

نقش عزت نفس در سلامت روانی دانشجویان: یک مطالعه‌ی مقطعی

صبا علیا پور

دانشکده روانشناسی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد ارومیه، ایران

Email: sabaoliapour570@gmail.com

خلاصه

عزت نفس پایین به‌طور گسترده با افزایش خطر بروز مشکلات روانی مانند افسردگی، اضطراب، و رفتارهای پرخطر مرتبط است. با توجه به اهمیت سلامت روان در میان دانشجویان و تأثیرات آن بر عملکرد تحصیلی، این مقاله به بررسی رابطه میان عزت نفس و سلامت روان در میان دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی واحد ارومیه می‌پردازد. این مطالعه‌ی مقطعی با روش نمونه‌گیری چند مرحله‌ای، در میان ۱۱۸ دانشجوی دانشگاه آزاد اسلامی واحد ارومیه انجام گرفت. ابزار گردآوری داده شامل پرسش‌نامه‌ی عزت نفس Coopersmith و پرسش‌نامه‌ی سلامت روان General health questionnaire (GHQ)، می‌باشند. نرم‌افزار SPSS نسخه ۲۱ برای تحلیل داده‌ها و آزمون‌های آماری مورد استفاده قرار گرفت. نتایج نشان داد که سطح معنی‌داری در همبستگی در کلیه ابعاد برابر با صفر می‌باشد، بنابراین همبستگی منفی بین عزت نفس کلی با ابعاد اختلال سلامت روان در سطح اطمینان ۹۵ درصد معنی‌دار بوده به این معنا که با افزایش عزت نفس، میزان اختلالات سلامت روان کاهش می‌یابد. بیشترین همبستگی منفی بین عزت نفس کلی و (اختلال در کارکرد اجتماعی) مشاهده گردید. از سوی دیگر می‌توان گفت در سطح اطمینان ۹۵ درصد فرضیه برابری میانگین این شاخص‌ها تحت متغیر جنسیت پذیرفته می‌شود و جنسیت عامل اثرگذاری بر نتایج تحقیق نمی‌باشد. نتایج این تحقیق بر اهمیت طراحی برنامه‌های آموزشی و مشاوره‌ای تأکید می‌کند که هدف آنها تقویت عزت نفس و افزایش بهزیستی روانی در محیط‌های دانشگاهی است.

کلمات کلیدی: عزت نفس، سلامت روان، افسردگی، اضطراب، اختلال در کارکرد اجتماعی

۱. مقدمه

عزت نفس یکی از مفاهیم اساسی در حوزه روان‌شناسی است که تأثیرات عمده‌ای بر سلامت روان و کیفیت زندگی افراد دارد. عزت نفس به ارزیابی فرد از ارزش‌ها و توانایی‌های خود اشاره دارد و به میزان رضایتی که فرد از خود احساس می‌کند، مرتبط است. تحقیقات اخیر نشان داده‌اند که سطح عزت نفس به‌طور مستقیم بر سلامت روان، روابط اجتماعی، و موفقیت فردی تأثیر می‌گذارد. به‌ویژه، عزت نفس بالا به‌عنوان یک عامل محافظ در برابر مشکلات روانی مانند افسردگی و اضطراب شناخته شده است [1]. سطح بالای عزت نفس به مدیریت مؤثرتر استرس و کاهش میزان افسردگی و اضطراب کمک می‌کند. به‌طور خاص، تحقیقات طولی نشان داده‌اند که عزت نفس بالا می‌تواند به کاهش احتمال بروز افسردگی و

اضطراب منجر شود. این امر به این دلیل است که افراد با عزت نفس بالا، منابع درونی بیشتری برای مقابله با چالش‌های روزمره دارند و کمتر تحت تأثیر موقعیت‌های منفی قرار می‌گیرند [2].

عزت نفس پایین، از سوی دیگر، افراد را نسبت به عوامل استرس‌زا و انتقادات حساس‌تر می‌کند و ممکن است به بروز اختلالات روانی منجر شود.

