

میزان نشاط و ارتباط آن با اعتماد به نفس در دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی لرستان

علی فرهادی^۱، فرزانه جواهری^۲، یزدانبخش غلامی^۳، پریش فرهادی^۴
^۱عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی لرستان، ^۲کارشناس مرکز مشاوره دانشگاه علوم پزشکی لرستان
^۳کارشناس تحقیقات دانشگاه علوم پزشکی لرستان، ^۴کارشناس آموزش

خلاصه

مقدمه: نشاط یک مفهوم جدید روان شناسی است که تاکنون کمتر مورد توجه قرار گرفته است. مطالعات و تحقیقاتی پیرامون شادی و نشاط صورت گرفته، بسیار کمتر از تحقیقاتی است که در خصوص افسردگی، اضطراب و پدیده هایی نظیر آن است. هدف از انجام این مطالعه بررسی میزان نشاط دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی لرستان و ارتباط آن با اعتماد به نفس بود.

مواد و روش ها: در این مطالعه توصیفی - مقطعی تعداد ۱۵۰ نفر از دانشجویان روزانه دانشگاه علوم پزشکی لرستان با استفاده از روش نمونه گیری تصادفی سیستماتیک انتخاب شدند. برای انجام این مطالعه از دو ابزار سنجش میزان نشاط و اعتماد به نفس استفاده شد. پرسشنامه مربوط به نشاط فرم کوتاه مقیاس نشاط است که در سال ۱۹۸۹ توسط روان شناسان دانشگاه آکسفورد ساخته شد. برای سنجش اعتماد به نفس نیز از یک پرسشنامه ۲۵ سنوالی که دارای دو حالت بلی، خیر است، استفاده شد. اطلاعات استخراج شده و با استفاده از نرم افزار SPSS تجزیه و تحلیل شدند.

یافته ها: تحلیل اطلاعات به دست آمده نشان داد که ۱۹/۳٪ از دانشجویان میزان نشاط پایینی داشتند. میزان نشاط ۶۲٪ آن ها در حد قابل قبولی بود و ۱۸/۷٪ میزان نشاط خیلی خوبی داشتند. از نظر میزان اعتماد به نفس دانشجویان نیز ۲۹/۳۳٪ اعتماد به نفس خیلی پایینی داشتند، ۵۸٪ در سطح حد متوسط و فقط ۱۲/۶۷٪ اعتماد به نفس خیلی خوبی داشتند. بین میزان نشاط بر حسب رشته تحصیلی تفاوت معنی داری وجود نداشت، اما بین اعتماد به نفس بر حسب رشته تحصیلی تفاوت معنی دار وجود داشت ($p < 0/01$). بین میزان اعتماد به نفس بر حسب جنسیت تفاوت معنی دار وجود نداشت، اما بین میزان نشاط و جنسیت رابطه معنی دار وجود داشت ($p < 0/03$). بین میزان نشاط و اعتماد به نفس همبستگی ($r = 0/58$) معنی دار وجود داشت.

نتیجه گیری: با توجه به نتایج به دست آمده اجرای برنامه های پیشگیرانه و درمانی به منظور بالا بردن سطح نشاط در بین دانشجویان می تواند به بهبود سطح بهداشت روانی و در نهایت بالا بردن عملکرد تحصیلی دانشجویان کمک نماید.

Cross-Sectional *

واژه های کلیدی: نشاط، اعتماد به نفس، دانشجویان، لرستان

مقدمه

مثبت است که حاوی سه عنصر اساسی لذت، خرسندی و رضایت از زندگی است (۱). به تعبیر دقیق تر آدم با نشاط و شاد کسی است که اولاً تقریباً از تمام فعالیت های خود لذت می برد، ثانیاً در اکثر اوقات راضی و خرسند به نظر می رسد و ثالثاً از فرآیند زندگی خویش راضی است.

