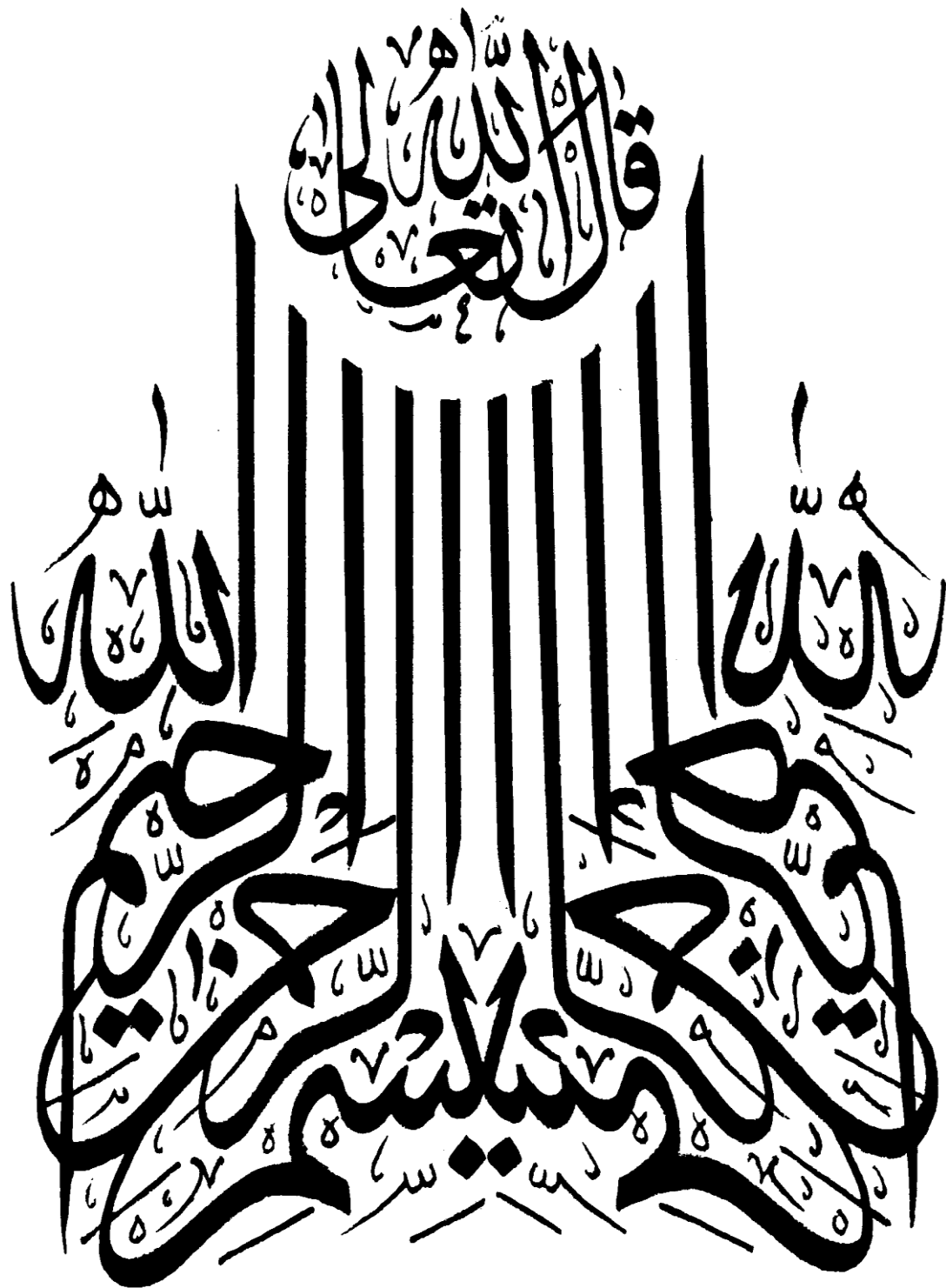


موضوع تحقیق:

بررسی میزان عزت نفس کارکنان مجرد و متاهل بیمارستان حکیم و مقایسه
میزان افسردگی و سطح عزت نفس گروهی از دانشجویان شاغل و غیر شاغل



انسان همواره نیازهایی دارد که سبب اصلی حرکت، تلاش در رفتارهای وی است. اگر نیازهای فرد به خوبی شناخته شود و شرایطی جهت رفع نیازها در حد تعادل فراهم شود، از سویی موجب پیشگیری از مشکلات، اختلالات و نابسامانیهای جسمی و روانی می شود و از سوی دیگر سبب رشد و شکوفائی استعدادهای درونی می شود.

در یک دید اجمالی نیازها به دو دسته تقسیم می شوند:

الف) نیازهای فیزیولوژیک (ب) نیازهای روانی (میرزا بیگی، 1373).

بشر گذشته از نیازهای فیزیولوژیک نظیر آب، غذا، هوا و غیره به نیازهای عالی تر و بالاتری نیاز دارد. بنابه تعریف نیاز یک حالت کمبود یا نقصان در موجود زنده است و انسان وقتی احساس نیاز میکند، یک حالت و احساس ناخوشایندی در او به وجود می آید و وقتی نیاز برطرف شد این حالت برای او یک حالت خوشایند است (سیف 1368).

یکی از نیازهای روانی انسان نیاز به احساس خود ارزشمندی یا عزت نفس است. تحقیقات نشان می دهد، نوجوانی که از عزت نفس زیاد برخوردار است خیلی موثرتر می آموزد، روابط سود بخش تری برقرار می کند، بهتر میتواند از فرصتها استفاده کند و خودکفا باشد، دیدگاه روشنتری نسبت به مسیر زندگی خود داشته باشد (علیپور 1373).