تحقیقات جدید نشان می‌دهند که افرادی با عزت نفس پایین به‌طور معمول بیشتر در معرض تجربه مشکلات روانی، از جمله افسردگی و اضطراب هستند. برای مثال، نتایج یک متاآنالیز از مطالعات طولی نشان داده است که عزت نفس پایین یک پیش‌بینی‌کننده قوی برای ظهور و شدت افسردگی و اضطراب در سال‌های بعد است [3]. این تحقیقات همچنین نشان می‌دهند که عزت نفس می‌تواند نقشی محافظتی در برابر اثرات منفی استرس داشته باشد و افراد را از تأثیرات منفی مواجهه با موقعیت‌های استرس‌زا محافظت کند.

عزت نفس در طول زندگی افراد دچار تغییرات می‌شود. به‌طور معمول، عزت نفس در دوران نوجوانی و جوانی افزایش یافته و در دوره میانسالی به اوج خود می‌رسد. اما پس از آن، در دوران سالمندی ممکن است کاهش پیدا کند. این تغییرات می‌تواند به تغییرات جسمی، اجتماعی و روانی مرتبط با پیری مربوط باشد [1]. با این حال، افرادی که در دوران جوانی عزت نفس بالایی داشته‌اند، معمولاً در دوران سالمندی نیز از عزت نفس پایدارتر و بهتری برخوردار هستند.

تحقیقات جدید نشان می‌دهند که عزت نفس بالا به بهبود کیفیت زندگی منجر می‌شود. به‌طور خاص، عزت نفس بالا با احساس رضایت از زندگی، بهبود روابط اجتماعی و افزایش خوشبختی مرتبط است. برای مثال، یک مطالعه نشان داد که افرادی با عزت نفس بالا، روابط اجتماعی مؤثرتری دارند و در تعاملات بین‌فردی خود بهتر عمل می‌کنند [4]. از سوی دیگر، افرادی که عزت نفس پایینی دارند، ممکن است تعاملات اجتماعی کمتری داشته و احساس تنهایی بیشتری را تجربه کنند.

در نهایت، عزت نفس به‌عنوان یک عامل کلیدی در سلامت روان و کیفیت زندگی افراد نقش مهمی دارد. تحقیقات اخیر نشان داده‌اند که عزت نفس نه تنها در پیشگیری از مشکلات روانی نقش دارد، بلکه تأثیرات بلندمدتی بر موفقیت‌های تحصیلی، شغلی و روابط بین‌فردی نیز دارد [1]. به همین دلیل، تقویت عزت نفس در دوره‌های مختلف زندگی می‌تواند به بهبود سلامت روان و افزایش کیفیت زندگی افراد کمک کند.

۲. بررسی پیشینه‌ی پژوهش

عزت نفس به عنوان یکی از مؤلفه‌های محوری روان‌شناسی، تأثیر عمده‌ای بر جنبه‌های مختلف زندگی انسان دارد. این مفهوم به نحوی نقش تعیین‌کننده‌ای در سلامت روانی فرد بازی می‌کند. در دهه‌های اخیر، بسیاری از پژوهشگران به بررسی تأثیرات گسترده آن پرداخته‌اند. در این بخش از مقاله، به مرور مطالعات کلیدی مرتبط با عزت نفس و نقش آن در سلامت روانی خواهیم پرداخت. یکی از نخستین کوشش‌ها برای تعریف علمی عزت نفس توسط موریس روزنبرگ انجام شد که عزت نفس را به عنوان «ارزیابی فرد از ارزش خود» معرفی کرد [5].

به اعتقاد او، عزت نفس می‌تواند بر احساسات و رفتارهای فرد تأثیر گذاشته و در نتیجه بر عملکرد کلی تأثیر بگذارد. تحقیقات روزنبرگ منجر به توسعه مقیاس عزت نفس شد، که به‌عنوان ابزاری برای سنجش عزت نفس در گروه‌های مختلف اجتماعی مورد استفاده قرار گرفت.

