

رابطه ی عزت نفس با اضطراب دانش آموزان پسر پایه نهم آموزش و پرورش ناحیه یک
استان قم شهرستان قم طیف سنی ۱۴ سال

سعید علیخانزاده

راهنمایی و مشاوره - مشاور
khanzadeh2008@gmail.com

مهدی مظفری

آموزش ابتدایی
mozafari0251@yahoo.com

1

چکیده

در این پژوهش به مطالعه ی رابطه ی عزت نفس با اضطراب دانش آموزان پسر پایه نهم آموزش و پرورش ناحیه یک استان قم شهرستان قم در طیف سنی ۱۴ سال پرداختیم و از پرسشنامه های عزت نفس کوپر اسمیت و اضطراب بک استفاده کردیم. در مقایسه ی میانگین نتایج بدست آمده از هر دو پرسشنامه ، با توجه به نمره ی بدست آمده از T وابسته نتیجه گیری شد که نمره ی بدست آمده از این پژوهش (۷۶۲/۹۳) بزرگتر از جدول است (۷۶۲/۹۳ < ۵۷۶/۲). پس در سطح اطمینان ۹۹٪ میزان خطای $\alpha=1\%$ رابطه بین عزت نفس و اضطراب در آنها وجود دارد ، بنابراین فرض صفر رد شد و رابطه بین عزت نفس و اضطراب در آنها تایید شد. همچنین نتایج بدست آمده در آزمون همبستگی اسپیرمن بیانگر همبستگی مثبت و معنی دار بین عزت نفس و اضطراب است. ($\rho=0.868$ و $N=100$ و $P<0.001$ یک دامنه).

واژگان کلیدی: عزت نفس - اضطراب - پایه نهم

سومین همایش بین المللی پژوهش های مدیریت و علوم انسانی

۱۴ تیر ۱۳۹۷ دانشگاه تهران

مقدمه

طی دهه گذشته ، در کنار اخبار ناگوار ، تحقیقات علمی در زمینه هیجان ها نیز به صورتی بی سابقه افزایش پیدا کرد. توانایی نگریستن به مغز در هنگام فعالیت ، که به واسطه پیدایش روش های بدیعی همچون تکنولوژی های جدید تصویربرداری از مغز میسر گشته است. از تمامی این پیشرفت ها چشم گیر تر است. برای اولین بار در تاریخ بشر ، آنچه که همیشه اسراری نهان بوده قابل رویت گردیده است ، یعنی اینکه این توده در هم پیچیده و ظریف سلولی ، هنگام تفکر و احساس ، تصور کردن و رویا چگونگی عمل می کند. این سیل داده های زیست شناختی عصبی ، درک روشن تر این مطلب را امکان پذیر کرده است . (آل یاسین ، ۱۳۹۵ ، ص ۲). ما در دورانی زندگی می کنیم که آهنگ زندگی ، سرعت گرفته است . در این دوران نیاز به سازش بی سابقه افراد دارد . با گسترش دامنه ابتلای افراد به اضطراب و مشکلات ناشی از آن و نا آگاهی های موجود در این زمینه ، تعادل و موازنه میان اضطراب و سازوکارهای تطبیقی و سازگاری تلاش زیادی را میطلبد. یکی از این موارد که به تلاش منحصر به فردی نیاز دارد عزت نفس است که حتی فرد برای رسیدن به خودشکوفایی نیز که مهمترین و بالاترین انگیزه و نیاز انسان سالم است ، باید آنرا ارتقا دهد و به عبارتی شرط رسیدن به خودشکوفایی ، ارتقا عزت نفس و رسیدن به آن است. استرس یکی از مفاهیم در مطالعه روانشناسی و بهداشت روان به شمار می آید. وجود استرس ها در محیط زندگی امری اجتناب ناپذیر است و برای رشد روانی ضروری است . ورود به موقعیتی جدید با تغییرات زیادی در فرد و روابط او (اجتماعی ، فردی ، تحصیلی و غیره) همراه است. ویژگی های مهمی در این موضوع اثرگذار هستند که در واکنش به استرس در آنها ، سهم به سزایی دارند و وضعیت سلامت ، تندرستی و بهداشت روان آنان را تعیین می کند. یکی از این عوامل عزت نفس است که در این پژوهش مورد بررسی قرار میگیرد، معلم و نقش وی در جریان یادگیری، غیر مستقیم و تسهیل کننده است که دارای روابط فردی با دانش آموزان می باشد و رشد آنان را هدایت می کند الگوهای آموزش غیر مستقیم، تسهیل یادگیری را در کانون توجه خود قرار می دهد و هدف آن کمک به دانش آموزان در حصول یکپارچگی فردی اثر بخش و ارزیابی واقعی خود است .

امروزه مقابله با استرس در جامعه گسترش زیادی یافته است و یکی مسائل مهمی است که جوانان با آن مواجه هستند و این امر میتواند بهداشت روانی ، سلامت و سازگاری افراد را تهدید کند. (آل یاسین ، ۱۳۹۵، ص ۴). بنابراین چنانچه افراد مورد تهاجم فشار روانی قرار گیرند ، آثار آن به سرعت در عملکرد آنان (اجتماعی ، تحصیلی ، خانوادگی ، شغلی و غیره) نمود خواهد یافت و سلامت جسمی و روانی آنان را به مخاطره خواهد افکند و لطمه های جبران ناپذیری به همراه می آورد. با توجه به اهمیت مسئله تنیدگی و شیوه های مقابله با آن در عصر حاضر چنین به نظر میرسد که مطالعه ی برخی عوامل فردی ضرورت دارد. (آل یاسین ، ۱۳۹۵ ، ص ۴). یکی از ویژگی های افرادی که مقابله بهتری با عوامل تنیدگی را دارند عزت نفس است. شاید بتوان گفت یکی از بزرگترین خدماتی که می توان به نسل بشر ارائه داد ، این است که با پرورش عزت نفس واقعی در او ، احترام به شان انسانی اش ، راه رسیدن به خوداکتفائی و خودکفایی و در نهایت خودشکوفایی او را هموار کنیم. آمار ها نشان داده اند که در جامعه ی آمریکا استرس بر روی زندگی شخصی و حرفه ای ۴۸ درصد از مردم تاثیر منفی گذاشته است (که از همین ۴۸٪ ، در مورد علائم فیزیکی و روانی ، آمارگیری شده است). در دنیا افرادی وجود دارند که حتی پس از غم انگیزترین تجارب ، به حال اولیه باز میگردند و حتی به جلو میروند . به نظر میرسد این افراد از اینکه از تجارب تلخ و نشیب های زندگی تجربه بیاموزند ، راضی هستند و دارای نیرویی هستند که برای دیگران نیز در مقابله ی موثر تر ، الهام بخش است . عامل ایجاد تشخیص بین افرادی که به زودی بهبود میابند با آنهایی که به ندرت به طرز موثر مقابله مینمایند ، چیست؟ (آل یاسین ، ۱۳۹۵ ، ص ۵). روانشناسانی که در قلمرو های بالینی و اجتماعی فعالیت دارند نیز بر اهمیت عزت نفس تاکید کرده اند ، معهدا به منظور مشخص کردن رفتارهای خاصی که با عزت نفس مرتبط اند ، یا با هدف اثبات عزت نفس به منزله یک تعیین کننده واقعی افعال شخصیت ، پژوهشهای معدودی انجام شده است . پس ضرورت دارد که تحقیقی در مورد عزت نفس و ارتباط آن با اضطراب ، صورت گیرد که با تقویت