نشاط یک مفهوم جدید روان شناسی است که تاکنون کمتر مورد توجه قرار گرفته است. تعریف مفهوم نشاط علی رغم آن که ساده به نظر می رسد، دشوار است. با وجود این بسیاری از روان شناسان براین عقیده اند که نشاط یک هیجان

* حرم آباد، انتهای خیابان رزی، معاونت آموزشی، پژوهشی دانشگاه علوم پزشکی لرستان، تلفاکس: ۰۶۶۱-۳۲۰۴۰۰۷ E-mail:aram-f-a@yahoo.com

تاریخ وصول: ۸۴/۵/۲۶ تاریخ تایید: ۸۴/۱۰/۳

دانشگاه اکسفورد ساخته شد که در دانشگاه امام حسین مورد استفاده قرار گرفته بود (۱۵)، دارای ۱۰ سؤال و هر سؤال دارای چهار حالت است که از طیف سیمای افسرده تا با نشاطی را در بر می گیرد. میزان پایایی این مقیاس با استفاده از آلفای کرونباخ برابر $\alpha = 0/89$ بود. برای سنجش میزان اعتماد به نفس نیز از یک پرسشنامه ۲۵ سئوالی استفاده شد که دارای دو حالت (بلی، خیر) بود. این پرسشنامه توسط عباس ریاضی و فریده همتی در دانشگاه علوم بهزیستی هنجاریابی شده بود (۶).

ضریب پایایی این پرسشنامه با استفاده از فرمول کودر ریچاردسون ۲۰ برابر با $\alpha = 0/86$ بود (۷). پس از مشخص شدن حجم نمونه، پرسشنامه در اختیار آنان قرار گرفت و پس از تکمیل، اطلاعات خام استخراج و مورد تجزیه و تحلیل آماری قرار گرفتند. برای تحلیل آماری اطلاعات از آمار توصیفی، آزمون X^2 ، آزمون t در گروه‌ها مستقل و تحلیل واریانس^۲ استفاده شد.

یافته‌ها

چنانچه ذکر شد این مطالعه بر روی ۱۵۰ نفر از دانشجویان روزانه دانشگاه علوم پزشکی لرستان انجام شد که ۸۲٪ از آنان را دانشجویان دختر و ۱۸٪ را دانشجویان پسر تشکیل می داد. ۹۳/۸٪ از دانشجویان مجرد و ۶/۲٪ متأهل بودند. تحلیل اطلاعات به دست آمده نشان داد که ۱۹/۳٪ دانشجویان میزان نشاط پایین داشتند.

۶۲٪ نشاط در حد قابل قبولی داشتند (سیمای افسرده) و تنها ۱۸/۷٪ میزان نشاط خوبی داشتند. از نظر میزان اعتماد به نفس، ۲۹/۳۳٪ از دانشجویان اعتماد به نفس خیلی پایینی داشتند. ۵۸٪ اعتماد به نفس در حد قابل قبولی و تنها ۱۲/۶۷٪ اعتماد به نفس خیلی خوبی داشتند. تجزیه و تحلیل اطلاعات نشان داد که بین جنسیت با میزان نشاط آن‌ها ارتباط معنی دار وجود دارد ($P < 0/03$)، به عبارتی دیگر درصد بانشاط و بی نشاطی در دانشجویان پسر بالاتر از دانشجویان دختر است در حالی که میزان نشاط دانشجویان دختر به حد وسط گرایش داشت. بین جنسیت با اعتماد به نفس ارتباط معنی داری وجود نداشت.

علاوه بر آن، اخیراً نیز عنصر چهارمی به هیجان نشاط افزوده اند و آن عنصر فقدان اضطراب و افسردگی است.

بنابراین از این تعریف می توان نتیجه گرفت که آدم با نشاط معمولاً لبخند به لب دارد، دنیای درون آدم آرام است و کمتر یا به ندرت در گرداب هیجانات منفی (غم و غصه، دلهره، ناامیدی و بحران) گرفتار می شود.

آرجل و کروس لند (۱۹۸۷) بیان کرده اند که نشاط دارای سه شاخص عاطفه مثبت یا خوشی، احساس رضایت از زندگی و فقدان احساس منفی از نظر اضطراب و افسردگی است. به باور آرجل، فرد با نشاط نگرش مطلوب و رضایت از خود دارد، روابط اجتماعی متعادلی دارد، از کینه و نفرت دوری می جوید و فرآیند زندگی خود را مثبت ارزیابی می کند (۲). از طرفی به اعتقاد جمعی از روان شناسان، مهم ترین ابزار انسان برای رسیدن به پیروزی و خوشبختی اعتماد به نفس است. عدم اعتماد به نفس یا احساس حقارت در تماس با دیگران خود را به صورت خجالت، شرمندگی، خودبینی اغراق آمیز و نیاز به خودنمایی و تمایل شدید به تمجید و تأکید دیگران بروز می دهد (۳). با توجه به اهمیت شادی و نشاط در زندگی ما به طوری که بسیاری از روان شناسان اعتقاد دارند که با نشاط بودن یا به عبارتی سرزنده بودن بار روزانه ما را سبک می کند (۴) و از آن جا که بررسی هایی که پیرامون شادی و نشاط صورت گرفته است به مراتب کمتر از تحقیقاتی است که در زمینه اضطراب و افسردگی انجام شده است، در این پژوهش به بررسی میزان نشاط در بین دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی لرستان و ارتباط آن با اعتماد به نفس پرداخته ایم.