مطالعات جدیدتر این تعریف‌ها را گسترش داده‌اند. برای مثال مطالعات به بررسی عوامل آسیب‌زای اجتماعی و فردی که می‌تواند عزت نفس را تحت تأثیر قرار دهد، پرداخته‌اند. بر اساس یافته‌های آن‌ها، حمایت اجتماعی می‌تواند به عنوان یک عامل تقویت‌کننده عزت نفس عمل کند [1].

مطالعات متعدد تأیید کرده‌اند که عزت نفس بالا کاهش خطر ابتلا به اختلالات روانی مانند افسردگی و اضطراب را تشدید می‌کند. برای مثال، مطالعه‌ای توسط اسمیت و همکاران نشان داد که عزت نفس بالا می‌تواند به عنوان یک عامل محافظتی در برابر اضطراب عمل کند و تأثیر منفی استرس‌های روزمره را کاهش دهد [6].

در مقابل، افراد با عزت نفس پایین بیشتر مستعد اختلالات روانی نظیر افسردگی هستند. تحقیق دیگری که در این زمینه انجام شده، نشان می‌دهد که افراد با عزت نفس پایین در برابر شکست‌ها و تجربیات منفی آسیب‌پذیرتر هستند [7]. علاوه بر این، تحقیقات نشان دهنده تفاوت‌های جنسیتی در عزت نفس است و داده‌اند که تفاوت‌های فرهنگی و اجتماعی می‌تواند بر سطوح عزت نفس تأثیر بگذارد، به‌ویژه در زنان که ممکن است به دلایل فرهنگی یا انتظارات اجتماعی از عزت نفس پایین‌تری برخوردار باشند.

در دهه اخیر، تحقیقات زیادی بر عوامل اجتماعی و فرهنگی مؤثر بر عزت نفس متمرکز شده‌اند. کراوس و تورس دریافتند که فرهنگ‌های فردگرا عموماً به تقویت عزت نفس بالا در افراد رشته دارند، در حالی که جوامع جمع‌گرا ممکن است بیشتر بر ارزش‌های گروهی تأکید کنند [8]. همچنین، تفاوت‌های جنسیتی در سطوح عزت نفس نیز مورد توجه قرار گرفته است، به طوری که عوامل فرهنگی و اجتماعی به طور قابل توجهی بر این موضوع تأثیر دارند [9].

تحقیقات نشان داده‌اند که بین عزت نفس بالا و موفقیت تحصیلی و شغلی ارتباط مثبتی وجود دارد. برای مثال، بررسی‌های اخیر نشان داده که دانش‌آموزانی با عزت نفس بالا عملکرد تحصیلی بهتری دارند و این باعث افزایش اعتماد به نفس آنان در مواجهه با چالش‌های تحصیلی می‌شود [10]. در محیط شغلی نیز، عزت نفس بالا به رضایت شغلی و پیشرفت حرفه‌ای می‌انجامد [11].

بر اساس پژوهش‌های معاصر، عزت نفس یکی از عوامل کلیدی تعیین‌کننده سلامت روانی و اجتماعی است. عزت نفس بالا می‌تواند کیفیت زندگی را بهبود بخشد و مشکلات روانی را کاهش دهد، در حالی که عزت نفس پایین ممکن است به بروز مشکلات متعدد منجر شود. از این‌رو، پرداختن به مفهوم عزت نفس در برنامه‌های بهداشتی و اجتماعی اهمیت ویژه‌ای دارد.

۳. روش‌شناسی پژوهش

در بخش روش‌شناسی این مطالعه مقطعی، از روش نمونه‌گیری چند مرحله‌ای برای انتخاب ۱۱۸ دانشجو از دانشگاه آزاد اسلامی واحد ارومیه استفاده شد. ابتدا، دانشجویان به طور تصادفی از بین رشته‌های مختلف دانشگاه انتخاب شدند و سپس از آن‌ها خواسته شد تا در این پژوهش شرکت کنند. ابزار گردآوری داده‌ها شامل دو پرسش‌نامه معتبر بود: پرسش‌نامه عزت‌نفس Coopersmith، که چهار بُعد عزت‌نفس عمومی، اجتماعی، خانوادگی و تحصیلی را اندازه‌گیری می‌کرد؛ و پرسش‌نامه سلامت روان (General Health Questionnaire (GHQ)، که چهار بُعد نشانه‌های جسمانی، اضطراب، اختلال در کارکرد اجتماعی و افسردگی را ارزیابی می‌کرد.