سومین همایش بین المللی پژوهش های مدیریت و علوم انسانی

۱۴ تیر ۱۳۹۷ دانشگاه تهران

عزت نفس در صدد مقابله موثر با اضطراب برآییم. راجرز، گرایش فعلی در آموزش و پرورش را که تبدیل افراد به اشخاص هم‌رنگ و متحجری که تحصیلات شان "تکمیل شده است" نه افرادی که دارای آفرینندگی آزاد بوده را به باد انتقاد می‌گیرد و آموزش و پرورش را متهم می‌کند که نتوانسته قدرت آفرینندگی را تعالی بخشد. پس ارتباط بین عزت نفس و موثر بودن آن در اضطراب را بررسی می‌کنیم. یکی از موضوعات مهم مورد توافق نظریه پردازان روانشناسی عملکرد مهم "خود" در فرآیند شخصیت است. اگر چه امروزه، این نظریه پردازان در مورد کانونی بودن "خود" و اهمیت آن در فرآیند شخصیت توافق دارند، دیدگاه‌های مختلف روان‌شناسی تعاریف مختلفی از "خود" ارائه می‌دهند. در زمانهای مختلف توجه به خود دستخوش تغییراتی گشته است. اگر چه در بعضی از زمانها مطالعات روی "خود مورد غفلت قرار گرفته اند، در دهه های اخیر این مفهوم بار دیگر با عزت نفس، مورد توجه فراوان روان‌شناسان قرار گرفته است. عزت نفس، عبارت است از احساس ارزشمند بودن. این حس از مجموعه ی افکار، احساسات، عواطف و تجربیات ما در طول زندگی ناشی می‌شود. می‌اندیشیم که فردی با هوش یا کودن هستیم، احساس می‌کنیم که شخصی منفور یا دوست داشتنی هستیم، مورد قبول و اطمینان هستیم یا خیر؟ خود را دوست داریم یا نداریم؟ ما زلو عزت نفس را عبارت می‌داند از شایستگی، توانمندی، کفایت، اطمینان، استقلال و آزادی. چنانچه ارضاء گردد فرد احساس ارزشمند بودن، توانا بودن، مثمر به ثمر بودن و احساس غرور و اعتماد به خود می‌کند و اگر ارضاء نگردد فرد احساس حقارت، درماندگی و ضعف می‌کند. راجرز عزت نفس را عبارت می‌داند از ارزیابی مداوم شخص نسبت به ارزشمندی خویشتن خود. روزنبرگ می‌گوید: هر فرد آگاهی‌هایی در مورد خود دارد، بخش ارزشی این آگاهی‌ها عزت نفس نام دارد رابسون عزت نفس را عبارت می‌داند از حس رضامندی، خویشتن‌پذیری که ارزیابی خود درباره ارزشمندی قدر و منزلت، جذابیت، شایستگی و کفایت و توانایی جهت ارضای تمایلات و خواسته‌های فرد، منتج می‌شود.

جامعه‌شناسان و روان‌شناسان بصیرت‌ها و رهنمودهای عمده‌ای را برای مطالعه عزت نفس ارائه داده اند و عزت نفس را یک مورد مهم می‌دانند بر نظریات برخی از آنها به طور اختصار اشاره می‌کنیم:

کوپر اسمیت عزت نفس را یک ارزشیابی فردی می‌داند که معمولاً با توجه به خویشتن حفظ می‌شود. مازلو در تعریفی دیگر در سلسله مراتب نیازها و در سطح سوم، احترام به خود یا عزت نفس را قرار می‌دهد که مشتمل بر تمایل شایستگی، چیرگی، پیشرفت، توانمندی، کفایت، اطمینان، استقلال و آزادی است. زمانی که این نیازها ارضا شود، فرد احساس ارزشمندی، توانایی، قابلیت مثمرتر بودن و اطمینان می‌کند و چنانچه این نیازها برآورده نشود، فرد احساس حقارت، درماندگی، ضعف و دلسردی و ناامیدی می‌کند. نظریه ویلیام جیمز در بررسی عزت نفس، اولین کار توسط ویلیام جیمز انجام شده است. او معتقد بود که تصور فرد از خود در حین تعاملات اجتماعی، یعنی از زمانی که متولد شده و مورد شناسایی دیگران قرار می‌گیرد، شکل می‌گیرد. جرج مید معتقد است که تصورات و نگرش‌های شخص، نقش زیادی در زندگی او دارند. این تصورات می‌تواند، مربوط به موقعیت‌های درونی یا بیرونی باشد. تصورات بر اساس بازخوردی که از نظر دیگران به دست می‌آید، تشکیل می‌شود. بنابراین شخص خصوصیات خود را به گونه‌ای درک می‌کند که دیگران آن خصوصیات را به وی نسبت می‌دهند. او نتیجه گرفت عزت نفس بر اثر انعکاس ارزیابی دیگران، به وجود می‌آید و این اجتماع است که برای افراد معیارهای زندگی را تعیین می‌کند و از طرفی نظریات دیگران در شخص درونی میشود و عزت نفس او را شکل می‌دهد. (پور مقدسیان، ۱۳۷۳) نظریه ی کولی: او همانند مید از دید جامعه‌شناسی به فرد نگاه می‌کند و نقش محیط را بسیار مهم می‌داند. او خود را جنبه ی اجتماعی شخصیت توصیف می‌کند و در بحث مفهوم خود بیان می‌نماید که اصولاً خود و جامعه دو پدیده همانند هستند که در یک ارتباط متقابل شکل می‌گیرند. آگاهی شخص از خودش بازتاب افکار دیگران است. سالیوان از عزت نفس بر اساس نیاز به امنیت بین فردی نظر می‌دهد. طبق این نظریه ارزش خود با احساس توان فرد برای اجتناب از نا امنی بین فرد بالا می‌رود. روزنبرگ می‌گوید او با ابراز موضعی شبیه جیمز فرض می‌کند که فرایند قضاوت فرد درباره ارزش خود را می‌توان طی سه گام مورد تحلیل قرار داد:

سومین همایش بین المللی پژوهش های مدیریت و علوم انسانی

۱۴ تیر ۱۳۹۷ دانشگاه تهران

۱- فرد ابعدی را که بر اساس آن درباره ی خود قضاوت می نماید انتخاب می نماید مثلاً قضاوت در مورد یک توانایی ورزشی یا تحصیلی.

۲- فرد خودش را در این ابعاد ارزیابی می نماید. مثلاً من یک ورزشکار بد و یا دانش آموز ضعیف هستم.

۳- اینکه فرد این ارزیابی را برحسب ارزش خود تفسیر می نماید مثلاً من یک ورزشکار و یا دانش آموز ضعیف هستم ما با وجود این یک انسان ارزشمند هستم.

هورنای در بحث دفاع در مقابل اضطراب بر عزت نفس تاکید می کند. اما در مورد دفاع ها می گوید که کی روش رویایی با اضطراب تشکیل تصویر آرمانی از ظرافتهای افراد است در واقع فرد برای غلبه بر اضطراب باید عزت نفس، خود را تقویت نماید و برای تقویت عزت نفس باید تصویر آرمانی بسازد. این تصویر آرمانی بهر دلیل عالی و بلند پایه بودن اثر تقویت و عزت نفس را دارد. اما چنانچه این تصویر آرمانی غیر واقع بینانه باشد و به آن نرسد منجر به نارضایتی می شود و معتقد است عزت نفس یکی از نیازهای انسان است و عبارتست از ارزش خود را در درجه اهمیت و ارزشی که دیگران برای او قائل هستند. راجرز در پدیده شناختی اعتقاد بر این است که اگر چه دنیای واقعی ممکن است موجود باشد ولی موجودیت آن را نمی توان شناخت و یا تجربه کرد بلکه می توان بر اساس ادراکات فرد، از این میان موجودیت را تصور و دریافت کرد. از اینرو انسان فقط بر اساس ادراکاتش از اشیا و بر اساس تصویری که از آن دارد رفتار خواهد کرد (شفیع آبادی و ناصری، ۱۳۶۵، ص ۱۵۱).

راجرز نظریه اش را در زمینه شخصیت و رفتار بر اساس خود پدیده ای بر فرضیه هایی مبتنی می نماید:

(الف) هر فرد موجودی بی همتا است و تنهای کسی است که می تواند بفهمد تجارب او گونه ادراک شده و برایش چه معنایی دارد؟ کسی است که مطابق همان معنا و ادراک رفتار خواهد کرد.

