

Predicting Psychological Well-Being based on Self-Worth Components in Students of Farhangian University of East Azerbaijan

Hossein Rahimi Rad^{1*}, Akbar Rezaei², Mansur Beirami³

1. Ph.D. Student in Psychology, Payame Noor University, Tehran, Iran, Lecturer, Department of Educational Sciences & Psychology, Farhangian University, Tehran, Iran
2. Professor, Department of Psychology, Payame Noor University, Tehran, Iran
3. Professor, Department of Educational Psychology, Faculty of Educational Sciences & Psychology, University of Tabriz, Tabriz, Iran

(Received: August 2, 2020; Accepted: December 28, 2020)

Abstract

The aim of this study was to predict psychological well-being based on self-esteem components in students of Farhangian University of East Azerbaijan. In this research, descriptive-correlation research method was used. The statistical population of this study included all male and female students and teachers of Farhangian University of East Azerbaijan Province (Allameh Amini and Fatemeh Al-Zahra campuses) in the academic year 1397-98 with 1654 people. The Crocker et al. (2003) Self-Esteem Questionnaire and the Reef Psychological Well-Being Scale (1989) were used to collect data. Pearson correlation coefficient and multiple regression tests were used to analyze the data. The results of correlation coefficient showed that all components of self-worth except the component of divine love have a significant relationship with psychological well-being. And showed the result of multiple regression that family support with a value of $B = 0.144$, physical and physical aspect with a value of $B = 0.179$, Godly love with a value of $B = -0.160$, scientific competence with a value of $B = 0.122$, piety and piety with a value of $B = 0.177$, agreement with others with a value of $B = 0.297$, power before They have psychological well-being. And the variables of competition and overtaking are not able to predict and it is concluded that the components of self-worth play an important role in the psychological well-being and mental health of Farhangian University students and can be effective in educating students in the future.

Keywords: Psychological well-being, Self-worth, Well-being.

* Corresponding Author, Email: rahimirad87@gmail.com

پیش‌بینی بهزیستی روان‌شناختی بر اساس مؤلفه‌های خودارزشمندی در دانشجویان دانشگاه فرهنگیان آذربایجان شرقی

حسین رحیمی‌راد^{۱*}، اکبر رضایی^۲، منصور بیرامی^۳

۱. دانشجوی دکتری روان‌شناسی، دانشگاه پیام نور، تهران، ایران، مربی، گروه علوم تربیتی و روان‌شناسی، دانشگاه فرهنگیان، تهران، ایران

۲. استاد، گروه روان‌شناسی، دانشگاه پیام نور، تهران، ایران

۳. استاد، گروه روان‌شناسی تربیتی، دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی، دانشگاه تبریز، تبریز، ایران

(تاریخ دریافت: ۱۳۹۹/۰۵/۱۲؛ تاریخ پذیرش: ۱۳۹۹/۱۰/۰۸)

چکیده

هدف پژوهش حاضر پیش‌بینی بهزیستی روان‌شناختی بر اساس مؤلفه‌های خودارزشمندی در دانشجویان دانشگاه فرهنگیان آذربایجان شرقی بود. روش پژوهش توصیفی-همبستگی بود. جامعه آماری پژوهش، شامل همه دانشجومعلم‌ان دختر و پسر دانشگاه فرهنگیان استان آذربایجان شرقی (پردیس‌های علامه امینی و فاطمه‌الزهرا) در سال تحصیلی ۹۸-۱۳۹۷ به تعداد ۱۶۵۴ نفر بود. حجم نمونه براساس جدول مورگان ۲۹۱ نفر برآورد شد که از طریق نمونه‌گیری طبقه‌ای انتخاب شدند. برای جمع‌آوری اطلاعات از پرسشنامه خودارزشمندی کروکر و همکاران (۲۰۰۳) و مقیاس بهزیستی روان‌شناختی ریف (۱۹۸۹) استفاده شد. برای تحلیل داده‌ها آزمون ضریب همبستگی پیرسون و رگرسیون چندگانه برای تحلیل داده‌ها اجرا شد. نتایج ضریب همبستگی نشان داد تمامی مؤلفه‌های خودارزشمندی به غیر از مؤلفه عشق‌خداایی، ارتباط معناداری با بهزیستی روان‌شناختی دارند و نتیجه رگرسیون چندگانه نشان داد حمایت خانواده با مقدار $B = 0.144$ ، جنبه جسمانی و ظاهری با مقدار $B = 0.179$ ، عشق‌خداایی با مقدار $B = -0.160$ ، شایستگی علمی با مقدار $B = 0.122$ ، تقوی و پرهیزکاری با مقدار $B = 0.177$ ، موافقت از دیگران با مقدار $B = 0.297$ ، قدرت پیش‌بینی بهزیستی روان‌شناختی را دارند و متغیر رقابت و سبقت‌جویی توانایی پیش‌بینی را ندارد. در نتیجه، مؤلفه‌های خودارزشمندی، نقش مهمی در بهزیستی روان‌شناختی و بهداشت روانی دانشجویان دانشگاه فرهنگیان دارند و در آینده می‌توانند در تربیت و تحصیل دانشجویان مؤثر باشند.

واژگان کلیدی: بهزیستی روان‌شناختی، بهزیستی، خودارزشمندی.

مقدمه

بهزیستی روان‌شناختی^۱ و سلامت آن برای افراد جامعه به‌ویژه دانشجویان اهمیت زیادی دارد. نتایج پژوهش‌ها در محیط‌های آزمایشگاهی و طبیعی به‌صورت همخوان نشان داده‌اند که خودارزشمندی بر بهزیستی روان‌شناختی آن‌ها تأثیر دارد (جرج^۲، ۲۰۱۰).

