

بررسی رابطه بین خودشکوفایی، رضایت از زندگی و شادکامی بین دانش آموزان شهر کرمان

فیروزه فروزان

کارشناس ارشد رشته روانشناسی، دانشگاه علوم و تحقیقات واحد سیرجان

چکیده:

پژوهش حاضر با هدف تبیین رابطه بین خودشکوفایی، رضایت از زندگی و شادکامی بین دانش آموزان شهر کرمان انجام گرفته است. جامعه آماری پژوهش بین دانش آموزان مقطع متوسطه دوم شهر کرمان، که از بین آنها ۲۵۰ نفر از طریق نمونه گیری خوشه ای تصادفی انتخاب شدند و با استفاده از پرسشنامه های رضایت از زندگی آمون - لارسن و گریفتن و مقیاس خود شکوفایی اهواز و پرسشنامه شادکامی آکسفورد مورد سنجش قرار گرفتند. یافته های تحقیق نشان داد که بین خودشکوفایی، رضایت از زندگی رابطه معناداری دارد. بین خودشکوفایی، شادکامی رابطه معناداری دارد. بین شادکامی، رضایت از زندگی رابطه معناداری دارد.

کلید واژه ها: خودشکوفایی، رضایت از زندگی، شادکامی

مقدمه:

روانشناسی در آغاز، بیشتر بر هیجان‌های منفی تمرکز داشت؛ اما در قرن ۲۱ متوجه این شد که انسان بایستی انرژی عقلانی خود را صرف جنبه‌های مثبت تجربه‌اش کند (سلیگمن و سیکزنت میهالی، ۲۰۰۰). در دهه‌های اخیر، برخی از صاحب‌نظران توجه خود را به نشانگرهای مثبت بهزیستی معطوف ساخته‌اند و تلاش می‌کنند تا بحث‌های همگانی و سیاست‌گذاری‌ها را به سمتی که موجب اعتلای سطح سلامت شود، هدایت کنند (آنتارامین، هوبنر و والیوس، ۲۰۰۸). سازه‌ی بهزیستی یکی از سازه‌های مطرح‌شده در حوزه‌ی روان‌شناسی مثبت است که به لحاظ رابطه با دیگر سازه‌ها و همچنین به لحاظ نقشی که در تبیین بسیاری از پیامدهای رفتاری - هیجانی دارد از اهمیت زیادی برخوردار است (حجازی، صادقی و شیرزادی‌فرد، ۱۳۹۲). در همین راستا، رضایت از زندگی به عنوان جنبه‌ی مهمی از بهزیستی مورد توجه قرار گرفته است. رضایت از زندگی عبارت است از: ادراک یا احساس کلی مثبت هر فرد، در مورد کیفیت زندگی‌اش (کرسینی، ۲۰۰۲)؛ که به نتایج حاصل از مقایسه‌ی اهداف دست‌یافته، با اهداف آرمانی اشاره دارد و شامل تمام گستره و ابعاد زندگی است. در این تعریف، رضایت از زندگی به معنای رضایت از یک موقعیت خاص نیست بلکه به معنای رضایت از تمامی تجارب زندگی است. درواقع، به یک بهزیستی در تمام جوانب زندگی (اجتماعی، اخلاقی و...) اشاره دارد (آرسلان، هموتا و آسلو، ۲۰۱۰). از سوی دیگر شادکامی موضوع اساسی زندگی انسان است، آنطور که سازمان سلامت جهانی بر اینکه شادکامی یک جزء سلامتی است تأکید زیادی دارد. شادکامی بوسیله‌ی دسته‌ای پیچیده از عوامل ارادی و غیرارادی مشخص می‌شود (حقیقی، ۱۳۸۵). آرکیل و ماربتن لو (۱۹۹۵) درباره موضوع شادکامی بر این باورند که وقتی از مردم پرسیده می‌شود که منظور از شادکامی چیست؟ آنها در نوع پاسخ را مطرح می‌کنند: ممکن است حالات هیجانی مثبت مانند لذت را عنوان کنند، یا اینکه آن را راضی بودن از زندگی بطور کلی و یا از بیشتر جنبه‌های آن بدانند. بنابراین بنظر می‌رسد که آرگیل باور دارد که سه جزء اساسی شادکامی عبارتند از هیجان مثبت، رضایت از زندگی و نبود هیجانات منفی از جمله افسردگی و اضطراب. وقتی از مردم پرسیده می‌شود که فرد شادکام