(ب) ارگانیزم یک تمایل ذاتی و اصلی دارد، آن تمایل به تحقق بخشیدن و حفظ و تعالی خویشتن است و این پایه و اساس فعالیت های او را تشکیل می دهد. تحت تاثیر این تمایل ارگانیزم در جهت رشد "خود کفایی، بقا و تعالی نفس، خود رهبری، خود نظمی، خود مختاری، استقلال، مسؤلیت و تسلط بر نفس حرکت می کند (جویس، ۱۳۷۹، ص ۳۴۸).

از دیدگاه راجرز، فرد نه تنها تمایلی به حفظ خود و ارتقای خود، بلکه نیاز به تحقق خویشتن دارد به عبارتی خواهان آن است که خویش را درجهت، تمامیت، وحدت، کمال و خود مختاری سوق می دهد. آدلر در مقایسه با دیگر نظریه پردازان بر اهمیت ضعیف و با تواناییهای واقعی که منجر به عزت نفس پایین می شود تاکید بیشتری نموده است. آدلر در ابتدای کار تصور می نماید که احساس حقارت در حول و حوش اعضا الگوهای مشخصی از رفتار که واقعاً نقص دارند به وجود می آید این نقص های واقعی (مثل کوری، ضعف جسمانی و...) ممکن است احساس ناکفایتی را به وجود آورند. اما بعداً آدلر این نقایص و ناتوانیها را حقارت عضوی نامیده از تعریف اجتماعی و فردی احساس حقارت متمایز می نماید. آدلر به شرط و پیشایندها که ممکن است پیامدهای تاسف باری در رشد عزت نفس داشته باشد ذکر می کند: حقارت های عضوی - عدم دریافت میزان مناسب پذیرش و حمایت و تشویق از والدین و دوستان نزدیک - افراط زیاد در حمایت و پذیرش. نظریه بک بدین شرح است که افراد یکه عزت نفس پایین دارند می کوشند موفقیتها را به بیرون نسبت دهند و شکستها را به درون، شواهد بیانگر این مطلب است که کودکان نیز از این شیوهها استفاده می کنند. بک متذکر می شود که اغلب واکنشهای منفی احساس ناشی از فقدان عزت نفس است. اریکسون معتقد است بحرانهایی که در هر مرحله از رشد وجود می آید اساس سلامت و یا تا سلامت بعدی شخصیت فرد را پایه ریزی می کنند اگر هر یک از این مراحل با این بحرانها که جنبه های مثبت و منفی دارند و قسمتی از جنبه های طبیعی رشد محسوب می شود برخورد رضایت بخش شود جنبه های مثبت شخصیت مانند اعتماد به دیگران، خودکفایی و عزت نفس به میزان بالایی جذب خود می شوند و به این ترتیب شخصیت به رشد خود ادامه می دهد برعکس اگر تعارض استمرار یابد و یا در اصل به نحو راضی کننده ای حل نشود «خود» در حال رشد صدمه می بیند و عناصر منفی شخصیت مانند بی اعتمادی شکست و تردید، احساس حقارت جذب

سومین همایش بین المللی پژوهش های مدیریت و علوم انسانی

۱۴ تیر ۱۳۹۷ دانشگاه تهران

«خود» می شود و در نتیجه شخصیت به شکل ناسالمی رشد می یابد. ماریون معتقد است که عزت نفس دارای سه نشانه مهم و اساسی است که عبارتند از: حس ارزشمندی، کنترل و شایستگی. منظور از «حس ارزشمندی» این است که کودک خود را دوست دارد و احساس کند که برای دیگران مهم و باارزش است. به نظر ایس، انسان تمایلی به عشق و محبت، توجه به مراقبت و تشفی آرزوها دارد و از مورد تنفر قرار گرفتن بی توجهی و ناکامی دوری می جوید، زمانیکه حادثه فعال کننده ای برای فرد اتفاق می افتد او براساس تمایلات ذاتی خود ممکن است در برداشت متفاوت و متضاد از حادثه فعال کننده داشته باشد.

مجموعه این برداشت ها و ارزیابی ها و تجاربی که از خویش داریم باعث می شود که نسبت به خود احساس خوشایند ارزشمند بودن، یا بر عکس احساس ناخوشایند بی کفایتی داشته باشیم. همه ی افراد، صرف نظر از سن، جنسیت، زمینه ی فرهنگی و جهت و نوع کاری که در زندگی دارند، نیازمند عزت نفس هستند. عزت نفس، برابر است با خودباوری واقعی. یعنی: خود را آن گونه که هستیم باور کنیم و برای خشنودی خودمان و دیگران تلاش نماییم. عزت نفس واقعاً بر همه سطوح زندگی اثر می گذارد. در حقیقت، بررسی های گوناگون حاکی از آن است که چنانچه نیاز به عزت نفس ارضاء نشود، نیازهای گسترده تری نظیر نیاز به آفریدن، پیشرفت، و یا درک و شناسایی استعدادهای بالقوه محدود می ماند. به خاطر بیاورید هنگامی که کاری را به بهترین نحو به پایان رسانده اید چه احساس خوشی به شما دست داده است. افرادی که احساس خوبی نسبت به خود دارند، معمولاً احساس خوبی نیز نسبت به زندگی خواهند داشت. آنها می توانند با اطمینان به خود و اطرافیان، با مشکلات و مسئولیت های زندگی مواجه شوند و از عهده آنها برآیند. (بیابانگرد، ۱۳۷۳)

5

عزت نفس یکی از عوامل مهم و اساسی در رشد و شکوفایی انسانهاست که در دهه های اخیر مورد توجه بسیاری از روان شناسان و پژوهشگران امور تربیتی قرار گرفته است. عزت نفس به معنای قضاوت شخص از ارزشمندی خود است و به نگرش فرد از خود دلالت می کند. افراد با بررسی نحوه ی کنار آمدن با استانداردها و ارزشهای مورد نظر خود و مقایسه ی چگونگی عملکرد خود با دیگران به این قضاوت دست می پردازند. عزت نفس چگونگی احساس خود درباره ی خود است و بر همه ی افکار، ادراکات، هیجانات، آرزوها، ارزشها و اهداف شخصی نفوذ دارد و کلید رفتار آدمی می باشد. بنابراین، عزت نفس هسته ی مرکزی ساختارهای روانشناختی فرد است که وی را در برابر اضطراب محافظت نموده و آسایش خاطر وی را فراهم می آورد. عزت نفس نقش محافظت کننده ای در مقابله با فشارهای روانی دارد که از فرد در مقابل وقایع فشار آور منفی زندگی حمایت می کند. فردی که از ارزشمندی بالایی برخوردار است، به راحتی قادر است با تهدیدها و وقایع فشار آور بیرونی بدون تجربه ی برانگیختگی منفی و از هم پاشیدگی سازمان روانی مواجه شود. عزت نفس در ما و دیگران به شکلهای متفاوتی ظاهر می شود اما به طور کلی عزت نفس را میتوان در حالت چهره، رفتار، صحبت و حرکت اشخاص مشاهده کرد. برخورد باز و گشوده با انتقادها، راحتی در پذیرش اشتباهات نمونه هائی از شکل عزت نفس است. کلام و حرکات شخص دارای عزت نفس از کیفیت راحت برخوردار است. به عبارت دیگر طرز کلام و حرکات شخص نشان می دهد که او در جنگ با خویشتن نیست و با دیگران نیز جنگی ندارد. هماهنگی میان آنچه شخص می گوید و انجام می دهد یعنی از خود پنهان نمی شود و با خود در جنگ و ستیز نیست. دروغ، ریاکاری و پنهانکاری در افراد دارای عزت نفس سالم وجود ندارد. (بیابانگرد، ۱۳۷۳) عزت نفس پائین به عنوان عامل خطر برای پرخاشگری، بزهکاری، سوء مصرف مواد، افسردگی، عملکرد ضعیف تحصیلی، همسر آزاری، کودک آزاری و نظایر آن مشاهده شده است. اخیراً برخی سیاستمداران و مسئولان مدارس پیشنهاد کرده اند که مدارس و دیگر مؤسسات اجتماعی باید برنامه هایی برای ارتقای عزت نفس افراد طراحی کنند. این پیشنهاد بر این فرض استوار است که عزت نفس علت و نه معلول مشکلات اجتماعی است، مستقل از موقعیت های خاص وجود دارد و می تواند با مداخلات خارجی ارزیابی شود.