بهزیستی روان‌شناختی، به نوعی از احساس سلامتی اشاره دارد که از آگاهی کامل از تمامیت و یکپارچگی جنبه‌های فردی ناشی می‌شود (سازمان بهداشت جهانی^۳، ۲۰۱۲). بهزیستی روان‌شناختی به عنوان یکی از مؤلفه‌های اصلی سلامت عمومی و رضایتمندی در دهه‌های اخیر توجه بسیاری از روان‌شناسان و محققان را به خود جلب کرده است. روان‌شناسی مثبت‌نگر سلامت روانی را معادل کارکرد مثبت روان‌شناختی مطرح کرده و آن را در قالب بهزیستی روان‌شناختی بیان می‌کند؛ پس بهزیستی روان‌شناختی به معنای کارکرد و عملکرد روان‌شناختی بهینه است (مؤمنی، کرمی و شهبازی راد، ۱۳۹۱). یکی از مفاهیم اصلی مدل سلامت، بهزیستی است. مدل سلامت سه نوع بهزیستی جسمانی، بهزیستی روان‌شناختی و بهزیستی اجتماعی را با هم ترکیب کرده و مفهوم جامع و کاملی از بهزیستی را هم که جنبه عاطفی (بهزیستی هیجانی) و هم جنبه کاربردی (بهزیستی روان‌شناختی و اجتماعی) سلامت روانی را دربر می‌گیرد، به وجود آورده‌اند.

بهزیستی روان‌شناختی به نوعی از احساس سلامتی اشاره دارد که از آگاهی کامل از تمامیت و یکپارچگی جنبه‌های فردی ناشی می‌شود (سازمان بهداشت جهانی، ۲۰۱۲). ریف^۴ (۱۹۹۵) بهزیستی روان‌شناختی را «تلاش برای کمال در جهت تحقق توانایی‌های بالقوه واقعی فرد» می‌داند. برخی از محققان بهزیستی روان‌شناختی را از نظر مؤلفه‌ها یا فرایندهای ویژه نظیر فرایندهای

-
1. Psychological Well-being
 2. George
 3. World Health Organization
 4. Ryff

شناختی (استفان، دالبرگ و جوبرت^۱، ۱۹۹۹)، فرایندهای عاطفی (روتمن، کیرستین و وایزینگ^۲، ۲۰۰۱) و فرایندهای جسمانی مفهوم سازی می‌کنند.

ریف با مرور متون پژوهشی در این زمینه و با الهام از روان‌شناسان انسان‌گرا و با نگاه تحولی به مفاهیم خودشکوفایی مازلو، پختگی آلپورت و تعالی یونگ، به معرفی بهزیستی روان‌شناختی پرداخته است. بهزیستی روان‌شناختی تلاش برای شکوفاکردن قابلیت‌های وجودی انسان است (ملوتافت و خایر^۳، ۲۰۱۲).

یکی از عوامل تأثیرگذار بر بهزیستی روان‌شناختی خودارزشمندی است. خودارزشمندی یکی از نتایج ناشی از بررسی و تحلیل تعامل بین ذهن، خود و شخصیت می‌باشد (دمیتریو^۴، ۲۰۱۳). خودارزشمندی به مثابه شاخص سازگاری روان‌شناختی و کارکرد مناسب اجتماعی تلقی می‌شود (زکی، ۱۳۹۱). خودارزشی مشروط بیان‌کننده حوزه‌ای است که عزت نفس، به خاطر گذشته و ناتوانایی‌ها و نواقص تهدید می‌شود. در نتیجه، ممکن است افراد، به احتمال زیاد تمایلات و واکنش‌های منفی در حوزه‌هایی از وقایع آینده نشان دهند (کراکر و ولف^۵، ۲۰۰۱). مطالعات انجام‌شده در نظریه خودمختاری و نظریه وابستگی‌های ارزش خود نشان داده است که نوع حرمت خود نسبت به میزان حرمت خود تبیین‌کننده بهتری از رفتارهای افراد است (دسی و رایان^۶، ۲۰۰۰). ستیر^۷ (۱۹۸۸) بیان کرد عزت نفس و خودارزشمندی زوج‌ها به معنای توانایی ارزش قایل شدن هر فرد برای خود و اینکه با خود به کرامت، عشق و واقعیت رفتار کند (ابراهیمی، ۱۳۹۱) می‌تواند تأثیر به‌سزایی بر رضایت زناشویی داشته باشد. بر اساس یافته‌های کراکر و ولف (۲۰۰۱) موقعیت‌ها و رفتارهای که خودارزشی مشروط^۸ را ارضا می‌کنند، ترس‌ها و

1. Stephens, Dulberg & Joubert
2. Roothman, Kirsten & Wissing
3. Mlotafet & Khayer
4. Demetriou
5. Crocker & Wolfe
6. Deci & Ryan
7. Satir
8. Contingent self-worth

اضطراب را نیز مدیریت می‌کنند (مرزبان، کاوه فارسانی و بهرامی، ۱۳۹۲). خودارزشمندی موجب ارتقای سطح سلامت عمومی، خودتنظیمی، منبع‌انگیزش، کاهش افسردگی و اصلاح رفتار اجتماعی، چگونگی درست و مناسب مواجهه با حوادث و وقایع روزمره زندگی بوده که در سطوح مختلف زندگی فردی، خانوادگی، آموزشی و اجتماعی اثرات خود را نمایان می‌کند (زکی، ۱۳۹۱). موفقیت در جامعه امروزی در گرو ارتباط کارآمد و اثربخش با محیط اجتماعی است. ارتباط با خود، دیگران و محیط اطراف خود، زمینه‌ی رشد و ارتقای نیازهای روانی، اجتماعی و غیره را فراهم می‌کند.

