

## نقش امیدواری در عزت نفس با میانجی شادکامی در بین دانش آموزان دختر و پسر سال آخر دوره متوسطه دوم شهر بیرجند

حسین خسروی<sup>۱</sup>، فاطمه طاهرپور<sup>۲</sup>، حسین شکوهی فرد<sup>۳</sup>

<sup>۱</sup> کارشناسی ارشد مدیریت آموزشی دانشگاه بیرجند

<sup>۲</sup> استادیار دانشگاه بیرجند

<sup>۳</sup> استادیار دانشگاه بیرجند

### چکیده

پژوهش حاضر با هدف بررسی نقش امیدواری در عزت نفس با نقش میانجی شادکامی در بین دانش آموزان سال آخر متوسطه دوم شهر بیرجند و مقایسه دختران و پسران انجام گرفته است. روش پژوهش توصیفی همبستگی و جامعه آماری شامل ۲۰۰۳ نفر دانش آموز که با استفاده از نمونه گیری خوشه ای تعداد ۳۲۰ نفر بعنوان افراد نمونه انتخاب گردید. برای سنجش متغیر شادکامی از پرسشنامه آکسفورد، آرجایل و لو (۱۹۸۹)، عزت نفس از پرسشنامه روزنبرگ (۱۹۷۹) و برای امیدواری از پرسشنامه اسنایدر (۱۹۹۱) استفاده گردیده است. روایی و پایایی پرسشنامه ها تأمین شده است. تجزیه و تحلیل داده ها در سطح توصیفی (فراوانی، میانگین، انحراف معیار) و سطح استنباطی (همبستگی پیرسون، تحلیل واریانس و رگرسیون) انجام گرفت. نتایج حاکی از آن بود که امیدواری با دو متغیر شادکامی و عزت نفس رابطه دارد؛ اما عزت نفس و شادکامی رابطه معنی دار نداشتند و بنابراین سنجش نقش میانجی در این رابطه مقذور نبود. همچنین در مقایسه دختران و پسران تفاوت معناداری در وضعیت سه متغیر مذکور مشاهده نشد.

**واژه های کلیدی:** امیدواری، عزت نفس، شادکامی، دانش آموزان دختر و پسر سال آخر دبیرستان

پژوهشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی  
پرتال جامع علوم انسانی

## بیان مسأله

دانش‌آموزان برای رسیدن به موفقیت باید شناخت درونی از نقاط ضعف و قدرت خود داشته باشند. بسیاری از پیشرفت‌های افراد در تحلیل صحیح مسائل شخصی، احساس کفایت جهت رویارویی با موقعیت‌های دشوار و آمادگی برای حل مشکلات و مسائل زندگی به شیوه مناسب، ریشه دارد. دانش‌آموزان سال آخر متوسطه دوم در موقعیت حساس انتخاب مسیر زندگی خود می‌باشند. این دانش‌آموزان در دنیایی پر نقص و عیب زندگی و رشد می‌کنند. در این مرحله حساس زندگی هر نوع استرسی که بر زندگی‌شان تاثیر منفی می‌گذارد، باید شرایطی برای این دانش‌آموزان فراهم آورد که آنها احساس کفایت کنند که این احساس کفایت همان عزت نفس<sup>۱</sup> می‌باشد. عزت نفس به عنوان ظرفیت و توانایی تعبیر و تفسیر رویدادها به گونه‌ای که احساس خود ارزشی را در فرد افزایش دهد و حفظ کند، تعریف شده است (کرنیس<sup>۲</sup>، ۲۰۰۶ نقل در شیخ‌الاسلامی، نجاتی و احمدی، ۱۳۹۰). عزت نفس احساس و باوری درونی و پایدار نسبت به ارزش‌ها و توانایی‌های خود است که در ضمیر ناخودآگاه افراد و در دوران کودکی شکل می‌گیرد و البته همه افراد درجه‌های متفاوتی از عزت نفس را دارند (حدادزاده، ۱۳۹۰)

عزت نفس شامل رشد احساسات خود ارزشی توسط احساس جذابیت و صلاحیت است و دارای دو بخش احساس خودکارآمدی و خود ارزشمندی است. خودکارآمدی شامل احساس شایستگی و مؤثر بودن فرد در مواجهه با محیط فیزیکی و اجتماعی است و خودارزشمندی به معنای احساس و ارزیابی است که فرد از خود دارد. مؤلفه خودارزشمندی محدود به زمان و مکان است بدین معنا که احساس خودارزشمندی حاصل انواع تجارب و موقعیت‌ها می‌باشد (کرنیس<sup>۳</sup>، ۲۰۰۶ نقل در شیخ‌الاسلامی، نجاتی و احمدی، ۱۳۹۰).

شخصی که از عزت نفس بالایی برخوردار است، احساسات خوبی را نسبت به خود و دیگران دارد و به راه‌های مختلف ابراز می‌کند، لبخند می‌زند، از نگاه دیگران نمی‌گریزد، راست می‌ایستد و به‌طور کلی یک «احساس مثبت» دارد. وی بهتر از فردی که احساس بی‌کفایتی می‌کند، یاد می‌گیرد و با اشتیاق و اطمینان از عهده تکالیف جدید برمی‌آید (بیات و یعقوبی، ۱۳۹۳). افراد با عزت نفس بالا در اجتماع موفق هستند و دوستی‌ها و ارتباطات‌شان را حفظ می‌کنند، احساس کمال دارند، خود را به عنوان فردی ویژه و منحصر به فرد می‌پذیرند و اعتماد به نفس بالایی دارند (ملانی‌بازارت<sup>۴</sup>، ۱۳۸۸). عزت نفس، بنیادی‌ترین بخش شخصیت فرد است که در تمام جوانب زندگی، خود را به گونه‌ای ظاهر می‌سازد. عزت نفس خوب، باعث توانایی افراد برای آموختن و گرفتن تصمیمات و انتخاب‌های عاقلانه است و این‌که به گونه‌ای مؤثر به تغییرات پاسخ دهند و همچنین بتوانند به موفقیت، پیشرفت، رضایت و شادمانی برسند (اصلانی‌فر، بهرامی و اسدزاده، ۱۳۹۷). عوامل مختلفی در عزت نفس دانش‌آموزان نقش دارد، شاید بتوان گفت امیدواری یکی از این عوامل می‌باشد.

در طول سال‌های ۱۹۵۰-۱۹۶۰ به شکل رسمی و با رویکرد علمی دانشمندان به این نتیجه رسیدند که اگر افکار و هیجان‌های منفی، منجر به تضعیف سلامتی می‌شوند، پس می‌توان فرایندهای مثبت مانند امید<sup>۵</sup> را به عنوان متغیرهایی برای افزایش سلامتی مورد بررسی قرار داد. در امید از یک سو انگیزه خواستن برای حرکت به سوی اهداف و از طرف دیگر بررسی راه‌های

<sup>۱</sup> self-esteem

<sup>۲</sup> Kernis

<sup>۳</sup> Kernis

<sup>۴</sup> Bazarte Melanie

<sup>۵</sup> Hope

مناسب برای حصول اهداف نهفته است (اسنایدر<sup>۶</sup>، ۲۰۰۰، نقل در علی پور و اعراب شیبانی، ۱۳۹۰). امید بصورت توصیف کردن کار انگیزشی افراد به منظور دستیابی به اهداف تعریف می شود. امید خود انگیزشی بالایی را برای رسیدن به جایگاهی که فرد می خواهد باشد فراهم می کند و همچنین مسیرهای واقعی برای دستیابی به اهداف در زمان رویارویی با موانع و مشکلات را بوجود می آورد (میرمحمدی، کامرانی مهنی و رحیمیان، ۱۳۹۴). امیدواری انگیزش انفرادی موفقیت در یک وظیفه خاص و راه یا معانی بوسیله وظایفی که ممکن است کامل باشد (لورنز، بیر، پوتر و هینیتز<sup>۷</sup>، ۲۰۱۶). امیدواری وضعیتی شناختی است که افراد را قادر می سازد که اهداف واقعی، اما چالش برانگیز و قابل پیش بینی را مدون سازند و سپس از طریق اراده معطوف به خود، انرژی و ادراک کنترل درونی شده، به آن دست یابند (اسنایدر، ۲۰۰۲). افراد امیدوار و شادمان روابط اجتماعی قوی تر با دوستان، همسر، همسایگان و بستگان خود دارند (ابوالی و مهدوی، ۱۳۹۴). امیدواری عبارت است از حالت انگیزشی مثبت که از احساس موفقیت آمیزی که از عاملیت (انرژی معطوف به هدف) و برنامه ریزی معطوف به هدف ناشی شده است (وحدتی روحانی، نوری اول جهان و صادقی نائینی پور، ۱۳۹۵).

