



## رابطه سلامت روان با خودکارآمدی و عزت نفس در دانشجویان دانشگاه پیام نور سنج

سمیه ساعدی<sup>\*۱</sup>

۱. کارشناسی ارشد روانشناسی تربیتی، دانشگاه پیام نور، تهران، ایران (نویسنده مسؤل).

Email:saedisomayeh03@gmail.com

(تاریخ دریافت: 98/9/15 تاریخ پذیرش نهایی: 98/11/21)

**زمینه و هدف:** دیابت از بیماریهای مهم در جهان تلقی می گردد. سوء مصرف مواد از مهم ترین مشکلات اجتماعی در ایران می باشد. هدف از انجام این مطالعه بررسی اپیدمیولوژیکی سوء مصرف تریاک در بیماران دیابتی نوع ۲ ساکن در یک منطقه روستایی در شهرستان بندرگز بوده است. سلامت روان یکی از مباحث مهم در زمینه روانشناسی و روانپزشکی می باشد. عوامل روانشناختی بیشماری در سلامت روان نقش دارند. این پژوهش با هدف بررسی رابطه سلامت روان با خودکارآمدی و عزت نفس در دانشجویان ممتاز و عادی دانشگاه پیام نور سنج انجام گرفت.

**مواد و روش ها:** مطالعه حاضر از نوع همبستگی است. جامعه آماری شامل کلیه دانشجویان در حال تحصیل دانشگاه پیام نور واحد سنج در سال تحصیلی ۹۷-۹۶ بود که با استفاده از روش خوشه ای چند مرحله ای ۲۳۴ نفر به عنوان نمونه انتخاب شد. ابزارهای پژوهش شامل پرسشنامه سلامت روان گلدنبرگ (GHQ-28)، مقیاس خودکارآمدی شرر و مادوکس و مقیاس عزت نفس روزنبرگ بود. برای تجزیه و تحلیل داده ها از نرم افزار آماری SPSS نسخه ۲۳ و آزمون های آماری همبستگی پیرسون و رگرسیون استفاده شد.

**یافته ها:** بر اساس نتایج بدست آمده از پژوهش بین سلامت روان با خودکارآمدی و عزت نفس در دانشجویان رابطه مثبت و معنادار وجود دارد ( $p < 0/05$ ).

**نتیجه گیری:** طبق نتایج حاصل از این پژوهش سلامت روان یکی از عوامل پیش بینی کننده خودکارآمدی و عزت نفس در دانشجویان می باشد. با توجه به این موضوع تشخیص عوامل تاثیر گذار بر سلامت روان افراد می تواند بسیار حایز اهمیت و تاثیر گذار باشد.

**کلید واژه ها:** سلامت روان، عزت نفس، خودکارآمدی، دانشجویان



## مقدمه

انسان در ابعاد و عرصه های مختلف زندگی اغلب با موقعیت های چالش برانگیزی مواجه می شود که بسیاری از آن ها به سلامت روان فرد مرتبط است (۱). سلامت روان عبارت است از قابلیت ارتباط موزون و هماهنگ با دیگران، تغییر و اصلاح محیط فردی و اجتماعی و حل تضادها و تمایلات شخصی به طور منطقی و مناسب (۲). به اعتقاد اریک فروم سلامت روان بسته به این است که جامعه تاچه اندازه ای نیاز های فرد را برآورده می کند نه اینکه فرد تا چه اندازه خود را با جامعه سازگار می کند. جامعه سالم مردمان سالم و جامعه بیمار مردمان بیمار پرورش می دهد. شخصی که دارای سلامت روانساختی باشد عشق می ورزد و جهان را به طور عینی ادراک می کند (۳). انسان های با انگیزه مسلما خودکارآمدی بالایی دارند. مفهوم خودکارآمدی الگویی برای رفتار و یا قصدمندی برای دستیابی به یک هدف ویژه می باشد. فرد می تواند نیاز قوی برای کنترل یک موقعیت ویژه را داشته باشد در حالی که باورهای خودکارآمدی درباره همان موقعیت ممکن است منجر به یک پیامد خاص در یک موقعیت خاص را منجر شود (۴). خودکارآمدی اطمینان به خود در کنترل افکار، احساسات و فعالیت هاست، بنابراین روی پیامد اعمال موثر است. انتظارات خودکارآمدی بر عملکرد واقعی افراد، هیجانات و میزان تلاش فرد برای انجام یک کار تاثیرگذار است (۵). خودکارآمدی با بسیاری از مفاهیم روانشناختی دیگر رابطه دارد. یکی از این مفاهیم عزت نفس است (۶). عزت نفس یعنی احساس ارزشمند بودن. این حس از مجموع افکار، احساسات و تجربیات فرد در طول زندگی ناشی می شود (۷). به عبارت دیگر عزت نفس هر فرد بر اساس ترکیبی از اطلاعات عینی در مورد خودش و ارزشیابی ذهنی آن اطلاعات بنا نهاده می شود. بنابراین عزت نفس یعنی ارزشی که اطلاعات درون خودپنداره برای فرد دارد و از

