

## عوامل مؤثر بر شادکامی دانشجویان بسیجی

دکتر محمد حسین الیاسی<sup>۱</sup>

فصلنامه مطالعات بسیج، سال نهم، شماره ۳۳ زمستان ۱۳۸۵

### چکیده

در این پژوهش به منظور آگاهی از سطح نشاط بسیجیان و شناسایی عوامل مؤثر بر شادابی آنان، نخست با استفاده از «مقیاس نشاط سنج آکسفورد» میزان نشاط ۲۰۰ نفر از دانشجویان بسیجی مورد اندازه‌گیری قرار گرفت. آن‌گاه با بهره‌گیری از دو مقیاس *scl-90* و یک مقیاس محقق ساخته، میزان اضطراب، افسردگی، موفقیت تحصیلی، رضایت از رشته تحصیلی، میزان مهارت ورزشی، میزان تعامل اجتماعی، میزان اختصاص وقت روزانه به آیینهای مذهبی و میزان رضایت از بسیجی بودن آنان مورد سنجش قرار گرفت. نتایج حاصل با استفاده از چند آزمون آماری مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت. نتایج به دست آمده نشان داد که اولاً: میزان نشاط بسیجیان از بسیار زیاد (در برخی از دانشجویان بسیجی) تا بسیار کم (پنج) (در برخی دیگر از دانشجویان بسیجی) در نوسان است. ثانیاً: بین میزان نشاط دانشجویان بسیجی و ویژگی‌های مختلف آنان رابطه معناداری وجود دارد. لیکن این رابطه در مورد برخی مؤلفه‌ها بالاتر از سایر مؤلفه‌ها است. گستردگی یافته‌های این پژوهش به حدی است که می‌توان از آن به عنوان مقدمه‌ای برای ارائه مدلی جهت تبیین نظری نشاط دانشجویان بسیجی بهره گرفت.

### کلید واژه‌ها:

نشاط، مقیاس *SCL-90*، افسردگی، اضطراب، موفقیت تحصیلی، رضایت از رشته تحصیلی، مهارت، تعامل اجتماعی، آیینهای مذهبی، رضایت از بسیجی بودن

۱. استادیار روان‌شناسی دانشگاه امام حسین (ع)

## مرور ادبیات موضوع

نشاط<sup>۱</sup> از جمله پدیده‌های روان شناختی<sup>۲</sup> است که تحقیقات، مطالعات و بررسی‌های مختلفی را معطوف خود ساخته است. روان شناسان نظریه پرداز، نشاط را نوعی «هیجان مثبت»<sup>۳</sup> می‌دانند که تأثیر ژرفی بر ساز و کارهای جسمانی<sup>۴</sup>، شناختی<sup>۵</sup> و روانی<sup>۶</sup> در مکانیزم دارد و عملکرد آدمی را در زمینه‌های مختلف بهبود می‌بخشد. (Goldberg, 1997; Andrews, 1989)

آرجیل<sup>۷</sup> (۲۰۰۷) محقق و مؤلفی که مطالعات گسترده‌ای پیرامون نشاط و عوامل پیش‌آیند و پس‌آیند آن به سامان رسانده است، همانند سایر محققان از نشاط به عنوان یکی از هیجان‌ها شاخص آدمی نام می‌برد. به باور او افراد فاقد این هیجان، در دام اختلالات مختلف روانی و جسمانی گرفتار می‌شوند.

آرجیل مهم‌ترین شاخصها و علائم هیجان نشاط را به شرح زیر بر می‌شمارد:

۱. احساس لذت و خوشی؛
۲. خوش بینی و امید مستمر؛
۳. خواب آرام و رضایت بخش؛
۴. احساس تندرستی؛
۵. نگرش مثبت به خود و دیگران؛
۶. احساس رشد شخصی؛
۷. توانایی خندیدن از ته دل؛
۸. رضایت از جذابیت خویش؛
۹. رضایت از میزان توانایی خویش؛
۱۰. احساس برانگیختگی هیجانی و انرژی‌دار بودن؛
۱۱. احساس کنترل بر خویشتن و محیط زندگی و درسی؛

1. Happiness.
2. Psychological Phenomen.
3. Positive emotion.
4. Physical.
5. Cognitive.
6. Mental.
7. Argyle.

۱۲. احساس مفید بودن؛

۱۳. رضایت و خرسندی از زندگی و امید به دستیابی به اهداف؛

۱۴. توانایی ایجاد شادی و خرسندی در دیگران؛

۱۵. احساس غلبه خاطرات شیرین و رضایت بخش بر خاطرات نامطلوب و منفی؛

۱۶. برخورداری از حس زیبایی پسندی و زیبایی دوستی؛

۱۷. توانایی تمدد اعصاب، تمرکز ذهنی و تصمیم‌گیری متصلانه.

از نظر هاگمن<sup>۱</sup> و دیگران (۱۹۹۸) نیز نشاط دارای سه بعد اساسی است که عبارتند از:

۱. بعد جنسی؛

۲. بعد هیجانی (عاطفی)؛

۳. بعد شناختی (ذهنی).

