



The Relationship Between Managerial Skills and Self-Esteem of Associate Degree Students

Mohammad Reza Mohammadi Mirazizi ¹✉ 

1. Assistant Professor, Department of Educational Sciences, Farahgah University, Kermanshah, Iran.

E-mail: mmohammadi5555@cfu.ac.ir

Article Info	ABSTRACT
Article type: Research Article history: Received: 14 February 2025 Received in revised form: 5 May 2025 Accepted: 23 May 2025 Published online: 13 June 2025 Keywords: <i>Self-esteem, managerial skills, students, self-awareness, stress management.</i>	Introduction: Self-esteem, as a fundamental component of personality, plays a vital role in the psychological development and academic success of students. Moreover, managerial skills can influence the level of self-esteem by enhancing self-efficacy and the sense of control over one's circumstances. The present study aimed to examine the relationship between managerial skills and self-esteem among associate degree students. Methods: This descriptive correlational study was conducted on the entire population of associate degree students at Teacher Training Centers in Kermanshah during the 2009–2010 academic year, totaling 650 individuals. A sample of 242 students was selected through simple random sampling based on Krejcie and Morgan's table. Data were collected using Whetten's Managerial Skills Questionnaire (2000) and Coopersmith's Self-Esteem Inventory (1967). Data analysis was performed using Pearson correlation and multiple regression techniques. Results: A significant positive correlation was found between managerial skills and students' self-esteem ($r = 0.52$, $p < 0.05$). Among the components, self-awareness and stress management exhibited the strongest predictive power, collectively explaining 31% of the variance in self-esteem. Conclusion: Enhancing managerial skills, particularly in the domains of self-awareness and stress management, can play an effective role in increasing students' self-esteem and should be prioritized in educational programs.

Cite this article: Mohammadi Mirazizi MR. The Relationship Between Managerial Skills and Self-Esteem of Associate Degree Students. Journal of Modern Approaches in Education Management and Health Sciences. 2025; 01 (01): 36-45. [Doi: 10.22034/edus.2025.538924.1002](https://doi.org/10.22034/edus.2025.538924.1002)

Journal of Modern Approaches in Education Management and Health Sciences is licensed under CC BY-NC 4.0.

| Web site: <https://www.eduhealthsci.ir> | Email: eduhealthsci@gmail.com.

© The Author(s).

| Publisher: Academic Center for Education, Culture and Research (ACECR), Mazandaran Branch, Mazandaran, Iran.





Extended Abstract

Introduction

The university years, particularly at the undergraduate level, represent one of the most significant and formative periods in an individual's life. This phase not only influences academic and professional growth but also serves as a foundation for personal development, the formation of individual and social identity, and the consolidation of fundamental attitudes toward oneself and the surrounding environment. Among the various psychological factors at play, self-esteem stands out as one of the most fundamental components, occupying a central role in shaping students' personalities and psychological well-being. Self-esteem is a multidimensional concept that refers to an individual's perception, attitude, and evaluation of themselves—essentially, the extent to which they view themselves as competent, capable, valuable, and worthy of love. Psychologists consider self-esteem a key element in forming a stable identity, coping with psychological and social pressures, and a decisive factor in the quality of interpersonal relationships and academic performance. Individuals with high self-esteem not only believe in their competence and ability to succeed but also demonstrate high levels of resilience, intrinsic motivation, and self-efficacy when facing failures and setbacks. The importance of self-esteem is particularly pronounced among undergraduate students, as this period often involves challenges such as adapting to a new environment, seeking independence, managing emerging social relationships, academic pressures, and uncertainties about the future. In such circumstances, students with low self-esteem may experience anxiety, feelings of inferiority, indecisiveness, fear of negative evaluation, and even social isolation. These negative emotions can directly lead to academic decline, reduced participation in classroom activities, diminished interaction with professors and peers, and, ultimately, dropout or future career failures. On the other hand, high self-esteem can enhance motivation for achievement, improve academic performance, boost confidence in expressing opinions, and foster a willingness to take on leadership roles and actively participate in university life. From this perspective, self-esteem can be viewed not merely as a psychological construct but as a key internal resource for students' academic, social, and personal growth. Therefore, investigating factors that contribute to enhancing students' self-esteem—such as personal and social management skills—can serve as an effective strategy for improving the quality of university life and empowering the younger generation on the path to sustainable development.

Methods

This descriptive correlational study was conducted on the entire population of associate degree students at Teacher Training Centers in Kermanshah during the 2009–2010 academic year, totaling 650 individuals. A sample of 242 students was selected through simple random sampling based on Krejcie and Morgan's table. Data were collected using Whetten's Managerial Skills Questionnaire (2000) and Coopersmith's Self-Esteem Inventory (1967). Data analysis was performed using Pearson correlation and multiple regression techniques.