چه کسی است، در پاسخ به شبکه ای حمایتی از روابط در یک فرهنگ اشاره می کنند که به تفسیری مثبت و خوشبینانه از رویدادهای روزمره زندگی می انجامد (ظهیری، ۱۳۸۷). خود شکوفایی میل به بهتر و شدن نسبت به آن چه که یک فرد هست و آن چیزی که یک فرد ظرفیت شدن آن را دارد، می باشد. از دیدگاه بارسلون به نقل از رنج بردار خودشکوفایی یک نیروی رشد و بخشی از طبیعت ژنتیکی انسان است. نیاز بنیادی ارگانیسم تمایل اساسی ذاتی او به تحقق بخشیدن، حفظ و تعالی خویش است که تحت تأثیر این تمایل اساسی، ارگانیسم در جهت رشد، خودشکفتگی، بقا و تعالی نفس، خودرهبی، خودنظمی، خودمختاری، استقلال، مسئولیت و تسلط بر نفس حرکت می کند (ذوالفقاری، ۱۳۹۵). مطالعاتی که در گذشته انجام شده اهمیت و تاثیر خودشکوفایی، رضایت از زندگی و شادکامی را نشان می دهد که به برخی از آنها اشاره می کنیم: آدلر و فالگی^۱ (۲۰۰۵) در مطالعات خود یافتند که خودشکوفایی، شادکامی و رضایت از زندگی را افزایش می دهد. بورن و همکاران (۲۰۱۰)، در پژوهش خود به این نتیجه رسیدند که بین شادکامی و رضایت از زندگی رابطه مثبت معناداری وجود دارد. کشاورز و وفائیان (۱۳۸۶) در پژوهشی به بررسی عوامل تاثیر گذار بر شادکامی پرداختند. در این پژوهش که بر روی ۴۵۳ نفر از مردم یزد صورت گرفت به این نتایج دست یافتند که بین سن، جنس، تحصیلات فعالیت هنری، فعالیت ورزشی و فعالیت مذهبی با شادکامی، رابطه ی مثبت و بین بیکاری و شادکامی، ارتباط منفی وجود دارد. همچنین بین سلامت جسمی و روانی، روابط اجتماعی و خانوادگی، خوش بینی نسبت به آینده و نگرش نسبت به شادی با نمرات شادکامی، ارتباط مثبت وجود دارد. عناصری (۱۳۸۶) پژوهشی با هدف بررسی رابطه سلامت روان و شادکامی نشان داد که بین سلامت روان و شادکامی، رابطه ی معنی دار وجود دارد. همچنین بین عدم اضطراب و شادکامی رابطه معنی دار وجود دارد همینطور بین عدم افسردگی و شادکامی، رابطه ی مستقیم وجود دارد. در حالیکه بین کارکرد جسمانی و شادکامی و همچنین کارکرد اجتماعی و شادکامی رابطه ی معنی داری وجود ندارد. بین شادکامی آزمودنی ها در دو گروه دانشجویان دختر و پسر تفاوت معنی داری دیده نشد. عسگری و همکاران (۱۳۸۶) در تحقیق خود به این نتیجه رسیدند بین شادکامی و خودشکوفایی،

¹ - Adler & Fagley

بین شادکامی و سلامت روان، بین خودشکوفایی و سلامت روان رابطه معناداری وجود دارد. ذوالفقاری، نیسی و صادقی (۱۳۹۵) در پژوهش خود به بررسی تعیین میزان رابطه کیفیت زندگی و شادکامی با رضایتمندی زناشویی در بین معلمان زن مقطع ابتدایی شهرستان اهواز نشان دادند که بین کیفیت زندگی و شادکامی با رضایتمندی زناشویی در بین معلمان زن مقطع ابتدایی شهرستان اهواز رابطه معنی داری وجود دارد.

