

تاثیر اضطراب بر میزان سلامت روان و عزت نفس بین دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی واحد کرج

شمیم شیخ^۱، طاهره یزدانی فر^۲، شیرین قاسمی مجد^۳، اشکان نقدی^۴

^۱ کارشناسی ارشد مشاوره و راهنمایی دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران.

^۲ کارشناسی ارشد مشاوره توانبخشی دانشگاه رازی کرمانشاه.

^۳ کارشناسی ارشد روانشناسی.

^۴ کارشناسی روانشناسی.

نام نویسنده مسئول:

شمیم شیخ

تاریخ دریافت: ۱۳۹۸/۹/۲۶

تاریخ پذیرش: ۱۳۹۸/۱۱/۱۰

چکیده

اضطراب مفهومی است که در سالهای اخیر به واسطه نقشی که در سلامت و عزت نفس افراد دارد اهمیت بسزایی یافته است. در همین راستا با توجه به اینکه دانشجویان در آینده عهده دار مدیریت عرصه های مختلف خواهند بود، بنابراین بررسی مسائلی که می تواند سلامت روان و عزت نفس دانشجویان را تعیین کند ضروری به نظر می رسد، اضطراب یک هیجان عادی می باشد و همه انسان ها آن را تجربه می کنند و عبارتست از یک احساس ناخوشایند ذهنی به صورت بیم، ناراحتی، تنش و دلواپسی مبهم که با یک یا چند علامت جسمی مثل تنگی قفسه رینه، تپش قلب، تعریق، سردرد و بی قراری همراه است. هدف تعیین کیفیت زندگی و عزت نفس دانشجویان می باشد. روش پژوهش از نوع همبستگی بود. جامعه آماری این پژوهش را دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی واحد کرج تشکیل داده است. از میان آنها نمونه ای به حجم ۱۰۰ نفر با استفاده از روش نمونه گیری تصادفی ساده انتخاب شدند. برای اندازه گیری اضطراب مقیاس بک، برای اندازه گیری سلامت روان مقیاس ۲۸ سوالی و برای اندازه گیری عزت نفس مقیاس عزت نفس رزونبرگ به کار گرفته شد که عزت نفس کلی و ارزش شخصی را اندازه گیری می کند. نتایج حاکی از وجود ارتباط معنی دار بین عزت نفس و سلامت روان در میان دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی واحد کرج است.

واژگان کلیدی: اضطراب، سلامت روان، عزت نفس و دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی واحد کرج.

مقدمه

زندگی دانشجویی در این حال که فرصت های جدید را برای فرد به همراه دارد، چالش ها و تنیدگی های خاص خود را نیز دارد (خادمیان، ۱۳۹۰). در همین راستا استین^۱ و گرین^۲ (۱۹۸۸) (به نقل از تابع بردباری و همکاران، ۱۳۸۷) معتقد اند دانشجویان تنیدگی های زیادی را به علت تغییر محیط زندگی تجربه کنند که از آن جمله می توان به کنار آمدن با محیط و دوستان جدید، عدم حمایت های عاطفی و اجتماعی، مشکلات آموزشی و غربت اشاره کرد (پترسون و آرنتز، ۲۰۰۱). این تنیدگی ها در بیشتر دانشجویان سبب ضعف در تعامل های اجتماعی و کیفیت زندگی^۳ و در نهایت سلامت روانی^۴ آنان می شود (بن و همکاران، ۲۰۰۵). توجه به وضعیت سلامت روانی و جسمانی دانشجویان یکی از اساسی ترین اقداماتی است که در جهت رشد شخصیت و حصول پیشرفت تحصیلی آنها بسیار موثر بوده و نتایج مثبت زیادی را در پی خواهد داشت (راهنماغلامی، ۱۳۸۳). اضطراب یا تشویش یا دلشوره عبارت است از یک احساس منتشر، ناخوشایند و مبهم هراس و نگرانی با منشأ ناشناخته، که به فرد دست می دهد و شامل عدم اطمینان، درماندگی و برانگیختگی فیزیولوژی است. وقوع مجدد موقعیت هایی که قبلاً استرس زا بوده اند یا طی آن ها به فرد آسیب رسیده است باعث اضطراب در افراد می شود. همه انسان ها در زندگی خود دچار اضطراب می شوند، ولی اضطراب مزمن و شدید غیرعادی و مشکل ساز است. تحقیقات و بررسی ها نشان می دهند که اضطراب در طبقات کم درآمد و افراد میان سال و سال خورده نسبت به بقیه افراد بیشتر دیده می شود. عوامل اجتماعی و ارتباطی بسیاری باعث به وجود آمدن اضطراب در افراد می شود، مانند مشکلات خانوادگی، احساس جدایی و طردشدگی،... از عوامل محیطی می توان تغییرات ناگهانی و غیرمنتظره را، همچون زلزله، بیماری، مرگ یکی از نزدیکان،... نام برد. داشتن سلامت یکی از نیازهای اساسی زندگی بشر می باشد که هرگاه مورد تهدید واقع می شود، تمامی جنبه ها زندگی فردی و اجتماعی فرد را مختل می کند (نریمانی و همکاران، ۱۳۹۳). سلامت به عنوان یکی از شاخصه های افزایش رفاه اجتماعی و کیفیت زندگی و رویکرد اجتماع محور پایه اصلی آن است، به نحوی که امروزه به طور روز افزونی رویکرد ارتقاء سلامت اجتماع محور به عنوان یک نگاره برای بهبود وضعیت سلامت کلی فرد جامعه شناخته می شود (بهراری، ۱۳۸۳). نتایج پژوهش ها نشان می دهد که بسیاری از مشکلات اجتماعی، تاثیر مستقیمی بر سلامت و عزت نفس افراد دارد (نریمانی و همکاران، ۱۳۹۳). سلامت روان جزء مهمی از ابعاد سلامت انسان است، از این رو فرد را از جنبه های شناختی، عاطفی و توانایی های خود برای ایجاد ارتباط با دیگران آگاه می سازد. انسان با داشتن سلامت روانی، بهتری می تواند بر استرس ها و فشارهای زندگی فائق آید و کارهای روزانه خود را پربار تر و سودمندتر گرداند، همچنین فرد مفیدی برای جامعه باشد. اختلالات و مشکلات روانی، عصبی با تاثیر روی سلامت فرد، کارکرد وی را در جنبه های مختلف زندگی مانند فردی، خانوادگی و اجتماعی دستخوش اختلال می سازد. شواهد مختلف حاکی از آن است که ارزیابی دانشجویان توسط معلمان، تلاش آنها برای رسیدن به اهداف تحصیل، تلاش برای اخذ نمرات بالاتر، وجود تکالیف زیاد، برخی روابط تنیدگی زا با دوستان و اعضای مدرسه، دورنمای شغلی آینده، مسائل اجتماعی حاکم بر مدارس و غیره مسائلی هستند که دانشجویان با آنها روبرو هستند (بیرامی، ۱۳۸۷). سلامت عبارت است از برخورداری از آسایش کامل جسمی، روانی و اجتماعی و نه فقط نداشتن بیماری و نقص عضو. تعریف سازمان جهانی بهداشت از سلامتی، یک تعریف ایده آل و عملاً دست نیافتنی است. زیرا با توجه به این تعریف نمیتوان فردی را پیدا کرد که در هر سه بعد جسمی، روانی و اجتماعی کاملاً سالم باشد. ضمن اینکه در عمل هم نمی توان مرزی بین سلامت و بیماری در نظر گرفت. درحقیقت این تعریف مشابه قله مرتفعی است که هیچ کس نمیتواند آنرا فتح نماید ولی تلاش همه افراد باید به سمت آن می باشد و از طرفی برای سطح سلامتی طیفی قائل شد. عزت نفس از جمله سازه های روان شناختی^۵ است که در چند دهه اخیر مورد توجه بسیاری از روانشناسان و پژوهشگران قرار گرفته است. اهمیت عزت نفس برای کسانی که با نوجوانان سروکار دارند امری روشن است. به طور کلی ارزیابی که فرد از خود می کند عزت نفس او را شکل می دهد. همچنین عزت نفس درجه تصویت، تأیید، پذیرش و ارزشمندی است که فرد نسبت به خود احساس می کند (لیو و مینگ، ۲۰۱۵). از دیدگاه مازلو عزت نفس عبارت است از احساس شایستگی، توانمندی، اطمینان استقلال و آزادی، چنان چه عزت نفسی توسط احساسات فرد ارضا گردد افراد احساس ارزشمندی، توانایی و مثرثمر بودن و اعتماد به خود می کنند و اگر ارضا نشود به احساس حقارت و ضعف در فرد منجر می گردد. همچنین از نظر مازلو عزت نفس یا اعتماد به خود شامل احساس کسب توفیق و تأیید احساس شایستگی و احساس کفایت و مهارت، یعنی نیاز فرد به ایجاد تصور مثبت در دیگران نسبت به خودش است (پونسفورد و کوچمن، ۲۰۱۴).

