



اثربخشی آموزش ارتقای کرامت نفس بر کاهش خودخوارانگاری دانشجویان دانشگاه تبریز

علی ایمان زاده^۱، مریم مرندی حیدرلو^۲

چکیده

پژوهش حاضر با هدف بررسی اثربخشی آموزش کرامت انسانی بر کاهش خودخوارانگاری دانشجویان دانشگاه تبریز به روش نیمه آزمایشی با طرح پیش آزمون و پس آزمون با گروه گواه انجام شد. جامعه پژوهش شامل کلیه دانشجویان تحصیلات تکمیلی دانشگاه تبریز بود که ۳۲ نفر از ایشان به روش نمونه گیری هدفمند انتخاب و به طور تصادفی در دو گروه آزمایشی (۱۶ نفر) و گواه (۱۶ نفر) گمارده شدند. بسته آموزشی طراحی شده در ۸ جلسه، هر جلسه به مدت دو ساعت به گروه آزمایش آموزش داده شد و گروه گواه آموزشی دریافت نکردند. داده های پژوهش با استفاده از پرسش نامه محقق ساخته خودخوارانگاری به صورت پیش آزمون - پس آزمون بر روی گروه آزمایش و گواه جمع آوری و با روش تحلیل کواریانس تک متغیره و چند متغیری تحلیل شد. نتایج تحلیل نشان دهنده کاهش معنادار میانگین نمرات پس آزمون در احساس خودخوارانگاری گروه آزمایش در مقایسه با گروه گواه بود. بنابراین، می توان گفت که آموزش کرامت انسانی در سطح معناداری سبب کاهش احساس خودخوارانگاری و مؤلفه های آن نظیر احساس جذاب نبودن، بی هنر بودن، مفید نبودن و سربرار بودن، شده است. براساس نتایج پژوهش، پیشنهاد می شود آموزش الگوی کرامت انسانی در کاهش احساس خودخوارانگاری دانشجویان مورد استفاده قرار گیرد.

واژگان کلیدی: کرامت انسانی، خودخوارانگاری، آموزش الگوی کرامت انسانی، مؤلفه های خودانگاری، خودتحقیقی.

DOI: 10.22034/IJWF.2025.19330.2316

نوع مقاله: پژوهشی تاریخ دریافت: ۱۴۰۲/۰۷/۱۴ تاریخ بازنگری: ۱۴۰۳/۰۱/۱۲ تاریخ پذیرش: ۱۴۰۳/۰۲/۲۵
۱. دکتری فلسفه تعلیم و تربیت، دانشیار گروه علوم تربیتی، دانشگاه تبریز، تبریز، ایران. (نویسنده مسئول)
Email: aliimananzadeh@yahoo.com 0000-0002-1502-8482
۲. استادیار گروه آموزش علوم تربیتی، دانشگاه فرهنگیان، تهران، ایران.
Email: marndim@yahoo.com 0009-0008-3709-9537

The Effectiveness of Human Dignity Improvement Education on Reducing Self-Humiliation among Students in the University of Tabriz

Ali Imanzadeh¹, Maryam Marandi Heidarlou²

The present study aimed to investigate the effectiveness of human dignity education on reducing self-humiliation among students in the University of Tabriz, using a quasi-experimental design with a pre-test and post-test design with a control group. The research population included all postgraduate students in the University of Tabriz, 32 of whom were selected by the judgmental sampling and randomly placed in test group (16 people) and control group (16 people). The designed education package was taught to the test group in 8 two-hour sessions, and the control group did not receive education. The data were collected by a researcher-made self-humiliation questionnaire distributed in the test and control groups in a pretest-posttest manner, and analyzed using univariate and multivariate analysis of covariance. The results showed a significant decrease in the mean post-test scores regarding the feeling of self-humiliation in the test group compared to the control group. Therefore, it can be said that human dignity education has significantly reduced the feeling of self-humiliation and its components such as the feelings of unattractiveness, artlessness, unhelpfulness, and burdensomeness. According to the results, it is suggested that human dignity model education be used to reduce students' feeling of self-humiliation.

Keywords: human dignity, self-humiliation, human dignity model education, components of self-humiliation, self-deprecation.

DOI: 10.22034/IJWF.2025.19330.2316

Paper Type: Research

Data Received: 2023/10/06

Data Revised: 2024/03/31

Data Accepted: 2024/05/14

1. Ph.D. in Philosophy of Education, Associate Professor, Department of Educational Sciences, University of Tabriz, Tabriz, Iran. (Corresponding Author)

Email: aliimanzadeh@yahoo.com

 0000-0002-1502-8482

2. Assistant Professor, Department of Educational Sciences Teaching, Farhangian University, Tehran, Iran.

Email: marndim@yahoo.com

 0009-0008-3709-9537

۱. مقدمه

یکی از مسائل و مشکلاتی که از کمبود عزت نفس در انسان حاصل می شود، خودتحقیری یا خودخوارانگاری است. از دیدگاه آدلر حس حقارت ذاتی تمام انسانهاست و به نوع ارزشیابی فرد از خود و توانایی های خود بستگی دارد. (والکر و کانور،^۱ ۲۰۱۱). از دیدگاه شولتزینر و رابینوویچی^۲ (۲۰۱۲) خود خوارانگاری بیش از آنکه پدیده ای ارثی باشد، پدیده ای اجتماعی، ارتباطی و خانوادگی است. از دیدگاه آنها خودخوارانگاری که در سایه عدم کفایت فرد ایجاد می شود، ریشه در رفتارهای والدین و نوع ارتباط والدین با کودک و رفتارهای سرزنش گرانه والدین با کودک دارد. این رفتارها مانع از پرورش حس اعتماد به نفس در فرد شده که منجر به خودخوارانگاری در فرد می شود. خودخوارانگاری می تواند حاصل ترکیب احساس شرم با عصبانیت باشد (مک کولی،^۳ ۲۰۱۷). از دیدگاه فرناندز و همکاران^۴ (۲۰۲۲) خودخوارانگاری^۵ بیماری روانی پیچیده و چندلایه ای است که ضمن درگیرکردن شناخت و روان انسان می تواند پیامدهای نامطلوب فردی و اجتماعی به همراه داشته باشد. از دیدگاه مورا، دورهایم و دیکسون^۶ (۲۰۲۲) خودخوارانگاری یک بحث و نقطه ضعف روان شناختی است که در سایه عزت نفس پایین حاصل شده و با رویکردهای درمانی نظیر افزایش عزت نفس و تنظیم عواطف می توان به درمان آن پرداخت. خودخوارانگاری ریشه در کشمکش های درونی دارد و زمانی حاصل می شود که اعتماد به خود را از دست داده و عملکرد خود را نامطلوب ارزیابی می کند (کریتمر و کلین،^۷ ۲۰۲۱). از دیدگاه لاهی^۸ (۲۰۲۱) افراد خودخوارانگار احساس سربار بودن و عدم مفید بودن در خود و زندگی دارند. این افراد، همیشه این احساس را دارند که در جامعه و خانواده خود چندان مفید نیستند و بود و نبودشان در خانه و اجتماع تغییری ایجاد نمی کند. از دیدگاه کلی، تربی و رایس^۹ (۲۰۲۱) افراد خودخوارانگار به خاطر دست کم گرفتن توانایی های خود احساس بی هنری دارند و اعتماد به نفس خود را همیشه تقلیل

1. Walker, J., & Knauer, V.
2. Shultziner, D., & Rabinovici, I.
3. McCauley, C.
4. Fernández, S., & et al
5. Self- Humiliation
6. Murray, A. J., Durrheim, K., & Dixon, J.
7. Kretzmer, D., & Klein, E.
8. Leahy, R. L.
9. Kealy, D., Treeby, M. S., & Rice, S. M.