اهمیت عزت نفس برای کسانی که با کودکان و نوجوانان سروکار دارند امری روشن است، روان شناسان و جامعه شناسان، عزت نفس مثبت را به عنوان هسته مرکزی سازگاری اجتماعی تلقی می کنند که این دیدگاه ریشه ای تاریخی و عمیق دارد یافته های تجربی جدید ارتباط بین عزت نفس مثبت را با عملکرد موثر و مطلوب اثبات نموده اند. مساله عزت نفس و مقوله خود ارزشمندی از اساسی ترین عوامل در رشد مطلوب شخصیت کودکان و نوجوانان است. برخورداری از اراده و عزت نفس قوی، قدرتمند تصمیم گیری و ابتکار، خلاقیت و نوآوری، سلامت فکر و بهداشت روانی رابطه مستقیمی با میزان و چگونگی عزت نفس و احساس

خود ارزشمندی فرد دارد. امروزه اصلاح و درمان بسیاری از اختلالات شخصیتی و رفتاری کودکان و نوجوانان نظیر کمرویی، لجبازی، پرخاشگری و تنبلی و کندرویی به عنوان اولین یا مهمترین گام برای ارزیابی و پرورش احساس عزت نفس، تقویت اعتماد به نفس، مهارت‌های فردی و اجتماعی آنان می‌پردازند. برای اینکه کودکان بتوانند از حداکثر ظرفیت ذهنی و توانمندی‌های بالقوه خود به‌رمند شوند، می‌بایست از نگرشی مثبت به خود و محیط اطراف و انگیزه‌ای غنی برای تلاش برخوردار باشند. به‌طور کلی با توجه به تحقیقات انجام گرفته شده جامعه‌ای که افراد آن از احساس خود ارزشمندی برخوردار باشند در مقابل انواع مشکلات و مسائل زندگی، فشارهای روانی، مقاوم و پایدار خواهند بود برخوردار از احساس خود ارزشمندی و عزت نفس به مثابه یک سرمایه و ارزش حیاتی است و از جمله عوامل عمده در شکوفایی استعدادها و خلاقیت است. واقعیت‌های وجود دراد که اجتناب از آنها امکان پذیر نیست. یکی از این واقعیت‌ها اهمیت عزت نفس است عزت نفس یکی از نیازهای اصلی انسان است که برای سازگار شدن انسان ضرورت دارد و در رسانیدن او به موفقیت نقش ایفا می‌کند. هر چه این نیاز کمتر مرتفع شود امکان فاصله گرفتن از موقعیت و رشد و تعالی کاهش پیدا می‌کند. عزت نفس متأثر از عوامل درونی و بیرونی است منظور از عوامل درونی عواملی است که از درون نشأت می‌یگرد یا خود شخص آن را ایجاد می‌کند نقطه نظرها، باورها، اعمال یا رفتار. عوامل بیرونی همان عوامل بیرونی همان عوامل محیطی هستند، پیام‌هایی که کلامی و غیر کلامی انتقال پیدا می‌کنند و تجربه‌هایی که بانی و باعث آن پدر، مادر، آموزگاران، اشخاص مهم در زندگی، سازمان دهندگان فرهنگ هستند.

عزت نفس چیزی به مراتب بیش از احساس خود ارزشمندی است. عزت نفس اعتماد به توانایی خود را اندیشیدن است، اعتماد به توانایی

بیان مساله

مساله عزت نفس و مقوله خود ارزشمندی از اساسی ترین عوامل رشد مطلوب شخصیت است. از برجسته ترین ویژگی های صاحبان تفکر و اگر او افراد اخلاق، داشتن اعتماد به نفس و احساس خود ارزشمندی بسیار بالاست. عزت نفس همیشه یک نیاز شخصی ضروری بوده که در دهه آخر قرن حاضر از اهمیت ویژه ای برخوردار شده است. بررسی درباره شکست های شغلی نشان می دهد که یکی از دلایل محرز این شکستها (ترس از تصمیم گیری) است. تمام کسانی که در هر درجه و مقام قرار دارند، از سطح مدیران عالی رتبه تا کارکنان صفوف مقدم به عزت نفس بیشتر احتیاج دراند و توجه به این نکته برای درک بیکاری سطح بالا ضرورت دارد مفهوم عزت نفس نباید با مفهوم خود پنداره اشتباه شود. خود پنداره عبارت است از مجموعه ویژگیهایی که فرد برای توصیف خویشتن بکار می برد. یک فرد ممکن است خودش را یک فوتبالیست خوب، علاقمند به داستانهای علمی بداند که اینها محتوای خود پنداره را تشکیل می دهند و اما عزت نفس عبارت از ارزشی است که اطلاعات درون خود پنداره برای فرد دارد و از اعتقادات فرد در مورد تمام صفات و ویژگیهایی که در او هست ناشی می شود مفهوم افسردگی از دیدگاه آسیب شناسی یک حالت درونی است که با غمگینی، بیحوصلگی، دلالتگی یا دل گرفتگی ظاهر می شود و شامل یک طیف وسیعی است که در یک سر این طیف حالات طبیعی و در سوی دیگر آن حالت های کاملاً بیمار گونه قرار دارد. برای بیماری افسردگی تب مثال خوبی است: به دنبال در بخشی از بدن، آماس بوجود می آید این آماس موجب تظاهراتی از تنش می گیرد که خود را به شکل تب بروز میدهد اما تب نیز به نوبه خود مکانیسم های دفاعی بدن را بر می انگیزد مانند: ازدیادی گلبولهای سفید یا پادتن ها که با ارگانیزم های عفونت را مبارزه می کنند. بنابراین بیماری حاصل از تب، هم درد و هم واکنش در برابر آن است. افسردگی را می توان به همین گونه در نظر گرفت نشانه های حقیقی ناآشکار و نشانه های آشکار بیماری افسردگی، همانطور که توصیف شد می توانند هم نتیجه فشار وارده بر فرد و هم ناشی از بسیج مکانیسم های دفاع روانی فرد باشند که در

برابر آن فشار سازگاری بوجود می آورند. بیکاری یا از دست دادن شغل نیز خود به عنوان یک رویداد مطلوب در زندگی میتوانند در درجه افسردگی فرد نقش داشته باشد. با توجه به مطالب فوق، پژوهش حاضر به طور کلی به دنبال پاسخی برای سئوالهای زیر است:

1- آیا در جامعه ما نداشتن شغل یا از دست دادن آن تاثیری در عزت نفس افراد دارد؟

2- آیا بیکاری به عنوان یک عامل نقشی در درجه افسردگی دارد؟

3- آیا دانشجویان شاغل از نظر سطح عزت نفس در سطح بالاتری از دانشجویان بیکار قرار دارند؟

4- آیا افراد شاغل از نظر میزان افسردگی در سطح پایین تری از افراد بیکار قرار دارند؟

هدف مطالعه

در دوران معاصر بیکاری یکی از مشکلات اجتماعی است که بسیاری از کشورهای جهان دست به گریبان آن می باشند. در کشور خود ما ایران نیز بیکاری پدیده ای شایع است و رفته رفته بر گروه بیکاران افزوده می شود. این یک واقعیت است که بیکاری می تواند بر جنبه های مختلف زندگی انسانها از جمله مسائل روانی آنها تاثیر گذارده و مشکلاتی را به بار آورد. هدف پژوهش حاضر تعیین نقش اشتغال و بیکاری در عزت نفس و افسردگی دانشجویان می باشد در اینجا قصد ما این است که سطح عزت نفس افراد را مشخص کنیم و بگوییم که در چه سطح و میزانی قرار دارند و قصد ما این است که سطح عزت نفس آنها را با هنجارهای جامعه مقایسه کنیم. بلکه در اینجا همان طور که در عنوان پژوهش آمده است هدف مقایسه سطح عزت نفس و میزان افسردگی در بین دو گروه دانشجویان شاغل و بیکار است تا مشخص شود در سطح عزت نفس و میزان افسردگی این دو گروه تفاوت وجود دارد و اگر وجود دارد آیا معنا دار است یا خیر.

