



عواطف + شادکامی یا عواطف

رابطه مؤلفه‌های عواطف با شادکامی در بین دانش‌آموزان دبیرستانی

اکرم حکیمی

کارشناس ارشد رشته سنجش و اندازه‌گیری

سیده بتول موسوی، کلثوم ستاری

شادکامی

اشاره

پژوهش حاضر رابطه مؤلفه‌های عواطف با شادکامی را در بین دانش‌آموزان دبیرستانی مورد مطالعه قرار می‌دهد. بدین منظور یک گروه نمونه با حجم ۱۰۱ دانش‌آموز (۵۱ پسر و ۵۰ دختر) به شیوه نمونه‌برداری تصادفی انتخاب شدند که به دو مقیاس عواطف و نشاط پاسخ دادند. نتایج حاصل از اعتباریابی نشان داد، ضریب اعتبار مقیاس از طریق فرمول کلی آلفای کرونباخ برای مقیاس عواطف برابر با ۰/۹۵۵ و برای مقیاس نشاط برابر ۰/۹۲۵ است. به منظور تجزیه و تحلیل داده‌ها از ضریب همبستگی پیرسون و رگرسیون چند متغیری استفاده شد. نتایج نشان داد که بین عامل‌های عزت نفس و خوش‌بینی با نمره کلی نشاط رابطه مثبت معنادار در سطح ۰/۰۰۱ وجود دارد. بین عامل‌های اضطراب، خشم و افسردگی با نمره کلی نشاط رابطه منفی معنادار در سطح ۰/۰۰۱ وجود دارد. در نهایت دو مؤلفه خوش‌بینی و افسردگی می‌توانند نشاط دانش‌آموزان دبیرستانی را پیش‌بینی کنند.

کلیدواژه‌ها: عواطف، نشاط، خوش‌بینی، افسردگی، دانش‌آموز

مقدمه

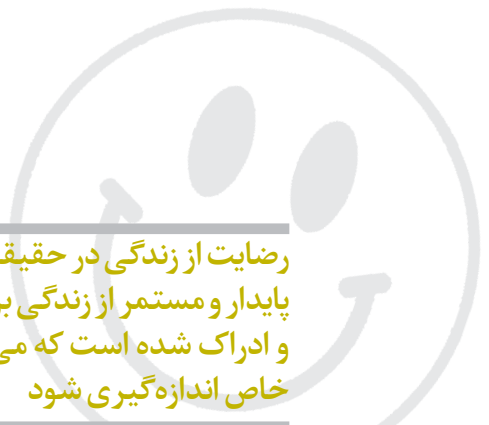
دوره نوجوانی مقطع بسیار حساسی از زندگی فرد است. نوجوانی، دوره انتقالی میان کودکی و جوانی است که طی آن، نوجوان با دشواری‌ها و چالش‌های تکاملی متعددی مواجه می‌گردد. نوجوان درصدد کسب تعداد زیادی تجارب زندگی است (رسولی، یغمایی و علوی مجد، ۱۳۸۹).

این دوران بستر تحولات مهم عاطفی، روانی، اجتماعی، مذهبی، شغلی و هویتی است و از فعال‌ترین و هیجان‌آورترین دوره‌ها در چرخه زندگی خانوادگی محسوب می‌گردد و سرشار از فرازونشیب‌های متعدد است (احدی و جمهری، ۱۳۸۰). در این دوره نوع احساسات ایجاد شده، با توجه به شدت آن‌ها و دوره دوامشان به دلایل مختلف اهمیت دارد (رایس^۱، ۲۰۰۱/ ترجمه فروغان، ۱۳۸۷).

از سوی دیگر، در پایان این دوره، نوجوان باید قادر به ایفای نقش‌های اجتماعی خود باشد (رسولی، یغمایی، و علوی مجد،

۱۳۸۹) و همه این موارد منوط به سلامت روانی افراد است. به عقیده آدلر^۲ ۱۹۳۸ (نقل از وردی، ۱۳۸۰) سلامت روانی به معنای داشتن اهداف مشخص، روابط خانوادگی و اجتماعی مطلوب، کمک به هم‌نوع و کنترل عواطف و احساسات خود است، در حالی که بر پایه الگوی راجرز^۳ (نقل از هجل و زیگلر^۴، ۱۹۹۲/ ترجمه عسگری، ۱۳۷۹) شخصیت سالم و دارای سلامت روان، انسانی بسیار کارآمد و با کنش و کارکرد کامل است که از تمام توانایی‌ها و استعدادهای خود بهره می‌گیرد و ویژگی‌هایی مانند آمادگی برای کسب تجربه، احساس آزادی، خلاقیت و آفرینندگی است.

امروزه با وجود روان‌شناسی مثبت‌نگر، حفظ سلامت روان و آسایش ذهنی بیشتر مورد توجه قرار گرفته است. موضوع اصلی این حوزه، پژوهش کردن درباره تجربیات ذهنی مثبت مانند بهروزی، خشنودی، رضایت‌خاطر، لذت، امید، خوش‌بینی، شایستگی، عشق و مانند آن است (ریو^۵، ۲۰۰۵/ ترجمه سیدمحمدی، ۱۳۸۶).