مدل ریف از مهم‌ترین مدل‌های حوزه بهزیستی روان‌شناختی به شمار می‌رود که در این پژوهش مورد استفاده قرار گرفته است. ریف بهزیستی روان‌شناختی را «تلاش برای کمال در جهت تحقق توانایی‌های بالقوه واقعی فرد» می‌داند. در این دیدگاه بهزیستی به معنای تلاش برای استعلا و ارتقا است که در تحقق استعدادها و توانایی‌های فرد متجلی می‌شود (ریف، ۱۹۹۵). او و همکاران تلاش کردند بر اساس مبانی فلسفی کسانی مثل ارسطو و راسل ملاک‌های زندگی مطلوب یا اصطلاحاً «زندگی خوب» را تعیین و دسته‌بندی کنند. بر این اساس، ۶ عامل پذیرش خود (توانایی دیدن و پذیرفتن قوت‌ها و ضعف‌های خود)، هدفمندی در زندگی^۱ (به معنای داشتن غایت‌ها و اهدافی است که به زندگی فرد جهت و معنا بخشد)، رشد شخصی (احساس این که استعدادها و توانایی‌های بالقوه فرد در طی زمان و در طول زندگی بالفعل خواهد شد)، داشتن ارتباط مثبت با دیگران^۲ (به مفهوم داشتن ارتباط نزدیک و ارزشمند با افراد مهم در زندگی)، تسلط بر محیط^۳ (توانایی تنظیم و مدیریت امور زندگی به ویژه مسائل زندگی روزمره) و خودمختاری^۴ (توانایی و قدرت پیگیری خواست‌ها و عمل بر اساس اصول شخصی حتی اگر

-
1. Purpose in Life (PL)
 2. Positive Relations with others (PR)
 3. Environmental Mastery (EM)
 4. Autonomy (AU)

مخالف آداب و رسوم و تقاضاهای اجتماعی باشد) را به عنوان مؤلفه‌های تشکیل‌دهنده بهزیستی روان‌شناختی تعیین کردند (ریف، ۱۹۸۹).

فشارهای متعدد زندگی دانشجویی به صورت‌های مختلف سلامت روانی دانشجویان را تهدید می‌کنند. ورود به دانشگاه معمولاً با تغییرات زیادی در روابط اجتماعی آن‌ها همراه است و در عین حال انتظارات و نقش‌های جدیدی در آن‌ها شکل می‌گیرد که غالباً با فشار و نگرانی توأم است. آشنابودن بسیاری از دانشجویان با محیط دانشگاه در بدو ورود، دوری از خانواده، عدم علاقه به رشته تحصیلی، ناسازگاری با افراد دیگر در محیط زندگی جدید، کافی نبودن امکانات رفاهی، مشکلات مالی، نگرانی از آینده شغلی و... از جمله منابع تحدیدزا برای بهزیستی روان‌شناختی دانشجویان در نظام آموزش عالی است (سلیمانی‌زاده و همکاران، ۱۳۹۰). عوامل مختلفی در بهزیستی روان‌شناختی نقش دارند، از جمله خودارزشمندی اشاره کرد. در این پژوهش سعی شده است، رابطه این متغیرها با شاخص‌های بهزیستی روان‌شناختی بررسی شود. به طور مشخص سوال اساسی پژوهش حاضر این است که آیا با مؤلفه‌های خود ارزشمندی توانایی پیش بینی بهزیستی روان‌شناختی دانشجویان دانشگاه فرهنگیان دارند؟

بررسی‌های انجام‌گرفته حاکی از ارتباط آن با ویژگی‌هایی مانند سن، جنسیت، تحصیلات و شغل بوده‌اند. علاقه به متغیر سن در بهزیستی روان‌شناختی به دلیل علاقه روان‌شناسان به رشد است (ریف، ۱۹۸۹). با توجه به اینکه دانشجویان دانشگاه فرهنگیان عهده‌دار مشاغل کلیدی (معلم) در آینده‌ای نزدیک خواهند بود و به عنوان سرمایه‌های مهم یک کشور محسوب می‌شوند، از این رو، پرداختن به سلامت روانی این قشر عظیم و تأثیرگذار دارای ضرورت و اولویت است. بدیهی است که هرگونه نارسایی در بهداشت جسمی و روانی و در نتیجه کاهش توانایی‌های این قشر پرتحرک به گونه‌ای غیرقابل اجتناب به کندی پیشرفت در جامعه می‌انجامد. از طرف دیگر، عدم سلامت جسمی و روانی آن‌ها ممکن است در درازمدت بر سلامتی و رفاه تمامی آحاد جامعه اثر منفی بگذارد. بنابراین، لزوم برنامه‌ریزی و سرمایه‌گذاری در حوزه سلامت و بهزیستی روان‌شناختی و اجتماعی آن‌ها احساس می‌شود. اما نکته مهم در

این خصوص این بوده که کمتر پژوهشی به جمعیت دانشجویی در دانشگاه فرهنگیان پرداخته است. در حالی که در ایران جمعیت دانشجویی بخش عمده‌ای از قشر جوان را تشکیل می‌دهند که شناسایی وضعیت سلامتی آن‌ها می‌تواند به ارتقای سطح سلامت این گروه به شکل خاص و سطح سلامت جامعه به شکل عام کمک کند. در این راستا، هدف پژوهش حاضر، مطالعه تأثیر مؤلفه‌های خودارزشمندی بر وضعیت بهزیستی روان‌شناختی دانشجویان دوره کارشناسی دختر و پسر دانشگاه فرهنگیان است.