می‌دهند. این افراد اعتقاد چندانی به تغییر نداشته و سکون را بر تغییر ترجیح می‌دهند (گونزالس، و همکاران، ۲۰۲۱^۱). نظریه‌پردازان حوزه روان‌شناختی بدن، درباره ویژگی‌های افراد خودخوارانگار به احساس عدم جذاب بودن فرد اشاره دارند. این افراد تصویر منفی از بدن خود و ساختار بدنی خود دارند (لی، ۲۰۲۱^۲). از منظر جامعه‌شناختی افراد خودخوارانگار هویت فردی خود را در معرض آسیب می‌بینند و داشته‌های خود را کم‌رنگ جلوه می‌دهند (گرودموس، ۲۰۲۲^۳). از دیدگاه جودانت^۴ (۲۰۲۳) خودخوارانگاری حالت جنسیتی هم می‌تواند داشته باشد و این پدیده در زنان نسبت به مردان شیوع بیشتری دارد.

افراد خودخوارانگار از عزت نفس و تحقق خود پایین‌تری برخوردارند و توانایی‌های خود را پایین‌تر از توانایی‌های واقعی خود برآورد می‌کنند. این افراد تفسیرهای غیر منطقی از خود و پدیده‌ها دارند و در تعاملات بین فردی هم از تاب‌آوری کمتری برخوردارند. (تورس و برگنر، ۲۰۱۰^۵) از منظر جامعه‌شناختی افراد خودخوارانگار حلقه ارتباطی ضعیف دارند و در شک دهی به حلقه‌های ارتباط، دنبال حلقه و افرادی می‌گردند که به رشد فردی و اجتماعی طرف مقابل کمکی نمی‌کنند (برندن، ۲۰۲۱^۶). چو و دنگ^۷ (۲۰۱۰) در تبیین افراد خودخوارانگار، ویژگی اصلی آنها را فقدان مهارت‌های مدیریت خود و برآورد توانمندی‌های خود عنوان می‌کند. افراد خودخوارانگار در کسب مهارت‌های اصلی زندگی از قبیل تنظیم هیجان، مهارت‌های حل مسئله و مهارت‌های خلاقیت و نوآوری چندان موفق عمل نمی‌کنند (واترگرن^۸، ۲۰۱۵). می‌توان با به‌کارگیری اصولی مثل کوچک‌سازی نقاط ضعف و برجسته کردن نقاط قوت خود، جایگزینی افکار مثبت با افکار منفی و ارتقای توانمندی‌های درونی بر خودخوارانگاری غلبه کرد (هارتر^۹، ۲۰۱۵).

از طرف دیگر، کرامت یکی از مبانی بنیادین انسان‌شناختی تربیت اسلامی است. این مفهوم در اخلاق و تربیت اخلاقی نقطه کانونی ایجاد تحول اخلاقی است. (شهریاری و شرفی،

1. Martínez-González, M. B., & et al

2. Liu, J.

3. Gerodimos, R.

4. Jogdand, Y.

5. Torres, W. J., & Bergner, R. M.

6. Branden, N.

7. Xu, F., & Deng, R.

8. Wettergren, Å.

9. Harter, S.



کرامت در لغت عبارت است از: بزرگی، بزرگواری، جوانمردی، بخشش و... و در اصطلاح عبارت است از: جایگاه و منزلتی که انسان را در نزد هم‌نوعانش والا و با شخصیت معرفی می‌کند. راغب اصفهانی در توضیح واژه کرامت می‌نویسد: «کرم اگر وصف خدا باشد، مراد از آن، احسان و نعمت آشکار خداست و اگر وصف انسان باشد، تمام اخلاق و افعال پسندیده را در بر می‌گیرد. به کسی کریم نگویند، مگر بعد از آنکه آن اخلاق و افعال از وی ظاهر شود» (راغب اصفهانی، ۱۴۱۶ ه.ق). کرامت به معنای نزاهت از پستی و فرومایگی و برخورداری از اعتلای روحی است. رسالت همه پیامبران این بوده است که نفوس آدمیان را به کرامت برسانند و کمال آدمی در گرو رشد کرامت وی است و انسان در زمینه کرامت به فضایل دیگر دست می‌یابد (فرمهبینی فراهانی، میرزا محمدی و امیرسالاری، ۱۳۸۸). کرامت بزرگواری است و بزرگواری حاصل بهره‌وری معین یک موجود است بی‌آنکه پای مقایسه با غیر در آن گشوده شود و هرگاه چنین شد آن را فضیلت گویند نه کرامت. کرامت به اصل انسان بودن باز می‌گردد و اختصاصی به دسته معینی از آدمیان ندارد: «وَلَقَدْ كَرَّمْنَا بَنِي آدَمَ... و به راستی فرزندان آدم را بزرگوار داشتیم...» (اسراء: ۷۰). با نظر به کرامت به منزله ویژگی عمومی انسان‌ها، خداوند برای انسان در اساس انسان بودنش بهره‌وری‌هایی را فراهم آورده که مایه امتیاز او از غیر انسان است و به سبب آن وی را بزرگوار و مکرم داشته است (باقری نوع‌پرست، ۱۳۹۳). کرامت ویژگی متعالی انسانی است که انسان در سایه بهره‌مندی از ابعاد متفاوت خود به آن دست می‌یابد به طوری که برخورداری از آن جایگاه ویژه‌ای را به انسان در طبیعت و هستی می‌بخشد و انسان را در تأثیرگذاری بر طبیعت توانمند می‌کند (کاتب^۱، ۲۰۱۱). روزن^۲ کرامت را یکی از صفات عالی‌ه انسانی می‌داند که در تعدیل و ارزشمندی فرد نقش اساسی ایفا می‌کند که این امر به بهبود اجتماع و روابط اجتماعی نیز کمک می‌کند (۲۰۱۲).

در بطن مبنای انسانی کرامت، عزت پرورش می‌یابد. اصل عزت ناظر به این است که باید انسان را مکرم و عزیز داشت و مایه‌های عزت نفس او را فراهم آورد. عزت کرامت مضاعف است. از این رو، هر جا عزت باشد، کرامت نیز هست، اما هر جا کرامت باشد، لزوماً عزت موجود نیست. بنی آدم همه مکرم‌اند، اما همه عزتمند نیستند. معیار عزت تقواست.