لازم است عوامل مختلف مؤثر در عزت نفس دانش آموزان را شناسایی و به آنها در این مرحله زندگی کمک نمود تا موفق شوند. شاید یکی دیگر از عوامل شادکامی باشد. شادکامی<sup>۸</sup> یک انسان ارتباط نزدیکی با عزت نفس او دارد، چرا انسانی که شادمان است عملکرد مطلوبی در زندگی خود دارد و می تواند وظایف خود را با اعتماد به نفس و اطمینان انجام دهد (بیات و یعقوبی، ۱۳۹۳).

زمانی که انسان از درون شاد و شادکام و راضی باشد عملکرد بهتری خواهد داشت. شادکامی امری مسری است یعنی شادی یک فرد می تواند در دیگران نیز شادی ایجاد کند. افرادی که شاد هستند بیشتر احساس امنیت می کنند، آسان تر تصمیم می گیرند، روحیه مشارکتی بیشتری دارند و از افرادی که با آنها زندگی می کنند راضی تر هستند. احساس شادکامی به احساسات مثبت فرد و رضایت خاطر او از زندگی مربوط می شود. مطالعات نشان می دهد شادکامی هم به عواطف مثبت، تعادل عاطفی و رضایت خاطر که متغیرهای فردی هستند، وابسته است و هم به متغیرهای اجتماعی (آرگیل<sup>۹</sup>، ۲۰۰۱). شادکامی به بهزیستی ذهنی؛ یعنی درک کلی فرد از رضایتش از زندگی گفته می شود (کاظمی مجرد، بحرینیان و محمدی آرا، ۱۳۹۳). شادکامی شامل حالت خوشحالی یا سرور (هیجانان مثبت)، راضی بودن از زندگی و فقدان افسردگی و اضطراب (عوامل منفی) است. شادکامی که هدف مشترک انسان ها است و همه در تلاش برای رسیدن به آن هستند در واقع ارزشیابی افراد از خود و زندگی شان است (دینر و داینر<sup>۱۰</sup>، ۱۳۹۱). این ارزشیابی ها ممکن است جنبه شناختی داشته باشد، مانند قضاوت هایی که در مورد واکنش به رویدادهای زندگی ظاهر می شود؛ بنابراین شادکامی از چند جزء تشکیل یافته که عبارتند از: خشنودی از زندگی، خلق و هیجانان مثبت و خوشایند و نبود خلق و هیجانان منفی. شادکامی، متضاد با افسردگی نیست اما شرط عدم افسردگی برای شادکامی لازم است. در نظریه های موسوم به هدف نهایی، اعتقاد بر این است که شادکامی موقعی بدست می آید که افراد، به اهداف مبتنی بر ارزش ها و نیازهای خود جامعه عمل ببوشانند. افرادی که اهداف شان را مهم تر و احتمال موفقیت و رسیدن به آنها را بیشتر در نظر می گیرند، احساس شادکامی و خوشبختی بیشتری خواهند کرد. در حالی که افراد دارای شادکامی اندک، غرض ورزی بیشتری در هدف هایشان احساس می کنند (داینر و همکاران، ۲۰۰۵ نقل در اسماعیلی فر، شفیع-

۶ Snyder

۷ Lorenz, Beer, Putz & Heinitz

۸ Welfare

۹ Argyle

۱۰ Diner & diner

آبادی و احقر، ۱۳۹۰). شادکامی دارای مولفه‌های عاطفی، اجتماعی و شناختی است. مؤلفه عاطفی باعث می‌شود که فرد از نظر خلقی شاد و خوشحال باشد. مؤلفه اجتماعی، روابط اجتماعی با دیگران را گسترش می‌دهد و موجب افزایش حمایت اجتماعی می‌شود. مؤلفه شناختی موجب می‌گردد، فرد نوعی تفکر و پردازش اطلاعات ویژه خود داشته و وقایع روزمره را طوری تعبیر و تفسیر کند که خوش‌بینی به دنبال داشته باشد (مایرز و داینر، ۱۹۹۵ نقل در نماشیری، رقیبی و مظاهری، ۱۳۹۴).

همه جوامع خواستار شادی، سعادت و سلامتی اعضای خود هستند و در پی رسیدن به این خواسته به دنبال عوامل تأثیرگذار بر آن می‌باشند؛ بنابراین شادکامی دربرگیرنده قوانین مهمی است که به وسیله تأثیر احساسات بر همه ابعاد رفتار انسان و پیشرفت او قابل تشخیص می‌باشد (نوری پورلیاوی، علیخانی، حسینیان، سهیلی‌زاده و محمدی‌فر، ۱۳۹۴).

### پیشینه پژوهش

رضایی، بیانی و شریعت‌نیا (۱۳۹۴) در پژوهشی به پیش‌بینی سلامت روان بر اساس متغیرهای عزت‌نفس، رضایت از زندگی و امید در دانشجویان که نتایج نشان داد بین امید و عزت‌نفس رابطه معنادار وجود دارد و تفاوتی بین امید و عزت‌نفس دختران و پسران مشاهده نمی‌شود. موحدی، کریمی‌نژاد، باباپورخیرالدین و موحدی (۱۳۹۴) در پژوهشی به بررسی اثربخشی گروه درمانی مبتنی بر رویکرد امید بر بهبود مؤلفه‌های عزت‌نفس و سلامت روان‌شناختی افراد مبتلا به افسردگی که نتایج نشان داد امید باعث افزایش عزت‌نفس می‌شود.

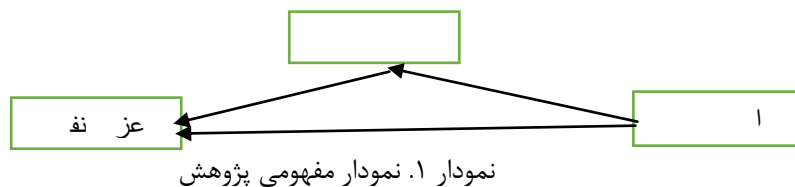
علی‌پور و اعراب‌شیبانی (۱۳۹۰) به بررسی رابطه امیدواری و شادکامی با رضایت شغلی معلمان پرداختند که نتایج نشان داد هر دو متغیر امیدواری و شادکامی علاوه بر آن که با هم رابطه مثبت و معنی‌دار دارند. هر دو با مؤلفه رضایت شغلی رابطه دارند به طوری که معلمانی که امیدواری و شادکامی بیشتری دارند نمره رضایت شغلی بالاتری هم دارند. سلیمانی‌نقندر و سعادت‌شامیر (۱۳۹۲) در پژوهشی با عنوان رابطه شادکامی و عزت‌نفس با رشد اجتماعی در دانش‌آموزان ابتدایی به این نتایج دست یافتند که افراد شادکام و دارای عزت‌نفس بالا دارای مهارت‌های اجتماعی بالایی مانند مهارت‌های احساسی و ادراکی، مهارت‌های جایگزین برای پرخاشگری، مهارت‌های مربوط به مواجهه با فشار و مهارت‌های برنامه‌ریزی هستند از این رو این افراد از رشد اجتماعی بالایی نیز برخوردارند.

