



رابطه بین عزت نفس با بهزیستی روانشناختی و انگیزه تحصیلی در دانش آموزان دختر دوره دوم متوسطه

زهرا دهقان اردکانی (نویسنده مسوول)^۱

۱- کارشناسی ارشد تحقیقات آموزشی، مربی، دانشگاه آزاد، سپیدان
z.dehghan2018@yahoo.com
09173120645

چکیده

پژوهش حاضر با هدف رابطه بین عزت نفس با بهزیستی روان شناختی و انگیزه تحصیلی در دانش آموزان دختر دبیرستانی انجام گرفت. این تحقیق با توجه به هدف کاربردی و از نظر ماهیت و روش توصیفی از نوع همبستگی است. جامعه آماری این پژوهش کلیه دختران دانش آموز دوره دوم متوسطه شهرستان سپیدان در سال ۱۴۰۲-۱۴۰۱ و برابر با ۷۶۳ نفر بود که برای انتخاب حجم نمونه از فرمول کوکران معادل ۲۵۰ نفر و برای انتخاب نمونه‌ها از روش نمونه‌گیری طبقه‌ای تصادفی استفاده گردید. ابزار جمع‌آوری اطلاعات مقیاس بهزیستی روان‌شناختی ریف، پرسشنامه انگیزه تحصیلی هارتر و مقیاس عزت نفس روزنبرگ بوده است. یافته‌های حاصل از ضریب همبستگی پیرسون حاکی از آن بود که بین عزت نفس و بهزیستی روان‌شناختی (کل) و تمام ابعاد آن (خودمختاری، رشد شخصی، هدفمندی، داشتن ارتباط مثبت با دیگران، پذیرش و تسلط بر محیط) رابطه مثبت و معنی‌داری وجود داشت ($P < 0/01$). همچنین بین عزت نفس و انگیزه تحصیلی رابطه مثبت و معنی‌داری وجود داشت ($P < 0/01$). نتایج تحلیل رگرسیون نیز نشان داد، عزت نفس ۱۹/۵ درصد از واریانس بهزیستی روان‌شناختی و همچنین ۲۰/۴ درصد از واریانس انگیزه تحصیلی را به طور معنی‌داری در جهت مثبت در دانش‌آموزان تبیین می‌کند. یافته‌ها بیانگر این موضوع هستند که از طریق افزایش عزت نفس می‌توان به افزایش بهزیستی روان‌شناختی و انگیزه تحصیلی در دانش‌آموزان کمک نمود.

واژگان کلیدی: بهزیستی روان‌شناختی، انگیزه تحصیلی، عزت نفس



۱- مقدمه

موضوع سلامت از بدو پیدایش بشر مطرح بوده است؛ اما عمدتاً بعد جسمانی آن مدنظر بوده و کمتر به سایر ابعاد سلامتی به خصوص بعد روانی آن توجه شده است. «روانشناسی مثبت، مطالعه علمی عملکرد بهینه انسان است و شاخه به نسبت نوینی از روانشناسی است که به افزایش توانایی‌های مثبت روانشناختی و توانمندسازی افراد در مقابل تنش‌های روانی پیش روی آنان می‌پردازد» (پیترسون، ۲۰۱۴، نقل از خداینده و همکاران، ۱۳۹۴، ص ۱۲۳). روان‌شناسی مثبت، پتانسیل نوجوانان را برای دستیابی به یک رشد سالم و موفقیت آمیز، اتخاذ یک رویکرد بهزیستی محور در نظر می‌گیرد (سلیگمن، ارنست، گیلهم، ریویچ و لینکنز، ۲۰۰۹). یکی از اهداف روان‌شناسی مثبت‌گرا تمرین روان‌شناختی در زمینه‌هایی مانند ویژگی‌های مثبت (نقاط قوت)، احساسات مثبت و سهم آن‌ها در بهزیستی است (ولنزون، پرویر و روچ، ۲۰۱۸) همان‌گونه که دختران با بزرگ شدن به طور فزاینده‌ای تمایل به مقایسه خود از نظر اجتماعی با دیگران دارند و درک می‌کنند که دیگران بهتر از آن‌ها هستند که این امر منجر به سطوح پایین‌تری از بهزیستی در مقایسه با پسرها شود (بوکر، کلی و ساکر، ۲۰۱۸). لذا برقراری روابط سودمند متقابل بین نوجوانان و زمینه آن‌ها یک مؤلفه مهم برای رشد مثبت و بهزیستی در این دوره است (گلدهف، باورز و لرنر، ۲۰۱۳).

بهزیستی یک نتیجه یا حالت نهایی نیست، بلکه فرآیندی است برای تحقق پتانسیل‌های انسانی که بر حسب تجربه سطوح بالای عاطفه مثبت، سطوح پایین عاطفه منفی و درجه بالایی از رضایت از زندگی تعریف می‌شود (دسی و رایان، ۲۰۰۸). این موارد به عملکرد مثبت و توسعه ظرفیت‌ها و فضایل مربوط می‌شود (رایان، هوتا و دسی، ۲۰۰۸). در این زمینه، مدل چند بعدی «بهزیستی روان‌شناختی» ریف بیشترین حمایت تجربی را دریافت کرده است (ریف، ۲۰۱۴). ریف (۱۹۸۹) بهزیستی روان‌شناختی را عملکرد و تجربه روان‌شناختی بهینه و احساس خوب درباره خود و زندگی تعریف کرده است؛ احساسی که شامل تجربه استقلال، تسلط محیطی، رشد فردی، روابط مثبت با دیگران، هدف در زندگی و پذیرش خود است. بر اساس این رویکرد، بهزیستی از شش بعد تشکیل شده است: (۱) خودمختاری؛ (۲) توانایی تنظیم رفتار خود، مقاومت در برابر فشار اجتماعی و پیروی از اعتقاداتمان، حتی اگر مخالف عقاید عمومی باشد. (۳) تسلط بر محیط؛ (۴) توانایی مدیریت زمینه و فعالیت‌های روزانه؛ (۵) رشد شخصی؛ (۶) شامل فرآیند مستمر توسعه پتانسیل خود، توانایی باز بودن برای تجربیات جدید و احساس بهبود در طول زمان است. (۷) روابط مثبت با دیگران؛ (۸) به عنوان ایجاد پیوندهای نزدیک، قابل اعتماد و معنادار با دیگران و همچنین نشان دادن نگرانی برای رفاه دیگران و ابراز همدلی، محبت و صمیمیت؛ (۹) هدف در زندگی؛ (۱۰) یا تعیین اهداف و اهدافی که به زندگی ما معنا و جهت می‌دهد (۱۱) پذیرش خود؛ (۱۲) توانایی داشتن نگرش مثبت و احساس رضایت و پذیرش از خود، از جمله ویژگی‌های خوب و بد ما. هر یک از این ابعاد بیانگر معنای سالم بودن، خوب بودن و عملکرد کامل بودن است و چالش‌های مختلفی را که افراد در تلاش برای دستیابی به عملکرد مثبت با آن مواجه هستند، بیان می‌کند (ریف و سینگر، ۲۰۰۸).

1. Positive Psychology
2. Person
3. Seligman, Ernst, Gillham, Reivich and Linkins
4. Wellenzohn, Proyer and Ruch
5. Booker, Kelly and Sacker
6. Geldhof, Bowers and Lerner
7. Deci and Ryan
8. Huta
9. Psychological well-being
 - 1 . Ryff 0
 - 1 . autonomy 1
 - 1 . Mastery of the environment 2
 - 1 . Personal growth 3
 - 1 . Positive relationships with others 4
 - 1 . purpose in life 5
 - 1 . self acceptance 6
 - 1 . Singer 7



مؤلفہ بہزیستی روان شناختی تأثیر بسزایی بر سلامت عمومی افراد دارد و موجب می شود نوجوانان احساسات مثبت را در خود پرورش دهند تا در زندگی احساس رضایت و خوشبختی کنند. همچنین کاهش افسردگی و رفتار منفی در نوجوانان را در پی دارد. نوجوانان دارای رفاه روانی می توانند زندگی مثبت تر و روابط درون فردی و بین فردی بهتری را در زندگی مدرسہ تجربه کنند. به علاوه بہزیستی روان شناختی بیشتر منجر به افزایش سلامت جسمی و روانی، شکل گیری روابط اجتماعی بہتر می شود و دانش آموزان را قادر می سازد تا شادی داشته باشد (گومز- لوپز، ویجو، اورتگا-روئیز، ۲۰۱۹).

نتیجہی مطالعات سلیمان، نشان داد کہ متغیرهای گوناگونی، پیش بینی کننده بہزیستی می باشد. برخی از این متغیرها را می توان بہ عنوان نقاط قوت شخصیتی یا شایستگی ها برشمرد (داتو، فورجینس، ۲۰۱۴). « عزت نفس^۴ » یکی از مهم ترین عوامل مرتبط با بہزیستی روان شناختی بہ طور قابل توجہی با جنبہ های مختلف رفاه یا سازگاری شناسایی می شود. از این رو عزت نفس مقدمہ مهمی برای شادی است و با احساس شادی ارتباط مثبت دارد و شادی و سلامت روانی فرد را ارتقاء می دهد. عزت نفس اشاره دارد بہ خود ارزیابی یک فرد در قالب دیدگاه های مثبت و منفی بہ عنوان عضو ارزشمند (روزنبرگ، ۱۹۶۵) و بہ عنوان نگرش مثبت یا منفی فرد از خود بہ عنوان یک کلیت تعریف می شود (روزنبرگ، ۲۰۱۵؛ سینگا و پراکاش، ۲۰۲۱). مروک (۲۰۰۶) عزت نفس را بہ عنوان یک مفهوم روانی کہ بہ موجب آن فرد رشد می کند و شایستگی لازم را برای مقابله با موانعی کہ در طول زندگی با آن مواجه می شود، عنوان می کند.

برخی محققان عزت نفس را جزء نیازهای بنیادین^۸ روان شناختی می دانند و معتقد هستند، عزت نفس کنش سازمان یافته^۹ مهم و یک شاخص بسیار مهمی در شخصیت است و بہ مقدار ارزشی کہ ما بہ خود نسبت می دهیم و فکر می کنیم دیگران برای ما قائل هستند، گفته می شود. روزنبرگ (۱۹۶۵) ضمن تعریف عزت نفس بہ عنوان باز خورد مطلوب یا نامطلوب از خود، یادآور می شود کہ حفظ بہزیستی درگرو عزت نفس است. پژوهش های متعددی رابطہ بین عزت نفس با بہزیستی روان شناختی گزارش کرده اند.

