

رابطه احساس تنهایی و عزت نفس بر رضایت زندگی در دانش آموزان متوسطه دختر

سید مصطفی ضرابی حسینی

دانش آموخته مقطع کارشناسی روانشناسی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد یادگار امام خمینی (ره) - شهرری.

نام نویسنده مسئول:

سید مصطفی ضرابی حسینی

تاریخ دریافت: ۱۳۹۹/۱۰/۸

تاریخ پذیرش: ۱۳۹۹/۱۲/۱۸

چکیده

پژوهش حاضر با هدف بررسی رابطه احساس تنهایی و عزت نفس بر رضایت از زندگی در دانش آموزان متوسطه دختر از طریق کمی و از نوع همبستگی انجام شد. بدین منظور حجم نمونه ای ۵۳ نفری به صورت در دسترس انتخاب شدند. جمع آوری اطلاعات نیز به صورت در دسترس انجام گرفت. ابزار پژوهش حاضر شامل پرسشنامه های احساس تنهایی راسل و همکاران، عزت نفس آیزنگ و پرسشنامه چند بعدی سنجش رضایت زندگی در دانش آموزان هیوبرنر مورد استفاده قرار گرفته است. از روش آماری تحلیل واریانس ANOVA برای فرضیه اصلی و روش آماری همبستگی پیرسون برای فرضیه های فرعی استفاده شد. با توجه به نتایج به دست آمده مقادیر sig برای فرضیه اصلی به دست آمده ۰/۰۰۰ و ۰/۰۰۱ است؛ در نتیجه فرض صفر رد و فرض خلاف تایید میشود؛ همچنین نمرات sig به دست آمده برای فرضیه های فرعی برابر ۰/۰۱۷ و ۰/۱۷۳ و ۰/۲۹ شده است که فقط فرضیه فرعی اول با احتمال ۹۵٪ معنادار شد.

واژگان کلیدی: احساس تنهایی، عزت نفس، رضایت زندگی، دانش آموزان دختر.

