

میزان اعتماد به نفس و برخی عوامل مرتبط با آن در دانش آموزان

پسر دبیرستان های شهر سمنان،

دکتر محمد باقر صابری زفرقندی^۱، دکتر راهب قربانی^۲، دکتر حمید رضا حافظی^۳، دکتر مهران مهدوی

چکیده

زمینه و هدف: اعتماد به نفس، ارزشیابی مداومی است که شخص نسبت به ارزشمندی خویشتن دارد.

اعتماد به نفس از نظر پیدا شدن روانی و تعادل شخصیت دارای اهمیت فراوانی باشد. با توجه به مشکلاتی که اعتماد به

نفس پایین بخصوص در سین جوانی ایجاد می کند و با توجه به شواهدی منتهی بر میزان بالای اعتماد به نفس پایین در بین

نوجوانان تحقیق حاضر به منظور بررسی میزان اعتماد به نفس داش آموزان طراحی گردید.

روش کار: میزان اعتماد به نفس ۵۰۰ نفر از دانش آموزان پسر دبیرستان های شهر سمنان در سال ۷۹ با استفاده از

آیزنک تعیین گردید. روش نمونه گیری چند مرحله ای بوده به طوری که از بین ۱۵ دبیرستان پسرانه شهر.

دبیرستان به طور تصادفی انتخاب و در مدارس انتخاب شده در هر پایه تحصیل مناسب با تعداد داش آموزان آن پایه.

تعداد مورد نیاز بطور تصادفی انتخاب دند. نمرات بیشتر از ۲۱ اعتماد به نفس بالا، نمرات ۱۴-۲۱ اعتماد به نفس متوسط

و نمره کمتر از ۱۴ اعتماد به نفس پایین در نظر گرفته شد. از آزمون های مجدول رکای و مانتل هنzel در سطح معنی داری

۵٪ برای تحلیل داده ها استفاده شد.

یافته ها: ۲۹/۶٪ دانش آموزان اعتماد به نفس بالا، ۵۷/۸٪ اعتماد به نفس متوسط و ۱۲/۶٪ اعتماد به نفس پایین داشتند.

ارتباط معنی داری، رتبه تولد و تحصیلات پدر و مادر با میزان اعتماد به نفس داش آموزان دیده نشد. اما رابطه بین

تعداد برادر و خواهر (P= / ۰/۰۰۱۸) و همچنین (P= ۰/۰۰۰۰۰۱) با میزان اعتماد به نفس، معنی دار بوده است.

طوری که ۱۱/۵٪ دانش آموزان پایه اول، ۶/۶٪ دانش آموزان پایه دوم و ۲۰/۵٪ دانش آموزان پایه سوم اعتماد به نفس

پایین داشتند.

نتیجه گیری: بالاتر بودن شیوع اعتماد به نفس پایین داده داش آموزان پایه سوم دبیرستان، لزوم توجه بیشتر به دانش

آموزان این پایه، از طرف والدین و اولیای دبیرستان را بجای می کند.

وژه های کلیدی: اعتماد به نفس، تست آیزنک، دانش آموزان

۱- استادیار روانپزشکی دانشکده پزشکی - دانشگاه علوم پزشکی سمنان

۲- استادیار آمار زیستی دانشکده پزشکی - دانشگاه علوم پزشکی سمنان

- او

خودشناسی خود مقدمه‌ای برای خداشناسی و توکل به نیروی لایزال الهی است [۱].

اعتماد به نفس پایین می‌تواند مشکلات متعددی از جمله افت تحصیلی، درگیری‌های اجتماعی، آمادگی برای ابتلا به انواع اختلالات روانی خصوصاً افسردگی، خودکشی، اضطراب و اعتیاد به وجود آورد [۲].

مطالعات دیگر نشان داده است که کاهش اعتماد به نفس یکی از دلایل مشکلات سازگاری [۳] و یکی از عوامل خطر برای اقدام به خودکشی [۴]. به علاوه مطالعات، تاثیر اعتماد به نفس بالا را در جیب بهبود عملکرد در هر مقطع سنی، شغلی و اجتماعی و نیز در بیبود علایم بیماری‌های ارگانیک و غیر ارگانیک به وضوح نشان داده است [۵].