کیاجوری (۱۴۰۰) در پژوهش خود به بررسی رابطه بین خودکارآمدی، شادکامی، رضایت از زندگی و حمایت اجتماعی ادراک شده با انگیزه پیشرفت تحصیلی دانشجویان نشان داد که بین متغیر خودکارآمدی با انگیزش پیشرفت تحصیلی رابطه مثبت و معناداری دارد؛ بین متغیر شادکامی با انگیزش پیشرفت تحصیلی رابطه مثبت و معناداری دارد؛ بین متغیر رضایت زندگی با انگیزش پیشرفت تحصیلی رابطه مثبت و معناداری دارد؛ بین متغیر حمایت اجتماعی درک شده با انگیزش پیشرفت تحصیلی رابطه مثبت و معناداری دارد. همانطور که ملاحظه شد به اهمیت خودشکوفایی، رضایت از زندگی و شادکامی در زندگی پی می بریم و این تحقیق را با هدف بررسی رابطه بین خودشکوفایی، شادکامی و رضایت از زندگی انجام می دهیم.

روش تحقیق:

پژوهش حاضر که به رابطه بین خودشکوفایی، شادکامی و رضایت از زندگی می پردازد از نوع پژوهش همبستگی است. جامعه آماری در این پژوهش کلیه بین دانش آموزان مقطع متوسطه دوم شهر کرمان مشغول به تحصیل در سال ۱۴۰۲ میباشد. نمونه مورد بررسی در این پژوهش عبارت است از ۲۵۰ نفر از دانش آموزان که در سال ۱۴۰۲ مشغول تحصیل بودند که با روش نمونه گیری خوشه ای تصادفی ساده انتخاب شدند و توسط ابزار پژوهش مورد بررسی قرار گرفتند. در این پژوهش از سه ابزار پرسشنامه رضایت از زندگی آمون - لارسن و گرفتن و مقیاس خود شکوفایی اهواز و پرسشنامه شادکامی آکسفورد استفاده شد که به ترتیب در مورد آنها توضیح داده میشود. پرسشنامه رضایت از زندگی که آمون - لارسن و گرفتن (۱۹۸۵) یک مقیاس پنج ماده ای ساختند و هر ماده از یک (مخالقم) تا هفت (موافقم) نمره گذاری می شود مظفری (۱۳۸۲) نشان داد که مقیاس روایی و پایایی مناسب برخوردار است وی ضریب آلفای کرونباخ را برای پایایی بازآزمایی این

مقیاس برابر ۰/۸۵ گزارش کرده است. ^{۱۴۰۲} ^{مجلات معتبر بین المللی} **مقیاس خود شکوفایی اهواز** آیین مقایس، ۲۵ گویه ای است و در سال ۱۳۷۷ اسماعیل خانی، نجاریان و بهرامی زاده در اهواز آن را ساخته اند. نمرات هر گویه به صورت صفر (هرگز)، ۱ (به ندرت)، ۲ (گاهی اوقات)، ۳ (اغلب اوقات) ارزش گذاری شده است و لذا دامنه نمرات از صفر تا ۷۵ نوسان داشت. پرسشنامه به صورت کاغذ - مدادی و زمان اجرای آن حدود ۲۰ دقیقه است. پایان و روایی آن نیز بررسی شده است. پرسشنامه شادکامی آکسفورد که اول بار توسط آرجیل و لو (۱۹۸۹) ساخته شد. دارای ۲۹ ماده می باشد که پنج عامل رضایت - خلق مثبت - سلامتی - کارآمدی - و عزت نفس را دربر می گیرد (آرجیل و لو، ۱۹۹۰). پاسخ ها در یک مقیاس ۴ درجه ای از صفر (اصلاً) تا سه (زیاد)، نمره گذاری می شوند. در تحقیقات مختلف ضریب آلفای کرونباخ ۰/۸۷ تا ۰/۹۲، ضریب بازآزمایی ۰/۵۳ تا ۰/۹۱، در فواصل زمانی مختلف گزارش شده است. والیانت (۱۹۹۳) روایی آن را در دو نوبت همبستگی ۰/۶۴ و ۰/۴۹، گزارش کرده است. در ایران نیز توسط علی پور و نوربالا (۱۳۷۸) اعتبار مطلوبی برای آن گزارش شده است. ضریب پایایی آن از طریق آلفای کرونباخ، تنصیف و بازآزمایی به ترتیب برابر با ۰/۹۳، ۰/۹۲، ۰/۷۹، گزارش شده است (به نقل از مطلب زاده، ۱۳۸۳). برای تجزیه و تحلیل پژوهش از روش آمار توصیفی و آمار استنباطی (ضریب همبستگی پیرسون) استفاده گردیده است و جهت سهولت در تجزیه و تحلیل داده های پژوهش از نرم افزار (SPSS16) استفاده شده است. در بخش اجرا پس از انجام مراحل مقدماتی و کسب اجازه از مسئولان آموزش و پرورش پرسشنامه ها در بین آنها تکثیر گردید پس از جمع آوری پرسشنامه ها داده ها مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت.