ضرورت تحقیق

مسئله اشتغال و بیکاری در طبقه عوامل اجتماعی قرار دارد که میتوانند در حالات و بیماریهای روانی تاثیر گذار باشد. بیکاری یا از دست دادن شغل به عنوان یک رویداد مخصوصا در بین مردان که وظیفه تامین معاش خانواده برعهده آنهاست و در جامعه از آنان انتظار داشتن شغل می رود می تواند تاثیر زیادی در روحيات آنها داشته باشد. با توجه به آنچه در بالا ذکر شد نتیجه این پژوهش می تواند هم در زمینه پیشگیری و هم در زمینه اقدامات درمانی مورد استفاده قرار گیرد. اگر در سطح عزت نفس و شدت افسردگی دو گروه دانشجویان شاغل و بیکار تفاوت معنی داری وجود داشته باشد میتوان از ایجاد اشتغال بعنوان عاملی برای پیشگیری از شدت افسردگی و کاهش عزت نفس این افراد استفاده کرد و یا در صورت افسرده بودن و نداشتن شغل، می توان از طریق فراهم کردن شغل در امور درمان و بهبود به آنها کمک نمود.

فرضیه های تحقیق

1- سطح عزت نفس در گروه دانشجویان شاغل بالاتر از گروه دانشجویان بیکار می باشد.

2- میزان افسردگی در گروه دانشجویان بیکار بالاتر از گروه دانشجویان شاغل می باشد.

تعاریف اصطلاحات تحقیق

عبارت است از میزان ارزشی که فرد برای خود قائل است یک قضاوت شخصی در مورد با ارزش بودن پذیرش یا عدم پذیرش خود. (برونو، 1986 ترجمه فرزانه طاهری و مهشید یاسایی، 1370)

سطح عزت نفس: در این پژوهش منظور از سطح عزت نفس نمره ای است که توسط پرسشنامه عزت نفس کوپر اسمیت بدست می آید.

افسردگی : اصطلاح بسیار وسیع و تا حدودی مبهم است که برای شخص عادی حالتی با غمگینی، گرفتگی و بی حوصلگی و برای پزشک، گروه وسیعی از اختلالات خلقی زیر شاخه های متعدد را تداعی می کند. (پورافکاری، 1373)

میزان افسردگی: در این پژوهش منظور از میزان افسردگی نمره ای است که توسط پرسشنامه افسردگی یکب ه دست می آید.

دانشجو: به فردی اطلاق می شود که در سال تحصیلی 82-83 در دانشگاه پیام نور شهرستان نیشابور مشغول به تحصیل می باشد.

فرد شاغل: منظور از فرد شاغل کسی است که کاری انجام دهد و در قبال آن کار دست مزدی دریافت کند. (برونو، 1986، ترجمه طاهری ویاسایی، 1370)

فرد بیکار: منظور از فرد بیکار کسی است که کاری انجام ندهد و بنابراین دستمزدی نیز دریافت نمی کند و یا اگر حقوق ناچیزی می گیرد در قبال کاری که بالقوه میتواند انجام دهد نیست بلکه به صورت کمکی است که به او داده می شود. (برونو، 1986، ترجمه طاهری ویاسایی، 1370)

سازمان بندی 3 بقیه رساله: ادامه پژوهش حاضر در چهار فصل به هم پیوسته و با این عناوین و سر فصل ها دنبال می شود در فصل دوم (پیشینه و ادبیات پژوهشی) با نگاهی به مفاهیم نظری در مورد عزت نفس و افسردگی و مفاهیم و عناوین برخاسته از آنها ضمن تعریف و شرح هر کدام به تقسیم بندی اختلالات افسردگی می پردازیم در انتهای فصل دوم مروری بر پژوهش های انجام شده در زمینه عزت نفس و افسردگی خواهیم نمود. در فصل سوم (روش پژوهش) با توضیح چگونگی روش جمع آوری اطلاعات جامعه نمونه روش نمونه گیری شرح و بیان می کردند همچنین در این فصل روش تجزیه و تحلیل داده های پژوهش مشخص شده و ابزار اندازه گیری و جمع آوری داده ها را همراه با مواد اجرا و نمره گذاری، رشد مقیاس و اعتبار روایی برای هر کدام از ابزارها و آزمونهای مورد مطالعه را مورد بحث قرار خواهیم داد. در فصل چهارم (تجزیه و تحلیل داده ها) به تجزیه و تحلیل آماری اطلاعات پرداخته و ضمن توصیف داده ها

و آزمون فرضیه های پژوهش به توصیف ویژگی های عمومی گروه آزمودنیها پرداخته و آنها را برحسب ویژگی های جمعیت شناختی از نظر عزت نفس و افسردگی طبقه بندی کرده و بالاخره در فصل پنجم (بحث و نتیجه گیری) فرضیه های تحقیق هر کدام بطور مشروح مورد بحث و نتیجه گیری قرار می گیرند در بیان فصل یافته های پژوهش های آینده ضمن ارائه خلاصه ای از پژوهش ما را به انتهای این رساله می رساند.

نتیجه گیری فرضیه های پژوهش

فرضیه اول

(سطح عزت نفس در گروه دانشجویان شاغل بالاتر از گروه دانشجویان بیکار می باشد)

این فرضیه بصورت (یک دامنه) بیان شده است و بدیهی است که نتیجه آزمون فرضیه مذکور براین اساس استوار است که (میانگین عزت نفس افراد شاغل با افراد بیکار تفاوت معنی داری وجود ندارد) مورد تایید قرار نگرفتن این فرضیه همسو و موافق با بسیاری از پژوهشهای انجام شده در این راستا نمی باشد. یافته بدست آمده از این فرضیه موید تحقیقاتی است که در زمینه بیکاری و اشتغال و ارتباطشان با افسردگی شده است. بطوریکه نتایج بدست آمده نشان می داد که عزت نفس در بین مدیران بیکار پایینتر نبوده و با مدت بیکاری طولانی تر کاهش نمی یابد.

