

نقش هیجان‌های تحصیلی در سلامت ذهنی دانش‌آموزان دبیرستانی

The role of academic emotions in subjective wellbeing of high school students

Esmaeil Hajzadeh Shiraz

Department of Psychology, Urmia Branch,
Islamic Azad University, Urmia, IranDr. Ali Zeinali²Department of Psychology, Urmia Branch,
Islamic Azad University, Urmia, Iran

a.zeinali@iaurmia.ac.ir

اسماعیل حاجی‌زاده شیراز

گروه روانشناسی، واحد ارومیه، دانشگاه آزاد اسلامی، ارومیه

دکتر علی زینالی نویسنده مسئول

دانشیار گروه روانشناسی، واحد ارومیه، دانشگاه آزاد اسلامی، ارومیه

چکیده

این پژوهش با هدف بررسی نقش هیجان‌های تحصیلی در سلامت ذهنی دانش‌آموزان دبیرستانی انجام شد. این مطالعه توصیفی - تحلیلی از نوع همبستگی بود. جامعه آماری شامل همه دانش‌آموزان دوره دوم متوسطه شهر ارومیه در سال تحصیلی ۹۶-۱۳۹۵ بودند که از میان آنان ۳۷۹ نفر با روش نمونه‌گیری خوشه‌ای چندمرحله‌ای انتخاب شدند. همه آنها پرسشنامه‌های هیجان‌های تحصیلی (پکران و همکاران، ۲۰۰۲) و سلامت ذهنی (رنشا و همکاران، ۲۰۱۵) را تکمیل کردند. داده‌ها با روش‌های همبستگی پیرسون و رگرسیون چندگانه با مدل گام‌به‌گام تحلیل شدند. یافته‌ها نشان داد بین هیجان تحصیلی مثبت و همه ابعاد آن یعنی لذت، امیدواری و غرور با سلامت ذهنی دانش‌آموزان رابطه مثبت و معنادار و بین هیجان تحصیلی منفی و همه ابعاد آن یعنی خشم، اضطراب، شرم، ناامیدی و خستگی با سلامت ذهنی دانش‌آموزان رابطه منفی و معنادار وجود داشت. همچنین هیجان‌های تحصیلی مثبت و منفی توانستند ۳۶/۴ درصد و ابعاد هیجان‌های تحصیلی مثبت و منفی توانستند ۳۹/۴ درصد از تغییرات سلامت ذهنی دانش‌آموزان را پیش‌بینی کنند ($P < 0/01$). بنابراین برای افزایش سلامت ذهنی دانش‌آموزان می‌توان از طریق کارگاه‌های آموزشی میزان هیجان‌های تحصیلی مثبت را افزایش و میزان هیجان‌های تحصیلی منفی را کاهش داد.

Abstract

This research aimed to investigation the role of academic emotions in subjective wellbeing of high school students. This study was a descriptive - analytical from type of correlation. The statistical population included all secondary students of Urmia city in 2016-17 academic years that from them 379 persons were selected through multistep cluster sampling method. All of them completed the questionnaires of academic emotions (Pekrun & et al, 2002) and subjective wellbeing (Renshaw & et al, 2015). Data analyzed with Pearson correlation and multivariate regression with stepwise model methods. The findings showed there was a positive and significant relationship between positive academic emotion and all dimensions of them means enjoyment, hope and pride with subjective wellbeing of students and a negative and significant relationship between negative academic emotion and all dimensions of them means anger, anxiety, shame, hopelessness and boredom with subjective wellbeing of students. Also the positive and negative academic emotions could predict 36/4 percent and the dimensions of positive and negative academic emotions could predict 39/4 percent of variance of subjective wellbeing of students ($P < 0/01$). So to increase the subjective wellbeing of students can increase the rate of positive academic emotions and decrease the rate of negative academic emotions through workshops.

Keywords: academic emotions, subjective wellbeing, students

واژه‌های کلیدی: هیجان‌های تحصیلی، سلامت ذهنی، دانش‌آموزان

پذیرش: خرداد ۹۷

دریافت: شهریور ۹۶

نوع مقاله: پژوهشی

مقدمه

سلامت^۱ یک فراسازه است که شامل همه جنبه‌های زندگی سالم و موفق می‌باشد. یکی از ابعاد مهم سلامت، سلامت ذهنی^۲ است که به معنای ارزیابی شناختی و عاطفی افراد از زندگی می‌باشد (داینر، اوشی و لوکاس^۳، ۲۰۰۹). سلامت ذهنی مفهومی بسیار گسترده است

