

## رابطه سرمایه روان شناختی با شادمانی و شیفتگی در دانش آموزان دختر صونا مالمیر<sup>۱</sup>، فاطمه بیان فر<sup>۲</sup>

<sup>۱</sup> کارشناسی ارشد روانشناسی تربیتی، دانشگاه پیام نور، صندوق پستی ۳۶۹۷-۱۹۳۹۵، تهران، ایران.  
<sup>۲</sup> استادیار گروه روانشناسی و علوم تربیتی، دانشگاه پیام نور، صندوق پستی ۳۶۹۷-۱۹۳۹۵، تهران، ایران.

### چکیده

هدف از پژوهش حاضر بررسی رابطه سرمایه روان شناختی با شادکامی و شیفتگی در دانش آموزان دختر مقطع متوسطه دوم شهر ری است. طرح پژوهش حاضر از نوع همبستگی و جامعه ی آماری پژوهش کلیه دانش آموزان دختر مقطع متوسطه دوم شهر ری در سال تحصیلی ۹۷-۹۸ مشغول به تحصیل بوده اند، می باشند. در این پژوهش از روش نمونه گیری خوشه ای - چند مرحله ای استفاده شده است، که در مجموع ۲۵۶ نفر طبق جدول مورگان به عنوان نمونه انتخاب شدند. ابزارهای پژوهش شامل: پرسشنامه سرمایه روانشناختی لوتانز (۲۰۰۷)، پرسشنامه شادکامی آکسفورد، پرسشنامه تجارب شیفتگی سیکزنت میهالی (۱۹۸۲) بود. جهت تجزیه و تحلیل داده ها، ضریب همبستگی پیرسون و رگرسیون چندگانه به کار گرفته شد. نتایج نشان داد بین سرمایه روان شناختی و خرده مقیاس های آن (تاب آوری، خوش بینی، خودکارآمدی، امیدواری) با شادکامی و شیفتگی در دانش آموزان دختر رابطه مستقیم و معناداری وجود دارد. پس می توان گفت هرچه میزان سرمایه شناختی و مؤلفه های آن در دانش آموزان بالاتر باشد، از شادکامی و شیفتگی بیشتر برخوردارند.

**واژه های کلیدی:** سرمایه روان شناختی، شادکامی، شیفتگی

پژوهشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی  
پرتال جامع علوم انسانی

## مقدمه

روان شناسی مثبت به عنوان روی آوردی تازه در روان شناسی، با بررسی بهزیستی روانی، شادکامی و سلامت روانی، هیجان های مثبت، شیفتگی<sup>۱</sup> و ویژگی های شخصیتی مثبت را مد نظر قرار می دهد. در دوران بلوغ به دلیل رشد سریع، ظهور مسئولیت های جدید و نیاز به ایجاد هویت و همچنین با توجه به اینکه نوجوانان در این دوره فعال، هدفمند، گریزان از دل بستگی بین خود و والدینشان می شوند؛ مجموعه پیچیده ای از تعارضات و آشوب های روانی در افراد به وجود می آید. به همین دلیل نوجوانان بیش از هر دوره دیگری در معرض خطر هستند و اگر در این دوره به نیازهای آنان توجه نشود ممکن است در آن ها احساس بی ارزشی ایجاد شود. بنابراین نوجوانان باید مجهز به توانمندی هایی باشند که به یاری آن ها بتوانند این دوره را پشت سر گذاشته و به بزرگسالانی با سلامت روانی و کارا برای جامعه تبدیل شوند. با ظهور روانشناسی مثبت، به شادکامی در سنین مختلف توجه زیادی شده است (کار، ترجمه شریفی، نجفی زند و ثنائی، ۱۳۸۵). زیرا شادکامی نقش کلیدی و مهمی در پیش بینی سلامت جسمی و روانی اشخاص ایفا می کند (لو، وانگ، لی و ژانگ، ۲۰۱۴). شادکامی از این جنبه حائز اهمیت است که آشکار شده است که به طور تجربی با پیامدهای فردی، اجتماعی، روانشناختی، جسمانی و رفتاری مثبت مرتبط است (داینر و چان، ۲۰۱۱). بنابراین شادکامی نه تنها خود یک هدف ارزشمند است بلکه بر دیگر جنبه های مهم زندگی نیز تأثیری گذارد (داینر و ریان، ۲۰۰۹). شادکامی و عوامل مرتبط با آن در سنین نوجوانی کمتر مورد توجه قرار گرفته است. در مورد شادکامی نوجوانان دانش بیشتری مورد نیاز است (ماهون و یارچسکی، ۲۰۰۲). زیرا تحقیق در مورد شادکامی نوجوانان دانش مهمی را درباره ادراکات نوجوان از زندگی به عنوان یک کل و اطلاعات اساسی درباره تحول در چرخه عمر فراهم می کند (موکسنس و همکاران، ۲۰۱۳). یکی دیگر از متغیرهای نوظهور در روان شناسی مثبت، شیفتگی است. استاد مایک سیکزنت میهالی در دانشگاه تحصیلی کلیر مونت با پژوهش های جامع نشان داده است که اگر افراد به کارهای چالش انگیز و در عین حال قابل کنترل که انگیزش درونی را سبب می شود، مشغول باشند، یک حالت روانی منحصر به فردی را تجربه می کنند که آن را شیفتگی می توان نامید (ناکامورا و سیکزنت میهالی، ۲۰۰۲)؛ به نقل از کار، ترجمه شریفی، نجفی زند و ثنائی، ۱۳۸۵). از جمله توانمندی های مهم در دوره نوجوانی مجموعه ای از توانمندی های روان شناختی است که تحت عنوان سرمایه های روان شناختی مثبت<sup>۸</sup> شناخته می شوند. سرمایه های روان شناختی مثبت یک حالت روان شناختی مثبت به زندگی و شامل تاب آوری، امید، خوش بینی و خودکارآمدی است (لوتانز، یوسف و وولپو، ۲۰۰۷). تاب آوری به عنوان توانایی یک فرد برای سازگاری موفقیت آمیز با سختی، و ایجاد شایستگی اجتماعی/هیجانی و تحصیلی علی رغم مواجهه با مشکلات زندگی تعریف شده است (لاندبورگ و ویلیامز، ۲۰۱۱). تاب آوری به عنوان کمک کننده ی فرایند تحول مثبت نوجوانی است. این