رضایت از زندگی در حقیقت ارزیابی رضایت‌مندی پایدار و مستمر از زندگی بر پایه معیارهایی ذهنی و ادراک شده است که می‌تواند به صورت کلی یا خاص اندازه‌گیری شود

یکی از این تجربیات ذهنی احساسات و عواطف است. افراد در موقعیت‌های مختلف زندگی روزمره، عواطف و هیجانات متعدد و متفاوتی را تجربه می‌کنند که تا حد زیادی بر تصمیم‌گیری‌ها، اعمال و افکار آنان تأثیر می‌گذارد. عواطف و هیجانات برای میلیون‌ها سال در سازگاری انسان‌ها با شرایط محیط، نقش بسیار مهمی داشته‌اند و هنوز هم بشر بدون عاطفه، احساس پوچی می‌کند (متین‌راد، ۱۳۸۹). عاطفه یکی از ابعاد مهم آسایش ذهنی است و اساس ارثی و محیطی دارد. عاطفه حالتی است انفعالی که بر روی موجود مؤثر واقع شده او را به فعالیت فوق طبیعی برمی‌انگیزد یا به تعبیر دیگر حالت برهم‌خوردگی درونی و هیجان کل موجود است. انواع عواطف از همان اوایل زندگی در فرد دیده می‌شود ولی تظاهرات آن در دوره‌های زندگی افراد مختلف متفاوت است (آشورپوری، ۱۳۸۸).

پژوهشگران عواطف را به دو نوع عاطفه مثبت و منفی تقسیم کرده‌اند. عاطفه مثبت، احساس یا حالت هیجانی حاکی از لذتی پویا ولی گذراست و با احساساتی نظیر برانگیختگی، خشنودی، در عرش سیر کردن، و در دست داشتن تقدیر خود توصیف شده به طوری که فرد هیجان‌ها و عواطفی مانند عشق، محبت، امید، خوش‌بینی، سرزندگی، شادی و نشاط را تجربه می‌کند. عاطفه منفی نیز تأثیرگذار است، و احساساتی نظیر اضطراب، افسردگی، تهییج، نگرانی، بدبینی و سایر نشانه‌های روان‌شناختی رنج‌آور را شامل می‌شود و افراد هیجان‌ها و عواطفی مانند ترس، خشم، اضطراب، غم، ناراحتی، افسردگی، و نگرانی را تجربه می‌کنند (رایس، ۲۰۰۱/ ترجمه فروغان، ۱۳۸۷).

مطالعات نشان می‌دهد که عاطفه مثبت نقش مهمی در سلامت روانی افراد ایفا می‌کند. یکی از اثرهای عاطفه مثبت نشاط و شادمانی است. شادی و نشاط یکی از خصوصیات مهم انسان است که تأثیر قابل ملاحظه‌ای بر تمامی جنبه‌های شخصیتی و عملکرد انسان دارد. در ارتباطات روزمره وجود شادی و نشاط به قدری اهمیت دارد که فقدان آن از طرف دیگران به طور جدی به عنوان علامتی برای وجود مشکلات و نابسامانی‌ها تعبیر می‌شود. حاصل شدن شادی و نشاط وابسته به وجود عواطف مثبت مانند لذت، آرامش، اعتماد به خود، علاقه، شگفت‌زدگی و سرور، سر حال بودن و تهییج شدن، وجود رضایت از زندگی و نیز فقدان احساسات یا عواطف منفی مانند عصبانیت، اضطراب و افسردگی است (صادقی مرشت، ۱۳۸۶).

نشاط یا شادکامی به میزان عاطفه مثبت منهای میزان عاطفه منفی تعبیر می‌شود. از نظر وینهون (نقل از جعفری، ۱۳۸۷)،

ایجاد محیطی شاد و پرنشاط به امر یادگیری دانش‌آموزان کمک بسیار خواهد رساند. هر چقدر در شاداب‌سازی مدارس تلاش شود، احساس ارزشمند بودن و مثبت بودن (جنبه‌های مثبت سلامت روانی) را در دانش‌آموزان بهتر می‌توان پرورش داد

نشاط میزان قضاوت شخص درباره مطلوبیت کیفیت کل زندگی است؛ به بیان دیگر نشاط به این معناست که فرد به چه میزان زندگی خود را دوست دارد.

شادمانی و نشاط از جمله ارمان‌های آفرینش است که نقش مهمی در بهداشت روانی انسان دارد، اما این ارمان به خودی خود به دست نمی‌آید و برای رسیدن به آن باید برنامه‌ریزی هدفمند داشت. روان‌شناسانی که با خانواده‌ها، مدارس، انجمن‌های مذهبی و شرکت‌ها کار می‌کنند به دنبال شرایطی هستند که راه را برای رسیدن به این هدف هموار نماید. مدرسه یکی از مهم‌ترین نهادهای سازمان یافته اجتماعی رسمی است که با فراهم نمودن محیطی سالم می‌تواند باعث شکوفایی جسم و روان کودکان جامعه شده و آنان را نسبت به خود، خانواده و اجتماع مسئول سازد (غلامی و چاری، ۱۳۹۰). محیط مدرسه بافتی را می‌آفریند که گستره‌ای از عواطف متفاوت را تحت تأثیر قرار می‌دهد و در واقع نقشی پرمایه در پدیدآوری انواع عواطف دارد (ساتون^۶، ۲۰۰۴ و زمیلاس^۷، ۲۰۰۵). این امر باعث می‌شود که عواطف جزء مکمل فعالیت برنامه‌های آموزشی و به منزله یکی از اهداف مهم در بافت مدرسه قرار گیرند (اولتمن، جانسون و شوتز^۸، ۲۰۰۹).