سومین همایش بین المللی پژوهش های مدیریت و علوم انسانی

۱۴ تیر ۱۳۹۷ دانشگاه تهران

آدلر میگوید قدمت تاریخی این موضوع به مباحثی که علما و فلاسفه تعلیم و تربیت در گذشته داشته اند برمی گردد. در طول صد سال گذشته بسیاری از روان شناسان این نظر را پذیرفته اند که انسان دارای یک نیاز به عزت نفس می باشد. بعضی از نظریه پردازان اظهار می دارند که به طور کلی ارزش گذاری نسبت به خویشتن را می توان عزت نفس نامید(آلپورت ۱۹۳۷، راجرز ۱۹۵۹^۲، سالیوان ۱۹۵۳، طارن هورنی ۱۹۳۶، جیمز ۱۸۹۴، مازلو ۱۹۷۴). اسمیت هارتر و روزنبرگ عزت نفس را عنصری از خود پنداره می دانند که به قضاوت ما نسبت به تواناییهای بالقوه و بالفعل دلالت دارد. فردی که عزت نفس بالایی دارد خود پذیرا و خود ارزشمند است. روانشناسان اجتماعی عزت نفس را ارزیابی مثبت و منفی از خود می دانند. به طور کلی فرض می شود عزت نفس تا حدودی باثبات است. همچنین عزت نفس به عنوان یک احساس کلی از خود ارزش و کفایت شخصی یا به عنوان احساس عمومی پذیرش خود، خوبی و احترام به خود تعریف می شود(کوپر اسمیت ۱۹۶۷، وایلی ۱۹۹۰، شهرآرای، ۱۳۸۷). عزت نفس یا همان خود بزرگواری یکی از خصوصیات مهم و اساسی شخصیت هر فردی را تشکیل می دهد و به طور حتم روی سایر جنبه های شخصی انسان اثر می گذارد و کمبود یا فقدان آن باعث عدم رشد سایر جنبه های شخصیت یا ناموزونی آنها خواهد شد و حتی ممکن است پایه گذار بیماریهای روانی گوناگونی مانند افسردگی، کمرویی و ترس و... شود. تحقیقات نشان داده است که بچه هایی که دچار ناتوانی یادگیری هستند احتمالاً سیکل منفی از عزت نفس پایین را تجربه می کنند، انگیزه و پشتکارشان برای انجام تکالیف کاهش می یابد و این باعث می شود شکست بیشتری را تجربه کنند(کاور، بروکواسکی ۱۹۹۹، گریز ۱۹۹۴، گارنی ۱۹۸۸، به نقل از کوزن ۱۹۹۹).

عزت نفس از دو بخش مهم تشکیل می شود :

۱- باور خودتوانمندی به معنای داشتن اطمینان به توانائی فکر کردن . درک کردن . آموختن . انتخاب کردن و تصمیم گیری برای خود .

۲- احترام به خود یا داشتن حرمت نفس به معنای ارزش برای خود یعنی آن که به خود حق بدهیم که زندگی کنیم و شاد باشیم .

نیاز حرمت و احترام به خود: فرد پس از برآورده ساختن نیازهای فیزیولوژیکی، ایمنی و عشق متوجه جلب احترام دیگران و احترام به خود می شود.

همه ما به عنوان یک انسان احساس می کنیم حق داشته باشیم که دیگران در قالب وجودی صاحب ارزش، با ما رفتار کنند. اهانت و پرخاش شدید یک کودک سه ساله به یک کودک کوچکتر از خود شاید رنجش و ناراحتی برای او فراهم سازد. این ناراحتی را حداقل از چشمان کودکی که مورد تعرض و اهانت قرار گرفته می توان مشاهده کرد. شخصی که احساس ناکارآوری می کند احتمالاً توان و انرژی خود را به قصد تأیید کارآوری، متوجه خویش می سازد.

2. Allport
3. Rogers
4. Sullivan
5. Horn
6. James
7. Maslow
8. Asmet
9. Veilly
10. Cover-brokovaski
11. Kris
12. Garni
13. Cozon

سومین همایش بین المللی پژوهش های مدیریت و علوم انسانی

۱۴ تیر ۱۳۹۷ دانشگاه تهران

او مایل است کارآوری و شایستگی خود را به دیگران نشان دهد ولی بیشتر به قانع ساختن خویش سرگرم می شود. نیاز احترام به خود با عزت نفس تعامل دارد یعنی احساس هایی که درباره خودتان دارید تا اندازه ای بسیار زیاد با باورهایتان نسبت به دیگران بستگی دارد به ویژه دیگرانی که به شما احترام می گذارند. اشخاصی که به خود احترام می گذارند و یا از سوی دیگران احترام می بینند به ندرت اتفاق می افتد که بخواهند توانایی ها و ظرفیت های خویش را نشان دهند. آنها صرف نظر از آنچه انجام داده اند یا می دهند و یا دیگران چگونه احترام شان را دارند از این وضع لذت می برند و شاید دچار غرور و افتخار هم شوند این دسته افراد مداوماً به تعریف و تمجید نیاز ندارند و خواهان توجه مستمر نیستند (هر چند ممکن است از توجه خوششان آید). اینگونه افراد از داورهای نسبت به خود یا قضاوت کردن درباره دیگران نه ترس و واهمه ای دارند و نه از انجام این کار عقب نشینی می کنند. آنها همچنین نیاز دارند که برای رفع نگرانی های خود وقت و انرژی فراوانی صرف نمایند (بخشی، ۱۳۸۳).