<sup>۱</sup> . Flow

<sup>۲</sup> . Lu, Wang, Liu & Zhang

<sup>۳</sup> . Diener & Chan,

<sup>۴</sup> . Diener & Ryan

<sup>۵</sup> . Mahon & Yarcheski

<sup>۶</sup> . Moksnes

<sup>۷</sup> . Nakamura and Seychelles Mihaly

<sup>۸</sup> . Positive Psychological Capital

موضوع نشان دهنده اهمیت متغیر تاب آوری در تحول مثبت در طی دوران نوجوانی است (لی<sup>۱۰</sup> و همکاران، ۲۰۱۲). افراد تاب آور می توانند شبکه اجتماعی قوی به وجود آورند (نعمتی و مهدی پورمرالانی، ۲۰۱۶). لور<sup>۱۱</sup> (۲۰۱۴) بین تاب آوری و شادکامی به رابطه مثبت و معناداری دست یافت. رابطه شادکامی و تاب آوری در مطالعات قبلی بندرت مورد توجه قرار گرفته است اما برخی شواهد حاکی از رابطه مثبت معنادار تاب آوری و بهزیستی هستند (اسکولوونو<sup>۱۲</sup>، ۲۰۱۳؛ کوتو، کولر و نوو<sup>۱۳</sup>، ۲۰۱۱؛ سوری، حجازی و سوری نژاد، ۱۳۹۳).

خوش بینی یکی دیگر از سرمایه های روانشناختی مثبت است. شی یو و کارور (۱۹۸۵) خوش بینی را «اعتقاد به اینکه در آینده رویدادهای خوب بیشتر از تعریف کرده اند» رویدادهای بد اتفاق خواهند افتاد بنابراین خوش بینی گرایشی به عنوان صفتی واحد روی پیوستار دو قطبی قرار می گیرد که در یک انتها خوش بینی و در انتهای دیگر بدبینی قرار دارد (برایانت و ونگروس<sup>۱۴</sup>، ۲۰۰۴). کارور، شی یو و سگرستروم<sup>۱۵</sup> (۲۰۱۰) این احتمال را مطرح می کنند که خوش بینی، تاب آوری فرد در برابر حوادث تنش زای زندگی را افزایش می دهد. به علاوه افراد خوش بین رفتارهای مواجهه ای مؤثرتر، روابط اجتماعی بهتر و با ارزش تر، انعطاف پذیری بالاتر و بهزیستی ذهنی و جسمی بیش تری را نسبت به بدبین ها نشان می دهند. شواهد حاکی از ارتباط مثبت و معنادار خوش بینی و شادکامی است (کارور، شی یو و سگرستروم، ۲۰۱۰؛ جوشن لو، پارک و پارک<sup>۱۶</sup>، ۲۰۱۷).

امید یکی دیگر از سرمایه های روان شناسی مثبت است. امید یک حالت انگیزشی مثبت با در نظر گرفتن اهداف روشن برای زندگی است. در امیدواری از یک سو انگیزه خواستن یا اراده برای حرکت به سوی اهداف و از طرف دیگر بررسی راه های مناسب برای حصول اهداف نهفته است (اشنایدر<sup>۱۷</sup>، ۲۰۰۰). نتایج تحقیق ماتیو، دانینگ، کواتس و ولان (۲۰۱۴)<sup>۱۸</sup> نشان داد که داشتن امید در افراد باعث به وجود آمدن سازگاری بهتر در شرایط مختلف زندگی می شود. افراد امیدوار به طور اساسی می توانند اهداف و خواسته هایشان تحصیلی، خانوادگی، زندگی عاطفی را تغییر دهند. امیدواری با خودکارآمدی و خوش بینی مرتبط است (فلدمن و کوباتو<sup>۱۹</sup>، ۲۰۱۴). خودکارآمدی نیز از دیگر سرمایه های روان شناسی مثبت است. خودکارآمدی یک منبع فردی و کلیدی مهم در تحول، سازگاری و تغییر فردی است و به معنای داوری فرد درباره توانمندی هایش برای