1. Kateb, G.
2. Rosen, M.



(باقری نوع پرست، ۱۳۹۳) هرگاه انسان خود را توانا ببیند و دریابد که کاری از دست او بر می آید احساس سربلندی و عزت خواهد کرد و هرگاه خویشتن را ناتوان بیابد و ببیند کاری از او ساخته نیست احساس سرافکندگی و ذلت خواهد داشت. پس نخستین شرط عزت درونی آن است که فرد خود را کارآمد ببیند. آنچه نیاز است این است که فرد بهره‌ای از «تقوا» بیابد تا از لغزیدن در ورطه خودبینی مصون بماند (باقری نوع پرست، ۱۳۹۳). یکی از مفاهیمی که اسلام و آموزه‌های اسلامی تأکید زیادی بر آن دارند حفظ کرامت و ارتقای کرامت است.

فمینیسیم یکی از جریان‌های مکاتب فلسفی و فکری است که داعیه حمایت از حقوق زنان و کرامت زن دارد و با مفاهیمی آرمانی نظیر آزادی زنان، تساوی حقوق زنان و مردان، برابری زن و مرد، طرفداری از زنان، نهضت طرفداری از حقوق زنان و کرامت دهی به زنان ظاهر شده است. (فاس^۱، ۲۰۱۳) به عقیده فمینیسیت‌ها، هویت و کرامت زنان در سایه برتری مردان و سلطه آنها بر زنان آسیب دیده و باید بر این برتری و سلطه مردان فایق آمد (باتلر^۲، ۲۰۱۱). آنها مکتب‌های فکری و الهی مختلف از جمله اسلام را به نقض حقوق زن و نگاه نابرابر نسبت به زن متهم می‌کنند (سلحشوری و ایمان زاده، ۱۳۹۰). نگاه اسلام و آموزه‌های اسلامی به زن نگاهی کریمانه است و هر دو جنس یعنی، زن و مرد را شایسته کرامت می‌داند. قرآن کریم مرد و زن را از نظر ارزش انسانی و معنوی، برابر می‌داند و با خطاب‌های «یا ایها الناس» و «یا ایها الذین آمنوا» هر دو را یکسان مورد خطاب قرار داده است. در هیچ یک از خطاب‌های قرآن کوچک‌ترین تفاوتی بین زن و مرد مشاهده نمی‌شود.

پژوهش‌های انجام شده درباره کرامت زن در آیات و روایات و خودخوانگاری نشان می‌دهد که این موضوع دغدغه پژوهشگران بوده است. جلائیان اکبرنیا و محمدی (۱۳۹۴) در پژوهشی با عنوان حرمت و کرامت زن در خانواده از دیدگاه امام رضا (علیه السلام)، کرامت واقعی زن را در عملی کردن و سر سپردن به دستورات دین درباره خود، خانواده و جامعه می‌داند و معتقد است زن و مرد در خلقت مساوی‌اند و چگونگی تعامل فردی و اجتماعی با وی در این زمینه بسیار مؤثر است. بهروز و نصری (۱۳۹۴) در پژوهشی با عنوان آسیب‌شناسی کرامت انسان از منظر نهج‌البلاغه (عوامل و زمینه سازهای معرفتی) باور و شناخت نادرست انسان

1. Fuss, D.
2. Butler, J.

نسبت به انسان و جهان هستی را اصلی‌ترین آسیب کرامت انسانی تلقی می‌کند. شناخت و باور انسان از انسان و جهان هستی، رابطه مستقیمی با تکوین شخصیت انسانی داشته و می‌تواند موجب رشد شخصیت انسان یا سقوط او گردد؛ چراکه انسان با شناخت‌های خود زندگی می‌کند. شناخت ناقص و نادرست انسان از انسان، سد بزرگ و مانع جدی برای نیل او به مقام کرامت انسانی و شکوفا ساختن استعدادها و توانمندی‌های منحصر به فرد وجود وی خواهد شد. کنی^۱ و همکاران (۲۰۱۶) در پژوهشی به این امر اشاره دارد که کرامت ادراک شده زنان در رعایت تساوی و کیفیت زندگی است و این دو عامل اصلی‌ترین مؤلفه‌های جهت‌دهنده به حفظ کرامت انسانی است. اسمیت^۲ (۲۰۱۳) در پژوهش بر روی کرامت زنان ژاپنی به این موضوع اشاره می‌کند که عوامل اجتماعی و فرهنگی زیادی بر کرامت زنان ژاپنی آسیب می‌رساند. از جمله این موارد می‌توان به بارداری‌های ناخواسته، تجاوز جنسی نسبت به زنان و عدم کاهش ساعات کاری زنان ژاپنی اشاره کرد. لسک^۳ (۲۰۱۳) در پژوهش خود، خودتحقیقی یا خودخوارانگاری را فرایند کاهش اعتماد به نفس فردی توسط خود فرد عنوان می‌کند. پیامد اصلی این خودخوارانگاری احساس ناکارآمدی و احساس ناتوانی در انجام وظایف محوله است. چو و دنگ^۴ (۲۰۱۰) در پژوهش خود درباره خودخوارانگاری دانش‌آموزان مهاجر به این موضوع اشاره می‌کند که دانش‌آموزان مهاجر به علت فقدان مهارت‌های ارتباطی و زبانی، فقدان شبکه اجتماعی و روابط بین فردی و ناتوانی در مهارت‌های سازگاری و انطباق در سال‌های اولیه، دچار پدیده خودخوارانگاری می‌شوند که این عامل باعث تصور خود پایین، عزت نفس پایین و احساس غریب بودن و سر بار بودن می‌کند. اوتیس^۴ (۲۰۰۸) در پژوهشی بر روی کرامت زنان شاغل در هتل‌های چینی به این نتیجه اشاره می‌کند که زنان شاغل در هتل‌های چینی، اگرچه به عنوان کارگر استخدام شده‌اند، ولی به صورت غیر رسمی بردگانی برای سرویس دهی جنسی به مهمانان هتل تبدیل شده‌اند که به کرامت آنها آسیب می‌رساند.

یافته‌های پژوهش‌های فوق نشان می‌دهد که خودخوارانگاری زنان یک پدیده

-
1. Kinney, M. V., & et al
 2. Smith, B. L.
 3. Leask, P.
 4. Otis, E. M.