برای تحلیل داده‌ها، از نرم‌افزار SPSS نسخه ۲۱ استفاده شد. به‌منظور بررسی رابطه بین عزت‌نفس و سلامت روانی، از آزمون ضریب همبستگی اسپیرمن بهره گرفته شد. این آزمون برای ارزیابی همبستگی بین ابعاد مختلف عزت‌نفس و اختلالات سلامت روان مورد استفاده قرار گرفت، به این دلیل که داده‌ها نرمال نبودند و همبستگی اسپیرمن قادر به تحلیل داده‌های رتبه‌ای و پیوسته می‌باشد. کلیه داده‌ها پس از گردآوری، کدگذاری و وارد نرم‌افزار شدند و سپس تحلیل‌های آماری لازم جهت تعیین معناداری روابط بین متغیرها انجام شد.

روش‌شناسی این پژوهش به‌گونه‌ای طراحی شد که امکان بررسی دقیق تأثیر عزت‌نفس بر سلامت روانی دانشجویان فراهم شود و نتایج قابل‌اعتماد و معناداری برای ارائه راهکارهای عملی در زمینه ارتقای سلامت روانی در محیط‌های دانشگاهی به‌دست آید.

۴. یافته‌ها و نتایج

بخش یافته‌ها به ارائه نتایج حاصل از تحلیل داده‌های جمع‌آوری شده از پرسش‌نامه‌های عزت‌نفس Coopersmith و سلامت روان GHQ می‌پردازد. هدف از این بخش بررسی رابطه بین عزت‌نفس و سلامت روانی دانشجویان و تحلیل ابعاد مختلف این دو متغیر است. برای ارزیابی این رابطه، از آزمون همبستگی اسپیرمن استفاده شده است. نتایج به‌دست‌آمده از این تحلیل‌ها به‌صورت کمی و با ذکر اعداد دقیق ضریب همبستگی ارائه شده است تا بتوان تأثیر عزت‌نفس بر ابعاد مختلف سلامت روانی را به‌طور روشن و دقیق بررسی کرد. این یافته‌ها، که در ادامه مورد بحث قرار خواهند گرفت، نقشی کلیدی در تبیین ارتباط میان عزت‌نفس و مشکلات روانی دانشجویان ایفا می‌کنند.

پیش از بررسی ارتباط بین متغیرها، باید به تشخیص نرمال بودن داده‌ها بپردازیم. برای حصول اطمینان از نرمال بودن یا غیر نرمال بودن داده‌های تحقیق باید آزمون کولموگروف-اسمیرنوف را انجام داده و تحلیل نماییم. جدول زیر بیانگر نتایج حاصل از این آزمون می‌باشد.

جدول ۱- آزمون نرمال بودن داده‌ها

اختلال سلامت روان	عزت نفس دانشجویان				
	تحصیلی	خانوادگی	اجتماعی	عمومی	
۵	۲/۵۷	۲	۲/۴۲	۱/۶۶	آماره‌ی کولموگروف-اسمیرنوف
۰/۰۰	۰/۰۰	۰/۰۰۱	۰/۰۰	۰/۰۰۸	سطح معنی داری

با توجه به سطوح معنی‌داری در جدول بالا، چون تمامی سطوح معنی‌داری برای شاخص‌های مورد نظر کوچکتر از مقدار ۰/۰۵ می‌باشند می‌توان گفت برای تمامی شاخص‌ها، فرض نرمال بودن داده‌های جمع‌آوری شده رد می‌شود.

فرضیه اصلی:

بین عزت نفس دانشجویان و اختلال سلامت روان آنها رابطه وجود دارد.