<sup>۹</sup>. Lundborg, T & Williams

<sup>۱۰</sup>. Lee

<sup>۱۱</sup>. Lower

<sup>۱۲</sup>. Scoloveno

<sup>۱۳</sup>. Couto, Koller & Novo

<sup>۱۴</sup>. Bryant, F.B & Cvengros

<sup>۱۵</sup>. Carver, Scheier & Segerstrom

<sup>۱۶</sup>. Joshanloo, M., Park, S. H & Park

<sup>۱۷</sup>. Snyder,

<sup>۱۸</sup>. Mathew, Dunning, Coats & Whelan,

<sup>۱۹</sup>. Feldman & Kubota

سازماندهی و مدیریت موقعیت های مختلف زندگی است (لیم<sup>۲۰</sup> و همکاران، ۲۰۰۸). شواهد حاکی از ارتباط مثبت معنادار خودکارآمدی و شادکامی است (عبدل خالق و لستر<sup>۲۱</sup>، ۲۰۱۷). با توجه به مطالب مطرح شده در این پژوهش پژوهشگر به دنبال پاسخ گویی به این سؤال است که آیا بین سرمایه روان شناختی (تاب آوری، خوش بینی، خودکارآمدی، امیدواری) با شادکامی و شیفتگی در دانش آموزان دختر رابطه وجود دارد؟

## روش

روش پژوهش حاضر همبستگی می باشد. جامعه آماری شامل کلیه دانش آموزان دختر مقطع متوسطه دوم شهر ری در سال تحصیلی ۹۸-۹۷ می باشند. حجم نمونه در این مطالعه شامل  $n=256$  نفر از دانش آموزان دختر مقطع متوسطه دوم شهر ری می باشد، که به منظور برآورد حجم نمونه لازم براساس فرمول کرجسی و با مراجعه به جدول مورگان می باشد که به منظور جلوگیری از ریزش افراد که در پاسخ به پرسشنامه و اعتبار بخشی به آن ها تعداد نمونه ۳۰۰ نفر در نظر گرفته شده است. از آنجایی که پژوهشگر به لیست کاملی از اعضای جامعه دسترسی نداشته است، به منظور سهولت انجام نمونه گیری بجای روش نمونه گیری ساده از روش نمونه گیری خوشه ای - چند مرحله ای استفاده می شود (خوی نژاد، ۱۳۸۰). بدین ترتیب که براساس نمونه گیری طبقه ای ابتدا مدارس آموزش و پرورش متوسطه براساس امکانات آموزشی به سه گروه برخوردار، نیمه برخوردار، غیر برخوردار یا محروم تقسیم گردید<sup>۲۲</sup>، انتخاب شد، در گام بعدی با استفاده از روش نمونه گیری خوشه ای از لیست دبیرستان های برخوردار (دبیرستان دخترانه اندیشه)، از لیست نیمه برخوردار (دبیرستان دخترانه حجاب) و از لیست غیر برخوردار (دبیرستان دخترانه هاجر) به تصادف انتخاب شد. سپس از بین دانش آموزان هر کدام از این دبیرستان ها، از بین هر سه رشته ادبیات و علوم انسانی، تجربی و ریاضی و فیزیک به روش نمونه گیری طبقه ای افراد نمونه در هر مدرسه مشخص کرده و به روش نمونه گیری تصادفی ساده (RANDOM) دانش آموزان نمونه انتخاب شدند.

ابزاری که در پژوهش حاضر به کار رفته اند به شرح ذیل اند:

## پرسشنامه سرمایه روانشناختی لوتانز<sup>۲۳</sup> (لوتانز و اولیو، ۲۰۰۷):

این پرسشنامه دارای چهار زیر مقیاس خودکارآمدی، امیدواری، تاب آوری و خوش بینی است. هر زیر مقیاس شش ماده دارد که آزمودنی به هر ماده در مقیاس پنج درجه ای لیکرت (کاملاً مخالفم تا کاملاً موافقم) پاسخ می دهد. برای به دست آوردن نمره سرمایه روان شناختی ابتدا نمره هر زیر مقیاس به صورت جداگانه محاسبه و سپس مجموع آنها به عنوان نمره کل سرمایه روان شناختی لحاظ می شود. نتایج تحلیل عاملی تاییدی روایی سازه این پرسشنامه را تایید کردند (لوتانز و اولیو<sup>۲۴</sup>، ۲۰۰۷). روایی صوری و محتوایی این پرسشنامه در پژوهش فروهر، هویدا و جمشیدیان (۱۳۹۰) بعد از دو اجرای آزمایشی و اظهار نظر صاحب نظران مورد تایید قرار گرفت و ضریب اعتبار آن نیز از طریق آلفای کرونباخ ۰/۸۷ گزارش شد. در حاضر برای تعیین روایی، از

<sup>۲۰</sup> . Liem

<sup>۲۱</sup> . Abdel-Khalek, A, M., Lester,

<sup>۲۲</sup> براساس طبقه بندی نوع مدارس از نظر امکانات آموزشی به نقل از آموزش و پرورش شهر باخرز

<sup>۲۳</sup> . Psychological Capital Questionnaires Luthans (PCQ)

<sup>۲۴</sup> . Luthans, F., & Avolio

همبستگی نمره هر بعد با نمره کل استفاده شد. این ضرایب برای ابعاد خودکارآمدی، امیدواری، تاب آوری و خوش بینی به ترتیب ۰/۸۴، ۰/۸۶، ۰/۷۸ و ۰/۸۳ به دست آمد. همچنین ضرایب آلفای کرونباخ برای زیر مقیاس ها به ترتیب فوق ۰/۸۰، ۰/۷۸، ۰/۶۶ و ۰/۶۵ و برای کل مقیاس ۰/۸۹ احراز شد که حکایت از اعتبار مطلوب این مقیاس داشت.