1. Wellbeing

2. Subjective Wellbeing

3. Diener, Oishi & Lucas

که با چگونگی مفهوم‌سازی سلامت از نظر روانشناسان مدرسه همسو است (رنشاو، لانگ و کوک^۱، ۲۰۱۵). سلامت ذهنی از دو بخش شایستگی و اشتیاق تشکیل شده است. شایستگی مجموع دانش، مهارت و نگرش‌های افراد است که سبب اثربخشی فعالیت فرد بر مبنای استانداردهای مورد انتظار می‌شود. اشتیاق در افرادی دیده می‌شود که نسبت به محیط اطراف علاقه نشان می‌دهند و آن را سرگرم‌کننده می‌دانند (دهقان مرودستی و رسولی، ۱۳۹۴). بر مبنای نظر رنشاو و همکاران (۲۰۱۵) سلامت ذهنی از چهار مولفه ارتباط با مدرسه^۲، لذت از یادگیری^۳، هدف‌های آموزشی^۴ و کارآمدی تحصیلی^۵ تشکیل شده است. ارتباط با مدرسه به معنای احساس مراقبت و ارتباط خوب با دیگران در مدرسه، لذت از یادگیری به معنای تجربه احساس‌ها و شناخت‌های مثبت در هنگام انجام تکالیف تحصیلی، هدف‌های آموزشی به معنای ارزیابی مدرسه و تکالیف تحصیلی درباره میزان مهم و معنادار بودن آنها و کارآمدی تحصیلی به معنای ارزیابی رفتارهای تحصیلی شخص درباره میزان موثر بودن آنها در رفع نیازهای تحصیلی می‌باشد.

مولفه‌های سلامت ذهنی رنشاو و همکاران (۲۰۱۵) بیشتر جنبه تحصیلی دارند و احتمالاً با هیجان‌های تحصیلی که هیجان‌هایی مرتبط با پیامدهای پیشرفت هستند، مرتبط می‌باشند (کوباکو^۶، ۲۰۱۳). هیجان‌های تحصیلی به دو بعد مثبت و منفی تقسیم و پژوهش‌های گذشته عمدتاً هیجان‌های منفی مثل اضطراب را بررسی کردند (لینن‌برینک^۷، ۲۰۰۵). هیجان‌های تحصیلی مثبت شامل لذت^۸، امیدواری^۹ و غرور^{۱۰} و هیجان‌های تحصیلی منفی شامل خشم^{۱۱}، اضطراب^{۱۲}، شرم^{۱۳}، ناامیدی^{۱۴} و خستگی^{۱۵} می‌باشند (پکران، کاساک، مورایاما، ایوت و توماس^{۱۶}، ۲۰۱۴). امیدواری حالت انگیزشی مثبت و ذهنی مبتنی بر برنامه‌ریزی برای رسیدن به هدف است که محصول تعامل فرد با محیط می‌باشد. غرور حالت احساسی است که در آن شخص برای خود ارزش بسیار زیادی قائل می‌شود و خود را از همه کس بالاتر می‌داند. خشم یک حالت هیجانی است که در آن رفتار ارگانسیم به طرف منبع به وجود آورنده خشم تجهیز شده و به دنبال نشان دادن عکس‌العمل به آن می‌باشد. اضطراب یک حالت هیجانی همراه با احساس عصبانیت، ناراحتی و تشویش است که با فعالیت یا برانگیختگی جسمانی همراه می‌باشد. شرم یک حالت هیجانی است که با آسیب‌های فردی و میان‌فردی مرتبط می‌باشد و زمانی رخ می‌دهد که فرد خویشتن خود را بی‌کفایت و بی‌ارزش دانسته و خود را در چشم دیگران بی‌مقدار ببیند. ناامیدی تفکر منفی در مورد خود، دیگران، جهان و آینده است که باعث باورهای ناکارآمد در شخص می‌شود. خستگی به معنای احساس کسلی و ملال است که قدرت اجرای کارهای روزانه را در فرد تضعیف می‌کند (پکران و همکاران، ۲۰۱۴).

پژوهش‌هایی در زمینه نقش هیجان‌های تحصیلی در سلامت ذهنی انجام شده است. برای مثال یوسفی (۱۳۹۴) ضمن پژوهشی به این نتیجه رسید که راهبردهای تنظیم هیجان و هیجان‌های مثبت با سلامت روانی همبستگی مثبت و معنادار و هیجان‌های منفی با سلامت روانی همبستگی منفی و معنادار داشتند و راهبردهای تنظیم هیجان و هیجان‌های مثبت به صورت مثبت و معنادار و هیجان‌های منفی به صورت منفی و معنادار قادر به پیش‌بینی سلامت روانی بودند. در پژوهشی دیگر سیاح، اولی‌پور، اردمه، شهیدی و یعقوبی عسگرآباد (۱۳۹۳) گزارش کردند که از میان راهبردهای شناختی تنظیم هیجان سازگار متغیر پذیرش و از میان راهبردهای تنظیم شناختی هیجان ناسازگار متغیر فاجعه‌انگاری بهترین پیش‌بینی کننده سلامت روان بودند. همچنین عبدی، باباپور خیرالدین و فتحی (۱۳۸۹) ضمن پژوهشی به این نتیجه رسیدند که بین سبک‌های تنظیم هیجان شناختی با سلامت عمومی همبستگی معناداری وجود