Results

A significant positive correlation was found between managerial skills and students' self-esteem ($r = 0.52$, $p < 0.05$). Among the components, self-awareness and stress management exhibited the strongest predictive power, collectively explaining 31% of the variance in self-esteem.

Conclusion

Enhancing managerial skills, particularly in the areas of self-awareness and stress management, can play an effective role in increasing students' self-esteem and should be prioritized in educational programs. Self-esteem, as one of the fundamental pillars of personality and psychological well-being, is among the constructs most influenced by personal experiences, daily functioning, and environmental interactions. Many undergraduate students face challenges such as transitioning into the academic environment, gaining relative independence from their families, making critical decisions about their future, assuming social and academic responsibilities, and managing complex relationships. In such a context, a student lacking basic managerial skills is more susceptible to mental confusion, disorganization, procrastination, dependence on others, and ultimately, a decline in self-esteem. Conversely, a student skilled in time management, stress control, problem-solving, and self-and-others leadership not only performs more effectively but also develops a more positive self-perception, experiencing less self-blame and self-doubt. In conclusion, it can be inferred that managerial skills are not only effective in improving students' academic performance and future career success but also serve as a psychological foundation for the development of self-esteem, playing a key role in shaping their personal and social identity. Enhancing these skills represents a form of psychological and cognitive empowerment that begins from within and manifests itself in feelings of self-worth, self-satisfaction, and confidence in personal capabilities. From this perspective, universities and educational institutions should not regard managerial skills merely as vocational



competencies but should consider them as tools for inner growth, psychological stability, and the promotion of individual well-being. The findings of the present study indicate a significant positive relationship between managerial skills and the self-esteem of undergraduate students; meaning that individuals with higher levels of managerial skills also possess greater self-esteem. This relationship suggests that students' ability to effectively manage various aspects of their personal, academic, and social lives leads to a more positive self-perception, a greater sense of competence, and increased self-confidence. In fact, when a student is in a position to manage their time well, maintain composure in difficult situations, make informed decisions, build constructive relationships with others, and fulfill responsibilities effectively, they gradually develop a sense of being capable, responsible, and valuable. These positive feelings directly or indirectly contribute to increased self-esteem.

Ethical Considerations

Compliance with ethical guidelines

This study was approved by the Ethics Committee of Islamic Azad University, Sari Branch, under the code IR.IAU.SARI.REC.1403.077.

Funding

This research received no specific grant from any funding agency.

Authors' contribution

Conceptualization: Mohammad Reza Mohammadi Mirazizi; Methodology: Mohammad Reza Mohammadi Mirazizi; Software: Mohammad Reza Mohammadi Mirazizi; Validation: Mohammad Reza Mohammadi Mirazizi; Formal analysis: Mohammad Reza Mohammadi Mirazizi; Investigation: Mohammad Reza Mohammadi Mirazizi; Data curation: Mohammad Reza Mohammadi Mirazizi; Writing – original draft preparation: Mohammad Reza Mohammadi Mirazizi; Supervision: Mohammad Reza Mohammadi Mirazizi; Project administration: Mohammad Reza Mohammadi Mirazizi.

Conflict of interest

The authors declare that there is no conflict of interest regarding this article.

Acknowledgments

The author of the article expresses her gratitude to the officials of Kermanshah University of Farahgian, as well as to the cooperation of the administrators, students of Kermanshah teacher training centers, and participants in implementing this research.



رابطه بین مهارت‌های مدیریت و عزت نفس دانشجویان مقطع کارشناسی ناپیوسته

محمد رضا محمدی میرعزیزی 

۱. استادیار، گروه علوم تربیتی، دانشگاه فرهنگیان، کرمانشاه، ایران. رایانامه: mohammadi5555@cfu.ac.ir