مقدمه

گاندلاچ و کراینر این گونه رضایت زندگی^۱ را تعریف میکنند؛ رضایت زندگی، ارزیابی کلی هر فرد از زندگی خودش است. رضایت از زندگی امری ذهنی و مختص به هر فرد است؛ این امر از میزان خودآگاهی، مثبت اندیشی و معنویت گرایی فرد در زندگی اش نشئت میگیرد (ورمقانی و همکاران، ۱۳۹۶). رضایت از زندگی همان قضاوتی شناختی و آگاهانه است که از مقدار رضایت خود فرد در طول زندگی اش ریشه میگیرد. با استفاده از میزان شادکامی و همچنین رضایت از زندگی هر فرد میتوان سطح سلامت روانی وی را حدس زد که این عامل میتواند در زندگی خانوادگی و تجربه آموزشی فرد نمایان شود (اقدسی و همکاران، ۱۳۹۴). راسل معتقد بود، احساس تنهایی^۲ با تاثیر بر سیستم ایمنی انسان میتواند پیامد منفی بر روی سلامت جسمی فرد بگذارد؛ احساس تنهایی با مشکلاتی مانند کاهش عزت نفس و احساس کارآمدی پایین و در نتیجه اختلالاتی مانند اضطراب و استرس همراه است (زکی زاده و همکاران، ۱۳۹۸). ویس احساس تنهایی را به دو دسته تقسیم میکند، دسته اول احساس تنهایی مبتنی بر انزوای اجتماعی است که با ادغام فرد با اجتماع ممانعت دارد و دسته دوم احساس تنهایی مبتنی بر انزوای احساسی است. احساس تنهایی زمانی ایجاد میشود که رابطه فرد با اطرافیان کاذب باشد و تجربه عاطفی مشترک و دوجانبه صورت نگیرد و فرد توانایی ایجاد یک رابطه حقیقی و صمیمانه را از دست بدهد، از طرفی این احساس تنهایی بر اساس کمبودهای عاطفی و اجتماعی نیز باعث نارضایتی از زندگی گردد (بردوده و همکاران، ۱۳۹۶). یکی از مشکلات نوجوانان که با آن دست و پنجه نرم میکنند و ریشه در تعاملات اجتماعی آنان دارد، عزت نفس^۳ است. عزت نفس احساس ارزشمندی و ارزیابی خود از خود پنداره خویش است که در رشد روانی افراد موثر میباشد. عزت نفس پایین موجب اختلالات روانی نظیر اضطراب، افسردگی، مصرف مواد مخدر، ارتباط جنسی ناسالم و بزهکاری میشود (شریفی و همکاران، ۱۳۹۰). مولیس معتقد است برخورداری از عزت نفس بالا یکی از ویژگی های شخصیت افراد بهنجار است، عزت نفس موجب احساس کارآمدی، احساس توانمندی و پیشرفت تحصیلی میگردد. عزت نفس همان قضاوتی است که فرد از خویشتن دارد (عبدالحمیدی و همکاران، ۱۳۹۵). پارسایی و همکاران (۱۳۹۲) در پژوهشی با عنوان ویژگی های روان سنجی مقیاس احساس تنهایی کودک در دانش آموزان دوره راهنمایی را مورد بررسی قرار دادند که نتایج حال این بود، نتایج نشان داد که بین احساس تنهایی و عزت نفس رابطه منفی و معناداری وجود دارد. همچنین شاخص برازش مقیاس تنهایی کودک در وضعیت مطلوبی قرار داشت و ضریب پایایی مقیاس، به روش آلفای کرونباخ، برابر با ۰/۷۵ به دست آمد. براساس نتایج، مقیاس احساس تنهایی کودک در جامعه دانش آموزان دوره راهنمایی شهر تهران دارای روایی و پایایی مناسبی است. قاعدی و شیروودی (۱۳۹۵) طبق پژوهشی با عنوان اثر بخشی امید درمانی گروهی بر افسردگی، احساس تنهایی و خودکارآمدی دانش آموزان دختر به این نتیجه رسیدند که، آموزش امیددرمانی گروهی تأثیر قابل ملاحظه ای در کاهش افسردگی، و احساس تنهایی در دانش آموزان دختر دبیرستانی دارد. براین اساس به مشاوران آموزشی پیشنهاد می شود از روش امیددرمانی گروهی برای دانش آموزانی مبتلا به اختلال های خلقی و احساس تنهایی استفاده نمایند. شهبازیان و همکاران (۱۳۹۷) تحقیقی با موضوع نقش اهمال کاری تحصیلی و احساس تنهایی در فرسودگی تحصیلی دانش آموزان انجام دادند که طی آن نتایج ضریب همبستگی پیرسون نشان داد که تمامی مؤلفه های اهمال کاری تحصیلی و احساس تنهایی با فرسودگی تحصیلی رابطه مثبت معنادار داشت. همچنین نتایج رگرسیون چندگانه نشان داد که فرسودگی تحصیلی دانش آموزان را می توان بر اساس اهمال کاری تحصیلی و احساس تنهایی آنها پیش بینی کرد. با توجه به ارتباط نزدیک این سه مشخصه باهم در هرگونه برنامه ریزی برای پژوهش و اصلاح امور، لازم است این رابطه در نظر گرفته شود.

روش

این پژوهش به روش کمی و از نوع همبستگی انجام گرفت. زمان انجام آن از زمستان ۱۳۹۸ تا پاییز ۱۳۹۹ بوده است. جامعه مورد استفاده در این پژوهش دانش آموزان دبیرستان دخترانه غیرانتفاعی شهر مشهد در سال تحصیلی ۱۳۹۸-۱۳۹۹ بود که همگی

¹ Life satisfaction

² loneliness

³ Self-esteem

دارای مدرک تحصیلی دیپلم، غیرشاغل و مجرد بودند. روش نمونه گیری در دسترس انجام گرفت که حجم نمونه مورد مطالعه ۵۳ نفر بوده است. پرسشنامه ها به صورت یک لینک اینترنتی در اختیار دانش آموزان قرار داده شد و سپس اطلاعات جمع آوری گردید.