1. Estin, A.C

2. Green, L.W

3. Quality of life

4. Mental health

5. Psychology

شرکت کنندگان و روش تحقیق

روش تحقیق در این پژوهش توصیفی (غیر آزمایشی) و از نوع همبستگی بوده که دارای متغیر اضطراب (متغیر ملاک) سلامت روان و عزت نفس (متغیر پیش بین) می باشد. جامعه آماری این پژوهش دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی واحد کرج در سال تحصیلی ۹۸-۹۹ بوده و به روش نمونه تصادفی ۱۰۰ نفر از دانشجویان را به عنوان نمونه انتخاب شده اند.

ابزار پژوهش

پرسشنامه اضطراب بک

این پرسشنامه یک مقیاس ۲۱ ماده‌ای است که آزمودنی در هر ماده یکی از چهار گزینه که نشان دهنده شدت اضطراب است را انتخاب می کند. چهار گزینه هر سؤال در یک طیف چهار بخشی از ۰ تا ۳ نمره گذاری می شود. هر یک از ماده‌های آزمون یکی از علائم شایع اضطراب (علائم ذهنی، بدنی و هراس) را توصیف می کند. بنابراین نمره کل این پرسشنامه در دامنه‌ای از ۰ تا ۶۳ قرار می گیرد. این پرسشنامه از اعتبار روایی بالایی برخوردار است. ضریب همسانی درونی آن (ضریب آلفا) ۰.۹۲، اعتبار آن با روش بازآزمایی به فاصله یک هفته ۰.۷۵ و همبستگی ماده‌های آن از ۰.۳۰ تا ۰.۷۶ متغیر است.

پرسشنامه بررسی سلامت روانی GHQ ۲۸

فرم اصلی پرسشنامه توسط گلدبرگ و هیلر ساخته شده در سال ۱۹۷۰ و اعتبار و روایی آن بارها مورد بررسی قرار گرفته است. نسخه اصلی این آزمون ۶۰ سؤال دارد ولی فرم های کوتاه آن ۲۸، ۳۰ و ۱۲ سئوالی می باشد. چن چن دربررسی روایی همزمان این پرسشنامه با پرسشنامه چند جانبه مینه سوتا به ضریب همبستگی ۰/۵۴ رسید. کالمن و ویلسون در بررسی این پرسشنامه با مقیاس ناامیدی بک ضریب روایی همزمان ۰/۶۹ گزارش دادند، متوسط حساسیت پرسشنامه GHQ ۲۸ برابر ۰/۸۴ و متوسط ویژگی آن ۰/۸۲ است. گلدبرگ و ویلیامز اعتبار تصنیفی برای کل پرسشنامه را ۰/۹۵ گزارش دادند. چان و کیس ثبات درونی را با روش آلفای کرونباخ بررسی کردند که برابر ۰/۹۳ بود. مقیاسها دارای ۴ مقیاس فرعی است که عبارتند از: ۱) مقیاس نشانه های جسمانی: شامل مواردی درباره احساس افراد نسبت به وضع سلامت خود، احساس خستگی آنها همراه با نشانه های جسمانی، در GHQ ۲۸ سؤال ۱ تا ۷ میباشد.

۲) نشانه های اضطرابی و اختلال خواب: شامل مواردی که با بیخوابی و اضطراب مرتبط اند، در GHQ ۲۸ سؤال ۸ تا ۱۴.

۳) کارکرد اجتماعی: توانایی افراد رادرمقابله باخواسته های حرفهای ومسایل زندگی روزمره می سنجد. آشکار ساختن احساس افراد در کنار آمدن باموقعیتهای متداول زندگی، در GHQ ۲۸ سؤال ۱۵ تا ۲۱.

۴) نشانگان افسردگی: شامل موارد افسردگی وخیم و گرایش به خودکشی، و در GHQ ۲۸ سؤال ۲۲ تا ۲۸.

که برای هر مقیاس فرعی یک نمره وجود دارد و یک نمره هم مربوط به نمره کلی افراد می باشد.