فرضیه دوم

(میزان افسردگی در گروه دانشجویان بیکار بالاتر از گروه دانشجویان شاغل می باشد)

همانطور که آزمون t نشان داد فرضیه فوق مورد تایید قرار گرفت و براساس سطح معنی داری آزمون مذکور با 95 درصد اطمینان میتوانیم ادعا کنیم که میانگین افسردگی دانشجویان بیکار بطور معنا داری با میانگین افسردگی دانشجویان شاغل تفاوت دارد. این فرضیه بصورت (یک دامنه) بیان شده است

و بدیهی است که نتیجه آزمون فرضیه مذکور براین اساس استوار است که (میانگین افسردگی دانشجویان بیکار بالاتر از میانگین افسردگی دانشجویان شاغل می باشد) میانگین بدست آمده از نمرات افسردگی دانشجویان بیکار 13/78 بطور چشمگیر و شاخصی از میانگین افسردگی دانشجویان شاغل 9/18 بالاتر بود. یافته بدست آمده از این فرضیه موید اکثر تحقیقاتی است که در زمینه بیکاری اشتغال و ارتباطشان با افسردگی شده است از جمله بررسی فیدر (1982) تحت عنوان بیکاری و همبسته های روان شناختی آن که از آزمودنیهای بیکار (هم مردان و هم زنان) نمرات افسردگی بالاتر و نمرات عزت نفس پایینتری داشتند. همچنین در بررسی فرس و مر (1987) نتایج نشان داد که بیکاری طولانی یا بیکاری مجدد به افسردگی کاهش یافتن امید و مشکلات مالی منجر می شود. همچنین در بررسی نصیری شیخانی (1373) نتایج نشان داد که افراد نمونه شاغل نسبت به نمونه غیر شاغل از هسته کنترل درون بین تر تمایلات افسردگی کمتر اعتماد به نفس بیشتر و انگیزه پیشرفت قوی تری برخوردار بودند.

پیشنهاد هایی برای پژوهش های آینده

به منظور ثبت و گسترش یافته های این پژوهش و گشوده شدن افقهای نوین در این زمینه و زمینه های مشابه پیشنهاد های زیر به پژوهشگران و محققان آینده توصیه می شود: پیشنهاد می شود پژوهشی مقایسه ای برای بررسی سطح عزت نفس و شدت افسردگی در بین بیماران افسرده و افراد بهنجار صورت گیرد.

- پیشنهاد دیگر مقایسه افراد ورزشکار و غیرورزشکار از نظر میزان و سطح عزت نفس می باشد .

- بالاخره بعنوان آخرین پیشنهاد رابطه عزت نفس و هوش برای مقایسه بین افراد تیز هوش و افراد متوسط میتواند موضوع پژوهش جذابی را فراهم سازد.

3- محدودیتهای پژوهش

خودبه کنار آمدن با چالشهای اولیه زندگی است. هرچه عزت نفس ما محکمتر و بیشتر باشد، برای برخورد با مشکلاتی که در زندگی خصوصی و در کار و شغلمان بروز می کند، آمادگی بیشتری داریم. افسردگی یکی از متداول ترین مشکلات روانی در جهان است و در واقع از این جهت مقام اول را داراست. وسعت این ناراحتی تابداندجاست که آن را با سرما خوردگی مقایسه میکنند. (زلیگمان، 1975) براساس آمار ارایه شده بین 9 تا 26 درصد زنان و 5 تا 12 درصد مردان در طول زندگی خود ممکن است عوارض و نشانه های مختلف افسردگی را از خود نشان می دهند. حداقل 12 درصد از جمعیت کشورهای پیشرفته در طی عمر خود برای معالجه علائم افسردگی به متخصصان روانی مراجعه می کنند و حدس زده می شود که 75 درصد افراد یکه در موسسات درمان روانی بستری می شود دچار افسردگی هستند زنان دو برابر بیشتر از مردان به افسردگی دچار هستند و این نسبت در جمعیت های بالینی نیز گزارش شده است. (براون و هریس، 1978). مطالعاتی که در سالهای اخیر از طرف متخصصان سازمان جهانی بهداشت³(WHO) در کشورهای در حال توسعه آسیا و آفریقا انجام گرفته از افزایش دامنه شیوع افسردگی در میان ملل در حال رشد حکایت دارد. (سازمان جهانی بهداشت، 1973). احتمال بهبود افسردگی در اشخاص جوانتر نسبت به افراد مسنتر بیشتر است و نیز احتمال تجربه مجدد بیماری در آنها کمتر می باشد. (رونیزو همکاران، 1984، بلاکروکلار، 1987) در

اجتماع امروزی کار بیش از پیش اهمیت پیدا می کند. وقتی یکدیگر را ملاقات می کنیم پس از سلام و احوال پرسی، اولین سئوالی که معمولاً مطرح می شود این است: چکار می کنید؟ کار نه تنها منابع مالی و سطح زندگی افراد را بهبود می بخشد، بلکه بر سلامت جسمی و روانی آنها نیز اثر مثبت می گذارد.

اینجاست که گفته اقبال لاهوری مصداق پیدا می کند:

((ما زنده به آنیم که آرام نگیریم موجدیم که آسودگی ما عدم ماست))

امروز پیدایش و گسترش سریع شهرها و افزونی شدید جمعیت آن همراه با مسایل و مشکلات خاصی است که در طول تاریخ سابقه ندارد. اشتغال نیروی انسانی، مهمترین و اصلی ترین هدف برنامه ریزی در هر کشور است و بدون آن زندگی فردی و اجتماعی تامین نمیشود چرا که که بیکاری نوعی بیماری و زمینه ساز بسیاری از نابسامانی ها و مشکلات می باشد.

در حال حاضر یکی از مسایل مهم در کشور ما ایران، بیکاری است بویژه در قشر دانشجو و فارغ التحصیلان دانشگاهها که موجب مشکلات روحی و روانی عدیده ای در این افراد شده است. هدف از ارایه این پژوهش، نقش اشتغال و بیکاری در عزت نفس میزان افسردگی دانشجویان می باشد و تلاش بر این است که پژوهش حاضر حتی الامکان مورد توجه و استفاده مسئولین قرار گیرد.