مواد و روش‌ها

در این مطالعه توصیفی - مقطعی تعداد ۱۵۰ نفر از دانشجویان روزانه دانشگاه علوم پزشکی لرستان با استفاده از روش نمونه گیری تصادفی سیستماتیک انتخاب شدند. برای انجام این مطالعه از دو پرسشنامه استفاده شد. پرسشنامه اول برای سنجش میزان نشاط به کار برده شد. این پرسشنامه فرم کوتاه مقیاسی است که در سال ۱۹۸۹ توسط روان شناسان

جدول ۱- میزان نشاط دانشجویان لرستان بر حسب جنسیت

جنسیت	میزان نشاط		در حد قابل قبول		نشاط پایین		جمع
	فراوانی	درصد	فراوانی	درصد	فراوانی	درصد	
دختر	۲۲	۱۷/۹	۱۹	۱۵/۴	۶۶/۷	۸۲	۱۲۳
پسر	۷	۲۵/۹	۹	۳۳/۳	۴۰/۸	۱۱	۲۷
کل	۲۹	۱۹/۳	۲۸	۱۸/۷	۴۰/۷	۹۳	۱۵۰

$$\chi^2 = 6.93 \quad p < 0.03$$

چنانچه در جدول شماره ۱ مشاهده می شود، ۳۳/۳٪ دانشجویان پسر با نشاط هستند در حالی که تنها ۱۵/۴٪ از دانشجویان دختر با نشاط هستند.

جدول ۲- میزان اعتماد به نفس در دانشجویان لرستان بر حسب جنسیت

جنسیت	اعتماد به نفس		در حد قابل قبول		پایین		جمع
	فراوانی	درصد	فراوانی	درصد	فراوانی	درصد	
دختر	۳۶	۲۹/۲۷	۱۸	۱۴/۶۳	۵۶/۱	۶۹	۱۲۳
پسر	۸	۲۹/۶	۱	۳/۷	۶۶/۷	۱۸	۲۷
کل	۴۴	۲۹/۳۳	۱۹	۱۲/۶۷	۵۸	۸۷	۱۵۰

آزمون χ^2 نشان داد که بین میزان نشاط با سال ورود و بین میزان اعتماد به نفس با سال ورود دانشجویان ارتباط معنی داری وجود ندارد. مقایسه میزان نشاط دانشجویان با استفاده از آزمون t بر حسب تأهل نشان داد که میزان نشاط در دانشجویان متأهل به طور معنی داری بالاتر از دانشجویان مجرد است ($P < 0.01$) (جدول شماره ۳).

جدول ۳- مقایسه اعتماد به نفس دانشجویان لرستان

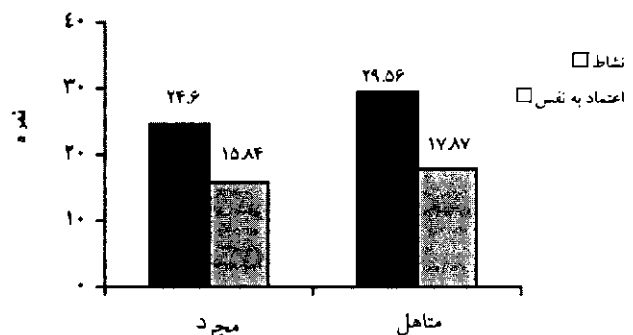
بر حسب رشته تحصیلی

شاخص رشته	فراوانی	میانگین	انحراف معیار
پزشکی	۴۲	۱۸	۲/۴۹
پرستاری	۲۳	۱۲/۰۹	۴/۹۳
مامایی	۱۵	۱۵/۸۷	۳/۳۳
اتاق عمل	۱۶	۱۶/۱۳	۲/۲۴
مبارزه با بیماریها	۲۱	۱۵/۴۸	۲/۲۶
بهداشت خانواده	۱۹	۱۴/۷۸	۵/۱۵۱
پرستاری ناپیوسته	۱۴	۱۷/۲۱	۳/۸
کل	۱۵۰	۱۶/۰۱	۴/۲۶