این پرسشنامه در ایران مورد استفاده قرار می گیرد و اعتبار همسانی درونی آن با استفاده از روش آلفای کرونباخ ۰/۸۷ می باشد. فرم GHQ ۲۸ باروش بازآزمایی بافاصله زمانی ۷ تا ۱۰ روز روی ۸۰ نفربررسی شده که ضریب اعتبار خرده آزمونها را بین ۰/۵۰ تا ۰/۸۱ گزارش کرده است. حساسیت این آزمون ۰/۸۶ و ویژگی آنرا ۰/۸۲ گزارش شده است. گلدبرگ و هیلر (۱۹۷۹)، همبستگی نمرات GHQ و نتیجه ارزیابی بالینی شدت اختلالات را ۰/۸۰ گزارش نمود. جونز و همکاران (۱۹۷۸) همبستگی نمرات GHQ و -PSE ۹۰ را ۰/۷۶ گزارش کرده است. چان و چان (۱۹۸۳)، چیونگ و اسپیزر (۱۹۹۴) ضریب هماهنگی درونی پرسشنامه GHQ-۲۸HQ و ۳۰ را به ترتیب ۰/۸۵ و ۰/۸۵ گزارش کردند (حمیدی، ۱۳۸۲). روش نمره گذاری GHQ بدین ترتیب است که از گزینه الف تا د نمره ۰، ۱، ۲، ۳، ۴، ۵، ۶، ۷، ۸، ۹، ۱۰، ۱۱، ۱۲، ۱۳، ۱۴، ۱۵، ۱۶، ۱۷، ۱۸، ۱۹، ۲۰، ۲۱، ۲۲، ۲۳، ۲۴، ۲۵، ۲۶، ۲۷، ۲۸، ۲۹، ۳۰، ۳۱، ۳۲، ۳۳، ۳۴، ۳۵، ۳۶، ۳۷، ۳۸، ۳۹، ۴۰، ۴۱، ۴۲، ۴۳، ۴۴، ۴۵، ۴۶، ۴۷، ۴۸، ۴۹، ۵۰، ۵۱، ۵۲، ۵۳، ۵۴، ۵۵، ۵۶، ۵۷، ۵۸، ۵۹، ۶۰، ۶۱، ۶۲، ۶۳، ۶۴، ۶۵، ۶۶، ۶۷، ۶۸، ۶۹، ۷۰، ۷۱، ۷۲، ۷۳، ۷۴، ۷۵، ۷۶، ۷۷، ۷۸، ۷۹، ۸۰، ۸۱، ۸۲، ۸۳، ۸۴، ۸۵، ۸۶، ۸۷، ۸۸، ۸۹، ۹۰، ۹۱، ۹۲، ۹۳، ۹۴، ۹۵، ۹۶، ۹۷، ۹۸، ۹۹، ۱۰۰، ۱۰۱، ۱۰۲، ۱۰۳، ۱۰۴، ۱۰۵، ۱۰۶، ۱۰۷، ۱۰۸، ۱۰۹، ۱۱۰، ۱۱۱، ۱۱۲، ۱۱۳، ۱۱۴، ۱۱۵، ۱۱۶، ۱۱۷، ۱۱۸، ۱۱۹، ۱۲۰، ۱۲۱، ۱۲۲، ۱۲۳، ۱۲۴، ۱۲۵، ۱۲۶، ۱۲۷، ۱۲۸، ۱۲۹، ۱۳۰، ۱۳۱، ۱۳۲، ۱۳۳، ۱۳۴، ۱۳۵، ۱۳۶، ۱۳۷، ۱۳۸، ۱۳۹، ۱۴۰، ۱۴۱، ۱۴۲، ۱۴۳، ۱۴۴، ۱۴۵، ۱۴۶، ۱۴۷، ۱۴۸، ۱۴۹، ۱۵۰، ۱۵۱، ۱۵۲، ۱۵۳، ۱۵۴، ۱۵۵، ۱۵۶، ۱۵۷، ۱۵۸، ۱۵۹، ۱۶۰، ۱۶۱، ۱۶۲، ۱۶۳، ۱۶۴، ۱۶۵، ۱۶۶، ۱۶۷، ۱۶۸، ۱۶۹، ۱۷۰، ۱۷۱، ۱۷۲، ۱۷۳، ۱۷۴، ۱۷۵، ۱۷۶، ۱۷۷، ۱۷۸، ۱۷۹، ۱۸۰، ۱۸۱، ۱۸۲، ۱۸۳، ۱۸۴، ۱۸۵، ۱۸۶، ۱۸۷، ۱۸۸، ۱۸۹، ۱۹۰، ۱۹۱، ۱۹۲، ۱۹۳، ۱۹۴، ۱۹۵، ۱۹۶، ۱۹۷، ۱۹۸، ۱۹۹، ۲۰۰، ۲۰۱، ۲۰۲، ۲۰۳، ۲۰۴، ۲۰۵، ۲۰۶، ۲۰۷، ۲۰۸، ۲۰۹، ۲۱۰، ۲۱۱، ۲۱۲، ۲۱۳، ۲۱۴، ۲۱۵، ۲۱۶، ۲۱۷، ۲۱۸، ۲۱۹، ۲۲۰، ۲۲۱، ۲۲۲، ۲۲۳، ۲۲۴، ۲۲۵، ۲۲۶، ۲۲۷، ۲۲۸، ۲۲۹، ۲۳۰، ۲۳۱، ۲۳۲، ۲۳۳، ۲۳۴، ۲۳۵، ۲۳۶، ۲۳۷، ۲۳۸، ۲۳۹، ۲۴۰، ۲۴۱، ۲۴۲، ۲۴۳، ۲۴۴، ۲۴۵، ۲۴۶، ۲۴۷