1 . Renshaw, Long & Cook

2 . School Connectedness

3 . Joy of Learning

4 . Educational Purpose

5 . Academic Efficacy

6 . Cubukcu

7 . Linnenbrink

8 . Enjoyment

9 . Hope

10 . Pride

11 . Anger

12 . Anxiety

13 . Shame

14 . Hopelessness

15 . Boredom

16 . Pekrun, Cusack, Murayama, Elliot & Thomas

داشت. در پژوهشی دیگر چوی و چنتسووا-داتون^۱ (۲۰۱۷) گزارش کردند که بین هیجان مثبت لحظه‌ای و سلامت رابطه مثبت و معنادار و بین هیجان منفی لحظه‌ای و سلامت رابطه منفی و معنادار وجود داشت و هیجان مثبت و منفی لحظه‌ای توانایی پیش‌بینی سلامت را داشتند. علاوه بر آن باسل، سزیلار، کیسر و دان-گلاسر^۲ (۲۰۱۶) ضمن پژوهشی به این نتیجه رسیدند افرادی که از راهبردهای تنظیم هیجان نامناسب استفاده می‌کردند بیشتر تجربه هیجان منفی و کمتر تجربه هیجان مثبت و سلامت جسمی و ذهنی داشتند. در پژوهشی دیگر انیلا، اقبال و محسین^۳ (۲۰۱۴) گزارش کردند که سرمایه روانشناختی، خودکارآمدی، امیدواری، خوش‌بینی و هیجان‌های مثبت با سلامت ذهنی نوجوانان رابطه مثبت و معنادار و هیجان‌های منفی با سلامت ذهنی نوجوانان رابطه منفی و معنادار داشتند. ییلماز و ارسلان^۴ (۲۰۱۳) ضمن پژوهشی گزارش کردند که احساس‌های مثبت با سلامت ذهنی رابطه مثبت و معنادار و احساس‌های منفی با سلامت ذهنی رابطه منفی و معنادار داشت و احساس‌ها توانایی پیش‌بینی معنادار سلامت ذهنی را داشتند.

بررسی ویژگی‌های روانشناختی به‌ویژه سلامت ذهنی دانش‌آموزان دبیرستانی که خود را برای کنکور سراسری آماده می‌کنند بسیار مهم می‌باشد. زیرا استرس باعث افت قابل ملاحظه عملکرد دانش‌آموزان و بالطبع کاهش سلامت ذهنی آنان می‌شود. در نتیجه تا زمانی که آنها از سلامت ذهنی لازم برخوردار نباشند، نمی‌توانند هنگام مطالعه تمرکز لازم را داشته باشند، انسجام ذهنی خود را حفظ کنند و از راهبردهای مناسب برای مطالعه مطالب درسی استفاده کنند. همچنین سلامت ذهنی تحت تاثیر عوامل انگیزشی از جمله هیجان‌های تحصیلی است، لذا باید به دنبال راهکارهایی برای بهبود سلامت ذهنی بود. بنابراین پژوهش حاضر به دنبال بررسی نقش هیجان‌های تحصیلی در سلامت ذهنی دانش‌آموزان می‌باشد.

روش

پژوهش حاضر توصیفی - تحلیلی از نوع همبستگی بود. جامعه آماری پژوهش همه دانش‌آموزان دوره دوم متوسطه شهر ارومیه در سال تحصیلی ۱۳۹۵-۹۶ بودند که تعداد آنها ۲۵۷۵۷ (۱۲۷۵۶ دختر و ۱۳۰۰۱ پسر) نفر بود. از میان آنان ۳۷۹ دانش‌آموز با روش نمونه‌گیری خوشه‌ای چندمرحله‌ای انتخاب شدند. نحوه اجرای پژوهش به این گونه بود که پس از بیان هدف پژوهش برای رئیس اداره آموزش و پرورش شهر ارومیه اجازه پژوهش و همکاری با پژوهشگر گرفته شد. سپس به مدرسه‌های منتخب مراجعه و هماهنگی‌های لازم با مدیر و کادر اداری مدرسه‌ها برای اجرای پرسشنامه‌ها انجام شد. در نهایت همه دانش‌آموزان کلاس‌ها پرسشنامه‌ها را تکمیل کردند. ملاک‌های ورود به مطالعه شامل برخورداری از سلامت جسمی، عدم مصرف داروهای روانپزشکی و عدم رخداد عامل تنش‌زا مانند طلاق و یا مرگ عزیزان نزدیک در شش ماه گذشته و ملاک‌های خروج از مطالعه شامل عدم امضای رضایت‌نامه شرکت آگاهانه در پژوهش، امتناع شرکت‌کنندگان از تکمیل کردن پرسشنامه‌ها و دستیابی به پرسشنامه‌های ناقص بود.

ابزار

پرسشنامه هیجان‌های تحصیلی^۵: این پرسشنامه توسط پکران و همکاران در سال ۲۰۰۲ طراحی شد. این ابزار دارای ۷۵ گویه و ۲ بعد هیجان‌های تحصیلی مثبت (۲۲ گویه) و هیجان‌های تحصیلی منفی (۵۳ گویه) است. بعد هیجان‌های تحصیلی مثبت دارای سه مولفه لذت (۱۰ گویه)، امیدواری (۶ گویه) و غرور (۶ گویه) و بعد هیجان‌های تحصیلی منفی دارای پنج مولفه خشم (۹ گویه)، اضطراب (۱۱ گویه)، شرم (۱۱ گویه)، ناامیدی (۱۱ گویه) و خستگی (۱۱ گویه) می‌باشد. گویه‌های این ابزار با استفاده از مقیاس پنج درجه‌ای لیکرت از یک تا پنج (۱=کاملاً مخالفم تا ۵=کاملاً موافقم) نمره‌گذاری می‌شوند. نمره هر بعد یا مولفه با مجموع نمره گویه‌های سازنده آن به‌دست می‌آید و هرچه نمره آزمودنی بیشتر باشد، به‌میزان بیشتری دارای آن ویژگی است. پکران و همکاران (۲۰۰۲) روایی صوری و محتوایی ابزار را تایید و پایایی ابعاد و مولفه‌های پرسشنامه را در پژوهش‌های مختلف با روش آلفای کرونباخ بین ۰/۷۴ تا ۰/۸۶ گزارش کردند. همچنین زارع (۱۳۹۲) پایایی ابعاد هیجان‌های تحصیلی مثبت و هیجان‌های تحصیلی منفی را با روش آلفای کرونباخ به ترتیب