بیات و یعقوبی (۱۳۹۳) در پژوهشی رابطه عزت‌نفس دانشجویان دانشگاه بوعلی سینا با شادکامی و خلاقیت آنها را بررسی کرد که نتایج حاکی از آن بود که بین عزت‌نفس با شادکامی و خلاقیت در دانشجویان رابطه مثبت و معناداری وجود دارد. سپهری و تجربه‌کار (۱۳۹۳) در پژوهشی به بررسی رابطه بین عزت‌نفس و شادکامی دانشجویان پرداخت که یافته‌های پژوهش در زمینه فرضیه‌های مطرح شده نشان داد که همه متغیرهای پژوهش با هم رابطه معناداری دارند و مولفه‌های عزت‌نفس به طور معناداری شادکامی را پیش‌بینی می‌کنند.

برشان (۱۳۹۵) در مقایسه عزت‌نفس و شادکامی در بین دانش‌آموزان ناشنوای مدارس تلفیقی و استثنایی شهر بندرعباس در سال ۹۳-۹۲ نشان داد که در متغیر عزت‌نفس، بین دانش‌آموزان ناشنوای مدارس تلفیقی و استثنایی تفاوت معناداری وجود ندارد؛ اما در متغیر شادکامی بین دانش‌آموزان ناشنوای مدارس تلفیقی و استثنایی تفاوت معناداری مشاهده شد. مروج (۱۳۹۵) در پژوهشی به بررسی رابطه عزت‌نفس و شادکامی معلمان دوره ابتدایی که نتایج نشان داد بین عزت‌نفس و شادکامی رابطه مستقیم وجود دارد، یعنی معلمانی که عزت‌نفس بیشتری دارند، شادکامی بیشتری دارند.

میانی نظری و پیشینه مبین ارتباط سه متغیر مذکور می‌باشد، اما کمتر پژوهشی سه متغیر را با همدیگر مورد پژوهش قرار داده‌اند. اکثر پژوهش‌ها در جمع افراد خاص و آسیب‌دیده صورت گرفته است و دانش‌آموزان فارغ‌التحصیل آخر متوسطه که در حال رقم زدن آینده زندگی خود هستند را مورد پژوهش قرار نداده‌اند. بنابراین پژوهش حاضر تلاش دارد بررسی کند که

وضعیت شادکامی، عزت نفس و امیدواری دانش آموزان چگونه است؟ آیا شادکامی نقش میانجی بین امیدواری و عزت نفس بازی می کند؟ وضعیت شادکامی، عزت نفس و امیدواری دانش آموزان سال آخر متوسطه دوم بر اساس جنسیت چگونه است؟ بنابراین مدل پژوهش در نمودار ۱ ذکر شده است.



### هدف پژوهش

نقش امیدواری در عزت نفس با توجه به نقش میانجی شادکامی در میان دانش آموزان سال آخر متوسطه دوم شهر بیرجند.

### روش پژوهش

روش پژوهش از آنجایی که هدف تحقیق بررسی رابطه عزت نفس، امیدواری و شادکامی است. بر حسب نحوه گردآوری داده ها در ذیل طرح های توصیفی است که از نوع همبستگی<sup>۱۱</sup> است. همچنین جزء تحقیقات کاربردی است.

### جامعه آماری

جامعه آماری دانش آموزان سال آخر متوسطه دوم شهر بیرجند در سال تحصیلی ۹۷-۱۳۹۶ که ۲۰۰۳ دانش آموز بودند. حجم نمونه مطابق با جدول مورگان ۳۲۰ نفر برآورد گردید. از بین پرسشنامه های توزیع شده تعداد ۳۱۷ پرسشنامه صحیح، وارد نرم افزار گردید که داده های ۱۷ پرسشنامه جزء داده های پرت بود و حذف شد و نهایتاً داده های ۳۰۰ پرسشنامه مورد تحلیل قرار گرفت.

### ابزار گردآوری داده ها

برای سنجش شادکامی از پرسشنامه آکسفورد آرجایل و لو<sup>۱۲</sup> (۱۹۸۹) که شامل ۲۹ پرسش ۴ گزینه ای از احساس ناشادی تا احساس شادی می شود استفاده گردیده است (مرادی و طاهری، ۱۳۹۱). علی پور و نوربالا (۱۳۸۷) برای بررسی روایی این پرسشنامه از ۱۰ نفر متخصص (روان شناس و روان پزشک) نظرخواهی کردند که همگی توانایی پرسشنامه را برای سنجش شادکامی دانشجویان گزارش کردند، همچنین آلفای کرونباخ ۰/۹۳ را گزارش کرده اند.

برای سنجش عزت نفس از پرسشنامه روزنبرگ<sup>۱۳</sup> (۱۹۷۹) شامل ۱۰ گویه که ۵ گویه مثبت و ۵ گویه منفی که بر اساس مقیاس چهاردرجه ای از کاملاً مخالف تا کاملاً موافق را شامل می شود استفاده گردیده است. پاسخ های سؤالات منفی نمره-

<sup>۱۱</sup> Experimental group

<sup>۱۲</sup> Argyle & Lu

<sup>۱۳</sup> Rosenberg

گذاری معکوس می شوند. جوشن لو و قائدی (۱۳۸۷) روایی پرسشنامه فوق را در ایران روان سنجی و نتایج در جدول ۱ گزارش کرده است. همچنین آلفای کرونباخ ۰/۸۳ گزارش کرده اند.

جدول ۱. شاخص های روان سنجی عزت نفس در ایران

CFI	IFI	GFI	RMSEA
۰/۹۴	۰/۹۴	۰/۹۷	۰/۰۶

برای سنجش امید از پرسشنامه اسنایدر (۱۹۹۱) که پرسشنامه های ۱۲ سؤالی با مقیاس ۸ لیکرتی از کاملاً مخالف تا کاملاً موافق که از ۱ تا ۸ نمره گذاری می شود استفاده شده است. روایی همزمان آن را اسنایدر و همکاران (۱۹۹۱) گزارش کرده اند که نشان از روایی این پرسشنامه دارد (مرادی و طاهری، ۱۳۹۱). در ایران نیز کرمانی، خدایپناهی و حیدری (۱۳۹۰) در بررسی ویژگیهای روان سنجی مقیاس امید اسنایدر را گزارش که نتایج در جدول ۲ ذکر شده است. همچنین آلفای کرونباخ ۰/۸۶ گزارش کرده اند.

جدول ۲. ویژگیهای روان سنجی مقیاس امید اسنایدر

CFI	IFI	GFI	RMS EA
۰/۹۶	۰/۹۳	۰/۶۹	۰/۰۸

## روش تجزیه و تحلیل

در این پژوهش از آمار توصیفی (میانگین، انحراف معیار) و آمار استنباطی (همبستگی و رگرسیون) استفاده شد و انجام تجزیه و تحلیل داده ها با استفاده از نرم افزارهای Amos ۲۳, Spss ۲۵ صورت گرفته است.

## یافته های پژوهش

تعداد شرکت کنندگان در پژوهش به تفکیک جنسیت در جدول ۳ ذکر شده است.