عالی پور و زغبی قناد (۱۳۹۶) در مطالعات خود بہ « بررسی رابطہ ذهن آگاهی با بہزیستی روان شناسی با میانجی گری تنظیم التزام راهبردی و عزت نفس » پرداختند. نتایج تحلیل ها نشان دادند، ذهن آگاهی با بہزیستی روان شناختی، تنظیم التزام راهبردی و عزت نفس، روابط معنی دار و مثبت دارد. همچنین، ذهن آگاهی از طریق تنظیم التزام راهبردی بر عزت نفس و بہزیستی روان شناسی اثرگذار است. فلاح چای و فلاحی (۱۳۹۶) در پژوهش های خود بہ « بررسی مقایسہ سلامت روان، بہزیستی روان شناختی و عزت نفس زنان و دختران شہر شیراز » پرداختند. نتایج حاکی از آن بودند کہ تفاوت معناداری در سلامت روان، بہزیستی روان شناختی و عزت نفس زنان و دختران وجود داشت. همچنین، یافته ها بیانگر این بود کہ سلامت روان و بہزیستی روان شناختی زنان پایین تر از دختران بود در حالی کہ زنان از عزت نفس بالاتری برخوردار بودند.

مرادی و همکاران (۱۳۹۵) در ژوہشی با هدف « تعیین رابطہ پنج رگہ بزرگ شخصیت و بہزیستی روان شناختی با توجہ بہ نقش واسطہ گری عزت نفس » دریافتند، پنج عامل بزرگ شخصیت بہ طور غیرمستقیم و از طریق عزت نفس بہ افزایش بہزیستی روان شناختی منجر شدہ است. بر این اساس عزت نفس نقش واسطہ ای در رابطہ بین پنج عامل بزرگ شخصیت با بہزیستی روان شناختی دارد.

1. Gomez- Lopez, Viejo and Ortega-Ruiz
2. Seligman
3. Du and Forgiveness
4. Self-esteem
5. Rosenberg
6. Singha and Prakash
7. Mruk
8. Fundamental psychological need
9. Adaptive function



امیری دھکردی (۱۳۹۵) در پژوهشی به « بررسی رابطه بین بهزیستی روان‌شناختی با عزت نفس و سلامت روان دانشجویان دانشگاه پیام نور شهرکرد » پرداخت. نتایج حاکی از آن بود بین بهزیستی روان‌شناختی با عزت نفس و سلامت روان دانشجویان دانشگاه پیام نور شهرکرد رابطه معنادار مثبتی وجود دارد.

خدابنده، بیرام نژاد، مکرم و طلائی (۱۳۹۴) در پژوهشی با عنوان « بررسی رابطه عزت نفس و سلامت روانی با بهزیستی روان‌شناختی والدین کودکان عادی و والدین آموزش‌پذیر » نشان دادند که نمره بهزیستی روان‌شناختی در بین والدین دانش‌آموزان عادی بیشتر از والدین دانش‌آموزان مرزی می‌باشد، بدین معنی بهزیستی روان‌شناختی بیشتری دارند.

نتایج مطالعات بخشی، شریفی و قاسمی (۱۳۹۴) در پژوهشی با هدف تعیین « بررسی رابطه بهزیستی روان‌شناختی با نگرش دینی، عزت نفس و سرسختی روان‌شناختی با استفاده از مدل سازی معادلات ساختاری » نشان دادند، بین تمامی متغیرهای مورد بررسی (نگرش دینی، عزت نفس، سرسختی روان‌شناختی و بهزیستی روان‌شناختی) رابطه مثبت و معناداری به دست آمد، به طوری که حدود ۵۶ درصد از تغییرات سرسختی روان‌شناختی توسط دو متغیر نگرش دینی و عزت نفس و حدود ۶۹ درصد از تغییرات بهزیستی روان‌شناختی توسط سرسختی روان‌شناختی تبیین شد.

ارزوا^۱ (۲۰۱۸) در مطالعه‌ای به « بررسی تاثیر میانجی کننده عزت نفس بر رابطه بین تبعیض درک شده و بهزیستی روان‌شناختی در مهاجران آمریکای جنوبی در شیلی » پرداختند. با توجه به نتایج عزت نفس، شواهدی مبنی بر تأثیر میانجی‌گری در رابطه بین تبعیض درک شده و بهزیستی روان‌شناختی ارائه داد.

بنی داکت وانکو، اکیچی و نوک (۲۰۱۵) در پژوهشی به « رابطه بین عزت نفس درک شده و رفاه روان‌شناختی در میان ورزشکاران » پرداختند. داده‌ها نتایج نشان داد که بین عزت نفس درک شده و بهزیستی روان‌شناختی رابطه معنی‌داری وجود دارد و سطح عزت نفس و بهزیستی روان‌شناختی در دانشجویان ورزشکار نسبت به به هم‌تایان خود بالاتر است.

سارکوا و همکاران^۳ (۲۰۱۰) پژوهشی با هدف « بررسی ارتباط بین روابط دانش‌آموزان با بهزیستی روان‌شناختی و عزت نفس » انجام دادند. نتایج نشان داد بین ابعاد بهزیستی روان‌شناختی با عزت نفس رابطه معنادار وجود دارد و عزت نفس پیش‌بینی کننده معناداری برای بهزیستی روان‌شناختی است.

وقتی عزت نفس با یک حیطة پیوند خورده باشد، باز خورد آن بر احساس خود ارزشمندی و بهزیستی اثر می‌گذارد؛ به عنوان مثال وقتی عزت نفس با حیطة تحصیلی وابسته است، در پاسخ به باز خورد تحصیلی مثبت و منفی، به ترتیب افزایش و کاهش می‌یابد (کراکر، کارپینسکی، کوین و چاس، ۲۰۱۳). عزت نفس بالا با راهبردهای مقابله‌ای مثبت و سازنده یکی از مولفه‌های اصلی انگیزه است، انگیزه یک فرآیند روانی- فیزیولوژیکی پویا است که در آن توانایی فرد در ارضای نیازها از طریق رفتار فرد را کنترل می‌کند و سازماندهی، جهت‌گیری، ثبات و فعالیت او را تعیین می‌کند. این عامل نقش مهمی در توسعه آموزش دارد (کوانگ ترن و همکاران، ۲۰۲۲). از این رو انگیزه فرآیندی است که در آن انرژی‌های درونی یادگیرنده به سمت اهداف مختلف هدایت می‌شود و به رفتار افراد انرژی می‌دهد و نتیجه تعامل فرد و موقعیت به سمت اهداف تعیین شده است. دانش‌آموزان با عزت نفس بالا برای بهبود عملکرد تحصیلی تلاش می‌کند تا احساس ارزشمندی خود را حفظ کنند (روزنبرگ، ۱۹۷۹). با افزایش عزت نفس، احساس توانمندی و ارزشمندی و انگیزه در فرد وجود می‌آید و تغییرات مثبتی همچون پیشرفت تحصیلی و افزایش تلاش برای کسب موفقیت فرد بوجود می‌آید. افراد با سطوح پایین عزت نفس دارای انگیزه‌ی محافظت از خود در زمینه شکست‌ها، فقدان‌های احتمالی و افت کردن هستند و گرایش به این دارند که بدون هیچ‌گونه تلاشی، زمانی که با شکست مواجه می‌شوند، کارها را به عقب بیاورند (عالی‌پور و زغبی‌قناد، ۱۳۹۶). از این رو عزت نفس یک

1. Urzua
2. Benedict Nwankwo, Okechi and Nweke
3. Sarkova and et al
4. Crocker, Karpinski, Quinn and Chase
5. Quang Tran



عامل روان‌شناختی مثبت مهم و یک عامل محافظتی برای سلامت روان است و دانش‌آموزان با سازگاری تحصیلی بالا اشتیاق کافی برای یادگیری نشان می‌دهند. بر اساس هرم نیازهای مزلو، عزت نفس پلی بین خود واقعی و ایده آل و نوعی منبع تنظیم عاطفی است. افزایش عزت نفس افراد موجب افزایش سطح سازگاری تحصیلی می‌شود که این امر تأثیر محافظتی بر رشد تحصیلی و رفتاری دانش‌آموزان دارد و در نتیجه بهبود سلامت کلی جسمی و روانی و احساس شادی آن‌ها را در پی دارد. به علاوه دانش‌آموزانی که سطح عزت نفس پایینی دارند، همیشه به خود به شیوه‌ای منفی اشاره می‌کنند و خود را در وضعیتی ذهنیت ضعیف قرار می‌دهند. آن‌ها تمایل به خستگی تحصیلی و فرسودگی یادگیری دارند (چن و همکاران، ۲۰۲۳).

کواچ (۲۰۱۸) انگیزه تحصیلی را یک انگیزه شناختی و رفتاری برای دستیابی به اهداف تحصیلی تعریف می‌کند. این انگیزه ناشی از علاقه یا لذتی است که شخص در یک کار احساس می‌کند، در درون فرد است و متکی به فشار خارجی نیست و نیروی درونی است که فعالیت‌های دانش‌آموزان را بر می‌انگیزد (چو یونگ، ۲۰۱۳)، توانایی‌های یادگیرندگان مورد آزمایش قرار می‌گیرد و آن‌ها را مشتاق به یادگیری می‌کند؛ حتی زمانی که هیچ پاداش خارجی برای بردن وجود ندارد (آبه، اوگوگوا، اوکوه، ۲۰۲۲).

کوپر اسمیت (۱۹۹۰) عزت نفس را به منزله متغیری آستانه‌ای در نظر می‌گیرد که پایین بودن آن بودن تأثیر بازدارنده‌ای بر پشتکار، اعتماد به نفس و کارکرد تحصیلی دارد و فرد وا می‌دارد که در جهت تغییر موقعیت خود یا سازش یافتگی با آن گام بردارد. با افزایش عزت نفس، احساس توانمندی و ارزشمندی در فرد به وجود می‌آید و موجب تغییرات مثبتی همچون پیشرفت تحصیلی، افزایش تلاش برای کسب موفقیت، داشتن اعتماد به نفس بالا و بلند همت بودن می‌شود (احمدی، حاتمی، احدی و اسد زاده، ۱۳۹۲). پژوهش‌های متعددی رابطه بین عزت نفس با بهزیستی روان‌شناختی گزارش کرده‌اند.

اکبری و مهرآور گیگلو (۱۴۰۱) مطالعه‌ای با هدف «پیش‌بینی سلامت روان دانش‌آموزان براساس متغیرهای امید، رضایت از زندگی و عزت نفس با نقش واسطه‌ای شناخت، فراشناخت و انگیزه پیشرفت» انجام دادند. نتایج نشان داد که ضریب استاندارد شده مسیر اثرات مستقیم امید، رضایت از زندگی و عزت نفس با شناخت، فراشناخت، انگیزه پیشرفت و سلامت روان و اثرات مستقیم شناخت، فراشناخت و انگیزه پیشرفت با سلامت روان معنادار است.

فاطمی پناه (۱۴۰۱) تحقیقی با عنوان «ارتباط بین عزت نفس و انگیزه تحصیلی در دانشجویان» انجام دادند. یافته‌ها نشان داد بین عزت نفس و انگیزه تحصیلی رابطه مثبت و معنی داری وجود دارد.