اعتقادات فرد در مورد تمام صفات و ویژگی هایی که در اوست ناشی می شود (۸). رضایی (۱۳۹۳) در پژوهشی نشان داد که با افزایش عزت نفس در دانشجویان سلامت روانی آنان نیز افزایش پیدا می کند (۹). همچنین طبق نتایج تحقیقات آشتیانی و کیوانی (۱۳۸۳) سطح سلامت روانی و میزان نشانه های مثبت در دانشجویان بیشتر از نرم جامعه است (۱۰). بر اساس آنچه بیان شد عوامل مختلفی بر سلامت روانشناختی در افراد تاثیر گذار است. بنابراین شناخت این عوامل می تواند به سلامت روانشناختی افراد جامعه کمک نماید. لذا پژوهش حاضر با هدف بررسی رابطه سلامت روان با عزت نفس و خودکارآمدی در دانشجویان ممتاز و عادی دانشگاه پیام نور سنندج انجام گرفت.

## مواد و روش ها

نوع مطالعه حاضر همبستگی است. جمعیت هدف حاضر شامل کلیه دانشجویان در حال تحصیل پیام نور سنندج بود. دانشجویان در حال تحصیل این دانشگاه در سال تحصیلی ۹۷-۹۶ ۶۰۰ نفر بودند. که از بین آنها تعداد ۲۳۴ نفر به عنوان نمونه انتخاب شدند. نمونه ها به استفاده از روش خوشه ای چند مرحله ای انتخاب شدند. ابتدا از بین رشته های تحصیلی این دانشگاه ۵ رشته (علوم تربیتی، جغرافیا، علوم اجتماعی، ادبیات فارسی و زبان انگلیسی) انتخاب شد. در مرحله دوم از هر گروه درسی ۲ کلاس به عنوان نمونه پژوهش انتخاب شدند. پس از توضیح درباره اهداف پژوهش و جلب رضایت آزمودنی ها، پرسشنامه های سلامت روان گلدنبرگ (GHQ-28)، مقیاس خودکارآمدی شرر و مادوکس و مقیاس عزت نفس روزنبرگ برای تکمیل در اختیار آزمودنی ها قرار گرفت. برای تجزیه و تحلیل داده ها از نرم افزار SPSS نسخه ۲۳ و روش های آماری همبستگی پیرسون و رگرسیون استفاده شد. معیارهای



عمومی شامل: مهارت های اجتماعی و شایستگی های حرفه ای ساخته شده است. نمره گذاری پرسشنامه به صورت طیف لیکرت است. ضریب پایایی پرسشنامه را از طریق روش آلفای کرونباخ برای خرده مقیاس های مهارت های اجتماعی و شایستگی های حرفه ای به ترتیب ۰/۸۶ و ۰/۷۱ گزارش شده است (۱۲).

پرسشنامه عزت نفس روزنبرگ: این مقیاس توسط روزنبرگ (۱۹۶۵) ساخته شده است. این مقیاس شامل ۱۰ قسمت می باشد. که نیمی از سوالات با جملات منفی و نیمی از آن با جملات مثبت بیان شده اند. نمره گذاری پرسشنامه به صورت طیف لیکرت می باشد. ضریب پایایی با استفاده از روش آلفای کرونباخ ۰/۷۴ و روایی آن ۰/۸۵ گزارش شده است (۱۳).

### یافته ها

در این پژوهش تعداد ۲۳۴ پرسشنامه تکمیل شده توسط شرکت کنندگان مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت. نتایج بدست آمده از میانگین و انحراف استاندارد متغییر های پژوهش در جدول ۱ قابل مشاهده است.

ورود به پژوهش شامل: تحصیل در دانشگاه پیام نور و رضایت آگاهانه بود.

### تاییدیه اخلاقی

این پژوهش با استفاده از پرسشنامه های بدون نام و رضایت شرکت کنندگان انجام شده است. همچنین این پژوهش با کد IR.PNU.REC.1397.089 دارای تایید کمیته اخلاق دانشگاه پیام نور می باشد.

