

بررسی رابطه اضطراب با عزت نفس در دانشجویان دختر دانشگاه فرهنگیان کردستان در سال تحصیلی ۹۸_۹۹

نرگس رحمانی (نویسنده مسئول) دانشجو کارشناسی علوم تربیتی n76.rahmani@gmail.com

ثنا ظفر قهرمانی نژاد (دانشجو کارشناسی علوم تربیتی) _ ghahremanisana997@gmail.com

آیدا مرادی (دانشجو کارشناسی علوم تربیتی) _ moradiaida1998@gmail.com

چکیده

هدف از اجرای این پژوهش بررسی رابطه اضطراب با عزت نفس در دانشجویان دختر دانشگاه فرهنگیان کردستان در سال تحصیلی ۱۳۹۸_۱۳۹۹ بوده است. طرح این پژوهش توصیفی _ همبستگی است که جامعه ی آماری پژوهش حاضر را دانشجویان دختر دانشگاه فرهنگیان کردستان تشکیل داده است. در نمونه گیری از جامعه ی آماریمان نمونه ها به صورت تصادفی و به تعداد ۴۰ نفر آزمودنی از دانشجویان دختر این دانشگاه انتخاب شده است. در راستای اجرای این پژوهش پرسشنامه عزت نفس روزنبرگ و پرسشنامه اضطراب بک مابین دانشجویان آزمودنی توزیع شد و نتایج حاصل از آن تحلیل گردید. نتایج آماری نشان داد که میان عزت نفس و اضطراب (ضریب همبستگی ۰/۳۱۶-) است پس این دو مولفه رابطه ی معکوس باهم دارند و چون سطح معناداری کمتر از ۰/۰۵ است بنابراین رابطه ی این دو مولفه، رابطه معناداری است. در نتیجه حاصل پژوهش نشان داد که اضطراب با عزت نفس رابطه معکوس و معناداری دارد.

واژگان کلیدی: اضطراب، افسردگی، دانشجو، دختر

مقدمه

عزت نفس اعتماد بر توانایی خود در اندیشیدن است. اعتماد به حق خود برای موفق بودن، شاد بودن، ارزشمند بودن و ابراز نیازها و خواسته ها است. با عزت نفس زیاد با احتمال بیشتری در برابر مشکلات خواهیم ایستاد اما در شرایط کاهش عزت نفس احتمال این که تسلیم شویم یا لاقلاً از همه توان خود استفاده نکنیم، بیشتر می شود. (براندن، ۱۳۸۲) بنابراین عزت نفس به عنوان یک منبع روانشناختی است که می تواند افراد را از پریشانی و درماندگی حفظ نماید. (جانسون، ۲۰۱۰) هم چنین در سالهای اخیر، محققان از عزت نفس به عنوان یک منبع حمایتی مهمی یاد کرده اند که افرادی می توانند در مقابل رویدادهای منفی در زندگی روزمره (دومنت و پروست، ۱۹۹۹) و در مقابل وقایع نامطلوب زندگی به منظور کاهش اثراتشان به عنوان ریسک فاکتور،

از آن استفاده کنند. از نظر محققان پذیرش خود که به داشتن توجه مثبت به خود تعریف شده است، از جمله متغیرهای عمده در سلامت روانی است. (ریف؛ ۱۹۸۹)

اضطراب یک وضعیت فیزیولوژیک و سایکولوژیک می باشد که مشخصه آن مجموعه ای از علائم شناختی، جسمانی، عاطفی و رفتاری است. در واقع می توان گفت اضطراب مجموعه ای از علائم است که حاصل تطابق ناکامل انسان با استرس ها و تنش های زندگی است. از جمله این علائم می توان به این موارد اشاره کرد: ترس از وقوع یک حادثه ی بد، ترس از دست دادن کنترل، ترس از مردن، بی ثباتی، عدم توانایی کسب آرامش، تنگی نفس، تپش قلب، تعریق بیش از حد، گرگرفتگی، بی حسی یا گز اندام ها، بی قراری در پاها، سرگیجه یا سبکی سر، احساس لاس لرزش دست ها و سوء هاضمه. در این میان ترس از وقوع یک حادثه ی بد شایع ترین علامت در اختلالات اضطرابی است. (ایسراؤ همکاران، ۲۰۰۹ به نقل از لبافی نژاد و بساق زاده، ۱۳۸۹) هم چنین می توان گفت که اضطراب از شایع ترین اختلالات روانپزشکی به شمار می رود طوری که در ایالات متحده آمریکا سالانه بیش از ۲۳ میلیون نفر به آن مبتلا می شوند و از هر چهار نفر یک نفر با آن درگیر است. (ورنا^۸ و کارسون^۹؛ ۲۰۰۰) زنان به میزان دو برابر بیشتر از مردان اختلالات اضطرابی را تجربه می کنند. (دیکستین^{۱۰}؛ ۲۰۰۱)