1. Choi & Chentsova-Dutton
2. Bassal, Czellar, Kaiser & Dan-Glauser
3. Anila, Iqbal & Mohsin
4. Yilmaz & Arslan
5. Academic Emotions Questionnaire

۰/۸۹ و ۰/۹۳ گزارش کرد. علاوه بر آن مقدار پایایی در پژوهش کدیور، فرزاد، کاوسیان و نیکدل (۱۳۸۸) برای متغیرهای لذت ۰/۷۶۷، امیدواری ۰/۷۸۳، غرور ۰/۷۵۵، خشم ۰/۸۰۵، اضطراب ۰/۸۰۲، شرم ۰/۸۳۴، ناامیدی ۰/۸۵۰ و خستگی ۰/۸۶۲ گزارش شد.

پرسشنامه سلامت ذهنی: این پرسشنامه توسط توسط رنشا و همکاران در سال ۲۰۱۵ طراحی شد. این ابزار دارای ۱۶ گویه است که با استفاده از مقیاس چهار درجه‌ای لیکرت از یک تا چهار (۱=هرگز تا ۴=همیشه) نمره‌گذاری می‌شود. نمره ابزار با مجموع نمره گویه‌ها به دست می‌آید و هرچه نمره آزمودنی بیشتر باشد، به میزان بیشتری دارای سلامت ذهنی است. رنشا و همکاران (۲۰۱۵) روایی محتوایی ابزار را با نظر متخصصان و روایی سازه را با روش همسانی درونی تایید و پایایی آن را با روش آلفای کرونباخ ۰/۸۸ گزارش کردند. این ابزار توسط پژوهشگران ترجمه و روایی آن با نظر متخصصان تایید و در یک مطالعه مقدماتی پایایی آن با روش آلفای کرونباخ ۰/۸۲ محاسبه شد.

برای تحلیل داده‌ها در سطح توصیفی از شاخص‌های مرکزی و پراکندگی برای توصیف توزیع متغیرها و در سطح استنباطی از روش‌های همبستگی پیرسون و رگرسیون چندگانه با مدل گام‌به‌گام برای آزمون فرض‌های آماری استفاده شد.

یافته‌ها

شرکت‌کنندگان ۳۷۹ دانش‌آموز دبیرستانی بودند؛ به طوری که ۲۰۷ نفر در ناحیه یک (۵۴/۶۲٪) و ۱۷۲ نفر در ناحیه دو (۴۵/۳۸٪) شهر ارومیه سکونت داشتند و از میان آنها ۱۹۰ نفر پسر (۵۰/۱۳٪) و ۱۸۹ نفر دختر (۴۹/۸۷٪) بودند. همچنین ۱۶۰ نفر در پایه دهم (۴۲/۲۲٪)، ۱۴۶ نفر در پایه سوم متوسطه (۳۸/۵۲٪) و ۷۳ نفر در پایه پیش‌دانشگاهی (۱۹/۲۶٪) مشغول به تحصیل بودند. در جدول ۱ شاخص‌های توصیفی متغیرهای پژوهش ارائه شد.

جدول ۱. شاخص‌های توصیفی متغیرهای هیجان‌های تحصیلی مثبت و منفی (و ابعاد آنها) و سلامت ذهنی

متغیرها	میانگین	انحراف استاندارد	کمترین مقدار	بیشترین مقدار	کجی	کشیدگی
لذت	۲۰/۷۲۵	۵/۷۵۳	۱۰	۵۰	۰/۹۷۹	۱/۶۹۷
امیدواری	۱۲/۵۷۵	۳/۸۸۲	۶	۳۰	۰/۶۱۱	۰/۸۰۹
غرور	۱۱/۹۸۱	۴/۳۲۱	۶	۳۰	۰/۸۶۸	۰/۸۹۶
هیجان تحصیلی مثبت	۴۵/۲۸۲	۱۱/۵۶۳	۲۲	۱۱۰	۰/۷۸۲	۱/۰۹۰
خشم	۲۸/۴۵۹	۸/۷۵۴	۹	۴۵	-۰/۱۱۸	-۰/۶۲۴
اضطراب	۳۲/۲۱۳	۱۰/۱۰۹	۱۱	۵۵	۰/۲۱۴	-۰/۶۲۲
شرم	۳۶/۴۲۲	۱۰/۰۴۰	۱۱	۵۵	-۰/۱۵۶	-۰/۷۸۳
ناامیدی	۳۸/۵۰۱	۱۰/۲۳۱	۱۱	۵۵	-۰/۲۰۸	-۰/۸۴۳
خستگی	۳۶/۴۶۴	۱۰/۶۸۳	۱۱	۵۵	-۰/۱۸۳	-۰/۶۰۸
هیجان تحصیلی منفی	۱۷۲/۰۶۰	۴۲/۳۹۴	۵۷	۲۶۵	۰/۰۳۱	-۰/۶۵۰
سلامت ذهنی	۳۳/۷۸۶	۹/۳۹۵	۱۶	۷۴	۰/۵۳۵	۰/۷۵۱

