بررسی وضعیت اعتماد به نفس دانش‌آموزان پسر دبیرستان‌های شهر کاشان طی سال تحصیلی ۷۶-۱۳۷۵

دکتر علی باغبانیان *، خدیجه شریفی **، سید غلامعباس موسوی ***

خلاصه

سابقه و هدف: نظر به اهمیت اعتماد به نفس بر عملکردهای شغلی، اجتماعی، خانوادگی و بهداشت روانی بویژه در دوره نوجوانی و نظر به عدم اطلاع از وضعیت اعتماد به نفس در بین نوجوانان منطقه، به منظور تعیین وضعیت اعتماد به‌نفس دانش آموزان پسر دبیرستان‌های کاشان این تحقیق در سال تحصیلی ۷۶-۱۳۷۵ انجام گرفت.

مواد و روشها: پژوهش حاضر به روش توصیفی و براساس برآورد آماری بر روی ۴۰۰ نمونه صورت پذیرفت. اعتماد به نفس بر مبنای تست Eysenck در سه وضعیت بالا (نمره بیشتر از ۲۱)، متوسط (نمره ۲۱-۱۴) و خود کم بینی (نمره کمتر از ۱۴) تعیین گردید. به علاوه خصوصیات جمعیت شناختی شامل رتبه تولد، بعد خانوار و سن نیز بررسی و ثبت شد. شیوع خودکم‌بینی در نمونه‌ها تعیین و با احتمال ۹۵ درصد در جامعه برآورد گردید.

یافته‌ها: ۲۱/۵ درصد نمونه‌های مورد پژوهش خود کم بین، ۷۱/۳ درصد دارای اعتماد به نفس متوسط و ۷/۳ درصد اعتماد به نفس بالا داشتند. اعتماد به نفس بالا در فرزندان خانواده‌های بیشتر از ۵ نفر و در فرزندان اول خانواده‌ها بیشتر مشاهده گردید.

نتیجه گیری: با توجه به مطرح بودن خود کم بینی در بین نوجوانان شهر کاشان، تحقیقات بیشتری در زمینه عوامل موثر بر میزان اعتماد به نفس به شیوه تحلیلی توصیه می‌گردد.

واژگان کلیدی: میزان اعتماد به نفس، نوجوان، آزمایش Eysenck

* دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی ـ درمانی کاشان، گروه روانپزشکی

* دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی ـ درمانی کاشان، دانشکده پرستاری و مامایی

*** دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی ـ درمانی کاشان، دانشکده بهداشت

مقدمه

اعتماد به نفس یا احساس ارزشمندی یکی از نیازهای اساسی ، ضروری و اولیه بشر است (۱،۲). اعتماد به نفس در چگونگی کیفیت اعمال و رفتار بشر در تمامی مراحل زندگی نقش مهمی بازی می‌کند. مطالعه‌های تاثیر اعتماد به نفس بالا را در بهبود عملکرد و ارضای شغلی ، اجتماعی ، خانوادگی و حفظ بهداشت و سلامت جسمی و روانی در مراحل مختلف سنی نشان می‌دهد (۳). اعتماد به نفس پایین یکی از معضلات روانی بشر به خصوص در سنین نوجوانی واوایل جوانی است. زیرا در بین گروه‌های مختلف سنی اعتماد به نفس در دوره نوجوانی با توجه به تغییرات جسمی - روانی و شکل گیری شخصیت و بحران‌های مختلف آسیب‌پذیرتر است (۴،۵).

عدم وجود اعتماد به نفس می‌تواند مشکلات متعددی از جمله درگیری‌های اجتماعی ، افت تحصیلی ، آمادگی جهت ابتلا به انواع اختلالات روانی به خصوص افسردگی و خودکشی ، اضطراب و اعتیاد به وجود آورد(۶).

پژوهش‌های به عمل آمده فراوانی اعتماد به نفس پایین را در بین نوجوانان زیاد گزارش کرده‌اند. در پژوهشی که در استرالیا بر روی ۱۴۰۰ نوجوان دبیرستانی انجام گرفت فراوانی خود کم بینی را در بین نمونه‌های مورد پژوهش ، ۵۵ درصد نشان داد (۷). در مطالعه دیگری که در آمریکا بر روی ۳۰۰۰ نوجوان دبیرستانی صورت پذیرفت ، خودکم بینی در ۵۴ درصد دانش آموزان مشاهده گردید (۸). با توجه به نتایج پژوهش‌های مذکور و با نظر به مشکلاتی که اعتماد به نفس پایین ایجاد می‌کند و عدم اطلاع از گستردگی مشکل در بین نوجوانان منطقه و وجود مطالعه‌ها و پژوهش‌های محدود در زمینه اعتماد به نفس در کشورمان و به منظور تعیین وضعیت اعتماد به نفس ، این تحقیق روی دانش آموزان پسر دبیرستان‌های کاشان در سال تحصیلی ۷۶-۱۳۷۵ انجام گرفت.