فرد دارای نشاط به ندرت از نشانه‌هایی نظیر سردرد مزمن، احساس تنیدگی و فشار جسمانی (نظیر گرفتگی عضلانی)، بی‌نظمی در کارکرد سیستم تنفسی و قلبی و جز آن رنج می‌برد. چنین فردی از نظر هیجانی نیز به ندرت در دام اختلالات روانی، به ویژه اضطراب و افسردگی، گرفتار می‌آید. افزون بر آن، فرد با نشاط از حداکثر مهارت‌های ذهنی خویش در جهت رشد بهره می‌گیرد. از همین رو در ابراز ایده‌های نو، مسئله سیاسی، تمرکز و یادسپاری و یادآوری اطلاعات از دیگران پیشی می‌گیرد. گویی «فراغ خاطری» که نشاط پدید می‌آورد، قابلیت ذهنی و توانایی مغزی را برای عرضه عملکرد مثبت فزونی می‌بخشد. (Russel, 1994)

عوامل مؤثر بر نشاط

محققان مختلف (برای مثال: کاستا<sup>۲</sup> و مک‌گرای<sup>۳</sup>، ۱۹۸۱ و فرانسیس<sup>۴</sup>، ۱۹۹۰) نشان داده‌اند که چند دسته عامل با میزان و سطح نشاط رابطه معنا‌داری دارند. پاره‌ای از آن عوامل به شرح زیرند:

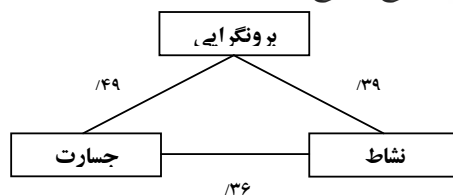
1. Hackman.
2. Costa.
3. Mcgrae.
4. Francis.

۱. شخصیت: تحقیقات مختلف نشان داده‌اند که نوع شخصیت آدمیان، با سطح نشاط آنان رابطه معنا داری دارد. برای مثال، یک محقق نام آشنای روان‌شناسی به نام مک‌گرای (۲۰۰۳) در تحقیقی جامع نشان داده است که افراد واجد ویژگی‌های قطب مثبت پنج عامل شخصیتی مورد نظر، نظریه پرداز مشهور شخصیتی، نورمن، بیش از دیگران احساس نشاط می‌کنند. ویژگی‌های هر یک از آن پنج عامل در جدول ذیل درج شده‌اند.

ویژگی‌های مثبت	نام عامل	ویژگی‌های منفی
کنجکاو، دارای علایق متنوع، خلاق، تخیلی	پذیرا بودن (O)	غیر خلاق، بی‌علاقه، بی‌توجه بهنر، غیر تخیلی
منظم، قابل اعتماد، سخت‌کوش، خوب تنظیم، وقت شناس، تمیز، پر استقامت	مسئولیت پذیری (C)	بی‌هدف، تنبل، غیر قابل اعتماد، بی‌دقت مسامحه کار، بی‌آرمان.
خون گرم، فعال، اجتماعی، خوش بین مهربان	برونگرایی (E)	تودار، بی‌اشتیاق، نجوش، کناره‌گیر، آرام
خوش قلب، خوش خلق، دارای حس همکاری، با گذشت، مصمم	سازگاری (A)	خودخواه، بدخلق، بدگمان، تک‌رو، کینه توز، بی‌ثبات
آرام، خونسرد، مطمئن، متکی به خود	روان‌آزرده خوبی (N)	نگران، عصبی، نامطمئن، بی‌کفایت، ترسو

جدول ۱: ویژگی‌های مثبت و منفی ابعاد ۵ گانه شخصیت (به نقل از: پروین، ترجمه کدیور، ۱۳۸۲).

یافته‌های متقنی در دست است که نشان می‌دهد همه دانشجویان ظرفیت و استعداد سبک ویژگی‌های مثبت پنج عمل مندرج در جدول بالا (OCEAN=اقیانوس) را دارند. آرجیل و لو<sup>۱</sup> (۱۹۹۵) رابطه ویژگی شخصیتی برونگرایی را با نشاط و جسارت اجتماعی<sup>۲</sup> مورد مطالعه قرار داده و نشان داده‌اند که بین این سه متغیر، همبستگی مثبت بالایی وجود دارد. آنان یافته‌های خود را به شرح مندرج در زیر خلاصه کرده‌اند:



نمودار ۱: رابطه برونگرایی با نشاط و جسارت (آرجیل و لو، ۱۹۹۵، ص ۱۵۰)

1. LU.
2. Social Assertion.

همان گونه که ملاحظه می‌شود برونگرایی هم با نشاط همبستگی معنی دار بالایی دارد و هم با جسارت. بین این دو نیز همبستگی معنی دار بالایی ( $r=0/۳۶$ ) وجود دارد.

۲. **روابط اجتماعی:** دومین عامل مرتبط با نشاط، میزان بر خودداری از روابط حمایت‌گر اجتماعی و دوستی‌های صمیمانه است. (Campbell & et. Al, 1996). اهمیت این عامل به ویژه در نوجوانی و جوانی بیش از سایر دوره‌های سنی است؛ زیرا نوجوانان به دوستانی نیاز دارند که با آنها به بازی و تفریح بپردازند، با آنها وقت گذرانی کنند و نظرات و ایده‌های خود را با آنان در میان گذارند. آشکار است که دوستان حمایت‌گر و تأییدکننده بسیار بیش از دوستان نقاده طعنه‌زن و ملامت‌گر نشاط را فزونی می‌دهند. اعتماد به نفس بالا نیز می‌تواند موجب رضایت خاطر و احساس شادمانی شود. شاید از همین روست که علمای تربیتی به والدین و معلمان توصیه می‌کنند با تأکید فزون‌تر بر محسین و تأیید و محدود ساختن بهره‌گیری از توبیخ و ملامت، هم بر عزت نفس و نشاط مریبان خود بیفزایند، هم بدین وسیله به آنان نشان دهند که در روابط دوستی به جای تبادل واژگان رنجش‌آور از کلمات و مفاهیم شادی بخش و شغف‌انگیز بهره‌گیرند.