ریشه‌ای است و ریشه در عوامل زیادی دارد که از جمله آن می‌توان به عوامل فرهنگی، اجتماعی، روان‌شناختی زنان اشاره کرد. این پدیده در زنان بیشتر از مردان مشاهده می‌شود. خودخوارانگاری زنان بیشتر ریشه در عوامل روان‌شناختی دارد و توجه به بدن در زنان بیشتر از مردان مشاهده می‌شود. (مارتینز گونزالس، و همکاران، ۲۰۲۱) جودانت (۲۰۲۳) بر این اعتقاد است که خودخوارانگاری زنان علاوه بر عوامل شخصیتی ریشه در رشد فضاهای تکنولوژیکی و گسترش فضاهای مجازی دارد. رشد شبکه‌های اجتماعی و الگوپذیری از مدل‌های فضاهای مجازی باعث می‌شود زنان نسبت به زیبایی‌ها و قابلیت‌های بدنی خود نگرش منفی داشته باشند و احساس تحقیر کنند. از دیدگاه الشاوت و نلیسن و بست^۱ (۲۰۱۷) خودخوارانگاری در زنان به دلیل از دست دادن عزت نفس و کمرویی است. خودخوارانگاری اولیه شامل احساس ناتوانی، کوچکی و حقارت است که سبب می‌شود فرد موقعیت را ناعادلانه ارزیابی کند و احساسات نامطلوبی به‌ویژه ناامیدی و خشم داشته باشد. با توجه به رشد روزافزون احساس خودخوارانگاری در دانشجویان به‌ویژه در سایه گسترش شبکه‌های اجتماعی، فقدان پژوهشی نظری و عملی درباره کرامت زن در آموزه‌های دینی و فقدان مداخلات مرتبط با آن در زمینه کاهش خودخوارانگاری، نیاز به آموزه‌های دینی به‌ویژه از منظر آیات و روایات درباره تأثیر کرامت بر کاهش احساس خود تحقیری زنان ضروری است. با توجه به بررسی پژوهش‌های انجام شده در مسئله پژوهش حاضر، مشخص شد که تاکنون پژوهشی با عنوان اثربخشی آموزش الگوی کرامت زن از دیدگاه آیات و روایات بر کاهش خودخوارانگاری دانشجویان دختر دانشگاه تبریز صورت نگرفته است. بنابراین، پژوهش حاضر ضمن در نظر داشتن توسعه دانش نظری درباره دو متغیر نامبرده، به دنبال بررسی این موضوع است که آیا آموزش ارتقای کرامت نفس می‌تواند بر کاهش خودخوارانگاری دانشجویان دختر دانشگاه تبریز اثربخش است یا نه؟

۲. شیوه اجرای پژوهش

۲-۱. روش پژوهش

پژوهش حاضر به روش نیمه آزمایشی با طرح پیش‌آزمون - پس‌آزمون با گروه گواه انجام

1. Elshout, M., Nelissen, R. M., & van Beest, I.

شد. بسته آموزشی طراحی شده در ۸ جلسه ۲ ساعته (هفته‌ای دو جلسه) به آزمودنی‌ها آموزش داده شد. داده‌های پژوهش با استفاده از تحلیل کواریانس و در نرم افزار SPSS نسخه ۲۳ مورد تحلیل قرار گرفتند. در تحلیل داده‌ها از آزمون تحلیل کواریانس تک متغیره و چندمتغیره استفاده شد.

۲-۲. جامعه و نمونه آماری

جامعه آماری پژوهش شامل کلیه دانشجویان دختر تحصیلات تکمیلی دانشگاه تبریز بود که ۳۲ نفر از آنها به روش نمونه‌گیری چندمرحله‌ای انتخاب و به‌طور تصادفی در دو گروه آزمایشی (۱۶ نفر) و کنترل (۱۶ نفر) گمارده شدند.

۲-۳. ابزار پژوهش

از ابزار پرسش‌نامه محقق ساخته برای گردآوری داده‌ها برای مطالعه احساس خودخوارانگاری استفاده شد. این پرسش‌نامه قبل از شروع جلسات آموزشی و بعد از اتمام جلسات آموزشی بر روی هر دو گروه آزمایش و گواه تکمیل شد.

۲-۳-۱. مقیاس احساس خودخوارانگاری؛ یک مقیاس محقق ساخته

با توجه به عدم وجود پرسش‌نامه استاندارد و متناسب با فرهنگ بومی درباره احساس خودخوارانگاری و نیز با توجه به پیشینه مطالعاتی و با الهام از نظریه‌های مطرح شده در این مورد مقیاس «احساس خودخوانگاری» توسط محققان پژوهش حاضر ساخته شد. مقیاس خودخوارانگاری دارای ۲۹ گویه در طیف پنج‌درجه‌ای لیکرت است که احساس خودخوارانگاری را در ۴ سطح احساس جذاب نبودن، احساس بی‌هنر بودن، احساس مفید نبودن و احساس سربار بودن می‌سنجد. در این مقیاس، علاوه بر نمره هر خرده مقیاس، جداگانه یک نمره برای کل مقیاس احساس خودخوارانگاری محاسبه می‌شود که حداقل نمره آن ۲۹ و حداکثر آن ۱۴۷ است. نمره کل احساس خودخوارانگاری از مجموع نمرات زیرمقیاس‌ها به دست می‌آید. برای انتخاب مبنای نظری این مقیاس از رویکرد دانیل استیتمن^(۲۰۰۱) استفاده شد که خودخوارانگاری را در ارتباط با بحران هویت تعریف

می‌کند. این رویکرد بدین دلیل انتخاب شد که از بین رویکردهای مطرح شده درباره خودخوارانگاری، نگاهی کل‌گرا به خودخوارانگاری دارد و آن را با پدیده‌های دیگری نظیر هویت، احترام به خود و زیبایی‌شناسی مرتبط می‌داند.

برای تعیین روایی مقیاس خودخوارانگاری، پرسش‌نامه به همراه یک مقدمه و توضیح ابعاد آن در اختیار هشت نفر از اساتید متخصص روان‌شناسی بالینی، فلسفه و اندیشمندان حوزه‌های دینی قرار گرفت. از ایشان خواسته شد که با توجه به گویه‌های مقیاس، روا بودن گویه‌ها را در قالب گزینه‌های کاملاً مناسب، مناسب، متوسط، نامناسب و کاملاً نامناسب بیان کنند. برای محاسبه پایایی پرسش‌نامه طراحی شده، آلفای کرونباخ محاسبه شده برای پرسش‌نامه، ۰/۸۶ و برای خرده مقیاس احساس جذاب نبودن، احساس بی‌هنر بودن، احساس مفید نبودن و احساس سربار بودن به ترتیب ۰/۸۱، ۰/۸۳، ۰/۸۷ و ۰/۸۲ محاسبه شد.

۲-۳-۲. بسته آموزشی کرامت نفس

محتوای بسته آموزشی کرامت نفس از متون دینی، مقالات علمی منتشر شده و سایر منابع مکتوب در این مورد مرتبط با مفهوم و ابعاد کرامت استخراج شد. این بسته آموزشی در پنج مرحله به شرح ذیل تدوین شد:

- در مرحله اول، نظریه‌ها، منابع و پژوهش‌های مختلف درباره کرامت انسان مطالعه و کتب و مقاله‌های مرتبط با موضوع شناسایی و بررسی شد؛ منابعی همچون پژوهش‌های باقری نوع‌پرست (۱۳۹۳)، کاتب (۲۰۱۱)، جوداند (۲۰۲۳).