هورنای در بحث دفاع در مقابل اضطراب بر عزت نفس تاکید می کند. اما در مورد دفاع ها می گوید که فروش رویایی با اضطراب تشکیل تصویر آرمانی از ظرافتهای افراد است در واقع فرد برای غلبه بر اضطراب باید عزت نفس، خود را تقویت نماید و برای تقویت عزت نفس باید تصویر آرمانی بسازد. این تصویر آرمانی بهر دلیل عالی و بلند پایه بودن اثر تقویت و عزت نفس را دارد. اما چنانچه این تصویر آرمانی غیر واقع بینانه باشد و به آن نرسد منجر به نارضایتی می شود و معتقد است عزت نفس یکی از نیازهای انسان است و عبارتست از ارزش خود را در درجه اهمیت و ارزشی که دیگران برای او قائل هستند. (شفیع آبادی، ناصری، ۱۳۶۵)

بیان مسئله

کوپر اسمیت عزت نفس را یک ارزشیابی فردی می داند که معمولاً با توجه به خویشتن حفظ می شود. مازلو^{۱۱} تعریفی دیگر در سلسله مراتب نیازها و در سطح سوم، احترام به خود یا عزت نفس را قرار می دهد که مشتمل بر تمایل شایستگی، چیرگی، پیشرفت، توانمندی، کفایت، اطمینان، استقلال و آزادی است. زمانی که این نیازها ارضا شود، فرد احساس ارزشمندی، توانایی، قابلیت مثرثمر بودن و اطمینان می کند و چنانچه این نیازها برآورده نشود، فرد احساس حقارت، درماندگی، ضعف و دلسردی و ناامیدی می کند. نظریه ویلیام جیمز در بررسی عزت نفس، اولین کار توسط ویلیام جیمز انجام شده است. او معتقد بود که تصور فرد از خود در حین تعاملات اجتماعی، یعنی از زمانی که متولد شده و مورد شناسایی دیگران قرار می گیرد، شکل می گیرد. جرج مید معتقد است که تصورات و نگرش های شخص، نقش زیادی در زندگی او دارند. این تصورات می تواند، مربوط به موقعیت های درونیا بیرونی باشد. تصورات بر اساس بازخوردی که از نظر دیگران به دست می آید، تشکیل می شود. بنابراین

Ryff^۵

Anxiety^۶

Reem^۷

Verna^۸

Carson^۹

Dikestin^{۱۰}

Cooper Smith^{۱۱}

Maslow^{۱۲}

شخص خصوصیات خود را به گونه ای درک می کند که دیگران آن خصوصیات را به وی نسبت می دهند. او نتیجه گرفت عزت نفس بر اثر انعکاس ارزیابی دیگران، به وجود می آید و این اجتماع است که برای افراد معیارهای زندگی را تعیین می کند و از طرفی نظریات دیگران در شخص درونی می شود و عزت نفس او را شکل می دهد. (پورمقدسیان، ۱۳۷۳)

علیخان زاده، مظفری (۱۳۹۷)، در پژوهشی تحت عنوان "رابطه ی عزت نفس با اضطراب دانش آموزان پسر پایه نهم آموزش و پرورش ناحیه یک استان قم شهرستان قم طیف سنی ۱۴ سال" دریافتند که بین عزت نفس و اضطراب همبستگی مثبت و معناداری وجود دارد.