۳. **تلاش و جدیت:** بر خلاف آنچه پنداشته می‌شود، یافته‌های تحقیقی بیانگر وجود رابطه نیرومند بین تلاش و فعالیت زیاد (اما نه در حد ایجاد فرسودگی) و سطح نشاط است. مهم‌ترین دلیل این رابطه را می‌توان در موقعیت حاصل از جدیت و تلاش جستجو کرد؛ زیرا تلاش و کوشش فراوان موجب موفقیت، خواه در درس یا شغل می‌شود. هر موفقیتی نیز موجب ایجاد احساس رضایت و خرسندی می‌شود. جالب آنکه خرسندی و نشاط نیز انگیزه برای تلاش فزون‌تر را مضاعف می‌سازد. بدین ترتیب دور مثبتی پدید می‌آید که حاصل آن استمرار روزافزون موفقیت و نشاط و شادابی متعاقب آن است. (Clark, 1996).

۴. **تفریحات:** شواهد پژوهش بیانگر این واقعیت است که اختصاص بخشی از اوقات هفته به تفریح و سرگرمی موجب افزایش میزان نشاط می‌شود. ناگفته پیداست که

تفریحات دسته جمعی بیش از تفریحات انفرادی موجب افزایش نشاط می‌شوند. افزون بر این، هرکس از آن نوع تفریحات لذت می‌برد بر اثر آن دچار وجد و شمع می‌شود که بر اساس میل و رغبت خویش برگزیده باشد. از همین رو اغلب توصیه می‌شود که به افراد، اجازه انتخاب نوع تفریح و سرگرمی داده شود. (Mishra, 1992)

۵. سلامت جسمی و روانی: گرچه اغلب گفته می‌شود که نشاط، سطح سلامت روانی و جسمانی را فزونی می‌بخشد، اما سلامت نیز بر سطح و میزان تجربه نشاط تأثیر ژرفی بر جا می‌گذارد. از همین رو هر اختلال و بدکار کردی جسمی یا روانی را باید پیش از «مزم شدن» درمان کرد؛ زیرا هر علامت (سمپتوم) بیماری شناختی (پاتولوژیک) ممکن است نوعی نگرانی و دلواپسی مزمن را پدید آورد. پیداست که هر نوع دلواپسی مانع از تجربه عمیق نشاط می‌شود. (Stewart, 1994)

۶. باورهای دینی: آرجیل (۲۰۰۱) و ریمونس<sup>۱</sup> (۱۹۹۹) نشان داده که بین سطح نشاط و میزان اعتقاد به باورها و ارزشهای دینی، رابطه معناداری وجود دارد. به باور آنان زمانی که باورهای دینی منجر به رفتارهای دینی می‌شوند، میزان آن رابطه بیشتر می‌شود. آنها در تبیین این یافته خویش تأکید می‌کنند که باورها و رفتارهای دینی به منزله نوعی «مکانیسم انطباقی» عمل می‌کنند که از یک سو موجب افزایش سطح عمق‌پذیری در برابر استرسهای زندگی روزمره می‌شوند. از سوی دیگر، دست یازیدن به اعمالی که با میل و رغبت درونی صورت می‌گیرند موجب ایجاد خرسندی و رضایت خاطر می‌شوند.

#### روشهای افزایش نشاط

در ادامه این نوشتار با برخی از روشهایی را که اثر بخشی آنها در ایجاد نشاط، در تحقیقات تجربی مورد تأیید قرار گرفته است مرور می‌شوند.

1. Emmons.

## روش خودالقایی

وسترمن<sup>۱</sup> (۱۹۹۶)، محقق روان شناس که پژوهشهای مختلفی را در قلمرو نشاط به سامان رسانده، نشان داده است که از طریق «خود القایی» می توان سطح نشاط خود را افزایش داد. برای این منظور از فرد خواسته می شود تا جملاتی را نظیر «من احساس فوق العاده خوبی دارم»، «به نظر من همه چیز شگفت انگیز است» و «من فوق العاده خوشحالم» ابتدا با صدای بلند برای خود تکرار کند، سعی کند تا آن حالت خلقی را عمیق تجربه کند. ولتن<sup>۲</sup> (۱۹۹۸) نیز نشان داده است که با تکرار روزانه ۱۰ تا ۱۵ جمله مثبت، نظیر سه جمله بالا، می توان تا حد قابل توجهی نشاط و شادابی خود را افزایش داد.

## مشاهده فیلمهای هیجان انگیز و مطالعه رمانهای شاد

بررسی های تجربی آشکار ساخته اند که مشاهده یک فیلم کمدی با یک فیلم دارای هیجان مثبت و نیز مطالعه یک زمان شاد با نشریه طنز می تواند سطح نشاط را حداقل تا چند ساعت بعد از مطالعه یک کتاب رمان یا مشاهده یک فیلم کمدی افزایش دهد. افزون بر آن، خواندن داستان کوتاه شاد در کلاس درس می تواند تا دقایقی دانش آموزان و دانشجویان را دچار وجد و شگفت سازد. به همین سبب، اغلب به معلمان و اساتید توصیه می شود که پیش از آغاز فعالیت تدریس با بیان یک طنز فلسفی یا داستان کوتاه شاد، هیجان مثبتی را در دانش آموزان ایجاد کنند. کلارک، محقق تربیتی، نشان داده است که این روش میزان یادگیری دانش آموزان را افزایش می دهد. (Argyle, 2001; Gerads, 1994)

## موسیقی؛ مولد نشاط

گوش کردن به موسیقی نیز از جمله روشهایی است که اثر بخشی آن در ایجاد خلق شاد، در مطالعات مختلف مورد تأیید قرار گرفته است. البته محققان تأکید کرده اند که تنها موسیقی شاد، واحد چنین کار کردی است؛ زیرا گوش کردن به موسیقی غمگین حداقل تا دقایقی فرد را دچار حزن و اندوه می سازد. یافته های تحقیق جالبی در دست است که

1. westermann.
2. velfen.