### پرسشنامه شادکامی آکسفورد<sup>۲۵</sup>:

این پرسش نامه نسخه اصلاحی فهرست شادکامی آکسفورد است که توسط هیلز و آرگیل<sup>۲۶</sup> (۲۰۰۲) منتشر شده و شامل ۲۹ گویه با مقیاس پاسخ گویی لیکرت ۶ درجه ای و نمره گذاری کاملاً مخالفم تا کاملاً موافقم است. آلفای کرونباخ پرسشنامه ۰/۹۱ گزارش شده است. همچنین ارتباط معناداری بین این پرسش نامه با نمرات رضایت از زندگی، خوش بینی، برون گرایی و روان رنجورخویی گزارش شده است (هیلز و آرگیل، ۲۰۰۲). این پرسش نامه دارای ۲۹ گویه است که هر گویه شامل ۴ عبارت است که عبارت اول نمره صفر، عبارت دوم نمره ۱، عبارت سوم نمره ۲ و عبارت چهارم نمره ۳ می گیرد. در نهایت فرد نمره ای بین ۰ تا ۸۷ به دست می آورد که نمره بالاتر نشانه شادکامی بیشتر است (نجفی و همکاران، ۱۳۹۱). ضریب آلفای کرونباخ و ضریب پایایی بازآزمایی در کل نمونه به ترتیب ۰/۷۹ و ۰/۹۰ گزارش شده است. همچنین همبستگی منفی و معنادار نمرات این پرسش نامه با افسردگی و روان رنجورخویی گزارش شده که بیانگر روایی و آگرایی پرسشنامه است. بین نمرات این پرسشنامه با نمرات رضایت از زندگی و برون گرایی نیز همبستگی مثبت و معنادار گزارش شده که بیانگر روایی همگرایی پرسش نامه است (نجفی و همکاران، ۱۳۹۱).

### پرسشنامه تجارب شیفتگی سیکزنت میهالی<sup>۲۷</sup> (۱۹۸۲):

این مقیاس در سال ۱۹۸۲ به کوشش سیکزنت میهالی تهیه شد. در آغاز این پرسشنامه سه نقل قول برای توصیف ویژگی های اصلی تجربه شیفتگی آمده است. برای پاسخ دهی به این پرسشنامه ابتدا از شرکت کنندگان خواسته شد که با استفاده از بله / خیر نشان بدهند که آیا تجربه ای مشابه تجربه ای که در نقل قول ها توصیف شده است داشته اند یا خیر. در صورت پاسخ مثبت از آنها خواسته شد که آن تجربه را به صورت خلاصه در دو جمله توصیف کنند و سپس به مجموعه ای ۱۲ سؤالی که براساس مقیاس لیکرت از ۱ تا ۸ تنظیم شده بود پاسخ دهند. سؤالات به گونه ای تنظیم شده اند که جنبه های مختلف شیفتگی را توصیف می کنند. برای مثال " آن را دوست دارم حتی اگر به آن کار مجبور نباشم ". بعضی سؤالات که مضمون منفی دارند به صورت معکوس نمره گذاری شدند برای مثال " دچار اضطراب می شوم " یا " احساس کسالت و ملال میکنم ". روایی و پایایی مقیاس مذکور در پژوهش حاضر با استفاده از روایی محتوایی متخصصان و ضریب آلفای کرونباخ مطلوب ارزیابی شد. در این زمینه روایی محتوایی مقیاس با اخذ نظر از استادان رشته های روانشناسی و یک نفر استاد تربیت بدنی بررسی و مشخص شد که هیچ یک از گویه های مقیاس ابهام ندارد. پایایی مقیاس نیز از طریق آلفای کرونباخ و اجرا بر روی ۲۰۰ نفر ۰/۹۲ برآورد شد (سیکزنت میهالی، ۱۹۸۲).

### یافته ها

<sup>۲۵</sup>. Oxford Happiness Inventory

<sup>۲۶</sup>. Hills, P., & Argyle

<sup>۲۷</sup>. Csikszentmihaly

در تجزیه و تحلیل توصیفی داده‌ها، پژوهشگر قصد دارد یافته‌های خام پژوهش را با استفاده از شاخص‌های آمار توصیفی طبقه بندی کند و در تجزیه و تحلیل استنباطی به آزمون فرضیه ها و پاسخ گویی به سؤالات تحقیق پرداخته می شود. جدول ۱ نتایج مربوط به آمار توصیفی (میانگین و انحراف معیار) نشان داده شده است.

جدول ۱: اطلاعات توصیفی متغیرهای پژوهش

متغیر	تعداد	میانگین	انحراف معیار
سرمایه روانشناختی	۲۵۶	۷۷/۱۰	۲۸/۶۵
تاب آوری	۲۵۶	۲۱/۹۵	۸/۲۴
خوش بینی	۲۵۶	۲۱/۹۲	۷/۹۸
خود کارآمدی	۲۵۶	۲۱/۸۴	۸/۱۴
امیدواری	۲۵۶	۲۲/۳۶	۸/۲۳
شیفتگی	۲۵۶	۶۳/۷۷	۱۹/۴۶
شادکامی	۲۵۶	۶۰/۸۸	۱۸/۳۸

همانطور که نتایج جدول ۱ نشان می دهد که میانگین سرمایه روانشناختی و خرده مقیاس های آن (تاب آوری، خوش بینی، خود کارآمدی، امیدواری)، شیفتگی و شادکامی به ترتیب ۷۷/۱۰، ۲۱/۹۵، ۲۱/۹۲، ۲۱/۸۴، ۲۲/۳۶، ۶۳/۷۷ و ۶۰/۸۸ می باشد.