خیرخواه، همکاری، نیسانی سامانی، حسینی (۱۳۹۲)، در پژوهشی تحت عنوان "ارتباط اضطراب و عزت نفس در دختران نوجوان" که این تحقیق روی دانش آموزان متوسطه منطقه چهار تهران انجام شد. در این تحقیق ضریب همبستگی اسپیرمن رابطه معکوس و معناداری را میان این دو مولفه نشان داد.

مسعودنیا (۱۳۸۸) در تحقیق با عنوان "بررسی رابطه بین عزت نفس و اضطراب اجتماعی در دانشجویان دوره ی کارشناسی" که روی ۲۲۰ نفر دانشجوی دانشگاه یزد انجام داد دریافت که رابطه ی معکوس و معناداری مابین عزت نفس و نیز مولفه ارزیابی خود از سازه عزت نفس و اضطراب اجتماعی به طور کلی و مولفه ترس از افراد معتبر از سازه اضطراب اجتماعی وجود داشت.

کودویل، گرینگون، مارتین جینیس (۲۰۱۱) در یک تحقیق با عنوان "عزت نفس، اعتماد به نفس، اضطراب و ادعای خود ناتوان سازی: تحقیق واسطه ای" پی بردند که عزت نفس به صورت منفی و معناداری پیش بینی کننده اضطراب است و مابین این دو مقوله همبستگی منفی و معناداری وجود دارد.

بنتی، کامبورپولوس (۲۰۰۶) در پژوهشی تحت عنوان "تاثیرات غیر مستقیم تنظیم شده از تاثیر اضطراب و ویژگی تاب آوری در عزت نفس" همبستگی اضطراب و عزت نفس را منفی و معنادار یافتند.

کویویلا، لاسمن، فالبی (۲۰۰۴) در یک تحقیق با عنوان "عزت نفس و کمال گرایی در ورزشکاران نخبه: تاثیر بر اضطراب رقابتی و اعتماد به نفس" متوجه شدند که رابطه ی بین دو مقوله ی اضطراب رقابتی و عزت نفس رابطه ی منفی و معناداری است که افزایش یکی کاهش دیگری را به دنبال دارد.

گرچه معلمان آینده از سرمایه های ملی هر جامعه ای محسوب می شوند، چنین به نظر می رسد که شاید این دانشجویان به علت انتظارات بالایی که از خود دارند اضطراب بالایی هم دارند که این امر می تواند بر عزت نفس آن ها تاثیر منفی بگذارد.

در این پژوهش سعی بر آن بوده است که رابطه ی مابین اضطراب و عزت نفس تعیین گردد زیرا با دانستن این که اگر رابطه ی معناداری مابینشان وجود داشته باشد می توان با اتخاذ تصمیمات به جا و درست و برنامه ریزی های صحیح سعی بر افزایش عزت نفس افراد به منظور کاهش اضطراب ها و فشارهای روانی و بیماری های روانی حاصله از آن، جامعه را به سمت سلامت روان هدایت کرد.