جدول ۳. یافته های توصیفی پژوهش

جنسیت	فراوانی	درصد
پسر	۹۹	۳۲
دختر	۲۱۸	۶۸

شرکت کنندگان در پژوهش ۳۲ درصد را پسران و ۶۸ درصد را دختران دانش آموز سال آخر متوسطه دوم تشکیل می دادند.

## نرمال بودن داده‌ها

برای بررسی نرمالیتی داده‌ها از آزمون مردیا و فاصله ماهالانویس استفاده شد. در ابتدا داده‌ها از نرمالیتی مناسب برخوردار نبودند اما با حذف داده‌های پرت، نرمالیتی برقرار گردید.

جدول ۴. یافته‌های نرمال بودن داده‌ها

Variable	min	max	skew	c.r	kurtosis	c.r
Happy	1.517	3.966	.416	2.941	-.023	-.081
t10	1.000	4.000	-.349	-2.467	-.352	-1.244
t9	1.000	4.000	.929	6.571	.284	1.005
t8	1.000	4.000	-.289	-2.041	-.953	-3.371
t7	1.000	4.000	-.174	-1.233	.030	.105
t6	1.000	4.000	.276	1.952	-.229	-.810
t5	1.000	4.000	.065	.459	-.777	-2.748
t4	1.000	4.000	-.284	-2.006	.279	.986
t3	2.000	4.000	-.209	-1.475	-.650	-2.296
t2	1.000	4.000	.174	1.230	-.632	-2.236
t1	1.000	4.000	-.343	-2.428	-.144	-.510
e12	1.000	8.000	-.972	-6.870	.990	3.500
e10	1.000	8.000	-.819	-5.792	1.907	6.742
e9	1.000	8.000	-.720	-5.093	.130	.459
e8	1.000	8.000	-.967	-6.838	1.099	3.886
e7	1.000	8.000	-.935	-6.612	.666	2.355
e6	1.000	8.000	-.465	-3.287	-.323	-1.143
e4	1.000	8.000	-.755	-5.338	-.178	.629
e3	1.000	8.000	.053	.373	-.452	-1.598
e2	1.000	8.000	-.666	-4.712	-.012	.043
e1	1.000	8.000	-.625	-4.421	-.470	1.662
Multivariate					140.254	39.080

نتایج جدول نشان می‌دهد که چولگی بین ۱ و ۱- و کشیدگی بین ۲ و ۲- می‌باشد؛ بنابراین از نرمالیتی لازم برخوردارند.

## سؤال پژوهش

وضعیت عزت نفس، امیدواری و شادکامی دانش‌آموزان سال آخر متوسطه شهر بیرجند چگونه است؟ برای پاسخ‌گویی به این سؤال از آزمون t تک نمونه‌ای استفاده شد، نتایج در جدول ۵ ذکر شده است.

جدول ۵. وضعیت عزت نفس، امیدواری و شادکامی دانش‌آموزان

میانگین فرضی	mean	SE	sig	Df	T	
۴/۵	۵/۸۳	۰/۹۴	۰/۰۰۰	۳۰۷	۲۵/۰۲۱	امید
۲/۵	۲/۶۲	۰/۲۶۴	۰/۰۰۰	۳۰۷	۸/۱۳	عزت نفس
۲/۵	۲/۷۶	۰/۴۹۶	۰/۰۰۰	۳۰۷	۹/۳۵۰	شادکامی

نتایج جدول فوق نشان می‌دهد میانگین هر سه متغیر در بین دانش‌آموزان سال آخر متوسطه دوم شهر بیرجند بالاتر از میانگین فرضی قرار دارد.

برای بررسی ارتباط سه متغیر آزمون همبستگی بعمل آمد و نتایج در جدول ۶ ذکر شده است.

جدول ۶. همبستگی عزت نفس، امید و شادکامی

شادکامی	عزت نفس	امید
۱	۰/۱۲	۰/۴۵۱**
	۰/۰۶	۰/۰۰۰
	۲۰۴	۲۰۴
		نمونه

عزت نفس	**۲۳۳.	۱
سطح معناداری	۰/۰۰۱	
نمونه	۲۰۴	
امید	۱	

سطح معنی داری ۰/۰۱

جدول فوق نشان می دهد عزت نفس با امید و شادکامی هم با امید رابطه دارد اما عزت نفس با شادکامی ارتباط ندارد.

**فرضیه ۱:** امیدواری پیش بینی کننده عزت نفس دانش آموزان سال آخر متوسطه است.

برای آزمون فرضیه فوق رگرسیون انجام گرفته و نتایج در جدول ۷ ذکر شده است.

جدول ۷. امیدواری پیش بینی کننده عزت نفس

متغیرهای پیش بین	B	SE	Beta	T	P
مقدار ثابت	۲/۲۵	۰/۰۹		۲۴/۲۲	۰/۰۰۰
امیدواری	۰/۰۶	۰/۰۱	۰/۲۲	۴	۰/۰۰۰
نکته			R: ۰/۲۲	R <sup>2</sup> : ۰/۰۵	ADJ.R <sup>2</sup> : ۰/۰۴

نتایج جدول فوق نشان می دهد که با توجه به اینکه ضریب تعیین اصلاح شده برابر با ۰/۰۴ می باشد، امیدواری حدود ۴ درصد واریانس مربوط به عزت نفس را پیش بینی می کند. همچنین با توجه به میزان  $P\text{-value} = ۰/۰۰۰$  امیدواری پیش بینی کننده عزت نفس دانش آموزان سال آخر متوسطه می باشد.

**فرضیه ۲:** امیدواری پیش بینی کننده شادکامی دانش آموزان سال آخر متوسطه است.

برای آزمون فرضیه فوق رگرسیون انجام گرفته و نتایج در جدول ۸ ذکر شده است.

جدول ۸. امیدواری پیش بینی کننده شادکامی

متغیرهای پیش بین	B	SE	Beta	T	P
مقدار ثابت	۱/۲۹	۰/۱۵		۸/۱۹	۰/۰۰۰
امیدواری	۰/۲۵	۰/۰۲	۰/۴۷	۹/۳۹	۰/۰۰۰
نکته			R: ۰/۴۷	R <sup>2</sup> : ۰/۲۲	ADJ.R <sup>2</sup> : ۰/۲۲

نتایج جدول فوق نشان می دهد که با توجه به اینکه ضریب تعیین اصلاح شده برابر با ۰/۲۲ می باشد، امیدواری حدود ۲۲ درصد واریانس مربوط به شادکامی را پیش بینی می کند. همچنین با توجه به میزان  $P\text{-value} = ۰/۰۰۰$  امیدواری پیش بینی کننده شادکامی دانش آموزان سال آخر متوسطه می باشد.

**فرضیه ۳:** شادکامی پیش بینی کننده عزت نفس دانش آموزان سال آخر متوسطه است.

برای آزمون فرضیه فوق رگرسیون انجام گرفته و نتایج در جدول ۹ ذکر شده است.



جدول ۹: شادکامی پیش‌بینی کننده عزت نفس

متغیرهای پیش بین	B	SE	Beta	T	P
مقدار ثابت	۲/۶۷	۰/۸۵		۱۰/۳۳	۰/۰۰۰
شادکامی	۰/۰۶	۰/۰۳	-۰/۰۳	-۰/۵۷	۰/۵۶
نکته			R: ۰/۰۳	R <sup>2</sup> : ۰/۰۱	ADJ.R <sup>2</sup> : ۰/۰۲

نتایج جدول فوق نشان می‌دهد که با توجه به اینکه ضریب تعیین اصلاح شده برابر با ۰/۰۲ می‌باشد، شادکامی حدود ۲ درصد واریانس مربوط به عزت نفس را پیش‌بینی می‌کند. همچنین با توجه به میزان  $P\text{-value} = ۰/۵۶$  شادکامی پیش‌بینی کننده عزت نفس دانش‌آموزان سال آخر متوسطه نمی‌باشد.