امامی، عبداللهی و عربی (۱۳۹۹) تحقیقی با عنوان «ارتباط بین عزت نفس و انگیزه تحصیلی در دانش‌آموزان سال دوم دبیرستان های شهرکرد» انجام دادند. یافته‌ها نشان داد، بین عزت نفس و انگیزه تحصیلی دانش‌آموزان همبستگی معنادار وجود دارد. نتایج مطالعات فرشاد، سلیمی بجستانی، اسماعیلی و حبیبی (۱۳۹۴) در پژوهشی با عنوان «بررسی اثرات مستقیم و غیرمستقیم کیفیت روابط والدین (پدر و مادر)، انگیزه پیشرفت و انگیزه تحصیلی بر عزت نفس دانش‌آموزان» نشان داد که کیفیت زندگی والدین و انگیزه پیشرفت و همچنین انگیزه تحصیلی به عنوان متغیر میانجی بر عزت نفس دانش‌آموزان تأثیر داشته است.

گنجی و صوفی (۱۳۹۲) در پژوهشی با عنوان «آزمون مدل مفهومی معادلات ساختاری برای پیش‌بینی پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان براساس متغیرهای عزت نفس کلی، خودپنداره تحصیلی، انگیزش تحصیلی خودمختار و راهبردهای یادگیری خودتنظیم» دادند، عزت نفس کلی از طریق متغیرهای واسطه‌ای خودپنداره تحصیلی و انگیزش تحصیلی خودمختار اثر مستقیم و معنی داری بر پیشرفت تحصیلی داشت.

1. Kovach
2. Aducatational motivation
3. Chow and Yong
4. Abah, Ogugua and Okoh
5. Cooper Smith



فرغالی عبدالرحمن (۲۰۲۳) « رابطه بین انگیزه پیشرفت، عزت نفس و پیشرفت تحصیلی » را مورد پژوهش قرار داد. نتایج وجود تأثیر معنادار میانگین اندازه تأثیر عزت نفس بر پیشرفت تحصیلی را نشان داد.

اصغری، میرزایی، تبری و کاظمی نژاد (۲۰۱۸) مطالعه‌ای با هدف « تعیین رابطه عزت نفس و پیشرفت تحصیلی با انگیزه تحصیلی دانشجویان علوم پزشکی دانشگاه علوم پزشکی تهران » در سال تحصیلی ۱۳۹۳ دریافتند، بین عزت نفس با انگیزه رابطه مثبتی وجود داشت. همچنین بین وضعیت تحصیلی شاخص مرکب و عزت نفس عمومی و انگیزه رابطه معنی داری وجود داشت.

سیوجی (۲۰۱۸) پژوهشی با هدف بررسی « رابطه بین عزت نفس و مؤلفه‌های انگیزشی و تعیین بهترین پیش‌بینی کننده‌های موفقیت تحصیلی دانش‌آموزان با استعداد ترکیه » پرداختند. یافته‌ها ارتباط معنی داری بین عزت نفس، انگیزش نشان داد. همچنین بین عزت نفس، ۳۲/۳۲ درصد از مؤلفه‌های انگیزش را پیش‌بینی کرد.

ماریلانا و لینا و سچی (۲۰۱۸) به مطالعه « رابطه بین عزت نفس و مؤلفه‌های انگیزشی و تعیین بهترین پیش‌بینی کننده پیشرفت تحصیلی در بین دانشجویان با استعداد ترکیه‌ای » پرداختند. یافته‌ها نشان داد که بین عزت نفس، انگیزش و پیشرفت رابطه معناداری وجود دارد.

توپکا، ماریلانا و تاسکلار (۲۰۱۶) در پژوهشی با عنوان « رابطه بین عزت نفس و مؤلفه‌های انگیزشی و تعیین بهترین پیش‌بینی کننده پیشرفت تحصیلی در بین دانشجویان با استعداد ترکیه‌ای » نشان دادند، ارتباط معنی داری بین عزت نفس، انگیزش و پیشرفت وجود دارد.

کریمی و سعادت‌مند (۲۰۱۴) پژوهشی با هدف « بررسی ارتباط بین درجه عزت نفس با پیشرفت تحصیلی بر اساس انگیزه در شهر اصفهان » انجام دادند. نتایج حاصل از تجزیه و تحلیل واریانس و رگرسیون گام به گام نشان داد، بین انگیزه تحصیلی و عزت نفس با موفقیت تحصیلی رابطه معنی داری وجود دارد.

زوابی (۲۰۱۲) رابطه بین « عزت نفس و انگیزه یادگیری را در بین دانشجویان برنامه آمادگی مقدماتی قبل از دانشگاه و بین دانشجویان عادی در سال اول تحصیل » را بررسی کرد. یافته‌ها رابطه مثبت بین عزت نفس و انگیزه یادگیری در بین دو جمعیت را نشان داد.

توجه به اینکه تعلیم و تربیت نقش مهمی در پیشبرد امر بهداشت روانی در سطح جامعه بر عهده دارد. معلمان و مربیان به عنوان عناصر کلیدی آموزش و پرورش نقش اساسی در شناسایی و تامین نیازهای مختلف جسمانی، روانی و اجتماعی شاگردان نشان ایفاء می‌نمایند. حساسیت تعلیم و تربیت از یک سو و پیچیدگی جهان امروز از سوی دیگر این را طلب می‌کند که به بحث عزت نفس، بهزیستی و انگیزه دانش‌آموزان توجه ویژه‌ای مبذول شود؛ زیرا دانش‌آموزان بزرگترین سرمایه‌های هر جامعه به حساب می‌آید و می‌توانند با درهم آمیختن نیروی جوانی، علم و مهارت آموخته شده، چرخ‌های پیشرفت و توسعه را به حرکت در آورند. نتایج این پژوهش می‌تواند برای والدین، مربیان و... که مسئول تعلیم و تربیت نوجوانان هستند، الهام بخش باشد؛ تا با توجه به احساسات و نیازهای آنان و کمک در زمینه‌ی عزت نفس و همچنین بهزیستی روان‌شناختی و همچنین خود شکوفایی آن‌ها گام‌های سازنده‌ای برداشته شود. با عنایت به مطالب نظری بیان شده، پژوهشگر در پی پاسخگویی به این سوال است که چه ارتباطی بین عزت نفس با بهزیستی روان‌شناختی و انگیزه تحصیلی در دانش‌آموزان دختر مقطع متوسطه دوم وجود دارد؟

۲-۱- فرضیه‌های پژوهش

1. Farghaly Abd El Rahman
2. Sevgi, Leana-Tascilar and Marilena
3. Marilena and et al
4. Topcu, Sevgi and Tascilar
5. Zoabi



۱. بین عزت نفس و بهزیستی روانشناختی و ابعاد آن (خودمختاری، رشد شخصی، روابط مثبت با دیگران، هدفمندی در زندگی، پذیرش خود، تسلط بر محیط) در دانش آموزان دختر دوره دوم متوسطه رابطه معنی داری وجود دارد.
۲. بین عزت نفس و انگیزه تحصیلی در دانش آموزان دختر دوره دوم متوسطه رابطه معنی داری وجود دارد.
۵. عزت نفس نقش معنی داری در پیش بینی بهزیستی روانشناختی در دانش آموزان دختر دوره دوم متوسطه دارند.
۶. عزت نفس نقش معنی داری در پیش بینی انگیزه تحصیلی در دانش آموزان دختر دوره دوم متوسطه دارند.

۲- روش تحقیق

پژوهش حاضر از نظر هدف کاربردی و از نظر نحوه گردآوری اطلاعات، تحقیقی توصیفی از نوع همبستگی است. جامعه آماری این مطالعه را تمام دختران دانش آموزان دوره دوم متوسطه پایه‌های (دهم، یازدهم و دوازدهم) مشغول به تحصیل در دبیرستان‌های شهرستان سپیدان با دامنه‌ی سنی (۱۸-۱۵) سال در نیمسال دوم سال تحصیلی (بهمن الی خرداد) ۱۴۰۲_۱۴۰۱ تشکیل داده است که تعداد آن‌ها بر اساس آمار گرفته شده از آموزش و پرورش ۷۶۳ نفر بوده است. حجم نمونه آماری در این جمعیت بر اساس فرمول کوکران با احتساب خطای ۵ درصد ۲۵۷ دانش آموز تعیین شد. از مجموع ۲۵۷ نمونه، ۷ نمونه به دلیل عدم پاسخگویی مناسب به سؤالات از نمونه حذف و در نهایت مجموع حجم در پایان به ۲۵۰ نمونه رسید. نمونه مورد نظر به شیوه‌ی نمونه‌گیری تصادفی طبقه‌ای نسبتی بر اساس پایه‌های تحصیلی و نسبت محاسبه شده از هر یک از طبقات، متناسب با حجم آماری در هر یک از پایه‌های تحصیلی معین شد؛ بدین صورت که در مرحله اول تعداد کل دختران دانش آموز در سه پایه مشخص شد (پایه نهم ۲۶۱ نفر؛ پایه دهم ۲۵۳ نفر و پایه دهم ۲۴۸ نفر) و هر پایه به عنوان یک طبقه در نظر گرفته شد. در مرحله دوم نسبت حجم نمونه (۲۵۰) به حجم کل جامعه آماری (۷۶۲) مقدار ۰/۳۳ محاسبه شد. بر این اساس تعداد افراد هر پایه را که باید به عنوان نمونه انتخاب شوند، با ضرب کردن نسبت بدست آمده در هر پایه مشخص شد. که تعداد دانش آموزان (پایه نهم ۸۵ نفر، پایه دهم، ۸۳ نفر و پایه یازدهم ۸۲ نفر) بدست آمد. در مرحله سوم با توجه به سهمیه مشخص شده افراد در هر پایه تحصیلی، از هر طبقه دانش آموزان به صورت تصادفی انتخاب شدند و مورد بررسی قرار گرفتند. بدین صورت بر اساس حجم گروه‌ها در جامعه از هر یک گروه‌ها در نمونه نماینده وجود داشت.

این پژوهش با رعایت کلیه موازین اخلاقی پژوهش و محرمانه ماندن اطلاعات و با دستورالعمل‌های خاص بر روی تک تک افراد نمونه پژوهش اجرا شد. معیارهای ورود به این پژوهش عبارت از دختران مشغول به تحصیل در یکی از سه پایه دوره دوم متوسطه بوده است.

به منظور جمع‌آوری اطلاعات این پژوهش از سه ابزار به شرح ذیل استفاده شد.