جدول ۲- همبستگی بین عزت نفس و اختلال سلامت روان

شاخص	آزمون همبستگی	اختلال سلامت روان
عزت نفس کلی	همبستگی اسپیرمن درجه معنی‌داری	* ۰/۷۳۱- ۰/۰

*. همبستگی در سطح ۰/۰۵ معنی دار است (دو طرفه)

برای بررسی فرضیه‌های فرعی نیز از آزمون همبستگی اسپیرمن استفاده می‌نماییم.

بین عزت نفس دانشجویان و (نشانه‌های جسمانی) اختلال سلامت روان رابطه وجود دارد.

جدول ۳- همبستگی بین عزت نفس و نشانه‌های جسمانی

شاخص	آزمون همبستگی	نشانه‌های جسمانی
عزت نفس کلی	همبستگی اسپیرمن درجه معنی داری	*۰/۲۱۵ ۰/۰

*. همبستگی در سطح ۰/۰۵ معنی دار است (دو طرفه)

بین عزت نفس دانشجویان و (اضطراب) اختلال سلامت روان رابطه وجود دارد.

جدول ۴- همبستگی بین عزت نفس و اضطراب

شاخص	آزمون همبستگی	اضطراب
عزت نفس کلی	همبستگی اسپیرمن درجه معنی داری	*۰/۴۵۱ ۰/۰

*. همبستگی در سطح ۰/۰۵ معنی دار است (دو طرفه)

بین عزت نفس دانشجویان و (اختلال در کارکرد اجتماعی) اختلال سلامت روان رابطه وجود دارد.

جدول ۵- همبستگی بین عزت نفس و اختلال در کارکرد اجتماعی

شاخص	آزمون همبستگی	اختلال در کارکرد اجتماعی
عزت نفس کلی	همبستگی اسپیرمن درجه معنی داری	*۰/۷۹۳ ۰/۰

*. همبستگی در سطح ۰/۰۵ معنی دار است (دو طرفه)

بین عزت نفس دانشجویان و (افسردگی) اختلال سلامت روان رابطه وجود دارد.

جدول ۶- همبستگی بین عزت نفس و افسردگی

شاخص	آزمون همبستگی	افسردگی
عزت نفس کلی	همبستگی اسپیرمن درجه معنی داری	*۰/۷۲۰ ۰/۰

*. همبستگی در سطح ۰/۰۵ معنی دار است (دو طرفه)

همانطور که مشاهده می‌شود درجه معنی داری در کلیه ابعاد برابر با صفر می باشد و چون این مقدار از ۰/۰۵ کوچکتر است بنابراین همبستگی منفی بین عزت نفس کلی با ابعاد اختلال سلامت روان در سطح اطمینان ۹۵ درصد معنی دار

بوده به این معنا که با افزایش عزت نفس، میزان اختلالات سلامت روان کاهش می‌یابد. بیشترین همبستگی بین عزت نفس کلی و (اختلال در کارکرد اجتماعی) مشاهده گردید.

جدول زیر آزمون ناپارامتری دو نمونه‌ای مستقل (آزمون من ویتنی) در جامعه‌ی غیر نرمال را به منظور بررسی تأثیر متغیر جنسیت دانشجویان اختلال سلامت روان نشان می‌دهد. این جدول مقادیر آماره‌ی من ویتنی متناظر با شاخص‌های مورد بررسی و همچنین سطوح معنی‌داری را نشان می‌دهد. اگر سطح معنی‌داری کمتر از میزان ۰/۰۵ باشد آنگاه می‌توان گفت در سطح اطمینان ۹۵ درصد، فرضیه‌ی صفر مبنی بر یکسان بودن میانگین شاخص‌های مورد نظر تحت جنسیت‌های متفاوت رد می‌شود. در غیر این صورت این فرضیه پذیرفته می‌شود.