در جدول ۱ شاخص‌های توصیفی متغیرهای پژوهش قابل مشاهده است. پیش از تحلیل داده‌ها با روش رگرسیون چندگانه ابتدا پیش فرض‌های آن شامل نرمال بودن، عدم هم خطی چندگانه و همبستگی پسماندها بررسی و تایید شد. در جدول ۲ نتایج ضرایب همبستگی پیرسون هیجان‌های تحصیلی مثبت (و ابعاد آن یعنی لذت، امیدواری و غرور) و هیجان‌های تحصیلی منفی (و ابعاد آن یعنی خشم، اضطراب، شرم، ناامیدی و خستگی) با سلامت ذهنی دانش‌آموزان ارائه شد.

جدول ۲. نتایج ضرایب همبستگی هیجان‌های تحصیلی مثبت (و ابعاد آن) و هیجان‌های تحصیلی منفی (و ابعاد آن) با سلامت ذهنی

متغیرهای پیش بین / متغیر ملاک	سلامت ذهنی	معناداری
لذت	۰/۵۱۸	۰/۰۰۱
امیدواری	۰/۵۲۶	۰/۰۰۱
غرور	۰/۴۱۹	۰/۰۰۱
هیجان‌های تحصیلی مثبت	۰/۵۹۱	۰/۰۰۱
خشم	-۰/۳۹۰	۰/۰۰۱
اضطراب	-۰/۲۷۸	۰/۰۰۱
شرم	-۰/۱۹۷	۰/۰۰۱
نامیدی	-۰/۲۷۰	۰/۰۰۱
خستگی	-۰/۳۹۸	۰/۰۰۱
هیجان‌های تحصیلی منفی	-۰/۳۵۹	۰/۰۰۱

طبق یافته‌های جدول ۲ بین هیجان‌های تحصیلی مثبت و همه ابعاد آن یعنی لذت، امیدواری و غرور با سلامت ذهنی دانش‌آموزان رابطه مثبت و معنادار و بین هیجان‌های تحصیلی منفی و همه ابعاد آن یعنی خشم، اضطراب، شرم، نامیدی و خستگی با سلامت ذهنی دانش‌آموزان رابطه منفی و معنادار وجود داشت. در جدول ۳ نتایج رگرسیون چندگانه با مدل گام‌به‌گام برای پیش‌بینی سلامت ذهنی دانش‌آموزان بر اساس هیجان‌های تحصیلی مثبت و منفی ارائه شد.

جدول ۳. نتایج رگرسیون چندگانه با مدل گام‌به‌گام برای پیش‌بینی سلامت ذهنی بر اساس هیجان‌های تحصیلی مثبت و منفی

مدل	متغیرهای پیش‌بین	R	R ²	تغییر R ²	F	Sig	B	SE	β	T	Sig
۱	هیجان‌های مثبت	۰/۵۹۱	۰/۳۴۹	۰/۳۴۹	۲۰۲/۵۲۶	۰/۰۰۱	۰/۴۳۵	۰/۰۳۷	۰/۵۳۵	۱۱/۷۸۱	۰/۰۰۱
۲	هیجان‌های مثبت و هیجان‌های منفی	۰/۶۰۳	۰/۳۶۴	۰/۰۱۴	۸/۴۲۹	۰/۰۰۴	-۰/۰۲۹	۰/۰۱۰	-۰/۱۳۲	-۲/۹۰۳	۰/۰۰۴

طبق یافته‌های جدول ۳ و طبق مدل دوم مقدار همبستگی هیجان‌های تحصیلی مثبت و هیجان‌های تحصیلی با سلامت ذهنی ۰/۶۰۳ است که این دو متغیر توانستند ۳۶/۴ درصد از تغییرات سلامت ذهنی دانش‌آموزان را پیش‌بینی کنند. همچنین با توجه به بنا هیجان‌های تحصیلی مثبت اثر مثبت و معنادار و هیجان‌های تحصیلی منفی اثر منفی و معنادار در پیش‌بینی سلامت ذهنی دانش‌آموزان دارند. در جدول ۴ نتایج رگرسیون چندگانه با مدل گام‌به‌گام برای پیش‌بینی سلامت ذهنی دانش‌آموزان بر اساس ابعاد هیجان‌های تحصیلی مثبت و منفی ارائه شد.

جدول ۴. نتایج رگرسیون چندگانه با مدل گام‌به‌گام برای پیش‌بینی سلامت ذهنی بر اساس ابعاد هیجان‌های تحصیلی مثبت و منفی

مدل	متغیرهای پیش‌بین	R	R ²	تغییر R ²	F	Sig	B	SE	β	T	Sig
۱	امیدواری	۰/۵۲۶	۰/۲۷۷	۰/۲۷۷	۱۴۴/۵۸۰	۰/۰۰۱	۰/۵۱۸	۰/۱۴۰	۰/۲۱۴	۳/۶۹۱	۰/۰۰۱
۲	امیدواری و لذت	۰/۵۷۷	۰/۳۳۲	۰/۰۵۵	۳۱/۰۸۲	۰/۰۰۱	۰/۳۷۹	۰/۰۸۸	۰/۲۳۲	۴/۳۰۶	۰/۰۰۱
۳	امیدواری، لذت و خستگی	۰/۶۰۲	۰/۳۶۳	۰/۰۳۰	۱۷/۸۰۲	۰/۰۰۱	-۰/۲۳۷	۰/۰۴۷	-۰/۲۶۹	-۵/۰۰۹	۰/۰۰۱