اهمیت و ضرورت

عزت نفس یکی از عوامل مهم و اساسی در رشد و شکوفایی انسانهاست که در دهه های اخیر مورد توجه بسیاری از روان شناسان و پژوهشگران امور تربیتی قرار گرفته است. عزت نفس به معنای قضاوت شخص از ارزشمندی خود است و به نگرش فرد از خود دلالت می کند. افراد با بررسی نحوه یکنار آمدن با استانداردها و ارزشهای مورد نظر خود و مقایسهی چگونگی عملکرد خود با دیگران به این قضاوت درست می پردازند. عزت نفس چگونگی احساس خود درباره ی خود است و بر همه ی افکار، ادراکات، هیجانات، آرزوها، ارزشها و اهداف شخصی نفوذ دارد و کلید رفتار آدمی می باشد. بنابراین، عزت نفس هسته ی مرکزی ساختارهای روانشناختی فرد است که وی را در برابر اضطراب محافظت نموده و آسایش خاطر وی را فراهم می آورد. عزت نفس نقش محافظت کننده ای در مقابله با فشارهای روانی دارد که از فرد در مقابل وقایع فشار آور منفی زندگی حمایت می کند. فردیکه از ارزشمندی بالایی برخوردار است، به راحتی قادر است با تهدیدها و وقایع فشار آور بیرونی بدون تجربه ی برانگیختگی منفی و از هم پاشیدگی سازمان روانی مواجه شود. عزت نفس در ما و دیگران به شکلهای متفاوتی ظاهر می شود اما به طور کلی عزت نفس را میتوان در حالت چهره . رفتار . صحبت و حرکت اشخاص مشاهده کرد . برخورد باز و گشوده با انتقادها . راحتی در پذیرش اشتباهات نمونه هائی از شکل عزت نفس است . کلام و حرکات شخص دارای عزت نفس از کیفیت راحتی برخوردار است. به عبارت دیگر طرز کلام و حرکات شخص نشان می دهد که او در جنگ با خویشتن نیست و با دیگران نیز جنگی ندارد . هماهنگی میان آنچه شخص می گوید و انجام می دهد یعنی از خود پنهان نمی شود و با خود در جنگ و ستیز نیست . دروغ . ریاکاری و پنهانکاری در افراد دارای عزتسالم وجود ندارد. (بیابانگرد، ۱۳۷۲)

از آنجا که دانشجویان قشر وسیعی از جمعیت فعال کشور را تشکیل می دهند و در همه کشور های دنیا به طور اعم و در کشور ما به طور اخص، بررسی مسائل و مشکلات دانشگاهی و مشکلات دانشجویان دامنه وسیعی از تحقیقات را به خود اختصاص داده است، با بررسی رابطه ی میان عزت نفس و اضطراب در پژوهش های متعدد به نتایج تقریباً مشابهی رسیده اند که با استفاده از این نتایج و عملی ساختن فرضیه ها و راهکارهای پژوهش ها می توان در جهت کاهش اضطراب آنان قدم برداشت تا عزت نفس آن ها افزایش یافته و به طبع راه خود شکوفایی شان هموار شود و به این ترتیب جامعه یک قدم به سمت افزایش سلامت روان گام بردارد.

هدف ها

هدف کلی: تعیین رابطه اضطراب با عزت نفس در دانشجویان پردیس بنت الهدی صدرسندج در سال تحصیلی ۱۳۹۸-۱۳۹۹

هدف جزئی: بررسی رابطه اضطراب با عزت نفس در دانشجویان پردیس بنت الهدی صدرسندج در سال تحصیلی ۱۳۹۸-۱۳۹۹

فرضیه

در این تحقیق فرض بر این است که بین عزت نفس و اضطراب رابطه ی معکوس وجود دارد. به اصطلاح افرادی که عزت نفس بالایی دارند از اضطراب کمتری برخوردارند.

تعریف مفهومی اضطراب: اضطراب عبارت است از پاسخ عاطفی و فیزیولوژیکی به احساس خطر همه جانبه ی درونی که به سادگی کنار می رود. اضطراب عمدتاً اختلال افراد جوان است که شروع آن معمولاً در اواسط دهه سوم عمر است و اضطراب با علائم بدنی خاصی همراه است. (سلطانی، ۱۳۷۸)

تعریف عملیاتی اضطراب: میانگین نمراتی که دانشجویان در پرسشنامه اضطراب بک (BAI) کسب کردند.

تعریف مفهومی عزت نفس: بنابه نظر مازلو، روانشناس انسان گرا (به نقل از: سیف، ۱۳۷۶)، یکی از نیازهای اساسی انسان نیاز به عزت نفس یا احترام به خود است که شامل احساس شایستگی، کفایت و مهارت یعنی، نیاز فرد به ایجاد تصویر مثبتی در دیگران نسبت به خودش است.

تعریف عملیاتی عزت نفس: میانگین نمراتی که دانشجویان در پرسشنامه مقیاس عزت نفس روزنبرگ کسب کردند.

