذهن آگاهی توانایی بودن در حال افزایش می‌یابد و قدرت تصمیم‌گیری بالا می‌رود و احتمال انجام عمل مؤثر افزایش پیدا می کند و فرد را برای پاسخ سازگارانه آماده می‌کند که همین امر می تواند به افزایش کارآمدی و در نتیجه عزت نفس بیانجامد.

از دیدگاه ذهن آگاهی خودکارآمدی و عزت نفس پایین شناخت‌هایی هستند که به دلیل تجارب گذشته یاد گرفته شده و منجر به عمل می‌شوند و در طول زمان با احساسات فرد ارتباط پیدا کرده و خودکار شده و به عادت تبدیل شده‌اند و در اینجا نوعی التزام شناختی نارس ایجاد می‌شود که فرد این شناخت‌ها را نه فقط به موقعیت‌های اولیه بلکه به تمامی موقعیت‌ها تعمیم می‌دهد. ذهن آگاهی در ابتدا این چرخهٔ تعمیم را می‌شکند و فرد را وادار می‌کند در هر موقعیت بدون قضاوت، متناسب با درخواست‌های آن موقعیت رفتار کند، یعنی همان مؤلفه اصلی ذهن آگاهی تحت عنوان بودن در حال حاضر که با مؤلفه فراغت از قضاوت و واکنش همراه می‌شود. چنین کاری موجب گسست از التزامات شناختی نارس گذشته می شود و فرد توانایی احساس مسئولیت و همینطور قدرت انتخاب خواهد داشت که نتیجهٔ آن از لحاظ تئوریک می‌تواند با افزایش عزت نفس و خودکارآمدی همراه و همگام باشد.



10.jpg



معرفی کتاب اکسیر عزت نفس

ویل ادواردز در کتاب اکسیر عزت نفس، تمرین هایی ساده و کاربردی برای بالا بردن اعتماد به نفس اِرائه می‌دهد. داشتن عزت نفس بالا مهم است زیرا کسی که عزت‌نفس پایین دارد، عموماً کم‌تر احساس شادی می‌کند و کم‌تر با مسائل روزمره و اطرافیان‌اش رابطه برقرار می کند. همچنین اغلب از شغلش ناراضی است، پول کمتری درمی‌آورد، بیش‌تر بیمار می‌شود و حتی دچار حملات مکرر افسردگی و اضطراب می‌گردد.
اگر شما نیز چنین مواردی را تجربه کرده‌اید نترسید، چون بی‌تردید تنها نیستید. با انجام چند کار کوچک روزمره و تغییری کوچک در الگوهای فکری‌تان، می‌توانید خود را به شیوه‌ای سالم و مفید دوست بدارید.کتاب اکسیر عزت نفسِ نخست به کشف فرآیند کاهش عزت‌نفس می‌پردازد: ما انسان‌ها هنگام تولد موجوداتی کاملا خودخواه هستیم. آگاهی اندکی از اطرافیان خود داریم و نمی‌توانیم به احساسات و نیازهای کسی غیر از خودمان توجه کنیم. یگانه دغدغهٔ ما دریافت منظم گرما، غذا و توجه مورد نیازمان است. همچنان که بزرگ می‌شویم و رشد می کنیم، بیش‌تر از حضور والدین، برادر و خواهر و دیگران در زندگی‌مان آگاه می‌شویم.

