

تعیین رابطه ی عزت نفس و رضایت از زندگی دبیران متوسطه شهرستان آزادشهر

زهرا کاظمی مجد^۱، سمیه کاظمی مجد^۲، زینب صفری^۳، الناز الهیاری^۴

^۱. کارشناسی پیوسته علوم تربیتی. دانشگاه فرهنگیان امام خمینی (ره).

^۲. فوق لیسانس آمار.. دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی تهران.

^۳. کارشناسی پیوسته علوم تربیتی. دانشگاه فرهنگیان بنت الهدی صدر فردوس خراسان جنوبی

^۴. کارشناسی پیوسته الهیات و معارف. دانشگاه فرهنگیان علامه طباطبائی ارومیه.
نویسنده مسئول:

زهرا کاظمی مجد

چکیده

هدف: هدف از انجام این تحقیق تعیین رابطه ی عزت نفس و رضایت از زندگی دبیران متوسطه شهرستان آزادشهر بوده است. **روش:** روش تحقیق، پیمایشی و جامعه آماری شامل دبیران دبیرستانهای شهرستان آزادشهر در سال تحصیلی ۱۳۹۵ به تعداد ۱۶۴ نفر بود که ۱۰۹ نفر از آنها به روش نمونه گیری تصادفی طبقه ای (متناسب با حجم) انتخاب شد. ابزار گردآوری داده ها پرسشنامه عزت نفس کوپر اسمیت (۱۹۶۷) و پرسشنامه ی رضایت از زندگی دینر (۱۹۸۵) بود. به منظور تجزیه و تحلیل داده ها از روشهای آماری همچون ضریب همبستگی پیرسون، آزمون t، آزمون آنالیز واریانس و آمار توصیفی استفاده شد. **یافته ها:** نتایج تحلیل داده ها نشانگر آن بود که میزان عزت نفس و رضایت از زندگی کمی از سطح متوسط کمتر می باشد. همچنین مشخص شد که سن، سابقه کاری و مدرک تحصیلی با عزت نفس و رضایت از زندگی رابطه ی معناداری ندارد. علاوه بر این مشخص شد که بین رضایت از زندگی و عزت نفس همبستگی مثبت معنی داری وجود دارد. یعنی با افزایش میزان عزت نفس، رضایت از زندگی افزایش می یابد و یا بالعکس. **نتایج:** عزت نفس بر روی رضایت از زندگی تاثیر مستقیمی دارد و با ارتقای آن می توان سبب افزایش خودکار آمدی، سلامت جسمانی و روانی، پویای، کارگروهی و ... شد.

کلید واژه: رضایت از زندگی، عزت نفس، دبیران، آزادشهر

مقدمه

بشر در طول تاریخ همواره به دنبال یافتن زندگی رضایت بخش و مطلوب طبع خویش بوده است و برای رسیدن به این مرحله از زندگی یعنی رضایت از آن، تلاش های فراوانی انجام داده و به عبارتی مهمترین اقداماتش در این جهت بوده است. رضایت از زندگی، خرسندی یا پذیرش زندگی شخصی یا انجام آنچه شخص می خواهد و به طور کلی، نیازمندی های زندگی فردی است. دراصل، رضایت از زندگی، ارزیابی عینی از کیفیت زندگی شخصی است. بحث های زیادی از تحقیقات روانشناختی، به دنبال توصیف رضایت از زندگی افراد هستند (آنگلوس کمپیل و همکاران، ۱۹۷۴، به نقل از سوزا و لیوبومیرسکی، ۲۰۰۱). طبق معلومات پژوهشگران مختلف این متغیر مهم می تواند سلامت روان و متغیرهای مشابه آن را در فرد پیش بینی کند و تحت تاثیر خود قرار دهد. حال می توان پرسید معنای واقعی رضایت از زندگی^۱ چیست؟ چه متغیرهایی در زندگی فرد در ارتباط با رضایت از زندگی هستند و می توانند آن را پیش بینی کنند؟

به عقیده ی مکینتاش (۲۰۰۱) مراد از رضایت زندگی، احساس خرسندی کلی فرد از زندگی است. در واقع یکی از مهم ترین عللی است که باعث می شود مبحث رضایت از زندگی در روانشناسی و به طور کلی در علوم انسانی مطرح شود، طی مطالعه و بررسی های پژوهشگران رضایت از زندگی با رضایت شغلی، حمایت اجتماعی و خودکارآمدی در ارتباط بوده و از آن ها تاثیر می پذیرد از طرفی نقش محوری آن در سلامت و بهزیستی افراد بشر است (بها مزیدی عالم، ۱۳۸۵). رضایت از زندگی از گزینه های سلامت روان به شمار می آید و هدف نهایی ای است که هر فرد به عنوان انسان در تلاش برای به دست آوردن آن در زندگی است. (اندروز^۲ و ویدی، ۱۹۷۶) برای روشن تر شدن این موضوع به بررسی نظریه ی مازلو در زمینه ی نیازهای فطری می پردازیم. بر اساس نظریه مازلو انسان ها دارای پنج دسته نیازهای فطری می باشند:

۱) نیازهای جسمی یا فیزیولوژیکی: آب، غذا، گرما (۲) نیاز به امنیت (۳) نیاز به روابط اجتماعی و محبت: عشق، تعلق خاطر، دوستان، خانواده، اجتماع (۴) نیاز به تأیید و احترام: عزت نفس، موفقیت، اعتماد به نفس (۵) نیاز به خویشتن یابی: خلاقیت، خرسندی، معنویت، اخلاق (تووید و ساذرلند، ۲۰۰۷)

بر اساس نظر مازلو این نیازها دارای سلسله مراتب هستند: نیازهای پایین یا دون و نیازهای عالی. یعنی برای انسان ها ابتدا نیازهای جسمی (نیاز پایین) مهم هستند. پس از ارضاء نیازهای جسمی، نیاز به امنیت مطرح می شود و بعد از آن نیاز به روابط اجتماعی و محبت و سپس مسئله ی «احترام». تا بالاخره به دنبال رفع همه نیازها، نیاز متعالی به تفکر درباره معنی و محتوا (به خود رسیدن) مطرح می شود (شعیدی، ۱۳۹۲).

بر اساس نظر هرزبرگ، با حذف عواملی که نارضایتی ایجاد می کنند رضایت افراد به طور قابل ملاحظه ای بالا نمی رود، به تعبیری دیگر عواملی که رضایت را به وجود می آورند متمایز از عواملی هستند که نارضایتی را کم می کنند. هرزبرگ عوامل رضایت آفرین را عوامل انگیزشی و عوامل نارضایتی آفرین را عوامل بهداشتی نامید. مطابق نظر هرزبرگ در حوزه رضایت شغلی، عواملی که سبب نارضایتی می گردند عوامل محیطی هستند و عوامل ایجاد رضایت که هرزبرگ از آنها تعبیر به عوامل بهداشتی می نمود عبارت اند از: عواملی مانند موفقیت در کار، طبیعت کار انجام شده، ارزشیابی و ارزش گذاری دیگران نسبت به کار، مسئولیتی که فرد احساس می کند و ارتقائی که به

1. Life satisfaction

2. anderoze and weedy

دست می آورد (دی سنزو و رابینز، ۱۳۸۸). از طرفی قهرمان (۱۳۸۹) معتقد است نظرات هرزبرگ هرچند در حوزه رضایت شغلی است، قابل تعمیم به حوزه رضایت از زندگی نیز هست. حال چنانچه بخواهیم نظرات هرزبرگ و مازلو را با هم تلفیق نماییم می توان گفت نیازهای مرتبه یک و دو مازلو به طور عمده عوامل بهداشتی (به زبان هرزبرگ) و غالب نیازهای مرتبه سه، چهار و پنج عوامل انگیزشی هستند. در این صورت عزت نفس جزء عوامل انگیزشی رضایت از زندگی به حساب می آید.

موهر معتقد است که عزت نفس ۳ احساس ارزش، درجه تصویب، تأکید پذیرش و ارزشمندی است که شخص نسبت به خویشتن دارد. از نظر مازلو (۱۹۷۰) عزت نفس کلیدی برای رفتار فرد بوده فرایند تفکر، احساسات، آرزوها، ارزش ها و اهداف انسان ها را تحت تاثیر قرار می دهد. نظری شادکام، سفیدی وجهانی (۱۳۹۲) معتقدند که فرد با عزت نفس بالاتر آمادگی بیشتری برای درگیر شدن با مسائل زندگی دارند، به روابط حمایت کننده و ترغیب کننده تمایل بیشتری دارد، بیشتر مصمم است تا با دیگران با احترام رفتار کند و از زندگی لذت بیشتری می برد. علاوه بر آن سرینکان (۲۰۱۴) و میرزاجانی (۱۳۹۳) معتقدند که فرد با عزت نفس بالا سلامت جسمانی بهتری دارد، در روابط اجتماعی لذت می برد، احساس آزادی و موفقیت هم در تحصیلات و هم در زندگی اجتماعی می کند و احتمال بروز خشم و خشونت در این فرد کمتر است. علاوه بر این عزت نفس یکی از ویژگیهای رفتار انسانی است که در ایجاد انگیزه پیشرفت در کارکنان نقش مهمی را ایفا می کند، به طوری که موجب پویایی، ارتباطات موثر، کار گروهی، نوآوری، بهره وری، یادگیری و تحول پذیری انسان می شود. همچنین اگر فرد بخش هایی از خودش را دوست نداشته باشد، ساختار روانی او به شدت آسیب می بیند. چنین فردی در مسائل اجتماعی، تحصیلی یا شغلی، کمتر پیشرفت می کند. فرد با عزت نفس بالا از سلامت جسمانی بهتری برخوردار است، از روابط اجتماعی لذت می برد و در زندگی اجتماعی و تحصیلات احساس آزادی و موفقیت بیشتری می کند (پاووت و همکاران، ۱۹۹۸) و به فردی هدف مدار، سخت کوش و مسئولیت پذیر تبدیل می شود. (ابراهیمی نژاد و سلیمیان، ۱۳۸۶) و در نهایت موجب ارتقای کیفیت زندگی و کاهش رفتارهای پرخطر می شود (محمدی و همکاران، ۱۳۹۲). در واقع بررسی و افزایش عزت نفس یکی از روش های کم هزینه در افزایش سلامت جسمانی، کاهش اضطراب اجتماعی (حسنوند عموزاد، ۱۳۹۱) و انگیزه ی پیشرفت می شود و هرگاه انگیزه ی پیشرفت در سازمانی باشد آن سازمان به موفقیت های باور نکردنی دست می یابند.