$$F = 4.34 \quad p < 0.000$$

مقایسه میزان اعتماد به نفس دانشجویان بر حسب رشته تحصیلی با استفاده از ANOVA-one-way نشان داد که دانشجویان پزشکی از میزان اعتماد به نفس بالا و دانشجویان پرستاری از میزان اعتماد به نفس پایینی برخوردار هستند (جدول شماره ۳).

آزمون χ^2 نشان داد که بین میزان نشاط با سال ورود و بین میزان اعتماد به نفس با سال ورود دانشجویان ارتباط معنی داری وجود ندارد. مقایسه میزان نشاط دانشجویان با استفاده از آزمون t بر حسب تأهل نشان داد که میزان نشاط در دانشجویان متأهل به طور معنی داری بالاتر از دانشجویان مجرد است ($P < 0.01$) اما بین میزان اعتماد به نفس دانشجویان متأهل و مجرد تفاوت معنی داری وجود نداشت (نمودار شماره ۱).



نمودار ۱- مقایسه میزان نشاط و اعتماد به نفس بر حسب وضعیت تأهل

نتایج مطالعه کارلسون نشان داد که اولاً بین نمرات دانشجویان درمقیاس نشاط در ۳ مرحله، همبستگی بالایی ($r=0/89$) وجود دارد. این به آن معنی است که نشاط یک ویژگی وخصیصه نسبتاً پایداری است. ثانیاً بین میزان نشاط و موفقیت تحصیلی هم در دانش آموزان و هم در دانشجویان همبستگی معنی دار بالایی ($r=0/18$) وجود دارد. به عبارت دیگر نتایج نشان داد که موفقیت تحصیلی دانشجویان و دانش آموزان شاد و با نشاط از دانش آموزان فاقد نشاط بیشتر است (۱).

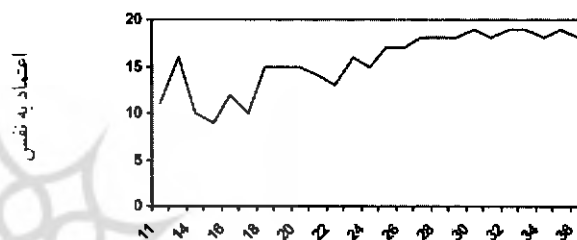
با توجه به درصد نسبتاً بالای بی نشاطی در بین دانشجویان، این عامل می تواند در عملکرد تحصیلی دانشجویان مؤثر باشد، کما این که در این تحقیق حدود ۲۹/۳۳٪ از دانشجویان اعتماد به نفس پایینی داشتند و با توجه به رابطه مستقیم اعتماد به نفس و نشاط ($r=0/58$) در این تحقیق، این دو متغیر می توانند از عوامل پیش بینی کننده و تأثیرگذار در عملکرد تحصیلی باشند. چندین مطالعه ارتباط بین نشاط با برونگرایی با ثبات (۱۷-۱۰) و رابطه مثبت بین نشاط با وضعیت اجتماعی عزت نفس، مهارت های اجتماعی و همکاری را نشان داده اند (۱۷، ۱۸).

لووآرجل (۱۹۹۳) یک رابطه معکوس بین شادی و مدت زمان تماشای تلویزیون پیدا کرده اند (۱۹).

والیانت در یک مطالعه طولی بر روی ۳۶ فرد بزرگسال بین سنین ۶۱-۱۷ سال در یک دوره ۶ هفته ای نشان داده است که نشاط با ثبات تر از افسردگی است چرا که خلق افسرده به طور معنی داری وابسته با رویدادهای منفی و ارزیابی منفی این رویدادها است در حالی که نشاط مستقل از رویدادهای زندگی و ارزیابی های شناختی این رویدادها است (۲۰).

در یک مطالعه دیگر که توسط فرانسیس (۲۰۰۳) و همکاران انجام شد رابطه بین مذهب و نشاط در بین دانشجویان آلمانی مورد بررسی قرار گرفت که نتایج نشان داد رابطه معنی داری بین دو متغیر وجود دارد، اما با کنترل متغیر شخصیت این ارتباط معنی دار نبود (۲۱).

