

ارتباط بین شور و اشتیاق به فعالیت بدنی و رضایت از زندگی دانش‌آموزان پسر: رویکرد دوگانه اشتیاق

محمد تقی اقدسی*، حسن محمدزاده**، اکبر قوامی***

* دانشیار دانشگاه تبریز

** دانشیار دانشگاه ارومیه

*** دانشجوی دکتری رفتار حرکتی دانشگاه ارومیه

تاریخ دریافت مقاله: ۱۳۹۳/۵/۲۹

تاریخ پذیرش مقاله: ۱۳۹۴/۴/۱

چکیده

هدف پژوهش حاضر تعیین ارتباط بین شور و اشتیاق به فعالیت ورزشی و رضایت از زندگی دانش‌آموزان پسر بود. ۳۸۳ دانش‌آموز پسر با روش نمونه‌گیری خوشه‌ای از میان مدرسه‌های مختلف تبریز انتخاب شدند و پرسش‌نامه‌های شور و اشتیاق والرند و همکاران (۲۰۰۳) و مقیاس چندبعدی رضایت از زندگی دانش‌آموزان (MSLSS) را تکمیل کردند. جهت تحلیل داده‌ها، از آزمون t مستقل و همبستگی پیرسون استفاده شد. نتایج نشان داد میزان رضایت از دوستان، خانواده، محیط زندگی و مدرسه، در بین دانش‌آموزان با شور و اشتیاق و سازگار با فعالیت بدنی نسبت به دانش‌آموزان با شور و اشتیاق وسواس بیشتر است. همچنین، نتایج نشان داد دانش‌آموزان با شور و اشتیاق وسواس، میزان رضایت بیشتری در خرده‌مقیاس خود داشتند. در بررسی کلی میزان رضایت از زندگی، نتایج نشان داد دانش‌آموزان با شور اشتیاق سازگار، رضایت بیشتری نسبت به دانش‌آموزان با شور و اشتیاق وسواس داشتند. همچنین، نتایج نشان داد ارتباط بین رضایت از زندگی با شور و اشتیاق سازگار معنادار است، ولی با اشتیاق وسواس معنادار نیست. در کل، نتایج از رویکرد دوگانه شور و اشتیاق والرند (۲۰۰۳) حمایت می‌کند.

واژگان کلیدی: شور و اشتیاق، سازگار، وسواس، رضایت از زندگی، دانش‌آموز.

مقدمه

یکی از معیارهای سلامت روان افراد، درجه بالای افکار مثبت زندگی (احساس شادی و رضایت، لذت بردن از زندگی، با ارزش بودن زندگی و خویشتن و تمایل به ادامه زندگی) است که در موقعیت‌های مختلف محیطی و عوامل درونی تحت تأثیر قرار می‌گیرند (۱). بسیاری از کودکان و نوجوانان عصر حاضر با اینکه مشکلات ذهنی و روانی ندارند، با مشکل "ناشادبودن" دست و پنجه نرم می‌کنند (۲). در واقع، تحقیقات نشان داده‌اند نوجوانانی که احساس شادکامی نمی‌کنند علاقه چندانی به مدرسه ندارند و سطوح عملکرد آنها در تکالیف مدرسه پایین‌تر از سطح عملکرد همکلاسانشان است؛ درنتیجه، پیشرفت تحصیلی چندانی از خود نشان نمی‌دهند. برخلاف این گروه، نوجوانانی که سطوح شادکامی بالایی دارند از ظرفیت رفتاری و شناختی بالاتری برخوردار هستند (۲). رضایت از زندگی به منزله قضاوتی شناختی و آگاهانه، از میزان رضایتی که فرد از زندگی خود دارد تعریف شده است (۳) که نشان‌دهنده میزان رضایت کلی و شادکامی فرد است (۴). در این تعریف، رضایت از زندگی ابعاد شناختی و بهزیستی روانی فرد را مشخص می‌کند و احساس شادکامی از دیدگاه پاسخ‌دهندگان را نشان می‌دهد (۵). در واقع، رضایت از زندگی یکی از پیش‌گوه‌های سلامت روانی است که امروزه توجه محققان را به خود جلب کرده و یکی از مؤلفه‌های بهزیستی درونی شامل نگرش فرد، ارزیابی عمومی او از به کلیت زندگی خود یا برخی جنبه‌های زندگی، همچون زندگی خانوادگی و تجربه آموزشی است (۶).