۴	امیدواری، لذت، خستگی و غرور	۰/۶۲۰	۰/۳۹۴	۰/۰۲۱	۱۲/۹۳۲	۰/۰۰۱	۰/۴۰۷	۰/۱۰۴	۰/۱۸۷	۳/۸۹۹	۰/۰۰۱
۵	امیدواری، لذت، خستگی، غرور و شرم	۰/۶۲۷	۰/۳۹۴	۰/۰۱۰	۵/۹۲۷	۰/۰۱۵	-۰/۱۱۸	۰/۰۴۸	-۰/۱۲۶	-۲/۴۳۴	۰/۰۱۵

طبق یافته‌های جدول ۴ و طبق مدل پنجم ضریب همبستگی امیدواری، لذت، خستگی، غرور و شرم با سلامت ذهنی ۰/۶۲۷ است که این پنج متغیر توانستند ۳۹/۴ درصد از تغییرات سلامت ذهنی دانش‌آموزان را پیش‌بینی کنند. همچنین با توجه به بتا متغیرها مشخص شد که متغیرهای امیدواری، لذت و غرور اثر مثبت و معنادار و متغیر خستگی و شرم اثر منفی و معنادار در پیش‌بینی سلامت ذهنی دانش‌آموزان دارند.

بحث و نتیجه‌گیری

سلامت ذهنی یک فراسازه نسبتاً جدید است که بیشتر جنبه تحصیلی دارد و به نظر می‌رسد عوامل روانشناختی متعددی از جمله هیجان‌های تحصیلی با آن مرتبط باشند. در نتیجه این پژوهش با هدف بررسی نقش هیجان‌های تحصیلی در سلامت ذهنی دانش‌آموزان دبیرستانی شهر ارومیه انجام شد.

یافته‌ها نشان داد که بین هیجان تحصیلی مثبت و همه ابعاد آن یعنی لذت، امیدواری و غرور با سلامت ذهنی دانش‌آموزان رابطه مثبت و معنادار وجود داشت. نتایج این پژوهش با نتایج پژوهش‌های قبلی در این زمینه همسو بود (یوسفی، ۱۳۹۴؛ عبدی و همکاران، ۱۳۸۹؛ چوی و چنتسووا-داتون، ۲۰۱۷؛ باسل و همکاران، ۲۰۱۶؛ انیلا و همکاران، ۲۰۱۴؛ ییلماز و ارسلان، ۲۰۱۳). در تبیین این یافته‌ها می‌توان گفت که هیجان‌های تحصیلی مثبت و ابعاد آن یعنی لذت، امیدواری و غرور به موفقیت و شکست در فعالیت‌های جاری تحصیلی و نتایج این فعالیت‌ها وابسته هستند. هیجان‌های تحصیلی مثبت، هیجان‌هایی لذت‌بخش و تقویت‌کننده هستند که فرد برای رسیدن به آنها تلاش می‌کند. این هیجان‌ها باعث افزایش عوامل زمینه‌ساز امیدواری، لذت و افتخار تحصیلی می‌شوند که این عوامل خود باعث افزایش انگیزش تحصیلی، خودپنداره تحصیلی و خودکارآمدی تحصیلی می‌شوند. در نتیجه با افزایش هیجان‌های تحصیلی مثبت و ابعاد آن میزان رضایت از زندگی تحصیلی و خانوادگی و کیفیت زندگی افزایش می‌شود که این عوامل خود باعث افزایش سلامت ذهنی دانش‌آموزان دبیرستانی می‌شوند.

یافته‌های دیگر نشان داد که بین هیجان تحصیلی منفی و همه ابعاد آن یعنی خشم، اضطراب، شرم، ناامیدی و خستگی با سلامت ذهنی دانش‌آموزان رابطه منفی و معنادار وجود داشت. نتایج این پژوهش با نتایج پژوهش‌های قبلی در این زمینه همسو بود (یوسفی، ۱۳۹۴؛ عبدی و همکاران، ۱۳۸۹؛ چوی و چنتسووا-داتون، ۲۰۱۷؛ باسل و همکاران، ۲۰۱۶؛ انیلا و همکاران، ۲۰۱۴؛ ییلماز و ارسلان، ۲۰۱۳). در تبیین این یافته‌ها می‌توان گفت که هیجان‌های تحصیلی منفی و ابعاد آن یعنی خشم، اضطراب، شرم، ناامیدی و خستگی به موفقیت و شکست در فعالیت‌های جاری تحصیلی و نتایج این فعالیت‌ها وابسته هستند. هیجان‌های تحصیلی منفی، هیجان‌هایی آزارنده و تنبیه‌کننده هستند که فرد برای اجتناب از آنها تلاش می‌کند. این هیجان‌ها باعث افزایش عوامل زمینه‌ساز اضطراب، شرم، ناامیدی، عصبانیت و خستگی تحصیلی می‌شوند که این عوامل خود باعث کاهش انگیزش، خودپنداره و خودکارآمدی تحصیلی می‌شوند. در نتیجه با افزایش هیجان‌های تحصیلی منفی و ابعاد آن میزان رضایت از زندگی تحصیلی و خانوادگی و کیفیت زندگی کاهش می‌شود که این عوامل خود باعث کاهش سلامت ذهنی دانش‌آموزان دبیرستانی می‌شوند.