، ۲۴۸، ۲۴۹، ۲۵۰، ۲۵۱، ۲۵۲، ۲۵۳، ۲۵۴، ۲۵۵، ۲۵۶، ۲۵۷، ۲۵۸، ۲۵۹، ۲۶۰، ۲۶۱، ۲۶۲، ۲۶۳، ۲۶۴، ۲۶۵، ۲۶۶، ۲۶۷، ۲۶۸، ۲۶۹، ۲۷۰، ۲۷۱، ۲۷۲، ۲۷۳، ۲۷۴، ۲۷۵، ۲۷۶، ۲۷۷، ۲۷۸، ۲۷۹، ۲۸۰، ۲۸۱، ۲۸۲، ۲۸۳، ۲۸۴، ۲۸۵، ۲۸۶، ۲۸۷، ۲۸۸، ۲۸۹، ۲۹۰، ۲۹۱، ۲۹۲، ۲۹۳، ۲۹۴، ۲۹۵، ۲۹۶، ۲۹۷، ۲۹۸، ۲۹۹، ۳۰۰، ۳۰۱، ۳۰۲، ۳۰۳، ۳۰۴، ۳۰۵، ۳۰۶، ۳۰۷، ۳۰۸، ۳۰۹، ۳۱۰، ۳۱۱، ۳۱۲، ۳۱۳، ۳۱۴، ۳۱۵، ۳۱۶، ۳۱۷، ۳۱۸، ۳۱۹، ۳۲۰، ۳۲۱، ۳۲۲، ۳۲۳، ۳۲۴، ۳۲۵، ۳۲۶، ۳۲۷، ۳۲۸، ۳۲۹، ۳۳۰، ۳۳۱، ۳۳۲، ۳۳۳، ۳۳۴، ۳۳۵، ۳۳۶، ۳۳۷، ۳۳۸، ۳۳۹، ۳۴۰، ۳۴۱، ۳۴۲، ۳۴۳، ۳۴۴، ۳۴۵، ۳۴۶، ۳۴۷، ۳۴۸، ۳۴۹، ۳۵۰، ۳۵۱، ۳۵۲، ۳۵۳، ۳۵۴، ۳۵۵، ۳۵۶، ۳۵۷، ۳۵۸، ۳۵۹، ۳۶۰، ۳۶۱، ۳۶۲، ۳۶۳، ۳۶۴، ۳۶۵، ۳۶۶، ۳۶۷، ۳۶۸، ۳۶۹، ۳۷۰، ۳۷۱، ۳۷۲، ۳۷۳، ۳۷۴، ۳۷۵، ۳۷۶، ۳۷۷، ۳۷۸، ۳۷۹، ۳۸۰، ۳۸۱، ۳۸۲، ۳۸۳، ۳۸۴، ۳۸۵، ۳۸۶، ۳۸۷، ۳۸۸، ۳۸۹، ۳۹۰، ۳۹۱، ۳۹۲، ۳۹۳، ۳۹۴، ۳۹۵، ۳۹۶، ۳۹۷، ۳۹۸، ۳۹۹، ۴۰۰، ۴۰۱، ۴۰۲، ۴۰۳، ۴۰۴، ۴۰۵، ۴۰۶، ۴۰۷، ۴۰۸، ۴۰۹، ۴۱۰، ۴۱۱، ۴۱۲، ۴۱۳، ۴۱۴، ۴۱۵، ۴۱۶، ۴۱۷، ۴۱۸، ۴۱۹، ۴۲۰، ۴۲۱، ۴۲۲، ۴۲۳، ۴۲۴، ۴۲۵، ۴۲۶، ۴۲۷، ۴۲۸، ۴۲۹، ۴۳۰، ۴۳۱، ۴۳۲، ۴۳۳، ۴۳۴، ۴۳۵، ۴۳۶، ۴۳۷، ۴۳۸، ۴۳۹، ۴۴۰، ۴۴۱، ۴۴۲، ۴۴۳، ۴۴۴، ۴۴۵، ۴۴۶، ۴۴۷، ۴۴۸، ۴۴۹، ۴۵۰، ۴۵۱، ۴۵۲، ۴۵۳، ۴۵۴، ۴۵۵، ۴۵۶، ۴۵۷، ۴۵۸، ۴۵۹، ۴۶۰، ۴۶۱، ۴۶۲، ۴۶۳، ۴۶۴، ۴۶۵، ۴۶۶، ۴۶۷، ۴۶۸، ۴۶۹، ۴۷۰، ۴۷۱، ۴۷۲، ۴۷۳، ۴۷۴، ۴۷۵، ۴۷۶، ۴۷۷، ۴۷۸، ۴۷۹، ۴۸۰، ۴۸۱، ۴۸۲، ۴۸۳، ۴۸۴، ۴۸۵، ۴۸۶، ۴۸۷، ۴۸۸، ۴۸۹، ۴۹۰، ۴۹۱، ۴۹۲، ۴۹۳، ۴۹۴، ۴۹۵، ۴۹۶، ۴۹۷، ۴۹۸، ۴۹۹، ۵۰۰، ۵۰۱، ۵۰۲، ۵۰۳، ۵۰۴، ۵۰۵، ۵۰۶، ۵۰۷، ۵۰۸، ۵۰۹، ۵۱۰، ۵۱۱، ۵۱۲، ۵۱۳، ۵۱۴، ۵۱۵، ۵۱۶، ۵۱۷، ۵۱۸، ۵۱۹، ۵۲۰، ۵۲۱، ۵۲۲، ۵۲۳، ۵۲۴، ۵۲۵، ۵۲۶، ۵۲۷، ۵۲۸، ۵۲۹، ۵۳۰، ۵۳۱، ۵۳۲، ۵۳۳، ۵۳۴، ۵۳۵، ۵۳۶، ۵۳۷، ۵۳۸، ۵۳۹، ۵۴۰، ۵۴۱، ۵۴۲، ۵۴۳، ۵۴۴، ۵۴۵، ۵۴۶، ۵۴۷، ۵۴۸، ۵۴۹، ۵۵۰، ۵۵۱، ۵۵۲، ۵۵۳، ۵۵۴، ۵۵۵، ۵۵۶، ۵۵۷، ۵۵۸، ۵۵۹، ۵۶۰، ۵۶۱، ۵۶۲، ۵۶۳، ۵۶۴، ۵۶۵، ۵۶۶، ۵۶۷، ۵۶۸، ۵۶۹، ۵۷۰، ۵۷۱، ۵۷۲، ۵۷۳، ۵۷۴، ۵۷۵، ۵۷۶، ۵۷۷، ۵۷۸، ۵۷۹، ۵۸۰، ۵۸۱، ۵۸۲، ۵۸۳، ۵۸۴، ۵۸۵، ۵۸۶، ۵۸۷، ۵۸۸، ۵۸۹، ۵۹۰، ۵۹۱، ۵۹۲، ۵۹۳، ۵۹۴، ۵۹۵، ۵۹۶، ۵۹۷، ۵۹۸، ۵۹۹، ۶۰۰، ۶۰۱، ۶۰۲، ۶۰۳، ۶۰۴، ۶۰۵، ۶۰۶، ۶۰۷، ۶۰۸، ۶۰۹، ۶۱۰، ۶۱۱، ۶۱۲، ۶۱۳، ۶۱۴، ۶۱۵، ۶۱۶، ۶۱۷، ۶۱۸، ۶۱۹، ۶۲۰، ۶۲۱، ۶۲۲، ۶۲۳، ۶۲۴، ۶۲۵، ۶۲۶، ۶۲۷، ۶۲۸، ۶۲۹، ۶۳۰، ۶۳۱، ۶۳۲، ۶۳۳، ۶۳۴، ۶۳۵، ۶۳۶، ۶۳۷، ۶۳۸، ۶۳۹، ۶۴۰، ۶۴۱، ۶۴۲، ۶۴۳، ۶۴۴، ۶۴۵، ۶۴۶، ۶۴۷، ۶۴۸، ۶۴۹، ۶۵۰، ۶۵۱، ۶۵۲، ۶۵۳، ۶۵۴، ۶۵۵، ۶۵۶، ۶۵۷، ۶۵۸، ۶۵۹، ۶۶۰، ۶۶۱، ۶۶۲، ۶۶۳، ۶۶۴، ۶۶۵، ۶۶۶، ۶۶۷، ۶۶۸، ۶۶۹، ۶۷۰، ۶۷۱، ۶۷۲، ۶۷۳، ۶۷۴، ۶۷۵، ۶۷۶، ۶۷۷، ۶۷۸، ۶۷۹، ۶۸۰، ۶۸۱، ۶۸۲، ۶۸۳، ۶۸۴، ۶۸۵، ۶۸۶، ۶۸۷، ۶۸۸، ۶۸۹، ۶۹۰، ۶۹۱، ۶۹۲، ۶۹۳، ۶۹۴، ۶۹۵، ۶۹۶، ۶۹۷، ۶۹۸، ۶۹۹، ۷۰۰، ۷۰۱، ۷۰۲، ۷۰۳، ۷۰۴، ۷۰۵، ۷۰۶، ۷۰۷، ۷۰۸، ۷۰۹، ۷۱۰، ۷۱۱، ۷۱۲، ۷۱۳، ۷۱۴، ۷۱۵، ۷۱۶، ۷۱۷، ۷۱۸، ۷۱۹، ۷۲۰، ۷۲۱، ۷۲۲، ۷۲۳، ۷۲۴، ۷۲۵، ۷۲۶، ۷۲۷، ۷۲۸، ۷۲۹، ۷۳۰، ۷۳۱، ۷۳۲، ۷۳۳، ۷۳۴، ۷۳۵، ۷۳۶، ۷۳۷، ۷۳۸، ۷۳۹، ۷۴۰، ۷۴۱، ۷۴۲، ۷۴۳، ۷۴۴، ۷۴۵، ۷۴۶، ۷۴۷، ۷۴۸، ۷۴۹، ۷۵۰، ۷۵۱، ۷۵۲، ۷۵۳، ۷۵۴، ۷۵۵، ۷۵۶، ۷۵۷، ۷۵۸، ۷۵۹، ۷۶۰، ۷۶۱، ۷۶۲، ۷۶۳، ۷۶۴، ۷۶۵، ۷۶۶، ۷۶۷، ۷۶۸، ۷۶۹، ۷۷۰، ۷۷۱، ۷۷۲، ۷۷۳، ۷۷۴، ۷۷۵، ۷۷۶، ۷۷۷، ۷۷۸، ۷۷۹، ۷۸۰، ۷۸۱، ۷۸۲، ۷۸۳، ۷۸۴، ۷۸۵، ۷۸۶، ۷۸۷، ۷۸۸، ۷۸۹، ۷۹۰، ۷۹۱، ۷۹۲، ۷۹۳، ۷۹۴، ۷۹۵، ۷۹۶، ۷۹۷، ۷۹۸، ۷۹۹، ۸۰۰، ۸۰۱، ۸۰۲، ۸۰۳، ۸۰۴، ۸۰۵، ۸۰۶، ۸۰۷، ۸۰۸، ۸۰۹، ۸۱۰، ۸۱۱، ۸۱۲، ۸۱۳، ۸۱۴، ۸۱۵، ۸۱۶، ۸۱۷، ۸۱۸، ۸۱۹، ۸۲۰، ۸۲۱، ۸۲۲، ۸۲۳، ۸۲۴، ۸۲۵، ۸۲۶، ۸۲۷، ۸۲۸، ۸۲۹، ۸۳۰، ۸۳۱، ۸۳۲، ۸۳۳، ۸۳۴، ۸۳۵، ۸۳۶، ۸۳۷، ۸۳۸، ۸۳۹، ۸۴۰، ۸۴۱، ۸۴۲، ۸۴۳، ۸۴۴، ۸۴۵، ۸۴۶، ۸۴۷، ۸۴۸، ۸۴۹، ۸۵۰، ۸۵۱، ۸۵۲، ۸۵۳، ۸۵۴، ۸۵۵، ۸۵۶، ۸۵۷، ۸۵۸، ۸۵۹، ۸۶۰، ۸۶۱، ۸۶۲، ۸۶۳، ۸۶۴، ۸۶۵، ۸۶۶، ۸۶۷، ۸۶۸، ۸۶۹، ۸۷۰، ۸۷۱، ۸۷۲، ۸۷۳، ۸۷۴، ۸۷۵، ۸۷۶، ۸۷۷، ۸۷۸، ۸۷۹، ۸۸۰، ۸۸۱، ۸۸۲، ۸۸۳، ۸۸۴، ۸۸۵، ۸۸۶، ۸۸۷، ۸۸۸، ۸۸۹، ۸۹۰، ۸۹۱، ۸۹۲، ۸۹۳، ۸۹۴، ۸۹۵، ۸۹۶، ۸۹۷، ۸۹۸، ۸۹۹، ۹۰۰، ۹۰۱، ۹۰۲، ۹۰۳، ۹۰۴، ۹۰۵، ۹۰۶، ۹۰۷، ۹۰۸، ۹۰۹، ۹۱۰، ۹۱۱، ۹۱۲، ۹۱۳، ۹۱۴، ۹۱۵، ۹۱۶، ۹۱۷، ۹۱۸، ۹۱۹، ۹۲۰، ۹۲۱، ۹۲۲، ۹۲۳، ۹۲۴، ۹۲۵، ۹۲۶، ۹۲۷، ۹۲۸، ۹۲۹، ۹۳۰، ۹۳۱، ۹۳۲، ۹۳۳، ۹۳۴، ۹۳۵، ۹۳۶، ۹۳۷، ۹۳۸، ۹۳۹، ۹۴۰، ۹۴۱، ۹۴۲، ۹۴۳، ۹۴۴، ۹۴۵، ۹۴۶، ۹۴۷، ۹۴۸، ۹۴۹، ۹۵۰، ۹۵۱، ۹۵۲، ۹۵۳، ۹۵۴، ۹۵۵، ۹۵۶، ۹۵۷، ۹۵۸، ۹۵۹، ۹۶۰، ۹۶۱، ۹۶۲، ۹۶۳، ۹۶۴، ۹۶۵، ۹۶۶، ۹۶۷، ۹۶۸، ۹۶۹، ۹۷۰، ۹۷۱، ۹۷۲، ۹۷۳، ۹۷۴، ۹۷۵، ۹۷۶، ۹۷۷، ۹۷۸، ۹۷۹، ۹۸۰، ۹۸۱، ۹۸۲، ۹۸۳، ۹۸۴، ۹۸۵، ۹۸۶، ۹۸۷، ۹۸۸، ۹۸۹، ۹۹۰، ۹۹۱، ۹۹۲، ۹۹۳، ۹۹۴، ۹۹۵، ۹۹۶، ۹۹۷، ۹۹۸، ۹۹۹، ۱۰۰۰، ۱۰۰۱، ۱۰۰۲، ۱۰۰۳، ۱۰۰۴، ۱۰۰۵، ۱۰۰۶، ۱۰۰۷، ۱۰۰۸، ۱۰۰۹، ۱۰۱۰، ۱۰۱۱، ۱۰۱۲، ۱۰۱۳، ۱۰۱۴، ۱۰۱۵، ۱۰۱۶، ۱۰۱۷، ۱۰۱۸، ۱۰۱۹، ۱۰۲۰، ۱۰۲۱، ۱۰۲۲، ۱۰۲۳، ۱۰۲۴، ۱۰۲۵، ۱۰۲۶، ۱۰۲۷، ۱۰۲۸، ۱۰۲۹، ۱۰۳۰، ۱۰۳۱، ۱۰۳۲، ۱۰۳۳، ۱۰۳۴، ۱۰۳۵، ۱۰۳۶، ۱۰۳۷، ۱۰۳۸، ۱۰۳۹، ۱۰۴۰، ۱۰۴۱، ۱۰۴۲، ۱۰۴۳، ۱۰۴۴، ۱۰۴۵، ۱۰۴۶، ۱۰۴۷، ۱۰۴۸، ۱۰۴۹، ۱۰۵۰، ۱۰۵۱، ۱۰۵۲، ۱۰۵۳، ۱۰۵۴، ۱۰۵۵، ۱۰۵۶، ۱۰۵۷، ۱۰۵۸، ۱۰۵۹، ۱۰۶۰، ۱۰۶۱، ۱۰۶۲، ۱۰۶۳، ۱۰۶۴، ۱۰۶۵، ۱۰۶۶، ۱۰۶۷، ۱۰۶۸، ۱۰۶۹، ۱۰۷۰، ۱۰۷۱، ۱۰۷۲، ۱۰۷۳، ۱۰۷۴، ۱۰۷۵، ۱۰۷۶، ۱۰۷۷، ۱۰۷۸، ۱۰۷۹، ۱۰۸۰، ۱۰۸۱، ۱۰۸۲، ۱۰۸۳، ۱۰۸۴، ۱۰۸۵، ۱۰۸۶، ۱۰۸۷، ۱۰۸۸، ۱۰۸۹، ۱۰۹۰، ۱۰۹۱، ۱۰۹۲، ۱۰۹۳، ۱۰۹۴، ۱۰۹۵، ۱۰۹۶، ۱۰۹۷، ۱۰۹۸، ۱۰۹۹، ۱۱۰۰، ۱۱۰۱، ۱۱۰۲، ۱۱۰۳، ۱۱۰۴، ۱۱۰۵، ۱۱۰۶، ۱۱۰۷، ۱۱۰۸، ۱۱۰۹، ۱۱۱۰، ۱۱۱۱، ۱۱۱۲، ۱۱۱۳، ۱۱۱۴، ۱۱۱۵، ۱۱۱۶، ۱۱۱۷، ۱۱۱۸، ۱۱۱۹، ۱۱۲۰، ۱۱۲۱، ۱۱۲۲، ۱۱۲۳، ۱۱۲۴، ۱۱۲۵، ۱۱۲۶، ۱۱۲۷، ۱۱۲۸، ۱۱۲۹، ۱۱۳۰، ۱۱۳۱، ۱۱۳۲، ۱۱۳۳، ۱۱۳۴، ۱۱۳۵، ۱۱۳۶، ۱۱۳۷، ۱۱۳۸، ۱۱۳۹، ۱۱۴۰، ۱۱۴۱، ۱۱۴۲، ۱۱۴۳، ۱۱۴۴، ۱۱۴۵، ۱۱۴۶، ۱۱۴۷، ۱۱۴۸، ۱۱۴۹، ۱۱۵۰، ۱۱۵۱، ۱۱۵۲، ۱۱۵۳، ۱۱۵۴، ۱۱۵۵، ۱۱۵۶، ۱۱۵۷، ۱۱۵۸، ۱۱۵۹، ۱۱۶۰، ۱۱۶۱، ۱۱۶۲، ۱۱۶۳، ۱۱۶۴، ۱۱۶۵، ۱۱۶۶، ۱۱۶۷، ۱۱۶۸، ۱۱۶۹، ۱۱۷۰، ۱۱۷۱، ۱۱۷۲، ۱۱۷۳، ۱۱۷۴، ۱۱۷۵، ۱۱۷۶، ۱۱۷۷، ۱۱۷۸، ۱۱۷۹، ۱۱۸۰، ۱۱۸۱، ۱۱۸۲، ۱۱۸۳، ۱۱۸۴، ۱۱۸۵، ۱۱۸۶، ۱۱۸۷، ۱۱۸۸، ۱۱۸۹، ۱۱۹۰، ۱۱۹۱، ۱۱۹۲، ۱۱۹۳، ۱۱۹۴، ۱۱۹۵، ۱۱۹۶، ۱۱۹۷، ۱۱۹۸، ۱۱۹۹، ۱۲۰۰، ۱۲۰۱، ۱۲۰۲، ۱۲۰۳، ۱۲۰۴، ۱۲۰۵، ۱۲۰۶، ۱۲۰۷، ۱۲۰۸، ۱۲۰۹، ۱۲۱۰، ۱۲۱۱، ۱۲۱۲، ۱۲۱۳، ۱۲۱۴، ۱۲۱۵، ۱۲۱۶، ۱۲۱۷، ۱۲۱۸، ۱۲۱۹، ۱۲۲۰، ۱۲۲۱، ۱۲۲۲، ۱۲۲۳، ۱۲۲۴، ۱۲۲۵، ۱۲۲۶، ۱۲۲۷، ۱۲۲۸، ۱۲۲۹، ۱۲۳۰، ۱۲۳۱، ۱۲۳۲، ۱۲۳۳، ۱۲۳۴، ۱۲۳۵، ۱۲۳۶، ۱۲۳۷، ۱۲۳۸، ۱۲۳۹، ۱۲۴۰، ۱۲۴۱، ۱۲۴۲، ۱۲۴۳، ۱۲۴۴، ۱۲۴۵، ۱۲۴۶، ۱۲۴۷، ۱۲۴۸، ۱۲۴۹، ۱۲۵۰، ۱۲۵۱، ۱۲۵۲، ۱۲۵۳، ۱۲۵۴، ۱۲۵۵، ۱۲۵۶، ۱۲۵۷، ۱۲۵۸، ۱۲۵۹، ۱۲۶۰، ۱۲۶۱، ۱۲۶۲، ۱۲۶۳، ۱۲۶۴، ۱۲۶۵، ۱۲۶۶، ۱۲۶۷، ۱۲۶۸، ۱۲۶۹، ۱۲۷۰، ۱۲۷۱، ۱۲۷۲، ۱۲