مروری بر پژوهش های موجود در زمینه ارزیابی عزت نفس نشان می دهد که سطح پایین عزت نفس عامل مهمی برای تمایل به اعتیاد به مواد مخدر می باشد (داد گر مقدم و همکاران، ۲۰۱۶) همچنین هیچ ارتباطی بین عزت نفس و سطح تحصیلات والدین وجود ندارد (سلطانی و همکاران، ۲۰۱۳)، زکی و همکاران (۱۳۸۶) نشان دادند که تفاوت معنی داری در کیفیت زندگی کلی دانشجویان پسر و دختر وجود ندارد. از سوی دیگر تفاوت معنی داری در زمینه عزت نفس دانشجویان به نفع دانش جوین دختر و ارتباط معنی داری میان کیفیت زندگی و عزت نفس دانشجویان دیده شد.

پژوهش های اجتماعی کیفیت زندگی نشان می دهد که عزت نفس بالا پیش بین کننده رضایت از زندگی است و بین عزت نفس و شادکامی همبستگی مثبت وجود دارد (داینر، ۱۹۹۵) و سلامت و وضعیت تاهل قویا با شادکامی و رضایت از زندگی در ارتباط است. علاوه

بر این طولابی و همکاران (۱۳۹۲) دریافتند که عزت نفس و خودکارآمدی اثر مثبت و معناداری بر سازگاری اجتماعی دارد (پرو، ۲۰۰۲). نظری شادکام و همکاران (۱۳۹۲)، امیرپور (۱۳۹۱)، قهرمان (۱۳۸۹) و قاسم زاده و همکارانش (۱۳۸۹) در تحقیقات خود در یافتند که میان عزت نفس و ویژگی های جمعیتی (سن، جنس، سابقه خدمت، نوع استخدام، وضعیت تاهل و تعداد فرزند) هیچ رابطه ی معناداری وجود ندارد. و بین عزت نفس و تفکر انتقادی رابطه ی مثبت و معناداری وجود دارد.

بنابر یافته های مطالعه جامعه شناختی عوامل موثر بر شادمانی، ایران در بین ۶۹ کشور جهان رتبه ی ۶۱ را در زمینه شادمانی به خود اختصاص داده است (چلبی و موسوی، ۱۳۸۷). یعنی میزان رضایت از زندگی در جامعه ی ایران در سطح پایینی قرار دارد. در مطالعه کاظمی مجد (۱۳۹۵) میزان رضایت از زندگی در بین دبیران شهرستان آزادشهر کمتر از متوسط گزارش شده است. از آنجایی که معلمان به عنوان افرادی با عزت نفس بالا شناخته شده اند و عزت نفس جزء عوامل انگیزشی رضایت از زندگی به حساب می آید (قهرمان، ۱۳۸۹)، توجه به رابطه ی بین عزت نفس و رضایت از زندگی بسیار حایز اهمیت است پس احتمالاً می توان با کشف رابطه ی بین عزت نفس و رضایت از زندگی، با صرف کمترین هزینه و وقت، شرایطی را ایجاد کرد که با ارتقای یکی از متغیرها، متغیر بعدی خود به خود ارتقا پیدا کند و سبب ارتقای خودکارآمدی، پویایی و عملکرد تحصیلی بهتر می شود (باقری نسامی و همکاران، ۱۳۹۲- تمنائی فر و منصوری نیک، ۱۳۹۳). لذا این مطالعه با هدف تعیین عزت نفس و همچنین بررسی ارتباط عزت نفس با رضایت از زندگی دبیران متوسطه شهرستان آزادشهر انجام گردید

سوال های پژوهش

۱) سطح عزت نفس دبیران متوسطه آموزش و پرورش چقدر است؟

۲) سطح رضایت دبیران متوسطه آموزش و پرورش چقدر است؟

فرضیه ها:

۱) متغیرهای سن، میزان سابقه کار، وضعیت تاهل، جنسیت بر روی مولفه ی عزت نفس تاثیر گذار هستند.

۲) متغیرهای سن، میزان سابقه کار، وضعیت تاهل، جنسیت بر روی مولفه ی رضایت از زندگی تاثیر گذار هستند.

۳) بین مولفه ی رضایت از زندگی و عزت نفس رابطه ی مثبت و معناداری وجود دارد.

روش پژوهش:

مطالعه حاضر از نظر هدف یک مطالعه کاربردی و از نظر زمان، مطالعه مقطعی و از لحاظ گردآوری داده ها، یک بررسی پیمایشی است. جامعه آماری دبیران متوسطه شهرستان آزادشهر بودند که تعداد آنان برابر با ۱۶۴ نفر بود. که تعداد ۱۰۹ نفر با استفاده از فرمول کوکران به

$$n = \frac{Nt^2pq}{Nd^2 + t^2pq} = 109$$

روش نمونه گیری تصادفی طبقه ای انتخاب شدند.