در این پژوهش ۳ پرسشنامه احساس تنهایی راسل و همکاران، عزت نفس آیزنگ و پرسشنامه چند بعدی سنجش رضایت زندگی در دانش آموزان هیوبرن مورد استفاده قرار گرفت.

پرسشنامه احساس تنهایی راسل و همکاران توسط (پیلوا و راسل و کورتونا) در سال ۱۹۸۰ ساخته شده است که شامل ۲۰ سوال به صورت ۴ گزینه ای، ۱۰ جمله منفی و ۱۰ جمله مثبت است. نوع دوستی، وظیفه شناسی، جوانمردی، ادب و مهربانی، فضیلت مدنی است. طیف پاسخگویی آن از نوع لیکرت بوده که شیوه نمره گذاری و تفسیر این آزمون به این صورت است که: در این پرسشنامه سوالات ۲، ۳، ۴، ۷، ۸، ۱۱، ۱۲، ۱۳، ۱۴، ۱۷، ۱۸، هرگز امتیاز (۱)، به ندرت امتیاز (۲)، گاهی امتیاز (۳) و همیشه امتیاز (۴) دارد. ولی امتیاز سوالات ۱، ۵، ۶، ۹، ۱۰، ۱۵، ۱۶، ۱۹، ۲۰، برعکس است. یعنی هرگز (۴)، به ندرت (۳)، گاهی (۲) و همیشه امتیاز (۱) را دارد. دامنه نمره ها بی ۲۰ (حداقل) و ۸۰ (حداکثر) است. بنابراین میانگین نمره ۵۰ است. نمره بالاتر از میانگین بیانگر شدت بیشتر تنهایی است. پایایی این آزمون در نسخه جدید تجدید نظر شده ۷۸٪ گزارش شد. پایای آزمون به روش بازآزمایی توسط راسل، پیلوا و فرگوسن (۱۹۷۸) ۸۹٪ گزارش شده است. این مقیاس توسط شکرکن و میردیکوند ترجمه و پس از اجرای مقدماتی و اصلاحات به کار گرفته شد. (نادری حق شناس، پاییز ۱۳۸۸) در پژوهش دلاور و همکاران برای سنجش اعتبار سوالات، ضرایب همبستگی بین هر یک از مواد پرسشنامه با نمره کل محاسبه شد و محاسبات در سطح معنادار به دست آمد. بنابراین اعتبار سوالات قابل قبول است. ضرایب آلفای کرونباخ برای تعیین پایایی ۰.۸۸ و ضریب همبستگی بین نمرات افسردگی و احساس تنهایی نیز ۰.۶۷ محاسبه شد. بنابراین اعتبار همزمان پرسشنامه نیز تأیید گردید.