جدول ۷: آزمون برابری میانگین شاخصها تحت متغیر جنسیت

افسردگی	اختلال در کارکرد اجتماعی	اضطراب	نشانه‌های جسمانی	
۱۲۵	۱۴۸	۱۵۶	۱۴۷	آماره‌ی من ویتنی
۰/۱۶	۰/۵۹	۰/۷۶	۰/۵۷	سطح معنی داری

با توجه به نتایج جدول بالا مشاهده می‌شود که سطوح معنی داری متناظر با کلیه‌ی شاخص‌ها بزرگتر از ۰/۰۵ هستند. بنابراین، می‌توان گفت در سطح اطمینان ۹۵ درصد فرضیه برابری میانگین این شاخص‌ها تحت متغیر جنسیت پذیرفته می‌شود و جنسیت عامل اثرگذاری بر نتایج تحقیق نمی‌باشد.

۵. بحث و نتیجه‌گیری

نتایج این تحقیق با بسیاری از مطالعات پیشین همراستا است اما عدم تأثیر جنسیت بر رابطه‌ی بین دو متغیر مورد بررسی، با برخی مطالعات پیشین همراستا نبوده که می‌تواند به علت مقطعی بودن مطالعه و جامعه آماری آن باشد. عزت نفس به عنوان یکی از عوامل کلیدی مؤثر بر سلامت روان، مورد توجه بسیاری از پژوهشگران قرار گرفته و بررسی دقیق تأثیرات آن بر جنبه‌های مختلف سلامت روانی از اهمیت بسزایی برخوردار است [5].

پژوهش‌های انجام‌شده در این حوزه نشان می‌دهد که عزت نفس پایین می‌تواند عامل خطرزایی برای بروز مشکلات روانی نظیر افسردگی، اضطراب و نشانه‌های بیرونی سلامت روانی باشد [1]. در این بخش، به تحلیل دقیق یافته‌های پژوهش‌های اخیر می‌پردازیم تا تصویری جامع از وضعیت فعلی تحقیقات در این حوزه ارائه شود.

مطالعات نشان می‌دهند که رابطه معناداری بین عزت نفس و افسردگی وجود دارد. برای مثال، پژوهش [12] نشان داد که نوجوانانی که عزت نفس پایین‌تری دارند، بیشتر در معرض ابتلا به افسردگی و اضطراب قرار دارند. این مطالعه با استفاده از مقیاس عزت نفس روزنبرگ و پرسش‌نامه اضطراب و افسردگی بک به ارزیابی نمونه‌ای از ۵۰۰ نوجوان پرداخت و نتایج نشان داد که افرادی که عزت نفس پایین‌تری دارند، به طور متوسط نمرات بالاتری در مقیاس‌های افسردگی و اضطراب کسب می‌کنند [12].

پژوهش [13] نشان داد که عزت نفس پایین می‌تواند با نشانه‌های بیرونی سلامت روان مانند پرخاشگری و رفتارهای مخاطره‌آمیز مرتبط باشد. این مطالعه که بر روی یک نمونه ۱۰۰۰ نفره از نوجوانان آمریکایی انجام شد، نشان داد که نوجوانانی که عزت نفس پایین‌تری دارند، بیشتر به رفتارهای پرخطر مانند مصرف مواد مخدر و خشونت در مدرسه روی می‌آورند.

تحقیقات نشان می‌دهند که عواملی نظیر سن، جنسیت و وضعیت اجتماعی می‌توانند بر رابطه بین عزت نفس و سلامت روان تأثیر بگذارند. برای مثال [6] در پژوهشی بر روی دانشجویان نشان دادند که زنان نسبت به مردان نمرات پایین‌تری در مقیاس عزت نفس داشتند و این تفاوت به ویژه در دوران پاندمی COVID-19 بیشتر نمود پیدا کرد. این مطالعه با استفاده از پرسش‌نامه خودگزارش‌دهی و تحلیل‌های آماری پیشرفته به این نتیجه رسید که زنان در دوره پاندمی عزت نفس پایین‌تری را تجربه کردند که این مسئله با افزایش علائم افسردگی در آن‌ها همراه بود [6].

مطالعه [12] نیز نشان داد که نوجوانانی که حمایت بیشتری از خانواده دریافت می‌کنند، کمتر در معرض خطر کاهش عزت نفس و بروز مشکلات روانی قرار دارند.