فرضیه ۴: امیدواری و شادکامی پیش‌بینی کننده عزت نفس دانش‌آموزان دوره دوم متوسطه شهر بیرجند است.

برای بررسی فرضیه فوق آزمون تحلیل عاملی دو متغیره انجام گرفته که نتایج در جدول ۱۰ ذکر شده است.

جدول ۱۰. امیدواری و عزت نفس پیش‌بینی کننده شادکامی

متغیرهای پیش بین	B	SE	Beta	T	P
مقدار ثابت	۲/۳۷	۰/۱۰		۲۳/۴۰	۰/۰۰۰
امیدواری	۰/۰۸	۰/۰۱	۰/۳۰	۴/۹۲	۰/۰۰۰
شادکامی	-۰/۰۹	۰/۰۳	-۰/۱۷	-۲/۸۵	۰/۰۰۵
نکته			R: ۰/۲۷	R <sup>2</sup> : ۰/۰۷	ADJ.R <sup>2</sup> : ۰/۰۶

نتایج جدول فوق نشان می‌دهد که با توجه به اینکه ضریب تعیین اصلاح شده برابر با ۰/۰۶ می‌باشد، امیدواری و شادکامی حدود ۶ درصد واریانس مربوط به عزت نفس را پیش‌بینی می‌کند. همچنین با توجه به میزان  $P\text{-value} = ۰/۰۰۰$  امیدواری و شادکامی پیش‌بینی کننده عزت نفس دانش‌آموزان سال آخر متوسطه می‌باشد.

فرضیه ۵: امیدواری، عزت نفس و شادکامی پسران سال آخر متوسطه با امیدواری، عزت نفس و شادکامی دختران متفاوت است.

برای بررسی فرضیه فوق آزمون میانگین، انحراف معیار و رگرسیون جداگانه برای هر کدام از جنسیت بعمل آمده که نتایج در جداول ۱۱، ۱۲ و ۱۳ ذکر شده است.

جدول ۱۱. مقایسه پسران و دختران سال آخر متوسطه در سه متغیر امید، عزت نفس و شادکامی

آزمون	میانگین	میانگین فرضی	انحراف معیار	واریانس
امید	۵/۷۷	۴/۵	۰/۹۴	۰/۸۹
عزت نفس	۲/۶۷	۲/۵	۰/۲۶	۰/۰۷
شادکامی	۲/۷۵	۲/۵	۰/۵۰	۰/۲۵

۰/۸۶	۰/۹۳	۴/۵	۵/۸۵	امید	
۰/۰۶	۰/۲۵	۲/۵	۲/۶۰	عزت نفس	دختران
۰/۲۴	۰/۴۹	۲/۵	۲/۷۶	شادکامی	

نتایج جدول فوق نشان می دهد که میزان امیدواری، عزت نفس و شادکامی پسران و دختران سال آخر متوسطه شهر بیرجند بالاتر از میانگین فرضی قرار دارد. در مقایسه دختر و پسر اختلاف معناداری مشاهده نمی شود. میزان امیدواری دختران از پسران بیشتر است. میانگین عزت نفس پسران از دختران بیشتر است. شادکامی دختران و پسران در یک سطح قرار دارد.

جدول ۱۲. امیدواری و شادکامی پسران پیش بینی کننده عزت نفس

متغیرهای پیش بین	B	SE	Beta	T	P
مقدار ثابت	۲/۴۶	۰/۱۸		۱۳/۰۴	۰/۰۰۰
امیدواری	۰/۰۷	۰/۰۳	۰/۲۵	۱/۹۶	۰/۰۵۱
شادکامی	-۰/۰۷	۰/۰۶	-۰/۱۳	-۱/۰۸	۰/۲۸
نکته			R: ۰/۲۰	R <sup>2</sup> : ۰/۰۴	ADJ.R <sup>2</sup> : ۰/۰۲

نتایج جدول فوق نشان می دهد که با توجه به اینکه ضریب تعیین اصلاح شده برابر با ۰/۰۲ می باشد، امیدواری و شادکامی حدود ۲ درصد واریانس مربوط به عزت نفس را پیش بینی می کند. همچنین با توجه به میزان  $P\text{-value} = ۰/۰۰۰$  امیدواری پیش بینی کننده می باشد و  $P\text{-value} = ۰/۲۸$  شادکامی پیش بینی کننده عزت نفس دانش آموزان سال آخر دوره دوم متوسطه نمی باشد.

جدول ۱۳. امیدواری و شادکامی دختران پیش بینی کننده عزت نفس

متغیرهای پیش بین	B	SE	Beta	T	P
مقدار ثابت	۲/۳۲	۰/۱۲		۱۹/۴۷	۰/۰۰۰
امیدواری	۰/۰۹	۰/۰۲	۰/۳۴	۴/۷۱	۰/۰۰۰
شادکامی	-۰/۱۰	۰/۰۳	-۰/۱۹	-۲/۷۰	۰/۰۰۷
نکته			R: ۰/۳۰	R <sup>2</sup> : ۰/۰۹	ADJ.R <sup>2</sup> : ۰/۰۸

نتایج جدول فوق نشان می دهد که با توجه به اینکه ضریب تعیین اصلاح شده برابر با ۰/۰۸ می باشد، امیدواری و شادکامی حدود ۸ درصد واریانس مربوط به عزت نفس را پیش بینی می کند. همچنین با توجه به میزان  $P\text{-value} = ۰/۰۰۰$  امیدواری و  $P\text{-value} = ۰/۰۰۷$  شادکامی پیش بینی کننده عزت نفس دانش آموزان سال آخر دوره دوم متوسطه می باشد.

فرضیه ۶: شادکامی نقش میانجی بین امیدواری و عزت نفس ایفا می کند.

برای داشتن نقش میانجی یک متغیر بین دو متغیر دیگر باید شرایط زیر برقرار باشد

از نظر بارون و کنی (۱۹۸۶) ۴ شرط برای اینکه یک متغیر، میانجی دو متغیر دیگر باشد لازم است:

- ۱- بین متغیر پیش بین و ملاک رابطه معنی دار وجود داشته باشد (مسیر C معنی دار باشد).
- ۲- بین متغیر پیش بین و میانجی رابطه معنی دار وجود داشته باشد (مسیر a معنی دار باشد).

- ۳- بین متغیر میانجی و ملاک رابطه معنی دار وجود داشته باشد (مسیر  $b$  معنی دار باشد)
- ۴- بین متغیر پیش‌بین و ملاک، بعد از کنترل متغیر میانجی (مسیر  $c'$ ) رابطه معنی دار وجود نداشته باشد (بارون و کنی ۱۹۸۶).
- پژوهش حاضر با توجه به داده‌های بدست آمده شرط سوم را ندارد بنابراین شادکامی نمی‌تواند نقش میانجی بین امیدواری و عزت‌نفس را داشته باشد.