روش‌شناسی پژوهش

روش پژوهش حاضر توصیفی - همبستگی است. جامعه آماری این پژوهش دانشجویان دختر و پسر دانشگاه فرهنگیان استان آذربایجان شرقی، شامل ۱۰۲۳ پسر و ۶۳۱ دختر بود، که به تعداد ۱۸۲ پسر و ۱۰۹ دختر که در مجموع، ۲۹۱ نفر به عنوان نمونه انتخاب شدند. برای جمع‌آوری اطلاعات از دو پرسشنامه خودارزشمندی و بهزیستی روان‌شناختی استفاده شد:

الف) پرسشنامه خودارزشمندی: در این پژوهش برای جمع‌آوری اطلاعات از مقیاس کروکر و همکاران (CSWS) (۲۰۰۳) استفاده شده است. این مقیاس ۳۵ گویه است که به صورت مدرج هفت نمره‌ای (۱= کاملاً مخالفم تا ۷= کاملاً موافقم) برای ارزیابی میزان احساس ارزش، بهای قیمت و اهمیت نسبت به خویشتن آزمودنی‌ها طراحی شده است. این مقیاس شامل هفت ماده مقیاس خودارزشمندی نسبت به حمایت خانواده، رقابت و سبقت‌جویی، جنبه جسمانی و ظاهری، عشق خدایی، شایستگی علمی، تقوی و پرهیزکاری و میزان موافقت از سوی دیگران است. پایایی مقیاس با ۱۳۴۵ آزمودنی ۰/۸۲ و در بین مردان و زنان به ترتیب، ۰/۷۹ و ۰/۸۴ گزارش شده است (کروکر و همکاران، ۲۰۰۳).

ب) پرسشنامه بهزیستی روان‌شناختی: مقیاس بهزیستی روان‌شناختی توسط کارول ریف (۱۹۸۹) ساخته شده است. این آزمون ۸۴ سؤال و ۶ عامل را در برمی‌گیرد. آزمودنی‌ها در مقیاسی شش‌درجه‌ای (کاملاً مخالف تا کاملاً موافق) به سؤال‌ها پاسخ می‌دهند. چهل و هفت سؤال مستقیم

و سی و هفت سؤال به صورت معکوس نمره‌گذاری می‌شوند. برای بررسی روایی ابزار و سنجش رابطه آن با سنجه‌هایی که صفات شخصیتی را می‌سنجیدند و در ضمن شاخص بهزیستی روان‌شناختی نیز به شمار می‌رفتند، مانند مقیاس تعادل عاطفی، برادبورن، رضایت زندگی نیوگارتن و حرمت خود، روزنبرگ استفاده شد. نتایج همبستگی آزمون ریف با هر یک از مقیاس‌های فوق قابل قبول بود. بنابراین، ابزار یادشده از نظر سازه‌ای روا محسوب می‌شود. آلفای کرونباخ به دست آمده در مطالعه ریف برای پذیرش خود برابر با ۰/۹۳، ارتباط مثبت با دیگران برابر با ۰/۹۱، خودمختاری برابر با ۰/۸۶، تسلط بر محیط برابر با ۰/۹۰، هدفمندی در زندگی برابر با ۰/۹۰، و رشد شخصی برابر با ۰/۸۷ گزارش شده است (ریف، ۱۹۸۹). در ایران طی پژوهشی که با نمونه‌ای دانشجویی انجام گرفته است، همسانی درونی با بهره‌گیری از آلفای کرونباخ سنجیده شد. آلفای کرونباخ برای تسلط بر محیط برابر با ۰/۶۹، رشد شخصی برابر با ۰/۷۴، ارتباط مثبت با دیگران برابر با ۰/۶۵، هدفمندی در زندگی برابر با ۰/۷۳، پذیرش خود برابر با ۰/۶۵، خودمختاری برابر با ۰/۶۰ و نمره کلی برابر با ۰/۹۰ به دست آمد (بیانی، محمدکوچکی و بیانی، ۱۳۸۷). برای تحلیل داده ضریب همبستگی پیرسون و رگرسیون چندگانه اجرا شد.

یافته‌های پژوهش

جدول ۱. آماره توصیفی براساس متغیر خودارزشمندی و مؤلفه‌های آن

متغیر	میانگین	انحراف استاندارد	حداقل	حداکثر	دامنه
حمایت خانواده	۱۹/۵۶	۲/۲۵	۱۲	۲۵	۱۳
رقابت و سبقت‌جویی	۱۹/۷۹	۲/۹۸	۹	۲۵	۱۶
جنبه جسمانی و ظاهری عشق	۱۶/۹۴	۲/۲۳	۱۱	۲۵	۱۴
خدایی	۲۱/۰۴	۳/۱۸	۹	۲۵	۱۶
شایستگی علمی	۱۸/۳۳	۲/۳۷	۱۱	۲۵	۱۴
تقوی و پرهیزکاری	۱۹/۵۳	۳/۰۴	۹	۲۵	۱۶
میزان موافقت از دیگران	۱۴/۱۴	۳/۰۷	۶	۲۵	۱۹
خودارزشمندی کل	۱۲۹/۳۶	۱۱/۳۴	۸۷	۱۷۵	۸۸

جدول ۱، آماره‌های توصیفی براساس متغیر خودارزشمندی و مؤلفه‌های آن را نشان می‌دهد که

میانگین حمایت خانواده ۹۶٫۵۶ و میانگین رقابت و سبقت‌جویی ۱۹٫۷۹ و میانگین جنبه جسمانی و ظاهری ۱۶٫۹۴ و میانگین کل خودارزشمندی ۱۲۹٫۳۶ است. برای بررسی فرضیه «مؤلفه‌های خودارزشمندی قدرت پیش‌بینی بهزیستی روان‌شناختی دانشجویان دانشگاه فرهنگیان را دارند» ضریب همبستگی پیرسون و رگرسیون چندمتغیره اجرا شد. ابتدا پیش‌فرض‌های این آزمون‌ها بیان می‌شود.