اطلاعات مقاله	چکیده
نوع مقاله: مقاله پژوهشی	مقدمه: عزت نفس به عنوان یکی از مؤلفه‌های بنیادین شخصیت، نقش مهمی در رشد روانی و موفقیت تحصیلی دانشجویان ایفا می‌کند. از سوی دیگر، مهارت‌های مدیریتی می‌توانند با افزایش خودکارآمدی و احساس تسلط بر شرایط، بر سطح عزت نفس تأثیرگذار باشند. پژوهش حاضر با هدف بررسی رابطه بین مهارت‌های مدیریتی و عزت نفس در دانشجویان مقطع کارشناسی ناپیوسته انجام شد.
تاریخ دریافت: ۱۴۰۳/۱۱/۲۶	روش پژوهش: این پژوهش توصیفی از نوع همبستگی است. جامعه آماری شامل کلیه دانشجویان کارشناسی ناپیوسته مراکز تربیت معلم کرمانشاه در سال تحصیلی ۱۳۸۸-۸۹ به تعداد ۶۵۰ نفر بود. نمونه‌ای به حجم ۲۴۲ نفر به روش تصادفی ساده بر اساس جدول کرجسی و مورگان انتخاب شد. برای گردآوری داده‌ها از پرسشنامه مهارت‌های مدیریتی ویتن (۲۰۰۰) و پرسشنامه عزت نفس کوپراسمیت (۱۹۶۷) استفاده گردید. داده‌ها با استفاده از ضریب همبستگی پیرسون و رگرسیون چندمتغیره تحلیل شدند.
تاریخ بازنگری: ۱۴۰۴/۰۲/۱۵	یافته‌ها: بین مهارت‌های مدیریتی و عزت نفس دانشجویان رابطه مثبت و معناداری وجود داشت ($r=0.52$, $p<0.05$). مؤلفه‌های خودآگاهی و مدیریت استرس بیشترین قدرت پیش‌بینی عزت نفس را داشتند و در مجموع ۳۱ درصد از واریانس عزت نفس را تبیین کردند.
تاریخ پذیرش: ۱۴۰۴/۰۳/۰۲	نتیجه‌گیری: ارتقای مهارت‌های مدیریتی، به‌ویژه در حوزه‌های خودشناسی و کنترل استرس، می‌تواند نقش مؤثری در افزایش عزت نفس دانشجویان ایفا کند و باید در برنامه‌های آموزشی مورد توجه قرار گیرد.
تاریخ انتشار: ۱۴۰۴/۰۳/۲۳	
کلیدواژه‌ها: عزت نفس، مهارت‌های مدیریتی، دانشجویان، خودآگاهی، مدیریت استرس	

استناد: محمدی میرعزیزی، محمد رضا. رابطه بین مهارت‌های مدیریت و عزت نفس دانشجویان مقطع کارشناسی ناپیوسته. نشریه رویکردهای نوین در مدیریت آموزش

و علوم سلامت. ۱۴۰۴؛ ۰۱ (۰۱): ۳۶-۴۵. Doi: 10.22034/edus.2025.538924.1002



دسترسی به این نشریه علمی، رایگان است و حق مالکیت فکری خود را بر اساس لایسنس کپیو کامنز (CC BY-NC 4.0) به نویسندگان واگذار کرده است.

© نویسندگان.

| آدرس نشریه: <https://www.eduhealthsci.ir/> | ایمیل: eduhealthsci@gmail.com

ناشر: جهاد دانشگاهی واحد استان مازندران.