### ابزارهای پژوهش

پرسشنامه سلامت روان GHQ-28: این پرسشنامه توسط گلدنبرگ (۱۹۷۹) به منظور تشخیص اختلالات روانی ساخته شده است. این مقیاس شامل ۴ زیرمقیاس نشانه های جسمانی، اضطراب و بی خوابی، عملکرد اجتماعی و افسردگی را می سنجد. نمره گذاری پرسشنامه به صورت طیف لیکرت است. نمره کلی هر فرد از حاصل جمع نمرات هر ۴ زیر مقیاس بدست می آید. پایایی پرسشنامه مزبور با استفاده از سه روش دوباره سنجی، توصیفی و آلفای کرونباخ بررسی شده که به ترتیب ضرایب پایایی ۰/۷۰، ۰/۹۳ و ۰/۹۰ به دست داده است (۱۱).

پرسشنامه خودکارآمدی شرر و مادوکس: این مقیاس توسط شرر و مادوکس (۱۹۸۲) ساخته شده است. تعداد سوالات آزمون ۱۷ است که خودکارآمدی عمومی را می سنجد. سوالات برای اندازه گیری انتظارات خودکارآمدی



جدول (۱) آماره های توصیفی متغیرهای پژوهش

متغیرها	دانشجویان ممتاز		دانشجویان عادی		کل	
	میانگین	انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار
سلامت روان	۱۸/۵۱	۱/۸۳	۱۸/۱۴	۱/۷۱	۱۸/۳۶	۱/۷۸
خودکارآمدی	۵۳/۶۲	۸/۵۳	۵۲/۶۵	۷/۱۸	۵۳/۰۱	۷/۸۰
عزت نفس	۱/۲۹	۳/۰۸	۲/۲۲	۲/۱۴	۱/۷۴	۲/۶۸

نتایج ضرایب همبستگی بین سلامت روان با خودکارآمدی و عزت نفس به تفکیک برای دانشجویان ممتاز و عادی در جدول ۲ ارائه شده است.

جدول (۲) نتایج ضرایب همبستگی سلامت روان با عزت نفس و خودکارآمدی در دانشجویان

دانشجویان ممتاز			
متغیر	تعداد	ضریب همبستگی	سطح معناداری
خودکارآمدی	۲۳۴	-۰/۰۳	۰/۰۰
عزت نفس	۲۳۴	۰/۲۰	۰/۰۱
دانشجویان عادی			
متغیر	تعداد	ضریب همبستگی	سطح معناداری
خودکارآمدی	۲۳۴	۰/۲۱	۰/۰۲
عزت نفس	۲۳۴	۰/۳۱	۰/۰۰

جدول ۳ مربوط به نتایج تحلیل رگرسیون برای دانشجویان ممتاز می باشد.



جدول ۳. نتایج تحلیل رگرسیون مربوط به دانشجویان ممتاز

متغیرها	B	خطای استاندارد	beta	t	معناداری
عزت نفس	۰/۱۸	۰/۰۵	۰/۳۲	۳/۶۱	۰/۰۰
خودکارآمدی	۰/۰۴	۰/۰۲	۰/۱۸	۲/۰۲	۰/۰۴

P<0/05\*\*

با توجه به جدول ۳ سلامت روان با هر دو متغیر عزت نفس و خودکارآمدی در دانشجویان ممتاز رابطه معنادار دارد (p<0/05). جدول ۴ مربوط به نتایج تحلیل رگرسیون برای دانشجویان عادی می باشد.

متغیرها	B	خطای استاندارد	beta	t	معناداری
عزت نفس	۰/۱۷	۰/۰۷	-۰/۲۱	۲/۳۳	۰/۰۲
خودکارآمدی	-۰/۰۸	۰/۰۲	-۰/۰۳	-۰/۳۶	۰/۰۴

P<0/05\*\*

با توجه به نتایج جدول ۴ بین سلامت روان با عزت نفس در دانشجویان ممتاز رابطه معنادار مشاهده می شود (p<0/05). اما با توجه به سطح معناداری رابطه ای بین سلامت روان و خودکارآمدی در دانشجویان عادی مشاهده نشد. جدول ۵ نتایج تحلیل واریانس کل متغیرهای پژوهش می باشد.