بیان مساله

مساله عزت نفس و مقوله خود ارزشمندی از اساسی ترین عوامل رشد مطلوب شخصیت است. از برجسته ترین ویژگی های صاحبان تفکر و اگر او افراد اخلاق، داشتن اعتماد به نفس و احساس خود ارزشمندی بسیار بالاست. عزت نفس همیشه یک نیاز شخصی ضروری بوده که در دهه آخر قرن حاضر از اهمیت ویژه ای برخوردار شده است. بررسی درباره شکست های شغلی نشان می دهد که یکی از دلایل محرز این شکستها (ترس از تصمیم گیری) است. تمام کسانی که در هر

درجه و مقام قرار دارند، از سطح مدیران عالی رتبه تا کارکنان صفوف مقدم به عزت نفس بیشتر احتیاج دراند و توجه به این نکته برای درک بیکاری سطح بالا ضرورت دارد مفهوم عزت نفس نباید با مفهوم خود پنداره اشتباه شود. خود پنداره عبارت است از مجموعه ویژگیهایی که فرد برای توصیف خویشتن بکار می برد. یک فرد ممکن است خودش را یک فوتبالیست خوب، علاقمند به داستانهای علمی بداند که اینها محتوای خود پنداره را تشکیل می دهند و اما عزت نفس عبارت از ارزشی است که اطلاعات درون خود پنداره برای فرد دارد و از اعتقادات فرد در مورد تمام صفات و ویژگیهایی که در او هست ناشی می شود مفهوم افسردگی از دیدگاه آسیب شناسی یک حالت درونی است که باغمگینی، بیحوصلگی، دلتنگی یا دل گرفتگی ظاهر می شود و شامل یک طیف وسیعی است که در یک سر این طیف حالات طبیعی و در سوی دیگر آن حالتی کاملاً بیمار گونه قرار دارد. برای بیماری افسردگی تب مثال خوبی است: به دنبال در بخشی از بدن، آماس بوجود می آید این آماس موجب تظاهراتی از تنش می گیرد که خود را به شکل تب بروز میدهد اما تب نیز به نوبه خود مکانیسم های دفاعی بدن را بر می انگیزد مانند: ازدیادی گلبولهای سفید یا پادتن ها که با ارگانیزم های عفونت را مبارزه می کنند. بنابراین بیماری حاصل از تب، هم درد و هم واکنش در برابر آن است. افسردگی را می توان به همین گونه در نظر گرفت نشانه های حقیقی ناآشکار و نشانه های آشکار بیماری افسردگی، همانطور که توصیف شد می توانند هم نتیجه فشار وارده بر فرد و هم ناشی از بسیج مکانیسم های دفاع روانی فرد باشند که در برابر آن فشار سازگاری بوجود می آورند. بیکاری یا از دست دادن شغل نیز خود به عنوان یک رویداد مطلوب در زندگی میتوانند در درجه افسردگی فرد نقش داشته باشد. با توجه به مطالب فوق، پژوهش حاضر به طور کلی به دنبال پاسخی برای سئوالهای زیر است:

1- آیا در جامعه ما نداشتن شغل یا از دست دادن آن تاثیری در عزت نفس افراد دارد؟

- 2- آیا بیکاری به عنوان یک عامل نقشی در درجه افسردگی دارد؟
- 3- آیا دانشجویان شاغل از نظر سطح عزت نفس در سطح بالاتری از دانشجویان بیکار قرار دارند؟
- 4- آیا افراد شاغل از نظر میزان افسردگی در سطح پایین تری از افراد بیکار قرار دارند؟
- یکی از موضوعات مهم در بهداشت روانی عزت نفس می باشد. که منظور همان عزت نفس و خودپندار فرد می باشد.

دو مفهوم کلیدی در مورد عزت نفس وجود دارد:

- 1- احساس دوست داشتن و پذیرش توسط دیگران
 - 2- صلاحیت و شایستگی در حل مسائل و مشکلات بدون وابستگی به دیگران.
- Seifesteem یا عزت نفس یعنی احساس ارزش درجه تصویب، تایید و پذیرش و ارزشمندی است که با شخص نسبت به خویشتن دارد. میزان اعتماد به نفس در رابطه با میزان ارتباط، تصویر خود و خود ایده آل حاصل می شود. به طور کلی کسانی که عزت نفس ضعیفی دارند، به استعداد های خود خیلی اطمینان ندارند و خیلی برای خود ارزش قایل نمی شوند.
- خودایده آل شامل آرزوها، اهداف کلی، ارزشها و معیارهای رفتارهایی که فرد به عنوان ایده آل به آنها می نگرد و برای کسب آنها تلاش می کند، می باشد. فردی که از خود تصویری نزدیک، هماهنگ با خود ایده آل دارد، از یک سطح بالای اعتماد به نفس برخوردار است. در حالیکه شخصی که متفاوت از خود ایده آل دارد، اعتماد به نفس پایین دارد.

در کودکی نقش اصلی ایجاد عزت نفس و افزایش عزت نفس به عهده والدین می باشد چون کودک تمام وقت خود را با آنها سپری می کند در حالیکه در نوجوانی با همسالان و همجنسان بیشتر مرادده می کند و آنها در عزت نفس نوجوانان تاثیر به مراتب بیشتر از والدین دارند. در جوانی بابرقراری رابطه با جنس مخالف، فرد به

عزت نفس مورد نظر می رسد و در ضمن آن نقش مربوط به جنس را هم کسب می کند.

حدود 30 سال قبل تحقیقات در مورد عزت نفس توسط martin seligman متحول شد. سلینگ من عقیده داشت که باید به کودکان کمک کرد تا احساس خوبی نسبت به خود داشته باشند و باید کودکان را در مقابل احساساتی چون ناکامی و ناراحتی حمایت کرد.

اریکسون و پیازنه میگویند بی تردید یکی از نیازهای اساسی انسان، افراد و آحاد انسانی، در تمام طبقات و درجات علمی و اخلاقی، نیاز به داشتن میزان معینی از عزت نفس است. هر قدر فرد میزان آسیب پذیری بیشتری داشته باشد نیازمند به اعتماد به نفس زیادی است.

کوپر اسمیت (1967) می گوید: عزت نفس عبارت از یک قضاوت شخصی در مورد باارزش بودن یا بی ارزش بودن، قبولی یا عدم قبولی خود که در نگرش او ظاهر می شود در حقیقت، شخص ممکن است خود را آنطور که مردم می بینند ببیند.