### بحث و نتیجه‌گیری

پژوهش حاضر با هدف نقش امیدواری در عزت‌نفس با میانجی شادکامی در بین دانش‌آموزان سال آخر متوسطه دوره دوم در شهر بیرجند صورت گرفت. دانش‌آموزان در حال فارغ‌التحصیلی که شاید از استرس زیادی برای ادامه مسیر زندگی برخوردار باشند. آن‌ها در حال تعیین سرنوشت آینده خود که آیا ادامه تحصیل بدهند یا مشغول کار و فعالیت شوند. این دانش‌آموزان در مرحله پر از ابهام قرار گرفته‌اند. دانش‌آموزان آیا دارای عزت‌نفس کافی هستند؟ آیا احساس شادکامی می‌کنند؟ آیا به آینده امیدوار هستند؟ یا در مرحله پر استرس و سردرگمی قرار دارند و با فشار اطرافیان و جامعه احساس عزت‌نفس و شادکامی نمی‌کنند؟ به طور کلی، افراد با حالت خوشی و ناخوشی به زندگی خود رنگ می‌دهند. فردی که از شادکامی بیشتری برخوردار است، آرامش و احساس امنیت بیشتر، تصمیم‌گیری راحت‌تر، میزان کار مطلوب و مشارکت بیشتر، زندگی سالم و پرانرژی و در نهایت زندگی رضایت‌مندانده‌ای دارد (پریسمن و کوهن<sup>۱۴</sup>، ۲۰۰۵ نقل در شیخ‌الاسلامی، نجاتی و احمدی، ۱۳۹۰). نتایج پژوهش حاضر درباره وضعیت سه متغیر مذکور در بین دانش‌آموزان نشان می‌دهد میانگین دانش‌آموزان بالاتر از میانگین فرضی قرار دارد یعنی دانش‌آموزان از وضعیت امیدواری، عزت‌نفس و شادکامی مناسبی برخوردار می‌باشند.

نتایج فرضیه یک نشان می‌دهد که با توجه به اینکه ضریب تعیین اصلاح شده برابر با  $0/04$  می‌باشد، امیدواری حدود ۴ درصد واریانس مربوط به عزت‌نفس را پیش‌بینی می‌کند. همچنین با توجه به میزان  $P\text{-value} = 0/000$  امیدواری پیش‌بینی کننده عزت‌نفس دانش‌آموزان سال آخر متوسطه می‌باشد. نتایج در راستای پژوهش‌های بخشایی، فرح‌بخش و سلیمی (۱۳۹۰)، رضایی و همکاران (۱۳۹۴) و موحدی و همکاران (۱۳۹۴) در ارتباط دو متغیر و نقش امید در افزایش عزت‌نفس می‌باشد. امید، فرد را در رسیدن به اهداف یاری می‌دهد و امکان بدست آوردن موفقیت‌های بیشتر در زندگی را فراهم می‌کند و افزایش موفقیت می‌تواند سبب افزایش عزت‌نفس در افراد گردد و در نتیجه به نظر می‌رسد که می‌توان به کمک عزت‌نفس، امید افراد را ارتقا بخشید. عزت‌نفس بر اساس تجارب درونی افراد و از روزهای اول زندگی شروع به شکل‌گیری می‌کند. تمامی استعدادها و توانایی‌های بالقوه دانش‌آموزان نابود خواهد شد مگر آنکه حس عزت‌نفس، آنها را فعال کنیم و زمانی که عزت‌نفس در دانش‌آموزان شکل گرفت و به توانایی‌های خود اعتقاد پیدا کردند می‌توان آن‌ها را به آینده امیدوار کرد. امید نشان دهنده این است که فرد این قابلیت و توانایی را دارد که علی‌رغم تمام موانع و مشکلات، راهایی برای دست یافتن به اهداف خویش طراحی کند و با کوشش این مسیرها را طی کند. زمانی که دانش‌آموزان سال آخر دوره دوم متوسطه دارای عزت‌نفس باشند و به توانایی‌های خود اعتماد داشته باشند می‌توانند با برنامه‌ریزی و داشتن هدف در زندگی و تحصیل آینده‌ای نویدبخش برای خود رغب بزنند.

نتایج فرضیه دوم نشان می‌دهد که با توجه به اینکه ضریب تعیین اصلاح شده برابر با  $0/22$  می‌باشد، امیدواری حدود ۲۲ درصد واریانس مربوط به شادکامی را پیش‌بینی می‌کند. همچنین با توجه به میزان  $P\text{-value} = 0/000$  امیدواری پیش‌بینی کننده شادکامی دانش‌آموزان سال آخر متوسطه می‌باشد. نتایج در راستای پژوهش‌های علی‌پور و اعراب‌شیبانی (۱۳۹۰)، هزارجریبی و صفری شالی (۱۳۸۹) و خسروی، پورشافعی و طاهرپور (۱۳۹۷) که امیدواری از متغیرهای مهم و اثرگذار در

شادکامی و نشاط است، می‌باشد. شادکامی و امیدواری بیشتر از کار به دلیل انتظارات مثبت و همچنین روش کار با انگیزه قوی برای موفقیت و سطح بالایی از پایداری در وظایف چالش برانگیز و عملکرد موثرتر و موفقیت‌های کلی بزرگتر ایجاد می‌شود. افراد شاد مهارت‌های‌شان را به صورت اغراق آمیز ارزیابی کرده و رویدادهای مثبت را بیش از منفی به یاد می‌آورند و در نتیجه به تبادل انرژی مثبت با محیط و اطرافیان پرداخته و روابط خود را با آن‌ها بهبود می‌بخشد و همگی این‌ها باعث رضایت بیشتر از محیط کار و همکاران و در نتیجه رضایت شغلی بیشتری می‌گردد (زادحسن، دهقانپور، بستامی و یاراحمدی، ۱۳۹۶).

نتایج فرضیه سوم پژوهش نشان می‌دهد که با توجه به اینکه ضریب تعیین اصلاح شده برابر با  $0/02$  می‌باشد، شادکامی حدود ۲ درصد واریانس مربوط به عزت نفس را پیش بینی می‌کند. همچنین با توجه به میزان  $P\text{-value} = 0/56$  شادکامی پیش‌بینی کننده عزت نفس دانش‌آموزان سال آخر متوسطه نمی‌باشد. نتایج در راستای پژوهش‌های بشرپور، عباسی و ابوالقاسمی (۱۳۹۴) و برشان (۱۳۹۵) می‌باشد. همچنین نتایج با پژوهش‌های شیخ‌الاسلامی، نجاتی و احمدی (۱۳۹۰)، بیات و یعقوبی (۱۳۹۳)، سپهری و تجربه‌کار (۱۳۹۳)، قاسمی، پولادی‌ریشه‌ری، قاسمی، محمدی (۱۳۹۶) و مروج (۱۳۹۵) که همگی این پژوهش‌ها عزت‌نفس و شادکامی با همدیگر ارتباط معنادار دارند و همدیگر را پیش‌بینی می‌کنند، ناهمسو می‌باشد. تعداد پژوهش‌های صورت گرفته ناهمسو با این پژوهش بیشتر از همسو است. شاید بتوان از دلایل ناهمسویی، اکثر این پژوهش‌ها، در بین افراد آسیب‌دیده جسمی و روحی صورت گرفته است و شاید بتوان گفت این افراد از عزت‌نفس و شادکامی متفاوتی برخوردار باشند. دانش‌آموزان در حال فارغ‌التحصیل چنانچه برنامه‌ریزی درست و اعتماد به توانایی‌های خود داشته باشند می‌توانند از عزت‌نفس و شادکامی لازم برخوردار باشند. این دانش‌آموزان به دلایل نامعلوم بودن آینده، نداشتن برنامه‌ریزی درست، فشار والدین و جامعه و همچنین نداشتن ارتباط کافی با دوستان و حتی والدین به دلیل مشغله تحصیل، شاید از عزت‌نفس و شادکامی لازم برخوردار نباشند؛ بنابراین لازم است خانواده‌ها و جامعه با درک درست این موقعیت دانش‌آموزان را یاری تا احساس عزت‌نفس و شادکامی در آن‌ها بوجود بیاید. وقتی انسان احساس پر انرژی بودن می‌کند، عزت نفس انسان افزایش پیدا می‌کند، رفتار کردن به نوعی که انسان را شادتر کند ساده‌تر می‌شود. افراد شاد نسبت به دیگران عملکرد بهتری دارند (گریچن رایین، ۱۳۹۱).