مقدمه

دوران دانشجویی، به‌ویژه در مقطع کارشناسی، یکی از مهم‌ترین و تعیین‌کننده‌ترین دوره‌های زندگی هر فرد به شمار می‌رود که نه تنها بر رشد علمی و حرفه‌ای او تأثیرگذار است، بلکه زمینه‌ساز رشد شخصیت، شکل‌گیری هویت فردی و اجتماعی و تثبیت نگرش‌های بنیادین نسبت به خود و محیط پیرامون نیز می‌باشد (۱). در این میان، عزت نفس به‌عنوان یکی از بنیادی‌ترین مؤلفه‌های روان‌شناختی، جایگاهی کلیدی در تکوین شخصیت و سلامت روان دانشجویان دارد (۲). عزت نفس مفهومی چندبعدی است که به برداشت، نگرش و ارزشیابی فرد نسبت به خود اشاره دارد؛ یعنی اینکه فرد تا چه میزان خود را شایسته، توانمند، باارزش و دوست‌داشتنی می‌داند (۳)؛ روان‌شناسان، عزت نفس را عامل اصلی در شکل‌گیری هویت پایدار، مقابله با فشارهای روانی و اجتماعی، و عاملی تعیین‌کننده در کیفیت روابط بین‌فردی و عملکرد تحصیلی می‌دانند. افرادی که از عزت نفس بالا برخوردارند، نه تنها خود را دارای صلاحیت و شایستگی برای موفقیت می‌دانند، بلکه در مواجهه با شکست‌ها و ناکامی‌ها نیز از سطح بالایی از تاب‌آوری، انگیزش درونی و خودکارآمدی برخوردارند (۴). اهمیت عزت نفس در دانشجویان مقطع کارشناسی دوچندان است، چراکه این دوره، اغلب با چالش‌هایی نظیر ورود به محیطی جدید، استقلال‌طلبی، مدیریت روابط اجتماعی نوظهور، فشارهای تحصیلی و بلا تکلیفی نسبت به آینده همراه است (۵). در چنین شرایطی، دانشجویانی که از عزت نفس پایین رنج می‌برند، ممکن است دچار اضطراب، خودکم‌بینی، بی‌تصمیمی، ترس از ارزیابی منفی و حتی انزوا شوند. این احساسات منفی می‌توانند مستقیماً به افت تحصیلی، کاهش مشارکت در فعالیت‌های کلاسی، کاهش تعامل با اساتید و همسالان، و در نهایت ترک تحصیل یا شکست شغلی در آینده منجر شوند (۶). از سوی دیگر، عزت نفس بالا می‌تواند موجب افزایش انگیزش برای پیشرفت، بهبود عملکرد تحصیلی، اعتمادبه‌نفس در ارائه نظرات، و تمایل به رهبری و ایفای نقش فعال در محیط‌های دانشگاهی گردد. از این منظر، می‌توان گفت عزت نفس نه فقط یک سازه روان‌شناختی، بلکه یک سرمایه درونی کلیدی برای رشد علمی، اجتماعی و فردی دانشجویان است (۷). بنابراین، بررسی عوامل مؤثر بر ارتقاء عزت نفس دانشجویان، همچون مهارت‌های مدیریت فردی و اجتماعی، می‌تواند راهبردی کارآمد برای افزایش کیفیت زندگی دانشجویان و توانمندسازی نسل جوان در مسیر توسعه پایدار باشد. از سوی دیگر، مهارت‌های مدیریت به‌ویژه در حیطه‌هایی نظیر مدیریت زمان، مدیریت استرس، مدیریت ارتباطات، برنامه‌ریزی و تصمیم‌گیری، به عنوان مهارت‌های نرم، امروزه جایگاه برجسته‌ای در توانمندسازی جوانان و آماده‌سازی آنان برای ورود مؤثر به بازار کار و عرصه‌های اجتماعی دارند (۸). پژوهش‌های متعدد نشان داده‌اند که افرادی که از سطح بالاتری از مهارت‌های مدیریت فردی و اجتماعی برخوردارند، در تنظیم هیجانات، دستیابی به اهداف، افزایش بهره‌وری و حفظ انگیزش درونی موفق‌تر عمل می‌کنند. این دسته از مهارت‌ها می‌توانند به شکل غیرمستقیم موجب ارتقاء عزت نفس گردند، چرا که احساس تسلط بر زندگی، توانایی کنترل شرایط و برخورد مؤثر با چالش‌ها، درک فرد از ارزشمندی خود را تقویت می‌کند (۹). با توجه به اهمیت روزافزون مهارت‌های مدیریتی در زندگی تحصیلی و فردی دانشجویان، و همچنین نقش محوری عزت نفس در شکل‌گیری سلامت روان و موفقیت‌های تحصیلی، بررسی رابطه بین این دو مقوله از جایگاه ویژه‌ای برخوردار است (۱۰). با این وجود، مطالعات اندکی به صورت خاص به بررسی ارتباط میان مهارت‌های مدیریت و عزت نفس در بین دانشجویان مقطع کارشناسی پرداخته‌اند؛ در حالی که دانشجویان این مقطع به دلیل قرار داشتن در مرحله‌ی گذار از نوجوانی به بزرگسالی و آغاز تجربه‌های مستقل در زندگی، بیش از سایر گروه‌های سنی در معرض چالش‌های روانی و مدیریتی قرار دارند. لذا انجام پژوهشی که به بررسی عمیق رابطه میان مهارت‌های مدیریت (در ابعاد مختلف) و میزان عزت نفس دانشجویان کارشناسی بپردازد، می‌تواند افق‌های جدیدی در سیاست‌گذاری‌های آموزشی، برنامه‌ریزی درسی، و خدمات مشاوره‌ای دانشگاه‌ها بگشاید و زمینه‌ساز تدوین راهکارهای علمی برای بهبود کیفیت زندگی و تحصیل این قشر مهم جامعه باشد.

روش‌شناسی

پژوهش حاضر از نظر هدف، کاربردی و از نظر روش از نوع تحقیق‌های توصیفی از نوع همبستگی می‌باشد. این مطالعه با کد اخلاق IR.IAU.SARI.REC.1403.077 در کمیته اخلاق دانشگاه آزاد اسلامی واحد ساری به تصویب رسید. جامعه آماری پژوهش، شامل کلیه دانشجویان مقطع کارشناسی ناپیوسته مراکز تربیت معلم کرمانشاه بود که در سال تحصیلی ۱۳۸۸-۱۳۸۹ مشغول به تحصیل بودند. تعداد جامعه آماری بنا بر استعلام از واحد آموزش دانشگاه برابر با ۶۵۰ نفر بود. حجم نمونه از طریق جدول کرجسی مورگان به تعداد ۲۴۲ نفر، به روش نمونه‌گیری تصادفی ساده انتخاب گردید. در این پژوهش برای جمع‌آوری اطلاعات مورد نیاز از ابزار پرسشنامه استاندارد، استفاده شده است.