عزت نفس یک نیاز اولیه برای انسانهاست. چون فکر کردن لازمه زندگی موفق است و این اندیشه و فکر به ما امکان می دهد که قدرت تصمیم گیری هر انسان بستگی به میزان عزت نفس او دارد بنابراین نقش عزت نفس در زندگی انسان بسیار مهم و چشمگیر می باشد. افراد دارای عزت نفس واقع بین هستند. خلاق و نیروی خلاقه خود را بکار می گیرند و به فرآورده های ذهن خود توجه کافی دارند (خود را دست کم از دیگران) کسانی که عزت نفس سالم دارند هرگز از اینکه بگویند « اشتباه کردم » واهمه و ترسی ندارند. اشتباهات خود را واقع بینانه می پذیرند و برای اصلاح اشتباهات خود تلاش می کنند. در حالی که کسی که عزت نفس ندارد قبول هر اشتباه را به حساب تحقیر شدن خود می گذارد و دچار احساس گناه، احساس بی کفایتی و شرم و خجالت می شود. بنابراین اشتباهات خود را به دیگری نسبت می دهد. همدردی و همدلی در اشخاصی که از سلامت عزت نفس برخوردارند. فراوان وجود دارد. بدلیل پذیرش و اطمینان به خود از دیگران نمی ترسند و به اعتماد به نفس دیگران نیز احترام می گذارند. بنابراین روحیه همکاری برای دستیابی به هدفهای مشترک در افراد دارای عزت نفس سالم فراوان دیده می شود. جرات ورزی و شهامت ابراز وجود در این افراد وجود دارد. هنگامی که عزت نفس در شخصی کم است. هراس و ترس از واقعیت در فرد وجود دارد و ترس از حقایق درباره خود و پذیرش خود. ترس از افشا شدن ترس از فروریختن تظاهرها و وانمودها. ترس از ناکامی. ترس از تحقیر شدن. این افراد گویا برای دیگران زندگی می کنند و همواره نگران قضاوت های دیگران هستند بنابراین جرات اندیشیدن به خود و توانمندی های خود را از دست می دهند. زود تسلیم می شوند و دیگران می توانند به سرعت آنان را دلسرد کنند و حالت انفعال در آنان فراوان دیده می شود. ترس و هراس از موانع و تصورات منفی از موانع سرراه دستیابی به هدفها از نشانه های عزت نفس پائین است. تعیین کننده اساسی میزان عزت نفس کاری است که شخص صورت می دهد و اقداماتی است که در انتخاب های آگاهانه خود به انجام می رساند. اراده به معنای آن نیست که بتوانیم هر کاری را که بخواهیم انجام دهیم بلکه اراده نیروی قدرتمندی در زندگی ماست که به توانائی مواجهه با مسائل و مشکلات زندگی را می دهد. انتخاب و گزینش هدفهای واقع بینانه در زندگی و تمرکز بر آنان از نشانه های عزت نفس سالم است. دنبال کردن این هدفها تا تحقق و دستیابی آنان حاصل اندیشه قوی اراده قوی و عزت نفس کافی است. لازمه زندگی آگاهانه احترام گذاشتن به خود و دیگران. احترام گذاشتن به واقعیت ها. شناخت نیازها. خواسته ها و پذیرش امکانات و واقعیت های موجود زندگی هر فرد است. زندگی آگاهانه یعنی در برابر حقایق احساس مسئولیت کنیم. یعنی اگر من آرزوی خرید لباس جدید یا وسیله جدیدی داشته باشم و همزمان ببینم که باید اجاره خانه ام را بپردازم و در نتیجه پولی برای خرید لباس جدید باقی نماند و خرید لباس را منطقی نمی دانم و موقعیت را و امکانات خود را با حفظ احترام به خود هماهنگ می کنم. یا اگر باید تن به یک عمل جراحی و مصرف دارویی بدهم که پزشک معالجم آن را برای سلامت من لازم می داند به جای طفره رفتن از درمان و هراس و ترس از واقعیت موجود. با شهامت و آگاهانه به درمان خویش اولویت می دهم. ناامیدی. دلسردی ترس از روبه رو شدن با واقعیت ها درست نقطه مقابل زندگی آگاهانه هستند. نشانه های عزت نفس ناسالم و عزت نفس سالم:

هم چنان که کودک رشد می کند و بزرگ می شود، عزت نفس او هم تغییر می یابد و دچار نوسان می شود. هر چه تجربه ی بیشتری کسب می کند و ادراک جدیدی نسبت به خویشتن پیدا می کند، عزت نفس او هم بر همان پایه دچار تحول می شود. خوب است والدین نسبت به نشانه های عزت نفس سالم و عزت نفس ناسالم هوشیار باشند تا بتوانند به موقع به فرزندان خود کمک کنند. کودکی که دچار ضعف عزت نفس است، درصدد یادگیری و یا کسب مطلب تازه ای بر نمی آید. او همیشه دیدی منفی نسبت به خود داشته و جملاتی مثل من یک ابله هستم هیچ وقت هیچی یاد نمی گیرم و یا هیچ کس به من توجهی نمی کند، به خود می گوید: او قدرت تحمل ناکامی ها را ندارد و به سادگی از رفتار و گفته های سایرین دلخور شده و می رنجد. کودکانی که عزت نفس پائینی دارند، موانع و مشکلات موقت را پایدار و همیشگی می پندارند و چنین شرایطی را غیرقابل تحمل می دانند. به عبارت بهتر حس بدبینی در آن ها مسلط و حکمفرما است. برعکس، کودکی که از عزت نفس بالایی برخوردار است، از معاشرت با دیگران لذت می برد و از بودن در محافل اجتماعی و انجام فعالیت های گروهی به اندازه ی انجام کارهای فردی و شخصی احساس رضایت و ناراحتی می کند. او از اقدامات جدید استقبال می کند و وقتی با مشکلی روبرو می شود توانایی یافتن راه حل را در خود می بیند. او هیچ گاه استعدادهای خود را دست کم نمی گیرد و کاستی های درونی خود را منصفانه می پذیرد. برای مثال، به جای این که بگوید: من یک ابله هستم، می گوید: من معنی آن را نمی فهمم؟ او نسبت به نقاط ضعف و قوت خود آگاه است و حس خوش بینی و مثبت نگری در او مستولی است.

ابعاد عزت نفس شامل :

8

1 عزت نفس اجتماعی : شامل عقاید کودک در مورد خودش به عنوان یک دوست برای دیگران است.

۲ عزت نفس بدنی یا جسمی : عزت نفس بدنی به ارزیابی و قضاوت فرد نسبت به توانایی بدنی خود اطلاق می شود که از طریق فعالیتها و کنش های بدنی در فرد به وجود می آید

3 عزت نفس تحصیلی : عزت نفس تحصیلی به ارزیابی و قضاوت فرد نسبت به ارزشمندی تحصیلی خود مربوط می شود

۴ عزت نفس خانوادگی : ارزیابی و قضاوت فرد به عنوان عضوی از خانواده را عزت نفس خانوادگی می گویند که در اثر تعامل فرد با اعضاء خانواده در او به وجود می آید

5 عزت نفس کلی : عزت نفس کلی به ارزیابی و قضاوت فرد نسبت به کلیه ارزش های خود اطلاق می شود که این جنبه از عزت نفس، سایر جنبه های فوق را در خود دارد و در واقع به آن ها نوعی وحدت و یکپارچگی می بخشد.

مؤلفه های اساسی عزت نفس :

مؤلفه های عزت نفس عبارتند از: ۱- امنیت ۲- خودپذیری ۳- پیوندجویی ۴- تعهد ۵- شایستگی

۱. امنیت : احساس اطمینان قوی است که شامل این نکات می شود : احساس راحتی و ایمنی، وقوف در آن چه که از وی انتظار می رود، توانایی وابستگی به افراد و موقعیت ها و درک قواعد و محدودیت ها .

۲. خودپذیری : خودپذیری احساس فردیتی است که اطلاعات درباره خود را در بر می گیرد توصیف دقیق و واقع بینانه از خویش بر حسب نقش ها، اسنادها و ویژگی های جسمانی.

۳. پیوندجویی : پیوندجویی احساس پذیرش با مقبولیت است به ویژه در روابطی که مهم قلمداد میشوند. همچنین به معنای احساس پذیرفته شدن و مورد احترام قرار گرفتن از سوی دیگران به کار می رود .

۴. رسالت یا هدف : در این مؤلفه، دارا بودن هدف و انگیزه در زندگی مورد نظر است. به طوری که به خویشتن رخصت دهد تا اهداف واقع بینانه و قابل حصولی داشته باشد و در قبال پیامدهای تصمیمات خود، احساس مسئولیت نماید.

۵. شایستگی : این مؤلفه به احساس موفقیت و فضیلت در کارایی اشاره دارد که مهم و ارزشمند به نظر می رسد و شامل وقوف بر نیرومندی ها و تواناییها و پذیرش ضعف ها نیز می شود