نشان می‌دهد گوش کردن به موسیقی شاد موجب احیای خاطرات مطلوب و خوشایند در ذهن شونده می‌شود. در نتیجه، سطح فعالیت و میزان انرژی فرد را فزونی می‌بخشد. موسیقی غمگین نیز قادر است در اندک زمانی خاطرات منفی و رخداد‌های ناگوار زندگی فرد را در ذهن او زنده سازد. زنده شدن این نوع خاطرات، بر عکس خاطرات شاد، تمایل و انگیزه فرد را برای فعالیت را تقلیل می‌دهد. (Healy, 1997)

### خیال‌پردازی مثبت

در روش خیال‌پردازی مثبت از دانش آموزان خواسته می‌شود تا برای دقایقی به مرور ذهنی حوادث و خاطرات خوشایند زندگی خود پردازند. اثر بخشی این روش به ویژه زمانی بیشتر افزایش می‌یابد که دو نفر خاطرات مثبت خود را برای یکدیگر تعریف کنند. این اقدام پس از دقایقی آن دو را به وجد می‌آورد.

### تعامل با افراد شاد

در محیط اجتماعی باید به افراد دارای خلق پایین فرصت داده شود تا با یک یا چند دوست شاد و بشاش تعامل و ارتباط پیدا کنند؛ زیرا تعامل با افراد شاد بر نشاط افراد دارای خلق پایین می‌افزاید. اما، باید مواظب بود که غم و اندوه از افراد دارای خلق پایین به افراد شاد سرایت نکند. (هلی، ۱۹۹۷)

### هدیه گرفتن و هدیه دادن

گرفتن هدیه موجب برانگیختن افکار مثبت در ذهن گیرنده هدیه می‌شود. آشکار است که نشاط حاصل از دریافت هدایای کوچک، اندک و نشاط ناشی از هدایای بزرگ، بیشتر خواهد بود. هدیه دادن به دیگران، نشاط هدیه دهنده را نیز افزایش می‌دهد.

### تظاهرات چهره‌ای

یکی دیگر از روشهای نشاط، «تظاهرات چهره‌ای» است. منظور از بیان تظاهرات چهره‌ای آن است که فرد بکوشد چهره خود را بشاش نشان دهد.



ورزش، به ویژه پیاده‌روی و کوهنوردی دسته جمعی، خندیدن، حوادث مثبت زندگی، ملاقات با دوستان قدیمی، مشاهده حیوانات و ... نیز، از دیگر روشهای ایجاد نشاط هستند.

### سهم هر یک از عوامل پیش گفته در ایجاد نشاط

آرجل (۲۰۰۱)، با مرور تحقیقات مختلف، سهم هر یک از عوامل پیش گفته را در ایجاد نشاط مشخص ساخته است. نتیجه حاصل از بررسی‌های او در جدول زیر درج شده است.

میزان تأثیر	روش
٪۷۳	مشاهده فیلمهای کمدی و هیجان انگیز
٪۳۸	دریافت هدایا
٪۳۸	روش خودالقای
٪۳۶	خیال‌پردازی
٪۳۳	دریافت باز خورد مثبت
٪۳۲	شنیدن موسیقی شاد
٪۲۷	تعامل اجتماعی
٪۱۹	تظاهرات چهره‌ای

جدول ۲: میزان تأثیر عوامل مختلف در ایجاد نشاط

همان گونه که جدول بالا نشان می‌دهد از بین هشت روش مورد بررسی، تأثیر مشاهده فیلمهای کمدی و شاد در ایجاد نشاط، بیش از سایر روشهاست. اما روشهای مذکور در جدول بالا تنها روشهای ایجاد نشاط نیستند. بلکه، محققان توانسته‌اند روشهای مختلف دیگری را نیز شناسایی کنند.

پاره‌ای از محققان نیز تقسیم بندی زیر را برای روشهای ایجاد نشاط ارائه داده‌اند:

۱. تعامل اجتماعی؛
۲. مبارزه با افسردگی و خلق پایین؛
۳. افزایش کارایی؛
۴. متفرقه. (Argyle. 2001)

روشهای مندرج در ذیل هر یک از این چهار مؤلفه در جدول زیر (۳) درج شده‌اند:

تعامل اجتماعی	مبارزه با خلق پایین	کارآیی	متفرقه
بودن با آدمهای شاد بودن با دوستان نوازش کردن و نوازش شدن مشاهده تصاویر شاد دیگران مکالمه دلخواه با دیگران نوشیدن با دوستان شرکت در تجمعات مورد علاقه گوش کردن به رادیو گفتگوی دسته جمعی کمک به دیگران	ندیدن آرامش عضلانی اندیشمندان به امور زندگی مشاهده صحنه‌های جذاب سکوت در آرامش پوشیدن لباس مرتب خواب آرمبخش تبسم و لبخند به دیگران مشاهده جوانان تفکر پیرامون اتفاقات جالب ثبت لذات روزانه مبارزه با افکار منفی	انسجام کار دلخواه مطالعه رانندگی مسافرت، بازی اصلاح گفتار درونی اتمام کارهای ناتمام	خوردن غذای مورد علاقه رفتن به رستوران مداوای بیماری اجتماعی رفع احساس گناه تعبیر سبک زندگی

جدول ۳: روشهای افزایش نشاط

### نتیجه‌گیری از ادبیات موضوع

از مطالب مندرج در سطور پیشین می‌توان نتیجه گرفت که:

- نشاط یکی از هیجانانگیزترین آدمی است که تأثیر ژرف و ماندگار بر کنش‌وری جسمی، روانی و شناختی آدمی دارد و عملکرد او را در قلمروهای مختلف فعالیتی فزونی می‌بخشد؛
- عوامل مختلفی در ایجاد نشاط نقش دارند که از آن جمله می‌توان به سبک شخصیتی فرد، تعامل اجتماعی، باورها و کنشهای مذهبی و تفریحات اشاره کرد. از این عوامل اغلب تحت عنوان «عوامل پیش‌آیند» (مسبب) نشاط یاد می‌شود؛
- نشاط پیامهای مطلوبی برای فرد در بردارد که از آن جمله می‌توان به افزایش سطح سلامت، پیشرفت شغلی و تحصیلی، رضایت خاطر و کنش‌وری مطلوب اجتماعی اشاره کرد؛

- نشاط دارای چند شاخص اصلی و اساسی است؟
- نشاط را می توان با اقدامات مختلف فزونی بخشید. (نشاط قابل کاهش و افزایش است)

مطالب بالا را می توان به شرح مندرج در تصویر زیر خلاصه کرد:



تصویر ۲: عوامل پیش آیند و پس آیند نشاط

#### فرضیات تحقیق

۱. بین میزان نشاط دانشجویان بسیجی پسر و دختر تفاوت معناداری وجود دارد.
۲. بین میزان نشاط دانشجویان بسیجی و میزان اضطراب و افسردگی آنان رابطه معناداری وجود دارد.
۳. بین میزان رضایت دانشجویان از رشته تحصیلی و میزان نشاط آنان، رابطه معناداری وجود دارد.
۴. بین میزان نشاط دانشجویان بسیجی و میزان پیشرفت تحصیلی آنان رابطه معناداری وجود دارد.
۵. بین میزان برخورداری دانشجویان بسیجی از مهارت ورزشی و میزان نشاط آنان رابطه معناداری وجود دارد.
۶. بین میزان تعامل اجتماعی روزانه دانشجویان بسیجی و میزان نشاط آنان رابطه معناداری وجود دارد.
۷. بین میزان رضایت دانشجویان بسیجی از بسیجی بودن و میزان نشاط آنان رابطه معناداری وجود دارد.

۸. بین مدت زمانی که دانشجویان بسیجی به آیین‌های مذهبی (نماز، دعا و نیایش و...) اختصاص می‌دهند و میزان نشاط آنان رابطه معناداری وجود دارد.

### روش شناسی

#### جامعه آماری، نمونه‌گیری و حجم نمونه

جامعه آماری این تحقیق شامل کلیه دانشجویان بسیجی است که در اردوی آموزشی تابستانی بسیج دانشجویی در سال ۱۳۸۵ شرکت کرده‌اند که از بین آنان، نمونه‌ای به حجم ۲۰۰ نفر انتخاب شدند. برای انتخاب آزمودنی‌ها، از روش نمونه‌گیری خوشه‌ای تک مرحله‌ای استفاده شد. برای آن منظور از بین کلیه کلاسها (حدود ۳۰ کلاس) ۶ کلاس انتخاب و تمام دانشجویان آن ۶ کلاس (۲۰۰ نفر) به عنوان آزمونی‌های تحقیق در نظر گرفته شدند.

#### ابزارهای جمع‌آوری اطلاعات

برای جمع‌آوری اطلاعات از مقیاسهای زیر استفاده شد:

الف) مقیاس نشاط آکسفورد؛ این مقیاس حاوی ۲۹ ماده چهار گزینه‌ای است. هیلز و آرچیل (۱۹۹۸) پایایی این مقیاس را برای دانشجویان انگلیسی، ۰/۸۹ گزارش کرده‌اند. راقم این سطور نیز این مقیاس را بر روی چند گروه از دانشجویان ایرانی اجرا و پایایی آن را ۰/۹۳ برآورد کرده است. حداقل و حداکثر نمره‌ای که یک آزمودنی می‌تواند در این مقیاس کسب کند به ترتیب صفر و ۸۷ است.

ب) دو پرو فایل از مقیاس SCL-90-R؛ از بین ابعاد ۹ گانه مقیاس SCL-90-R، دو بعد افسردگی و اضطراب انتخاب و بر روی مرکز آزمودنی‌ها اجرا شدند؛ بعد افسردگی حاوی ۱۳ گویه و بعد اضطراب حاوی ۱۰ گویه است. میزان پایایی این دو بعد به ترتیب ۰/۸۶ و ۰/۹۰ برآورد شد.

ج) مقیاس محقق ساخته؛ این مقیاس حاوی ۸ گویه زیر بود:

۱. جنسیت؛
۲. گروه تحصیلی (علوم انسانی، علوم پزشکی، فنی - مهندسی، هنر)؛
۳. معدل سال تحصیلی ۸۵-۸۴؛

۴. میزان رضایت از رشته تحصیلی (از خیلی زیاد تا هیچ)؛  
 ۵. میزان مهارت در یک یا چند رشته ورزشی (از خیلی زیاد تا هیچ)؛  
 ۶. میزان تعامل و ارتباط اجتماعی (از خیلی زیاد تا خیلی کم)؛  
 ۷. میزان رضایت از بسیجی بودن (از خیلی زیاد تا هیچ)؛  
 ۸. مدت زمانی که در روزه آیینهای مذهبی اختصاص می‌دهد (از ۱۰ دقیقه تا ۵ ساعت).

#### یافته‌ها (نتایج)

یافته‌های تحقیق به ترتیب فرضیات تحقیق به شرح ذیل است.

#### میزان نشاط دختران و پسران دانشجوی بسیجی

برای آزمون فرضیه اول تحقیق، نخست میزان نشاط دانشجویان بسیجی به تفکیک دختر و پسر محاسبه و در جدول زیر درج گردید.