ابزار پژوهش:

۱) **پرسشنامه عزت نفس:** در این مقاله برای سنجش عزت نفس از پرسشنامه عزت نفس کوپر اسمیت (۱۹۶۷) استفاده شد که دارای ۵۸ ماده می باشد کوپر اسمیت و همکاران (۱۹۶۷)، به نقل از نیسی و شهنی ییلاق، (۱۳۸۱) پایایی این پرسشنامه را به روش باز آزمایی ۰/۸۸ گزارش کرده اند. و در مطالعه حاضر پایایی آن با آلفای کرونباخ اندازه گیری شد، که مقدار آن برابر ۰/۹۱ بدست آمد. مقیاس عزت نفس به منظور سنجش بازخورد نسبت به خود در قلمروهای اجتماعی، خانوادگی، آموزشی و شخصی فراهم شده است و یک مقیاس دروغ به آن افزوده شده است مواد هر یک از زیر مقیاس ها عبارتند از: مقیاس عمومی ۲۶ ماده، مقیاس اجتماعی ۸ ماده، مقیاس خانوادگی ۸ ماده، مقیاس آموزشی ۸ ماده و مقیاس دروغ ۸ ماده، نمرات زیر مقیاس ها و هم چنین نمره ی کلی، امکان مشخص کردن زمینه ای را که در آن افراد واجد تصویر مثبتی از خود هستند، فراهم می سازد. در این پرسشنامه سوالات (۶-۱۳-۲-۲۷-۳۴-۴۱-۴۸-۵۵) مربوط به دروغ سنجی می باشد. چنانچه پاسخ دهنده از ۸ سوال بیش از ۴ نمره به دست بیاورد بدان معنا است که اعتبار^۴ آزمون پایین است و آزمودنی سعی کرده است خود را بهتر از آنچه هست جلوه دهد. علاوه بر این برای سوالات (۲-۴-۵-۱۰-۱۱-۱۴-۱۸-۱۹-۲۱-۲۳-۲۴-۲۸-۲۹-۳۰-۳۲-۳۶-۴۵-۴۷-۵۷-۵۸) نمره یک به بلی و نمره صفر به خیر تعلق می گیرد. و بقیه سوالات (۱-۳-۷-۸-۹-۱۲-۱۵-۱۶-۱۷-۲۲-۲۵-۲۶-۳۱-۳۳-۳۵-۳۷-۳۸-۳۹-۴۰-۴۲-۴۳-۴۴-۴۶-۴۹-۵۰-۵۱-۵۲-۵۳-۵۴-۵۶-۵۸) به هر پاسخ خیر "یک نمره" و به پاسخ بلی "صفر" تعلق می گیرد. افرادی که در این آزمون نمره بیشتر از میانگین به دست بیاورند دارای عزت نفس بالا و افرادی که نمره کمتر از میانگین بیاورند دارای عزت نفس پایین خواهند بود.

۲) **پرسشنامه رضایت از زندگی:** برای سنجش رضایت از زندگی از پرسشنامه ی رضایت از زندگی دینر^۵ استفاده شد که دارای ۵ سوال می باشد. در سوالات (۱، ۲، ۳، ۵) نمره گذاری به گونه ایی است که: کاملاً مخالفم ۱، مخالف ۲، نسبتاً مخالف ۳، نمیدانم ۴، نسبتاً موافقم ۵، موافق ۶، کاملاً موافق ۷ امتیاز دارد و در مورد سوال ۴ این نمره گذاری بر عکس هست یعنی، کاملاً مخالفم ۷، مخالف ۶، نسبتاً مخالف ۵، نمیدانم ۴، نسبتاً موافقم ۳، موافق ۲، کاملاً موافق ۱ امتیاز دارد. بیانی، کوچکی و گودرزی (۱۳۸۶) شواهدی را در خصوص پایایی و اعتبار همگرایی در یک نمونه دانشجویی ایرانی ارائه می دهند آنان آلفای کرونباخ این مقیاس را معادل ۰/۸۳ و ضریب پایایی باز آزمون آن در مدت زمان یک ماهه معادل ۰/۷۰ بدست آمد. و در تحقیق حاضر پایایی آن با آلفای کرونباخ مقدار ۰/۹۱۹ اندازه گیری شد.

شیوه اجرا: برای گردآوری اطلاعات در بخش کمی، پژوهشگران (با کمک همکاران اجرایی) به صورت حضوری به افراد مورد مطالعه مراجعه نموده و ضمن تبیین اهداف پژوهش و اطمینان بخشی از بابت محرمانه ماندن اطلاعات حاصل، پرسشنامه ها را برای پرکردن توزیع و پس از تکمیل جمع آوری نمودند و برای تجزیه و تحلیل اطلاعات جمع آوری شده از طریق پرسشنامه از نرم افزار آماری SPSS نسخه ی ۲۰ استفاده گردید. برای پاسخ به سوال تحقیق از آمارهای توصیفی (میانگین، انحراف استاندارد، ضریب چولگی و ...) و برای آزمون فرضیه ها

۴. validity
۵. Diener

از آزمونهای T و ضریب همبستگی استفاده گردید. با توجه به مقیاس اندازه گیری متغیر ها، برای بررسی همبستگی بین آنها، ضریب همبستگی پیرسون مورد استفاده قرار گرفت.