روش تحقیق

جامعه آماری

کلیهی دانشجویان دانشگاه فرهنگیان سنندج (پردیس بنت الهدی صدر) در سال ۱۳۹۸ جامعه ی آماری پژوهش حاضر را تشکیل می دادند که تعداد آن ها بالغ بر چهارصد نفر است. و از روش نمونه گیری هدفدار برای نمونه آماری که شامل چهل نفر از دانشجویان پردیس بنت الهدی صدر سنندج بود، استفاده شده است.

ابزار گردآوری اطلاعات

در این پژوهش از دو پرسشنامه استفاده شده است که برای سنجش میزان عزت نفس از پرسشنامه "مقیاس عزت نفس روزنبرگ"

استفاده شده است و برای سنجش میزان اضطراب افراد نیز از پرسشنامه "اضطراب بک (BA)" بهره جسته است.

۱- پرسشنامه مقیاس عزت نفس روزنبرگ

پرسشنامه عزت نفس روزنبرگ یکی از معتبرترین تست های مربوط به سنجش عزت نفس است که دارای ۱۰ عبارت است که ۵ عبارت آن به شکل مثبت (گویه های شماره ۱ تا ۵) و ۵ عبارت دیگر به صورت منفی (گویه های شماره ۶ تا ۱۰) ارائه شده است.

معرفی آزمون

روزنبرگ نخستین مطالعات علمی را در زمینه عزت نفس انجام داد. وی تاثیر متغیرهای اجتماعی، نژاد، مذهب، ترتیب تولد و ارتباط با بین والدین را بر عزت نفس گروه زیادی از نوجوانان مورد بررسی قرار داد و با انجام این کار موجب رواج یافتن مقیاس های اندازه گیری عزت نفس شد. مقیاس عزت نفس روزنبرگ برای اندازه گیری عزت نفس تهیه شده که یکی از پر استفاده ترین ابزارها در این زمینه بوده و دارای اعتبار و روایی بالایی است. شیوه نمره گذاری این مقیاس به این ترتیب است: سوالات ۱ الی ۵، کاملاً مخالفم = صفر، مخالفم = ۱، موافقم = ۲ و کاملاً موافقم دارای نمره ۳ می باشد. هم چنین در سوالات ۶ الی ۱۰، کاملاً موافقم = صفر، موافقم = ۱، مخالفم = ۲ و کاملاً مخالفم دارای نمره ۳ می باشد. برای بدست آوردن امتیاز کلی پرسشنامه حاصل جمع امتیازات داده شده توسط پاسخ دهنده به تک تک سوالات پرسشنامه را با هم جمع می کنیم.

پایایی و روایی

برای اثبات پایایی و روایی پرسشنامه عزت نفس روزنبرگ از یک ژوهش در دانشجویان سال اول دانشگاه شهید چمران استفاده شد. ۱۲۹ دانشجویه روش تصادفی ساده از بین کلیه دانشجویان سال اول ساکن در خوابگاه

های دانشجویی دانشگاه شهیدچمران برگزیده شدند و با استفاده از مقیاس عزت نفس روزنبرگ مورد مطالعه قرار گرفتند. نتایج ضرایب همسانی درونی ماده هادرکل نمونه دانشجویی ۸۴/، در دانشجویان پسر ۸۷/، و در دانشجویان دختر ۸۰/ بدست آمد. ضرایب همبستگی بین هریک از ماده های مقیاس با نمره کل ماده ها از ۵۶/ تا ۷۲/ متغیر و همگی در سطح $P < ۰.۰۱$ معنادار بود. تحلیل عاملی با استفاده از عامل یابی محو اصلی (چرخش پروماکس) در مقیاس فوق دو عامل (صلاحیت و شایستگی شخصی و رضامندی از خود) که ۵۳/۸۳ واریانس مقیاس را تبیین نمود، به دست داد. همچنین، بین مقیاس فوق و مقیاس وسواس مرگ درکل نمونه ۳۴/، در دانشجویان پسر ۴۴/ و در دانشجویان دختر ۲۷/ رابطه ی معنادار منفی دیده شد، که حاکی از روایی و اگرایی مقیاس عزت نفس روزنبرگ است. بعلاوه، آزمون تحلیل واریانس چندمتغیری (MANOVA) نشان داد که بین دانشجویان دختر و پسر از لحاظ عزت نفس درکل مقیاس و در عامل های استخراج شده ی دوگانه تفاوت دیده نمی شود. در نهایت، با توجه به پایایی و روایی مقیاس فوق، می توان از آن برای فعالیت های بالینی و پژوهشی استفاده کرد. (رجبی و بهلول ۱۳۸۶)