جدول ۵- نتایج تحلیل واریانس کل متغیرهای پژوهش

مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	f	معناداری
۲/۵۴۴	۳	۰/۸۴۸		
۵/۹۳۹	۲۳۰	۰/۲۴۳	۳/۴۸۷	۰/۰۱
۵۸/۴۸۳	۲۳۳			

### بحث و نتیجه گیری

این پژوهش با هدف بررسی رابطه سلامت روان با خودکارآمدی و عزت نفس در دانشجویان دانشگاه پیام نور سنندج صورت گرفت. بر اساس یافته های بدست آمده از پژوهش بین سلامت روان با عزت نفس و خودکارآمدی در دانشجویان ممتاز و عادی رابطه مثبت و معناداری وجود دارد. این یافته با نتایج پژوهش های پیشین در این زمینه مانند رضایی همسو بود. طبق پژوهش رضایی نیز که با عنوان بررسی رابطه سلامت روان با عزت نفس در دانشجویان دانشگاه شهروود بود، نتایج نشان داد که عزت نفس یکی از عوامل مهم در ارتباط با سلامت روان می

باشد. این پژوهش با هدف بررسی رابطه سلامت روان با خودکارآمدی و عزت نفس در دانشجویان دانشگاه پیام نور سنندج صورت گرفت. بر اساس یافته های بدست آمده از پژوهش بین سلامت روان با عزت نفس و خودکارآمدی در دانشجویان ممتاز و عادی رابطه مثبت و معناداری وجود دارد. این یافته با نتایج پژوهش های پیشین در این زمینه مانند رضایی همسو بود. طبق پژوهش رضایی نیز که با عنوان بررسی رابطه سلامت روان با عزت نفس در دانشجویان دانشگاه شهروود بود، نتایج نشان داد که عزت نفس یکی از عوامل مهم در ارتباط با سلامت روان می



سلامت روان مطلوب برخوردار باشد توانایی کسب احترام مناسب یا همان عزت نفس را از طرف دیگران دارد (۱۶). عزت نفس عامل مهمی در سازگاری عاطفی و اجتماعی افراد تلقی شده و جزئی از سلامت روانی فرد است. زیرا تایید و ارزشمندی که فرد نسبت به خودش احساس می کند یکی از مشخصه های انسان سالم می باشد (۱۷). انجام پژوهش حاضر با محدودیت‌هایی همراه بود: یکی از محدودیت‌های پژوهش حاضر این است که ماهیت طرح پژوهش حاضر از نوع همبستگی است و به صورت مقطعی اجرا شده است. بنابراین، اسنادهای مطرح شده نمی‌توانند الزامات علت‌شناختی تلقی شوند. همچنین نمونه‌ی مورد بررسی در این پژوهش یک نمونه از دانشجویان دانشگاه پیام نور واحد سنج بود، این محدودیت قابلیت تعمیم نتایج را محدود می‌کند. با استناد به نتایج پژوهش حاضر پیشنهاد می‌شود انجام پژوهش با حجم نمونه بزرگتر و محدوده جغرافیایی وسیع تر انجام گیرد تا ادبیات متراکم و منسجمی در خصوص نحوه به کارگیری متغیرهای ذکر شده فراهم آید. همچنین پیشنهاد می‌شود که در تحقیقات آتی، این پژوهش در مورد دانشجویان واحد های دانشگاهی در مناطق دیگر کشور صورت گیرد، تا قابلیت تعمیم نتایج فراهم شود.

باشد و با افزایش عزت نفس میزان سلامت روان دانشجویان نیز افزایش پیدا می‌کند. نتایج پژوهش حاضر همچنین با نتایج پژوهش آشتیانی و کیوانی نیز همسو می باشد. طبق نتایج تحقیقات آشتیانی و کیوانی نیز علایم و نشانه های مثبت سلامت روانی در دانشجویان ممتاز مشاهده شد. در تبیین یافته های حاصل از این پژوهش می توان گفت که در هر جامعه ای عده زیادی از افراد با داشتن ویژگی هایی تا حدودی از سلامت روان برخوردارند. ولی عده کمی هستند که از حدود هنجارهای معمولی و متوسط جامعه پیشی گرفته و ویژگی هایی برتر از آنچه در عموم هست را نیز کسب می کنند و در زمره افراد دارای سطح سلامت روانی بالا قرار می گیرند. سلامتی در اساسنامه سازمان بهداشت جهانی به عنوان نه تنها نبود بیماری بلکه حالت تندرستی از نظر جسمی و روانی تعریف شده است. یکی از ویژگی های افراد سالم در این دیدگاه خودکارآمدی و ادراک آن است (۱۴). خودکارآمدی قضاوت های افراد در مورد خودشان است و این باور فرد درباره اینکه توانایی انجام کاری را دارد یا نه در تلاش و پشتکار آنان تاثیر دارد (۱۵). انسان دارای سلامت روان توانایی ادراک خودکارآمدی را دارد و اگر گزینه ای را برای خود و جامعه اش مفید تشخیص دهد منتظر کسی نشده و خود دست بکار خواهد شد و از تلاش های خودش احساس لذت می نماید (۱۴). فردی که از

### تشکر و قدردانی

از همکاری صمیمانه تمامی افرادی که در این پژوهش مرا یاری کردند، کمال تشکر را دارم.