جدول ۲. نتایج آزمون کولموگروف-اسمیرنوف برای برازندگی توزیع نرمال

متغیر	تعداد	آماره کولموگروف اسمیرنوف	سطح معناداری
حمایت خانواده	۲۹۱	۰٫۱۰۰	۰٫۰۸۲
رقابت و سبقت‌جویی	۲۹۱	۰٫۰۸۲	۰٫۰۹۱
جنبه جسمانی و ظاهری	۲۹۱	۰٫۱۲۷	۰٫۱۰۴
عشق خدایی	۲۹۱	۰٫۱۴۳	۰٫۰۷۷
شایستگی علمی	۲۹۱	۰٫۰۹۶	۰٫۱۰۲
تقوی و پرهیزکاری	۲۹۱	۰٫۰۹۹	۰٫۱۰۸
میزان موافقت از دیگران	۲۹۱	۰٫۱۱۱	۰٫۰۸۶

جدول ۲، نتایج آزمون کولموگروف اسمیرنوف برای برازندگی توزیع نرمال را نشان می‌دهد که سطح معناداری به دست آمده محاسبه شده بزرگتر از ۰٫۰۵ است. بنابراین، با اطمینان ۹۵ درصد می‌توان گفت داده‌ها در نمونه مورد بررسی دارای توزیع نرمال هستند.

جدول ۳. ماتریس ضریب پیرسون برای تعیین همبستگی مؤلفه‌های خودارزشمندی با بهزیستی روان‌شناختی

ردیف	متغیر	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸
۱	بهزیستی روان‌شناختی	۱							
۲	حمایت خانواده	۰٫۲۵۵**	۱						
۳	رقابت و سبقت	۰٫۲۱۱**	۰٫۳۱۷**	۱					
۴	جنبه جسمانی	۰٫۳۳۴**	۰٫۲۱۲**	۰٫۲۲۹**	۱				
۵	عشق خدایی	۰٫۰۸۷	۰٫۴۶۱**	۰٫۳۸۲**	۰٫۲۰۵**	۱			
۶	شایستگی علمی	۰٫۲۳۵**	۰٫۳۴۶**	۰٫۴۱۹**	۰٫۲۰۳**	۰٫۳۷۰**	۱		
۷	تقوی و پرهیزکاری	۰٫۲۲۵**	۰٫۳۹۳**	۰٫۳۵۳**	۰٫۱۱۶*	۰٫۴۴۲**	۰٫۲۷۲**	۱	
۸	میزان موافقت	۰٫۳۶۵**	۰٫۰۵۵	۰٫۰۴۲	۰٫۳۳۱**	-۰٫۰۸	۰٫۰۴۵**	۰٫۰۴۴	۱

* $P < 0.05$ و ** $P < 0.01$

جدول ۳ ماتریس ضریب پیرسون برای تعیین همبستگی مؤلفه‌های خودارزشمندی با بهزیستی روان‌شناختی را نشان می‌دهد که بهزیستی روان‌شناختی با عشق خدایی ارتباط معناداری ندارد. ولی با بقیه شش مؤلفه خودارزشمندی ارتباط مثبت و معناداری دارد. برای بررسی این فرضیه از رگرسیون چندمتغیره استفاده شد.

جدول ۴. خلاصه مدل، ضریب همبستگی و ضریب تعیین

مدل	ضریب همبستگی	ضریب تعیین	ضریب تعیین اصلاح شده	خطای برآورد ضریب تعیین	آماره دوربین واتسون
۱	۰,۵۲۱	۰,۲۷۲	۰,۲۵۴	۵,۲۰۱۳۵	۲,۰۷۵

با توجه به جدول ۴، ضریب همبستگی بین متغیرهای پیش‌بین و ملاک ۰,۵۲۱ است، که در سطح بالایی است و ضریب تعیین برابر با ۰,۲۷۲ است که نشان می‌دهد ۰,۲۷ تغییرات مدل رگرسیون در کل تغییرات متغیر ملاک است. یعنی متغیرهای پیش‌بین ۰,۲۷ تغییرات متغیر ملاک را برآورد و پیش‌بینی می‌کنند.

جدول ۵. برآورد رگرسیون خطی پیش‌بینی بهزیستی روان‌شناختی براساس دو متغیر پیش‌بین

سطح معناداری	آماره تی	ضرایب استاندارد نشده		متغیرها
		ضرایب استاندارد شده	انحراف میانگین	
۰,۰۰۱	۷,۵۰۹	---	۳,۶۶	مقدار ثابت
۰,۰۱۸	۲,۳۷۹	۰,۱۴۴	۰,۱۶۱	حمایت خانواده
۰,۳۰۹	۱,۰۱۹	۰,۰۶۱	۰,۱۲۱	رقابت و سبقت‌جویی
۰,۰۰۲	۳,۱۸۵	۰,۱۷۹	۰,۱۵۲	جنبه جسمانی و ظاهری
۰,۰۱۲	-۲,۵۳۸	-۰,۱۶۰	۰,۱۱۹	عشق خدایی
۰,۰۳۹	۲,۰۷۲	۰,۱۲۲	۰,۱۴۹	شایستگی علمی
۰,۰۰۳	۲,۹۷۰	۰,۱۷۷	۰,۱۱۸	تقوی و پرهیزکاری
۰,۰۰۱	۵,۴۷۵	۰,۲۹۶	۰,۱۰۶	میزان موافقت از دیگران

مطابق با جدول ۵، سطح معناداری برای مؤلفه‌های خودارزشمندی پیش‌بینی‌کننده مناسبی برای

بهزیستی روان‌شناختی برای دانشجویان می‌باشند. در متغیر بهزیستی روان‌شناختی اثر ثابت در سطح ۰/۰۰۱ معنادار است.

آماره تی در متغیر حمایت خانواده برابر با ۲/۳۷۹ به دست آمد که در سطح ۰/۰۱۸ معنادار است. با توجه به بتای به دست آمده برای حمایت خانواده (۰/۱۴۴)، می‌توان گفت حمایت خانواده به‌تنهایی می‌تواند ۱۴ درصد تغییرات بهزیستی روان‌شناختی را پیش‌بینی کند. آماره تی برای متغیر رقابت و سبقت‌جویی برابر با ۱/۰۱۹ به دست آمد که در سطح ۰/۳۰۹ معنادار نیست.