شادی و نشاط نقش مهمی در سلامت روان افراد به خصوص دانش‌آموزان ایفا می‌کند. لذا نشاط و شادابی دانش‌آموزان در گرو مدارس خوب، مسئولان جذاب، مطلوب و شاداب است. ایجاد محیطی شاد و پرنشاط به امر یادگیری دانش‌آموزان کمک بسیار خواهد رساند. هر چقدر در شاداب‌سازی مدارس تلاش شود، احساس ارزشمند بودن و مثبت بودن (جنبه‌های مثبت سلامت روانی) را در دانش‌آموزان بهتر می‌توان پرورش داد. بنابراین برای نیل به سلامت روان باید همه وجوه شخصیت از جمله رفتار، عاطفه، شناخت، تعارضات درونی و بین فردی، مسائل زیست‌شناختی و همه عوامل مؤثر در ایجاد سلامت روان دانش‌آموزان را شناسایی نمود تا بتوان با برنامه‌ریزی‌های دقیق و مناسب آن‌ها را در زمینه‌های شغلی و تحصیلی هدایت کرد (غلامی و چاری، ۱۳۹۰). لذا حفظ سلامت روان در این گروه از افراد به خصوص در مراحل و محیط تحصیلی حائز اهمیت است و اهمیت و نقش آن در زندگی افراد آشکارتر می‌گردد. بنابراین ضروری است به مسائل سلامت روانی آن‌ها توجه بیشتری گردد.



مطالعات نشان می‌دهد که عاطفه مثبت نقش مهمی در سلامت روانی افراد ایفا می‌کند. یکی از اثرهای عاطفه مثبت نشاط و شادمانی است

تجزیه و تحلیل داده‌ها براساس هدف‌های پژوهش با استفاده از آمار توصیفی و استنباطی بدین شرح انجام شد:

۱. از شاخص‌های مرکزی و پراکندگی برای توصیف نمره‌های مؤلفه‌های مقیاس عواطف و نمره کلی نشاط استفاده شد.
۲. از همبستگی پیرسون برای تعیین میزان ارتباط و همبستگی بین نمره‌های مؤلفه‌های عواطف و نمره کلی نشاط استفاده شد.
۳. از رگرسیون چندمتغیری برای پیش‌بینی سهم مؤلفه‌های عواطف در نشاط استفاده گردید.

یافته‌ها

در این پژوهش تجزیه و تحلیل اطلاعات به‌دست‌آمده بر روی ۱۰۱ دانش‌آموز مقطع اول متوسطه شهر تهران صورت گرفت که از این تعداد ۵۰ دختر (۴۹/۵۰ درصد) و ۵۱ پسر (۵۰/۵۰ درصد) هستند. وضعیت زندگی دانش‌آموزان شرکت‌کننده در پژوهش در جدول ۱ ارائه شده است.

جدول ۱. توزیع فراوانی گروه مورد مطالعه با در نظر گرفتن وضعیت زندگیشان

وضعیت زندگی	فراوانی	درصد فراوانی	درصد تراکمی
همراه والدین	۹۳	۰۰/۹۲	۰۰/۹۲
همراه با پدر	۱	۰۰/۱	۰۰/۹۳
همراه با مادر	۴	۰۰/۴	۰۰/۹۷
سایر موارد	۳	۰۰/۳	۰۰/۱۰۰
جمع		۱۰۱	۱۰۰

داده‌های به‌دست‌آمده از جدول ۱ نشان می‌دهد، بیشتر دانش‌آموزان مورد مطالعه (۹۲ درصد) اظهار نموده‌اند که همراه با والدینشان (پدر و مادر) زندگی می‌کنند و ۴ درصد از شرکت‌کنندگان بیان کرده‌اند که فقط با مادرشان زندگی می‌کنند. تنها یک دانش‌آموز (یک درصد) گفته است که فقط با پدرش زندگی می‌کند. لازم به ذکر است ۳ درصد از شرکت‌کنندگان اعلام کرده‌اند با افراد دیگری مانند پدر بزرگ، مادر بزرگ، ناپدری، نامادری، و دیگر اقوام و بستگان خود نزدیک زندگی می‌کنند. به‌منظور توصیف نمره مؤلفه‌های عواطف و نمره کلی نشاط از شاخص مرکزی (میانگین) و شاخص پراکندگی (انحراف استاندارد) استفاده شد که در جدول ۲ دیده می‌شود. به‌منظور پاسخ به این سؤال از پژوهش که آیا بین مؤلفه‌های عواطف و نشاط (نمره کلی) رابطه وجود دارد؟، از ضریب همبستگی پیرسون استفاده شد. این مقادیر در جدول ۲ ارائه شده است.