۲- پرسشنامه اضطراب بک (BAI)

تست اضطراب یکی از مهم ترین و پرکاربردترین تست های مربوط به حوزه سنجش اضطراب است. این پرسشنامه دارای ۲۱ سوال بوده و هدف آن سنجش میزان اضطراب در افراد مختلف می باشد. در پرسشنامه بک چهار گزینه هرسوال در یک طیف چهاربخشی از صفر تا سه نمره گذاری میشود. هریک از ماده های آزمون یکی از علائم شایع اضطراب (علائم ذهنی، بدنی، هراس) را توصیف می کند. نمره ی کل در دسته ای از صفر تا ۶۳ قرار می گیرد.

پایایی و روایی

برای اثبات پایایی و روایی پرسشنامه اضطراب بک، طیبیک پژوهش تحلیلی-مقطعی ۶۰۰ نفر بصورت تصادفی از دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی اراک از طریق نمونه گیری طبقه ای انتخاب و پرسشنامه اضطراب بک را تکمیل کردند. تحلیل داده ها نشان داد که اختلاف معناداری بین میانگین اضطراب درد و جنس وجود ندارد و مقدار پایایی پرسشنامه با استفاده از آلفای کرونباخ ۹۲/ محاسبه شده است. با استفاده از تحلیل آنالیز عاملی، ۵ مؤلفه بدست آمد که ۵۴/۵۸ درصد نمرات پرسشنامه را تبیین می کرد.

با در نظر گرفتن مقدار پایایی و اعتبار ساختاری این پرسشنامه، به نظر می رسد این ابزار جهت سنجش اضطراب بالینی دانشجویان مناسب می باشد.

جدول (۱) تعیین درجه اضطراب بر اساس پرسشنامه اضطراب بک

درجه اضطراب	نمرات
هیچ یا کمترین	۷-۰
خفیف	۱۵-۸
متوسط	۲۵-۱۶
شدید	۶۳-۲۶

یافته های پژوهش

هدف این پژوهش بررسی رابطه اضطراب با عزت نفس در دانشجویان بوده است. که با استفاده از جدول ماتریس همبستگی میان متغیرها و جدول شاخص های آماری متغیر ها به بررسی آنها پرداخته شده است.

جدول شماره ۱: ماتریس همبستگی متغیر های اضطراب و عزت نفس

متغیر	عزت نفس	اضطراب
عزت نفس	۱	
اضطراب	۰/۳۱۶*	۱

$P < 0/05^*$

همان طور که از مندرجات جدول ۱ نشان می دهد، میان عزت نفس و اضطراب (ضریب همبستگی ۰/۳۱۶-) است پس این دو مولفه رابطه ی معکوس باهم دارند و چون سطح معناداری کمتر از ۰/۰۵ است بنابراین رابطه ی این دو مولفه، رابطه معناداری است.

جدول شماره ۲: شاخص های آماری متغیرهای پژوهش

متغیر	میانگین	واریانس	انحراف معیار
عزت نفس	۲۲/۷۷	۲۵/۶۶۶	۵/۰۶۶
اضطراب	۱۲/۰۲	۴۵/۲۵۶	۶/۷۲۷

جدول شماره ۲ نشان می دهد که میانگین متغیر عزت نفس ۲۲/۷۷ و انحراف معیار آن ۵/۰۶۶ و میانگین متغیر اضطراب برابر با ۱۲/۰۲ و انحراف معیار آن ۶/۷۲۷ است.