### تعارض منافع

هیچگونه تعارض منافع توسط نویسندگان بیان نشده است.



## References

1. Renner F. Early maladaptive schemas in depressed patients: Stability and relation with depressive symptoms over the course of treatment. *J of Affective Disorders*. 2011; 23, 63-82.
2. Sarafino E. Health Psychology (dissertation). Michigan Univ. 1998.
3. Comer RJ. Abnormal psychology. (8 ed). New Yourk: Worth publishers. 2013.
4. Green BA., Miller RB. Predicting high school student cognitive engagement and achievement: contribution of classroom perception and motivation. *J Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*. 2004; 25, 47-81.
5. Militado M., Saving W. Appling social cognitive construct of motivation to enhance student success in online distance education. *J educational technology review*. 2003; 45: 32-56.
6. Pajares F., Shang D. Self- beliefs and school success (dissertation). London Univ. 2002.
7. Havelca D. Predicting software self-efficacy among business students. London: Rutledge. 2003
8. Miranda B, Louse MA. The physician's quality of life: Relationship with ego defense mechanisms and object relation. *Comprehensive psychiatry*. 2015; 63, 9-22.
9. Rezaee T., Bayani A., Shariatian K. Prediction of student's mental health. *J Health education and health promotion*. 2015; 3, 242-252. (In Persian)
10. Ashtiani A., Keyvani J., Mahin-Zaeem B., Seyedena T., Taraghijah S., Seddigh F. A study of mental health and academic achievement in talented university students. *J Psychology*. 2005; 9, 151-164. (In Persian)
11. Galinsky AM., Waite LJ. Sexual activity and psychological health as mediators of relationship between physical health and marital quality. *J Gerontol B Psychol Sci Soc Sci*. 2014; 69, 92-489.
12. Sherer M., Maddux JE., Mercandante B., Prentice S., Jacobs B., Rogers RW. The self- efficacy scales: Cost ruction and validation. *Psychological Reports*. 1982; 51-88.
13. Gana K., Alaphilippe D., Bailly N. Factorial structure of the French version of the Rosenberg Self-Esteem scale among the Elderly. *J Testing*. 2005; 2, 169-176.
14. Mosavi GH., Mosavi H., Hajian AR. Who has mental health? . *Esfahan Univ*. 2015; 60-75. (In Persian)
15. Sadock BJ., Sadock VA., Ruiz P. Kaplan & Sadock comprehensive textbook of psychiatry. Philadelphia: Williams & Wilkins. 2009.
16. Stiles OE. Early maladaptive schemas and intimacy in young adult's romantic relationship. (dissertational). San Francisco, USA: Alliant international Univ. 2011.
17. Rogers C.R. On becoming a person: A therapist view of psychotherapy. Boston: Houghton. 1961.





## The Relationship between Mental health and Self-Efficacy and Self-Esteem in students of Payam Noor University of sanandaj

*Somayeh Saedi1\**

1. M.A, in Educational Psychology, Payam Noor University, Tehran, Iran.  
saedisomayeh03@gmail.com

(Received: December 6, 2019 Accepted: February 10, 2020)

### Abstract

**Background and Objectives:** : Mental health is one of the most important topics in psychology and psychiatry. Many psychological factors play a role in Mental health. The aim of this study was to investigate the Relationship between Mental health and Self-Efficacy and Self-Esteem in students of Payam Noor University of sanandaj.

**Materials and Methods:** The present study is a correlational study. The research population includes all students of Payam Noor University in the academic year of 2016-17, which includes 600 people. Samples were selected using multistage clustering method. Research instruments included the Mental health scale, Scherer's Self- efficacy, and Rosenberg self- esteem. For data analysis, SPSS software version 23 and Pearson correlation and regression statistical tests were used.

**Results:** According to the results of the study, there is a significant and positive relation between Mental health and Self- efficacy and Self- esteem in students ( $p < 0/05$ ).

**Conclusion:** According to the results of this study, Mental health is a predictor of Self-efficacy and Self-esteem in Students. Given this issue, identifying the factors affecting Mental health can be very important and effective.

**Keywords:** Mental health, Self- efficacy, Self- esteem, Students