گروه				میزان نشاط
پسر		دختر		
درصد	فراوانی	درصد	فراوانی	
۲۲	۳۱	۴۲	۲۵	خیلی زیاد
۴۹	۶۹	۳۳	۲۰	نسبتاً زیاد
۸	۱۲	۱۷	۱۰	نسبتاً کم
۲۱	۲۸	۸	۵	خیلی کم / هیچ
۱۰۰	۱۴۰	۱۰۰	۶۰	جمع

جدول ۴: میزان نشاط دانشجویان بسیجی

همان گونه که داده‌های جدول بالا نشان می‌دهد، ۲۵ درصد دختران و ۲۹ درصد پسران دانشجوی بسیجی فاقد نشاط (یا دارای نشاط کم) بوده‌اند. در حالی که ۷۵ درصد دختران دانشجو و ۷۱ درصد پسران دانشجو از نشاط خیلی زیاد و زیاد برخوردار بوده‌اند. همچنین میانگین و انحراف معیار نشاط دو گروه، محاسبه و در جدول ذیل درج شد:

گروه	تعداد	میانگین	انحراف معیار
دختر	۶۰	۲/۰۸	۰/۸۲
پسر	۱۴۰	۱/۷۳	۰/۹۰

جدول ۵: میانگین و انحراف معیار نشاط دختران و پسران دانشجوی بسیجی

میانگین‌های مندرج در جدول بالا با استفاده از آزمون آماری T مورد مقایسه قرار گرفتند. نتایج حاصل نشان داده که T محاسبه شده ( $T=8/75$ ) در سطح  $P<0/01$  بزرگتر از T استاندارد است. این بدان معنا است که میانگین نشاط دختران دانشجویی بسیجی به صورت معناداری بالاتر از نشاط پسران دانشجو است. بنابراین فرضیه اول تحقیق تأیید می‌شود.

#### رابطه نشاط و افسردگی و اضطراب دانشجویان

رابطه میزان نشاط دانشجویان با میزان افسردگی و اضطراب آنان با استفاده از آزمون آماری همبستگی پیرسون مورد محاسبه قرار گرفت. نتایج حاصل در جدول زیر درج شده است.

رابطه‌ها	تعداد	میزان r	سطح معنی‌دار
نشاط با افسردگی	۱۸۵	-۰/۴۶	۰/۰۱
نشاط با اضطراب	۱۸۴	-۰/۲۱	۰/۰۱

جدول ۶: ضریب همبستگی نشاط دانشجویان با افسردگی و اضطراب آنان

نتایج حاصل نشان داد که بین نشاط و افسردگی و بین نشاط و اضطراب به ترتیب همبستگی ۰/۴۶ و ۰/۲۲ وجود دارد. به عبارت دیگر، نتایج آشکار کرد که نشاط رابطه معنی‌دار و معکوسی هم با اضطراب و هم با افسردگی دارد. بنابراین فرضیه دوم تحقیق نیز مورد تأیید قرار گرفت. از همین رو، از این یافته می‌توان نتیجه گرفت که با افزایش نشاط به صورت معنی‌داری از سطح افسردگی و اضطراب دانشجویان کاسته می‌شود.

#### رابطه رضایت از رشته تحصیلی با نشاط

رابطه میزان رضایت دانشجویان بسیجی از رشته تحصیل خود با میزان نشاط آنان با استفاده از آزمون آماری همبستگی اسپیرمن مورد محاسبه قرار گرفت. نتایج حاصل به شرح مندرج در جدول ذیل است.

تعداد	ضریب همبستگی	سطح معنی‌دار
۱۷۶	۰/۳۹	۰/۰۱

جدول ۷: رابطه میزان رضایت از رشته تحصیلی دانشجویان با نشاط آنان

نتایج حاصل نشان داد که بین میزان رضایت از رشته تحصیلی و نشاط، همبستگی مثبت نسبتاً بالایی ( $r=0/39$ ) وجود دارد. این میزان همبستگی نیز در سطح  $p<0/01$  معنی دار است. بنابراین می توان نتیجه گرفت که با افزایش رضایت از رشته تحصیلی دانشگاهی بر میزان نشاط دانشجویان افزوده می شود.

یافته های حاصل از سنجش بر میزان رضایت دانشجویان از رشته تحصیلی خود همچنین نشان داد که تنها ۳۲ درصد دانشجویان از رشته خود «رضایت کامل» دارند. میزان رضایت ۵۰ درصد آنان از رشته تحصیلی، متوسط و ۱۸ درصد نیز از رشته تحصیلی خود ناراضی بودند.

#### رابطه نشاط با پیشرفت تحصیلی دانشجویان

برای آزمون فرضیه چهارم تحقیق که ادعا می کرد: «بین نشاط و پیشرفت تحصیلی دانشجویان رابطه معنی داری وجود دارد»، از آزمون آماری همبستگی پیرسون استفاده شد. نتایج حاصل در جدول زیر درج شده است.

تعداد	ضریب همبستگی	سطح معنی دار
۱۸۶	۰/۶۱	۰/۰۰۱

جدول ۸: رابطه نشاط و پیشرفت تحصیلی دانشجویان

نتایج حاصل از محاسبه رابطه بین نشاط و پیشرفت تحصیلی دانشجویان نشان داد که بین این دو مؤلفه، ضریب همبستگی بالایی ( $r=0/61$ ) وجود دارد. بنابراین فرضیه چهارم تحقیق تأیید می شود و بر آن اساس، می توان نتیجه گرفت که با افزایش نشاط بر میزان پیشرفت تحصیلی دانشجویان افزوده می شود. از همین رو می توان از نشاط به منزله یکی از «پیش بین» های پیشرفت تحصیلی دانشجویان، و تراز عملکرد بالای تحصیلی آنان استفاده کرد؛ زیرا دانشجویان برخوردار از «نشاط بالا»، عملکرد تحصیلی بالایی دارند، در حالی که دانشجویان داری سطح «نشاط پایین» عملکرد تحصیلی ضعیفی دارند.