شاملو می نویسد (1363) عزت نفس عبارت از ارزیابی و ارزشیابی مداوم که شخص نسبت به ارزشمندی خویشتن خود دارد. عزت نفس نوعی قضاوت شخص، نسبت به ارزشمندی وجودی می باشد.

به نظر کوپر (1967) منابع عزت نفس شاملو موارد زیر می باشد:

1- قدرت: وقتی شخص احساس قدرت کند می تواند روی سایرین اثر بگذارد و کارهایش را خوب انجام دهد و عزت نفس او بالا می رود.

2- مهم بودن: وقتی شخص متوجه شود که اهمیت دارد و در زندگی دیگران مهم است، عزت نفس او بالا می رود.

3- پای بند به آداب و قوانین اجتماعی و اخلاقی .

4- موفقیت.

عزت نفس در اثر نیاز به نظر مثبت به وجود می آید و شامل برخورد گرم و محبت آمیز و احترام و صمیمیت و پذیرش و مهربانی است که از طرف محیط اجتماعی و اولیاء خود تامین می گردد. بنابراین محیط اجتماعی در رشد عزت نفس تاثیر بسزایی دارد و می توان آن را یکی از انگیزشهای اجتماعی محسوب نمود. بنابراین مهم است که دانشجویان با چه نگرشی رشته تحصیلی خود را انتخاب میکنند. کارمندان چه نوع کاری برمی گزینند و اصولاً هر صاحب من چه بخشی از خدمات انسانی را بر عهده بگیرد.

بنابراین مساله ای که در این تحقیق بررسی می شود میزان عزت نفس کارمندان مجرد و متاهل بیمارستان حکیم است.

با توجه به اهمیت موضوع یعنی عزت نفس و نقشی که عزت نفس در زندگی و کار انسان دارد باید به شناسایی عواملی که موجب افزایش عزت نفس یا کاهش آن می شود پرداخت این تحقیق با مقدمه و تعاریفی که از عزت نفس و منشأ ایجاد عزت نفس در صدد است که روشن کند چرا اعتماد به نفس کاهش می یابد، چه عواملی در ایجاد اعتماد به نفس موثرند؟ کدام دسته از کارمندان از اعتماد به نفس بالایی یا پایینی برخوردارند. آیا اعتماد به نفس مردان و زنان با هم متفاوت است؟ آیا بین افراد مجرد و متاهل از نظر میزان اعتماد به نفس تفاوتی وجود دارد یا نه تا از نتایج آن برای افزایش عزت نفس استفاده شود.

یکی از صفات شخصیتی که رفتار سازمانی یا رفتار در محیط کار را تحت تاثیر قرار می دهد عزت نفس است. در اهمیت عزت نفس همین بس که رضایت افراد از زندگی شدیداً به احساسات آنها در مورد میزان ارزش خویش بستگی دارد به طوری که هرگاه احساس کنند عزت نفس در معرض خطر قرار گرفته سعی میکنند با استفاده از انواع رفتارها و راهبردها احساس ارزشمندی خود را حفظ کنند و از خود دفاع کنند. عزت نفس با توانایی سازگاری افراد همراه است.

کسانی که عزت نفس بالایی دارند در مقایسه با کسانی که از عزت نفس پایینی برخوردارند بهتر می‌توانند با موقعیت‌های مختلف سازگار شوند به عبارت دقیقتر افراد با درجه عزت نفس بالا، در مقایسه با افراد با درجه عزت نفس پایین در موقعیت‌های مختلف کمتر اضطراب دارند، کمتر افسرده، هیجانی، پرخاشگر می‌شوند. افرادی که عزت نفس ضعیفی دارند از احساس تندخویی، اختلال رفتاری و اندوه رنج می‌برند. همچنین این افراد از بیخوابی و سندرم‌های روانی تندی شکوه می‌کنند.

عزت نفس مخصوصاً در روابط متقابل اشخاص بهتر خودنمایی می‌کند. کسانی که نسبت به خود دید خوبی دارند، دیگران را نیز دوست دارند و ضعف‌های خود را بهتر می‌پذیرند این افراد به دلیل احساسات مثبتی که به دیگران دارند آنها را می‌پذیرند، بهترین دوستان را به دست می‌آورند در واقع کسی که مثبت و راحت باشد کاری می‌کند که دیگران نیز در ارتباط با او مثبت و راحت می‌شوند. طبیعتاً، دارندگان این ویژگی برای مردم بسیار جذاب می‌شوند و در نتیجه دیگران هم در محیط اجتماعی و هم در محیط کار دور او حلقه می‌زنند عزت نفس بر نوع کاری که شخص جستجو میکند اثر می‌گذارد باعث می‌شود کارهایی را بپذیرد که نیاز به خطر و رقابت زیادی دارد. عزت نفس بالا این اثر را نیز دارد که شخص به انتقادهای دیگران نیز حساسیت نشان نمی‌دهد، برای خود هدف‌های بالایی در نظر می‌گیرد و برای رسیدن به آنها تلاش‌های طاقت فرسا انجام می‌دهد. عزت نفس تحت تاثیر عوامل موقعیتی نیز قرار می‌گیرد کسی که به دفعات متعدد شکست می‌خورد، عزت نفس خود را در حال کاهش احساس می‌کند اما کسی که چند موقعیت متعدد به دست می‌آورد، عزت نفس خود را در حال افزایش می‌بیند.

بیشتر صاحب‌نظران در ارزیابی بالینی و غیر بالینی خود از عزت نفس به عنوان یک نکته کلیدی که می‌تواند اغلب حوادث زندگی فرد را تحت تاثیر قرار دهد یاد می‌کنند و با افزایش آن در زمینه‌های دیگر فرد تغییر ایجاد می‌کنند. به اعتقاد روان‌شناسان، جامعه‌ای که افراد آن از عزت نفس بالایی برخوردار باشند در

برابر انواع مسائل مشکلات زندگی، فشارهای روانی، حوادث و بیماران روانی مقاوم و پایدار خواهند بود. و این امر شکوفایی استعدادهای نهفته، خلاقیت و پیشرفتهای فرهنگی و اقتصادی و اجتماعی را به دنبال خواهد داشت.

3- میزان اعتماد به نفس در میان کارمندان متاهل بیشتر از کارمندان مجرد است.

4- میزان اعتماد به نفس در میان مردان مجرد بیشتر از زنان مجرد است.

5- میزان اعتماد به نفس در میان مردان متاهل بیشتر از زنان متاهل است.

6- میزان اعتماد به نفس با توجه به میزان تحصیلات کارمندان متفاوت است.