یافته های توصیفی

جدول شماره (۱) یافته های توصیفی سن و سابقه ی کاری در بین دبیران

مولفه	تعداد	میانگین	انحراف استاندارد	ضریب کجی	حداقل	حداکثر	انحراف چارکها	
							چارک اول	چارک دوم
سن	۱۰۹	۴۰/۴۷	۷/۳	-۰/۴۴	۲۳	۵۵	۳۶	۴۱
سابقه	۱۰۹	۱۸/۷۸	۸/۷۶	-۰/۶۱	۱	۳۰	۱۱	۲۱

جدول شماره (۲) یافته های توصیفی مدارک تحصیلی و جنسیت در بین دبیران متوسطه

مولفه	متغیر	فراوانی	درصد
مدرک تحصیلی	لیسانس	۸۱	۷۴/۳۱
	فوق لیسانس	۲۸	۲۵/۶۹
جنسیت	زن	۷۰	۶۴/۲۳
	مرد	۳۹	۳۵/۷۷

در مطالعه ی حاضر میانگین سنی کل کارمندان برابر $40/47 \pm 7/3$ سال با حداقل ۲۳ و حداکثر ۵۵ سال و سابقه ی تدریس برابر $18/78 \pm 8/76$ بود. $64/23$ درصد دبیران زن و $35/77$ درصد دبیران مرد بودند. $74/31$ درصد دبیران دارای مدرک تحصیلی لیسانس و $25/69$ درصد آنان دارای مدرک تحصیلی فوق لیسانس بودند.

جدول شماره (۳) توزیع پراکندگی میزان عزت نفس و رضایت از زندگی دبیران متوسطه

مولفه	تعداد	میانگین	انحراف استاندارد	ضریب کجی	حداقل	حداکثر	انحراف چارک ها	سطح معناداری (کل)
							چارک اول	چارک دوم
عزت نفس	۱۰۹	۴۰/۲۹	۸/۸۵	-۰/۹	۵	۵۶	۳۵/۵۰	۴۲
رضایت از زندگی	۱۰۹	۲۵/۶۱	۵/۲۷	-۰/۶۷	۱۰	۳۵	۲۲	۲۷

براساس اطلاعات جدول (۳) میانگین عزت نفس و رضایت از زندگی در بین دبیران شهرستان آزادشهر به ترتیب برابر ۴۰/۲۹ و ۲۵/۶۱ است که هر دو کمتر از سطح متوسط می باشد.

جدول (۴) بررسی میزان عزت نفس و رضایت از زندگی دبیران متوسطه براساس سابقه کاری

مؤلفه	سابقه	تعداد	میانگین	انحراف استادارد	حداقل	حداکثر	t	سطح معناداری
عزت نفس	۱۸ سال و کمتر از ۱۸ سال	۴۳	۳۷/۹۰	۹/۸۲	۲۱	۵۴	-۱/۰۲۹	۰/۳۰۸
	بیشتر از ۱۸ سال	۶۶	۴۰/۴۲	۷/۹۷	۲۰	۵۴		
رضایت از زندگی	۱۸ سال و کمتر از ۱۸ سال	۴۳	۲۳/۸۴	۶/۸۷	۱۱	۳۵	-۱/۲۴	۰/۲۲۱
	بیشتر از ۱۸ سال	۶۶	۲۵/۸۹	۵/۲۲	۱۰	۳۵		

برای بررسی رابطه ی بین عزت نفس و رضایت از زندگی با سابقه ی کاری از آزمون تی گروه های مستقل استفاده شد که شرح آن در جدول شماره ی (۴) آمده است. با توجه به اینکه متوسط سابقه کاری دبیران نمونه ۱۸ سال بود متغیر سابقه به یک متغیر دو وضعیتی کمتر از ۱۸ سال سابقه و بیشتر از ۱۸ سال سابقه تبدیل شد و سپس از آزمون تی - مستقل جهت بررسی رابطه عزت نفس و رضایت از زندگی با سابقه کاری استفاده گردید. با توجه به جدول زیر مشخص می گردد که بین عزت نفس و رضایت از زندگی با سابقه ی کاری رابطه ی معناداری وجود ندارد.