مواد و روشها

پژوهش حاضر با روش توصیفی (Descriptive) صورت پذیرفت. حجم نمونه براساس احتمال شیوع ۵۰ درصد و میزان خطای ۵ درصد و با اطمینان ۹۵ درصد، ۴۰۰ نفر برآورد گردید. فهرست به هنگام اسامی دانش‌آموزان شهر تهیه و این تعداد به روش نمونه‌گیری تصادفی چند مرحله‌ایی انتخاب شدند. پس از کسب موافقت آموزش و پرورش و مراجعه به دانش‌آموزان و توجیه طرح و کسب موافقت آنها برای همکاری با طرح ، تحقیق انجام گرفت.

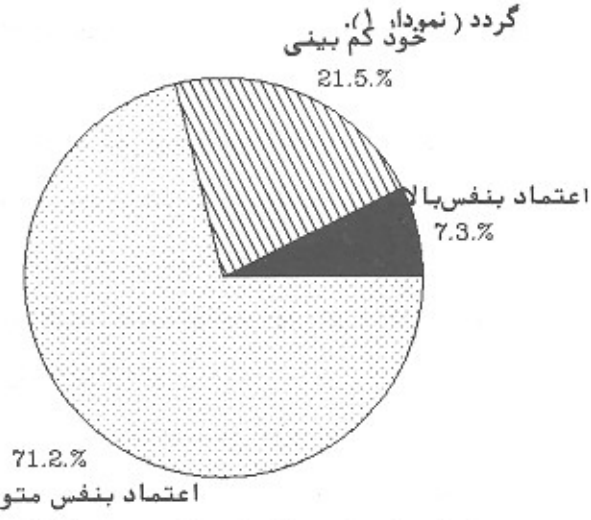
تکنیک جمع آوری اطلاعات از طریق پرسش‌نامه‌ای است که شامل ۳۰ سوال استاندارد Eysenck بود(۱). مشخصات جمعیت شناختی سن ، تعداد اعضای خانواده و رتبه تولد بررسی و در یک فرم اطلاعاتی ثبت گردید. قابل ذکر است که پاسخ به آزمون Eysenck به صورت بلی ، خیر و نمی‌دانم است . به پاسخ‌های صحیح یک نمره، نمی‌دانم نیم نمره و غلط نمره صفر تعلق گرفت.

طبقه بندی دانش آموزان در سه طیف اعتماد به نفس پایین ، متوسط و بالا به عمل آمد. واحدهای مورد پژوهشی که از مجموع ۳۰ نمره ، نمرات کمتر از ۱۴ به دست می‌آورند جز افراد خود کم بین و کسانی که نمرات بین ۲۱-۱۴ به دست می‌آوردند، اعتماد به نفس متوسط و واحدهایی که بیشتر از ۲۱ امتیاز کسب می‌کردند دارای اعتماد به نفس بالا تلقی می‌شدند.

خود کم بینی در نمونه‌های مورد بررسی تعیین و شیوع مشکل در جامعه مورد بررسی با فاصله اطمینان ۹۵ درصد برآورد گردید و نیز نقش رتبه تولد، سن و بعد خانوار در بروز مشکل تعیین گردید.

یافته‌ها

از ۴۰۰ نمونه مورد بررسی، ۸۶ نفر (۲۱/۵ درصد) خود کم بینی داشتند. با توجه به این میزان شیوع در نمونه‌ها، فاصله اطمینان این مشکل در دانش‌آموزان دبیرستان‌های کاشان از ۱۷/۵ تا ۲۵/۵ درصد برآورد گردد (نمودار ۱).



نمودار ۱ـ توزیع وضعیت اعتماد به نفس در ۴۰۰ دانش‌آموز پسر دبیرستان‌های کاشان طی سالهای ۷۶ـ۱۳۷۵

در جدول (۱) وضعیت اعتماد به نفس بر حسب گروه‌های سنی ارایه گردیده است و نشان می‌دهد که با افزایش سن وضعیت اعتماد به نفس بهتر می‌شود.