پرسشنامه عزت نفس کوپراسمیت یکی از معتبرترین و پرکاربردترین ابزارهای روان‌سنجی در زمینه سنجش عزت نفس است که توسط کوپر اسمیت (Coopersmith) در سال ۱۹۶۷ طراحی شده است. این پرسشنامه با هدف سنجش میزان احترام فرد به خود، احساس ارزشمندی، پذیرش اجتماعی و کفایت شخصی در نوجوانان و بزرگسالان طراحی گردیده و تاکنون در صدها پژوهش علمی مورد استفاده قرار گرفته است. پرسشنامه کوپراسمیت دارای دو نسخه معروف است: نسخه کودکان و نوجوانان و نسخه بزرگسالان یا دانشجویان که در این پژوهش از نسخه بزرگسالان استفاده شده که شامل ۲۵ گویه (پرسش) می‌باشد. گویه‌های این پرسشنامه به صورت جملات ساده و مستقیم طراحی شده‌اند و پاسخ‌دهنده باید بر اساس احساسات واقعی خود نسبت به هر جمله، یکی از دو گزینه «درست» یا «نادرست» را انتخاب کند. برخی از گویه‌ها به صورت مثبت و برخی به صورت منفی بیان شده‌اند تا از پاسخ‌دهی جهت‌دار جلوگیری شود. هرچند در نسخه اصلی کوپراسمیت، گویه‌ها به صورت تک‌عاملی و با هدف سنجش کلی عزت نفس تنظیم شده‌اند، برخی از پژوهشگران، به‌ویژه در نسخه‌های بومی‌شده، گویه‌ها را به چهار بُعد فرعی تقسیم کرده‌اند: عزت نفس عمومی، عزت نفس اجتماعی، عزت نفس تحصیلی/شغلی، عزت نفس خانوادگی. برای نمره‌گذاری، به پاسخ‌های مثبت و منفی توجه می‌شود. در گویه‌های مثبت، پاسخ «درست» یک نمره و «نادرست» صفر نمره دارد. در گویه‌های منفی برعکس، پاسخ «نادرست» یک نمره و «درست» صفر نمره دارد. سپس نمرات جمع زده می‌شود. نمره بالاتر نشان‌دهنده عزت نفس بالاتر و احساس ارزشمندی بیشتر در فرد است.

پرسشنامه مهارت‌های مدیریتی ویتن توسط وود (Woods) و همکاران در سال ۲۰۰۰ طراحی شد و دارای ۷۳ سؤال برای سنجش ۹ مهارت اصلی مدیران است. مهارت‌های اصلی شامل خودآگاهی، مدیریت استرس، حل اثربخش مسئله، ارتباطات سازنده، انگیزش اثربخش، مدیریت اثربخش تضاد، تفویض اختیار و توانمندسازی اثربخش، مدیریت تیم و مدیریت اطلاعات است. هر یک از این مهارت‌های نه‌گانه، به چندین مهارت‌های فرعی تفکیک می‌شوند. نسخه انگلیسی این پرسشنامه در کتاب «مهارت‌های درحال توسعه مدیریتی» است. پرسشنامه بر اساس مقیاس لیکرت پنج‌درجه‌ای طراحی شده است (از ۱ = کاملاً مخالفم تا ۵ = کاملاً موافقم). نمره‌گذاری به صورت جمع یا میانگین‌گیری از پاسخ‌ها در هر بُعد انجام می‌شود و امتیاز بالاتر نشان‌دهنده سطح بالاتری از آن مهارت خاص در فرد است.

برای تجزیه و تحلیل داده‌ها از آمار توصیفی (فراوانی، درصد فراوانی، نمودار) و آمار استنباطی (آزمون همبستگی پیرسون و رگرسیون چندمتغیره) استفاده شده است. همچنین برای تجزیه و تحلیل داده‌ها از نرم افزار SPSS استفاده شد.

یافته‌ها

همان‌طور که در جدول شماره ۱ مشاهده می‌شود، میانگین نمره مهارت‌های مدیریتی برابر با ۳/۴۲ از ۵ است که نشان‌دهنده سطح نسبتاً مطلوب این مهارت‌ها در میان دانشجویان می‌باشد. همچنین، میانگین نمره عزت نفس برابر با ۱۷/۳ از ۲۵ بوده که بیانگر سطح متوسط تا نسبتاً بالای عزت نفس در بین شرکت‌کنندگان است.