با توجه به تغییرات جسمی روانی و شکل گیری شخصیت و بحران‌های مختلف در دوره نوجوانی، نوسان‌های بسیار زیادی از لحاظ اعتماد به نفس در این سنین مشاهده می‌شود [۶].

در پژوهش‌های به عمل آمده، اعتماد به نفس پایین در رصد زیادی از نوجوانان گزارش شده است. به طوری که در پژوهشی که بر روی ۳۱ دانش آموز دیبرستانی در انگلیس و همچنین در استرالیا بر روی ۱۴۰۰ نوجوان دوکلوب دیبرستانی انجام گرفته، شیوع اعتماد به نفس پایین ۰٪ بوده است [۷] و در مطالعه‌ای در ۴۰۰ نوجوان دیبرستانی در شهر کاشان، شیوع اعتماد به نفس پایین ۰٪ بوده است [۸].

لذا با عنایت به مشکلاتی که اعتماد به نفس پایین ایجاد می‌کند و با توجه به تعداد کثیر دانش آموزان نوجوان کشورمان که سرمایه‌ها و آینده سازان این مملکت هستند و این که تامین و ارتقای سطح بهداشت جسمی و روانی و اجتماعی نوجوانان، و گروه‌های هدف در بهداشت روانی می‌باشد، از وظایف کادر درمانی می‌باشد

۶ منظور بررسی

نیاز اصلی و اساسی ما در زندگی داشتن «احساس خوب» در مورد خودمان است. ما نیاز داریم که خود را از نظر جسمی، فکری، احساسی و عاطفی انسان خوب و با ارزشی بدانیم. چنین احساسی، انجیزه و محرك ما برای توفیق در انجام اموری است که در زندگی به عهده می‌گیریم. اعتماد به نفس یک احساس عاطفی، عشق و محبتی است که شخص بر اساس ارزش و اهمیتی که برای خود قائل است، نسبت به خود احساس می‌کند. این احساس معمولاً از دوران کودکی آغاز می‌گردد و تحت تاثیر تربیت، فرهنگ و جامعه تقویت می‌شود و پس از گذشت سال‌ها به یک احساس قوی و محکم مبدل می‌شود که تغییر آن بسیار دشوار است [۹].

اعتماد به نفس در چگونگی کیفیت اعمال و رفتار افراد در تمامی مراحل زندگی نقش بسزایی دارد. ضعف اعتماد به نفس یکی از متدائلرین اختلالات روان

شنختی در میان زنان و مردان جامعه و یکی از شایع بیماری‌های روانی است. ضعفی که روی همه جنبه‌های زندگی تاثیر منفی بجا می‌گذارد و نه تنها باعث اختلال در رابطه ما با خود می‌شود، بلکه باعث صدمات شدیدی در ارتباطات بین ما و خانواده، فرزندان، والدین، همکاران و دوستان می‌گردد. نکته مهم این که ضعف اعتماد به نفس از نسخه نسل دیگر انتقال مادر به فرزندان القا می‌شود. تجربه نشان می‌دهد که خودکشی‌هایی که ناشی از ضعف اعتماد به نفس است، در خط فamilی تعقیب می‌شود [۱۰].

بل معتقد است که اعتماد به نفس از نظر بهداشت روانی و تعادل شخصیت دارای اهمیت فراوان است و آن را یک نگرش مثبت به خود که اهمیت بسزایی در بهداشت جسمی- روانی دارد، می‌داند، از دیدگاه اسلام نیز اعتماد به نفس مقدمه‌ای برای خودشناسی است که

توسط آنان تکمیل گردید. ابزار جمع آوری اطلاعات پرسشنامه آیزنک (Eysenck) بود. سوال استاندارد شده می باشد. در این پرسشنامه پاسخ ها به صورت بلی، خیر و نمی دامن است. به پاسخ هایی که در پرسشنامه فوق احساس حقارت را در بردارند، امتیاز تعلق می گیرد. در حالی که به موضع مقابل هیچ امتیازی داده نمی شود و به گزینه ، که «نمی دامن» را در بر می گیرد نیم نمره تعلق می گیرد[۲]. ضمناً سوال مشتمل بر پایه تحصیلی، رتبه تولد، تحصیلات پدر و مادر و تعداد برادر و خواهر به آن اضافه شده بود.