۱-۲- مقیاس بهزیستی روان شناختی (ریف، ۱۹۸۹): این مقیاس در سال ۱۹۸۹ توسط کارول ریف ساخته شده است. این آزمون ۸۴ سؤال و ۶ عامل را در بر می‌گیرد. شرکت کنندگان در مقیاسی ۶ درجه‌ای (کاملاً مخالف تا کاملاً موافق) به سؤالات پاسخ می‌دهند. چهل و هفت سؤال، مستقیم و سی و هفت سؤال به صورت معکوس نمره‌گذاری می‌شوند. این مقیاس برای ارزیابی شش بعد خودمختاری، رشد شخصی، هدفمندی، داشتن ارتباط مثبت با دیگران، پذیرش و تسلط بر محیط استفاده می‌شود. نتایج همبستگی آزمون ریف با هر یک از مقیاس‌های فوق قابل قبول بود. بنابراین ابزار فوق از نظر سازه‌ای روا محسوب شد (ریف، ۱۹۸۹). آلفای کرونباخ به دست آمده در مطالعه ریف (۱۹۸۹) برای پذیرش خود (۰/۹۳)، ارتباط مثبت با دیگران (۰/۹۱)، خودمختاری (۰/۸۶)، تسلط بر محیط (۰/۹۰) و رشد شخصی (۰/۸۷) گزارش شده است. همچنین برای بررسی روایی، ضریب همبستگی مقیاس بهزیستی روانشناختی با مقیاس رضایت از زندگی دینر، امانس، لارسن و گریفین (۱۹۸۵)، پرسشنامه شادکامی اکسفورد (آرگیل، ۲۰۰۱) و پرسشنامه حرمت خود (روزنبرگ،

1. Psychological well-being scale
2. Diener, Emmons, Larsen and Griffin

دوین کتفرس ملی مطالعات خانواده و مدرسه



(۱۹۶۵) محاسبه شد و به ترتیب ۰/۴۷، ۰/۵۸ و ۰/۴۶ به دست آمد. در بررسی دیگری که توسط که توسط مکائیلی (۱۳۸۹) انجام گرفت، ضمن تایید ساختار شش عاملی نسخه ۸۴ ماده‌ای در نمونه ایرانی، اعتبار این مقیاس را به روش تحلیل عامل تاییدی مطلوب ارزیابی کرده‌اند. در سال ۲۰۱۲ کلانتر کوشه و نواربافی در جمعیت ۸۶۰ نفری پرسشنامه روان‌شناختی ریف را هنجاریابی نمودند که آلفای گزارش شده برای کل ۰/۹۲ گزارش شد. در پژوهش حاضر با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ پایایی برای کل مقیاس ۰/۷۳ درصد و برای مولفه‌های خودمختاری، رشد شخصی، هدفمندی، داشتن ارتباط مثبت با دیگران، پذیرش و تسلط بر محیط به ترتیب ۰/۷۳، ۰/۷۵، ۰/۷۲، ۰/۷۵ و ۰/۷۴ درصد بدست آمد که نشان دهنده پایایی مطلوب است.

۲-۲- پرسشنامه استاندارد انگیزه تحصیلی: پرسشنامه استاندارد انگیزه تحصیلی هارتر (۱۹۸۰، ۱۹۸۱) شامل ۳۳ گویه و هدف آن بررسی انگیزش تحصیلی در بین دانش‌آموزان می‌باشد. این ابزار شکل اصلاح شده مقیاس هارتر (۱۹۸۰، ۱۹۸۱) به عنوان یک ابزار سنجش انگیزش تحصیلی است. همان‌گونه که بیان شد، مقیاس اصلی هارتر، انگیزش تحصیلی را با سؤال‌های دوقطبی می‌سنجد که یک قطب آن انگیزش درونی و قطب دیگر انگیزش بیرونی است و پاسخ آزمودنی به موضوع هر سؤال فقط می‌تواند یکی از دلایل بیرونی یا درونی را در برداشته باشد. از آن‌جا که در بسیاری موضوع‌های تحصیلی انگیزه‌های درونی و بیرونی هر دو نقش دارند (لپر و همکاران، ۲۰۰۵)، مقیاس هارتر را به شکل مقیاس‌های معمول درآوردند که هر سؤال تنها یکی از دلایل انگیزش درونی و بیرونی در نظر می‌گیرد (ظهیری و رجبی، ۱۳۸۸). هارتر (۱۹۸۶) همچنین ضریب پایایی پاره مقیاس‌ها را با استفاده از فرمول ۲۰ ریچاردسون بین ۰/۵۴ تا ۰/۸۴ و ضرایب بازآزمایی را در یک نمونه طی ۹ ماهه از ۰/۴۸ تا ۰/۶۳ و در نمونه دیگری به مدت ۵ ماه بین ۰/۵۸ تا ۰/۷۶ گزارش کرده است. در بررسی روایی و پایایی این مقیاس بحرانی (۱۳۸۸) همسانی درونی از طریق محاسبه همبستگی هر سؤال با نمره کل مقیاس‌ها بین ۰/۳۰ تا ۰/۷۸ به دست آورد. ضریب آلفای کرونباخ در این پژوهش برای انگیزه تحصیلی ۰/۷۶ بدست آمد که نشان دهنده پایایی مطلوب است.

۲-۳- مقیاس عزت نفس روزنبرگ (۱۹۸۹): مقیاس عزت نفس روزنبرگ (۱۹۸۹)، عزت نفس کلی و ارزش شخصی را اندازه می‌گیرد. پرسشنامه عزت نفس روزنبرگ که شامل ۱۰ عبارت کلی می‌باشد و در آن پنج جمله با لغات منفی و پنج جمله با لغات مثبت بیان شده و به هر سؤال براساس مقیاس چهار گزینه‌ای از (کاملاً موافق، موافق، مخالف، کاملاً مخالف) نمره داده می‌شود. مطالعات متعددی به منظور بررسی پایایی و روایی مقیاس عزت نفس روزنبرگ انجام شده است. روزنبرگ (۱۹۶۵)، رابطه بین عزت نفس فردی و جمعی را در یک نمونه ۸۲ نفری از دانش‌آموزان با $r=0/34$ به دست آورد. رجبی و بهلول (۱۳۸۶) در یک بررسی مقطعی که در ۱۲۹ دانشجو به روش تصادفی ساده از بین کلیه دانشجویان سال اول ساکن در خوابگاه‌های دانشجویی دانشگاه شهید چمران برگزیده شد، با استفاده از مقیاس عزت نفس روزنبرگ، مورد مطالعه قرار گرفتند. نتایج ضرایب همسانی درونی ماده در کل نمونه دانشجویی ۰/۸۴ و در دانشجویان پسر ۰/۸۷ و در دانشجویان دختر ۰/۸۰ به دست آورد. ضرایب همبستگی بین هر یک از ماده‌های مقیاس با نمره کل ماده‌ها از ۰/۵۶ تا ۰/۷۲ متغیر و همگی در سطح $P<0/001$ معنادار بود. ضریب آلفای کرونباخ در این پژوهش برای عزت نفس ۰/۷۶ بدست آمده است.

در این مطالعه برای تحلیل داده‌ها از روش‌های آمار توصیفی (میانگین و انحراف معیار) و در بخش آمار استنباطی شاخص‌های استنباطی (ضریب همبستگی پیرسون و تحلیل رگرسیون چندگانه به شیوه‌ی همزمان) با استفاده از نرم‌افزار SPSS-24 جهت تجزیه و تحلیل اطلاعات مورد استفاده قرار گرفت.

1. Standard questionnaire of academic motivation
2. Harter
3. Lapper and et al
4. Rosenberg self-esteem scale



۳- یافته‌ها

جدول ۱. ویژگی‌های جمعیت شناختی شرکت‌کنندگان را نشان می‌دهد. فراوانی و درصد مربوط به پایه‌های تحصیلی در جدول شماره ۱.۱ ارائه شده است.

جدول ۱: توزیع فراوانی پاسخگویان بر حسب پایه تحصیلی

پایه	فراوانی	درصد
دهم	۸۵	۳۴/۰
یازدهم	۸۳	۳۳/۲
دوازدهم	۸۲	۳۲/۸
کل	۲۵۰	۱۰۰

جدول ۱. ویژگی‌های جمعیت شناختی شرکت‌کنندگان را نشان می‌دهد. در این مطالعه ۲۵۰ دانش‌آموز دختر متوسطه مورد پژوهش قرار گرفتند؛ پایه دهم (۸۵)، یازدهم (۸۳)، دوازدهم (۸۲) نفر بودند. از این تعداد بیشترین فراوانی به دختران پایه دهم با فراوانی ۳۴/۰ درصد و کمترین فراوانی مربوط به دختران پایه یازدهم با فراوانی ۳۲/۲ درصد تعلق داشت. همچنین میانگین سنی در پژوهش ۱۶ سال بوده است. یافته‌های توصیفی (میانگین و انحراف معیار) در جدول شماره ۲.۲ نشان داده شده است.

جدول ۲: میانگین و انحراف معیار متغیرهای پژوهش

متغیرها	مولفه‌ها	میانگین	انحراف معیار	کجی	کشیدگی
۱- عزت نفس	-	۸/۰	۴/۳	۰/۳۱۰	-۰/۲۵۰
۲- انگیزه تحصیلی	-	۱۱/۵	۶/۱۵	۰/۲۶۵	-۰/۲۱۸
۳- بهزیستی روان شناختی	خودمختاری	۱۸/۸۵	۴/۹۴	۰/۲۵۱	-۰/۱۱۹
	رشد شخصی	۲۱/۰۲	۵/۹۹	۰/۳۰۱	-۰/۳۲۹
	هدفمندی	۲۰/۹۰	۵/۹۰	۰/۲۸۱	-۰/۲۲۱
	روابط مثبت	۱۹/۴۷	۵/۰۸	۰/۳۱۱	-۰/۳۳۶
	پذیرش	۳۵/۳۰	۳/۹۹	۰/۴۱۲	-۰/۲۸۵
	تسلط بر محیط	۳۵/۳۹	۵/۳۳	۰/۳۱۸	-۰/۲۱۵
بهزیستی روان شناختی (کل)		۷۸/۵	۸/۱۲	۰/۲۹۱	-۰/۲۳۹

نتایج میانگین و انحراف معیار در جدول شماره ۲.۲ نشان می‌دهد، از بین تمام متغیرها کمترین و بیشترین میانگین به ترتیب مربوط به عزت نفس و متغیر بهزیستی روان شناختی با میانگین و انحراف معیار $۸/۰ \pm ۴/۳$ و $۷۸/۵ \pm ۸/۱۲$ می‌باشد. از بین خرده مقیاس‌های بهزیستی روان شناختی در بین دانش‌آموزان تسلط بر محیط با میانگین $(۳۵/۳۹ \pm ۵/۳۳)$ بیشترین بوده است و کمترین میانگین مربوط به متغیر خودمختاری با میانگین و $(۱۸/۸۵ \pm ۴/۹۴)$ می‌باشد. همچنین چنانچه چولگی در بازه -۲ و ۲= قرار گیرد، می‌توان ادعا کرد که این توزیع نرمال است. همان‌گونه که مشاهده می‌شود، مقادیر جدول زیر شامل قاعده مذکور است؛ لذا داده‌های پژوهش دارای توزیع

دوین کتفرس ملی مطالعات خانوادہ و مدرسہ



نرمال است. جهت بررسی فرضیه‌های (وجود رابطه‌ی بین عزت نفس بهزیستی روان‌شناختی و انگیزه تحصیلی) ابتدا ضریب همبستگی پیرسون میان این متغیرها اندازه‌گیری شد. نتایج حاصل از این ضریب همبستگی در جدول شماره‌ی ۲ ارائه شده است.