جدول ۱ـ توزیع وضعیت اعتماد به نفس در گروه‌های سنی دانش آموزان پسر کاشان طی سالهای ۷۶ـ۱۳۷۵

وضعیت اعتماد به نفس / گروههای سنی	کم	متوسط	بالا	جمع
۱۷-۱۴ سال	۶۴ (۲۵/۵)	۱۷۲ (۶۸/۵۲)	۱۵ (۵/۹۸)	۲۵۱ (۱۰۰)
بالاتر از ۱۷ سال	۲۲ (۱۴/۶۷)	۱۱۳ (۷۵/۸۴)	۱۴ (۹/۴)	۱۴۹ (۱۰۰)

در خانوارهای پرجمعیت از میزان خودکم بینی کاسته و بر میزان اعتماد به نفس بالا افزایش می‌یابد (نمودار ۲).

نمودار ۲ـ توزیع اعتماد به نفس بالا و خود کم‌بینی در ۴۰۰ دانش‌آموز پسر دبیرستان‌های کاشان به تفکیک بعد خانوار

اعتماد به نفس بالا در فرزندان اول خانوار بیش از ۲ برابر فرزندان آخر بوده و برعکس میزان خود کم بینی در فرزندان آخر بیشتر از فرزندان اول خانوار می‌باشد (جدول ۲).

جدول ۲ـ توزیع اعتماد به نفس به تفکیک رتبه تولد دانش‌آموزان پسر کاشان طی سال‌های ۷۶ـ۱۳۷۵

اعتماد به نفس / رتبه تولد	کم	متوسط	بالا	جمع
فرزند اول	۲۳ (۱۹/۲)	۸۴ (۷۰)	۱۳ (۱۰/۸)	۱۲۰ (۱۰۰)
جز فرزندان وسط	۱۸ (۱۹/۴)	۱۶۷ (۷۲)	۸ (۸/۶)	۹۳ (۱۰۰)
فرزند آخر	۴۵ (۲۴/۰۶)	۱۳۴ (۷۱/۶۶)	۸ (۴/۲۸)	۱۸۷ (۱۰۰)

بحث

نتایج پژوهش نشان داد که حدود $\frac{1}{4}$ دانش‌آموزان خود کم بینی دارند. سایر پژوهش‌های به عمل آمده نیز

فراوانی مشکل را در نوجوانان ذکر می‌کنند. تحقیقی که بر روی ۳۰۰۰ نوجوان دبیرستانی در آمریکا انجام شد شیوع خودکم بینی را ۵۴ درصد نشان داد (۸) . پژوهش دیگری که در استرالیا بر روی ۱۴۰۰ نوجوان دبیرستانی انجام شد فراوانی خودکم بینی را در بین نمونه‌های مورد بررسی ۵۵ درصد نشان داد (۷) . همان طور که قبلاً ذکر گردید طی دوره نوجوانی شیوع خودکم بینی شایع‌تر است، زیرا علاوه بر تغییرات و مشکلات خاص این دوره برای عده کثیری از نوجوانان منابع اعتماد به نفس که شامل داشتن قدرت ، احساس مهم بودن ، اعتقاد و پای‌بندی به آداب و رسوم اخلاقی ، اجتماعی و موفقیت در انجام امور است مهیا نمی‌باشد (۴). به نظر می‌رسد شیوع کمتر خودکم‌بینی در پژوهش حاضر تحت تاثیر عوامل فرهنگی ، روان‌شناختی ، جامعه شناختی و شیوه‌های متفاوت فرزندپروری چون دادن استقلال بیشتر به فرزندان است(۱). هم‌چنین یافته‌های پژوهش نشان می‌دهد که خودکم‌بینی ، در نوجوانانی که تعدادی اعضای خانواده آنها بیشتر از ۵ نفر باشد، کمتر است. در خانواده‌های پرجمعیت والدین فرصت آن را ندارند که فرزندان را تحت سلطه شدید خود درآورند و با فشار و تحکم نظر خود را بر آنان تحمیل نمایند و فرزندان این گونه خانواده‌ها از آزادی و استقلال بیشتری برخوردار هستند ، به همین دلیل سریع‌تر از کودکان خانواده‌های کم جمعیت در کارهای خود مهارت می‌یابند و در حل مسایل و مشکلات خود شخصاً اقدام و تلاش می‌نمایند (۹) . علاوه بر این، فرزندان این خانواده‌ها احتمالاً در تامین مخارج خود از طریق مشاغل خاص منطقه چون قالی‌بافی فعال هستند.