7- میزان اعتماد به نفس با توجه به سن کارمندان متفاوت است.

عزت نفس : تعریف نظری: منظور از عزت نفس ارزشیابی فرد درباره خود، قضاوت شخص در مورد ارزش خود است و ارزش و احترامی که شخص نسبت به خود قایل می شود. عزت نفس پایین از ارزیابی مداوم شخص نسبت به ارزشمندی خویشتن خود، عزت نفس نوعی قضاوت نسبت به ارزشمندی وجود است. این صفت در انسان حالت عمومی دارد و محدود و زودگذر نیست. (راجرز: 1960)

تعریف عملیاتی: منظور از عزت نفس در این تحقیق نمره ای است که آزمودنی پس از پاسخگویی به آزمون عزت نفس کوپر اسمیت به دست می آورند و کارمند: افرادی که در سازمان مشغول به خدمت هستند و در این تحقیق منظور افرادی که در بیمارستان حکیم کار می کنند. مجرد: افرادی که ازدواج نکرده اند و زندگی تشکیل نداده اند مجرد به حساب می آیند.

متاهل: افرادی که ازدواج کرده اند و دارای زن و فرزند و زندگی هستند در این تحقیق متاهل به حساب می آیند.

متغیرهای تحقیق: در این تحقیق عزت نفس متغیر مستقل و مجرد و متاهل بودن کارکنان متغیر وابسته است.

طرح تحقیق: این تحقیق از نوع تحقیق زمینه یابی است و با هدف بررسی میزان اعتماد به نفس کارمندان مجرد و متاهل بیمارستان حکیم اجرا می شود و این تحقیق آزمایشی فرضیه های زیر را در نظر دارد:

- 1- میزان اعتماد به نفس در میان کارمندان متاهل بیشتر از کارمندان مجرد است.
- 2- میزان اعتماد به نفس در میان مردان مجرد بیشتر از زنان مجرد است.
- 3- میزان اعتماد به نفس در میان مردان متاهل بیشتر از زنان متاهل است.
- 4- میزان اعتماد به نفس با توجه به میزان تحصیلات کارمندان متفاوت است.
- 5- میزان اعتماد به نفس به سن کارمندان متفاوت است.

کلیه کارمندان زن و مرد بیمارستان حکیم جامعه آماری این پژوهش هستند. نمونه ای به اندازه 98 نفر به صورت تصادفی ساده انتخاب که برای بررسی میزان اعتماد به نفس آنها از پرسشنامه عزت نفس کوپر اسمیت استفاده می شود و در پایان نتایج از آمار توصیفی برای خصوصیات دموگرافیک آزمودنیها و برای تجزیه و تحلیل از آزمون t فو استفاده می شود.

-1

هدف اساسی پژوهش حاضر بررسی میزان اعتماد به نفس کارمندان مجرد و متاهل بیمارستان حکیم است که داده های حاصل از این پژوهش به دو صورت توصیفی و استنباطی مورد بررسی قرار گرفت. جدول و شاخصهای آماری حاصل از کل گروهها قسمت نخست فصل چهارم را تشکیل می دهند در این پژوهش نمونه ای به اندازه 98 نفر متشکل از 35 نفر مجرد و 63 نفر متاهل به روش نمونه گیری تصادفی ساده انتخاب شد. اطلاعات مربوط به خصوصیات دموگرافیک در

ابتدای فصل چهارم ارائه شده است. در بخش دوم فصل چهارم یافته های آماری مربوط به فرضیه ها وجود دارد که در این بخش برای آزمون فرضیه اول نمرات افراد مجرد و متأهل توسط آزمون t برای گروههای مستقل مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت. که با توجه به جدول شماره 7 بین گروهها تفاوت معنی داری وجود دارد و فرض صفر رد می شود پس با توجه به فرضیه اول نتیجه گرفته می شود که در این پژوهش میزان عزت نفس در میان افراد متأهل بیشتر از افراد مجرد است. در بخش آزمون فرضیه دوم نمرات آزمودنیهای مجرد (زن و مرد) توسط آزمون t برای گروههای مستقل مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت بین گروهها تفاوت معنی داری وجود ندارد و فرض صفر تایید می شود پس با توجه به فرضیه دوم نتیجه می شود که در این پژوهش میزان اعتماد به نفس در میان زنان مجرد و متأهل یکسان است. در بخش آزمون فرضیه سوم نمرات آزمودنیهای متأهل بر اساس جنس توسط آزمون t مستقل مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت پس با توجه به فرضیه سوم نتیجه گرفته می شود که در این پژوهش میزان اعتماد به نفس در میان مردان و زنان متأهل یکسان است در بخش آزمون فرضیه چهارم سن آزمودنیها توسط تحلیل واریانس یک طرفه مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت که بین گروهها از نظر سنی تفاوت معنی داری دیده شد پس با توجه به فرضیه چهارم میزان عزت نفس در میان کارمندان با توجه به سن آنها متفاوت است. در بخش آزمون فرضیه پنجم نمرات آزمودنیها بر اساس میزان تحصیلات توسط تحلیل واریانس یک طرفه مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت که بین گروهها تفاوت معنی داری وجود دارد و فرض صفر رد می شود.

همانطور که آزمون T نشان داد فرضیه فوق مورد تایید قرار نگرفت و بر اساس سطح معنی داری آزمون مذکور با 95 درصد اطمینان میتوانیم ادعا کنیم که بین میانگین عزت نفس افراد شاغل و بیکار تفاوت معنی داری وجود ندارد که در فصل دوم پژوهش حاضر به آنها اشاره شده است. از جمله بررسی هارتلی (1980) که بین مدیران متوسط وارد شد و مدیران شاغل مورد ارزیابی قرار

گرفت بطوریکه نتایج بدست آمده نشان می داد که عزت نفس در بین مدیران بیکار پایینتر نبوده و با مدت بیکاری طولانی تر کاهش نمی یابد. همچنین در بررسی جوشی و گراس (1985) تحت عنوان (تأثیر مدت بیکاری بر روی عزت نفس افسردگی تنهایی و ارتباط عاطفی افراد) نتایج بدست آمده نشان می دهد که عزت نفس آزمودنیها باقی می ماند و آزمودنیها افسرده نشده اند.

پیشنهادات و محدودیتهای تحقیق و ضمائم

محدودیت ها و پیشنهادات

در این تحقیق با توجه به این که سروکار ما با انسانها به عنوان موضوع تحقیق بود مشکلاتی وجود داشت که در ذیل به برخی از آنها اشاره می شود.