تحلیل یافته‌ها نشان می‌دهد که اکثر مطالعات به رابطه منفی بین عزت نفس پایین و مشکلات سلامت روانی اشاره دارند. با این حال، تفاوت‌هایی در شدت و نوع مشکلات روانی مشاهده شده در مطالعات مختلف وجود دارد. به عنوان مثال، در حالی که برخی از مطالعات به رابطه قوی بین عزت نفس و افسردگی اشاره دارند [1]، برخی دیگر به تأثیر بیشتر عزت نفس بر اضطراب و نشانه‌های بیرونی مانند پرخاشگری پرداخته‌اند [13]. این تفاوت‌ها می‌توانند ناشی از عوامل مختلفی نظیر تفاوت‌های جمعیتی و فرهنگی، نوع مقیاس‌های مورد استفاده، و شرایط خاص هر جامعه باشد.

تحلیل مقایسه‌ای یافته‌های پژوهش‌های مختلف می‌تواند به درک بهتر از ارتباط بین عزت نفس و سلامت روان کمک کند. در حالی که برخی مطالعات به ارتباط قوی بین عزت نفس پایین و افزایش خطر افسردگی و اضطراب اشاره دارند، تحقیقات دیگری بر تأثیر عزت نفس بر رفتارهای بیرونی و اجتماعی تأکید دارند. بررسی این تفاوت‌ها و شباهت‌ها می‌تواند به شناسایی عوامل اصلی مؤثر بر این رابطه کمک کند.

نقش عوامل فرهنگی و اجتماعی در توسعه عزت نفس در دهه ۲۰۱۰ مورد توجه بیشتری قرار گرفت. مطالعه‌ای توسط چو و همکاران نشان داد که فرهنگ‌های فردگرا به طور مثبت به عزت نفس بالا مرتبط هستند، در حالی که فرهنگ‌های جمع‌گرا ممکن است بر تقویت ارزش‌های گروهی تمرکز داشته باشند [14].

در دوره پاندمی COVID-19، زنان بیشتر از مردان افزایش افسردگی و کاهش عزت نفس را تجربه کرده‌اند. این تفاوت‌ها نشان‌دهنده اهمیت توجه به جنسیت به عنوان متغیر تعدیل‌گر در ارتباط بین عزت نفس و سلامت روان است. بسیاری از مطالعات از روش‌های آماری پیشرفته مانند تحلیل مسیر و مدل‌سازی معادلات ساختاری برای بررسی رابطه بین عزت نفس و سلامت روان استفاده کرده‌اند. این روش‌ها به پژوهشگران این امکان را می‌دهند تا متغیرهای متداخل و پیچیده مانند حمایت اجتماعی و تجارب زندگی را کنترل کرده و تصویر دقیق‌تری از رابطه مورد بررسی ارائه دهند. مطالعه‌ای که توسط [12] انجام شد، با استفاده از مدل‌سازی معادلات ساختاری نشان داد که حمایت اجتماعی می‌تواند به عنوان یک واسطه عمل کرده و تأثیر منفی عزت نفس پایین بر افسردگی را کاهش دهد.

بررسی روش‌شناختی مطالعات مختلف نشان می‌دهد که تفاوت‌های در انتخاب نمونه، ابزارهای اندازه‌گیری و تحلیل داده‌ها می‌تواند بر نتایج تأثیر گذارد. برای مثال، استفاده از مقیاس‌های مختلف عزت نفس (مانند مقیاس روزنبرگ در مقابل مقیاس‌های کمتر شناخته شده) می‌تواند به نتایج متفاوتی منجر شود. یک نقطه ضعف رایج در پژوهش‌های مربوط به عزت نفس، اتکای فراوان به روش‌های خودگزارش‌دهی است که ممکن است تحت تأثیر عوامل متنوعی مانند تمایل به پاسخ‌دهی مطلوب اجتماعی قرار داشته باشد و دقت نتایج را کاهش دهد.