نتایج تحقیق نشان داد با افزایش سن اعتماد به نفس افراد مورد بررسی بیشتر می‌شود. در اوایل نوجوانی تغییرات مختلف جسمی و روانی در نوجوانان بیشتر مشاهده می‌گردد. هم چنین در این دوره نوجوانان مهارت‌های لازم را جهت تطابق با تغییرات هنوز کسب نکرده‌اند. علاوه بر این در این سال‌ها توجه به ظاهر و مقایسه خود با دیگران در این زمینه و هم‌چنین در شناخت هویت بیشتر دیده می‌شود (۱۰). به همین علت اعتماد به نفس در اوایل نوجوانی آسیب‌پذیرتر است و با افزایش سن که نوجوان به انتهای نوجوانی نزدیک‌تر می‌شود و تلاشهای به عمل آمده او را در تشکیل هویت کمک نموده ، توجه به ظاهر کاهش می‌یابد و نوجوانان توانایی‌های لازم جهت تطابق با تغییرات مختلف را به دست می‌آورند و بر میزان اعتماد به نفس‌شان افزوده می‌شود. در واقع، میزان اعتماد به نفس در طول دوره نوجوانی به استثنای مواقعی که در محیط دگرگونی‌های مهم رخ می‌دهد به همراه افزایش سن زیاد می‌گردد (۸). یافته‌ها نشان می‌دهد که فرزندان اول خانواده اعتماد به نفس بهتری نسبت به بقیه فرزندان دارند. موفقیت بیشتر فرزندان اول به دلیل داشتن هوش بالاتر از سایر فرزندان در بالابردن اعتماد به نفس آنها نقش دارد . به علاوه ، به فرزندان اول بیشتر اهمیت داده می‌شود و در تصمیم‌گیری‌ها بیشتر نقش بازی می‌کنند و هم‌چنین انتظارات از فرزندان اول بیش از سایر فرزندان است و آنان جهت برقراری ارتباط با افراد خانواده ، دوستان و اطرافیان بیشتر تشویق می‌گردند (۸) سریع‌تر به اشتغال رسیدن و داشتن منبع درآمد در فرزندان اول منطقه در تقویت اعتماد به نفس آنان دخیل است (۱۱).

با این وجود، با توجه به مطرح بودن خود کم‌بینی در بین دانش‌آموزان کاشان و عوارض شناخته شده آن ، انجام تحقیقات تحلیلی را برای شناخت علت و یا علل به وجود آورنده و متعاقب آن ، انجام تحقیقات تجربی برای کاهش این مشکل را پیشنهاد و توصیه می‌نماید.

References:

۱- اسلامی نسب ع. روان شناسی اعتماد به نفس . تهران : انتشارات مهرداد ؛ ۱۳۷۳ : ۲۹ ، ۵۰.

۲- میلانی فر ب. بهداشت روانی . تهران : انتشارات قدس ؛ ۱۳۷۴ : ۷۶.

3. Mutran EJ. Self-esteem and subjective responses to work among mature workers, Similarities and difference by gender. J Gerontol B Psychol Sci Soc Sci. 1997; 52: 89-96.

4. Lancaster J. Adult Psychiatric 8th Ed. New York: Nursing Medical Examination; 1990: 150-180.

۵- قره‌چی‌داغی م. از حال بد به حال خوب . تهران : انتشارات آریانکار؛ ۱۳۷۳: ۱۰۵-۱۰۳.

6. Weiten W. Lioyd M. Psychology Applied to Modern Life. Publishing Brook/Cole. 1994: 142-147.

7. Macaskill G. Hopper J. White V. Hill D. Genetic and environment at variation in Eysenck personality questionnaire scales measured on australian adolescent twins. Behav Genet. 1949; 24: 481-491.

۸- گنجی ح. روانشناسی رشد . تهران : انتشارات بعثت؛ ۱۳۷۶ : ۱۹۰.

۹- احدی ح. بنی‌جمال ش. روانشناسی رشد. تهران : نشر بنیاد ؛ ۱۳۷۴ : ۹۵-۹۱.

10. Kaplan H. Sadock B. Synopsis of Psychiatry 6th Ed. Baltimore Williams and Wilkins; 1991: 40-42.

۱۱- یاسایی م. رشد و شخصیت کودک . تهران : نشر ماد ؛ ۱۳۷۷: ۵۸۷.