بحث و نتیجه گیری

پژوهش حاضر با هدف بررسی رابطه میان اضطراب با عزت نفس در دانشجویان انجام گرفته است. با توجه به منطق نظری و پیشینه های عملی، نتایج نشان داد که میان اضطراب و عزت نفس رابطه معکوس و معناداری وجود دارد. نتیجه پژوهش حاضر با نتایج پژوهش های مسعودنیا (۱۳۸۸) و خیرخواه، همکاری، نیسانی سامانی، حسینی (۱۳۹۲) و کویویلا، هاسمن، فالبی (۲۰۰۲) و بنتی، کامبورپولوس (۲۰۰۶) و کودویل، گرنیگون، مارتین جینیس (۲۰۱۱) همسو است. در تبیین این یافته می توان گفت که هرچه میزان عزت نفس و خود باوری در میان دانشجویان بیشتر باشد و بیشتر به توانایی های خود ایمان داشته باشند، میزان اضطراب در آنها کمتر است.

نتیجه پژوهش حاضر که به بررسی رابطه اضطراب با عزت نفس در دانشجویان پرداخته با نتیجه پژوهش علیخان زاده، مظفری (۱۳۹۷) غیر هم سو است. در تبیین این یافته می توان بیان کرد که هرچه فرد نسبت به توانایی های خود شک داشته باشد و نسبت به موفقیت خود شک داشته و ترس از شکست داشته باشد، میزان اضطراب وی زیاد است.

به طور کلی هر پژوهش به دلایل مختلف با محدودیت‌ها و موانعین نظر می‌خواهد است که می‌توان به مشکلات مربوط به اجرا، پرسشنامه، کمبود منابع علمی پژوهشی، بهر روز و عدم سهولت دسترسی به آن‌ها و اجرای پژوهش در جامعه نمونه‌ها، دیدگاه‌های دیگر اشاره کرد. با توجه به میزان بالای اضطراب در میان دانشجویان و عدم خودباوری و عزت نفس در آن‌ها لازم است که برنامه ریزی‌هایی برای مواجهه و رفع این مشکل در دانش‌جویان انجام گیرد و همچنین از طریق ایجاد زمینه‌هایی برای به شکوفایی رساندن استعداد و توانایی‌هایشان می‌توان نگرش مثبت نسبت به خود در آن‌ها پدید آورد و میزان عزت نفس آن‌ها را تقویت کرد و با برپایی برنامه‌ها و کارگاه‌هایی می‌توان آن‌ها را نسبت به اضطراب و راه‌های کاهش آن آگاه کرد.

منابع

- براندن، نیل، ۲۰۰۳، قدرت عزت نفس، ترجمه: مهدی قرچه داغی، ۱۳۷۹، چاپ اول، تهران، انتشارات پیوند.
- بیابانگرد، اسماعیل، ۱۳۹۰، روش‌های افزایش عزت نفس در کودکان و نوجوانان، چاپ دهم، تهران، انتشارات انجمن اولیا و مربیان جمهوری اسلامی ایران.
- پورمقدسیان، عبدالمجید، ۱۳۷۳، مقایسه‌ی عزت نفس و مفهوم خودتحصیلی دانش‌آموزان، پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه علامه طباطبائی.
- خیرخواه، معصومه و مکاری، هدی و نیسانی سامانی، لیلا و حسینی، آغا فاطمه، ارتباط اضطراب و عزت نفس در دختران نوجوان، نشریه پرستاری ایران، دوره بیست و ششم، شماره هشتاد و سوم، شهریورماه ۱۳۹۲، ۱۹-۲۹.
- رجبی، غلامرضا، بهلول، نسرين، سنجش پایایی و روایی مقیاس عزت نفس روزنبرگ در دانشجویان سال اول دانشگاه شهید چمران، سال سوم، شماره دوم، شماره پیاپی ۸، پاییز و زمستان ۱۳۸۶، ۴۸-۳۳.
- رفیعی، محمد، سیفی، اکرم، بررسی پایایی و اعتبار مقیاس اضطراب بک در دانشجویان، دوره هفتم، شماره ۲۷، بهار ۱۳۹۲.
- سلطانی، سوسن، مدیریت خانواده، جلد ۴، اصفهان، انتشارات بهار علم، ۱۳۸۷.
- سیف، علی اکبر، (۱۳۷۶)، روان‌شناسی پرورشی، تهران، انتشارات آگاه.
- شفیع آبادی، عبدالله و ناصری، غلام رضا، ۱۳۹۸، نظریه‌های مشاوره و روان‌درمانی، چاپ بیست و هشتم، مرکز نشر دانشگاهی.
- علیخان زاده، سعید و مظفری، مهدی، رابطه‌ی عزت نفس با اضطراب دانش‌آموزان پسر پایه نهم آموزش و پرورش ناحیه یک استان قم شهرستان قم طیف سنی ۱۴ سال، سومین همایش بین‌المللی پژوهش‌های مدیریت و علوم انسانی در دانشگاه تهران، تیر ۱۳۹۷.
- لبافی نژاد، یاسر و بساق زاده، آسیه، بررسی شیوع اضطراب و عوامل موثر بر آن در دانشجویان دختر رشته پزشکی عمومی دانشگاه علوم پزشکی تهران در سال ۱۳۸۹، فصلنامه سلامت کار ایران، دوره نهم، شماره سوم، پاییز ۱۳۹۱، ۳۳-۳۷.
- مسعودنیا، ابراهیم، بررسی رابطه بین عزت نفس و اضطراب اجتماعی در دانشجویان دوره کارشناسی، دومه‌نامه علمی-پژوهشی دانشگاه شاهد، دوره شانزدهم، شماره سی و هفتم، آبان ۱۳۸۸، ۴۹-۵۸.