آماره تی برای جنبه جسمانی و ظاهری برابر با ۳/۱۸۵ به دست آمد که در سطح ۰/۰۰۲ معنادار است. با توجه به بتای جنبه جسمانی و ظاهری (۰/۱۷۹)، می‌توان گفت این مؤلفه به‌تنهایی می‌تواند ۱۸ درصد تغییرات بهزیستی روان‌شناختی را پیش‌بینی کند. همچنین، آماره تی برای مؤلفه عشق خدایی برابر با ۲/۳۵۸- به دست آمد که در سطح ۰/۰۱۲ معنادار است. با توجه به بتای عشق خدایی (۰/۱۶۰-)، می‌توان گفت عشق خدایی به‌تنهایی می‌تواند ۱۶ درصد تغییرات بهزیستی روان‌شناختی را به صورت معکوس پیش‌بینی کند.

آماره تی برای شایستگی علمی برابر با ۲/۰۷۲ به دست آمد که در سطح ۰/۰۳۹ معنادار است. با توجه به بتای به دست آمده برای شایستگی علمی (۰/۱۲۲)، می‌توان گفت شایستگی علمی به‌تنهایی می‌تواند ۱۲ درصد تغییرات بهزیستی روان‌شناختی را پیش‌بینی کند. همچنین، آماره تی در متغیر تقوی و پرهیزگاری برابر با ۲/۹۷۰ به دست آمد که در سطح ۰/۰۰۳ معنادار است. با توجه به بتای تقوی و پرهیزگاری (۰/۱۷۷)، می‌توان گفت تقوی و پرهیزگاری به‌تنهایی می‌تواند ۱۸ درصد تغییرات بهزیستی روان‌شناختی را پیش‌بینی کند. در نهایت، آماره تی در متغیر میزان موافقت از دیگران برابر با ۵/۴۷۵ به دست آمد که در سطح ۰/۰۰۳ معنادار نیست. با توجه به بتای میزان موافقت از دیگران (۰/۲۹۶)، میزان موافقت از دیگران به‌تنهایی می‌تواند ۳۰ درصد تغییرات بهزیستی روان‌شناختی را پیش‌بینی کند.

بحث و نتیجه‌گیری

با نگاهی به نتایج ضریب همبستگی می‌توان گفت که تمامی مؤلفه‌های خود ارزشمندی به غیر از مؤلفه عشق خدایی، ارتباط معناداری با بهزیستی روان‌شناختی دارند و نتیجه رگرسیون چندمتغیره نشان داد که حمایت خانواده با مقدار $B=0.144$ ، جنبه جسمانی و ظاهری با مقدار $B=0.179$ ، عشق خدایی با مقدار $B=-0.160$ ، شایستگی علمی با مقدار $B=0.122$ ، تقوی و پرهیزکاری با مقدار $B=0.177$ ، موافقت از دیگران با مقدار $B=0.297$ ، قدرت پیش‌بینی بهزیستی روان‌شناختی را دارند و متغیر رقابت و سبقت‌جویی توانایی پیش‌بینی را ندارد. این یافته‌ها با نتایج پژوهش‌های کمپل‌سیل و کوهن و استین^۱ (۲۰۰۶)، کراکر و ولف (۲۰۰۱)، هافمن، پائولیشتا و وایت^۲ (۲۰۰۴)، دی‌بارتولو^۳ و همکاران (۲۰۰۴)، چنبرلین^۴ و همکاران (۲۰۰۷)، لیو^۵ (۲۰۰۸)، نف و ونک^۶ (۲۰۰۹)، ون رایزن، گراولی و روزس^۷ (۲۰۰۹)، سساتلی، ماریانچی و تاتسو^۸ (۲۰۱۰)، هابرتی^۹ و همکاران (۲۰۱۳)، آدامز^{۱۰} و همکاران (۲۰۱۷) همسویی دارد.

در تبیین یافته‌های پژوهش می‌توان بیان کرد خودارزشمندی یکی از شاخص‌های سازگاری روان‌شناختی (ون رایزن، گراولی و روزس، ۲۰۰۹) و کارکرد اجتماعی محسوب می‌شود. خودارزشمندی می‌تواند مکانیسمی برای کاهش آسیب‌های روانی اجتماعی دانشجویان و ارتقای سطح سازگاری با دانشگاه محسوب شود (هافمن، پائولیشتا و وایت، ۲۰۰۴). افراد دارای بهزیستی روان‌شناختی توانایی مقاومت در برابر فشارهای اجتماعی، خودمختاری، اتکا به خود و داشتن برنامه

1. Campbell-Sills, Cohan & Stein
2. Hoffmann, Powlishta & White
3. DiBartolo
4. Chamberlain
5. Liu
6. Neff & Vonk
7. Van Ryzin, Gravely & Roseth
8. Ceccatelli, Marianacci & Tateo
9. Huberty
10. Adams

جامع و پیچیده برای کنترل محیط و داشتن باورهای مطلوب درباره خود و دنیای پیرامون است. این افراد همچنین، دارای عزت نفس و احترام به خود بالایی هستند و در انجام امور بیشتر به توانایی‌های خود می‌اندیشند تا به درماندگی و ناتوانایی‌هایشان و با موقعیت‌های استرس‌زای زندگی به خوبی مقابله می‌کنند. البته با توجه به پیشینه پژوهش از آنجا که پردازش تجربه‌ای، دو جنبه سازگاری و عدم سازگاری را داراست، انتظار رابطه ضعیف آن با مقیاس‌های بهزیستی و سازگاری دور از ذهن نیست.