- در مرحله دوم با توجه به نتایج پژوهش‌های قبلی درباره مبنای کرامت، مؤلفه‌های اصلی و مرتبط با آن شناسایی گردید.

- در مرحله سوم، برای طراحی و تدوین بسته آموزشی کرامت، از برنامه‌های آموزشی که در پژوهش‌های قبلی برای تقویت بحث مورد استفاده قرار گرفته بود، ایده گرفته شد. علاوه بر فعالیت‌های فوق، در طراحی و تدوین بسته آموزشی، تلاش شد به سن، جنسیت، مقطع تحصیلی دانشجویان و نظرها و پیشنهاد‌های متخصصان این حوزه توجه شود.

- مرحله چهارم، معطوف به بررسی روایی محتوایی بسته آموزشی توسط متخصصان این حوزه بود. روایی محتوایی بسته آموزشی، توسط ۶ نفر از اساتید (روان‌شناسی، مشاوره،

فلسفه و متخصص دینی) تأیید شد. برای بررسی روایی محتوای بسته آموزشی از شاخص نسبت روایی محتوایی (CVR) لاوشه (۱۹۷۵) استفاده شد. CVR به دست آمده برای بسته فوق برای تمامی اهداف در پروتکل آموزشی بین ۰/۸ تا ۱ به دست آمد. از روش والتز و همکاران (۲۰۱۰) برای بررسی شاخص روایی محتوایی (CVI) استفاده شد. با توجه به تعداد متخصصینی که این شاخص را بررسی کرده بودند (۰/۷۸) این میزان برای تمام اهداف در بسته آموزشی بین ۰/۹ تا ۱ به دست آمد. این بسته آموزشی با توجه به دیدگاه‌ها مورد بازبینی قرار گرفت و اشکالات آن رفع شد و پیشنهادهای اصلاحی نیز اعمال گردید.

- مرحله پنجم، اجرای مقدماتی بسته آموزشی بود که به هدف اصلاح بسته آموزشی و متناسب سازی آن بسته انجام گرفت. بسته آموزشی بر روی ۱۰ نفر از دانشجویان اجرا و مشکلات و نواقص آن برطرف شد و فرم‌هایی آن تهیه و آماده اجرا برای جلسات آموزشی شد. شیوه آرایه محتوا به صورت تدریس توسط مدرس و سپس بحث گروهی درباره محتوای جلسه توسط شرکت‌کنندگان بود. سعی شد در برخی مباحث و در برخی از جلسات، شرکت‌کنندگان تجربیات شخصی خود را نیز بیان کنند. در شرع هر جلسه سعی شد مطالب جلسه قبل مرور شود.

جدول ۱

سرفصل محتوای جلسات آموزش کرامت و الزامات آن

جلسه	محتوای جلسات آموزشی	مدت زمان آموزش
۱	آشنایی با اعضای گروه، معرفی مدرس و اعضای گروه، بیان قوانین و اهداف گروه و ایجاد حس تعهد برای ادامه جلسات و اجرای پیش‌آزمون	۲ ساعت آموزشی
۲	معنا و مفهوم کرامت، انواع کرامت، ارتباط کرامت با عزت نفس، کرامت از منظر روان‌شناسی	۲ ساعت آموزشی
۳	تبیین کرامت از دیدگاه قرآن و اندیشمندان اسلامی	۲ ساعت آموزشی
۴	تبیین مفهوم کرامت از منظر روان‌شناسی و ارتباط آن با عزت نفس	۲ ساعت آموزشی
۵	مؤلفه‌های کرامت انسان از دیدگاه قرآن کریم: خلافت، غایت بودن انسان برای آفریده‌ها، علم، عقل، اختیار، فطرت، خلقت الهی	۲ ساعت آموزشی
۶	پیامدهای کرامت از منظر ابعاد فردی، اجتماعی، سیاسی، روان‌شناختی و...	۲ ساعت آموزشی
۷	عوامل تهدیدکننده کرامت و کرامت زنان با نگاهی تحلیلی و انتقادی به مکتب فمینیسم و شاخه‌های آن	۲ ساعت آموزشی
۸	جمع‌بندی جلسات، بحث و نتیجه‌گیری درباره جلسات آموزشی و اجرای پس‌آزمون	۲ ساعت آموزشی

۳. یافته‌های پژوهش

دامنه سنی آزمودنی‌های گروه آزمایش بین ۲۱ تا ۳۱ سال با میانگین ۲۷ سال و گروه کنترل ۲۲ سال تا ۳۰ سال با میانگین تقریباً ۲۶ سال بود. سطح تحصیلی کلیه آزمودنی‌ها کارشناسی ارشد و همه این دانشجویان دختر بودند.

جدول ۲

میانگین و انحراف معیار نمرات پیش‌آزمون - پس‌آزمون در مؤلفه‌های احساس خودخوارانگاری دانشجویان دختر

مؤلفه‌ها	گروه	آزمون	میانگین	انحراف استاندارد
احساس جذاب نبودن	آزمایش	پیش‌آزمون	۳/۵۶	۰/۷۴
		پس‌آزمون	۲/۸۸	۰/۴۸
	کنترل	پیش‌آزمون	۳/۷۰	۰/۷۹
		پس‌آزمون	۳/۷۴	۰/۸۴
احساس بی‌هنر بودن	آزمایش	پیش‌آزمون	۳/۷۹	۰/۷۰
		پس‌آزمون	۲/۴۹	۰/۶۱
	کنترل	پیش‌آزمون	۰/۹۳	۰/۸۲
		پس‌آزمون	۳/۹۳	۰/۶۷
احساس مفید نبودن	آزمایش	پیش‌آزمون	۳/۴۳	۰/۷۴
		پس‌آزمون	۲/۰۵	۰/۴۶
	کنترل	پیش‌آزمون	۳/۴۸	۰/۸۱
		پس‌آزمون	۳/۶۲	۰/۷۵
احساس سربار بودن	آزمایش	پیش‌آزمون	۲/۶۹	۰/۵۲
		پس‌آزمون	۱/۹۵	۰/۴۴
	کنترل	پیش‌آزمون	۳/۰۸	۰/۷۶
		پس‌آزمون	۲/۹۵	۰/۵۴
نمره کل	آزمایش	پیش‌آزمون	۳/۳۲	۰/۳۵
		پس‌آزمون	۲/۰۸	۰/۳۴
	کنترل	پیش‌آزمون	۳/۴۵	۰/۴۷
		پس‌آزمون	۳/۴۴	۰/۷۵

برای بررسی اثربخشی آموزش کرامت بر کاهش خودخوارانگاری دانشجویان دختر دانشگاه تبریز از تحلیل کواریانس چندمتغیری استفاده شد. پیش شرط اساسی این تحلیل برابری ماتریس کواریانس‌هاست. نتایج آزمون باکس حکایت از این داشت که ماتریس

کواریانس‌ها با هم برابر است. آزمون شاپیرو - ویلک نیز نرمال بودن توزیع داده‌ها استفاده شد و آماره شاپیرو-ویلک برای کاهش خودخوارانگاری برابر با ۰/۹۸ و سطح معناداری برابر با ۰/۴۵ به دست آمد. بنابراین، پیش فرض نرمال بودن داده‌ها نیز رعایت شد.