جدول ۳. نتایج کلی تحلیل همبستگی پیرسون بین عزت نفس با ابعاد بهزیستی روان‌شناختی

گروه‌ها	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸
خودمختاری	۱							
رشد شخصی	۰/۱۵۳	۱						
هدفمندی	۰/۰۹۱	۰/۱۲۳	۱					
روابط مثبت	*۰/۱۶۲	۰/۰۳۲	*۰/۱۶۹	۱				
تسلط بر محیط	**۰/۳۲۵	۰/۰۲۵	۰/۱۲۱	**۰/۲۱۰	۱			
پذیرش	*۰/۱۹۱	*۰/۱۸۰	۰/۰۹۶	*۰/۲۰۳	*۰/۱۷۲	۱		
انگیزه تحصیلی	**۰/۲۰۵	**۰/۲۶۵	**۰/۲۹۸	*۰/۳۰۱	*۰/۱۹۹	۱		
عزت نفس	**۰/۴۰۱	**۰/۳۷۸	**۰/۱۷۴	*۰/۴۹۱	*۰/۴۹۹	*۰/۴۰۱	۰/۴۵۲	۱

*معنی‌داری در سطح $P < 0/05$; **معنی‌داری در سطح $P < 0/01$

جدول شماره ۳. نشان می‌دهد بین عزت نفس با بهزیستی روان‌شناختی (کل) ($r = -0/550, p < 0/01$) و مولفه‌های آن شامل خودمختاری ($r = -0/429, p < 0/01$)، رشد شخصی ($r = -0/406, p < 0/01$)، هدفمندی ($r = -0/271, p < 0/01$)، روابط مثبت ($r = -0/158, p < 0/05$)، تسلط بر محیط ($r = -0/271, p < 0/01$)، پذیرش ($r = -0/158, p < 0/05$) رابطه مثبت و معنادار وجود دارد. همچنین بین عزت نفس با انگیزه تحصیلی ($r = -0/560, p < 0/01$)، نیز رابطه مثبت و معنادار وجود دارد. به منظور پاسخ‌گویی به این سوال که عزت نفس (متغیر پیش‌بین) توان پیش‌بینی بهزیستی روان‌شناختی و انگیزه تحصیلی (متغیرهای ملاک) را دارد، از روش تحلیل رگرسیون استفاده شد. نتایج حاصل از تحلیل رگرسیون در جداول زیر ارائه شده است.

جدول ۴. شاخص کفایت مدل رابطه

ضریب همبستگی	ضریب تعیین	ضریب تعیین تعدیل شده	انحراف معیار	شاخص دوربین-چندگانه
۰/۴۴۱	۰/۱۹۵	۰/۱۹۲	۳۵/۰۳	۱/۹۱

جدول (۱۹-۴): نتایج تحلیل رگرسیون برای پیش‌بینی بهزیستی روان‌شناختی بر اساس عزت نفس

مدل	ضرایب غیر استاندارد		ضرایب استاندارد شده		معنی‌داری
	B	خطای استاندارد	β	t	
۱ مقدار ثابت	۳۲/۲۳	۵/۶۰	-	۵/۹۲	۰/۰۰۰
عزت نفس	۰/۳۹۵	۰/۱۱	۰/۲۲۱	۳/۶۰	۰/۰۱۱

همان‌طور که جدول ۴. نشان می‌دهد، برای پیش‌بینی بهزیستی روان‌شناختی بر اساس عزت نفس از آزمون تحلیل رگرسیون خطی ساده استفاده شد. سطح معناداری محاسبه شده در آزمون F کمتر از ($P < 0/05$) است که نشان دهنده ارتباط معنادار متغیر پیش‌بین و ملاک است؛ لذا مدل رگرسیون معنادار است. ضریب تعیین (R^2) میزان واریانس از متغیر ملاک است که به وسیله متغیر پیش‌بین، تبیین می‌شود. ضریب تعیین بدست آمده در این مدل ۱۹/۵ است. بدین معنی که متغیر عزت نفس ۱۹/۵ درصد از واریانس

دوین کتفرس ملی مطالعات خانوادہ و مدرسہ



بہزیستی روانشناختی را بہ طور معنی داری تبیین می کند. بہ عبارتی ۱۹/۵ درصد از پراکندگی مشاہدہ شدہ در متغیر بہزیستی روانشناختی توسط عزت نفس توجیہ می شود. همچنین مقدار بتا بدست آمدہ ($\beta=0/۲۲۱$) در جہت مستقیم است کہ نشان دہندہ این است کہ متغیر عزت نفس ۰/۲۲۱ درصد سہم در تبیین بہزیستی روان شناختی داشته است. بنابراین می توان گفت بہزیستی روان شناختی از طریق عزت نفس قابل پیش بینی است.

جدول (۲۰-۴): شاخص کفایت مدل

ضریب ہمبستگی	ضریب تعیین	ضریب تعیین تعدیل شدہ	انحراف معیار	شاخص دوربین-واتسون
۰/۴۵۲	۰/۲۰۴	۰/۲۰۱	خطا	۱/۹۸

جدول (۲۲-۴): نتایج تحلیل رگرسیون برای پیش بینی انگیزہ تحصیلی بر اساس عزت نفس

مدل	ضرایب غیر استاندارد	B	خطای استاندارد	ضرایب استاندارد شدہ		معنی داری
				β	t	
۱ مقدار ثابت	۴۲/۶۲	۳/۳۴	-	۱۲/۷۳	۰/۰۰	
عزت نفس	۰/۱۵۳	۰/۰۶۵	۰/۲۳۳	۲/۳۳	۰/۰۲۱	

برای پیش بینی پیش بینی انگیزہ تحصیلی بر اساس عزت نفس از آزمون تحلیل رگرسیون خطی سادہ استفاده شد. همانطور کہ جدول (۱۷-۴) نشان می دہد، سطح معناداری محاسبہ شدہ در آزمون F کمتر از ($P<0/05$) است کہ نشان دہندہ ارتباط معنادار متغیر پیش بین و ملاک است؛ لذا مدل رگرسیون معنادار است. نتایج جدول (۲۰-۴): نشان می دہد ہمبستگی چندگانہ بدست آمدہ بین انگیزہ تحصیلی و عزت نفس معادل ۰/۴۵۲ است. ضریب تعیین R^2 (مقدار واریانس) از متغیر ملاک است کہ بہ وسیلہ متغیر پیش بین تبیین می شود، کہ این میزان ۲۰/۴ درصد است؛ بدین معنی کہ متغیر عزت نفس ۲۰/۴ درصد از واریانس انگیزہ تحصیلی را بہ طور معنی داری تبیین می کند. همچنین، ضریب استاندارد شدہ (β) بہ دست آمدہ معادل ۰/۲۳۳ است، بدین معنی کہ عزت نفس ۰/۲۳۳ درصد سہم در پیش بینی انگیزہ تحصیلی در دانش آموزان داشته است. همچنین نمودار رسم شدہ در مورد مدل رگرسیون، فرض نرمال بودن دادہ ها را تأیید کردہ است. بنابراین مدل آزمون رگرسیون تأیید می کند کہ عزت بہ نفس بر روی انگیزہ تحصیلی دانش آموزان تأثیر دارد.

۴- بحث و نتیجہ گیری

مطالعہ حاضر با ہدف رابطہ بین عزت نفس با بہزیستی روان شناختی و انگیزہ تحصیلی در دانش آموزان دختر دورہ دوم متوسطہ انجام گردید. نتایج ضرایب ہمبستگی نشان دادند کہ بین عزت نفس و بہزیستی روان شناختی کل و ابعاد آن (خودمختاری، رشد شخصی، ہدفمندی، داشتن ارتباط مثبت با دیگران، پذیرش و تسلط) رابطہی مثبت و معنی داری وجود دارد؛ بدین معنی کہ با افزایش عزت نفس، بہزیستی روان شناختی کل و ابعاد آن افزایش می یابد. این یافتہ از جہاتی با بخشی از یافتہ های پیشین از جملہ فلاح جای و فلاحی (۱۳۹۶)، امیری دہکردی (۱۳۹۵)، خدابندہ و ہمکاران (۱۳۹۴)، بخشی و ہمکاران (۱۳۹۴)، بنی داکت وانکو و ہمکاران (۲۰۱۵)، سارکوا و ہمکاران (۲۰۱۰) همسو و همخوان است. از طرفی تحلیل رگرسیون نیز نشان داد، عزت نفس بہ طور معنی داری می تواند بہزیستی روان شناختی را در دختران نوجوان دبیرستانی تبیین نماید کہ با نتایج سارکوا و ہمکاران (۲۰۱۰) همسو است. برای تبیین رابطہ بین عزت نفس با بہزیستی روان شناختی (کل) می توان چنین بیان کرد کہ عزت نفس بہ عنوان یک احساس مشترک در ہمہ انسان ها عبارتست از دوستی با خود، ارزش نہادن بہ خود، احترام بہ خود و پذیرش شخصیت خود. عزت نفس یک



بخش حیاتی گذشته هر فرد است و فرض بر آن است که افراد به طور طبیعی برای تقویت اعتماد به نفس خود تلاش می کنند. بنابراین عزت نفس به نفس یک عامل مهم برای بهبود بهزیستی روانشناختی محسوب می گردد. بهزیستی روانشناختی به معنای قابلیت یافتن تمام استعداد های فرد است. داشتن نگرش مثبت نسبت به خود، پذیرفتن جنبه های مختلف خود و داشتن احساس مثبت نسبت به زندگی گذشته خود است. علاوه بر آن داشتن ویژگی های مثبتی مانند عزت نفس، روابط اجتماعی مناسب و رضایتمندی از ویژگی های ضروری بهزیستی روانشناختی است. به علاوه عزت نفس نیاز به کسب موفقیت و تایید یا نیاز به ایجاد تصور مثبت درباره خود و دیگران است. هر فرد، نیاز فزاینده ای به عزت نفس دارد؛ چراکه عزت نفس هسته مرکزی جنبه های روانشناختی آدمی است که فرد را در برابر آسیب های روانشناختی محافظت می نماید و نسبت به آسیب پذیری و فناپذیری آگاه می گرداند. عزت نفس نقش محوری در محافظت فرد از آسیب های روانشناختی در تعامل های اولیه فرد با والدین مدرسہ، دوستان و اجتماع دارد. همان طور که بهزیستی روانی بیان گر این است که افراد چه احساسی از خودشان دارند و شامل پاسخ های هیجانی افراد، رضایتمندی از زندگی و قضاوت درباره کیفیت زندگی می شود؛ به عبارتی بهزیستی روانی ساختار مهمی است که در سطح پایین منجر به افسردگی و انزوای اجتماعی و باعث فقدان احساس رضایت و اعتماد به نفس و احساس نبود اراده یا هدف در زندگی شده و به کاهش سلامت روانی و جسمانی منجر می شود. مقیاس های بهزیستی هیجانی غالباً رضایتمندی و عواطف مثبت فرد نسبت به زندگی کلی را می سنجند همچنین، ابعاد بهزیستی روانشناختی نیز برداشت های درون شخصی در مورد سازگاری فرد با دیدگاهش نسبت به زندگی را منعکس می کند. بهزیستی، نه تنها به جهانی که در آن افراد زندگی می کند اهمیت می دهند، بلکه احساساتی که می توانند حوادث پیرامونشان را درک کنند و مایلند معنای زندگی را بفهمند را نیز شامل می شود.