در تجزیه و تحلیل درجه اعتماد به نفس از نمره ممکن، نمرات بالاتر از ۲۱ اعتماد به نفس بالا، نمرات ۲۱-۱۴ اعتماد به نفس متوسط و نمرات کمتر از اعتمادبه نه شده است.

از آزمونهای

میزان اعتماد به نفس دانش آموزان پسر دیبرستان های شهر سمنان طراحی گردید.

مواد و روش ها

این پژوهش بر روی ۵۰۰ نفر از دانش آموزان پسر دیبرستان های شهر سمنان درنیمه اول سال ۱۳۷۹ انجام شد. (این تعداد نمونه، بر اساس شیوع٪۲۱/ اعتماد به نفس پایین در کاشان [۱] و در نظر گرفتن اطمینان ۶٪ و دقت ۴٪ و منظور نمودن نوع نمونه گیری انتخاب شده است). روش نمونه گیری چند مرحله ای بوده است، به این صورت که از بین دیبرستان روزانه پسرانه شهر سمنان و در هر پایه تحصیلی، مناسب با تعداد دانش آموزان آن پایه، تعداد مورد نیاز به تصادف انتخاب و

جدول ۱. توزیع میزان اعتماد به نفس دانش آموزان پسر دیبرستان های شهر سمنان به تفکیک تعداد برادر خواهر، پایه تحصیلی، رتبه تولد، سطح

تحصیل پدر و مادر

میزان اعتماد به نفس

میزان اعتماد به نفس	تعداد برادر خواهر	تعداد	رصد	تعداد	رصد	تعداد	رصد	تعداد	رصد	تعداد نمونه
	≤		/		/		/		/	
	>		/		/		/		/	
اول			/		/		/		/	
دوم			/		/		/		/	
سوم			/		/		/		/	
رتبه تولد										
فرزند اول			/		/		/		/	
فرزند وسط			/		/		/		/	
فرزند آخر			/		/		/		/	
سطح تحصیلات پدر										
پیساد			/		/		/		/	
نادیپلم			/		/		/		/	
دانشگاهی			/		/		/		/	
سطح تحصیلات مادر										
پیساد			/		/		/		/	
نادیپلم			/		/		/		/	
دانشگاهی			/		/		/		/	

اند] [۱]. در انگلیس و استرالیا شیوع اعتماد به نفس پایین در ۵۵٪ نوجوانان دبیرستانی دیده شده است[۲]. به نظر من رسد شیوع کمتر اعتماد به نفس پایین در پژوهش حاضر تحت تاثیر عوامل فرهنگی، روان شناختی، جامعه شناختی و شیوه های متفاوت فرزند پروری (دادن استقلال بیشتر به فرزندان) د. یکی دیگر از دلایل کمتر بودن شیوع فرزندان) د. یکی دیگر از دلایل کمتر بودن شیوع اعتماد به نفس پایین در سمنان، نوع بافت اجتماعی و پایین بودن درصد بیکاری در افراد بالای ده سال این شهر نسبت به دیگر مناطق کشور پایین ر است[۳]. در نتیجه جوانان زودتر به اشتغال من رسدند و این امر می تواند در تقویت اعتماد به نفس آنان موثر باشد.

از نتایج دیگر مطالعه فوق، شیوع کمتر اعتماد به نفس پایین در خانوارهای بیشتر از ۵ بوده است. در خانوارهای پر معیت، والدین فرصت آن را ندارند فرزندان را تحت سلطه شدید خود در آورند و با فشار و تحکم، نظر خود را بر آنان تحمیل نمایند و فرزندان این گونه خانواده ها از آزادی و استقلال بیشتری برخوردار هستند. به همین دلیل سریع تر از کودکان خانواده های کم جمعیت در کارهای خود مهارت می یابند و در حل مسائل و مشکلات خود شخصاً اقدام و تلاش می نمایند[۴].