جدول ۳

نتایج آزمون لوین برای بررسی برابری واریانس‌های خطا در مؤلفه‌های احساس خودخوارانگاری

مؤلفه‌ها	F	معناداری
احساس جذاب نبودن	۰/۰۷	۰/۸۰
احساس بی هنر بودن	۱/۰۵	۰/۲۴
احساس مفید نبودن	۲/۲۸۰	۰/۰۱۶
احساس سربار بودن	۰/۱۹	۰/۷۰

نتایج جدول ۳ نشان می‌دهد که در تمام مؤلفه‌های احساس خودخوارانگاری اعم از احساس جذاب نبودن، احساس بی هنر بودن، احساس مفید نبودن و احساس سربار بودن در دو گروه، همگنی برقرار است. همچنین، مقدار آماره چندمتغیری لامبدای ویلکز و اثر پیلائی نشان داد بین دو گروه آزمایش و کنترل تفاوت معناداری در مؤلفه‌های احساس خودخوارانگاری وجود دارد.

جدول ۴

نتایج تحلیل واریانس یک‌طرفه برای بررسی تفاوت در مؤلفه‌های احساس خودخوارانگاری

منبع اثر	متغیرها	مجموع مجزورات	df	میانگین مجزورات	F	p	مجزوراتا	توان
گروه	احساس جذاب نبودن	۳۱/۱۹	۱	۳۱/۱۹	۱۰۴/۱۱	۰/۰۰۱	۰/۸۴	۱
	احساس بی هنر بودن	۴۶/۱۳	۱	۴۶/۱۳	۷۲/۵۴	۰/۰۰۱	۰/۷۷	۱
	احساس مفید نبودن	۱۹/۱۱	۱	۱۹/۱۱	۷۵/۱۲	۰/۰۰۱	۰/۸۵	۱
	احساس سربار بودن	۴/۹۷	۱	۴/۹۷	۴۳/۱۷	۰/۰۰۱	۰/۶۸	۱
خطا	احساس جذاب نبودن	۳/۵۷	۲۵	۰/۱۶				
	احساس بی هنر بودن	۸۹/۱۴	۲۵	۰/۱۵				
	احساس مفید نبودن	۲/۵۸	۲۵	۰/۱۱				
	احساس سربار بودن	۲/۷۹	۲۵	۰/۱۲				

بررسی تفاوت موجود بین مؤلفه‌ها از تحلیل واریانس يك طرفه انجام شد که نتایج آن در جدول شماره ۴ گزارش شده است. نتایج تحلیل واریانس نشان داد بین دو گروه آزمایش و کنترل در چهار مؤلفه احساس جذاب نبودن، احساس بی‌هنر بودن، احساس مفید نبودن و احساس سربار بودن، تفاوت معناداری وجود دارد.

۴. بحث و نتیجه‌گیری

جامعه دانشگاهی ایران با چالش‌های اساسی نظیر احساس وانهادگی، یأس و ناامیدی، جدایی، دنیاگریزی و احساس خودخوارانگاری مواجه است. (ایمان‌زاده و علیپور، ۱۳۹۷) هرکدام از این چالش‌ها از منظرهای متفاوت دینی، اجتماعی، روان‌شناختی و فلسفی می‌تواند مورد مطالعه و بررسی قرار گیرد. از جمله چالش‌های روزافزون در جامعه دانشگاهی افزایش احساس خودخوارانگاری است که می‌تواند بر کیفیت زندگی دانشجویی و عملکردهای تحصیلی ایشان تأثیر بسزایی داشته باشد. آموزه‌های دینی با نگاه جامع نسبت به انسان و هدایت او همیشه در پر کردن این شکاف‌ها و رفع این موانع دستورالعمل‌ها و راه‌حل‌های جامعی دارند که متناسب با فرهنگ بومی و دینی از کارایی بیشتری برخوردارند. در پژوهش حاضر، به بررسی اثربخشی نقش آموزش کرامت از دیدگاه آیات و روایات بر کاهش خودخوارانگاری دانشجویان دختر دانشگاه تبریز پرداخته شد. دیدگاه جامع اسلام در مورد زن و کرامت او و نقش فردی و اجتماعی زن می‌تواند در بسیاری از چالش‌های فراروی جامعه دانشگاهی و به‌ویژه احساس خودخوارانگاری ایشان نقش اساسی ایفا کند.

یافته‌های پژوهش حاضر نشان داد که کرامت، بر کاهش خودخوارانگاری دانشجویان دختر دانشگاه تبریز تأثیر معناداری دارد. پژوهش حاضر با یافته‌های پژوهش کاتب (۲۰۱۱)، روزن (۲۰۱۲)، باقری (۱۳۹۳)، تورس و برگز (۲۰۱۰)، واترگرین (۲۰۱۵)، کنی و همکاران (۲۰۱۶)، لسک (۲۰۱۳) و چونگ (۲۰۱۰)، مارتینز گونزالس و همکاران (۲۰۲۱)، جودانت (۲۰۲۳) و الشاوت و همکاران (۲۰۱۷) درباره ارتباط بین کرامت و مؤلفه‌های جهت‌دهنده و کاهنده به احساس خودخوارانگاری هم‌سویی دارد. در حالت جزئی‌تر، آموزش کرامت از دیدگاه آیات و روایات بر کاهش احساس مفید نبودن تأثیرگذار بوده است. از دیدگاه جودانت (۲۰۲۳) زنان نسبت به مردان از

برخی توانایی‌ها برخوردار نیستند و نسبت به مردها برآوردهای بدنی پایینی در مورد خود دارند که این موضوع می‌تواند عزت نفس زنان و دختران را کاهش دهد. همسو با این نظریه پژوهش کاتب (۲۰۱۱) به این موضوع اشاره دارد که کرامت انسان باعث تعالی انسان می‌شود و در سایه برخورداری از کرامت، انسان به خویشتن واقعی خویش دست میابد و احساس کارآمدی و ارزشمندی می‌کند. روزن (۲۰۱۲) احساس کرامت را باعث احساس ارزشمندی فرد می‌داند که می‌تواند منجر به بهبود مؤلفه‌های دیگر نظیر بهبود روابط اجتماعی شود. همسو با یافته‌های پژوهش حاضر، پژوهش چو و دنگ (۲۰۱۰) به این موضوع اشاره می‌کند که هرچه قدر خود خوارانگاری باعث احساس ناکارآمدی و ناتوانی در فرد می‌شود، احساس کرامت و رشد کرامت در فرد باعث احساس کارآمدی و توانمندی در فرد می‌شود. پژوهش باقری (۱۳۹۳) نیز به این موضوع اشاره دارد که کرامت یکی از مبانی انسانی است که به توصیف انسان می‌پردازد. در دامنه این مبنای انسانی است که عزت پرورش می‌یابد و عزت به عنوان یک اصل اساسی انسان شناختی از طرق مختلف در انسان قابل رشد و پرورش است و این عزتمندی باعث احساس ارزشمندی در فرد می‌شود.