دیگر یافته پژوهش نشان داد، که بین عزت نفس با بهزیستی روانشناختی (بعد خودمختاری) در دختران دوره دوم متوسطه رابطه مثبت معنی داری وجود دارد. به عبارتی با افزایش عزت نفس، خودمختاری در دختران افزایش می یابد و بالعکس. در تبیین این یافته می توان گفت، خودمختاری به این معناست که فرد بتواند بر اساس معیارها و عقاید خویش، عمل و زندگی کند؛ حتی اگر برخلاف عقاید و رسوم پذیرفته شده در جامعه باشد. بنابراین، فردی که چنین روشی را برای زندگی بر میگزیند، توانایی زندگی در تنهایی و بی کسی را دارد. چنین طرز زندگی هم شجاعت و هم تنهایی را می طلبد. فردی که بتواند بر اساس افکار، احساسات و باورهای شخصی خود تصمیم بگیرد، دارای ویژگی خودمختاری است. در حقیقت توانایی فرد برای مقابله با فشارهای اجتماعی به این مؤلفه مربوط می شود. افراد با این ویژگی عمدتاً انسان هایی مطبوع، نوع دوست و توانا در دوست داشتن دیگران هستند و می کوشند رابطه ای گرم براساس اعتماد متقابل با سایرین ایجاد کنند. از این رو افرادی که سطح بالای خودمختاری هستند، سطح بالایی از ارزیابی برخوردار هستند که خود را بر اساس آن ها مورد ارزیابی قرار می دهند نه بر اساس معیارهایی که دیگران برای آن ها مشخص می کنند. خودمختاری موجب رضایت و افزایش کیفیت زندگی می شود که این ویژگی ها منجر موجب افزایش عزت نفس می شود. بنابراین عزت نفس به نفس یک عامل مهم برای خودمختاری محسوب می گردد.

دیگر یافته پژوهش نشان داد، که بین عزت نفس با بهزیستی روانشناختی (بعد رشد شخصی) در دختران دوره دوم متوسطه رابطه مثبت معنی داری وجود دارد. به عبارتی با افزایش عزت نفس، رشد شخصی در دختران افزایش می یابد و بالعکس. در تبیین این یافته می توان گفت، توان شکوفا ساختن کلیه نیروها و استعداد های خود، پرورش و بدست آوردن توانایی های جدید که مستلزم روبرو شدن با شرایط سخت و مشکلات می باشد، زیرا رویارویی با این شرایط باعث می شود، فرد نیروهای درونی خویش را بجوید و نیز توانایی های جدید بدست آورد. زمانی بیشترین احتمال یافتن این نیروها وجود دارد که فرد تحت فشار است، این استعدادهای مکرراً کشف می شوند و قدرت خود در تغییر شرایط را نشان می دهد. خودشکوفایی انسان ها در طی چالش ها و شرایط نامطلوب، بیانگر توانایی روانی انسان در کنار آمدن با مشکلات، تحمل بسیاری از مصیبت ها و برگشت به حالت طبیعی پس از پشت سر گذاشتن آن و پیشرفت پس از گذر از موانع، می باشد. به نظر می رسد یکی از عوامل مهم در این رابطه عزت نفس باشد. مؤلفه رشد شخصی به گشودگی نسبت به تجربیات جدید و داشتن رشد شخصی پیوسته و مستمر باز می گردد. رشد فردی به توانایی فرد برای پیشرفت و ارتقا خود به منظور مبدل شدن به یک انسان با عملکرد کامل، رسیدن به خودشکوفایی و نیل به اهداف است و داشتن ارتباط مثبت با دیگران تلاش می کنند رابطه ای



با کیفیت با دیگران، برقرار کنند. این ویژگی به فرد امکان می‌دهد تا همواره در صدد بهبود زندگی شخصی خویش از طریق یادگیری و تجربه باشد. عزت نفس یک عامل مهم برای رشد شخصی محسوب می‌گردد.

دیگر یافته پژوهش نشان داد، که بین عزت نفس با بهزیستی روان‌شناختی (بعد روابط مثبت با دیگران) در دختران دوره دوم متوسطه رابطه مثبت معنی‌داری وجود دارد. به عبارتی با افزایش عزت نفس، روابط مثبت با دیگران در دختران افزایش می‌یابد و بالعکس. در تبیین این یافته می‌توان گفت، یکی از مؤثرترین راه‌های کمک به نوجوانان، حفظ عزت نفس آن‌هاست. عزت نفس زیاد یکی از بارزترین منابعی است که نوجوان می‌تواند در اختیار داشته باشد. نوجوانی که از عزت نفس زیاد برخوردار است، خیلی مؤثرتر می‌آموزد، روابط سودبخش تری را برقرار می‌کند؛ بهتر می‌تواند از فرصت‌ها استفاده کند و مؤلّد و خودکفا باشند و در مقایسه با نوجوانی که عزت نفس کم دارد دیدگاه روشن‌تری نسبت به مسیر زندگی خوش دارد. به علاوه نوجوان برای یک زندگی سودمند و کامل به روابط مثبت با دیگران نیاز دارد، بنابراین وقتی که با عزت نفس کاملاً رشد یافته مرحله نوجوانی را پشت سر می‌گذارد، در واقع مجهز به بخش عمده‌ای از این بنیاد استوار، وارد دنیای بزرگسالی می‌شود. روابط مثبت با دیگران از توانایی برقراری روابط نزدیک و صمیمی با دیگران و اشتیاق برای برقراری چنین رابطه‌ای و نیز عشق ورزیدن به دیگران را شامل می‌شود. این جنبه اجتماعی-ارتباطی بهزیستی، در برگرفته بالا و پایین شدن‌های روابط و تعاملات اجتماعی و بین فردی است. به این معنا که روابط می‌تواند از یک رابطه شدیداً عاشقانه و صمیمی تا روابطی پر از مشکل و ناراحتی در نوسان باشد. تجزیه و تحلیل عمیق‌تر روابط صمیمانه، یا در حقیقت آمیخته‌ای از احساسات مثبت و منفی افراد نسبت به یکدیگر است. چگونگی درهم آمیختن این دو احساس متضاد، چیزی است که برای درک بهتر عملکردهای فردی به دنبالش هستند. بنابراین عزت نفس فرد را در برابر نحوه کنار آمدن با این مسائل ناگوار و چگونگی برخورد با آن‌ها که تعیین‌کننده بهزیستی فرد است، محافظت می‌کند. افراد با این ویژگی افرادی مطلوب و نوع دوست هستند و تلاش می‌کنند رابطه‌ای با کیفیت با دیگران برقرار کنند. از این رو روابط خوب با افراد دارای بهزیستی موجب افزایش عزت نفس، شادکامی بهتر می‌شود. بنابراین بنابراین عزت نفس به نفس یک عامل مهم برای روابط مثبت با دیگران محسوب می‌گردد.

دیگر یافته پژوهش نشان داد، که بین عزت نفس با بهزیستی روان‌شناختی (بعد هدفمندی) در دختران دوره دوم متوسطه رابطه مثبت معنی‌داری وجود دارد. به عبارتی با افزایش عزت نفس، هدفمندی در دختران افزایش می‌یابد و بالعکس. در تبیین این یافته می‌توان گفت، همه انسان‌ها در زندگی هدف یا اهدافی دارند و طبیعی است که برای رسیدن به آن تلاش می‌کنند. اما بسیاری از آن‌ها با وجودی که اهداف بزرگی را در ذهن می‌پروراند، هیچ‌گاه به آن‌ها دست نمی‌یابند و همیشه در آرزوی یافتن آن‌ها باقی می‌مانند. افرادی که سطح بالایی از هدفمندی دارند، نسبت به اتفاقات زندگی علاقه نشان می‌دهند و به شکل صحیح با اتفاقات درگیر می‌شوند. از مواردی که شدیداً به عزت نفس آسیب وارد می‌کند، رفتارهای خود ویرانگری است. رفتارها و تصمیم‌هایی که به شکست منتهی می‌شوند، فرد را دچار درماندگی می‌کنند. یکی از این رفتارها و تصمیمات ویرانگر، جایگزین کردن رویا به جای اهداف است. رویا با هدف متفاوت است. هدف قابل ترجمه به عمل است، دست یافتنی است و واقع بینانه است، اما رویا دور از واقعیت و غیر قابل دسترس است. وقتی افراد به جای انتخاب اهداف، رویا انتخاب می‌کنند و نمی‌توانند به موفقیت برسند عزت نفس آن‌ها خرد می‌شود. ما نباید یک رویا را به عنوان هدف انتخاب کنیم، چرا که بی‌شک دست یافتنی نیست و منجر به احساس درماندگی و شکست پذیری می‌شود و یکی از موارد دیگر که عزت نفس را تضعیف می‌کند، همین سلسله شکست‌هایی است که در زندگی تجربه می‌کنیم. توانایی پیدا کردن معنا و جهت‌گیری در زندگی، و داشتن هدف و دنبال کردن آن‌ها، که تمامی این‌ها در تقابل با خوشبختی قرار دارند، از وجوه مهم بهزیستی هستند که با استفاده از این روش افراد می‌توانند در مقابل سختی‌ها و رنج‌ها پایداری و مقاومت کنند. لذا عزت نفس به نفس یک عامل مهم برای هدفمندی در زندگی محسوب می‌گردد.

دیگر یافته پژوهش نشان داد، که بین عزت نفس با بهزیستی روان‌شناختی (بعد پذیرش خود) در دختران دوره دوم متوسطه رابطه مثبت معنی‌داری وجود دارد. به عبارتی با افزایش عزت نفس، پذیرش خود در دختران افزایش می‌یابد و بالعکس. در تبیین این یافته می‌توان گفت، عزت نفس، درجه تأیید، پذیرش و ارزشمندی است که شخص نسبت به خود یا خویشتن احساس می‌کند. این احساس ممکن است در مقایسه با دیگران باشد یا مستقل از آن. یکی از مؤلفه‌های کلیدی بهزیستی، داشتن نگرش مثبت در مورد خود است.