به‌طور خلاصه، می‌توان اهداف پژوهش را بدین‌گونه بیان کرد: کمک به بهبود سلامت روانی دانش‌آموزان، کمک به مسئولان مدرسه برای شناخت دانش‌آموزانی که دارای مشکل هستند. نتایج این پژوهش درصدد پاسخگویی به این سؤال‌هاست. آیا بین مؤلفه‌های عواطف و نشاط رابطه وجود دارد؟ سهم مؤلفه‌های عواطف در پیش‌بینی نشاط دانش‌آموزان چقدر است؟

روش

جامعه آماری پژوهش حاضر، دانش‌آموزان دوره اول متوسطه شهر تهران در سال تحصیلی ۹۱-۹۲ بود. یک گروه نمونه با حجم ۱۰۱ نفر از طریق نمونه‌برداری تصادفی از دبیرستان‌های رشد و آزادگان انتخاب شد. تجزیه و تحلیل بر روی اطلاعات به‌دست‌آمده از این گروه نمونه صورت گرفت. ابزار مورد استفاده در پژوهش شامل دو مقیاس عواطف و نشاط است. هر دو مقیاس از پرسش‌نامه سلامت روانی-رفتاری آموزش و پرورش (۳۱۷ سؤال) که توسط عنبری (۱۳۹۱)، ساخته شده، به‌دست‌آمده است. پرسش‌نامه سلامت روانی-رفتاری آموزش و پرورش ابعاد مختلفی از ویژگی‌های سلامت روان افراد را می‌سنجد. عواطف و نشاط از ابعاد اصلی این پرسش‌نامه هستند. مقیاس عواطف از ۶۸ سؤال تشکیل شده و از دانش‌آموز درخواست می‌شود سؤال‌ها را به دقت خوانده و عواطف و احساسات خود را در یکی از ۵ گزینه کاملاً مخالفم، مخالفم، مخالفم، نظری ندارم، موافقم، و کاملاً موافقم» مشخص کنند. ویژگی‌های روان‌سنجی آن نشان می‌دهد اعتبار این مقیاس از طریق فرمول کلی آلفای کرونباخ برابر ۰/۹۳ برآورد گردید. به‌منظور بررسی روایی مقیاس، روایی محتوایی، روایی همگرا و روایی سازه مورد ارزیابی و بررسی قرار گرفته و نتایج نشان می‌دهد این مقیاس از روایی مطلوبی برخوردار است (عنبری، ۱۳۹۱). در پژوهشی دیگر حکیمی (۱۳۹۲)، به این نتایج دست یافت: ضریب اعتبار مقیاس از طریق فرمول کلی آلفای کرونباخ برابر ۰/۹۵۵ است. تحلیل مؤلفه‌های اصلی با چرخش آبلیمین نشان می‌دهد مقیاس مذکور از پنج عامل اصلی اضطراب، عزت نفس، خشم، خوش‌بینی، و افسردگی اشباع شده است. در پژوهش حاضر از این عوامل به‌عنوان مؤلفه‌های مقیاس استفاده شده است.

مقیاس نشاط شامل ۲۸ سؤال است که هر سؤال آن از چهار عبارت تشکیل گردیده است. از دانش‌آموز درخواست می‌شود، سؤال‌ها را به دقت خوانده و از میان پاسخ‌های پیشنهادی عبارتی را که بیشترین و نزدیک‌ترین ارتباط را با عواطف او دارد در پاسخ‌نامه مشخص کند. هر سؤال در یک مقیاس ۴ گزینه‌ای نمره‌گذاری می‌شود. ویژگی‌های روان‌سنجی آن نشان می‌دهد که اعتبار این مقیاس از طریق فرمول کلی آلفای کرونباخ برابر ۰/۸۹ است. به‌منظور بررسی روایی مقیاس، روایی محتوایی، روایی همگرا و روایی سازه مورد ارزیابی و بررسی قرار گرفته و نتایج نشان می‌دهد این مقیاس از روایی مطلوبی برخوردار است (عنبری، ۱۳۹۱).



جدول ۲. میانگین و انحراف استاندارد و همبستگی‌های متقابل برای نمره نشاط و مؤلفه‌های عواطف (متغیرهای پیش‌بینی‌کننده)

متغیر	میانگین	انحراف استاندارد	۱	۲	۳	۴	۵
نشاط (نمره کلی)	۴۷/۷۶	۲۴/۱۴	-۰/۵۲۳**	۰/۵۵۲**	-۰/۲۶۸**	۰/۵۴۶**	-۰/۵۸۶**
متغیرهای پیش‌بین							
۱. اضطراب	۵۶/۴۸	۱۹/۱۵	-	-۰/۳۵۹**	۰/۳۲۷**	-۰/۴۳۷**	۰/۵۶۳**
۲. عزت نفس	۲۸/۴۵	۲۰/۷		-	-۰/۱۵۸	۰/۶۴۱**	-۰/۴۲۱**
۳. خشم	۴۶/۲۶	۲۷/۸			-	-۰/۱۳۹	۰/۳۷۳**
۴. خوش‌بینی	۵۳/۳۲	۹۳/۴				-	-۰/۳۰۸**
۵. افسردگی	۱۱/۳۲	۹۳/۹					