### رابطه مهارت ورزشی و نشاط

برای سنجش رابطه مهارت‌های ورزشی دانشجویان بسیجی و میزان نشاط آنان، از آزمون همبستگی اسپیرمن استفاده شد. نتایج به دست آمده در جدول ذیل درج شده است:

تعداد	ضریب همبستگی	سطح معنی دار
۱۹۳	۰/۱۸	۰/۰۵

جدول ۹: رابطه میزان مهارت ورزشی با نشاط دانشجویان بسیجی

داده‌های حاصل از محاسبه ضریب همبستگی نشان داد که گرچه دو مؤلفه «مهارت ورزشی» و «نشاط» دانشجویان، همبستگی مثبت و معنی داری ( $r=0/18$ ) با یکدیگر دارند، اما این میزان همبستگی نسبتاً پایین است. این بدان معنا است که مهارت ورزشی تنها اندکی بر نشاط دانشجویان می‌افزاید.

### تعامل و ارتباط اجتماعی و نشاط

رابطه میزان تعامل اجتماعی و میزان نشاط دانشجویان بسیجی با استفاده از آزمون همبستگی اسپیرمن مورد محاسبه قرار گرفت. نتایج حاصل در جدول ذیل درج شده است:

تعداد	ضریب همبستگی	سطح معنی دار
۱۸۹	۰/۷۱	۰/۰۰۱

جدول ۱۰: ضریب همبستگی بین تعامل اجتماعی و نشاط

تجزیه و تحلیل داده‌ها نشان داد که بین تعامل اجتماعی دانشجویان و سطح نشاط و شادابی آنان، ضریب همبستگی بالایی ( $r=0/71$ ) وجود دارد. بنابراین فرضیه ششم تحقیق نیز تأیید می‌شود و بر همین اساس می‌توان نتیجه گرفت که با افزایش روابط و پیوندهای دوستی و اجتماعی دانشجویان، بر میزان نشاط و شادابی آنان افزوده می‌شود.

### رابطه رضایت از بسیجی بودن و نشاط دانشجویان

برای آزمون فرضیه هفتم دو اقدام صورت گرفت؛ نخست میزان رضایت دانشجویان از بسیجی بودن خود اندازه‌گیری و سپس ضریب همبستگی بین نمرات آنان در «رضایت از بسیجی» بودن و «نشاط» محاسبه شد. نتایج در جدول ذیل درج شده است:



میزان رضایت	فراوانی	درصد
خیلی زیاد	۱۳۸	۶۹
نسبتاً زیاد	۴۲	۲۱
نسبتاً کم	۱۴	۷
خیلی کم / هیچ	۶	۳
جمع	۲۰۰	۱۰۰

جدول ۱۱: میزان رضایت دانشجویان از بسیجی بودن

تعداد	ضریب همبستگی	سطح معنی دار
۱۸۸	۰/۱۳	-

جدول ۱۲: ضریب همبستگی بین رضایت از بسیجی بودن و نشاط

داده‌های حاصل نشان داد که اولاً ۹۰ درصد دانشجویان از بسیجی بودن خود در حد خیلی زیاد و زیاد راضی‌اند. ثانیاً: رابطه رضایت از بسیجی بودن و نشاط ضعیف است و از نظر آماری معنی دار نیست.

#### رابطه میزان اختصاص وقت به آیینهای مذهبی و نشاط

رابطه مدت زمانی که دانشجویان در شبانه روز به نماز، دعا، نیایش و سایر آیینهای مذهب اختصاص می‌دهند و میزان نشاط آنان با استفاده از آزمون آماری همبستگی اسپیرمن مورد محاسبه قرار گرفت. نتایج حاصل در جدول ذیل درج شده است.

تعداد	ضریب همبستگی	سطح معنی دار
۱۹۲	۰/۶۸	۰/۰۰۱

جدول ۱۳: رابطه اختصاص وقت به آیینهای مذهبی و نشاط

داده‌های حاصل نشان داد که بین میزان اختصاص وقت به آیینهای مذهبی و میزان نشاط دانشجویان بسیجی، رابطه معنادار مثبتی وجود دارد. از این یافته می‌توان نتیجه گرفت که با افزایش میزان اختصاص وقت به آیینهای مذهبی، بر میزان نشاط دانشجویان افزوده می‌شود.

## نتیجه گیری

یافته‌های این تحقیق آشکار ساخت که:

اولاً میزان نشاط دختران بسیجی بیش از پسران دانشجویان است.

ثانیاً: بین رضایت از رشته تحصیلی و احساس نشاط دانشجویان بسیجی رابطه معناداری وجود دارد؛

ثالثاً: بین میزان تعامل اجتماعی و نشاط، همبستگی بالایی وجود دارد.

با در کنار هم قرار دادن این سه یافته، می‌توان بالا بودن سطح نشاط دختران دانشجوی را تا حدودی به بالا بودن سطح روابط دوستانه آنان و رضایتشان از رشته تحصیلی نسبت داد؛ زیرا دختران بسیجی اغلب پیوندهای دوستانه عمیق‌تری دارند و بیش از پسران دانشجویان از روابط درون گروهی خود لذت می‌برند. از آن گذشته، به نظر می‌رسد اغلب آنان از رشته تحصیلی خود رضایت دارند و از اینکه توانسته‌اند در یکی از رشته‌های تحصیلی دانشگاهی پذیرفته و مشغول تحصیل شوند، احساس خرسندی می‌کنند. در حالی که پسران به سبب بالا بودن سطح انتظاراتشان از یک سو و نایمندی از آینده شغلی مرتبط با رشته تحصیلی کنونی از سوی دیگر، اغلب احساس ناخرسندی و عدم نشاط می‌کنند. اما، مهم‌ترین یافته این پژوهش، مشخص کردن برخی عوامل پیش‌آیند (بیش‌بین) نشاط از یک سو و معرفی برخی پیامدها (عواملی پس‌آیند) نشاط از سوی دیگر است. یافته‌ها نشان داد که عوامل ذیل، به ترتیب، نقش مهمی در پیش‌بینی نشاط دانشجویان بسیجی دارند:

- **اختصاص وقت به آیینهای مذهبی؛** این یافته با یافته‌های محققانی که رابطه مذهب و نشاط را مورد مطالعه قرار داده‌اند همخوانی دارد. در تبیین این یافته می‌توان به کارکرد «اطمینان بخشی درونی» عبادت اشاره کرد؛ زیرا انجام عبادات مذهبی موجب برقرار پیوندی ژرف بین انسان و خدا می‌شود و بر اثر این پیوند، احساس نایمندی و عدم آرامش از بین می‌رود:

- **رضایت از رشته تحصیلی؛** یکی از دل‌مشغولی‌های اصلی یک دانشجویان، رشته تحصیلی و کارایی آن در تأمین معیشتی و شغلی آتی فرد است. از همین رو، افرادی که

از رشته خود رضایت دارند احساس می‌کنند با فراغت از تحصیل در آن رشته، قادر به یافتن شغل دلخواه خود خواهند شد. از این گذشته، زمانی که فرد از رشته خود رضایت خاطر داشته باشد، از دروس مختلف آن رشته نیز لذت می‌برد و در نتیجه، احساس نشاط می‌کند.

- **تعامل اجتماعی؛** دوستی و پیوندهای دوستانه از جمله عوامل اثر گذار در ایجاد نشاط هستند از همین رو، یافته‌های این تحقیق نیز آشکار ساخت که افراد داری پیوند اجتماعی بیشتر، احساس نشاط بیشتری می‌کنند؛ زیرا روابط دوستی به منزله سپری عمل می‌کنند که فرد را در برابر استرس و فشارهای مختلف زندگی، تحصیلی و اجتماعی محافظت می‌کنند. بنابراین، بسیج دانشجویی نیز می‌تواند با فراهم ساختن امکان تعامل و پیوند دوستی بین اعضای خود بر سطح نشاط آنان بیفزاید.

همچنین، یافته این تحقیق آشکار ساخت که:

۱. نشاط موجب افزایش سطح سلامت روانی (به ویژه از حیث عدم ابتلا به افسردگی و اضطراب) می‌شود؛ زیرا نشاط با اثر عمیقی که بر ساز و کارهای مغزی، فرایندهای روانی و پویایی‌های شناختی بر جای می‌گذارد، از گرفتار شدن فرد در دام اندیشه‌ها و احساسات بیماری‌زا جلوگیری می‌کند.

۲. نشاط، پیشرفت تحصیلی دانشجویان بسیجی را افزایش می‌دهد؛ زیرا دانشجوی پر نشاط، پرانرژی و فعال است و انگیزه بالایی برای دستیابی به ملاکهای برتری دارد. از همین رو، وقت و زمان فزون‌تری را به مطالعه و یادگیری اختصاص می‌دهد و هم قدرت یادگیری و یادسپاری بالایی دارد. در نتیجه، به پیشرفت تحصیلی بالاتری دست می‌یابد.

سرانجام لازم است تأکید شود که سطح نشاط افراد را با بهره‌گیری از فنون و روشهای مختلف (روشهایی که در مرور ادبیات مورد بحث قرار گرفتند) می‌توان فزونی بخشید. از همین رو، به بسیج دانشجویی توصیه می‌شود تا با بهره‌گیری از روشهای مذکور و سایر روشهای خلاقانه، سطح نشاط دانشجویان بسیجی را افزایش دهند؛ زیرا داده‌ها آشکار ساخت که حدود یک سوم دانشجویان بسیجی فاقد نشاط کافی هستند.

## منابع

۱. کدیور، پروین، مترجم، (۱۳۸۲)؛ روان شناسی شخصیت (نوشته پروین)، تهران، انتشارات بعثت.
2. Argyle, M (2001). The Psychology of Happiness. New York. Routledge.
3. Goldberg, D (1997). The Detection of Psychiatric illness by Questionnaire. London; Oxford University Press.
4. Andrews, F.M (1989). Social indicators of Well –being. NewYork; Plenum.
5. Hackman, J.R.etal (1998). Motivation and Happiness. London:Plenum.
6. Russel, R.J. H (1994). Predictors of Happiness New York. Plenum.
7. Costa, P.T. and Mc Gvae, R.R (1981). "Personal adjustment to aging" Journal of Gerohtalog" 36, 78-85.
8. Argyle, M and Lu, L (1995). Testing For Nappiness. Washington DC; Taylor and Francis.
9. Compbell, L. etal (1996). Happiness and Social Relationships. London: Plenum.
10. Clavk, A.E (1996). "Satis faction and Comparison in Come." Journal of Public economic, 619, 359-381.
11. Mishra, S (1992). Leisure actirites and life Satis Faction. London; Mc Gvaw-Hill.
12. Stewart, M (1994). "Happiness and Mental Health" Journal of Psychology, 81, 131-145.
13. Emmsns, R. A (1999). The Psychology of Ultimate concerns. New York; GuilFord Press.)
14. Westermann, R (1995). "Mood induction Procedures". Journal of Social Psychology, 47, 69-79.
15. Velten, E (1998). "in duction of Mood State". Journal of behavior Theray, 13, 401-415.
16. Healy, D (1997). The anti depressint Eva. Harvard University Press.
17. Gerards, A (1994). "Experimental induction of emotional Statej" Journal of Psychology, 85, 55-75.