جدول (۵) بررسی میزان عزت نفس و رضایت از زندگی دبیران متوسطه براساس سن

مؤلفه	سن	تعداد	میانگین	انحراف استادارد	حداقل	حداکثر	t	سطح معناداری
عزت نفس	۴۰ سال و کمتر از ۴۰ سال	۵۴	۴۱/۳۶	۹/۲۰	۲۶	۵۴	-۱/۴۳	۰/۱۵۷
	بیشتر از ۴۰ سال	۵۵	۳۸/۰۳	۸/۰۰	۲۰	۵۲		
رضایت از زندگی	۴۰ سال و کمتر از ۴۰ سال	۵۴	۲۶/۰۸	۵/۱۸	۱۱	۳۵	-۱/۰۴	۰/۳۰۴
	بیشتر از ۴۰ سال	۵۵	۲۴/۴۳	۶/۳۷	۱۰	۳۵		

برای بررسی رابطه‌ی بین عزت نفس و رضایت از زندگی با سن از آزمون تی گروه‌های مستقل استفاده شده است. شرح آن در جدول شماره‌ی (۵) آمده است. متغیر سن به یک متغیر دو وضعیتی کمتر از ۴۰ سال و بیشتر از ۴۰ سال تبدیل شد و سپس از آزمون تی - مستقل جهت بررسی رابطه بین عزت نفس و رضایت از زندگی با سن استفاده گردید. نتایج نشان می‌دهد که بین عزت نفس و رضایت از زندگی با سن رابطه‌ی معناداری وجود ندارد.

جدول (۶) بررسی رابطه‌ی بین عزت نفس و رضایت از زندگی با مدرک تحصیلی دبیران متوسطه

مولفه	مدرک	تعداد	میانگین	انحراف استاندارد	حداقل	حداکثر	مقدار F	سطح معناداری
عزت نفس	دیپلم	۷	۴۲	۱۰/۴۵	۲۱	۵۱	۱/۷۲۲	۰/۱۶۷
	فوق دیپلم	۱۴	۳۵/۵	۱۱/۶۸	۵	۵۰		
	لیسانس	۶۴	۴۰/۶۲	۸/۲۵	۱۸	۵۴		
	فوق لیسانس	۲۴	۴۱/۷۰	۷/۶۶	۲۶	۵۶		
رضایت از زندگی	دیپلم	۷	۲۴/۱۴	۶/۰۱	۱۲	۳۰	۰/۲۱۳	۰/۸۸۷
	فوق دیپلم	۱۴	۲۵/۵	۶/۵	۱۱	۳۵		
	لیسانس	۶۴	۲۵/۷۱	۵/۲۰۷	۱۰	۳۵		
	فوق لیسانس	۲۴	۲۵/۸۷	۴/۲۶	۱۸	۳۵		

براساس اطلاعات جدول (۶) ملاحظه می‌شود جهت بررسی رابطه میزان عزت نفس و رضایت از زندگی دبیران و سطح تحصیلات آنها از آزمون آنالیز واریانس یکطرفه استفاده شد. براساس اطلاعات جدول برای عزت نفس مقدار $F=1/722$ با سطح معناداری $p=0/167$ محاسبه گردید، نتایج نشان داد میزان عزت نفس دبیران بر اساس مدرک تحصیلی آنان تفاوت معناداری ندارد. و برای رضایت از زندگی مقدار $F=0/213$ با سطح معناداری $p=0/887$ محاسبه گردید، نتایج نشان داد میزان رضایت از زندگی دبیران بر اساس مدرک تحصیلی آنان تفاوت معناداری ندارد.

جدول (۷) همبستگی بین رضایت از زندگی و عزت نفس

ضریب همبستگی بین رضایت از زندگی با عزت نفس	ضریب همبستگی بین رضایت از زندگی با عزت نفس	معنی داری
کل	۰/۴۷۳	۰/۰۰۰

برای بررسی رابطه بین عزت نفس و رضایت از زندگی از آزمون همبستگی پیرسن استفاده شد که نتایج آن در جدول شماره (۷) آمده است همانطور که مشاهده می‌شود بین عزت نفس و رضایت از زندگی همبستگی مثبت و معناداری موجود است.

بحث و نتیجه گیری

هدف از مطالعه حاضر تعیین رابطه عزت نفس و رضایت از زندگی در بین دبیران متوسطه شهرستان آزادشهر بود. یافته های این پژوهش نشان داد که اولاً بین عزت نفس و رضایت از زندگی با سن و سابقه ی کاری دبیران رابطه ای وجود ندارد و ثانیاً عزت نفس و رضایت از زندگی با میزان تحصیلات هیچ رابطه ی معناداری ندارد این یافته ها با یافته های پژوهشگرانی از جمله نظری شادکام و همکارانش (۱۳۹۲) و تحقیق قاسم زاده و همکارانش (۱۳۸۹) همسو بود. علاوه بر این یافته های پژوهش حاضر نشان داد که عزت نفس با رضایت از زندگی دبیران رابطه مثبت و معناداری دارد که با نتیجه ی یافته های داینر (۱۹۹۵) موافق بود. علاوه بر این مشخص شد که سطح عزت نفس و رضایت از زندگی دبیران آزادشهر کمتر از سطح متوسط می باشد. از آنجایی که عزت نفس معلمان پایین می باشد احتمال می رود که احساس ارزشمندی آنان تحریف شده است. بنابراین مداخلات جهت بالا بردن عزت نفس و در نتیجه رضایت از زندگی در بین دبیران امری ضروری به نظر می رسد. از آنجایی که عزت نفس سبب پویایی، نوآوری، مسئولیت پذیری، یادگیری، تحول پذیری، روابط موثر، هدف مداری و سخت کوشی و پیشرفت و ترقی شغلی دبیران شده و دبیران از سلامت جسمانی و روانی بهتری برخوردار میشوند. با عنایت به اینکه عزت نفس بر روی رضایت از زندگی تاثیر می گذارد با ارتقای سطح عزت نفس همچنین می توان رضایت از زندگی دبیران را نیز ارتقا داد.