همانطوری که ذکر شد، از مهمترین نتایج مطالعه حاضر شیوع بیشتر اعتماد به نفس پایین در پایه های اول و سوم دبیرستان نسبت به پایه دوم می باشد.

می رسد علت این امر اضطراب ناشی از عدم آشناشی ط جدید در دانش آموزان پایه اول و نگرانی از آینده تحصیلی در دانش آموزان پایه سوم .

اعتماد به نفس در اوایل نوجوانی آسیب پذیرتر است و با افزایش سن که نوجوان به انتها نوجوانی نزدیک می شود، تجربیات قبلی به او در تشکیل هویت کمک کرده و توجه به ظاهر کاهش می یابد و

مجذورکای و مانع هنوز در سطح معنی داری $P < 0.05$ برای تحلیل داده ها استفاده شده است.

نتایج نشان داد که ۲۹/۶٪ دانش آموزان اعتماد به ۸.۵٪ اعتماد به نفس متوسط و ۱۱٪ اعتماد به نفس پایین داشتند. به طوری که ۰٪ دانش آموزان پسر پایه اول، ۶٪ پایه دوم و ۰٪ پایه سوم اعتماد به نفس پایین داشتند. ارتباط معنی داری بین میزان اعتماد به نفس با رتبه تولد، سطح تحصیل پدر و مادر دیده نشد، اما رابطه بین میزان اعتماد به نفس با پایه تحصیلی ($P = 0.00$) معنی دار بود(جدول ۱). همچنین با حذف اثر پایه تحصیلی، ارتباط مستقیم بین اعتماد به نفس پایین و تعداد برادر و خواهر معنی دار بود ($P = 0.00$). همچنین با تعداد فرزندان بیشتر از ۵ نفر (در مقابل خانواده های با تعداد فرزندان کمتر یا مساوی نفر) کمتر بود.

اعتماد به نفس پایین یکی از معضلات روانی انسان به خصوص در سنین نوجوانی و اوایل جوانی است، زیرا در بین گروه های مختلف سنی اعتماد به نفس در دوره نوجوانی با توجه به تغییرات جسمی- روانی و شکل ییزی شخصیت و بحران های مختلف، آسیب پذیرتر است [۵].

یافته های مطالعه حاضر حاکی از آن است که شیوع اعتماد به نفس پایین در ۶/۱۲٪ (فاصله اطمینان ۷/۹-۵/۱۵٪) دانش آموزان پسر دبیرستانی شهر سمنان دیده شده است. در دانش آموزان پسر دبیرستان های کاشان، شیوع اعتماد به نفس پایین در ۵/۲۱٪ (فاصله اطمینان ۰/۰-۰/۵٪) برآورد شده است و تنها ۰٪ اعتماد به نفس بالا داشته

بزرگواری نماید هیچ وقت آن را با معصیت خوار نمی

تشکر و قدردانی

از جناب آقای محمد رضا غفاری که در ویرایش چکیده انگلیسی همکاری داشته اند. **تشکر و قدردانی** می شود.

- ۱- نینوایی ژیلا. اعتماد به نفس راه خوشبختی، تهران، انتشارات ندای فرهنگ، چاپ دوم، سال اسلامی نسب على. روانشناسی اعتماد به نفس، تهران، انتشارات مهرداد، سال

3-Weiten W, Lioyd M. Psychology applied to modern life. 5th ed. Publishing company, 1996: 142-7.

4- Capaldi DM, Stoolmiller M. Co- occurrence of conduct problems and depressive symptoms in early adolescent boys: Prediction to young-adult adjustment. Dev Psychopathol. 1999 Winter; 11(1): 59-84.

5- Beautrais AL, Joyce PR, Mulder RT. Personality traits and cognitive styles as risk factors for serious suicide attempts among young people. Suicide Life Threat Behav. 1999 Spring; 29(1): 37-47.

6-Mutran EJ, Reitzes DJ, Bratton KA, Fernandez ME. Self-esteem and subjective responses to work among mature workers: similarities and differences by gender. J Gerontol Psychol Sci Soc Sci. 1997 Mar; 52 (2): S 89-96.