نتایج فرضیه چهارم نشان می‌دهد که با توجه به اینکه ضریب تعیین اصلاح شده برابر با  $0/06$  می‌باشد، امیدواری و شادکامی حدود ۶ درصد واریانس مربوط به عزت‌نفس را پیش بینی می‌کند. همچنین با توجه به میزان  $P\text{-value} = 0/000$  امیدواری و شادکامی پیش‌بینی کننده عزت نفس دانش‌آموزان سال آخر متوسطه می‌باشد. نتایج پژوهش نشان می‌دهد شادکامی به تنهایی نمی‌تواند پیش‌بینی کننده عزت‌نفس باشد، اما زمانی که در کنار امیدواری قرار می‌گیرد و آزمون تحلیل عاملی دو متغیره انجام می‌گیرد پیش‌بینی کننده عزت‌نفس است. امید نیروی انگیزشی و محرک مهمی است که با تغییر و تحول فردی ارتباط دارد. شاید بتوان گفت دانش‌آموزان سال آخر متوسطه دوم به دلیل وضعیت نامشخص، با آنکه در کلاس‌های مشاوره آموزش‌های لازم برای داشتن عزت‌نفس را آموخته‌اند و از عزت‌نفس مناسب برخوردارند ولی با نداشتن تفریحات مناسب احساس شادکامی نمی‌کنند؛ اما زمانی که نیرو و انگیزه امید در میان می‌آید از شادکامی مناسبی برخوردارند.

نتایج فرضیه پنجم پژوهش نشان می‌دهد که میزان امیدواری، عزت‌نفس و شادکامی پسران و دختران سال آخر متوسطه شهر بیرجند بالاتر از میانگین فرضی قرار دارد. در مقایسه دختر و پسر اختلاف معناداری مشاهده نمی‌شود. میزان امیدواری دختران از پسران بیشتر است. میانگین عزت‌نفس پسران از دختران بیشتر است. شادکامی دختران و پسران در یک سطح قرار دارد. نتایج در راستای پژوهش رضایی و همکاران (۱۳۹۴) در مقایسه دختران و پسران می‌باشد. همچنین نتایج نشان می‌دهد که با توجه به اینکه ضریب تعیین اصلاح شده برابر با  $0/02$  می‌باشد، امیدواری و شادکامی حدود ۲ درصد واریانس مربوط به عزت-نفس پسران را پیش بینی می‌کند و با توجه به میزان  $P\text{-value} = 0/000$  امیدواری پیش‌بینی کننده می‌باشد و  $P\text{-value} = 0/28$  شادکامی پیش‌بینی کننده عزت‌نفس دانش‌آموزان سال آخر دوره دوم متوسطه نمی‌باشد. نتایج پژوهش نشان می‌

دهد که با توجه به اینکه ضریب تعیین اصلاح شده برابر با  $0/08$  می باشد، امیدواری و شادکامی حدود ۸ درصد واریانس مربوط به عزت نفس دختران را پیش بینی می کند. همچنین با توجه به میزان  $P\text{-value} = 0/000$  امیدواری و  $P\text{-value} = 0/007$  شادکامی پیش بینی کننده عزت نفس دانش آموزان دختر سال آخر دوره دوم متوسطه می باشد.

نتایج فرضیه ششم نشان می دهد با توجه به داده های بدست آمده شرط سوم را ندارد بنابراین شادکامی نمی تواند نقش میانجی بین امیدواری و عزت نفس را داشته باشد.

## منابع

- ابوالی، ارسلان و مهدوی، مریم (۱۳۹۴). بررسی جایگاه و نقش امیدواری در شادکامی دانش آموزان مقطع متوسطه. *تحقیقات جدید در علوم انسانی*، ۱(۵)، ۲۳-۳۴.
- اسماعیلی فر، ندا؛ شفیع آبادی، عبدالله و احقر، قدسی (۱۳۹۰). سهم خودکارآمدی در پیش بینی شادکامی. *اندیشه و رفتار*، ۱۹(۵)، ۲۷-۳۴.
- اصلانی فر، عصمت؛ بهرامی، هادی و اسدزاده، حسن (۱۳۹۷). اثربخشی گروه درمانی مثبت نگر در ارتقای تاب آوری و عزت نفس زنان مطلقه. *فصلنامه فرهنگی تربیتی زنان و خانواده*، ۱۲(۴۲)، ۹۷-۱۱۱.
- بخشایی، مرتضی؛ فرح بخش، کیومرث و سلیمی، حسین (۱۳۹۰). اثر بخشی امید درمانی گروهی بر افزایش عزت نفس نوجوانان منطقه ۱۵ تهران. *پایان نامه کارشناسی ارشد رشته مشاوره گرایش خانواده دانشگاه علامه طباطبایی*.
- برشان، طلعت (۱۳۹۵). بررسی مقایسه ای عزت نفس و شادکامی در بین دانش آموزان ناشنوای مدارس تلفیقی و استثنای شهر بندرعباس در سال ۹۳-۹۲. *اولین همایش بین المللی و سومین همایش ملی ایده های نوین در علوم مدیریت و اقتصاد*.
- بشرپور، سجاد؛ عباسی، آزاده و ابوالقاسمی، عباس (۱۳۹۴). تأثیر آموزش شیوه های مقابله شناختی رفتاری و تنظیم هیجان بر کاهش ناامیدی، شادکامی و عزت نفس کودکان و نوجوانان بی سرپرست و بدسرپرست. *پژوهش های روان شناسی بالینی و مشاوره*، ۱(۱۵)، ۷۰-۸۵.
- بیات، احمد و یعقوبی، ابوالقاسم (۱۳۹۳). رابطه عزت نفس دانشجویان دانشگاه بوعلی سینا با شادکامی و خلاقیت آنها. *فصل نامه علمی-پژوهشی ابتکار و خلاقیت در علوم انسانی*، ۳(۴)، ۱۴۷-۱۶۴.
- جوشن لو، محسن و قائدی، غلامحسین (۱۳۸۷). بررسی مجدد پایایی و اعتبار مقیاس حرمت خود روزنبرگ در ایران. *دانش و رفتار*، ۱۵(۳۱)، ۴۹-۵۶.
- حدادزاده، جمیله (۱۳۹۰). عزت نفس در کودکان. *مجله رشد آموزش پیش دبستانی*، ۳(۳)، ۲۲-۲۳.
- خسروی، حسین؛ پورشافعی، هادی و طاهرپور، فاطمه (۱۳۹۷). نقش سرمایه روان شناختی در رفتار نوآورانه با توجه به میانجی نشاط کاری معلمان ابتدایی شهر بیرجند. *پایان نامه کارشناسی ارشد مدیریت آموزشی دانشگاه بیرجند*.
- دنیر و بیسوز دنیر (۱۳۹۱). *شادی ثروت بیکران روان شناختی*. ترجمه: عبدالله زاده، حسن؛ محبوبی، طاهره و باقرپور، معصومه. تهران: آذین مهر.
- رضایی، طاهره؛ بیانی، علی اصغر و شریعت نیا، کاظم (۱۳۹۴). پیش بینی سلامت روان بر اساس متغیرهای عزت نفس، رضایت از زندگی و امید در دانشجویان. *فصلنامه آموزش بهداشت و ارتقای سلامت*، ۳(۳)، ۲۴۲-۲۵۲.
- زادحسن، زهره؛ دهقانپور، مصطفی؛ بستامی، مصطفی و یاراحمدی، حسن (۱۳۹۶). بررسی رابطه شادکامی و بهزیستی روان شناختی با رضایت شغلی پرستاران بیمارستان های نظامی استان خوزستان. *فصلنامه پرستار و پزشک در رزم*، ۵(۱۵)، ۱۱-۱۹.
- سپهری، الهام و تجربه کار، مهشید (۱۳۹۳). بررسی رابطه بین عزت نفس و شادکامی دانشجویان. *اولین کنفرانس ملی توسعه پایدار در علوم تربیتی و روان شناسی مطالعات اجتماعی و فرهنگی*.