جهت مشخص نمودن نرمال بودن توزیع متغیرها در جامعه، از آزمون کالموگروف-اسمیرنوف یک راهه<sup>۲۸</sup> استفاده شد.

جدول ۲: نتایج آزمون کالموگروف - اسمیرنوف

متغیر	تعداد	آماره Z	سطح معناداری
سرمایه روانشناختی	۲۵۶	۰/۹۶	۰/۲۵
تاب آوری	۲۵۶	۱/۲۴	۰/۰۶

<sup>۲۸</sup>. One way Kolmogorov- Smirnov

۰/۰۵	۱/۳۱	۲۵۶	خوش بینی
۰/۰۶	۱/۱۲	۲۵۶	خود کارآمدی
۰/۱۲	۱/۰۹	۲۵۶	امیدواری
۰/۰۷	۱/۱۴	۲۵۶	شیفتگی
۰/۰۵	۱/۲۱	۲۵۶	شادکامی

با توجه به جدول ۲ مشاهده می گردد چون سطح معناداری آزمون کالموگروف - اسمیرنف در تمامی متغیرها بیشتر از ۰/۰۵ می باشد لذا با ۹۵ درصد اطمینان می توان گفت توزیع نمرات متغیرهای مورد بررسی نرمال می باشد. و سپس با استفاده از ابزار های آماری در این پژوهش ضریب همبستگی پیرسون، رگرسیون، به تجزیه و تحلیل داده ها می پردازند. به منظور بررسی رابطه بین متغیرها از ضریب همبستگی پیرسون استفاده شد.

#### جدول ۳: نتایج حاصل از ضریب همبستگی بین سرمایه روانشناختی با شادکامی دانش آموزان

متغیر پیش بین	متغیر ملاک	ضریب همبستگی	سطح معناداری	تعداد
سرمایه روانشناختی		۰/۵۶	۰/۰۰	۲۵۶
تاب آوری		۰/۶۵	۰/۰۰	۲۵۶
خوش بینی	شادکامی	۰/۵۷	۰/۰۰	۲۵۶
خود کارآمدی		۰/۶۱	۰/۰۰	۲۵۶
امیدواری		۰/۵۵	۰/۰۰	۲۵۶

بر اساس نتایج حاصله از آزمون همبستگی پیرسون از جدول ۳ می توان نتیجه گرفت که بین سرمایه های روانشناختی و خرده مقیاس های آن (تاب آوری، خوش بینی، خود کارآمدی، امیدواری) با شادکامی دانش آموزان در سطح  $P < 0/05$  رابطه معنادار مستقیم وجود دارد. لذا با احتمال ۹۵ درصد فرض صفر رد می شود و فرض پژوهش تایید می گردد. پس با توجه به جدول ۳ می توان گفت هر چه سرمایه های روانشناختی و خرده مقیاس های آن (تاب آوری، خوش بینی، خود کارآمدی، امیدواری) بیشتر باشد، شادکامی دانش آموزان بیشتر خواهد بود.

#### جدول ۴: نتایج حاصل از ضریب همبستگی بین سرمایه روانشناختی با شیفتگی دانش آموزان

تعداد	سطح معناداری	ضریب همبستگی	متغیر ملاک	متغیر پیش بین
۲۵۶	۰/۰۰	۰/۶۳		سرمایه روانشناختی
۲۵۶	۰/۰۰	۰/۶۰		تاب آوری
۲۵۶	۰/۰۰	۰/۵۵	شیفتگی	خوش بینی
۲۵۶	۰/۰۰	۰/۶۵		خودکارآمدی
۲۵۶	۰/۰۰	۰/۵۹		امیدواری

بر اساس نتایج حاصله از آزمون همبستگی پیرسون از جدول ۴ می توان نتیجه گرفت که بین سرمایه های روانشناختی و خرده مقیاس های آن (تاب آوری، خوش بینی، خودکارآمدی، امیدواری) با شیفتگی دانش آموزان در سطح  $P < 0/05$  رابطه معنادار مستقیم وجود دارد. لذا با احتمال ۹۵ درصد فرض صفر رد می شود و فرض پژوهش تایید می گردد. پس با توجه به جدول ۴ می توان گفت هر چه سرمایه های روانشناختی و خرده مقیاس های آن (تاب آوری، خوش بینی، خودکارآمدی، امیدواری) بیشتر باشد، شیفتگی دانش آموزان بیشتر خواهد بود.