۱= تا کاملاً موافقم (=۴) پاسخ دهند گونه های منفی (۲، ۵، ۶، ۸، ۹) بصورت معکوس نمره گذاری میشود. مجموع پاسخ ها با هم برای بدست آوردن نمره عزت نفس کل جمع می شود. نمرات بالا نشان دهنده عزت نفس بالاست، گرینبرگ و همکاران (در پژوهشی روی ۱۹۷ دانشجوی اسپانیایی، ضریب همسانی درونی این کقیاس را ۸۴٪ و ضریب پایایی بازآزمایی مقیاس عزت نفس روزنبرگ را روی ۷۸ دانشجوی با فاصله زمانی دو هفته ۸۴٪ گزارش کردند که بازآزمایی معنادار بود (گرینبرگ و همکاران، ۲۰۰۳).

یافته ها

یافته های توصیفی

توزیع فراوانی مربوط به متغیرهای پژوهش

در جدول ۱، بالاترین مقدار میانگین مربوط به اضطراب (۳/۷۴) می باشد. نتایج بیانگر این نکته می باشد که میانگین اضطراب بیشتر از عدد ۳ می باشد لذا اگر ما با توجه به میانگین این بعد نمره کمتر از ۲ را بحرانی، بین ۲ و ۳ را نامناسب، برابر با ۳ را متوسط، بین ۳ و ۴ را مناسب، بین ۴ و ۵ را خوب در نظر بگیریم، نتیجه کلی بدین صورت قابل تبیین خواهد بود که از نظر داشتن اضطراب با توجه به میانگین جامعه در وضعیت مناسبی قرار دارد. همچنین مقادیر پایین انحراف معیار نشان دهنده این است که پراکندگی نمرات از پایین است که این بیانگر تجانس بیشتر گروه است. همچنین متغیر عزت نفس و سلامت روان نیز با توجه به میانگین به ترتیب (۳/۶۶) و (۳/۵۱) در وضعیت مناسبی به سر می برد

جدول ۱- توزیع فراوانی متغیرها

	اضطراب	سلامت روان	عزت نفس
تعداد نمونه	۱۰۰	۱۰۰	۱۰۰
میانگین	۳/۷۴	۳/۶۶	۳/۵۱
انحراف معیار	۰/۶۵۵۳۸	۰/۶۵۶۲۵	۰/۶۵۰۳۸
حداقل آماره	۱	۱	۱
حداکثر آماره	۵	۵	۵

یافته های استنباطی

از آن جایی که برای استفاده از تکنیک های آماری مقتضی ابتدا باید مشخص شود که داده های جمع آوری شده از توزیع نرمال برخوردار است یا غیر نرمال، در این مرحله به بررسی نتایج حاصل از آزمون کلموگوروف-اسمیرنوف در مورد هریک از متغیرها می پردازیم و بر اساس نتایج حاصل، آزمون های مناسب برای بررسی صحت و سقم فرضیات تحقیق را اتخاذ می نماییم.

جدول شماره ۲: نتیجه آزمون نرمال بودن متغیرها

ابعاد	سطح معنی داری Sig	مقدار خطا α	تایید فرضیه	نتیجه گیری
اضطراب	۰/۰۰۱	۰/۰۵	H_1	غیر نرمال
سلامت روان	۰/۰۰۱	۰/۰۵	H_1	غیر نرمال
عزت نفس	۰/۰۰۱	۰/۰۵	H_1	غیر نرمال

از آن جایی که با توجه به نتایج جدول فوق، مقدار سطح معنی داری برای متغیرهای پژوهش از مقدار خطا ۰/۰۵، کوچکتر است در نتیجه داده ها توزیع غیر نرمال دارند و برای تحلیل آن باید از آزمون های ناپارامتریک استفاده شود.

جدول شماره ۳: یافته های حاصل از آزمون ضریب همبستگی پیرسون جهت بررسی فرضیات پژوهش

فرضیه ها	متن فرضیه های پژوهش	سطح معنی داری (sig)	ضریب همبستگی اسپیرمن	نتیجه آزمون
فرضیه اصلی اول	بین اضطراب، سلامت روان و عزت نفس در دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی واحد کرج رابطه معنادار وجود دارد.	۰/۰۰۱	۰/۸۶۹	تأیید فرضیه
فرضیات فرعی	اول	۰/۰۰۱	۰/۶۴۱	تأیید فرضیه
	دوم	۰/۰۰۱	۰/۸۳۲	تأیید فرضیه
	سوم	۰/۰۱۳	۰/۸۴۹	تأیید فرضیه

با توجه به نتایج فوق چون سطح معنی داری کوچکتر از ۰/۰۵ است و نتیجه آن این است که فرض H_0 تایید نشده و فرض H_1 که همان فرضیه های پژوهش بوده و مبنی بر وجود ارتباط بین متغیرهای مورد بررسی می باشد، پذیرفته می شود

بحث و نتیجه گیری

با توجه به فرضیه پژوهش که به بررسی تاثیر اضطراب بر میزان سلامت روان و عزت نفس می پردازد، می توان گفت که نداشتن اضطراب موجب بهبود سلامت روان و عزت نفس می شود. عزت نفس از مهمترین جنبه های شخصیت و تعیین کننده ویژگیهای رفتاری انسان است. عزت نفس نقش محافظت کننده در مقابله با فشارهای روانی دارد که از فرد در مقابل فشارهای وقایع منفی زندگی حمایت میکند. فردی که از ارزشمندی بالایی برخوردار است، به راحتی قادر است با تهدیدها و وقایع فشارآور بیرونی بدون تجربه برانگیختگی منفی و از هم پاشیدگی سازمان بیرونی مواجه شود. جوانان و نوجوانانی که دارای عزت نفس مثبت هستند و احساس ارزشمندی و غرور می کنند بهتر می توانند با چالش های رشدی و اجتماعی دوران نوجوانی و جوانی مقابله کنند. بنابراین اکتساب چشم اندازی متعادل که دانشجویان را در راستای اهداف آنها هدایت میکند، توانایی های مقابله و کنار آمدن را در آنها در مقابل ضرورت های زندگی بالا میبرد و از اینرو عزت نفس مثبت تر و کیفیت زندگی بهتری را برای آنها به ارمغان می آورد.