البته نه به معنای خودشیفتگی یا عزت نفس خیلی بالا و غير معمول بلکه به معنای احترام به نفسی که بر اساس آگاهی از نقاط قوت و ضعف خود باشد. آگاهی از کاستی‌های خود و نیز پذیرش اشتباهات خویش، یکی از مشخصه‌های بسیار مهم داشتن شخصیتی کامل و تکامل یافته است. یکی از عوامل یکپارچگی خود، رسیدن به آرامش در عین وجود پیروزی‌ها و شکست‌ها و ناامیدی‌های گذشته است. چنین خودپذیری بالایی براساس خودسنجی واقع بینانه، آگاهی از اشتباهات و محدودیت‌های خود، و عشق نسبت به خود و دیگران، بنا شده است. مؤلفه پذیرش خود به معنی داشتن نگرش مثبت به خود و زندگی گذشته خویش است. اگر فرد در ارزشیابی، استعدادها، توانایی‌ها و فعالیت‌های خود در کل احساس رضایت و در رجوع به گذشته خود احساس خشنودی کند، کارکرد روانی مطلوبی خواهد داشت و عزت نفس و احساس ارزشمندی افزایش می‌یابد. همه انسان‌ها تلاش می‌کنند علی‌رغم محدودیت‌هایی که در خود سراغ دارند، نگرش مثبتی نسبت به خویشتن داشته باشند، این نگرش پذیرش خود است. لذا بهترین سرمایه گذاری در زندگی ارتقاء عزت نفس است. عزت نفس پایین موجب می‌شود که ما خود واقعیمان را با شرمندگی پنهان کنیم و جلوه‌های تدافعی به خود بگیریم که این مانع از شکوفایی توانایی‌هایمان می‌شود. بنابراین عزت نفس به نفس یک عامل مهم برای پذیرش خود محسوب می‌گردد.

دیگر یافته پژوهش نشان داد، که بین عزت نفس با بهزیستی روان‌شناختی (بعد تسلط بر محیط) در دختران دوره دوم متوسطه رابطه مثبت معنی‌داری وجود دارد. به عبارتی با افزایش عزت نفس، تسلط بر محیط در دختران افزایش می‌یابد و بالعکس. در تبیین این یافته می‌توان گفت، از آنجا که عزت نفس فرد زمینه و اساس ادراک وی از تجارب زندگی را فراهم می‌سازد، دارای ارزش ویژه‌ای است. شایستگی عاطفی - اجتماعی که از خود ارزیابی مثبت منتج می‌شود، می‌تواند به عنوان سپر یا نیروی در مقابل مشکلات خطیر آینده به نوجوان کمک کند. یکی از کلیدهای رسیدن به بهزیستی، تحت کنترل داشتن جهان پیرامون است. یعنی هر کسی باید بتواند تا حد زیادی بر زندگی و محیط اطرافش تسلط و احاطه داشته باشد و این کار در گرو این است که فرد محیطش را مطابق خصوصیات و نیازهای فردی خود شکل دهد و بتواند آن را به همان شکل نگه دارد. چنین تسلط و احاطه‌ای تنها با تلاش‌ها و عملکرد خود فرد، و در متن کار، خانواده و زندگی اجتماعی او بدست می‌آید. داشتن کنترل در زندگی، چالشی است که انسان تا آخر عمر با آن روبروست. این جنبه از بهزیستی بر این نکته تأکید دارد که، برای ایجاد و حفظ محیط کاری و خانوادگی مطلوب هر شخصی، همواره به نیروی خلاقه او احتیاج است. چنین محیطی است که برای فرد و اطرافیانش بهترین‌ها را به همراه دارد و زمانی که در چنین محیطی قرار داریم، متوجه می‌شویم که تسلط، قوی‌ترین نیرو و توانایی انسان است. بر این اساس فردی که احساس تسلط بر محیط داشته باشد، می‌تواند ابعاد مختلف محیط و شرایط آن را تا حد امکان دست‌کاری کند، تغییر دهد و بهبود بخشد. بنابراین عزت نفس به نفس یک عامل مهم برای تجارب زندگی محسوب می‌گردد.

به علاوه نتایج دیگر پژوهش نشان داد، بین عزت نفس و انگیزه تحصیلی رابطه‌ی مثبت و معنی‌داری وجود دارد؛ بدین معنی که با افزایش عزت نفس، انگیزه تحصیلی افزایش می‌یابد. این یافته از جهاتی با بخشی از یافته‌های پیشین از جمله فاطمی پناه (۱۴۰۱)، فرغالی عبدالرحمن (۲۰۲۳)، اصغری و همکاران (۲۰۱۸)، مریلانا و لینا و سچی (۲۰۱۸)، توپکا و همکاران (۲۰۱۶)، کریمی و سعادت‌مند (۲۰۱۴)، زوایی (۲۰۱۲) همسو و همخوان است. از طرفی تحلیل رگرسیون نیز نشان داد، عزت نفس به طور معنی‌داری می‌تواند انگیزه تحصیلی را در دختران نوجوان دبیرستانی تبیین نماید.

در تبیین رابطه بین عزت نفس و انگیزه تحصیلی می‌توان چنین بیان کرد عزت نفس عبارت است از احترام به خود، خود ارزشمند دانستن یا تصویری که شخص از خودش دارد. عزت نفس یا همان خود بزرگواری یکی از خصوصیات مهم و اساسی شخصیت هر فردی را تشکیل می‌دهد و به طور حتم روی سایر جنبه‌های شخصی انسان اثر می‌گذارد و کمبود یا فقدان آن باعث عدم رشد سایر جنبه‌های شخصیت یا ناموزونی آنها خواهد شد و حتی ممکن است پایه گذار بیماری‌های روانی گوناگونی مانند افسردگی، کمرویی و ترس و... شود. مسأله عزت نفس و مقوله ارزیابی مثبت از خود از اساسی‌ترین عوامل در رشد مطلوب شخصیت کودکان و نوجوانان است، در نتیجه فرد با احساس عزت نفس پایین وقتی با مسئله‌ای روبرو می‌شود، تکلیف را دشوارتر می‌بیند و مضطرب‌تر می‌شود. این فقدان عزت نفس مثبت



اغلب منجر به خودپندارہ و عزت نفس ضعیفی و کاهش انگیزہ در آنان می‌شود. در نتیجہ این دانش آموزان اغلب باورهای مربوط بہ پیشرفت ناسازگارانه پیدا می‌کنند کہ بہ نوبہ خود مشکلاتی ایجاد می‌کنند و فراتر از اختلالات اصلی هستند. بنابراین عزت نفس بہ نفس یک عامل مهم برای انگیزش محسوب می‌گردد. فقدان عزت نفس از انگیزہ دانش آموز برای یادگیری می‌کاهد. در واقع عزت نفس نیروی محرک دانش آموز بسوی یادگیری و پیشرفت بودہ و نتیجہ فقدان آن بی‌انگیزی و رخوت در زنجیرہ آموزش را برای دانش آموز بہ دنبال دارد. برخی از دانش آموزان انگیزہ لازم برای پیشرفت تحصیلی و یادگیری ندارند؛ انگیزہ‌ای کہ بتواند آن‌ها را در مسیر آموزش موثر و پیشرفت قرار دہد، بہ نظر می‌رسد، عزت نفس حلقہ مفقودہ این زنجیرہ آموزش باشد. بنابراین عزت نفس بہ نفس یک عامل انگیزشی مهم برای یادگیری و آموختن محسوب می‌گردد. بہ منظور تقویت عزت نفس دانش آموزان برای یادگیری و رفتار تحت رویکردهای اخلاقی، مهم‌ترین اصل ایجاد انگیزہ است کہ دانش آموز این احساس را داشته باشد کہ رشد و موفقیت داشته باشد. بنابراین رویکردهای انگیزشی می‌بایستی مورد نظر قرار گیرد تا ہرگونہ تقویت در اعتماد بہ نفس دانش آموزان پایدار بودہ و ثبات داشته باشد.

منابع و مراجع

- احمدی، محمد. سعید؛ حاتمی، حمید رضا؛ احدی، حسن؛ اسد زادہ، حسن. (۱۳۹۲). اثربخشی آموزش مهارت‌های ارتباطی بر بہبود عزت نفس و پیشرفت تحصیلی دانش آموزان مقطع متوسطہ، **فصلنامہ روانشناسی تربیتی**، سال نهم، شماره سی ام، ۱۳۱-۱۴۹.
- اکبری، تقی؛ مہر آور گیگلو، شہرام. (۱۴۰۰). رابطہ امید، رضایت از زندگی و عزت نفس و سلامت روان با نقش واسطہ‌ای شناخت، فراشناخت و انگیزہ پیشرفت در دانش آموزان، **روانشناسی مدرسہ و آموزشگاہ**، دورہ دہم، شماره چہارم، ۶-۲۰.
- امامی، سید حسن؛ عبداللہی، میلاد؛ عربی، احمد. (۱۳۹۹). **ارتباط بین عزت نفس و انگیزہ‌ی تحصیلی در دانش آموزان سال دوم دبیرستان‌های شہر کرد**، ہفتمین ہمایش ملی مطالعات و تحقیقات نوین در حوزہ علوم تربیتی، روانشناسی و مشاورہ ایران. بہمن ماہ، تہران.
- امیری دہکردی، محسن. (۱۳۹۵). **بررسی رابطہ بین بہزیستی روان‌شناختی با عزت نفس و سلامت روان دانشجویان دانشگاہ پیام نور شہر کرد**، دومین ہمایش ملی مطالعات و تحقیقات نوین در حوزہ علوم تربیتی و روانشناسی ایران، قم، مرکز مطالعات و تحقیقات اسلامی سروس حکمت مرتضوی. مرداد ماہ، قم.
- بخشی، بتول؛ شریفی، طیبہ؛ قاسمی پیربلوطی، محمد. (۱۳۹۴). بررسی رابطہ بہزیستی روان شناختی با نگرش دینی، عزت نفس و سرسختی روان شناختی با استفادہ از مدل سازی معادلات ساختاری در بین دانشجویان دانشگاہ آزاد اسلامی و دانشگاہ دولتی شہر کرد، **فصلنامہ مدیریت ارتقاء سلامت**، دورہ چہارم، شماره سوم، ۶۰-۶۹.
- خدابندہ، محرملی؛ بیرام نژاد، حوریہ؛ مکرم، فرید؛ طلائی، فرزانه. (۱۳۹۴). **بررسی رابطہ بین عزت نفس و سلامت روانی با بہزیستی روانشناختی والدین کودکان عادی و والدین آموزش پذیر**، سومین کنفرانس ملی توسعہ پایدار در علوم تربیتی و روانشناسی، مطالعات اجتماعی و فرهنگی، تہران، تحقیقات اسلامی سروس مرتضوی، مرکز راہکارهای دستیابی بہ توسعہ پایدار.
- ظہیری ناو، بیژن؛ رجبی، سوران. (۱۳۸۸). بررسی ارتباط گروہی از متغیرها با کاهش انگیزش تحصیلی دانشجویان رشته‌ی زبان و ادبیات فارسی، **مجلہ دانشور رفتار**، دورہ شانزدهم، دورہ سی و شش، ۱۱۱-۱۲۳.
- عالی پور، سیروس؛ زغیبی قناد، سیمین. (۱۳۹۶). بررسی رابطہ ذہن آگاهی با بہزیستی روانشناختی: نقش واسطہ ای تنظیم التزام راہبردی و عزت نفس، **فصلنامہ روانشناسی مثبت**، دورہ دوم، شماره سوم، ۳(۲)، ۱-۱۸.
- فاطمی پناہ، مہرداد. (۱۴۰۱). **ارتباط بین عزت نفس و انگیزہ‌ی تحصیلی در دانشجویان، چشم انداز حسابداری و مدیریت**، دورہ دوازدهم، شماره شصت و شش، ۱۲-۵۳.
- فرشاد، محمدرضا؛ سلیمی بجستانی، حسین؛ اسماعیلی، کوروش؛ حبیبی، یوسف. (۱۳۹۴). اثرات مستقیم و غیر مستقیم روابط والدین، انگیزہ پیشرفت و انگیزہ تحصیلی بر عزت نفس دانش آموزان، **مجلہ وزارت علوم**، سال شانزدهم، ۱-۱۶.