همچنین یافته‌ها نشان داد هیجان‌های تحصیلی مثبت و منفی توانایی پیش‌بینی معنادار سلامت ذهنی دانش‌آموزان را داشتند. نتایج این پژوهش با نتایج پژوهش‌های قبلی در این زمینه همسو بود (یوسفی، ۱۳۹۴؛ عبدی و همکاران، ۱۳۸۹؛ ییلماز و ارسلان، ۲۰۱۳). در تبیین توانمند بودن هیجان‌های تحصیلی مثبت و منفی در پیش‌بینی سلامت ذهنی دانش‌آموزان می‌توان گفت افرادی که در جستجوی هیجان‌های لذت‌بخش و تقویت‌کننده هستند و برای رسیدن به آنها انرژی زیادی صرف می‌کنند و پشتکار خوبی دارند (افراد دارای هیجان‌های تحصیلی مثبت) و یا افرادی که به دنبال دوری از هیجان‌های آزارنده و تنبیه‌کننده هستند و برای اجتناب و گریز از آنها انرژی زیادی صرف می‌کنند و پشتکار خوبی دارند (افراد فاقد هیجان‌های تحصیلی منفی) در زندگی تحصیلی خود با مشکلات کمتری مواجه هستند، استرس کمتری دارند، از تحصیل خود رضایت بیشتری دارند، معمولاً شوخ‌طبع هستند، با چالش‌ها و مشکلات کمتری مواجه

می‌شوند و حتی هنگامی که با آنها مواجه می‌شوند از راهبردهای مقابله‌ای سازگار استفاده می‌کنند و به تنهایی یا با کمک دیگران به خوبی بر آنها چیره می‌شوند. در نتیجه این عوامل باعث می‌شوند که هیجان‌های تحصیلی مثبت و منفی توانایی پیش‌بینی معنادار سلامت ذهنی دانش‌آموزان را داشته باشند.

علاوه بر آن یافته‌ها نشان داد ابعاد هیجان‌های تحصیلی مثبت و منفی توانایی پیش‌بینی معنادار سلامت ذهنی دانش‌آموزان را داشتند. نتایج این پژوهش با نتایج پژوهش‌های قبلی در این زمینه همسو بود (عبدی و همکاران، ۱۳۸۹؛ اریلماز، ۲۰۱۱). در تبیین توانمند بودن ابعاد هیجان‌های تحصیلی مثبت و منفی (یعنی لذت، امیدواری، غرور، خشم، اضطراب، شرم، ناامیدی و خستگی) در پیش‌بینی سلامت ذهنی دانش‌آموزان می‌توان گفت افراد دارای شغف هیجانی برای عکس‌العمل‌های فیزیکی و فیزیولوژیکی (افراد دارای لذت)، افراد دارای حالت انگیزشی مثبت و ذهنی مبتنی بر برنامه‌ریزی جهت رسیدن به هدف (افراد دارای امیدواری)، افرادی که برای خود ارزش بسیار زیادی قائل هستند و ارزش خود را بسیار بالا می‌دانند (افراد دارای غرور)، افرادی که فاقد حالت‌های هیجانی و عکس‌العمل هستند که در آن رفتار ارگانیک به طرف منبع به وجود آورنده خشم تجهیز شده (افراد فاقد خشم)، افرادی که فاقد حالت هیجانی منفی همراه با احساسات عصبانیت، ناراحتی و تشویش هستند (افراد فاقد اضطراب)، افراد فاقد احساس بی‌کفایتی و بی‌ارزش بودن خود (افراد فاقد شرم)، افراد فاقد تفکر منفی درباره خود، دیگران، جهان و آینده (افراد فاقد ناامیدی) و افراد فاقد احساس کسلی و خستگی بدنی و عاطفی (افراد فاقد خستگی) دارای ویژگی‌های روانشناختی مثبت مثل شادکامی، سرسختی و غیره هستند و معمولاً فاقد ویژگی‌های منفی مثل اضطراب، سلامت پایین، عزت‌نفس پایین و غیره هستند و یا به میزان کمی دارای ویژگی‌های منفی هستند. در نتیجه ابعاد هیجان‌های تحصیلی توانایی پیش‌بینی معنادار سلامت ذهنی دانش‌آموزان را دارند.

نخستین محدودیت پژوهش استفاده از ابزارهای خودگزارش‌دهی برای جمع‌آوری داده‌ها بود. محدودیت دیگر حجم نمونه کوچک و محدود شدن جامعه پژوهش به دانش‌آموزان دبیرستانی شهر ارومیه بود. بنابراین پیشنهاد می‌شود این پژوهش در دانش‌آموزان سایر شهرها و سایر مقاطع صورت گیرد. همچنین برای جمع‌آوری داده‌ها می‌توان از مصاحبه‌های ساختاریافته یا نیمه‌ساختاریافته استفاده کرد. با توجه به وجود تفاوت‌های جنسیتی در اکثر ویژگی‌های روانشناختی از جمله سلامت ذهنی پیشنهاد می‌شود این پژوهش در دانش‌آموزان به تفکیک جنسیت پرداخته شود. با توجه به نتایج پیشنهاد می‌شود مسئولان، مدیران و برنامه‌ریزان به آثار و پیامدهای هیجان‌های تحصیلی مثبت و منفی به‌ویژه امیدواری، لذت، خستگی، غرور و شرم توجه کرده و بر اساس آنها برنامه‌هایی برای افزایش سلامت ذهنی دانش‌آموزان طراحی و از طریق کارگاه‌های آموزشی به‌ویژه کارگاه آموزشی امیدواری آن را اجرا کنند. همچنین پیشنهاد می‌شود روانشناسان و مشاوران مدارس از طریق افزایش هیجان‌های تحصیلی مثبت و کاهش هیجان‌های تحصیلی منفی میزان سلامت ذهنی دانش‌آموزان را ارتقاء بخشند.