بهتر است که این مطالعه به صورت مداخله ای با انجام مداخلات جهت بالا بردن عزت نفس معلمان هم انجام شود و نتایج این مداخلات بررسی و تاثیر مستقیم آن بر روی رضایت از زندگی دیده شود. زیرا معلمان تاثیر بیشتر و مستقیم تری بر روی آینده ی فرد و جامعه دارند علاوه بر این برای مطالعه ی دقیق تر بهتر است در پژوهش های آینده تاثیر وضعیت تاهل و تعداد فرزندان هم در نظر گرفته شود.

قدر دانی

این پژوهش با اخذ مجوز اداره کل آموزش و پرورش و پژوهشکده تعلیم و تربیت استان گلستان انجام گردیده که بدین وسیله نویسندگان مقاله از همکاری این پژوهشکده و کلیه دبیران شهرستان آزادشهر که در این پژوهش شرکت نمودند تشکر می نمایند.

منابع

- امیرپور، برزو. (۱۳۹۱). رابطه تفکر انتقادی و ابعاد آن با شادکامی و عزت نفس اجتماعی دانشجویان. فصل نامه راهبردهای آموزش، ۵(۳): ۱۴۳-۱۴۷
- ابراهیمی نژاد، مهدی، سلیمیان، محمود. (۱۳۸۶). بررسی رابطه عزت نفس با انگیزه پیشرفت کارکنان. مجله چشم انداز مدیریت بازرگانی، ۶(۲۳): ۳۱-۵۲
- آئین روزبهرانی، زهرا، افشاری نیا، کریم. (۱۳۹۱). رابطه بین رضایت شغلی و رضایت از زندگی با شیوه‌های فرزندپروری دبیران آموزش و پرورش تهران منطقه ۱۳. فصلنامه مشاوره و روان درمانی، ۱(۲): ۸۰-۶۸
- باقری نسامی، معصومه، سهرابی، مریم، ابراهیمی، محمد جواد، حیدری فرد، جبار، پنج، جواد، گلچین مهر، سمیرا. (۱۳۹۲). مجله دانشگاه علوم پزشکی مازندران، ۲۳(۱۰۱): ۳۸-۴۷
- بها مزیدی، عالم. (۱۳۸۵). پیش بینی رضایت از زندگی توسط خود پنداره و ابعاد آن در بین کودکان، نوجوانان و دانشجویان. پایان نامه کارشناسی ارشد. رشته روانشناسی تربیتی، دانشکده روانشناسی، دانشگاه شیراز
- بیانی، علی اصغر، کوچکی عاشور، محمد، گودرزی، حسنی. (۱۳۸۶). اعتبار و روایی مقیاس رضایت از زندگی. روان شناسان ایرانی. ۱۱: ۲۶۵-۲۵۹
- تمنائی فر، محمد رضا و منصوری نیک، اعظم. (۱۳۹۳). فصلنامه پژوهش و برنامه ریزی در آموزش عالی، ۱۶۶: ۷۱-۱۴۹
- حسنوند عمو زاده، مهدی. (۱۳۹۱). رابطه کمرویی، عزت نفس، خودکارآمدی و جرأت ورزی با اضطراب اجتماعی. یافته های نو در روان شناسی، ۷(۲۴): ۳۵-۵۶
- چلبی، مسعود و سید محسن موسوی. (۱۳۸۷). بررسی جامعه شناختی عوامل موثر بر شادمانی در سطوح خرد و کلان. جامعه شناسی، ۹(۲): ۲۹
- دی سنزو، دیوید، را بینز، استیون پی. (۱۳۸۸). مبانی مدیریت منابع انسانی. ترجمه سید تقوی میرعلی و سیامک یعقوبی. تهران: مهکامه نشر اصلی اثر
- شعیعی، فاطمه (۱۳۹۲). هرم نیاز های انسان از دیدگاه مازلو. چاپ اول. نشر الکترونیکی: کتاب سبز
- قاسم زاده، عظیم، یونسی، رحیم و خاتلو، حمزه. (۱۳۸۹). مطالعه ی مقایسه ای سلامت روانی و عزت نفس دانشجویان جدید الورد با دانشجویان سال اخر. فصلنامه روانشناسی تربیتی دانشگاه آزاد اسلامی واحد تنکابن، سال اول، شماره ۴، صص ۵۸-۳۹
- قهرمان، آر. (۱۳۸۹). بررسی مفهوم رضایت از زندگی و سنجش آن در میان دانشجویان دختر و پسر. دو فصلنامه تخصصی پژوهش جوانان، فرهنگ و جامعه. شماره چهارم. صص. ۱۰۶-۸۱