- فلاح چای، سید رضا؛ فلاحی، مریم. (۱۳۹۶). مقایسه سلامت روان، بهزیستی روانشناختی و عزت نفس زنان و دختران شهر شیراز، زن و مطالعات خانواده، دوره یازدهم، شماره سوم، ۲۴-۳۴.
- گنجی، حمزه؛ صوفی، صلاح. (۱۳۹۲). تدوین مدل ساختاری برای پیش بینی پیشرفت تحصیلی از طریق عزت نفس کلی، خودپنداره تحصیلی، راهبردهای یادگیری خود-تنظیم و انگیزش تحصیلی خود مختار، مطالعات روانشناسی تربیتی، دوره هجدهم، ۱۳۸-۱۲۶.
- مرادی، اعظم؛ رضایی دهنوی، صدیقه. (۱۳۹۱). بررسی مقایسه آموزش اثر بخشی گروه‌های عزت نفس، خودکارآمدی و انگیزش پیشرفت بر عزت نفس زنان با معلولیت جسمی، روانشناسی افراد استثنایی، دوره پنجم، شماره دوم، ۶۶-۹۷.
- مرادی، مرتضی؛ علیزاده، محسن؛ بارانیان، سحر؛ زغی قناد، سیمین. (۱۳۹۵). پنج عامل بزرگ شخصیت و بهزیستی روانشناختی: نقش واسطه‌ای حرمت خود، مجله روانشناسی تحولی، دوره سیزدهم، شماره چهل و نهم، ۱۳ (۴۹)، ۷۹-۹۳.
- میکائیلی، فرزانه. (۱۳۸۹). بررسی وضعیت بهزیستی روان‌شناختی دانشجویان، فصلنامه دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی گناباد، دوره شانزدهم، شماره چهارم، ۱۳۵-۱۵۲.

- Asgari, F., Mirzaee, M., Tabari, R., and Kazemnejad, L., E. Self-esteem in students of Guilan University of Medical Sciences, Self-esteem in students of Guilan University of Medical Sciences. **Journal Citation Reports**. 2018. 8 (2). pp. 18-26.
- Benedict, Nwankwo, C., Chibuiki Okechi, B., and Nweke, Poneke Relationshipship between Perceived Self-Esteem and Psychological Well-Being among Student Athlete, **Academic Research Journal of Psychology and Counselling**. 2015. 2(1). pp. 8-16.
- Booker, C. L., Kelly, Y. J., and Sacker, A. Gender differences in the associations between age trends of social media interaction and well-being among 10-15 year olds in the UK. **BMC Public Health**. 2018. 18. pp. 1-12.
- Chow. S.H, and Yong, B. C. S. Secondary School Students' Motivation and Achievement in Combined Science, **US-China Education Review B**. 2013. 3(4). pp. 213-228.
- Cooper, Smith, S. **The antecedent of self-esteem**. New Yourk: W.H Freeman. 1990.
- Crocker, J., and Luhtanen, R. K. Level of self-esteem and contingencies of self-worth: Unique effects on academic, social, and financial problems in college students. **Personality and Social Psychology Bulletin**. 2003. 29(6). pp. 701-712.
- Datu, J. A. D. Forgiveness, Gratitude and Subjective Well-Being Among Filipino Adolescents. **Int J Adv Couns**. 2014. 36(3). pp. 262-73.
- Deci, E., and Ryan, R. Hedonia, eudaimonia, and well-being: an introduction. **J. Happiness Stud**. 2008. 9. pp. 1-11.
- Diener, E., and Suh, E. Measuring quality of life: Economic, social, and subjective indicators. **Social Indicators Research**. 1997. 40(1-2). pp.189-216.
- Farghaly, Abd El Rahman, A. Achievement Motivation and Self-esteem and Their Relationship to Academic Achievement Using A meta-analytic Approach, **Articles in Press**. 2023. 4. pp. 225.
- Geldhof, G. J., Bowers, E. P., and Lerner, R. M. Special section introduction: thriving in context: findings from the 4-h study of positive youth development. **J. Youth Adolesc**. 2013. 42. pp. 1-5.
- Gomez-LOpez, M. Viejo, C., and Ortega-Ruiz, P. Psychological Well-Being During Adolescence: Stability and Association With Romantic Relationships, **Sec. Educational Psychology**. 2019. 10. pp.335.
- Harter, S. **The relationship between perceived competence**. affect, and motivational orientation whitin the classroom: Process and pattern of change, university of Denver. 1986.



- Joshua Abah, Abah, Kelechi, K., Ogugua, Valentine, Lawrence, Okoh. Impact of Intrinsic Motivation on Junior Secondary School Students' Academic Performance in Mathematics despite Family Background in Ohimini Local Government Area of Benue State, Nigeria. **VillageMath Educational Review (VER)**. 2022. 3 (1). pp.72-96.
- Karimi, A., and Saadatmand, Z. The relationship between self-confidence with achievement based on academic motivation. Kuwait Chapter of Arabian. **Journal of Business and Management Review**. 2014. 4(1). pp. 201-214.
- Kovach, M. Cognitive factors in higher education students: Goals, mindset, and internalized motivation. **Journal of Research, Assessment, and Practice in Higher Education**. 2018. 3(1). pp. 5.
- Lapper, Mark, R. J. H., Corpus, S.h. S., Iyengar. Intrinsic and extrinsic motivation in the classroom: Age differences and academic correlates, **Journal of Educational Psychology**. 2005. 97(2). pp. 184-196
- Lerner, R. M., Almerigi, J. B., Theokas, C., and Lerner, J. V. Positive youth development: a view of the issues. **Journal of Early Adolescence**. 2005. 25(1). pp. 10–16.
- Marilena, Z., Leana-Tascilar, and Sevgi, Topcu. Investigation of Motivation and Self-esteem levels of gifted students According to their gender and grades, **Journal Citation Reports**. 2018.5(3). pp. 1021-1036.
- Mruk, C. J. **Self-esteem research, theory, and practice: Toward a positive psychology of self-esteem**. New York: Springer Publishing Company. 2006.
- Quang Tran, M., A., Vo-Thanh, T., Soliman, M., Khoury, B. Nguyen, Ngoc, Thao, Chau, N.N. (2020). Self-compassion, Mindfulness, Stress, and Self-esteem Among Vietnamese University Students: Psychological Well-being and Positive Emotion as Mediators, **Mindfulness (N Y)**. 2022. 13(10). pp. 2574-2586.
- Rosenberg, M. **Conceiving the Self**. New York: Basic Books.1979.
- Rosenberg, M. **Society and the Adolescent Self-esteem**. Princeton University. Princeton.1965.
- Rosenberg, M. **Society and the adolescent self-image**. Princeton University Press. 2015.
- Rozenberg, M. The relationship between illness severity, sociodemographic factors, general self-concept, and illness-specific attitude in Swedish adolescents with epilepsy. **Seizure**.1965. 13(6). pp. 375-82.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. **American psychologist**. 2000. 55(1). pp. 68.
- Ryan, R., Huta, V., and Deci, E. Living well: a self-determination theory perspective on eudaimonia. **J. Happiness Stud**. 2008. 9. pp. 139-170
- Ryff, C. D. Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. **Journal of Personality and Social Psychology**. 1989. 57. pp. 1069-1081.
- Ryff, C. D. Psychological well-being revisited: advances in the science and practice of eudaimonia. **Psychother. Psychosom**. 2014. 83. pp. 10–28.
- Ryff, Carol D., and Singer, B. H. Know thyself and become what you are: A eudaimonic approach to psychological well-being. **Journal of Happiness Studies**. 2008. 9(1). pp. 13-39.
- Ryff, Coral D. Happiness is everything, or is it? explorations on the meaning of psychology wellbeing. **Journal of Personality and Social Psychology**. 1989. 57(2). pp. 1069-1081.
- Sagiv, L., Roccas, S., and Hazan, O. Value pathways to well-being: healthy values, valued goal attainment, and environmental congruence. **Positive Psychology in Practice**. 2004. pp. 68–85.
- Sarkova, M., Bacikova-Sleskova, M., Madarasova, Geckova, A., Orosova, O., Katreniakova, Z., van den Heuvel, W., van Dijk, J. P. Adolescents' psychological well-being and self-esteem in the context of relationships at school, **Psychological well-being and self-esteem in Slovak adolescents**, 2010. 26. pp. 114-226.



- Seligman, M. E. P., Ernst, R. M., Gillham, J., Reivich, K., and Linkins, M. Positive education: positive psychology and classroom interventions. **Oxf. Rev. Educ.** 2009. 35. pp. 293–311
- Sevgi, T., Leana-Tascilar, and Marilena, Z. The Role of Motivation and Self-Esteem in the Academic Achievement of Turkish Gifted Students, **Gifted Education International**. 2018. 34(1). pp. 3-18.
- Singhal, S., and Prakash, N. Relationship between Self-esteem and Psychological Well-being among Indian College Students, **Journal of Interdisciplinary Cycle Research**. 2021. pp. 3(7). pp. 748-756.
- Topcu, S., Marilena, Z., and Leana, T. The role of motivation and self-esteem in the academic achievement of Turkish gifted students, **Journal Indexing and Metrics**. 2016. 32(2). pp. 326-360.
- Urzua, A. The mediating effect of self-esteem on the relationship between perceived discrimination and psychological well-being in immigrants, **PLoS One**. 2018. 13(6). e0198413.
- Wellenzohn, S., Proyer, R.T., and Ruch, W. Who benefits from humor-based positive psychology interventions? The moderating effects of personality traits and sense of humor. **Front. Psychol.** 2018, 9. pp. 821–828
- Wulandari, I., and Erma Megawati, F. The Role of Forgiveness on Psychological Well-Being in Adolescents: A Review, *Advances in Social Science*, **Advances in Social Science, Education and Humanities Research**. 2019. 395. pp. 99-103.
- Zoabi, K. Self-Esteem and Motivation for Learning among Minority Students: A Comparison between Students of Pre-Academic and Regular Programs, **Creative Education**. 2012. 8(3). pp. 123-160.