یافته ها:

به منظور آزمون فرضیه یک که بیان می کرد بین خودشکوفایی و شادکامی رابطه معناداری وجود دارد، همبستگی بین خودشکوفایی و شادکامی با استفاده از ضریب همبستگی پیرسون مورد بررسی قرار گرفت.

جدول ماتریس همبستگی خودشکوفایی و شادکامی

| متغیر | تعداد | ضریب همبستگی | سطح معناداری |
|------------|-------|--------------|--------------|
| خودشکوفایی | ۲۵۰ | ۰/۴۲ | 0/00۱ |
| شادکامی | ۲۵۰ | | |

نتایج بررسی فرضیه اول پژوهش مشخص کرد که سطح معناداری برابر 0/001 گردیده و از آنجا که سطح قابل قبول معناداری ۰/۰۵ است نتیجه میگیریم که بین خودشکوفایی و شادکامی رابطه معنی داری وجود دارد.

به منظور آزمون فرضیه دو که بیان می کرد بین خودشکوفایی و رضایت از زندگی رابطه معناداری وجود دارد، همبستگی بین خودشکوفایی و رضایت از زندگی با استفاده از ضریب همبستگی پیرسون مورد بررسی قرار گرفت.

جدول ماتریس همبستگی خودشکوفایی و رضایت از زندگی

| متغیر | تعداد | ضریب همبستگی | سطح معناداری |
|----------------|-------|--------------|--------------|
| خودشکوفایی | ۲۵۰ | ۰/۳۸ | 0/00۱ |
| رضایت از زندگی | ۲۵۰ | | |

نتایج بررسی فرضیه دوم پژوهش مشخص کرد که سطح معناداری برابر 0/001 گردیده و از آنجا که سطح قابل قبول معناداری ۰/۰۵ است نتیجه میگیریم که بین خودشکوفایی و رضایت از زندگی رابطه معنی داری وجود دارد.

به منظور آزمون فرضیه سه که بیان می کرد بین رضایت از زندگی و شادکامی رابطه معناداری وجود دارد، همبستگی بین رضایت از زندگی و شادکامی با استفاده از ضریب همبستگی پیرسون مورد بررسی قرار گرفت.

جدول ماتریس همبستگی رضایت از زندگی و شادکامی

| متغیر | تعداد | ضریب همبستگی | سطح معناداری |
|----------------|-------|--------------|--------------|
| رضایت از زندگی | ۲۵۰ | ۰/۳۹ | 0/00۱ |
| شادکامی | ۲۵۰ | | |

نتایج بررسی فرضیه سوم پژوهش مشخص کرد که سطح معناداری برابر 0/001 گردیده و از آنجا که سطح قابل قبول معناداری ۰/۰۵ است نتیجه میگیریم که بین رضایت از زندگی و شادکامی رابطه معنی داری وجود دارد.

بحث و نتیجه گیری:

همانطور که با بررسی داده ها مشخص گردید بین خودشکوفایی و شادکامی و رضایت از زندگی رابطه معناداری وجود دارد، این یافته با نتایج تحقیق السون و همکاران (۱۹۸۹)، تایت و پاچت^۲ (۱۹۸۹)، لوکاس و همکاران (۱۹۹۶)، هیوبنر و لاگین^۳ (۱۹۹۸)، هیلز و آرگایل (۲۰۰۱)، آدلر و فالگی^۴ (۲۰۰۵)، بلوم و میربیان (۲۰۰۵)، بون و همکاران (۲۰۱۰)، میرشاه جعفری (۱۳۸۱)، کشاورز (۱۳۸۶)، عناصری (۱۳۸۶)، عسگری (۱۳۸۶) همخوانی دارد که پیش از این نشان داده اند رابطه معنی داری بین رضایت از زندگی و شادکامی وجود دارد. برای تبیین رابطه این سه متغیر میتوان گفت که هر چه انسان بتواند در زندگی هیجانات مثبت بیشتری را تجربه کند، بیشتر و بهتر میتواند به سمت خودشکوفایی قدم بردارد و به رضایت از زندگی برسد. هیجانات مثبت شامل همه احساسات مثبتی میشود که در طول روز تجربه میکنیم حتی خوردن غذای دلخواه یا گوش