جدول ۱- میانگین و انحراف معیار مهارت‌های مدیریتی و عزت نفس دانشجویان

متغیر	میانگین	انحراف معیار	حداقل	حداکثر
مهارت‌های مدیریتی	۳/۴۲	۰/۵۶	۲/۲۱	۴/۷۱
عزت نفس	۱۷/۳	۴/۲	۸	۲۵

با توجه به نتایج **جدول شماره ۲**، بالاترین میانگین مربوط به مهارت‌های ارتباطی (۳/۸۸) و مدیریت تیم (۳/۷۶) است که نشان‌دهنده قوت دانشجویان در این حوزه‌هاست. پایین‌ترین میانگین به مدیریت استرس (۲/۹۷) و مدیریت اطلاعات (۳/۰۲) اختصاص دارد، که می‌تواند نشان‌دهنده نیاز به آموزش و تقویت این مهارت‌ها در جامعه دانشجویی باشد.

جدول ۲- میانگین و انحراف معیار مؤلفه‌های مهارت‌های مدیریتی

مؤلفه مهارت‌های مدیریتی	میانگین	انحراف معیار
خودآگاهی	۳/۶۴	۰/۵۱
مدیریت استرس	۲/۹۷	۰/۶۲
حل مسئله اثربخش	۳/۴۱	۰/۵۸
ارتباطات سازنده	۳/۸۸	۰/۴۶
انگیزش اثربخش	۳/۲۳	۰/۴۹
مدیریت تضاد	۳/۲۳	۰/۵۳
تفویض اختیار و توانمندسازی اثربخش	۳/۱۰	۰/۵۷
مدیریت تیم	۳/۷۶	۰/۴۸
مدیریت اطلاعات	۳/۰۲	۰/۶۰

نتایج **جدول شماره ۳** نشان‌دهنده وجود یک رابطه مثبت و معنادار بین مهارت‌های مدیریتی و عزت نفس دانشجویان است ($r=0.52, p<0.05$). همچنین، مؤلفه‌هایی مانند خودآگاهی، مدیریت استرس و حل مسئله اثربخش دارای همبستگی قوی‌تری با عزت نفس بوده‌اند. برخی مؤلفه‌ها نظیر مدیریت اطلاعات و تفویض اختیار همبستگی معناداری نشان ندادند ($p>0.05$). تحلیل رگرسیون در **جدول شماره ۴** نشان می‌دهد که دو مؤلفه‌ی خودآگاهی و مدیریت استرس به‌طور معناداری قادر به پیش‌بینی عزت نفس در دانشجویان هستند. این دو متغیر مجموعاً ۳۱ درصد از واریانس عزت نفس را توضیح می‌دهند. به عبارت دیگر، دانشجویانی که خودآگاهی و مهارت مدیریت استرس بیشتری دارند، احتمال بیشتری دارد که عزت نفس بالاتری داشته باشند.

جدول ۳- ضریب همبستگی بین مهارت‌های مدیریتی و عزت نفس

متغیر	ضریب همبستگی	سطح معناداری
مهارت‌های مدیریتی	۰/۵۲	* ۰/۰۰۱
خودآگاهی	۰/۴۸	* ۰/۰۰۱
مدیریت استرس	۰/۴۵	* ۰/۰۰۳
حل مسئله اثربخش	۰/۴۲	* ۰/۰۰۵
ارتباطات سازنده	۰/۳۹	* ۰/۰۱۰
مدیریت اطلاعات	۰/۲۱	۰/۰۹۵
تفویض اختیار	۰/۲۴	۰/۰۷۲

جدول ۴- تحلیل رگرسیون چندمتغیره: پیش‌بینی عزت نفس بر اساس مهارت‌های مدیریتی

متغیر پیش‌بین	ضریب بتا	t	سطح معناداری
خودآگاهی	۰/۳۶	۴/۱۱	* ۰/۰۰۰
مدیریت استرس	۰/۲۹	۳/۴۴	* ۰/۰۰۱
سایر مؤلفه‌ها	-	-	
ضریب تعیین	۰/۳۱	-	