پرسشنامه عزت نفس آیزنگ، حاصل کوشش های آیزنگ برای بررسی شخصیت است و سوالات آن برگرفته از سوالات ناستواری هيجانی پرسشنامه شخصیت آیزنگ است. این پرسشنامه دارای ۳۰ سوال است که آزمودنی باید برای هر یک از سوالات پاسخ بلی، خیر یا نمیدانم (علامت ؟) را علامت بزند. البته در دستور العمل پرسشنامه از فرد خواسته میشود که تا حد امکان پاسخ نمیدانم را انتخاب نکند. هرچه نمره فرد در این پرسشنامه بیشتر باشد عزت نفس بیشتری دارد. نمره گذاری این آزمون به این صورت است که: در مورد سوالات ۱، ۲، ۵، ۹، ۱۰، ۱۱، ۱۶، ۲۲، ۲۳، ۲۹، ۳۰ گزینه بله ۱ امتیاز و گزینه خیر صفر امتیاز دریافت خواهد نمود. در مورد سوالات ۳، ۴، ۶، ۷، ۸، ۱۲، ۱۳، ۱۴، ۱۵، ۱۷، ۱۸، ۱۹، ۲۰، ۲۱، ۲۴، ۲۵، ۲۶، ۲۷، ۲۸، گزینه خیر ۱ امتیاز و گزینه بلی صفر امتیاز دریافت خواهد کرد. در مواردی که گزینه علامت سوال (؟) انتخاب گردد نیم نمره (۰.۵) از امتیاز کسب خواهد گردید. امتیاز هر سوال باهم جمع شده که دامنه ای از ۰ تا ۳۰ خواهد داشت. پرسشنامه عزت نفس آیزنگ، هرمزی نژاد (۱۳۸۰) روایی این پرسشنامه را برای دانشجویان دختر ۰.۷۴ و برای دانشجویان پسر ۰.۷۹ گزارش کرده است. ضریب پایایی آن با استفاده از آلفای کرونباخ ۰.۸۸ و با استفاده از روش تنصیف ۰.۸۷ گزارش شده است.

پرسشنامه چند بعدی سنجش رضایت زندگی در دانش آموزان هیوبرن، این پرسشنامه دارای ۴۰ سوال بوده و هدف آن سنجش میزان رضایت از زندگی و ابعاد آن در دانش آموز دوره راهنمایی و دبیرستان است طیف پاسخگویی آن از نوع لیکرت بوده که امتیاز مربوط به هر گزینه بدین شکل ارائه گردیده است: کاملاً مخالفم (۱)، نسبتاً مخالفم (۲)، کمی مخالفم (۳)، کمی موافقم (۴)، نسبتاً موافقم (۵) و کاملاً موافقم (۶) است. اما این شیوه نمره گذاری در مورد سوالات ۱۰، ۱۱، ۱۳، ۲۰، ۲۱، ۲۴، ۲۶، ۲۷، ۲۸، ۳۱ معکوس شده است. پرسشنامه فوق دارای پنج بعد بوده که سوالات مربوط به هر بعد به صورت زیر طبقه بندی شده است: سوالات ۷ تا ۱۶ بعد خانواده، ۸ تا ۱۶ دوستان، ۱۷ تا ۲۴ مدرسه، ۲۵ تا ۳۳ محیط زندگی و سوالات ۳۴ تا ۴۰ مربوط به خود است. پرسشنامه رضایت زندگی هیوبرن توسط لطیفیان و شیخ الاسلامی در جامعه ایران هنجار یابی شده و برای تعیین روایی آن از تحلیل عاملی استفاده شد و در نهایت روایی آن مورد تایید قرار گرفت. برای پایایی از آلفای کرونباخ استفاده شده است. پایایی بازآزمایی و آلفای کرونباخ محاسبه شده در پژوهش لطیفیان و شیخ الاسلامی به ترتیب ۰.۷۰ و ۰.۹۰ گزارش شده است.

در این پژوهش از دو روش آمار توصیفی و آمار استنباطی استفاده شد. روش آمار توصیفی با استفاده از نما، مد، میانه، واریانس، انحراف معیار و روش آمار استنباطی با استفاده از ضریب همبستگی پیرسون و تحلیل واریانس ANOVA انجام گرفت، همچنین از نرم افزار SPSS ورژن ۲۴ استفاده گردید.