² - Tait & Padgett

³ - Huebner & Laughlin

⁴ - Adler & Fagley



دادن به موسیقی که باعث آرامش ما می شود. هر آنچه که منجر به شادی انسان شود، به شما انرژی می دهد
تا برای یک زندگی بهتر تلاش کنید. هرچه هیجانات مثبت را بیشتر تجربه کنید، می توانید در دیگر مقاطع
زندگی به خوبی پیش بروید و موفق تر عمل کنید.

منابع:

-حقیقی، مجید؛ صالحی، مهدیه؛ نفیسی، غلام رضا و ریسی، زهره (۱۳۸۵). تاثیر آموزش شادکامی به شیوه شناختی- رفتاری فوردایس بر سلامت عمومی و هوش هیجانی دانشجویان. تحقیقات روانشناختی زمستان ۱۳۸۹؛ ۲(۸):۴۷-۶۲.

-عنصری، مهریار، (۱۳۸۶) بررسی رابطه بین سلامت روان و شادکامی دانشجویان دختر و پسر دانشگاه آزاد اسلامی واحد آشتیان»، /رائه شده در دومین همایش ملی روان شناسی و جامعه، معاونت پژوهشی دانشگاه آزاد اسلامی واحد رودهن، ۱۳۸۶، ص ۵۵.

-عنصری، مهریار (۱۳۸۶) رابطه بین سلامت روان و شادکامی دانشجویان دختر و پسر. مجله اندیشه و رفتار، دوره دوم، شماره ۶، زمستان ۱۳۸۶.

-عسگری پرویز، احدی حسن، مظاهری محمد مهدی، عنایتی میرصلاح الدین، حیدری علیرضا (۱۳۸۶)، رابطه بین شادکامی، خودشکوفایی، سلامت روان و عملکرد تحصیلی با دوگانگی جنسی در دانشجویان دختر و پسر واحد علوم و تحقیقات مرکز اهواز، دانش و پژوهش در روان شناسی کاربردی پاییز ۱۳۸۶؛ ۹(۳۳):۹۵-۱۱۶.

-کشاورز، امیر و وفائیان، محبوبه (۱۳۸۶). بررسی عوامل تاثیر گذار بر میزان شادکامی. نشریه روانشناسی کاربردی، دوره دوم، شماره ۵، پاییز ۱۳۸۶.

ذالفقاری برجویی، مستانه و نیسی، عبدالکاسم و صادقی، عباس، ۱۳۹۵، بررسی رابطه کیفیت زندگی و شادکامی با رضایتمندی زناشویی در بین معلمان زن مقطع ابتدایی شهرستان اهواز در سال تحصیلی ۹۵/۹۴، کنفرانس ملی دانش و فناوری روانشناسی، علوم تربیتی و جامع روانشناسی



کیاجوری، کریم (۱۴۰۰) رابطه بین خودکارآمدی، شادکامی، رضایت از زندگی و حمایت اجتماعی ادراک شده

با انگیزه پیشرفت تحصیلی دانشجویان، پژوهشنامه تربیتی سال شانزدهم پاییز ۱۴۰۰ شماره ۶۸

-میر شاه جعفری، ابراهیم؛ عابدی، محمد رضا و دریگوندی، هدایت اله (۱۳۸۱). شادمانی و عوامل موثر بر

آن. تازه های علوم شناختی، سال ۴، شماره ۳، ۱۳۸۱.

Koch, C., Hyworth, E. L. (2003). **Examining the relationship between need for cognition and the Muller-Lyer illusion.** *North American Journal of Psychology*, 5, 249-256.

Argyle, M., & Lue, L., (۱۹۹۰) **The happiness of extraverts.** *Personality & Individual Differences*. Vol.۱۱, pp.۱۰۱۱-۱۰۱۷

Carr, Alan.(۲۰۰۳) **Positive Psychology. Handbook of psychology.** New York :
Brunner – Routledge Press.