_ طولابی، زینب، صمدی، سعید و مطهری نژاد، فاطمه. (۱۳۹۲). بررسی نقش میانجی عزت نفس و خود کارآمدی در رابطه بین سبک زندگی اسلامی و سازگاری اجتماعی جوانان شهر مشهد. فصل نامه مطالعات جامعه شناختی جوانان، سال سوم، شماره نهم، صص. ۱۳۲-۱۱۵

_ محمدی، کیمرث، رفاهی، ژاله و سامانی، سیامک. (۱۳۹۲). واسطه گری عزت نفس بر کیفیت زندگی و رفتار های پرخطر در بین دانشجویان. روش ها و مدل های روان شناختی. سال چهارم، شماره چهارده، صص. ۲۹-۴۳

_ زکی، محمد علی. (۱۳۸۶). کیفیت زندگی و رابطه آن با عزت نفس در بین دانشجویان دختر و پسر دانشگاه اصفهان. مجله روان پزشکی و روانشناسی بالینی ایران، سال سیزدهم، شماره ۴، صص. ۴۱۶-۴۱۹

_ کاظمی مجد، زهرا. کاظمی مجد، سمیه. (۱۳۹۵). بررسی رابطه کیفیت زندگی کاری و شادکامی با در نظر گرفتن رضایت از زندگی دبیران متوسطه ی شهرستان آزادشهر در سال تحصیلی ۱۳۹۳-۱۳۹۴. فصلنامه پویا در آموزش علوم تربیتی و مشاوره، دوره ۱۳۹۵، شماره ۲، صص ۹۲-۱۱۰.

_ میرزاجانی، صدرا. (۱۳۹۳). رابطه ساختاری عزت نفس و سلامت عمومی با بروز رفتار پرخطرگرانه در دختران فراری. مجله روانشناسی کاربردی، سال هشتم، شماره ۲

_ نظری شادکام، فاطمه، سفیدی، فاطمه و جهانی هاشمی، حسن. (۱۳۹۲). بررسی عزت نفس کارکنان دانشکده های تابعه دانشگاه علوم پزشکی قزوین. مجله علمی دانشگاه علوم پزشکی قزوین، سال هفدهم، شماره ۲، صص. ۱۲۷-۱۰۷

_ نقدی، فریبا، مقدم شاد، محمد. (۱۳۹۳). امید، شادکامی و رضایت از زندگی در افراد معلول. مجله مطالعات ناتوانی، دوره ۴، شماره ۷، صص. ۸-۱۳

_ نیسی، عبدالکاسم و شهنی ییلاق، منیجه. (۱۳۸۱). تأثیر آموزش ابراز وجود بر ابراز وجود، عزت نفس، اضطراب اجتماعی و بهداشت روانی دانش آموزان پسر مضطرب اجتماعی دبیرستانی شهرستان اهواز. مجله علوم تربیتی و روانشناسی، سال هشتم، شماره های ۱ و ۲

_ Andrews FM, Withey SB. (1976) Social Indicators of well-being; America's perception of life. Quality. New York: plenum.

_ Celalettin Serinkan, Cennet Avcık, Keziban Kaymakçı, Derya Alacaoğlu. (2014). Determination of Students Self-Esteem Levels at Pamukkale University. Procedia - Social and Behavioral Sciences 116 (2014) 4155 – 4158

_ Diener, E. & M. Diener. (1995) Cross-cultural Correlates of Life Satisfaction and Self esteem, Journal of Personality and Social Psychology 68, pp. 65

_ Maslow, A.H. (1970). Motivation and personality (2nd Ed). New York: Harper & Row.

_ McIntosh, Cameron N (2001) "Report On The Construct Validity Of the Temporal Satisfaction With Life Scale". Social Indicators Research, vol 54.

_ Pavot W, Diener E, Suh E. (1998) The temporal satisfaction with life scale. Journal of Personality Assessment, 70, pp: 340- 354.

_ Peiró , A. (2002). Happiness, satisfaction & socioeconomic conditions: some international evidence

_ Sousa, L. & Lyubomirsky, S. (2001). Life satisfaction, in J. Worell (Ed), Encyclopedia at

women and gender: Sex similarities and difference. 667 – 676

_ Tweed C & Sutherland M. (2007), Built cultural heritage and sustainable development, Land use and Urban planning, No.83, pp: 62-69

_ Dadgarmoghaddam M, Baseri H, Alipourtabrizi A, Khajedaluae M. (2016) The Assessment of Self-Esteem in Addicted Women Razavi International Journal of Medicine, 4(2)

_ Soltani, L. MirshahJaafari, E. Shirani, N. Arbabisarjou, A. (2013) The Relationship between Children's Self-Esteem and Parents' Educational Level, Journal of Academic Research in Progressive Education and Development, Vol. 2, No. 3. pp: 2226-6348

_ Parvan K, Jabbarzadeh Tabrizi F, Rahmani R, Ghojzadeh M, Azadi A, Golchin M (2015) The Relationship between Hope and Self-Esteem in Patients with Leukemia, J Caring Sci, 4(3) pp: 217–223