بین میزان نشاط دانشجویان بر حسب رشته تحصیلی تفاوت معنی داری وجود نداشت. بین میزان نشاط و اعتماد به نفس یک رابطه معنی دار و مستقیمی وجود داشت ($r=0/57$) به طوری که هرچه میزان اعتماد بالا باشد میزان نشاط هم بالا است و بر عکس (نمودار شماره ۲).



میزان نشاط

نمودار ۲- رابطه بین میزان نشاط و اعتماد به نفس در دانشجویان لرستان
بحث

نتایج حاصل از این تحقیق نشان داد که ۱۹/۳٪ از دانشجویان نشاط پایین یا به عبارتی سیمای افسرده داشتند که چنانچه این سیمای افسرده را معادل افسرده خوبی^۱ در نظر بگیریم که شیوع آن در کتب مرجع تقریباً (۶-۳٪) گزارش شده است (۸، ۹)، درصد قابل توجهی از دانشجویان در معرض ابتلاء به اختلال افسردگی هستند که در این راه باید اقدام لازم به منظور جلوگیری از این اختلال و افزایش سطح نشاط در بین دانشجویان صورت پذیرد. همچنین میزان نشاط در بین دانشجویان پسر بالاتر از دانشجویان دختر بود که با آمارهای موجود مطابقت دارد (۸، ۹). دریک مطالعه طولی که توسط کارلسون (۲۰۰۱) انجام گرفت، مقیاس نشاط در طی یک ترم تحصیلی به سه نوبت (ابتداء، وسط و آخرترم) بر روی گروهی از دانش آموزان دبیرستانی و دانشجویان رشته های مختلف اجرا گردید. آن گاه عملکرد تحصیلی آن ها را براساس نمرات امتحانات پایان ترم، مورد بررسی و رابطه آنان را بامیزان نشاط مورد تجزیه و تحلیل قرار داد.

^۱-Dysthymia

بالتر از دانشجویان متأهل بود (۲۴). در این مطالعه دانشجویان پزشکی دارای میزان اعتماد به نفس بالا تر و دانشجویان پرستاری دارای کمترین میانگین اعتماد به نفس بودند که می تواند ناشی از نگرش های رایج در بین عامل مردم نسبت به این دو رشته و شغل باشد. به طور کلی و با توجه به نتایج به دست آمده نشاط و اعتماد به نفس در دانشجویان پایین است و لازم است در آن خصوص اقدامات پیشگیرانه و درمانی صورت گیرد. همان طور که قبلاً ذکر شد بی نشاطی (یا افسردگی) و اعتماد به نفس پایین از عوامل مؤثر بر کاهش عملکرد تحصیلی و کیفیت زندگی هستند. انجام آزمون های غربالگری به منظور شناخت دانشجویان دارای رفتار پرخطر، انجام برنامه های تفریحی، تقویت مراکز مشاوره می تواند در این راه مفید واقع شود.

در یک مطالعه به بررسی ارتباط بین شادی و سلامت روانی و جسمی در ۱۲۷۵ دانشجو شهر ژنو سویس پرداخته شد، نتایج نشان داد دانشجویانی که شادی دائمی و همیشگی داشتند از سلامت روانی بهتری برخوردار بودند (۲۲). در مطالعه ای دیگر در آمریکا به بررسی ارتباط شادی و جنسیت پرداخته شد. در این مطالعه ۱۵۱ دانش آموز نوجوان دختر و پسر به پرسشنامه شادی پاسخ دادند، نتایج بیانگر این بود که تفاوت های جنسیتی تاثیری بر شادی و نشاط ندارد اما بین شادی و سلامت روانی و جسمانی ارتباط معنی داری پیدا شد (۲۳). نتایج مطالعه حاضر نشان داد که میزان نشاط در بین دانشجویان متأهل بالاتر از دانشجویان مجرد بود. در تحقیق دیگری که بر روی دانشجویان متأهل و مجرد دانشگاه علوم پزشکی لرستان