سومین همایش بین المللی پژوهش های مدیریت و علوم انسانی

۱۴ تیر ۱۳۹۷ دانشگاه تهران

عزت نفس تحصیلی و پیشرفت تحصیلی: یکی از مفاهیمی که به مفهوم نگرش به آن به آموزشگاه و یادگیری آموزشگاهی بسیار نزدیک است مفهوم نگرش به خود و عزت نفس تحصیلی در رابطه با یادگیری آموزشگاهی است موفقیت و تأیید یا شکست و عدم تأیید در تعدادی از تکالیف یادگیری و در مدتی نسبتاً طولانی به عزت نفس کلی درباره آموزشگاه و یادگیری آموزشگاهی می‌انجامد. به همین نحو موفقیت و تأیید یا شکست و عدم تأیید پس از چند سال تحصیلی منجر به این خواهد شد که دانش‌آموزان موفقیت یا شکست را به خودش به عنوان یادگیرنده یا دانش‌آموز تعلیم دهد. سرانجام این دانش‌آموز یا باید از متهم کردن آموزشگاه یا معلمان به سبب عدم موفقیتش دست بردارد و خود را هدف اتهام قرار دهد و یا باید تأیید آموزشگاه و معلمان را به خاطر موفقیتش به تأیید خود مبدل سازد. دانش‌آموزی که مرتباً در آموزشگاه موفقیت کسب می‌کند باید تأیید مدرسه و معلمان را به خود تعمیم دهد و یک مفهوم کلی مثبت درباره خودش به عنوان یادگیرنده ایجاد کند. اکثر صاحب نظران بر خورداری از عزت نفس (ارزیابی مثبت از خود) را به عنوان عامل مرکزی و اساسی در سازگاری عاطفی-اجتماعی، افراد می‌دانند این باور گسترش یافته و دارای تاریخچه طولانی نیز هست ابتدا روان‌شناسان و جامعه‌شناسان، از جمله ویلیام جیمز هربرت مید و چارلز کولی بر اهمیت عزت نفس تأکید داشتند همچنین محققان بسیاری دریافته‌اند که بین عزت نفس مثبت و نمرات بالا در مدارس رابطه وجود دارد (پپ و همکاران، ۱۹۸۹). این ارتباط حتی زمانی که کودکان خودشان را به عنوان دانش‌آموز ارزیابی می‌کنند بالاتر است که می‌توان آن را در «عزت نفس تحصیلی» آنها نام نهاد.

9

واژه "استرس" یکی از کلماتی است که امروزه بطور مداوم از آن استفاده می‌شود. ما در جهانی زندگی می‌کنیم که بسرعت در حال رشد و مستلزم سازگاری‌هایی همیشگی است. همانگونه که تکنولوژی در حال تغییر است، عادات اجتماعی، ارزشها، ساختارهای اجتماعی و افراد نیز تغییر می‌یابند. همه افراد مجبور هستند که با این تغییرات مواجه شوند، این امر تنها مختص افراد نیست بلکه سازمانها و دولتها نیز از این امر مستثنی نیستند. شتاب زندگی نیز سرعت یافته است. آنچه که دیروز چیز جدیدی بوده امروز قدیمی می‌شود. بسیاری از مردم از ارزش مثبت این تغییرات آگاهند در حالیکه تعداد بسیار کمی به عواقب ناگواری می‌اندیشند که ممکن است بدنبال این تغییرات وجود داشته باشد. تخمین زده شده که بشر هر ساله بدلیل عواقب بعدی استرس 100 میلیون روز کاری را از دست می‌دهد. نکته مهمتر این است که 50 تا 75 درصد از بیماریهای امروزه به استرس مرتبط هستند. سازمان بهداشت و ایمنی (The European Agency for Health and Safety at work) اینگونه اظهار کرده که استرس در سازمان دومین مشکل مکرر می‌باشد و بر روی 28 درصد کارکنان تأثیرگذار است. از دست دادن سلامتی در نتیجه استرس داشتن نه تنها بزرگترین بلکه تنها هزینه شرکتها است. این امر ممکن است مشکلی خاص در شرکتهای کوچکی باشد که اغلب بیشتر از 50 کارمند ندارند و از اینرو هر یک از آنها برای انجام دادن کار در زمان مناسب بسیار موردتوجه و مهم هستند. اشتباهات و یا تصمیمات نادرستی که کارکنان ممکن بدلیل استرس بدان دچار می‌شوند، ضرروزیانی بیشتر از دست دادن سلامتی آنها را در پی خواهد داشت. در سازمانهای کوچک این تصمیمات نادرست کارکنان می‌تواند تأثیرات بسیار مخرب تری را بدنبال داشته باشد. بنابراین، بایستی بطور جدی به این مساله پرداخت که چگونه می‌توان از ایجاد استرس در کارکنان جلوگیری کرد. برای حل این مشکل، می‌توان برنامه‌های آموزشی مختلف برای کنترل استرس را در شرکت بکار برد.

افراد علت بسیاری از تصادفات، بیماریها، مرگهای زودرس، خودکشیها، نارضایتی‌ها و تنشها را به استرس نسبت می‌دهند. علاوه بر این، محاسبه‌ی ضرروزیانهایی که از طریق استرس به اقتصاد وارد می‌شود، کاری مشکل خواهد بود. هیچکس بطور کامل در مقابل استرس مصون نیست. استرس می‌تواند بر روی هر یک از افراد تأثیرگذار باشد چراکه بخش مهم و حیاتی از زندگی ما محسوب می‌شود. استرس به عنوان پیامدی غیرقابل اجتناب از ارتباط ما با محیط مدام در حال تغییری است که ما باید با آن سازگار شویم. کلمه استرس از دنیای انگلوساکسن گرفته شده و برای نخستین بار در فیزیک برای طراحی نیروی مکانیکی بکار برده شد. استرس به معنای فشار خارجی و فشار تحت یک جسم است. هانس سلی کلمه استرس را برای اولین بار در سال ۱۹۴۹

سومین همایش بین المللی پژوهش های مدیریت و علوم انسانی

۱۴ تیر ۱۳۹۷ دانشگاه تهران

در پزشکی معرفی کرد. بر اساس تعریف وی، استرس روشی برای سازگاری فیزیکی با شرایط جدید و نیز واکنشی است به مشکلاتی که تعادل افراد را مختل می کند. Ivanchovich و Matteson (1993) استرس را به سادگی "تعامل فرد با محیط پیرامون خود" تعریف می کند. آنها همچنین این کلمه را به تفصیل اینگونه تعریف کرده اند: "واکنش یک شخص به عنوان انعکاس تفاوت خود و یا فرایندهای روانشناختی در امور، حالتها یا وقایع در محیط که نیازهای فیزیکی و روانشناختی اغراق شده را ایجاد می کند". Greenberg و Baron (2000) استرس را به عنوان "الگوی پیچیده ای از حالت‌های عاطفی، واکنشهای فیزیولوژیکی و تفکرات مربوطه در پاسخ به درخواستهای خارجی" تعریف می کنند. آنها به درخواستهایی اشاره دارند که از محیط به عنوان عامل ایجاد استرس ناشی می شود. نمونه هایی از عوامل ایجاد استرس عبارتند از: درخواستهای تخصیص کار، ارتباطات میان فردی بین کارکنان همکار، ارتباطات یک فرد با همسر و فرزندان و تعهدات اجتماعی. سومین کلمه، ارتباط بین استرس و عوامل ایجاد استرس طبق این محققان است که اشاره دارد به تاثیرات انبوه استرسی که در پی انحراف از الگوهای نرمال رفتار یا فعالیت ایجاد می شود و از اینرو پیامدی بعد از فرار گرفتن در معرض حوادث استرس زا ایجاد خواهد شد.

مفهوم استرس

دیدگاه پزشکی، استرس یک حالت ارگانیک است که معمولاً با افزایش فشار خون و ضربان قلب و پریدگی رنگ چهره و نشستن عرق بر پیشانی همراه است و تحت شرایط مناسب می تواند موجب تغییرات در عملکرد جسمانی شود که اگر شدید و یا مزمن باشد به نوبه خود منجر به بیماری می گردد. (فیمی، ۱۳۸۱، ص ۱۹) تعاریفات استرس بنا بر نظریه تعاملی که به روابط بین فرد و محیط تاکید می کند بیشترین تائید را بخود اختصاص داده است از جمله: نظر لازاروس که استرس نتیجه فرآیند قضاوت ارزشی افراد از حوادث و موقعیت هاست، تعریف جامعه است. در توضیح این مطلب باید گفته شود که وقتی فرد با حوادث و یا موقعیت های گوناگون روبرو می شود، درگیر فرآیند ارزشی در مورد آن حادثه یا موقعیت تا زمانیکه معنی آن حادثه را درک و همچنین قضاوت می کند که آیا امکانات و تواناییهای او به اندازه کافی هستند تا تقاضاهای محیط را برآورده سازند در اینجا استرس نتیجه این فرایند قضاوت ارزشی می باشد. استرس نیروی قدرتمندی است با آثار مثبت و منفی. به آب رودخانه ای می ماند که با ایجاد دس می توان آن را مهار و مورد بهره برداری قرار داد یا اینکه آنرا به سیل ویرانگری تبدیل نمود. علی رغم این نظر که استرسهای مفید وجود دارد و قدری فشار روانی جهت ایجاد انگیزه در انسان ضروری است اما زمانی که از آن بحث می گردد به نتایج منفی آن نگاه می شود و منظور استرس مضر است (الوانی ۱۳۷۱)