سسالتی، ماریاناچی و تاتو (۲۰۱۰) نشان دادند دانش‌آموزان خودارزشمندی پایین به احتمال بیشتری درگیر رفتارهای پرخطری مثل مصرف مواد و قلدری می‌شوند (عرب‌نژاد، مفاخری و رنجبر، ۱۳۹۷). چنبرلین و همکاران (۲۰۰۷) نیز نشان دادند خودارزشمندی با اجتناب از رفتارهای پرخطر و گرایش به عادات مربوط به سلامتی رابطه دارد. خودارزشمندی موجب سازگاری اجتماعی و کاهش ناسازگاری و آسیب روانی- اجتماعی در نوجوانان می‌شود.

بهزیستی روان‌شناختی به نوعی از احساس سلامتی اشاره دارد که از آگاهی کامل از تمامیت و یکپارچگی جنبه‌های فردی ناشی می‌شود (سازمان بهداشت جهانی، ۲۰۱۲). خودارزشمندی مکانیزم تبیین و درک بنیان اخلاقی- اجتماعی رفتار اجتماعی افراد است. نوجوانانی که خودارزشمندی بالایی دارند، کیفیت روابط دوستانه بهتر و همچنین احساس اضطراب اجتماعی کمتری را تجربه می‌کنند و اعتماد به نفس بالاتری دارند (آدامز و همکاران، ۲۰۱۷). همچنین، در پژوهش‌ها همبستگی دوسویه عزت نفس و پنداشت فرد از توانایی خود تأیید شده است؛ بدین ترتیب که اگر عزت نفس یا همان خودارزشمندی کاهش یابد، احساس ضعف و ناتوانی در فرد پدید می‌آید. خودارزشمندی موجب ارتقای سطح سلامت عمومی، خودتنظیمی، منبع انگیزش، کاهش افسردگی و اصلاح رفتار اجتماعی، چگونگی درست و مناسب مواجهه با حوادث و وقایع روزمره زندگی بوده که در سطوح مختلف زندگی فردی، خانوادگی، آموزشی و اجتماعی آثار خود را نمایان می‌کند (زکی، ۱۳۹۱).

در مجموع، بررسی‌های مربوط به خودارزشمندی مشروط به این مطلب اشاره دارند که مشروط بودن خودارزشمندی باعث پیش‌بینی کردن فعالیت فرد، مشخص شدن حوزه‌های انگیزشی فرد می‌شود. با دانستن حوزه‌های خودارزشمندی افراد میزان انگیزش و میزان ارزشمند بودن (احترام گذاشتن به خود) مشخص می‌شود.

خودارزشمندی موجبات رعایت قواعد فردی را فراهم کرده و باعث سازگاری اجتماعی و کاهش ناسازگاری و همچنین آسیب‌های روانی اجتماعی دانشجویان می‌شود (دیبارتولو و همکاران، ۲۰۰۴). حتی مطالعاتی وجود دارد که ارتباط بین خودارزشمندی و فعالیت بدنی را تبیین کرده‌اند، که سطح خودارزشمندی افراد در فعالیت‌های بدنی آن‌ها تأثیر مستقیمی دارد (هابرتی و همکاران، ۲۰۱۳). احساس بهزیستی اصطلاحاً به عنوان احساسی مثبت و احساس رضایت‌مندی عمومی از زندگی که شامل خود و دیگران در حوزه‌های مختلف خانواده، شغل و... است، تعریف شده است (چاو، ۲۰۰۷). همچنین، بهزیستی را حسی از سلامتی می‌دانند که آگاهی کامل از تمامیت و یکپارچگی در همه جنبه‌های فرد را در برمی‌گیرد.

از محدودیت‌های این پژوهش می‌توان به استفاده از ابزارهای خودسنجی و خودگزارش-دهی جهت گردآوری داده‌ها و اجرای آن بر روی گروه دانشجویان معلمان دانشگاه فرهنگیان استان آذربایجان شرقی اشاره کرد. بنابراین، احتمال سوگیری در پاسخ‌ها وجود دارد و از آنجا که دانشجویان دانشگاه فرهنگیان از طریق برخی شرایط از جمله مصاحبه تخصصی و عمومی و گزینش شده انتخاب می‌شوند، در پاسخ‌دهی آن‌ها باید این همگن بودن دانشجویان از لحاظ توانایی‌ها و نگرش‌ها لحاظ شود.

از پیشنهادهای این پژوهش تلاش برای بالابردن سطح علمی و بهبود عملکرد دانشگاهی دانشجویان معلمان با استفاده از برنامه‌های کارآمد آموزشی، فرهنگی و پژوهشی و فراهم کردن

شرایط مناسب به منظور ارتقای سطح بهزیستی روان‌شناختی، خودارزشمندی و مؤلفه‌های آن‌ها در دانشجویان معلمان دانشگاه فرهنگیان در برنامه‌ریزی‌های آموزشی و همچنین تازگی موضوع پژوهش در ایران می‌تواند لزوم آشناکردن برنامه‌ریزان درسی و آموزشی را با بهزیستی روان‌شناختی و خودارزشمندی، مؤلفه‌های آن‌ها ایجاد کند، تا برنامه‌ریزان با د نظرگرفتن تفاوت‌های فردی در این زمینه با انعطاف‌پذیری بیشتری به برنامه‌ریزی‌های خود اقدام کنند.