منابع

۱. الیاسی م. روان شناسی شادی و نشاط. نشریه پیام مشاور. دانشگاه امام حسین (ع). مهر ۱۳۸۲؛ ش ۳۱: ۴-۶.
2. Argyle M, Crossland J. Dimensions of positive emotions. *British Journal of Social psychology* 1987; 26: 127-137.
۳. کمال پ. چقدر اعتماد به نفس دارید. نشریه پیام مشاور. دانشگاه امام حسین (ع). مهر ۱۳۸۲؛ ش ۳۱: ص ۷.
۴. راتوس ا، اسپنسر. روان شناسی عمومی. (ترجمه دکتر حمزه گنجی)، چاپ پنجم. تهران: مؤسسه نشر و ویرایش. جلد اول؛ ۱۳۸۱.
5. Argyle M, Martin M, Crossland J. Happiness as a function of personality and social encounters. In: JP. Forgas and J.M. Innes (Eds), *Recent advances in social psychology: An international perspective*. North Holland: Elsevier Science Publishers; 1989: 189-203.
۶. ریاضی ع، همتی ف. هنجاریابی آزمون اعتماد به نفس (طرح تحقیقاتی) دانشگاه علوم بهزیستی؛ ۱۳۸۰.
۷. هومن ح ع. اندازه گیری های روانی و تربیتی و فن تهیه تست، چاپ سوم، تهران، نشر سلسله؛ ۱۳۶۶.
۸. راهنمای آماری و تشخیص اختلال های روانی، انجمن روان پزشکی آمریکا (ترجمه حمیدرضا ناینیان؛ محمد ابراهیم مداحی، اسماعیل بیابانگرد)، جلد دوم (بخش اختلال های خلقی). چاپ اول. تهران؛ ۱۳۷۴.
۹. کاپلان هارولد ای، سادوک، بنیامین. خلاصه روان پزشکی، علوم رفتاری و روان پزشکی بالینی (ترجمه دکتر حسن رفیعی، دکتر فرزین رضایی)، جلد دوم. چاپ اول: انتشارات ارجمند؛ ۱۳۷۸.

10. Argyle M, Lu L. The happiness of extraverts. *Personality and Individual Differences* 1990; 11: 1011-1017.
11. Brebner I, Donaldson J, Kirby N, Ward L. Relationships between happiness and Personality. *Personality and Individual Differences* 1995; 19: 251-258.
12. Furnham A, Cheng H. Personality and predictors of mental health and happiness in the East and West. *Personality and Individual Differences* 1999; 27: 395-403.
13. Furnham A, Brewin CR. Personality and happiness. *Personality and Individual Differences* 1990; 11: 1093-1096.
14. Lu L, Argyle M. Happiness and cooperation. *Personality and Individual Differences* 1991; 12: 1019-1030.
15. Francis LJ. Happiness is a thing called stable extraversion: A further examination of relationship between the Oxford Happiness Inventory and Eysenck's dimensional model of Personality and gender. *Personality and Individual Differences* 1999; 26: 21-26.
16. Francis LJ, Brown LB, Lester D, Philipchalk R. Happiness as stable extraversion: A further examination of the reliability and validity of the Oxford Happiness Inventory among students in the UK, USA, Australia and Canada. *Personality and Individual Differences*, 1998; 24: 167-171.
17. Argyle M, Lu L. Happiness and social skills. *Personality and Individual Differences* 1990; 11: 1255-1261.
18. Lu L, Argyle M. Receiving and giving support: Effects on relationship and well-being. *counseling Psychology Quarterly* 1992; 5: 123-133.
19. Lu L, Argyle M. TV watching, soap opera and happiness. *Kaohsiung Journal of Medical Sciences* 1993; 501-507.
20. Valiant GL. Life events, happiness and depression: The half empty cup. *Personality and Individual Differences* 1993; 15: 447-453.
21. Francis LJ, Ziebertz HG, Lewis CA. The relation between religion happiness among german students. *Journal of pastoral psychology* 2003 Mar; 51(4): 273-281
22. Pemeger TV, Hudelson PM, Bovier PA. Health and happiness in young Swiss adults. *Qul life Res* 2004 Feb; 13(1): 171-8.
23. Manon AE, Yarcheski A, Yarcheski TJ. Happiness as Related to Gender and Health in early adolescents. *Clinical Nursing Research* 2005; 14(2): 175-190.

۲۴. فرهادی ع. مقایسه میزان افسردگی و عملکرد تحصیلی دانشجویان مجرد و متأهل، مجله طب و تزکیه، ویژه نامه همایش

کشوری نقش ازدواج در بهداشت روانی تابستان ۷۸: ۲۹-۲.