رابطه مثبت معناداری در سطح ۰/۰۰۱ دارد و بین متغیر نشاط و متغیرهای اضطراب، خشم و افسردگی رابطه منفی معناداری در سطح ۰/۰۰۱ وجود دارد. وجود این همبستگی‌ها بین متغیرها نشان‌دهنده این است که برای پیش‌بینی نشاط براساس مؤلفه‌های عواطف می‌توان از تحلیل رگرسیون استفاده نمود. با توجه به یافته‌های به‌دست آمده از هم‌بستگی‌های متقابل بین متغیرها و به‌منظور پاسخ به سؤال دیگری از پژوهش، سهم مؤلفه‌های عواطف در پیش‌بینی نشاط دانش‌آموزان چقدر است، بدین‌منظور با توجه به برقراری مفروض‌های خطی بودن، نرمال بودن، ثابت بودن واریانس و هم‌خطی بودن چندگانه از تحلیل رگرسیون چند متغیری به‌روش همزمان استفاده شد. جدول‌های بعدی خلاصه نتایج تحلیل را نشان می‌دهد.

در جدول ۲، مقادیر میانگین و انحراف استاندارد برای متغیر ملاک (نمره کلی نشاط) به ترتیب برابر ۴۷/۷۶ و ۲۴/۴ است. برای متغیرهای پیش‌بین مقدار میانگین بین ۲۶ تا ۴۹ متغیر است. بیشترین مقدار میانگین برای متغیر اضطراب برابر ۵۶/۴۸ و کمترین آن برای متغیر خشم برابر ۴۶/۲۶ است. همچنین کمترین مقدار انحراف استاندارد در متغیر خوش‌بینی برابر ۹۳/۴ و بیشترین آن متعلق به متغیر اضطراب برابر ۱۹/۱۵ است. مقادیر همبستگی‌های متقابل بین متغیرهای پیش‌بین نشان می‌دهد که بین متغیر عزت نفس و خشم و بین متغیر خشم و خوش‌بینی رابطه معناداری وجود ندارد و بین دیگر متغیرها رابطه معنادار (در سطح ۰/۰۰۱) وجود دارد. همبستگی بین متغیر نشاط (ملاک) و متغیرهای عزت نفس و خوش‌بینی (پیش‌بین)

جدول ۳. خلاصه تحلیل واریانس مرتبط با رگرسیون بر باقی‌مانده‌ها برای پیش‌بینی نشاط

منبع	مجموع مجزورات	درجه آزادی	میانگین مجزورات	F	سطح معناداری	R	R ^۲
رگرسیون		۵		۴۶۶/۲۱			
		۳۳۲/۱۰۶۳		۲۶			
باقی‌مانده کل	۸۵۷/۹۶۴۶	۹۵	۵۴۶/۱۰	۹۴۱/۲۰	۰۰۰/۰	۰/۷۲۴	۰/۵۲۴
	۱۸۸/۲۰۲۷	۱۰۰	۱				
	۹						

جدول ۴. خلاصه تحلیل رگرسیون برای پیش‌بینی نشاط براساس مؤلفه‌های عواطف

متغیر	B	SEB	β	t	سطح معناداری
مقدار ثابت	۹۸۸/۵۸	۹۶۶/۱۰		۳۷۹/۵	۰۰/۰
۱. اضطراب	-۰/۱۳۷	۰/۰۸۶	-۰/۱۴۶	-۵۹۰/۱	۰/۱۱۵
۲. عزت نفس	۰/۳۸۱	۰/۱۹۲	۰/۱۹۲	۹۸۴/۱	۰/۰۵۱
۳. خشم	-۰/۰۵۱	۰/۱۳۳	-۰/۰۳۰	۳۸۷/۰	۰/۷۰۰
۴. خوش‌بینی	۰/۷۲۸	۰/۲۸۰	۰/۲۵۲	۶۰۲/۲	۰/۰۱۱
۵. افسردگی	-۰/۴۸۰	۰/۱۳۲	-۰/۳۳۴	-۶۲۱/۳	۰/۰۰۰

توجه: (۱۰۱N=) ضرایب غیراستاندارد=B، خطای استاندارد ضرایب=SEB، ضرایب استاندارد= β ، آزمون معناداری=t

امروزه با وجود روان‌شناسی مثبت‌نگر، حفظ سلامت روان و آسایش ذهنی بیشتر مورد توجه قرار گرفته است. موضوع اصلی این حوزه، پژوهش کردن دربارهٔ تجربیات ذهنی مثبت مانند بهروزی، خشنودی، رضایت خاطر، لذت، امید، خوش‌بینی، شایستگی، عشق و مانند آن است

همبستگی‌های متقابل بین مؤلفه‌های عواطف و نشاط نشان می‌دهد که همبستگی بین متغیر نشاط (ملاک) و متغیرهای عزت‌نفس و خوش‌بینی (پیش‌بین) رابطه مثبت معناداری در سطح $0/001$ دارد و بین متغیر نشاط و متغیرهای اضطراب، خشم و افسردگی رابطه منفی معناداری در سطح $0/001$ وجود دارد. به بیان دیگر با افزایش نشاط میزان افسردگی و خشم فرد کاهش می‌یابد.