#### بحث

پژوهش حاضر جهت پاسخ گویی به این پرسش انجام شد که آیا بین سرمایه روان شناختی (تاب آوری، خوش بینی، خودکارآمدی، امیدواری) با شادکامی و شیفتگی در دانش آموزان دختر رابطه وجود دارد؟ نتایج نشان داد که بین سرمایه های روانشناختی و خرده مقیاس های آن (تاب آوری، خوش بینی، خودکارآمدی، امیدواری) با شادکامی دانش آموزان رابطه معنادار و مستقیم وجود دارد. این نتایج با نتایج پژوهش های رشیدی کوچی و همکاران (۱۳۹۵)، حسنوند و همکاران (۱۳۹۵)، ارشدی و همکاران (۱۳۹۵)، جهانشاهی نسب (۱۳۹۵)، قانعیان سبدانی (۱۳۹۵)، فرخی و سبزی (۱۳۹۴)، پروانه و همکاران (۱۳۹۴)، ساریکام (۲۰۱۵)، لوور (۲۰۱۴)، بالدوین و همکاران (۲۰۱۰)، کوهن و همکاران (۲۰۰۹)، مشابه و همسو می باشد. به عنوان مثال رشیدی کوچی و همکاران (۱۳۹۵) با عنوان نقش سرمایه های روان شناختی مثبت و عملکرد خانواده در پیش بینی شادکامی نوجوانان نشان داد که مولفه های عملکرد خانواده و سرمایه های روان شناسی مثبت با شادکامی رابطه مثبت معنادار دارند. همچنین نتایج رگرسیون گام به گام نشان داد که نقش ها، تاب آوری، خودکارآمدی، خوش بینی و ابراز عواطف به ترتیب نقش معناداری در پیش بینی شادکامی دارند و در مجموع ۳۵ درصد از واریانس شادکامی را تبیین کردند. در تبیین و نتیجه گیری این یافته می توان گفت افراد با سطح تاب آوری بالا بهتر می توانند خود، محیط اطراف و فعالیت هایشان را مدیریت کنند که این امر باعث می شود که بتوانند از فرصت های اطراف خود بهترین استفاده را ببرند و بهتر بتوانند پاسخ گوی نیازها، ارزش ها و خواسته های خود باشند که در نهایت پیامد این نوع عملکرد احساس رضایت از زندگی و شادکامی است. تاب آوری به همراه ویژگی های مثبتی (عواطف مثبت و حرمت خود) که برای فرد به ارمغان می آورد این امکان را برای افراد فراهم می کند که شرایط یکنواخت زندگی خود را به نفع وقوع رخدادهای خوب تغییر دهند و در پی این تغییرات ایجاد شده در



زندگی، احساس خوشی و لذت از زندگی به دست آورند. علاوه بر این افراد تاب آور قادرند شبکه ای از حمایت اجتماعی برای خود به وجود آورند که بتوانند از وجود آن ها در زندگی خود بهره ببرند (نعمتی و مهدی پورمرالانی، ۲۰۱۶). در مورد خودکارآمدی می توان گفت که افراد با خودکارآمدی بالا احساس شایستگی و استقلال می کنند و در برخورد با مشکلات زندگی به توانایی خود ایمان دارند. چنین نگرشی موجب می شود که فرد با جدیت تلاش کند تا بر مشکلات فائق آید. این افراد احساس کنترل بر رویدادهای زندگی خود دارند، انگیزه آن ها برای جامه عمل پوشاندن به آرزوهایشان بالا است و زمانی که این افراد بتوانند به اهداف خود برسند زمانی است که به شادکامی دست می یابند. کسانی که اهداف خود را با ارزش در نظر می گیرند و تلاش می کنند تا احتمال تحقق آن اهداف را نیز به سطح بالاتری برسانند احساس شادکامی و بهزیستی بیشتری خواهند کرد (مژدگان و همکاران، ۲۰۱۳). در تبیین اهمیت خوش بینی می توان گفت که افراد خوش بین راهبرد های مقابله سازگارانه تری برای خود تعریف کرده اند و این عامل نقش مهمی در سازگاری با رویدادهای تنش زای زندگی دارد. افراد خوش بین از زندگی خود احساس رضایت می کنند و زندگی خود را با ارزش می دانند و ارتباطات دوستانه ای با جهان اطراف خود برقرار می کنند. افراد خوش بین سعی می کنند سه جنبه را در زندگی خود تقویت کنند که عبارتند از: ۱) عواطف مثبت و لذت در زندگی، ۲) شور و اشتیاق در زندگی و ۳) به دنبال معنای زندگی بودن که تمامی این عوامل بر احساس رضایت از زندگی و شادکامی اثر دارند (کیانزاد، کجباف و فیاضی، ۲۰۱۶). با توجه به مطالب مطرح شده می توان نتیجه گرفت بین سرمایه روانشناختی و مولفه های آن با شادکامی دانش آموزان رابطه مثبت و معنی دار وجود دارد. همچنین نتایج دیگر پژوهش نشان داد که بین سرمایه های روانشناختی و خرده مقیاس های آن (تاب آوری، خوش بینی، خودکارآمدی، امیدواری) با شیفتگی دانش آموزان معنادار و مستقیم وجود دارد. این نتایج با نتایج پژوهش های پیشین فقیهی و همکاران (۱۳۹۷)، نقش و همکاران (۱۳۹۵)، سهرابی و شفیع پور مطلق (۱۳۹۳)، چیانگ و همکاران (۲۰۱۱)، استیوم و کریستیانسن (۲۰۰۵) و روگاتکو (۲۰۰۹) هماهنگ و همسو می باشد. به عنوان مثال فقیهی و همکاران (۱۳۹۷) نشان دادند که خودتعیین گری و انتظار آرزش رابطه مثبت و معنی داری با تجربه شیفتگی دارد؛ اما بین شیفتگی و چشم انداز زمان آینده همبستگی معنی داری مشاهده نشد. در تبیین و نتیجه گیری این نتایج می توان گفت در روان شناسی مثبت به جای تاکید بر شناسایی و مطالعه کمبودهای روانی و کاستی های رفتاری و ترمیم یا درمان آن ها، به شناخت و ارتقای وجوه مثبت و نقاط قوت انسان توجه و تاکید می شود (کار، ترجمه پاشا شریفی و همکاران، ۱۳۸۵). یکی از این عوامل مثبت شیفتگی است. تاب آوری و خوش بینی باعث به وجود آمدن عواملی می شود که افراد را در هنگام تنش حمایت می کند و باعث ایجاد حالات رضایت و شادی می گردد (سوری و همکاران، ۱۳۹۳). با افزایش امید سازگاری بهتر در شرایط مختلف و ایجاد حس رضایت و شادکامی در شخص به وجود می آید. خودکارآمدی نیز با ایجاد سطوح بالای بهره گیری از راهبردهای شناختی و فراشناختی، رابطه معناداری با افزایش شادکامی در افراد دارد. خودکارآمدی می تواند به عنوان یک عامل شناختی، نقش میانجی (تعدیل کننده) را در موقعیت های مختلف زندگی به عهده داشته باشد و رضامندی زندگی را افزایش دهد (شوارزر و لوزینسکا، ۲۰۰۷). همچنین رابطه مثبت و معناداری بین شیفتگی و عواطف مثبت مانند لذت، شادی و رضایت وجود دارد (چیانگ و همکاران، ۲۰۱۱). با توجه به مطالب مطرح شده می توان نتیجه گرفت بین سرمایه ی روانشناختی با شیفتگی دانش آموزان رابطه معنی دار وجود دارد. پژوهش حاضر محدود به دانش آموزان دختر مقطع متوسطه دوم شهر ری بود. پیشنهاد می شود به منظور تعمیم بهتر یافته در جوامع دیگر، پژوهش حاضر در دانش آموزان پسر و سایر مقاطع و شهر نیز انجام شود. همچنین پیشنهاد می شود