با این حال، تا حد زیادی خودمحوریم و بیش‌تر روی نیازهای خودمان تمرکز می‌کنیم. بزرگ‌تر که می‌شویم والدین به ما می‌آموزند که با دیگران مشارکت کنیم و نیازهای آن‌ها را نیز در نظر بگیریم. با این حال، آموختن حس مشارکت و در نظر گرفتن نیازهای دیگران، دلیل کاهش عزت‌نفس نیست، بلکه دلیل آن اغلب سخنان توهینِ‌آمیز بزرگ‌ترها و همسالان، خطاب به ماست. معمولاً این اَفراد نیت خوبی دارند. مثل خاله‌ای که مدام یادآوری می‌کند وزن‌تان زیاد شده است یا پدر یا مادرتان که به شما می‌گویند بازی‌کردن درخیابانی شلوغ کار بدی است.این نظرات، فارغ از جنبه خیرخواهی‌شان اغلب مثل خارهایی جذب ضمیر ناخودآگاه‌مان می‌شوند و بخشی از خودانگارهٔ ما را تشکیل می‌دهند. ما معیاری برای مقایسهٔ این نظرات نداریم. هنوز از خودمان، به عنوان یک انسان، شناخت کامل نداریم، پس دلیلی هم ندارد که این گفته‌ها را باور کنیم. حتی بدتر از آن، همچنان که بزرگ‌تر می شویم، این نظرات را در ضمیر ناخودآگاهمان حفظ و مرور می‌کنیم و به تقویت باورهای منفی ناشی از آن‌ها می پردازیم. هر بار که کار احمقانه‌ای می‌کنیم یا عقربهٔ ترازو وزن بیش‌تری را نشان می‌دهد، شرمنده می‌شویم و احساس می‌کنیم کمتر از آن چیزی هستیم که بایدباشیم.

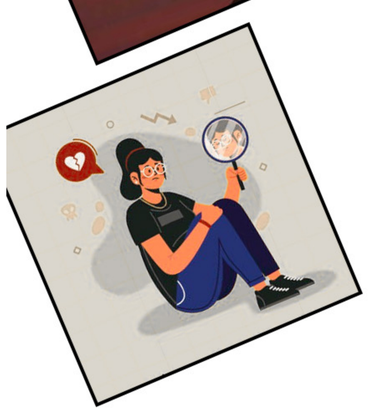












فهرست منابع:

- فیســـت، جـــس؛ جی.فیســـت،گریگوری و آن رابرتـــس، تـــامی. (۲۰۱۳). نظریه‌هـــای شـــخصیت. ترجمـــه: یـــحیی سیدمحمدی(۱۴۰۰). تهران: انتشارات نشر روان.

گردآورنده: مریم بیژنی (دانشجوی کارشناسی روانشناسی)

- بـــارون، رابـــرت. (۱۴۰۰). روانشـــناسی اجتمـــاعی. ترجمـــه: یوسف کریمی. نشر روان.

- شـــهنی ییلاق،ن؛ و نجاریـــان،ب؛ وهرمـــزی نـــژاد، م. (۱۳۷۹). رابطـــه ســـاده و چندگانـــه متغیرهـــای عـــزت نفـــس، اضطراب‌اجتمـــاعی و کمال‌گـــرایی بـــا ابـــراز وجـــود دانشـــجویان دانشـــگاه شـــهید چمـــران اهـــواز. مجلـــه علـــوم تربیـــتی و روانشـــناسی شـــهید چمـــران اهـــواز، دوره ســـوم، سال هفتم، شماره های ۳ و ۴.

گردآورنـــده: زهـــرا دهـــداری (دانشـــجوی کارشـــناسی روانشـــناسی) و الهام قهرمانی (دانشجوی کارشناسی ارشد روانشناسی عمومی)

- ســـهرابی، فاتـــح و یوســـفی، فایـــق.۱۴۰۰. خودکارآمـــدی و عـــزت نفـــس و رابطـــه آنهـــا بـــا ذهـــن آگاهی در بیمـــاران روانپزشـــکی. مجلـــه علـــمی دانشـــگاه علـــوم پزشـــکی کردستان. دوره بیست و شش. ۱۱۳-۱۰۳

گردآورنده : زهرا عاشوری (دانشجوی کارشناسی روانشناسی)

- Bhagavathula A,Haghighian Roudsari A. Sex Differences in Healthy Eating: Investigating the Moderating Effect of Self-Efficacy, J Nutr Educ Behav. 2022; 54:151–158.

ترجمـــه: زهـــرا هندیجـــانی (دانشـــجوی کارشـــناسی ارشـــد روانشناسی عمومی)

- Harris. Michelle A, Orth. Ulrich, 2020, The Link Between Self-Esteem and Social Relationships: A Meta-Analysis of Longitudinal Studies, Journal of Personality and Social Psychology: Personality Processes and Individual Differences, Vol. 119, No. 6, 1459 –1477, http://dx.doi.org/10.1037/pspp0000265

ترجمـــه: الهـــام قهرمـــانی (دانشـــجوی کارشـــناسی ارشـــد روانشـــناسی عمومی)