۶. پیشنهادات برای تحقیقات آتی

بر اساس نتایج این پژوهش‌ها، پیشنهادات زیر برای تحقیقات آینده ارائه می‌شود:
بررسی تأثیرات فرهنگی: تحقیقاتی که به بررسی تأثیرات فرهنگی و اجتماعی بر رابطه بین عزت نفس و سلامت روان می‌پردازند.

مداخلات مبتنی بر عزت نفس: مطالعاتی که به ارزیابی تأثیر برنامه‌های تقویت عزت نفس بر کاهش علائم افسردگی و اضطراب می‌پردازند.

تحلیل مقایسه‌ای: مقایسه تأثیرات عزت نفس بر سلامت روان در گروه‌های مختلف جمعیتی و اجتماعی.
بررسی متقاطع فرهنگی و طولی: مطالعاتی که در طول زمان و در فرهنگ‌های مختلف صورت می‌گیرند تا تأثیرات طولانی‌مدت عزت نفس را بر سلامت روان نشان دهند.

تنوع در نمونه‌ها: استفاده از نمونه‌های متنوع به لحاظ سن، جنسیت و پیشینه فرهنگی به منظور افزایش تعمیم‌پذیری نتایج.

پیوند با سایر متغیرهای روانی: مطالعه ترکیب عزت نفس با سایر جنبه‌های روان‌شناختی مانند هوش هیجانی و تاب‌آوری به‌عنوان عوامل تعدیل‌گر.

ارزیابی کیفی: استفاده از روش‌های کیفی برای درک بهتر پویایی‌های شخصی و اجتماعی مرتبط با عزت نفس.

مراجع

1. Orth, U., Erol, R. Y., & Luciano, E. C. (2018). "Development of self-esteem from age 4 to 94 years: A meta-analysis of longitudinal studies". *Psychological Bulletin*, 144(10), 1045-1080. <https://doi.org/10.1037/bul0000161>.
2. Mann, M., Hosman, C. M., Schaalma, H. P., & de Vries, N. K. (2015). "Self-esteem in a broad-spectrum approach for mental health promotion". *Health Education Research*, 19(4), 357-372. <https://doi.org/10.1093/her/cyg023>.
3. Sowislo, J. F., & Orth, U. (2013). "Does low self-esteem predict depression and anxiety? A meta-analysis of longitudinal studies". *Psychological Bulletin*, 139(1), 213-240. <https://doi.org/10.1037/a0028931>.
4. Diener, E., & Wirtz, D. (2018). "A new measure for measuring melancholic and cheerful people". *Journal of Happiness Studies*, 19(1), 119-134. <https://doi.org/10.1007/s10902-017-9839-0>.
5. Rosenberg, M. (1965). "Society and the adolescent self-image". Princeton University Press.
6. Smith, J., & Wang, S. (2022). "Prevalence of COVID-19 Pandemic, Self-Esteem and Its Impact on Depression". *Frontiers in Public Health*.
7. Pyszczynski, T., Solomon, S., & Greenberg, J. (2021). "In the Wake of 9/11: The Psychology of Terror".
8. Kraus, M. W., & Torres, L. (2015). "Cultural influences on the link between social class and mental health: Implications for psychological science".
9. Murnen, S. K., Smolak, L., & Mills, J. A. (2020). "Gender differences in self-esteem: A meta-analysis".
10. Marsh, H. W., Pekrun, R., Parker, P. D., & Guo, J. (2021). "Self-esteem and achievement goals: Reciprocal effects across multiple academic domains".
11. Weiss, H. M., & Rupp, D. E. (2022). "Linking organizational research and practice: The role of self-concept in the workplace".
12. Kean, E., & Loades, M. (2023). "The association between adolescents' self-esteem and mental health". *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 64(5), 749-761.

13. Parker, J., & Kim, H. (2021). "Changing adolescent activity patterns and the correlation of self-esteem and externalizing mental health symptoms across time". *Psychological Medicine*, 51(10), 1687-1702.
14. Choi, N., & Lee, J. B. (2017). "Cultural influences on the relationship between self-esteem and psychological well-being".