نتایج

جدول شماره ۱- آمار توصیفی

		Self-esteem	Life satisfaction	loneliness
N	Valid	53	53	53
	Missing	0	0	0
	Mean	64.57	171.3962	53.9057
	Std. Error of Mean	.736	2.06276	.59890
	Median	65.00	172.0000	54.0000
	Mode	65	172.00 ^a	50.00 ^a
	Std. Deviation	5.358	15.01709	4.36006
	Variance	28.712	225.513	19.010
	Skewness	-.449	-.735	.143
	Std. Error of Skewness	.327	.327	.327
	Kurtosis	.693	1.786	-.656
	Std. Error of Kurtosis	.644	.644	.644
	Range	25	80.00	18.00
	Minimum	52	127.00	46.00
	Maximum	77	207.00	64.00
	Sum	3422	9084.00	2857.00

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

با توجه به اطلاعات جدول شماره ۱ تعداد حجم نمونه این پژوهش ۵۳ نفر بوده است، هر یک از دانش آموزان به هر سه پرسشنامه به طور کامل پاسخ داده اند.

جدول شماره ۲- تحلیل آماری واریانس احساس تنهایی و عزت نفس بر رضایت زندگی

		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Self-esteem	Between Groups	1184.386	22	53.836	5.233	.000
	Within Groups	308.633	30	10.288		
	Total	1493.019	52			
loneliness	Between Groups	703.895	22	31.995	3.372	.001
	Within Groups	284.633	30	9.488		
	Total	988.528	52			

فرض صفر: بین احساس تنهایی و عزت نفس بر رضایت زندگی رابطه معناداری وجود ندارد.
فرض خلاف: بین احساس تنهایی و عزت نفس بر رضایت زندگی رابطه معناداری وجود دارد.

همانطور که در جدول شماره ۲، مشاهده میشود با استفاده از تحلیل واریانس ANOVA، (sig) به دست آمده به ترتیب ۰/۰۰۰ و ۰/۰۰۱ است که با در نظر گرفتن مقدار خطای ۰/۰۵، رابطه‌ی معناداری بین هر سه متغیر وجود داشت. بنابراین فرض صفر رد و فرض خلاف تایید شد.

جدول شماره ۳- همبستگی بین عزت نفس و رضایت زندگی

		Self-esteem	Life satisfaction
Self-esteem	Pearson Correlation	1	.327*
	Sig. (2-tailed)		.017
	N	53	53
Life satisfaction	Pearson Correlation	.327*	1
	Sig. (2-tailed)	.017	
	N	53	53

*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

فرض صفر: بین عزت نفس و رضایت زندگی رابطه معناداری وجود ندارد.
فرض خلاف: بین عزت نفس و رضایت زندگی رابطه معناداری وجود دارد.

جدول شماره ۳ نشانگر همبستگی دو متغیر عزت نفس و رضایت از زندگی است که (sig) به دست آمده برابر با ۰/۰۱۷ است که با میزان خطا ۰/۰۵ رابطه‌ی معناداری را نشان میدهد. بنابراین فرض خلاف تایید و فرض صفر رد شد.

جدول شماره ۴- همبستگی عزت نفس و احساس تنهایی

		Self-esteem	loneliness
Self-esteem	Pearson Correlation	1	.190
	Sig. (2-tailed)		.173
	N	53	53
loneliness	Pearson Correlation	.190	1
	Sig. (2-tailed)	.173	
	N	53	53

فرض صفر: بین عزت نفس و احساس تنهایی رابطه معناداری وجود ندارد.
فرض خلاف: بین عزت نفس و احساس تنهایی رابطه معناداری وجود دارد.

جدول شماره ۴ همبستگی متغیر عزت نفس و احساس تنهایی را نشان میدهد که با مقدار (sig) به دست آمده که برابر با ۰/۱۷۳ است با درصد خطای ۰/۰۵ رابطه‌ی معناداری وجود ندارد. بنابراین فرض صفر تایید و فرض خلاف رد شد.