همچنین یافته‌های پژوهش حاضر نشان داد که آموزش کرامت از دیدگاه آیات و روایات بر کاهش احساس بی‌هنر نبودن دانشجویان زن اثربخش بوده است. همسو با یافته‌های پژوهش حاضر پژوهش تورس و برگز (۲۰۱۰) به این موضوع اشاره می‌کند که افراد خود خوارانگار در برآورد توانایی‌ها، همیشه توانایی خود را کمتر برآورد کرده و توانایی بروز استعدادها و هنر خود را ندارند. پژوهش واترگرین (۲۰۱۵) نیز به این موضوع اشاره دارد. از دیدگاه واترگرین (۲۰۱۵) خود خوارانگاری عاملی اساسی در پایین آمد برخی توانایی‌های اساسی انسانی است. از نظر ایشان افراد خود خوارانگاه توانایی ظهور خلاقیت و نوآوری را در سطح واقعی ندارند و حتی در حل مسائل فردی و اجتماعی عملکرد پایینی از خود نشان می‌دهند. همچنین یافته‌های پژوهش حاضر نشان داد که آموزش کرامت و الزامات آن بر کاهش احساس سربار نبودن تأثیرگذار بوده است. همسو با یافته‌های پژوهش حاضر، یافته‌های پژوهش کاتب (۲۰۱۱) نشان می‌دهد که کرامت انسانی باعث می‌شود انسان توانایی عاملیت و تأثیرگذاری داشته باشد و این توانایی عامل بودن باعث می‌شود احساس سربار بودن او از

بین برود. پژوهش چو دونگ (۲۰۱۰) نیز بر ارتباط بین خودخوارانگاری و احساس سربار بودن تأکید دارد. از دیدگاه چو دونگ (۲۰۱۰) خودخوارانگاری در فرد باعث می‌شود انسان تکیه‌گاه درونی خود را از دست داده و به تکیه‌گاه‌های بیرونی متکی باشد و این موضوع منجر به احساس سربار بودن در فرد می‌شود.

یافته‌های پژوهش نشان داد که آموزش کرامت از دیدگاه آیات و روایات بر کاهش احساس جذاب نبودن زنان اثربخش بوده است. یافته‌های این پژوهش با یافته‌های پژوهش واترگرین (۲۰۱۵) و تورس و برگز (۲۰۱۰)، مارتینز گونزالس و همکاران (۲۰۲۱)، جودانت (۲۰۲۳) و الشاوت و همکاران (۲۰۱۷) همسویی کامل دارد. همسو با یافته‌های پژوهش حاضر، پژوهش جودانت (۲۰۲۳) بر نقش گسترش فضاهای مجازی بر کاهش عزت فرد و احساس خودخوارانگاری تأکید دارد. خودمقایسه‌ای زنان با ویژگی‌های بدنی جذاب و فریبنده الگوها باعث خودخوارانگاری آنها می‌شود. همسو با این یافته، واترگرین (۲۰۱۵) به این نکته تأکید دارد که افراد خودخوارانگار از فقدان مهارت تنظیم هیجان برخوردارند. از دیدگاه تورس و برگز (۲۰۱۰)، افراد خودخوارانگار از خود و پدیده‌ها تفسیرهای غیر منطقی دارند. یکی از مشکلاتی که دانشجویان با آن مواجه‌اند این است که ملاک‌های زیبایی را به زیبایی‌های ظاهری کاهش می‌دهند و از ظاهر نازیبای خود احساس حقارت و خودکم بینی و خودخوارانگاری می‌کنند. باتوجه به آیات و روایات، انسان موجودی است که از روح خدا در او دمیده شده و از چنان گوهر و وجودی برخوردار است که خداوند سایر موجودات جهان آفرینش را برای او خلق کرده است و جهان را به گونه‌ای آفریده است که انسان بتواند برای بهره‌وری خود از آن استفاده کند و تا آنجا او را برتری داده است که به فرشتگان دستور داده تا به تعظیم او کنند (ر.ک.، بقره: ۳۴). همه این امور بیانگر این حقیقت است که انسان از کرامت و فضیلت ذاتی برخوردار است و این کرامت در مقام انسانیت اوست. این کرامت بالقوه در تمام انسان‌ها وجود دارد و انسان در بالفعل کردن یا از بین بردن آن مختار است. رشد احساس کرامت براساس آموزه‌های دینی و مطابق دیدگاه‌های مقام معظم رهبری در افراد و به‌ویژه در زنان، این توانایی را به دانشجویان دختر می‌دهد که در ارزیابی زیبایی‌ها، ملاک زیبایی را نه در ظاهر بلکه بنا به آنچه در قرآن کریم بیان شده است مطابق تقوا و میزان نزدیکی به خداوند

در نظر بگیرند. برخورداری افراد از این حس کرامت و توجه به معیار تقوا، فرد را از افتادن در ورطه خودکم بینی و خودخوارانگاری و مؤلفه‌های آن یعنی، احساس جذاب نبودن، بی هنر بودن، سربار بودن و مفید نبودن نجات می‌دهد و ضمن تعدیل رفتارهای انسانی، وی را از هیجان‌های ناشی از احساس خودخوارانگاری نجات می‌دهد.

از جمله محدودیت‌های پژوهش حاضر می‌توان به محدود بودن جلسات آموزشی، محدود بودن گروه نمونه به دانشجویان دختر دانشگاه تبریز و محدود کردن نمونه پژوهش به دانشجویان دوره کارشناسی ارشد اشاره کرد. با توجه به یافته‌های پژوهش، پیشنهاد می‌شود آموزش و تعمیق آموزه‌های دینی در بین دانشجویان بیش از پیش مورد توجه مسئولین و سیاستگذاران آموزشی واقع شود. می‌توان با برگزاری دوره‌های آموزشی و غنی کردن مبنای انسان‌شناختی کرامت در برنامه‌های درسی دوره‌های تحصیلی مختلف، ضمن تبیین جریان فمینیسم، نگاه فمینیسمی نسبت به زن و جایگاه آن را نقد نمود و جایگاه نظام فکری اسلام را نسبت به زن و جایگاه او تبیین کرد. با توجه به جامعیت اندیشه‌های اسلام درباره کرامت و به‌ویژه درباره کرامت زن، می‌توان در سرفصل‌های برنامه‌های درسی مدارس و دانشگاه هرچند در قالب دوره‌های آموزشی اختیاری یا در دروس معارف اسلامی، مباحثی را به زنان و دختران آموزش داد.

در پایان، نویسندگان پژوهش حاضر بر خود لازم می‌دانند از تمامی افرادی که در این پژوهش مشارکت نموده و نویسندگان را در انجام این مهم همراهی کرده‌اند، تشکر و قدردانی نماید. همچنین از معاونت محترم پژوهشی دانشگاه تبریز و دفتر مشاوره دانشگاه تبریز نیز که پژوهش حاضر با حمایت معنوی و علمی ایشان انجام شد تقدیر می‌شود.