- سلیمانی نقندر، فاطمه و سعادت‌شامیر، ابوطالب (۱۳۹۲). رابطه شادکامی و عزت نفس با رشد اجتماعی در دانش‌آموزان ابتدایی. *پژوهش‌نامه تربیتی دانشگاه آزاد اسلامی بجنورد*، (۳۵)، ۱۹-۳۶.
- شیخ‌الاسلامی، راضیه؛ نجاتی، عصمت و احمدی، ساره (۱۳۹۰). پیش‌بینی مؤلفه‌های شادکامی زنان متأهل از طریق عزت نفس و روابط زناشویی. *زن در فرهنگ و هنر*، (۱)۳، ۳۹-۵۴.
- علی‌پور، احمد و نوربالا، احمد (۱۳۸۷). بررسی مقدماتی پایایی و روایی پرسشنامه شادکامی آکسفورد در دانشجویان دانشگاه‌های تهران. *اندیشه و رفتار*، (۱ و ۲)، ۵۵-۶۵.
- غلامی، زهرا و کاظمی، سلطانه‌علی (۱۳۹۵). اثربخشی آموزش شناخت درمانی مبتنی بر ذهن‌آگاهی بر شادکامی، عزت‌نفس و امید به زندگی در زنان خیانت دیده. *هفتمین کنفرانس بین‌المللی روان‌شناسی و علوم اجتماعی، کرج*.
- فرد لوتانز، بروس جی آوولی، کارولین ام یوسف (۲۰۰۷). *سرمایه روان‌شناختی سازمان تحولی در مزیت رقابتی سرمایه انسانی: ترجمه جمشیدیان عبدالرسول و فروهر محمد (۱۳۹۲)*، تهران: ناشر آبیژ.
- قاسمی، صادق؛ پولادی‌ریشه‌ری، علی؛ قاسمی، کیهان؛ قاسمی، عثمان و محمدی، ایوب (۱۳۹۶). نقش حمایت اجتماعی در پیش‌بینی عزت نفس و شادکامی دانش‌آموزان. *کنگره بین‌المللی مدیریت بهداشت روان و علوم روان‌شناختی، تهران*.
- کاظمی مجرد، ملیحه؛ بحرینیان، عبدالمجید و محمدی آریا، علیرضا (۱۳۹۳). اثربخشی آموزش انتخاب بر میزان کیفیت زندگی و شادکامی در ترک‌کنندگان مواد مخدر. *فصلنامه علمی-پژوهشی آموزش بهداشت و ارتقای سلامت*، (۲)۲، ۱۶۵-۱۷۴.
- کرمانی، زهرا؛ خداپناهی، محمدکریم و حیدری، محمود (۱۳۹۰). ویژگی‌های روان‌سنجی مقیاس امید اسناید. *فصلنامه روان‌شناسی کاربردی*، (۱۹)۵، ۷-۲۳.
- گریچین گرافت رابین (۱۳۹۱). *پروژه شادی*. ترجمه: آرتمیس مسعودی. تهران: آموت.
- مایکل آرگایل (۲۰۰۰). *روان‌شناسی شادی*. مترجمان گوهری انارکی، مسعود؛ نشاط دوست، حمید طاهر؛ پالاهنگ، حسن؛ بهرامی، فاطمه (۱۳۸۲). انتشارات: جهاد دانشگاهی واحد اصفهان
- مروج، محبوبه (۱۳۹۵). رابطه عزت نفس و شادکامی معلمان دوره ابتدایی. *چهارمین کنفرانس ملی توسعه پایدار در علوم تربیتی و روان‌شناسی مطالعات اجتماعی و فرهنگی*.
- ملانی‌بازارت (۱۳۸۸). *عزت نفس سالم*. مترجم: آرام‌نیا، الهام و حسینی، شمس‌الدین. نشر پیکان، تهران.
- موحدی، معصومه؛ کریمی‌نژاد، کلثوم؛ باباپورخیرالدین، جلیل و موحدی، یزدان (۱۳۹۴). اثربخشی گروه درمانی مبتنی بر رویکرد امید بر بهبود مؤلفه‌های عزت‌نفس و سلامت روان‌شناختی افراد مبتلا به افسردگی. *مجله علمی، پژوهشی دانشکده علوم پزشکی زنجان*، (۹۸)۲۳، ۱۳۲-۱۴۴.
- میرمحمدی، سیدمحمد؛ کامرانی‌مهنی، محمدامین و رحیمیان، محمد (۱۳۹۴). غنی‌سازی کار-خانواده و رفتارهای کاری نوآورانه؛ سرمایه روان‌شناختی به مثابه متغیر میانجی. *چشم‌انداز مدیریت دولتی*، (۲۳)، ۱۵-۳۶.
- نرماشیری، سحر؛ رقیبی، مهوش و مظاهری، مهرداد (۱۳۹۴). تأثیر آموزش شادکامی بر باورهای غیرمنطقی نوجوانان دختر تحت پوشش سازمان بهزیستی. *پژوهش‌نامه روان‌شناسی مثبت*، (۲)۱، ۲۷-۴۰.
- نوری‌پورلیاوی، رقیه؛ علیخانی، مصطفی؛ حسینیان، سیمین؛ سهیلی‌زاده، سمیرا و محمدی‌فر، محمد (۱۳۹۴). اثربخشی خاطره‌پردازی گروهی بر شادکامی و امید به زندگی سالمندان. *روان‌شناسی پیری*، (۳)۱، ۱۴۷-۱۵۶.
- هزارجریبی، جعفر و صفری‌شالی، رضا (۱۳۸۹). بررسی مفهوم شادکامی اجتماعی و عوامل مؤثر بر آن. *فصلنامه برنامه‌ریزی رفاه و توسعه اجتماعی*، (۳)۳۲-۷۲.
- وحدتی روحانی، سیدمهدی؛ نوری‌اول‌جهان، مجید و صادقی نائینی‌پور، فائزه (۱۳۹۵). نقش رفتار سازمانی مثبت در نگرش به تغییر سازمانی در دانشگاه علوم پزشکی مشهد. *کنفرانس بین‌المللی مدیریت و حسابداری تهران*.

Argyle, M. (۲۰۰۱) Personality, self – esteem and demographic predictions of happiness and depression. *Personality and Individual Differences*, ۳۴, ۹۲۱-۹۴۲.

Baron, R. M., & Kenny, D. A. (۱۹۸۶). The moderator–mediator variable distinction in social psychological research: Conceptual, strategic, and statistical considerations. *Journal of personality and social psychology*, ۷۱(۶), ۱۱۷۳.

Timo Lorenz, Clemens Beer, Jan Putz & kathrin Heinitz (۲۰۱۶). Measuring psychological capital: construction and validation of the cimpound psyicap scale. *Plos one* Dio: ۱۰.۷۱۳۷/Journal. *Pone*. ۰۱۵۲۸۹۲ April ۱، ۲۰۱۶.

Snyder, C. R. & Lopez, J. (۲۰۰۲) *Handbook of Positive Psychology*. New York: Oxford University Press.

Kernis, M. H. (۲۰۰۶) *Self-esteem. Issues and Answers. A Source Book of Current Perspectives*. Psychology Press.