منابع

- بیانی، علی‌اصغر، محمدکوچکی، عاشور، و بیانی، علی (۱۳۸۷). روایی و پایایی مقیاس بهزیستی روان‌شناختی ریف. *روان‌پزشکی و روان‌شناسی بالینی ایران*، ۱۴(۲)، ۱۵۱-۱۴۶.
- زکی، محمدعلی (۱۳۹۱). آزمون و اعتباریابی پرسشنامه خودارزشمندی در بین دانش‌آموزان دختر و پسر دبیرستان‌های شهر اصفهان. *روش‌ها و مدل‌های روان‌شناختی*، ۲(۷)، ۸۵-۶۳.
- سلیمانی‌زاده، لاله، سلیمانی‌زاده، فرزانه، جوادی، مصطفی، و عباس‌زاده، عباس (۱۳۹۰). ارتباط بین سلامت روان و عوامل استرس‌زای آموزشی در بین دانشجویان دانشکده پرستاری و مامایی رازی کرمان. *آموزش در علوم پزشکی*، ۱۱(۳)، ۲۰۹-۲۰۰.
- عرب‌نژاد، شادی، مفاخری، عبدالله، و رنجبر، محمدجواد (۱۳۹۷). نقش انسجام خانواده و خودارزشمندی در پیش‌بینی گرایش به رفتارهای پرخطر در دانش‌آموزان مقطع متوسطه اول. *مطالعات روان‌شناختی*، ۱۴(۵)، ۱۶۲-۱۴۷.
- مرزبان، عباس، کاوه فارسانی، ذبیح‌الله، و بهرامی، فاطمه (۱۳۹۲). بررسی روایی و پایایی مقیاس خودارزشمندی مشروط در میان دانش‌آموزان دبیرستانی شهر اصفهان. *مطالعات روان‌شناختی*، ۹(۴)، ۴۵-۳۱.
- مؤمنی، خدامراد، کرمی، جهانگیر، شهبازی راد، افشین (۱۳۹۱). رابطه معنویت، تاب‌آوری و راهبردهای مقابله‌ای با بهزیستی روان‌شناختی دانشجویان. *مجله دانشگاه علوم پزشکی کرمانشاه (بهبود)*، ۱۶(۸)، ۶۳۴-۶۲۶.
- Adams, K. E., Tyler, J. M., Calogero, R., & Lee, J. (2017). Exploring the relationship between appearance-contingent self-worth and self-esteem: The roles of self-objectification and appearance anxiety. *Body Image*, 23(19), 176-182.
- Campbell-Sills, L., Cohan, S. L., & Stein, M. B. (2006). Relationship of resilience to personality, coping, and psychiatric symptoms in young adults. *Behaviour Research and Therapy*, 44, 585-599.
- Ceccatelli, C., Marianacci, R., & Tateo, A. (2010). Lisrel model for a confirmatory analysis: Relationship between low self-worth level and victim of bullying. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 9, 1612-1616.
- Chamberlain, J., Watt, S., Mohide, P., Muggah, H., Trim, K., & Kyomuhendo, G. B. (2007). Women's perception of self-worth and access to health care. *Gynecology and Obstetrics*, 98(1), 75-79.

- Chow, H. P. (2007). Psychological well-being and scholastic achievement among university students in a Canadian Prairie City. *Social Psychology of Education*, 10(4), 483-493.
- Crocker, J., & Wolfe, C. T. (2001). Contingencies of self-worth. *Psychological Review*, 108(3), 593-623.
- Crocker, J., Luhtanen, R. K., Cooper, M. L., & Bouvrette, S. (2003). Contingencies of self-worth in college students: Theory and measurement. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85, 894-908.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). A motivational approach to self: Integration in personality. In R. Dienstbier (Ed.), *Nebraska Symposium on Motivation: Vol. 38. Perspectives on motivation* (pp. 237-288). Lincoln: University of Nebraska Press.
- Demetriou, S. (2013). Meaning in life and subjective well-being among Turkish university students. *Procedia Social and Behavioral Sciences*, 55, 612-617.
- DiBartolo, P.M., Frost, R. O., Chang, P., LaSota, M., & Grills, A. E. (2004). Shedding light on the relationship between personal standards and psychopathology: The case for contingent self-worth. *Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 22(4), 237-250
- George, L. K. (2010). Still happy after all these years: research frontiers on subjective well-being in later life. *Gerontology Series B*, 65(3), 331-339.
- Hoffmann, M. L., Powlishta, K. K., & White, K. J. (2004). An examination of gender differences in adolescent adjustment: The effect of competence on gender role differences in symptoms of psychopathology. *Sex Roles*, 50, 795-810.
- Huberty, J., Vener, J., Gao, Y., Matthews, J., M., Ransdell, L., & Elavsky, S. (2013). *Developing an instrument to measure physical activity related self-worth in women: Rasch analysis of the Women's Health Inventory (WPASWI)*.
- Liu, Y. LN. (2008). An Examination of three models of the relationships between parental attachments and adolescents' social functioning and depressive symptoms. *Youth and Adolescence*, 37(8), 941-952.
- Mlotafet, G., Khayer, M. (2012). The relationship between student perceptions of teachers' behavioral style psychological well-being. *Behavioral Sciences*, 6(3), 263-270.
- Neff, K. D., & Vonk, R. (2009). Self-Compassion versus global self-esteem: Two different ways of relating to oneself. *Personality*, 77, 23-50.
- Roothman, B., Kirsten, D. K., & Wissing, M. P. (2001). *Gender differences in aspects of psychological well-being*. Doctoral Dissertation, Potchefstroom University for Christian Higher Education).
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069-1081.
- Ryff, C. D. (1995). Psychological well-being in adult life. *Current Directions in Psychological Science*, 4(4), 99-104.
- Stephens, T., Dulberg, C., & Joubert, N. (1999). Mental health of the Canadian population: a comprehensive analysis. *Chronic diseases in Canada*, 20(3), 118-126.
- Van Ryzin, M. J., Gravely, A. A., & Roseth, C. J. (2009). Autonomy, belongingness, and

engagement in school as contributors to adolescent psychological well-being.
Youth and Adolescence, 38,1-12.

World Health Organization (2012). *preventing suicide: A global imperative*. World Health Organization: Geneva, Switzerland.