مشاوران و روان شناسان آموزش و پرورش از یافته های حاصل از پژوهش های مرتبط با شیفتگی با جنبه هایی که سبب شیفتگی دانش آموزان به فعالیت های تحصیلی می شود به صورت کاربردی استفاده نمایند.

### تقدیر و سپاس

از تمام دانش آموزان عزیزی که در این پژوهش شرکت نموده و با صرف وقت و حوصله، پژوهشگران را یاری کردند، همچنین از مسئولان محترم و اولیای محترم دبیرستان دخترانه شهر ری که نهایت همکاری را مبذول داشته و در جهت تحقق این پژوهش تلاش نمودند، نهایت تشکر و قدردانی را داریم.

### منابع

۱. ارشدی، نسرين؛ مهربابی زاده هنرمند، مهناز؛ مرعشی، سید علی و قلی پور، زهرا. (۱۳۹۵). **تاب آوری به عنوان میانجی رابطه پنج عامل بزرگ شخصیت و شادکامی**. نشریه روانشناسی تربیتی، شماره ۳۹، دوره ۱۲، صص: ۱۵۵-۱۳۵.
۲. پروانه، الهام؛ کریمی، پروانه و عزیزی، کبری. (۱۳۹۴). **اثر بخشی امید درمانی بر افزایش شادکامی سالمندان**. **مجله روان شناسی پیری**، دوره ۴، شماره ۴، صص: ۴۷-۴۱.
۳. جهانشاهی نسب، رضا، ۱۳۹۵، **بررسی رابطه میان خودکارآمدی، شادکامی و تاب آوری در روانشناسی**، سومین کنفرانس جهانی روانشناسی و علوم تربیتی، حقوق و علوم اجتماعی در آغاز هزاره سوم، شیراز، با همکاری مشترک دانشگاه علمی کاربردی آذین شوشتر- دانشگاه زرقان- واحد پژوهش دانش پژوهان همایش آفرین.
۴. حسونود، فضل اله؛ عبدالهی مقدم، مریم؛ محقق، حسین و فرهادی، مهران. (۱۳۹۵). **طراحی مدلی برای تبیین شادکامی بر اساس سبک های مقابله با استرس و تاب آوری روان شناختی در دانشجویان دانشگاه فرهنگیان استان همدان**. نشریه روان شناسی تربیتی، شماره ۴۱، دوره ۱۲، صص: ۱۶۳-۱۸۴.
۵. رشیدی کوچی، فریده؛ نجفی، محمود. و محمدی، فرم محمد علی. (۱۳۹۵). **نقش سرمایه های روان شناسی مثبت و عملکرد خانواده در پیش بینی شادکامی نوجوانان**. پژوهش نامه روانشناسی مثبت. سال دوم، شماره سوم، پیاپی (۷). صص: ۹۵-۸۰.
۶. سوری، ح؛ حجازی، ا و سوری نژاد، م (۱۳۹۳). **رابطه تاب آوری و بهزیستی روان شناختی: نقش واسطه ای خوش بینی**. دانش و پژوهش در روانشناسی کاربردی، ۱۵ (۱)، ۱۵-۵.
۷. فرخی، الهام. و سبزی، ندا. (۱۳۹۴). **رابطه بین شادکامی و ادراک الگوهای ارتباطی خانواده: نقش واسطه ای سرمایه روان شناختی**. فصلنامه تحول روان شناسان ایرانی. سال یازدهم، شماره ۴۳، صص: ۳۱۳-۳۲۳.
۸. فقیهی، فریبا؛ مرزیه، افسانه و جناآبادی، حسین. (۱۳۹۷). **تعیین رابطه بین تجربه شیفتگی و نیروهای انگیزشی در دانش آموزان**. مجله مطالعات روانشناسی تربیتی. دوره ۱۹، شماره ۲۹، صص: ۲۱-۱.
۹. قانعیان سبدانی، فرزانه. (۱۳۹۵). **بررسی رابطه خوش بینی، خودکارآمدی و عزت نفس با شادکامی پرستاران**. پایان نامه کارشناسی ارشد روانشناسی بالینی. دانشگاه آزاد اسلامی واحد نجف آباد.
۱۰. کار، آ. (۱۳۸۵). **روانشناسی مثبت: علم شادکامی و نیرومندی های انسان**، ترجمه حسن پاشاشریفی، جعفر نجفی زند و باقر ثنائی، تهران: سخن.