جدول شماره ۵- همبستگی احساس تنهایی و رضایت زندگی

		loneliness	Life satisfaction
loneliness	Pearson Correlation	1	-.148
	Sig. (2-tailed)		.290
	N	53	53
Life satisfaction	Pearson Correlation	-.148	1
	Sig. (2-tailed)	.290	
	N	53	53

فرض صفر: بین رضایت زندگی و احساس تنهایی رابطه معناداری وجود ندارد.
فرض خلاف: بین رضایت زندگی و احساس تنهایی رابطه معناداری وجود دارد.

جدول شماره ۵ نشان دهنده همبستگی دو متغیر احساس تنهایی و رضایت زندگی است که با توجه به مقدار (sig) که برابر با ۰/۲۹۰ است، بیانگر عدم وجود رابطه ی معناداری بین این دو متغیر میباشد. فرض صفر تایید و فرض خلاف رد شد.

بحث

همانگونه که قبلا بحث شد سوال اصلی این پژوهش این بود که آیا عزت نفس و احساس تنهایی تأثیر و رابطه ای با رضایت از زندگی دانش آموزان دارد؟ یا خیر؟

یافته های مندرج در جدول شماره ۲ نشان داد که در این جامعه آماری و حجم نمونه پژوهش حاضر، این سه متغیر میتوانند تأثیری بر روی یکدیگر داشته باشند. یعنی عزت نفس و احساس تنهایی دانش آموزان متوسطه دختر میتواند بیانگر رضایت زندگی آنان باشد. همچنین میتوان با در نظر گرفتن عزت نفس دانش آموزان و احساس تنهایی آنان، رضایت زندگی شان را پیش بینی نمود.

همچنین نتایج ثبت شده در جدول شماره ۳ که نشان دهنده همبستگی میان دو متغیر عزت نفس و رضایت زندگی است نیز نشان داد که رابطه معناداری میان آن ها در جامعه آماری این پژوهش وجود دارد. بدین معنا که عزت نفس پیش بینی کننده رضایت زندگی دانش آموزان است و میتواند بر آن تأثیر بگذارد.

در رابطه با متغیر های عزت نفس و احساس تنهایی همانطور که در جدول شماره ۴ مشخص شده است، رابطه معناداری میان آن ها در جامعه آماری این پژوهش نیست و این دو متغیر نمیتوانند بر روی یکدیگر تأثیرگذار باشند. البته میتوان متذکر شد که احتمال معناداری این دو متغیر نیز در جامعه آماری و حجم نمونه متفاوتی نیز وجود دارد و رابطه آن ها به طور کلی رد نمیشود.

نتایج مندرج در جدول شماره ۴ مربوط به همبستگی دو متغیر احساس تنهایی و رضایت از زندگی است. این نتایج گویای آن است که میان این دو متغیر رابطه معناداری وجود ندارد و بر روی یکدیگر هیچگونه تأثیری نمیگذارند که البته احتمال دارد در جامعه آماری و حجم نمونه دیگری این نتایج بالعکس باشد.

لازم به ذکر است که طبق جدول شماره ۲، میتوان ادعا کرد که رابطه بین عزت نفس و رضایت زندگی در دانش آموزان دختر، قوی تر از رابطه میان احساس تنهایی و رضایت زندگی میباشد. در پژوهشی که انجام شد به بررسی رابطه احساس تنهایی و عزت نفس بر رضایت زندگی دانش آموزان متوسطه دختر پرداخته شد، پژوهش های دیگری نیز در این زمینه انجام شده است که در زیر به بررسی شباهت ها و تفاوت های این پژوهش ها با پژوهش حاضر پرداخته شده است.