7- میلانی فر بیروز، پهداشت روانی، چاپ اول، تهران، انتشارات قوس، سال

8- Macaskill GT, Hopper JL, White V, Hill DJ. Genetic and Environment Variation in Eysenck Personality Questionnaire scales measured on Australian adolescent twins. Behav Genet. 1994 Nov; 24(6): 481-91.

9- Ames PC, Riggio RE. Use of the Rotter Incomplete Sentences Blank with adolescent populations: implications for determining

نوجوانان توانایی های لازم جهت تطابق با تغییرات مختلف را به دست می آورند و بر میزان اعتماد به نفس آنها افزوده می شود. در واقع میزان اعتماد نفس در طول دوره نوجوانی (به استثنای مواقعی که در محیط دگرگونی های مهم رخ می دهد) با افزایش سن زیاد می گردد [15] بنابراین همانطوری که گفته شد، علت کاهش اعتماد به نفس در پایه سوم دیبرستان به دلیل نگرانی ناشی از آینده تحصیلی و شغلی است، زیرا بعد از اتمام تحصیل در پایه سوم دیبرستان، نوجوانان دچار چالش مهمی در زندگی خود می شوند. رفتن به دانشگاه و ادامه تحصیل یا رفتن به خدمت وظیفه و عدم موفقیت در ورود به دانشگاه از دگرگونی های مهم محیطی است که بر اعتماد به نفس نوجوانان تأثیر می گذارد.

از آنجایی که افراد با اعتماد به نفس پایین در معرض خطرات زیادی از جمله افت تحصیلی هستند [] بنابراین لازم است والدین نسبت به فرزندانی که در پایه های تحصیلی فوق قرار دارند، توجه ویژه ای داشته باشند. مطالعات نشان داده است که تعارضات خانوادگی در کاهش اعتماد به نفس موثر است []. فردی که خانواده پذیرای وی هستند و مورد محبت و علاقه اطرافیان قرار دارد به تدریج خود نیز می پذیرد که از ویژگی ارزشمند بالایی برخوردار است و به راحتی می تواند با تهدید ها و وقایع اضطراب آور، بدون تجربه برانگیختگی منفی و از هم پاشیدگی روانی مقابله نماید . []

سروری است

اولیای دیبرستان با همکاری متخصصین مربوطه جلسات منظم سخنرانی در زمینه مسائل مربوط به پهداشت روانی در مدارس تدارک بینند تا زمینه ایجاد اعتماد به نفس بالا در دانش آموزان تقویت شود بسوی جامعه ای سالم تر به پیش برویم. حضرت علی (ع) : کسی که در خود احساس عزت و

maladjustment. *J Pers Assess.* 1995 Feb; 64(1): 159-67.

۱۰- باغبان علی، شریفی خدیجه، موسوی غلامیباس.

بررسی وضعیت اعتماد به نفس دانش آموزان پسر

دیبرستان های شهر کاشان، مجله دانشگاه علوم پزشکی

کاشان، شماره نهم، سال ۱۳۱، صفحات

11- Lancaster J. *Adult psychiatric nursing* 8th ed. New York: Medical Examination Population Company. 1990: 150-80.

- قره چی داغی مهدی. از حال بد به حال خوب، چاپ

ششم، تهران، انتشارات آریان کار، سال ۱۳۱، صفحات

۱۲- سازمان مدیریت و برنامه ریزی کشور. آمارگیری

از ویژگی های اشتغال و بیکاری خانوار، تهران، چاپخانه

مرکز آمار ایران، مرکز آمار ایران، صفحات

۱۴- احدی حسن، بنی جمال شکوه السادات. روانشناسی

رشد، چاپ یازدهم، تهران، انتشارات آریان کار،

سال ۱۳۱، صفحات

- گنجی حمزه. روانشناسی رشد، چاپ سوم، تهران،

انتشارات بعثت، سال

16- Pawlak JL, Klein HA. Parental conflict and self-esteem: the rest of the story. *J Genet Psychol.* 1997 Sep; 158(3): 303-13.

17-Kliewer W, Sandler IN. Loucus of control and self- esteem as a moderators of stressor-symptom relations in children and adolescents. *J Abnorm Child Psychol.* 1992 Aug; 20(4): 393-413.