این بررسی به طور کلی دانشجویان مورد بررسی را دارای کیفیت زندگی بالا نشان داد. کیفیت زندگی دانشجویان مورد بررسی به ترتیب در ابعاد کارکرد، روابط بین سلامت روانی، محیطی و جسمی و احساس خوشبختی بالا بوده است. یافته ها گویای آن بودند که با افزایش ارزیابی مثبت دانشجویان در زمینه روابط میان اجتماعی، بر میزان کیفیت زندگی آنان افزوده میشود.

این بررسی ارتقاء میزان عزت نفس دانشجویان از راه افزایش کیفیت زندگی و همچنین روشهای بهبود میزان عزت نفس را در دانشجویان پسر پیشنهاد می کند؛ اگرچه مناسب است که موضوع کیفیت زندگی در سایر گروه های اجتماعی، شغلی و سنی بررسی شود. پژوهش های اجتماعی کیفیت زندگی محدودیت هایی میباشند. از نظر روش شناسی کیفیت زندگی موضوعی چندبعدی، پیچیده دارای مفهومی گسترده و دربردارنده عوامل عینی و ذهنی است. محدودیت دیگر پژوهش مربوط به روایی و پایایی مقیاس عزت نفس رابسون ۱۹۸۹ در ایران و در این بررسی است.

منابع و مراجع

- [۱] خادمیان، ح (۱۳۹۰) کارکردهای روان شناختی خانواده و همبودی آن با سلامت روان، خودکار آمدی و راهبردهای مقابله ی نوجوانان، پایان نامه کارشناسی ارشد دانشکده علوم تربیتی و روان شناسی دانشگاه فردوسی مشهد.
- [۲] تابع بردبار، ف، رسول زاده طباطبایی، ک، آزاد فلاح، پ و سامانی، س (۱۳۷۸) سلامت روانی آموزش جرات ورزی و ایمن سازی درمقابل تنیدگی بر احساس غربت دانشجویان، فصلنامه علوم رفتاری ۲(۴)، ۲۹۱-۲۹۶.
- [۳] نریمانی، محمد، علائی، سارا، حاجلو، نادر، ابوالقاسمی، عباس (۱۳۹۳) بررسی ابعاد مختلف اضطراب در فرزندان افراد معتاد. توسعه روستایی، ۶(۱)، ۱۲۲-۱۰۷.
- [۴] بالجانی، ا. کاظمی، م.، امان پور، ا. و تیز فهم، ت. (۰۹۳۱) بررسی ارتباط مذهب، سلامت معنوی، امید و عزت نفس در بیماران مبتلا به سرطان، مراقبت مبتنی بر شواهد، ۱(۸)، ۵۱-۵۶.
- [۵] فرهادی، ا. فروغان، م. و محمدی، ف. (۱۳۹۰) کیفیت زندگی سالمندان روستایی: مطالعه ای در شهرستان دشتی استان بوشهر. سالمند (مجله سالمندی ایران)، ۶(۲۰)، ۴۹-۵۶.
- [۶] نجات، سحرناز؛ منتظری، علی؛ هلاکویی نایینی، کورش، محمد، کاظم، مجدزاده، سیدرضا. (۱۳۸۵) استانداردسازی پرسشنامه کیفیت زندگی سازمان جهانی بهداشت (WHOQOL-BREF) ترجمه و روان سنجی گونه ایرانی. مجله دانشکده بهداشت و انستیتو تحقیقات بهداشتی، ۴(۴).
- [7] Petterson T., & Arnetz D. (2001) Factor analysis and predications of student stressors. psychotherapy.
- [8] Benn L., Harvey, J.E., Gilbert P., & Irons C (2005). Social rank, interpersonal trust and recall of parental rearing in relation to homorsickness, personality and individual Differences, 38, 1813-1822.
- [9] McDowell I, Newell C. Measuring health. (1996) A guide to rating scales and questionnaires, 2nd edn. New York; Oxford University Press.
- [10] Flangan JC (1987). A reaserch approach to improving our quality of life. Am Psychol., 33: 138-47.
- [11] Kovess – Masfety V, Murray M, Gureje O. (2005) Evolution of our understanding of positive mental Health, In: Herrman H, Saxena S, Moodie R, eds Promoting mental health. Concepts emerging evidence, practice Geneva; World Health Organization, :35-45.
- [12] Rootman J, Goodstadt M, Hydman B, et al. (2001) eds. Evaluation in health Promotion. Principles and perspectives. Copenhagen: WHO,
- [13] Pourtaheri M, Eftekhari A, Fatahi A (2011). Assessment quality of life (QOL) in rural areas (Case Study: Northern Khavveh Village, Lorestan Province) Human Geography Res; 43(76): 13-31. [Farsi]
- [14] Harris (2009). The relationship between self-esteem and academic success among African- American students in the minority engineering program at a research extensive university in the southern portion of the United States. [Dissertation]. Louisiana: Louisiana State University.
- [15] Liu, M Wu, L., & Ming, Q (2015). How Does Physical Activity Intervention improve Self-Esteem and Self-Concept in Children and Adolescents? Analysis. Plos One, 10(8), e0134804.
- [16] Ponsford, J., Kelly, A., & Couchman, G (2014). self-concept and self-esteem after acquired brain Injury: a control group comparison. Brain injury, 28(2) 146-1-154
- [17] Shah R et al. (2011). Contribution of spirituality to quality of life in patients with residual Schizophrenia. Psychiatry Research; 190: 200-205.

- [18] Greenberger, E., Chen, C., Dmitrieva, J., & Farrugia, S. P. (2003). Adolescent self – Esteem in Cross –Cultural Perspective Testing Measurement Equivalence and a Mediation Model, *Journal of Cross –Cultural Psychology*. 35(6):719-733.