1- همانطور که تاکنون مشاهده شده است انسانها در نشان دادن خصوصیات عاطفی خود خیلی محتاط عمل می کنند و دوست ندارند اسرار پنهانی خود را آشکار سازند در صورتی که انسانها در نشان دادن استعداد ها و هوش خویش این احتیاط را ندارند و پیشنهاد می شود که در تحقیقات آینده توضیحات لازم در مورد آزمون و اهداف آزمون به آنها داده شود تا اطمینان لازم را کسب کنند و در دادن اطلاعات امتناع نکنند.

2- محدودیت دیگر پژوهش تفاوت در سطح تحصیلات آزمودنیها و تفاوت سنی آنها می باشد که پیشنهاد می شود در پژوهشهای آینده آزمودنیها از لحاظ تحصیلات و سن یکسان باشند و تفاوتی نداشته باشند.

3- از آنجایی که در این پژوهش از وسایل ارزیابی نوشتاری استفاده شده است در پاسخگویی به آنها مستلزم داشتن سواد (حداقل پنجم ابتدایی) می باشد، آزمودنیها از میان این گروه انتخاب شد و افراد بی سواد از نمونه حذف شده اند و بنابراین تعمیم نتایج به گروه بی سواد تردید برانگیز است.

4- از آنجایی که آزمودنیهای با سطح تحصیلات بالاتر این آزمون را بهتر درک می کردند و افراد با سطح تحصیلات پایین مشکلاتی در زمینه فهم جملات داشتند توصیه می شود پژوهشهایی با توجه به سطح تحصیلات متفاوت و اشخاص بی سواد صورت گیرد.

5- محدودیت دیگر این تحقیق نامشخص بودن وضعیت اقتصادی خانواده و تاثیر آن بر عزت نفس می باشد که سعی می شود در پژوهشهای آینده وضعیت اقتصادی خانواده مورد توجه قرار گیرد.

6- دیگر این که همه متغیرهای مزاحم را که در بوجود آوردن و یا افزایش و کاهش عزت نفس موثرند را نمی توان کنترل نمود که در پژوهشهای آینده زمینه ای فراهم شود که متغیرهای مزاحم کم شوند و نتیجه تحقیق را تحت تاثیر قرار ندهند.

7- نامشخص بودن میزان تحصیلات پدر و مادر و تاثیر آن بر عزت نفس از محدودیت های دیگر تحقیق می باشد که در پژوهشهای بعدی سعی می شود میزان تحصیلات پدر و مادر مد نظر قرار گیرند.

یکی از محدودیتهای پژوهش حاضر، حجم نمونه افراد دانشجوی شاغل می باشد. اگر چه روش نمونه گیری تصادفی ساده بود اما به دلیل محدودیت دسترسی به افراد دانشجوی شاغل امکان اینکه جامعه پژوهش و در نتیجه حجم نمونه مورد نظر از این مقدار بیشتر شود یکی از محدودیت های پژوهش حاضر را تشکیل می دهد که ممکن است تعمیم یافته های تحقیق را اندکی محافظه کارانه نماید. محدودیت دیگر پژوهش حاضر دسترسی به منابع و تحقیقات در زمینه موضوع پژوهش در ایران محدود بود.

فهرست منابع

1. افروز، غلامعلی. (1363). روان شناسی و آموزش و پرورش کودکان استثنایی.

تهران: انتشارات و چاپ دانشگاه تهران

2. براهنی، محمد تقی. (1363). انگیزش و هیجان. تهران: انتشارات چهر

3. براهنی، محمد تقی. (1368). زمینه روان شناسی. تهران: انتشارات رشد

4. بیابانگرد، اسماعیل. (1372). روش‌های افزایش عزت نفس در کودکان

ونوجوانان. تهران: انتشارات انجمن اولیاء و مربیان

5. پناهنده، الهه. (1373). پایان نامه. (بررسی تاثیر برخورد و والدین در عزت نفس

فرزندان)

6. پور افکاری، نصرت الله. (1373). خلاصه روان پزشکی. تهران: انتشارات آزاد

7. حیدری، اکرم. (1372). روان شناسی رشد و اختلالات رایج در

کودکان. تهران: انتشارات انجمن اولیاء و مربیان

8. سیاسی، علی اکبر. (1371). نظریه های شخصیت یا مکاتب روان

شناسی. تهران: انتشارات دانشگاه

9. شاملو، سعید. (1368). بهداشت روانی. تهران: انتشارات چهر

10. طاهری، فرزانه، یاسایی، مهشید. (1370). فرهنگ توصیفی اصطلاحات روان

شناسی. تهران: انتشارات طرح نو

11. اقدسی، محمد تقی. (1370). بررسی و مقایسه عزت نفس دانش آموزان

ورزشکار و غیرورزشکار. دانشکده علوم انسانی دانشگاه تربیت مدرس

12. پور شافعی، هادی. (1370). پایان نامه کارشناسی ارشد، بررسی رابطه عزت

نفس با پیشرفت تحصیلی، دانشگاه تربیت معلم

13. منطقی، مرتضی. (1372). روان شناسی تربیتی، تهران: انتشارات جهاد

دانشگاهی

14. مزلو، آبراهام، اچ (1369). انگیزش و شخصیت، ترجمه محمد

رضوانی: انتشارات آستان قدس

15. هولتین، لوان، ترجمه: گیتی خوشدل. (1369). روان شناسی کمال. انتشارات

نشر نو

16. منصور، محمود (1371). احساس کهنتری. انتشارات: دانشگاه تهران

17. علیپور، پروین (1373). روشهای تقویت عزت نفس در

نوجوانان. مشهد: انتشارات آستان قدس

18. قائمی، علی (1363). نشریه پیوند، انتشارات انجمن اولیاء و مربیان

19. مجلسی، ملامحمدباقر: بحار الانوار، جلد 17

20. فلسفی، محمد تقی (1362). گفتار فلسفی کودک از نظر وراثت

و تربیت. انتشارات: هیئت نشر معارف اسلامی

21. مطهری، مرتضی. (1369). انسان کامل. انتشارات صدرا

22. موسوی، سید غفور (1369). عزت نفس و سلامت روان. اصفهان: انتشارات

اردکان

23. دلاور، علی (1379). روشهای آماری در روانشناسی و علوم تربیتی: انتشارات

دانشگاه پیام نور

24. هاشمی، جمال (1372). روان شناسی حرمت نفس. تهران: انتشارات شرکت

سهامی انتشار.