فهرست منابع

۱. ایمان‌زاده، علی، و علیپور، سریه (۱۳۹۷). بازنمایی تجربه حس تنهایی اگزستانسیال دانشجویان دختر مراجعه‌کننده به مرکز مشاوره دانشگاه تبریز. نشریه زن در توسعه و سیاست، ۱۶(۲)، ۱۹۷-۲۲۰.
۲. باقری نوع‌پرست، خسرو (۱۳۹۳). نگاهی دوباره به تربیت اسلامی. تهران: انتشارات مدرسه.
۳. بهروز، صمد، و نصری، عبدالله (۱۳۹۴). آسیب‌شناسی کرامت انسان از منظر نهج البلاغه (عوامل و زمینه‌سازهای معرفتی). نشریه انسان پژوهی دینی، ۱۲(۳۳)، ۵-۲۷.
۴. جلائیان اکبرنیا، علی، و محمدی، محمدرضا (۱۳۹۴). حرمت و کرامت زن در خانواده از نگاه امام رضا (ع). نشریه فرهنگ رضوی، ۳(۱۲)، ۱۱۹-۱۳۷.

۵. راغب اصفهانی، حسین بن محمد (۱۴۱۶). *مفردات الفاظ القرآن*. محقق: داوودی، صفوان عدنان. بیروت: الدارالشامیه.
۶. سلحشوری، احمد.. وایمان زاده، علی (۱۳۹۰). نگاهی به رویکردهای تحلیلی و فراتحلیلی در فلسفه تعلیم و تربیت. همدان: انتشارات دانشگاه بوعلی.
۷. شهریار، محمد.. و شرفی، محمدرضا (۱۳۹۳). الگوی تربیت اخلاق اسلامی با محوریت کرامت نفس. نشریه پژوهش در مسائل تعلیم و تربیت اسلامی، ۲۲(۲۳)، ۲۷-۵۶.
۸. فرمهبینی فراهانی، محسن.. میرزامحمدی، محمدحسن.. و امیرسالاری، علی (۱۳۸۸). بررسی تربیت اخلاقی از منظر امام صادق (ع) (امبانی، اصول، روش های تربیتی). نشریه پژوهش های آموزش و یادگیری، ۱۱(۳۹)، ۶۵-۷۹.
9. Branden, N. (2021). *The power of self-esteem*. USA: Health Communications, Inc.
10. Butler, J. (2011). Gender trouble: Feminism and the subversion of identity. *Routledge*, 3(1), 3- 17.
11. Elshout, M., Nelissen, R. M., & van Beeß, I. (2017). Conceptualising humiliation. *Cognition and Emotion*, 31(8), 1581-1594.
12. Fernández, S., Gaviria, E., Halperin, E., Agudo, R., González-Puerto, J. A., Chas-Villar, A., & Saguy, T. (2022). The protective effect of agency on victims of humiliation. *Journal of Experimental Social Psychology*, 102, 104375.
13. Fuss, D. (2013). *Essentially speaking: Feminism, nature and difference*. UK: Routledge.
14. Gerodimos, R. (2022). Humiliation, shame, and violence: Honor, trauma, and political extremism before and after the 2009 crisis in Greece. *In International forum of psychoanalysis*, 31(1), 34-45.
15. Harter, S. (2015). The construction of the self: *Developmental and sociocultural foundations*. New York City: Guilford Publications
16. Jogdand, Y. (2023). Humiliation and Technology: Dilemmas and Challenges for State, Civil Society, and Industry. *Applied Cognitive Science and Technology: Implications of Interactions Between Human Cognition and Technology*, 28(3), 233- 250.
17. Kateb, G. (2011). *Human dignity*. USA: Harvard University Press.
18. Kealy, D., Treeby, M. S., & Rice, S. M. (2021). Shame, guilt, and suicidal thoughts: The interaction matters. *British Journal of Clinical Psychology*, 60(3), 414- 423.
19. Kinney, M. V., Boldosser-Boesch, A., & McCallon, B. (2016). Quality, equity, and dignity for women and babies. *The Lancet*, 388(10056), 2066- 2068.
20. Kretzmer, D., & Klein, E. (2021). *The concept of human dignity in human rights discourse*. Netherland: Leiden-University.
21. Leahy, R. L. (2021). *Cognitive-behavioral therapy for envy*. Cognitive Therapy and Research, 45(3), 418- 427.
22. Leask, P. (2013). Losing trust in the world: Humiliation and its consequences. *Psychodynamic practice*, 19(2), 129- 142.
23. Liu, J. (2021). The influence of the body image presented through TikTok trend-videos and its possible reasons. *In 2nd International Conference on Language, Art and Cultural Exchange*. Atlantis Press.
24. Martínez-González, M. B., Pérez-Pedraza, D. C., Alfaro-Álvarez, J., Reyes-Cervantes, C., González-Malabet, M., & Clemente-Suárez, V. J. (2021). Women facing psychological abuse: how do they respond to maternal identity humiliation and body shaming. *International journal of environmental research and public health*, 18(12), 27- 66.

25. McCauley, C. (2017). Toward a psychology of humiliation in asymmetric conflict. *American Psychologist*, 72(3), 255- 284.
26. Murray, A. J., Durrheim, K., & Dixon, J. (2022). Everyday dehumanization: Negative contact, humiliation, and the lived experience of being treated as 'less than human'. *British Journal of Social Psychology*, 61(3), 1050- 1066.
27. Otis, E. M. (2008). The dignity of working women: Service, sex, and the labor politics of localization in China's City of Eternal Spring. *American Behavioral Scientist*, 52(3), 356- 376.
28. Rosen, M. (2012). *Dignity: Its history and meaning*. USA: Harvard University Press.
29. Shultziner, D., & Rabinovici, I. (2012). Human dignity, self-worth, and humiliation: A comparative legal-psychological approach. *Psychology, Public Policy, and Law*, 18(1), 105- 137.
30. Smith, B. L. (2013). *Narratives of sorrow and dignity: Japanese women, pregnancy loss, and modern rituals of grieving*. UK: Oxford University Press
31. Statman, D. (2001). *Humiliation, dignity and self-respect; In The concept of human dignity in human rights discourse*. Netherland: Brill Nijhoff.
32. Torres, W. J., & Bergner, R. M. (2010). Humiliation: its nature and consequences. *Journal of the American Academy of Psychiatry and the Law*, 38(2), 195-204.
33. Walker, J., & Knauer, V. (2011). Humiliation, self-esteem and violence. *Journal of Forensic Psychiatry & Psychology*, 22(5), 724- 741.
34. Wettergren, Å. (2015). *Protecting the Self against Shame and Humiliation: Unwanted Migrants' Emotional Careers*. Wiesbaden: Springer.
35. Xu, F., & Deng, R. (2010). Self-humiliation of migrant children: Causes and solutions. *Chinese Journal of School Health*, 31(3), 382- 384.