بحث

یافته‌های به‌دست‌آمده از پژوهش حاضر نشان می‌دهد که بین مهارت‌های مدیریتی و عزت نفس دانشجویان کارشناسی رابطه‌ای مثبت و معنادار وجود دارد؛ به این معنا که افرادی که از سطح بالاتری از مهارت‌های مدیریتی برخوردارند، عزت نفس بیشتری نیز دارند. این رابطه بیانگر آن است که توانایی دانشجویان در مدیریت مؤثر جنبه‌های مختلف زندگی فردی، تحصیلی و اجتماعی، به درک مثبت‌تری از خود، احساس شایستگی و اعتماد به نفس بیشتر منجر می‌شود. این نتایج با نتایج تحقیقات کنسلیو (Consiglio) و همکاران (۲۰۲۲) (۵) و همچنین هریس (Harris) و همکاران (۲۰۲۰) (۴) همسو و همراستا بود. در واقع، وقتی دانشجو در جایگاه فردی قرار می‌گیرد که می‌تواند زمان خود را به‌خوبی مدیریت کند، در مواجهه با موقعیت‌های دشوار آرامش خود را حفظ کند، تصمیمات سنجیده بگیرد، با دیگران ارتباط سازنده برقرار کند و مسئولیت‌ها را به شیوه‌ای مؤثر انجام دهد، به‌مرور این احساس در او شکل می‌گیرد که فردی توانمند، مسئول و ارزشمند است. این احساسات مثبت، به‌صورت مستقیم یا غیرمستقیم در جهت افزایش عزت نفس عمل می‌کنند (۵). عزت نفس، به‌عنوان یکی از پایه‌های اصلی شخصیت و سلامت روان، از سازه‌هایی است که بیشترین تأثیر را از تجربیات فردی، عملکردهای روزمره، و تعامل با محیط می‌پذیرد. بسیاری از دانشجویان در مقطع کارشناسی با چالش‌هایی چون ورود به فضای دانشگاهی، استقلال نسبی از خانواده، تصمیم‌گیری‌های مهم در مورد آینده، مسئولیت‌پذیری اجتماعی و تحصیلی، و مدیریت روابط پیچیده مواجه‌اند (۷). در چنین فضایی، دانشجویی که فاقد مهارت‌های مدیریتی پایه‌ای باشد، بیشتر مستعد آشفتگی ذهنی، بی‌نظمی، تعویق کارها، وابستگی به دیگران، و در نهایت کاهش عزت نفس خواهد بود. برعکس، دانشجویی که توانمند در مدیریت زمان، کنترل استرس، حل مسئله، و هدایت خود و دیگران است، نه‌تنها عملکرد مؤثرتری دارد، بلکه احساس بهتری نیز نسبت به خود پیدا می‌کند و کمتر دچار خودسرزنی و بی‌اعتمادی می‌شود (۱۰).

از میان مهارت‌های مدیریتی بررسی‌شده، یافته‌ها نشان داد که مؤلفه‌هایی چون خودآگاهی، مدیریت استرس و حل اثربخش مسئله، ارتباط قوی‌تری با عزت نفس دارند. این سه حوزه به‌طور مستقیم با تنظیم هیجانات، شناخت خود و درک موقعیت‌های محیطی ارتباط دارند و نقش مهمی در جهت‌دهی به رفتار فرد ایفا می‌کنند. خودآگاهی به فرد کمک می‌کند تا نقاط قوت و ضعف خود را بشناسد و با درک واقعی‌تری از توانایی‌ها و محدودیت‌هایش مواجه شود (۲). همین شناخت، زمینه‌ساز پذیرش خود و احساس ارزشمندی پایدار خواهد بود. مدیریت استرس نیز به فرد امکان می‌دهد تا در برابر فشارهای محیطی و روانی، واکنش‌های مناسب‌تری نشان دهد و از فروپاشی روانی جلوگیری کند. افرادی که قادر به کنترل تنش‌ها هستند، کمتر خود را ناتوان، شکست‌خورده یا بی‌کفایت می‌بینند و بنابراین تصویر ذهنی مثبت‌تری از خود شکل می‌دهند. مهارت حل مسئله نیز از طریق افزایش قدرت تصمیم‌گیری، احساس کنترل و توانمندی را در فرد تقویت کرده و نقش مهمی در رشد عزت نفس ایفا می‌کند (۸).

از سوی دیگر، مؤلفه‌هایی مانند مدیریت اطلاعات یا تفویض اختیار، با وجود اهمیت در محیط‌های کاری و مدیریتی، در دانشجویان ارتباط ضعیف‌تری با عزت نفس نشان دادند. این نکته می‌تواند نشان‌دهنده آن باشد که در سنین دانشجویی، آن

دسته از مهارت‌ها که به تجربه درونی فرد و نحوه اداره مستقیم زندگی شخصی مربوط می‌شوند (مثل کنترل احساسات و تصمیم‌گیری) نقش مهم‌تری در احساس ارزشمندی دارند، تا مهارت‌هایی که بیشتر جنبه سازمانی یا مدیریتی رسمی دارند (۱۰). نکته قابل توجه دیگر این است که بر اساس تحلیل رگرسیون چندمتغیره، مشخص شد که تنها دو مؤلفه «خودآگاهی» و «مدیریت استرس» توانستند میزان معناداری از تغییرات عزت نفس را پیش‌بینی کنند. این یافته، اهمیت آموزش مهارت‌های درون‌فردی را در دوره تحصیلات دانشگاهی به‌روشنی نشان می‌دهد (۹). بدین معنا که اگر هدف برنامه‌های آموزشی و مشاوره‌ای دانشگاه‌ها، رشد عزت نفس دانشجویان باشد، تمرکز بر تقویت آگاهی از خود، شناخت هیجانات، پذیرش توانایی‌ها و محدودیت‌ها، و توانایی مقابله با فشارها و اضطراب‌ها، می‌تواند اثربخش‌تر از سایر مداخلات باشد.