عقاید بیشتر از ۲ طریق ایجاد استرس می کنند:

- ۱) در مورد رفتاری که از این عقاید ناشی می شود مثلاً اگر شما معتقدید که کار باید بر تفریح و لذت ارجح باشد شما تماماً کار خواهید کرد و کمتر اوقات فراغت خواهید داشت یا اگر معتقد باشید که نیازهای دیگران بر نیازهای خودتان ارجح است شما تا حد زیادی خود را فراموش خواهید کرد. به طور کلی عقاید به ما نوعی دانش، بینش و ارزش داده و منجر به افزایش تلاش و کاهش آرامش در افراد مختلف می شود.
- ۲) روش دومی که عقاید ایجاد استرس می کنند وقتی است که آنها بر خلاف عقاید سایر افراد باشند. مثلاً پدر و پسری که عقایدشان با هم متفاوت می باشد که منجر به خشم و استرس در خانواده می شود در اینجا افراد باید از عقاید اشتباهاتشان آگاه گردند و آنها را اصلاح نمایند.

سومین همایش بین المللی پژوهش های مدیریت و علوم انسانی

۱۴ تیر ۱۳۹۷ دانشگاه تهران

روش تحقیق

جامعه ی آماری، دانش آموزان پسر پایه نهم ناحیه یک استان قم شهرستان قم طیف سنی ۱۴ سال است. در این تحقیق به علت اینکه ظرفیت بالای نمونه ی آماری وجود دارد از نمونه گیری با استفاده از جدول مورگان و فرمول کوکران انجام میپذیرد و از خوشه گیری استفاده می شود. در این تحقیق از دو پرسشنامه برای جمع آوری اطلاعات استفاده شد :

الف) عزت نفس کوپر اسمیت

این پرسشنامه در سال ۱۹۶۷ توسط کوپر اسمیت به منظور بخش سنجش میزان احساس ارزشمندی دانش آموزان و دانشجویان در زمینه های اجتماعی و تحصیلی ساخته شده است. او با این فرض که عزت نفس خصیصه ای نسبتاً ثابت است بر اساس تجدید نظری که روی مقیاس راجرز دیموند انجام داد آن را تهیه کرد. این پرسشنامه مشتمل بر پنج موضوع است که عبارتند از انجام تکالیف آموزشی، روابط اجتماعی، خانواده، خود و آینده و دارای چهار خرده مقیاس است. این تست دارای ۵۸ سوال دو گزینه ای با گزینه های «بلی» و «خیر» است که هر فرد متناسب با وضعیت خود یکی از گزینه ها را انتخاب می کند. چون تست دارای خرده مقیاس شخصیتی «آموزشگاهی» است این تست را تنها می توان بر روی دانش آموزان و دانشجویان مورد استفاده قرار داد. این سیاهه به دو جنبه ذهنی و رفتارهای آشکار حرمت نفس اشاره دارد. مطالعات انجام شده. این پرسشنامه توسط خانم ها طیبه قلی زاده، مهوش علیاری، مریم جعفری منش و آذر آقا داداشی و آقای حجت حق نظری در سال های ۸۲ تا ۸۴ به عنوان پایان نامه کارشناسی ارشد در رشته های مشاوره، سنجش و اندازه گیری و بالینی مورد پژوهش قرار گرفته است. این پژوهشگران پرسشنامه را به ترتیب در مورد گروه های ۵۷۰ نفری، ۱۱۴ نفری، ۵۰۳ نفری، و ۶۰ نفری دانش آموزان دختر تهران، ابهر و کرج و ۱۵ نفر از معتادین ۲۳ تا ۵۵ ساله لرستان اجرا و نتایج زیر را به دست آورده اند.

اعتبار و روایی

اعتبار این تست توسط مطالعات متعددی مورد تایید قرار گرفته است (کوپر اسمیت، ۱۹۶۷ و کمپل، ۱، ۱۹۵۶؛ به نقل از فلسفی نژاد، ۱۳۷۲). هوبن طور پور شافعی (۱۳۷۱) با استفاده از روش دو نیمه کردن ضریب ۰/۸۳ و فلسفی نژاد (۱۳۷۲) و گلبرگی (۱۳۷۳) با استفاده از روش بازآزمایی ضریب اعتبار معادل ۰/۸۰ گزارش نموده اند. همچنین شریعت نیا، آقاداتاشی، نجبایی و ثابت با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ ۲ اعتبار تست را معادل ۰/۸۰، ۰/۷۹، ۰/۸۴ و ۰/۸۹ به دست آورده اند (علیاری، ۱۳۸۲).

روایی. بین نمره های دو مقیاس عزت نفس کوپر اسمیت و آیزنک ۳ ضریب همبستگی ۰/۷۹ موجود بوده و می توان گفت بین نمره های خام این دو مقیاس در حدود ۶۳٪ واریانس مشترک وجود دارد. تحلیل عاملی این پرسشنامه نشان داد که از پنج عامل اشباع شده است. این عامل ها ۵۵۵/۸ درصد کل واریانس تست را تبیین می کنند (آقاداتاشی، ۱۳۸۴). برای تعیین روایی محتوایی، سیاهه مذکور به ده نفر از اساتید روانشناسی ارایه شده و آنان تایید کردند که یاهه مذکور سازه عزت نفس را اندازه می گیرد. پژوهش اکبری (۱۳۷۱) نشان داد که میان آزمون عزت نفس کوپر اسمیت و عزت نفس آلیس پوپ ۴، ضریب همبستگی ۰/۶۵ وجود دارد. ه این نتیجه را می توان به عنوان روایی همگرایی آزمون عزت نفس کوپر اسمیت در نظر گرفت.

ب) اضطراب بک

تجربه اضطراب و استرس به خودی خود نه مثبت است و نه منفی و در حقیقت پاسخ طبیعی بدن در بحثها، جدلها، تهدیدها و تحریکها است اما این پاسخ بدن زمانی موجب ناراحتی می شود که: مدت تجربه اضطراب و استرس طولانی باشد؛ به دفعات زیاد تکرار شود؛ و همراه با فشار و تحریک باشد. از جمله ابزارهایی که برای سنجش اضطراب طراحی شده است پرسشنامه اضطراب بک (BAI) است. پرسشنامه اضطراب بک (BAI) که نام انگلیسی آن Beck Anxiety Inventory است توسط آرون تی بک و همکارانش در سال ۱۹۸۸ ساخته شد. پرسشنامه اضطراب بک ، یک پرسشنامه خود گزارشی است که برای اندازه گیری شدت اضطراب در نوجوانان و بزرگسالان تهیه شده است. این پرسشنامه یک مقیاس ۲۱ ماده ای است که آزمودنی در هر ماده یکی از

سومین همایش بین المللی پژوهش های مدیریت و علوم انسانی

۱۴ تیر ۱۳۹۷ دانشگاه تهران

چهار گزینه که نشان دهنده شدت اضطراب است را انتخاب می‌کند. این پرسشنامه دارای ۲۱ گویه است که علایم اضطراب را فهرست کرده است و بیشتر به چک لیست شباهت دارد. پرسشنامه اضطراب بک (BAI) برای اندازه‌گیری اضطراب در نوجوانان و بزرگسالان ساخته شده است و هر یک از ماده‌های آن یکی از علایم شایع اضطراب یعنی علایم ذهنی، علایم بدنی و هراس را می‌سنجد. از آنجا که ارزیابی علایم اضطراب در تشخیص و درمان مشکلات روانی از اهمیت زیادی برخوردار است، تا کنون مقیاس‌های زیادی با توجه به دیدگاه‌های گوناگون برای آن پدید آمده است. مثل کاستلو،^۱ اندلر،^۲ لزونگ،^۳ لبررسی این مقیاس‌ها نشان می‌دهد که احتمالاً مشکلاتی در مفهوم ساری نظری و ویژگی‌های روش شناختی آنها وجود دارد. (دابسون،^۴ ۱۹۸۵). با توجه به این مشکلات، آرون تمکین بک و همکارانش در ۱۹۹۰ پرسشنامه اضطراب بک، BAI،^۵ را معرفی کردند که به طور اختصاصی شدت علایم اضطراب بالینی را در افراد می‌سنجد.