این نتایج با یافته‌های، دینو و کوپر^۹ و وارت^{۱۱} هماهنگ است. دینو و کوپر (۱۹۹۸) در یک پژوهش فراتحلیل مهم‌ترین ویژگی شخصیتی افراد شاد و بانشاط را دارای عاطفه مثبت و عزت‌نفس بالا گزارش نموده‌اند؛ همچنین وارت (۲۰۰۱) از صاحب‌نظران روان‌شناسی شادی نیز عزت نفس را جزء جدایی‌ناپذیر شادی می‌داند. عاطفه مثبت و عزت نفس که اجزای اصلی شادی و نشاط هستند باعث افزایش خزانه رفتاری - شناختی و توجه فرد می‌شوند و برعکس افسردگی باعث محدودیت خزانه رفتاری شناختی و کاهش توجه فرد می‌شود (لیوبومیراسکی، شلدون و چکاد^{۱۱}، ۲۰۰۵).

وجود این همبستگی‌ها

بین متغیرها نشان‌دهندهٔ

این مطلب است که برای

پیش‌بینی نشاط براساس

مؤلفه‌های عواطف می‌توان از تحلیل

رگرسیون استفاده نمود.

با توجه به یافته‌های به‌دست آمده از همبستگی‌های

متقابل بین متغیرها و به‌منظور پاسخ به سؤال دیگری

از پژوهش که: سهم مؤلفه‌های عواطف در پیش‌بینی

نشاط دانش‌آموزان چقدر است؟، نتایج نشان

می‌دهد که از میان پنج مؤلفه عواطف، دو مؤلفه افسردگی و

خوش‌بینی قادر به پیش‌بینی نشاط هستند و مشترکاً $0/524$

واریانس نشاط را تعیین می‌کنند. مقایسه ضرایب استاندارد

شدهٔ (β) این دو مؤلفه نشان می‌دهد که مؤلفه افسردگی بیشتر

از مؤلفه خوش‌بینی در پیش‌بینی سلامت نشاط مؤثر است. به

بیان دیگر بین متغیرهای مورد مطالعه، افسردگی بیشترین قدرت

پیش‌بینی نشاط را داراست. به بیان دیگر با افزایش افسردگی

میزان نشاط کاهش می‌یابد و برعکس.

این نتایج با یافته‌هایی که در ادامه آمده است هماهنگ است.

دینر و دینر^{۱۲} (۱۹۹۶)، دینر، لوکاس^{۱۳} و اسمیت^{۱۴} (۲۰۰۵)

معتقدند که رضایت از زندگی در حقیقت ارزیابی رضایتمندی

پایدار و مستمر از زندگی بر پایه معیارهایی ذهنی و ادراک

شده است که می‌تواند به‌صورت کلی یا خاص اندازه‌گیری

در جدول ۳ مشاهده می‌شود که مقدار (R) همبستگی متغیری ملاک (نشاط) با مؤلفه‌های عواطف برابر $0/724$ است و مقدار (R^2) مجذور همبستگی (درصد واریانس مشترک مؤلفه‌ها عواطف و نشاط) برابر $0/524$ است. با توجه به نتایج آزمون تحلیل واریانس، مقدار $f=941/20$ که در سطح کمتر از $0/001$ معنادار است. لذا مدل رگرسیون خطی معنادار است و نتایج برآورد مدل معنادار در جدول ۴ ارائه شده است.

نتایج جدول ۴ نشان می‌دهد که مؤلفه‌های افسردگی و خوش‌بینی قادر به پیش‌بینی نشاط هستند و آزمون t برای معناداری ضرایب رگرسیون به ترتیب در سطح کمتر از $0/001$ و $0/05$ معنادار است. ضرایب استاندارد شده (β) این دو مؤلفه نشان می‌دهد که مؤلفه افسردگی بیشتر از مؤلفه‌های خوش‌بینی در پیش‌بینی نشاط مؤثرند. معادله رگرسیون برای پیش‌بینی نشاط در گروه مورد مطالعه با استفاده از دو مؤلفه افسردگی و خوش‌بینی عبارت است از:

(خوش‌بینی) $-0/252$ - (افسردگی) $-0/334$ = نشاط

بحث

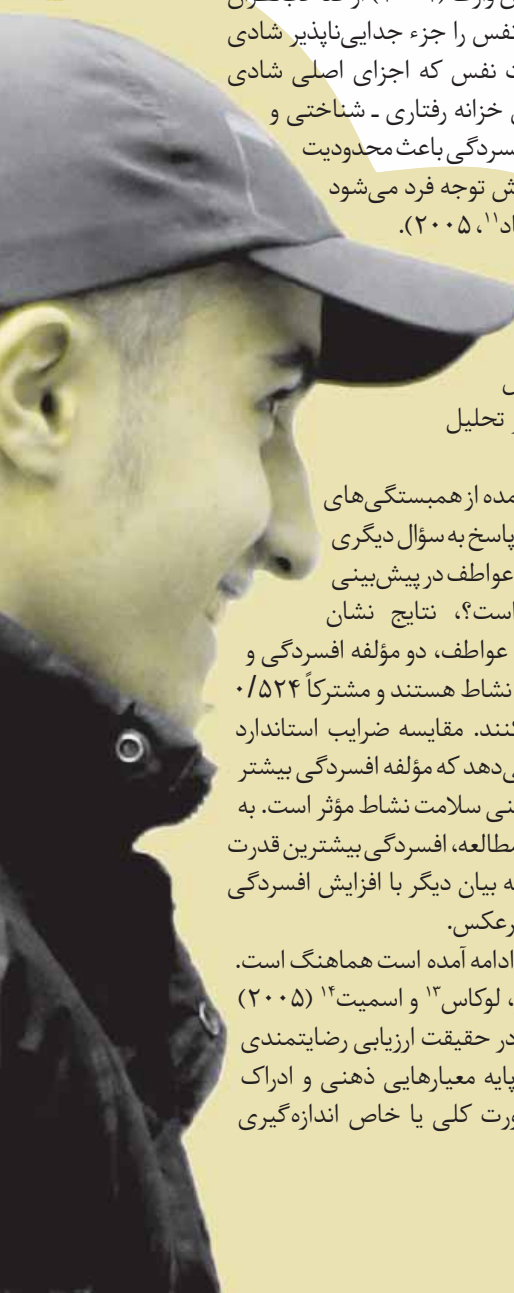
پژوهش حاضر با هدف تعیین رابطهٔ مؤلفه‌های عواطف با نشاط در بین دانش‌آموزان اول دبیرستان انجام شده است. از جامعهٔ دانش‌آموزان اول دبیرستان یک گروه نمونه با حجم ۱۰۱ نفر (۵۰ دختر و ۵۱ پسر) از طریق نمونه‌برداری تصادفی انتخاب شد. پس از تجزیه و تحلیل اطلاعات به‌منظور پاسخگویی به سؤال‌های مطرح شده در پژوهش، نتایج هر یک از سؤال‌ها مورد بحث قرار گرفت. به‌منظور پاسخ به سؤال نخست که: آیا

بین مؤلفه‌های عواطف و

نشاط رابطه

وجود دارد؟

نتایج



پی‌نوشت‌ها

- | | |
|--------------------------------------|--------------------------------------|
| 1. Rice | 10. Wart |
| 2. Adler | 11. Lyubomirsky, S. Sheldon & Schkad |
| 3. Rogers | 12. Diener |
| 4. Hjelle & Ziegler | 13. Lucas |
| 5. Reeve | 14. Smith |
| 6. Sutton | 15. Jackson |
| 7. Zembylas | 16. Huebner, Gilman & Laughlin, |
| 8. Aultman, William-Johnson & Schutz | 17. Larsen & Prizmic |
| 9. Dino & Cooper | |