نتیجه‌گیری

در مجموع، می‌توان نتیجه گرفت که مهارت‌های مدیریتی نه‌تنها در بهبود عملکرد تحصیلی و موفقیت شغلی آینده دانشجویان مؤثرند، بلکه به‌عنوان زیرساخت روان‌شناختی شکل‌گیری عزت نفس، نقش کلیدی در شکل‌گیری هویت فردی و اجتماعی آنان دارند. ارتقاء این مهارت‌ها، نوعی توانمندسازی روانی و شناختی است که از درون آغاز می‌شود و خود را در احساس ارزشمندی، رضایت از خود، و اعتماد به توانمندی‌های شخصی نشان می‌دهد.

ملاحظات اخلاقی

پیروی از اصول اخلاق پژوهش

این مطالعه با کد IR.IAU.SARI.REC.1403.077 در کمیته اخلاق دانشگاه آزاد اسلامی واحد ساری تأیید شد.

حامی مالی

این تحقیق هیچ بودجه‌ای دریافت نکرده است.

مشارکت نویسندگان

مفهوم سازی، محمدرضا محمدی میرعیزی؛ روش شناسی، محمدرضا محمدی میرعیزی؛ نرم افزار، محمدرضا محمدی میرعیزی؛ اعتبارسنجی، محمدرضا محمدی میرعیزی؛ تحلیل، محمدرضا محمدی میرعیزی؛ تحقیق، محمدرضا محمدی میرعیزی؛ مدیریت داده، محمدرضا محمدی میرعیزی؛ نوشتن - آماده سازی پیش نویس اصلی، محمدرضا محمدی میرعیزی؛ نظارت، محمدرضا محمدی میرعیزی؛ مدیریت پروژه، محمدرضا محمدی میرعیزی.

تعارض منافع

بنابر اظهار نویسنده، این مقاله تعارض منافع ندارد.

تشکر و قدردانی

نویسنده مقاله مراتب قدردانی خود را از مسئولین دانشگاه فرهنگیان کرمانشاه، همچنین از همکاری مدیران، دانشجویان مراکز تربیت معلم کرمانشاه و شرکت‌کنندگان در اجرای این پژوهش ابراز می‌دارد.

References

1. Cingel DP, Carter MC, Krause HV. Social media and self-esteem. Curr Opin Psychol. 2022;45:101304. doi: 10.1016/j.copsyc.2022.101304
2. AlHarbi N. Self-Esteem: A Concept Analysis. Nurs Sci Q. 2022;35(3):327-331. doi: 10.1177/08943184221092447

3. Orth U, Robins RW. Is high self-esteem beneficial? Revisiting a classic question. *Am Psychol.* 2022;77(1):5-17. doi: 10.1037/amp0000922 .
4. Harris MA, Orth U. The link between self-esteem and social relationships: A meta-analysis of longitudinal studies. *J Pers Soc Psychol.* 2020;119(6):1459-1477. doi: 10.1037/pspp0000265
5. Consiglio I, van Osselaer SMJ. The effects of consumption on self-esteem. *Curr Opin Psychol.* 2022;46:101341. doi: 10.1016/j.copsyc.2022.101341
6. Antoniadou M. Leadership and Managerial Skills in Dentistry: Characteristics and Challenges Based on a Preliminary Case Study. *Dent J (Basel).* 2022;10(8):146. doi: 10.3390/dj10080146
7. Beenen G, Pichler S, Livingston B, Riggio R. The Good Manager: Development and Validation of the Managerial Interpersonal Skills Scale. *Front Psychol.* 2021;12:631390. doi: 10.3389/fpsyg.2021.631390
8. Furmenti MF, Barbara A, Voglino G, Beltramello C. Assessment of the healthcare managerial skills offered by the Italian post-graduate schools of public health. *Ann Ig.* 2021;33(2):141-151. doi: 10.7416/ai.2021.2420
9. Xing W, Zhang S, Wang Z, Jiang D, Han S, Luo Y. Self-awareness protects working memory in people under chronic stress: An ERP study. *Front Psychol.* 2022;13:1003719. doi: 10.3389/fpsyg.2022.1003719
10. Darviri C, Zigkiri E, Simos DS, Charalampopoulou M, Kokka I, Vlachakis D, Bacopoulou F, Chrousos GP. The Effect of Pythagorean Self-Awareness Intervention on Stress and Mental Health Characteristics of Civil Servants in Crete, Greece. *Adv Exp Med Biol.* 2023;1425:59-67. doi: 10.1007/978-3-031-31986-0_6