کوزه چیان و همکاران (۱۳۹۱) با پژوهشی با عنوان مقایسه عزت نفس و رضایت زندگی دانشجویان دانشگاه تربیت مدرس که با حجم نمونه ۴۸۰ نفری از دانشجویان ورزشکار و غیر ورزشکار بدین نتیجه رسیدند که دانشجویانی که دارای عزت نفس بالاتری هستند از رضایت زندگی بالاتری بهره میبرند و همچنین دانشجویان ورزشکار زن از عزت نفس بالایی برخوردارند. این پژوهش دو متغیر یکسان با پژوهش حاضر دارد اما نتایج حاصل از دو متغیر عزت نفس و رضایت زندگی در پژوهش حاضر اذعان دارد که میان این دو متغیر رابطه ی معناداری وجود ندارد. البته وجه افتراق عمده این دو پژوهش میتواند سن آزمودنی ها و یا تعداد حجم نمونه آماری باشد؛ که پژوهش عنوان شده دارای حجم نمونه از دانشجویان به تعداد ۴۸۰ نفر بوده است اما در پژوهش حاضر از حجم نمونه دانش آموزان به تعداد ۵۳ نفر استفاده شده است.

در پژوهش مشکبد حقیقی و رواند (۱۳۹۹) که با عنوان اثر بخشی مهارت های اجتماعی بر عزت نفس و احساس تنهایی دانش آموزان دختر دوره اول متوسطه انجام شد، نتایج نشان داد که آموزش مهارت های اجتماعی سبب افزایش عزت نفس دانش آموزان گروه آزمایش شده است. همچنین آموزش مهارت های اجتماعی از نظر مؤلفه های عزت نفس، سبب بهبود عزت نفس جسمانی و اجتماعی شده، اما تأثیری بر عزت نفس خانوادگی و تحصیلی نداشته است. از سوی دیگر نتایج نشان داده است آموزش

مهارت های اجتماعی سبب کاهش احساس تنهایی شده و سبب کاهش تمامی مؤلفه های تنهایی، یعنی تنهایی ناشی از ارتباط با خانواده، تنهایی ناشی از ارتباط با دوستان و نشانه های عاطفی تنهایی، شده است. این پژوهش با دو متغیر احساس تنهایی و عزت نفس که در پژوهش حاضر نیز استفاده شده است، یکسان بود. شهر مورد پژوهش و حتی جنسیت نمونه حاضر با این پژوهش برابری میکند. در صورتیکه در پژوهش حاضر رابطه معناداری میان احساس تنهایی و عزت نفس حاصل نشد. البته عنوان میشود که آموزش مهارت های اجتماعی میتواند بر رابطه این دو متغیر تاثیر گذارد.

پژوهش جعفری و همکاران (۱۳۹۴) که به بررسی اثربخشی مثبت اندیشی بر افزایش عزت نفس و رضایت از زندگی پرداختند، نتایج نشان داد که آموزش مؤلفه های مثبت اندیشی باعث افزایش عزت نفس و رضایت از زندگی گردیده است. این پژوهش در میان دانشجویان دختر مرودشت انجام گرفته شد که با دو متغیر عزت نفس و رضایت زندگی نسبت به پژوهش حاضر همخوانی دارد. در پژوهش حاضر میان این دو متغیر رابطه معناداری وجود داشت که در پژوهش نامبرده هم این چنین بوده است. از تفاوت میان این دو پژوهش میتوان به سن آنان توجه نمود که بیانگر تعمیم وجود رابطه معنادار دو متغیر عزت نفس و رضایت از زندگی در دو گروه سنی نوجوانان و جوانان بوده است. شایان ذکر است که مطالعه و پژوهش در باب این دو متغیر در بزرگسالی و سالمندی میتواند به توالی رابطه معناداری در این حوزه باشد که دارای اهمیت است.