اعتبار و روایی

این پرسشنامه از اعتبار روایی بالایی برخوردار است. ضریب همسانی درونی آن (ضریب آلفا) ۰.۹۲، اعتبار آن با روش بازآزمایی به فاصله یک هفته ۰.۷۵ و همبستگی ماده‌های آن از ۰.۳۰ تا ۰.۷۶ متغیر است. پنج نوع روایی محتوا، همزمان، سازه، تشخیصی و عاملی برای این آزمون سنجیده شده است که همگی نشان دهنده کارایی بالای این ابزار در اندازه‌گیری شدت اضطراب می‌باشد.^۶ داده‌های این پژوهش با استفاده از نرم افزار spss و آزمون‌های تی وابسته و همبستگی اسپیرمن مورد تجزیه و تحلیل قرار می‌گیرد.

یافته‌ها

T-Test

Paired Samples Statistics

	Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1 SEI	198.6000	100	97.73499	43.42649
BAI	71.3002	100	81.10458	3.90640

Paired Samples Correlations

	N	Correlation	Sig.
Pair 1 SEI & BAI	100	.741	.014

Paired Samples Test

	Paired Differences			
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	99% Confidence Interval of the Difference
	Lower			
Pair 1 SEI & BAI	13.18983	۴۲.۰۲۵۸۱	۱.۹۵۶۸۹	1۲۱.۴۳۵۴۶

Paired Samples Test

	Paired Differences	t	df	Sig. (2-tailed)
	99% Confidence Interval of the Difference			
	Upper			
Pair 1 SEI & BAI	1۰2.۷۶۴۵۴	۹۳.۷۶۲	۱۴۹	.00۴

13

Nonparametric Correlations

Correlations

			SEI	BAI
Spearman's rho	SEI	Correlation Coefficient	1	.868
		Sig. (1-tailed)	.	.000
		N	100	100
	BAI	Correlation Coefficient	.868	1
		Sig. (1-tailed)	.000	.
		N	100	100

سومین همایش بین المللی پژوهش های مدیریت و علوم انسانی

۱۴ تیر ۱۳۹۷ دانشگاه تهران

همانطور که از جدول خروجی مشخص می باشد ضریب همبستگی پیرسون ۰,۸۶۸ بدست آمده است و از آنجایی که مقدار معیار تصمیم (Sig. ۰,۰۰۰) بدست آمده است و کوچکتر از ۰,۰۵ می باشد لذا این ضریب همبستگی بدست آمده معنادار است. یعنی بین میزان عزت نفس و میزان اضطراب ارتباط معناداری وجود دارد.

نتیجه گیری

در مقایسه ی میانگین نتایج بدست آمده از هر دو پرسشنامه ، با توجه به نمره ی بدست آمده از T وابسته نتیجه گیری شد که نمره ی بدست آمده از این پژوهش (۷۶۲/۹۳) بزرگتر از جدول است (۲,۵۷۶<۷۶۲/۹۳) . پس در سطح اطمینان ۹۹٪ میزان خطای $a=1\%$ رابطه بین عزت نفس و اضطراب در آنها وجود دارد ، بنابراین فرض صفر رد شد و رابطه بین عزت نفس و اضطراب در آنها تایید شد. همچنین نتایج بدست آمده در آزمون همبستگی اسپیرمن بیانگر همبستگی مثبت و معنی دار بین عزت نفس و اضطراب است. ($\rho=0/868$ و $N=100$ و $P<0/000$ یک دامنه).

منابع

- سیف، علی اکبر، روان شناسی پرورشی، انتشارات آگاه، ۱۳۹۳.
- شاطرلو عالی، افزایش عزت نفس دانش آموزان کم توان ذهنی از راه توجه به مولفه های خود پنداره، تعلیم و تربیت استثنایی ، ۱۳۸۶ شماره ۷۴، ص ۲۷ .
- آل یاسین ، سید محمد مهدی (۱۳۹۵). رابطه ی هوش هیجانی با سبک های دفاعی در دانش آموزان پسر پایه نهم (متوسطه اول) آموزش و پرورش ناحیه ۴ شهرستان قم. پایان نامه کارشناسی ، دانشگاه آزاد اسلامی ، واحد قم.
- فرهادی ، علی، (۱۳۸۴)، میزان شادمانی و ارتباط آن با عزت نفس در دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی لرستان، فصلنامه اصول بهداشت روانی، سال هفتم، شماره ۲۵ .
- قرنی، ابوالحسن، (۱۳۸۱-۸۲)، بررسی رابطه بین عزت نفس و پیشرفت تحصیلی دانش آموزان دوره پیش دانشگاهی شهرستان تکاب، (پایان نامه) جهت اخذ درجه کارشناسی.
- کلمز هریسف، (۱۳۷۵)، روشهای تقویت عزت نفس در نوجوانان، ترجمه علیپور پروین، مشهد، آستان قدس رضوی.
- مشکوی و همکاران (۱۳۸۷)، بررسی تاثیر برنامه آموزشی با به کارگیری عزت نفس و باورهای کنترل سلامت بر ارتقای سلامت روان دانشجویان، فصلنامه علمی پژوهشی فیض، دوره دوازدهم، شماره ۴.
- ولی زاده شیرین، روشهای افزایش عزت نفس در کودکان دارای نیازهای ویژه، تعلیم و تربیت استثنایی ۱۳۸۷ شماره ۸۵ و ۸۴ ص ۷۰ .
- بیابانگرد، اسماعیل، روش های افزایش عزت نفس ، تهران، انتشارات انجمن اولیا و مربیان کشور، بهار ۱۳۷۳.
- فتحی آشتیانی ، علی . (۱۳۹۱). آزمون های روان شناختی - ارزشیابی شخصیت و سلامت روان . تهران: انتشارات بعثت .
- پورمقدسیان، عبدالمجید، ۱۳۷۳، مقایسه عزت نفس و مفهوم خود تحصیلی دانش آموزان ، پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه علامه طباطبایی.
- دلاور، علی، ۱۳۸۰، مبانی نظری و علمی پژوهشی در علوم انسانی و اجتماعی ، تهران ، نشر رشد.
- ساینکتون، اندرو؛ بهداشت روانی، ترجمه : حمیدرضا حسین شاهی برواتی، تهران، نشر روان، ۱۳۷۹، چاپ اول.
- شعاری نژاد، علی اکبر؛ روان شناسی عمومی، تهران، توس، ۱۳۷۰، چاپ چهارم.
- شفیع آبادی، ژیلدا، اعتماد به نفس و تقویت، انتشارات تهران، ۱۳۷۲.



سومین همایش بین المللی پژوهش های مدیریت و علوم انسانی

۱۴ تیر ۱۳۹۷ دانشگاه تهران

- شفیق آبادی، عبدا...، ۱۳۷۵، پویایی گروه و مشاوره گروهی، تهران، انتشارات رشد
- هافمن، کارل و دیگران؛ روان شناسی عمومی (از نظریه تا کاربرد)، ترجمه: سیامک نقش بندی و دیگران، تهران، ارسباران، ۱۳۷۹، چاپ اول، ج ۲.
- بیابانگرد، اسماعیل، روشهای افزایش عزت نفس در کودکان و نوجوانان، انتشارات انجمن اولیاء و مربیان جمهوری اسلامی ایران، تهران، ۱۳۷۲.