منابع

- دهقان مرودستی، ساناز و رسولی، رویا. (۱۳۹۴). نقش سلامت ذهنی معلمان بر کیفیت زندگی کاری و عملکرد سازمانی. *اندیشه‌های نوین تربیتی*، ۱۱(۱)، ۹-۳۷.
- زارع، حسین. (۱۳۹۲). مدل علی پیش‌بینی پیشرفت تحصیلی دانشجویان آموزش مجازی: نقش باورهای هوشی، اهداف پیشرفت و هیجان‌های تحصیلی. *فصلنامه پژوهش در یادگیری آموزشی و مجازی*، ۱(۳)، ۹-۱۸.
- سیاح، مهدی؛ اولی‌پور، علیرضا؛ اردمه، علی؛ شهیدی، شکوه و یعقوبی عسگرآباد، اسماعیل. (۱۳۹۳). پیش‌بینی سلامت روان و عملکرد تحصیلی دانشجویان از طریق راهبردهای شناختی تنظیم هیجان در دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی جندی شاپور اهواز. *مجله توسعه آموزش جندی شاپور*، ۱۵(۱)، ۳۷-۴۴.
- عبدی، سلمان؛ باباپور خیرالدین، جلیل و فتحی، حیدر. (۱۳۸۹). رابطه سبک‌های تنظیم هیجان شناختی و سلامت عمومی دانشجویان. *مجله دانشگاه علوم پزشکی ارتش جمهوری اسلامی ایران*، ۸(۴۰)، ۲۵۸-۲۶۴.
- کدیور، پروین؛ فرزاد، ولی اله؛ کاوسیان، جواد و نیکدل، فریبرز. (۱۳۸۸). رواسازی پرسشنامه هیجان‌های تحصیلی پکران. *فصلنامه نوآوری‌های آموزشی*، ۳۲(۸)، ۷-۳۸.
- مومنی، منصور و قیومی، علی فعال. (۱۳۸۹). *تحلیل‌های آماری با استفاده از SPSS*. تهران: انتشارات مومنی.
- یوسفی، جعفر. (۱۳۹۴). رابطه راهبردهای تنظیم هیجانی و هیجان‌های مثبت و منفی با سلامت روانی دانشجویان. *مجله دانشکده علوم پزشکی نیشابور*، ۱۳(۱)، ۶۶-۷۴.

- Anila, A., Iqbal, M. N., & Mohsin, A. (2014). The moderating role of positive and negative emotions in relationship between positive psychological capital and subjective well-being among adolescents. *International Journal of Research Studies in Psychology*, 3(3), 29-42.
- Bassal, C., Czellar, J., Kaiser, S., & Dan-Glauser, E. S. (2016). Relationship between emotions, emotion regulation, and well-being of professional caregivers of people with dementia. *Research Aging*, 38(4), 477-503.
- Choi, E., & Chentsova-Dutton, Y. E. (2017). The relationship between momentary emotions and well-being across European Americans, Hispanic Americans, and Asian Americans. *Journal of Cognitive and Emotion*, 31(6), 1277-1285.
- Cubukcu, F. (2013). The significance of teachers' academic emotions. *Social and Behavioral Sciences*, 70, 649-653.
- Diener, E., Oishi, S., & Lucas, R. E. (2009). *Subjective well-being: the science of happiness and life satisfaction*. In S. J. Lopez & C. R. Snyder (Eds.), *Oxford handbook of positive psychology* (2nd ed., pp. 187-194). New York, NY: Oxford.
- Linnenbrink, E. A. (2005). The dilemma of performance-approach goals: the use of multiple goal contexts to promote students' motivation and learning. *Journal of Educational Psychology*, 97(2), 197-213.
- Pekrun, R., Cusack, A., Murayama, K., Elliot, A. J., & Thomas, K. (2014). The power of anticipated feedback: Effects on students' achievement goals and achievement emotions. *Learning and Instruction*, 29, 115-124.
- Pekrun, R., Goetz, T., Titz, W. & Perry, R. P. (2002). Academic emotions in students' self-regulated learning and achievement: A program of qualitative and quantitative research. *Educational Psychologist*, 37(2), 91-105.
- Renshaw, T. L., Long, A. C. J., & Cook, C. R. (2015). Assessing adolescents' positive psychological functioning at school: development and validation of the student subjective wellbeing questionnaire. *School Psychology Quarterly*, 30(4), 534-552.
- Yilmaz, H., & Arslan, C. (2013). Subjective well-being, positive and negative affect in Turkish university students. *The Online Journal of Counselling and Education*, 2(2), 1-8.