منابع

۱. آشوری، زهرا. (۱۳۸۸). همه چیز درباره آموزش ابتدایی. بازیابی شده از <http://www.soltaniashurpuri.blogfa.com>
۲. احدی، حسن و جمهوری، فرهاد. (۱۳۸۰). روان شناسی رشد نوجوانی، **بزرگ سالی**. تهران: انتشارات پردیس.
۳. جعفری، امیرعباس. (۱۳۸۸). مدرسه شاد و بانشاط. قابل بازیابی از اینترنت: <http://www.edujavanrood.blogspot.com>
۴. چاری، حسین و غلامی، سمیه. (۱۳۹۰). پیش بینی شادمانی دانش آموزان با توجه به ادراک آن‌ها از انتظارات معلم، نحوه تعامل.
۵. معلم و خودکارآمدی. **مجله مطالعات آموزش یادگیری (علوم اجتماعی و انسانی سابق)**. دوره سوم، شماره اول، بهار و تابستان ۱۳۹۰.
۶. حکیمی، اکرم. (۱۳۹۲). ویژگی‌های روان سنجی مقیاس عواطف در بین دانش آموزان دبیرستانی و رابطه آن با نشاط. پایان نامه کارشناسی ارشد رشته روان سنجی. دانشگاه آزاد اسلامی، واحد تهران مرکز.
۸. رایس، فلیپ. (۱۳۸۷). **رشد انسان، روان شناسی از تولد تا مرگ**. (مهشید فروغان، مترجم) (چاپ دوم). تهران: انتشارات ارجمند (تاریخ انتشار به زبان اصلی، ۲۰۰۱).
۹. رسولی، مریم، یغمایی، فریده و علوی مجد، حمید. (۱۳۸۹). ویژگی‌های روان سنجی مقیاس امیدواری نوجوانان در نوجوانان ساکن مراکز شبانه روزی. **فصل نامه پیش، فصل نامه پژوهشده علوم بهداشتی جهاد دانشگاهی، سال نهم، شماره دوم، بهار ۱۳۸۹، صص ۱۹۷-۲۰۴**.
۱۰. ریو، جان مارشال. (۱۳۸۶). **انگیزش و هیجان**. (سیدیحیی سیدمحمدی، مترجم) (ویراست چهارم). تهران: نشر ویرایش. (تاریخ انتشار به زبان اصلی، ۲۰۰۵).
۱۱. صادقی مرشد، عبدالحسین. (۱۳۸۶). عوامل مؤثر بر ایجاد مدرسه بانشاط. **پژوهشی، آموزشی، اطلاع رسانی مدارس، سال سوم، سال تحصیلی، ۸۷-۸۶**.
۱۲. عناصری، م. (۱۳۸۶). رابطه بین سلامت روان و شادکامی دانشجویان دختر و پسر. **فصل نامه اندیشه و رفتار، شماره ۶**.
۱۳. عنبری، اکبر. (۱۳۹۱). **آزمون سلامت روانی رفتاری**. (چاپ اول). تهران: انتشارات وای دانش.
۱۴. متین راد، مهرداد. (۱۳۸۹). روان شناسی مثبت گرا. بازیابی شده از: <http://kazemi.blogfa.com>
۱۵. وردی، مینا (۱۳۸۰). رابطه کمال گرایی و سرسختی روان شناختی با سلامت روانی و عملکرد تحصیلی در دانش آموزان دختر. مرکز پیش دانشگاهی اهواز، پایان نامه کارشناسی ارشد رشته روان شناسی، دانشگاه شهید چمران اهواز، دانشکده علوم تربیتی و روان شناختی.
۱۶. هجل، لاری. و زیگلر، دانیل. جی. (۱۳۷۹). **نظریه های شخصیت (مفروض های اساسی پژوهش و کاربرد)**. (چاپ یکم).
۱۷. (علی عسگری، مترجم). ساوه: انتشارات دانشگاه آزاد اسلامی واحد ساوه. (سال انتشار به زبان اصلی، ۱۹۹۲).
18. Aultman, L. P., William- Johnson. M. R. & Schutz, P. A. (2009). Boundary dilemmas in teacher- student relationships: Stuggling with "the line". Teaching and Teacher Education, 25: 6366.
19. Diener, E., & Diener, C. (1996). Most people are happy. Psychological Science, 7(3) 181- 185.
20. Diener, E., Lucas, R. E., & Oishi, S. (2005). Subjective well-being: The science of happiness and life satisfaction. In C. R. Snyder and S. J. Lopez (Eds.), Handbook of positive psychology (pp. 312). New York: Oxford University Press.
21. Huebner, E., S., Gilman, R., & Laughlin, J. E. (1999). A multi-method investigation of the multidimensionality of children's well-being reports: Discriminant validity of life satisfaction and self-esteem. Social Indicators Research, 46, 122.
22. Larsen, R. J., & Prizmic, z. (2008). Regulation of emotional well-being: Overcoming wellbeing (pp. 258-289). New York, NY: The Guilford Press.
23. Lyubomirsky, S. Sheldon, K. M & Schkad, D. (2005) pursuing happiness: The General Psychology 9, pp. 111 131.

شود. بدین ترتیب که بر پایه ارزیابی کلی، اندازه گیری نشاط به صورت کلی مورد توجه قرار می گیرد؛ در حالی که براساس ارزیابی خاص، نشاط بر پایه زمینه های اصلی توانایی

شخصی و نیز با کمک عوامل بیرونی اندازه گیری می شود. جکسون^{۱۵} ۲۰۰۵ (نقل از عناصری ۱۳۸۶)، معتقد است افراد بانشاط در پردازش اطلاعات بیشتر به خوش بینی و خوشحالی تمایل دارند.

هونبر، گیلمن و لافلین^{۱۶} (۱۹۹۹)، از رابطه نیرومند بین دو جنبه رضایت کلی و خاص از زندگی حمایت می کنند. زیرا ارزیابی عاطفی شامل عواطف مثبت یا خوشایند و نیز میزان هیجان های منفی است و عواطف نیز اغلب به عنوان عنصر لذت جویی شادکامی در نظر گرفته می شود؛ زیرا بر سازگاری با شرایط محیطی تأثیر می گذارد. (نقل از لارسن و پریمیک^{۱۷}، ۲۰۰۸).

در مورد این پژوهش باید توجه داشت که نتایج آن تنها قابل تعمیم به دانش آموزان دوره اول متوسطه شهر تهران است و سایر نقاط و گروه های سنی را دربر نمی گیرد. به منظور دستیابی به نتایج جامع تر و دقیق تر پیشنهاد می شود پژوهش در سطح وسیع تری اجرا شود تا قابلیت تعمیم پذیری نتایج نیز افزایش یابد. همچنین در پژوهش دیگری می توان رابطه مؤلفه های عواطف را با متغیرهای دیگری از جمله سلامت روانی، سلامت عمومی و مانند این متغیرها مورد بررسی و مطالعه قرار داد. پیشنهاد می شود پژوهش دیگری همانند این پژوهش بر روی گروه های دیگری از جامعه انجام شود.