Coudeville, Guillaume R And Gernigon, Christophe And Martin Ginis, Kathleen. (2011). Self-esteem, Self-confidence, anxiety and claimed self-handicapping: A mediational analysis. *Journal of psychology of sports and exercises* .vol.12. No. 6. 670-675.

Dikestin, L.J.(2000). Gender differences in mood and anxiety disorders from bench to bedside. *American Journal of Psychiatry*.vol.157.No.18. 1186-87.

Dumont, Michelle And Provost, Marc.A. (1999). Resilience in adolescents: Protective role of social support, coping strategies, self-esteem, and social activities on experience of stress and depression. *Journal of Youth and Adolescence*.Vol. No.3. 28. 343-363.

Isra Ahmed And Haseena Banu And Reem Al-fageer And Reem Alsuwaidi.(2009). Cognitive emotions: Depression and anxiety in medical students and staff. *Journal of critical care*.vol. 24.No.3. 1-18.

Johnson, Lesa.(2010). Variations in social support and mental health. Among black women by socioeconomic status. Lincoln, University of Nebraska.

Koivula, Nathalie And Hassmen, Peter And Fallby, John. (2002). Self-esteem and perfectionism in elite athletes: effects on competitive anxiety and self-confidence. *Journal of personality and individual differences* .vol. 32. No.5. 865-875.

Ryff, Carol.D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*.Vol.57.No.6. 1069–1081.

Verna Benner ,Carson. (1999). *Mental health nursing*. Philadelphia: Saunders Co,(1999).

Investigation of the relationship between anxiety and self-esteem, anxiety among female students of Kurdistan's Farhangian University

Narges Rahmani (First Author_ B.Sc Student Of Educational Sciences_ N76.rahmani@gmail.com)

Sana Zafargharemaninejad (B.Sc Student Of Educational Sciences_ ghahremanisana997@gmail.com)

Aida Moradi (B.Sc Student Of Educational Sciences_ moradiaida1998@gmail.com)

Abstract

The purpose of this study was to investigate the relationship between anxiety and self-esteem in female students of Kurdistan's Farhangian University. The study was conducted in the academic year 1398-1399. **Material and Methods:** this is a descriptive-correlation study. The statistical population of this study was female students of Kurdistan's Farhangian University. Samples were randomly sampled in our statistical population; forty female students were selected from this university as samples. In order to carry out this study, Rosenberg's self-esteem questionnaire and Beck anxiety questionnaire were distributed among the sample students and the results were analyzed. **Results:** Statistical results showed that there is a significant correlation (-0.316) between self-esteem and anxiety so these two components are inversely correlated and since the level of significance is less than 0/05, so the relationship between these two components is significant. The results of the study showed that anxiety has a significant inverse relationship with self-esteem.

Keywords: Anxiety , Self-esteem , student , female