منابع و مراجع

- [۱] اقدسی، محمدتقی. محمد زاده، حسن. قوامی، اکبر. (۱۳۹۴). ارتباط بین شور و اشتیاق به فعالیت بدنی و رضایت از زندگی دانش آموزان پسر. فصلنامه پژوهش در مدیریت ورزشی و رفتار حرکتی، سال ششم، شماره ۱۲، صص ۵۷-۶۶.
- [۲] بردوده، سهیلا. راه نجات، امیر حسین. ربیعی، مهدی. کیانی مقدم، امیر سام. (۱۳۹۶). تعیین رابطه بین احساس تنهایی با وابستگی به اینترنت و تعارض زناشویی در زوجین، فصلنامه پرستار و پزشک در رزم، شماره ۱۶، صص ۱۶-۲۷.
- [۳] پارسایی، سلمان. آزاد فارسانی، یاسر. دارایی، الهام. الوندی، زهرا. ویژگی های روان سنجی مقیاس احساس تنهایی کودک در دانش آموزان دوره راهنمایی. فصلنامه دانش و پژوهش در روانشناسی کاربردی، شماره ۱، صص ۱۵-۲۳.
- [۴] جعفری، الهام. طهماسبی، سمیه. جعفری، ابراهیم. (۱۳۹۴). اثربخشی مثبت اندیشی بر افزایش عزت نفس و رضایت از زندگی. دومین کنفرانس ملی و اولین کنفرانس بین المللی پژوهشهای نوین در علوم انسانی.
- [۵] زکی زاده، رویا. بحرینی، مسعود. فرهادی، اکرم. باقرزاده، راضیه. (۱۳۹۸). بررسی نقش پیشبین احساس تنهایی در سلامت روان سالمندان شهر بوشهر، نشریه روان پرستاری، دوره ۷، شماره ۶، صص ۷۱-۷۸.
- [۶] شریفی، خدیجه. مسعودی علوی، نگین. تقربی، زهرا. سوکی، زهرا. عسگریان، فاطمه سادات. اکبری، حسین. (۱۳۹۰). بررسی رابطه عزت نفس مادران و دختران نوجوان آنها. فصلنامه علمی-پژوهشی فیض، دوره ۱۵، شماره ۴، صص ۳۵۲-۳۵۸.
- [۷] شهبازیان، آرش. مصر آبادی، جواد. فرید، ابوالفضل. (۱۳۹۷). نقش اهمال کاری تحصیلی و احساس تنهایی در فرسودگی تحصیلی دانش آموزان. نشریه علمی رویش روان شناسی، شماره ۱۰، صص ۳۱-۴۱.
- [۸] عبدالمحمدی، کریم. احمدی، عزت الله. محمد زاده، علی. غدیری، فرهاد. (۱۳۹۵). پیش بینی اضطراب امتحان دانش آموزان بر اساس عملکرد خانواده و عزت نفس، فصلنامه خانواده و پژوهش، شماره ۲۹، صص ۲۷-۴۰.
- [۹] قاعدی، طاهر. شیرودی، شهره. (۱۳۹۵). اثربخشی امیددرمانی گروهی بر افسردگی، احساس تنهایی، و خودکارآمدی دانش آموزان دختر. فصلنامه سلامت روان کودک، دوره ۳، شماره ۲، صص ۶۵-۷۵.
- [۱۰] کوزه چیان، هاشم. نوروزی، رسول. مرادی، حدیث. مقایسه عزت نفس و رضایت از زندگی دانشجویان ورزشکار و غیر ورزشکار دانشگاه تربیت مدرس. مطالعات مدیریت ورزشی، دوره ۴، شماره ۱۴، صص ۶۱-۷۶.
- [۱۱] مشکبید حقیقی، محسن. راوند، سمیرا. (۱۳۹۹). اثر بخشی مهارت های اجتماعی بر عزت نفس و احساس تنهایی دانش آموزان دختر دوره اول متوسطه. کنفرانس بین المللی مدیریت، علوم انسانی و رفتاری در ایران و جهان اسلام.
- [۱۲] ورمقانی، حمیرا. پور شریفی، حمید. سلیمانی، علی. (۱۳۹۶). پیش بینی کننده های روانشناختی رضایت از زندگی در دانش آموزان، ویژه نامه روانشناسی معاصر، دوره ۱۲، شماره ۱، صص ۱۸۵۶-۱۸۵۹.