۱۱. سنجی نسخه روان خصوصیات . . (۱۳۹۱) وجعفری، س دبیری، م؛ فر، محمدی غ؛ دهشیری، م؛ نجفی، صص: ۵۵-۷۴. ۱۰ تربیتی، گیری اندازه. دانشجویان آکسفورد در شادکامی نامه پرسش فارسی
۱۲. Abdel-Khalek, A. M., Lester, D. (۲۰۱۷). **The association between religiosity, generalized self-efficacy, mental health, and happiness in Arab college students.** *Personality and Individual Differences*, ۱۰۹, ۱۲-۱۶.
۱۳. Bryant, F.B & Cvcngros, J. A (۲۰۰۴). **Distinguishing hope and optimism: Two sides of a coin, or two separate coins?** *Journal of Social and Clinical Psychology*, ۲۳, ۲۷۳-۳۰۲.
۱۴. Carver, C. S., Scheier, M. F., & Segerstrom, S. C. (۲۰۱۰). **Optimism.** *Clinical Psychology Review*, ۳۰(۷), ۸۷۹-۸۸۹.
۱۵. Couto, M. C. P., Koller, S. H. & Novo, R. (۲۰۱۱). **Stressful life events and psychological wellbeing in a Brazilian sample of older persons: the role of resilience.** *Ageing International*, ۳۶ (۴), ۴۹۲-۵۰۵.
۱۶. Diener, E. & Chan, M. Y. (۲۰۱۱). **Happy People Live Longer: Subjective Well-Being Contributes to Health and Longevity.** *Applied Psychology: Health and Well-Being*, ۳(۱), ۱-۴۳.
۱۷. Diener, E. & Ryan, K. (۲۰۰۹). **Subjective well-being: a general overview.** *South African Journal of Psychology*, ۳۹(۴), ۳۹۱-۴۰۶.
۱۸. Feldman, D & Kubota, M (۲۰۱۴). **Hope, self-efficacy, optimism, and academic achievement: Distinguishing constructs and levels of specificity in predicting college grade-point average.** *Learning and Individual Differences*, ۳۷۸۲۱۰-۲۱۶.
۱۹. Joshanloo, M., Park, S. H & Park, Y. O. (۲۰۱۷). **Optimism as the moderator of the relationship between fragility of happiness beliefs and experienced happiness.** *Personality and Individual Differences*, ۱۰۶, ۶۱-۶۳.
۲۰. Lee, T. Y., Cheung, C. K. & Kwong, W. M. (۲۰۱۲). **Resilience as a Positive Youth Development Construct: A Conceptual Review.** *The Scientific World Journal*, ۲۰۱۲, ۱-۹. doi:۱۰,۱۱۰۰/۲۰۱۲/۳۹۰۴۵۰.
۲۱. Liem, A. D., Lau, S., & Nie, Y. (۲۰۰۸). **The role of self-efficacy, task value, and achievement goals in predicting learning strategies, task disengagement, peer relationship, and achievement outcome.** *Journal of Contemporary Educational Psychology*, ۳۳, ۴۸۶-۱۱۲.
۲۲. Lower, K. E. (۲۰۱۴). **Understanding Resilience and Happiness among College Students.** A Thesis Submitted in Partial Fulfillment of the Requirements for the Degree of Master of Arts in Psychology, Middle Tennessee State University.
۲۳. Lu, W., Wang, Z., Liu, Y & Zhang, H. (۲۰۱۴). **Resilience as a mediator between extraversion, neuroticism and happiness, PA and NA.** *Personality and Individual Differences*, ۶۳, ۱۲۸-۱۳۳.
۲۴. Lundborg, T & Williams, W. V. (۲۰۱۱). **Resilience, critical infrastructure and molecular security: the excess of life in biopolitics.** *International Political Sociology*, ۵(۴), ۲۶۷-۲۸۳.
۲۵. Luthans, F., Youssef, C. M., & Avolio, B. J. (۲۰۰۷). **Psychological capital: Developing the human competitive edge.** Oxford, UK: Oxford University Press.
۲۶. Mahon, N. E. & Yarcheski, A. (۲۰۰۲). **Alternative theories of happiness in early adolescents.** *Clinical Nursing Research*, ۱۱ (۳), ۳۰۶-۳۲۳.

۲۷. Mathew, J., Dunning, C., Coats, C. H & Whelan, T. (۲۰۱۴). **The mediating influence of hope on multidimensional perfectionism and depression.** *Personality and Individual Differences*, ۷۰, ۶۶-۷۱.
۲۸. Moksnes, U. K., Løhre, A., Byrne D. G. & Haugan (۲۰۱۳). **Satisfaction with life scale in adolescents: Evaluation of factor structure and gender invariance in a Norwegian sample.** *Social Indicators Reseach*, ۱۱۸(۲), ۶۵۷-۶۷۱.
۲۹. Nemati, S & Mehdipourmaralani, F. (۲۰۱۶). **The relationship between life satisfaction and happiness: the mediating role of resiliency.** *International Journal of Psychological Studies*, ۸(۳), ۱۹۴-۲۰۱.