در سال‌های اخیر، برخی محققان مانند لیوبومیرسکی و همکاران (۲۰۰۵) پیشنهاد کرده‌اند درگیری در "فعالیت‌های شادی‌بخش" (مخصوصاً فعالیت‌های عمدی)^۲ روشی برای تسهیل بهزیستی روان‌شناختی است. بهزیستی روان‌شناختی به طور کلی شادکامی، رضایت از زندگی و خودشکوفایی تعریف شده است. تحقیقات نشان داده‌اند فعالیت‌های منظم جسمانی با پیشگیری از بسیاری بیماری‌ها، باعث افزایش میزان سلامت می‌شود و خطر ابتلا به برخی بیماری‌های مزمن را کاهش می‌دهد (۷)، و به تبع آن، موجب افزایش میزان رضایت از زندگی می‌شود. علاوه بر آن، ورزش با تأثیری که بر تناسب اندام و وزن افراد دارد، می‌تواند میزان رضایت از زندگی افراد را افزایش دهد. برای مثال، پژوهش رابرتز و همکاران (۲۰۰۲) گزارش کردند افراد چاق میزان زیادی از افسردگی، عاطفه منفی و میزان پایینی از خوش‌بینی و رضایت از زندگی را تجربه می‌کنند (۸). براساس نظریه فعالیت که اولین بار داینر در سال ۱۹۸۵ توصیف کرد، افرادی که در فعالیت‌های ورزشی یا جسمانی مشارکت می‌کنند رضایت بیشتری از زندگی دارند (۹). برخی تحقیقات نشان‌دهنده نیاز کودکان شهرنشین به وجود برنامه‌هایی است که نیازهای روانی و جسمانی آنها را برآورده کند. پژوهشگران معتقدند فعالیت جسمانی با سلامت جسمی و روانی کودکان مدرسه‌ای ارتباط دارد. مشخصاً، فعال‌ترین کودکان عملکرد تحصیلی بهتری داشته‌اند، نکته دیگر این‌که کیفیت زندگی در کودکان با نمایه توده بدنی بالاتر، که از نظر جسمانی فعال بوده‌اند، کمتر مختل می‌شود (۱۰).

از طرف دیگر، بیان شده است داشتن شور و اشتیاق^۳ برای فعالیت نقش مهمی در مشارکت در فعالیت‌ها دارد که به آثار مثبت پایداری بر بهزیستی روان‌شناختی می‌انجامد. در حقیقت، افرادی که شور و اشتیاق به فعالیت دارند، معمولاً چندین ساعت در هفته درگیر آن فعالیت هستند و ممکن است تجارب عاطفی مثبتی را تجربه کنند که بهزیستی را تسهیل کند. اما همه فعالیت‌های عمدی بهزیستی روان‌شناختی را تسهیل نمی‌کنند (۱۱). مطابق با یافته‌های والرند و همکاران (۲۰۱۰)، بهزیستی روان‌شناختی براساس نوع درگیری در فعالیت و شور و اشتیاق متفاوت است (۱۲). والرند و همکاران (۲۰۰۳) چارچوبی مفهومی برای شور و اشتیاق به فعالیت طراحی کردند، به‌طوری‌که شور و اشتیاق را تمایل قوی به فعالیتی تعریف می‌کنند، که افراد آن را دوست دارند و آن فعالیت برای آنها مهم است و برای آن زمان و انرژی زیادی صرف می‌کنند (۱۳). والرند و همکاران (۲۰۰۳) دو نوع شور و اشتیاق برای فعالیت پیشنهاد کردند: شور و اشتیاق سازگار^۴ (HP) و شور و اشتیاق وسواس^۵ (OP) (۱۳). مطابق با نظریه والرند، این دو نوع شور و اشتیاق به پیامدهای مختلف منجر می‌شوند. شور و اشتیاق سازگار با درونی‌سازی خودکار فعالیت در هویت مشخص می‌شود و زمانی اتفاق می‌افتد که فرد آزادانه و بدون اینکه احساس کند عزت نفس و پذیرش اجتماعی به درگیری مداوم در فعالیت وابسته است، فعالیت پرشور را مهم می‌داند. اگرچه در شور و اشتیاق سازگار، فعالیت پرشور فضای درخور توجهی از هویت را اشغال می‌کند، ابعاد دیگر زندگی را نیز شامل می‌شود. همچنین،

1. "happiness-relevant activities"
2. "intentional" activities

3. Passion
4. Harmonious Passion

5. Obsessive Passion

فرد احساس می‌کند که درگیری در فعالیت به جای کنترل نشدنی و سخت بودن، ارادی و کاملاً منعطف است. درمقابل، شور و اشتیاق و سواس (OP) باعث درونی سازی کنترل شده فعالیت در هویت می‌شود و وقتی اتفاق می‌افتد که درگیری در فعالیت پرشور به اوضاع و احوال درون و برون فردی از قبیل عزت نفس، پذیرش اجتماعی و هیجان های کنترل ناپذیر نسبت داده می‌شود. فعالیت پرشور با تعیین هویت زیاد در فرد مشخص می‌شود به طوری که فعالیت افکار و کل هویت فرد را اشغال می‌کند (۱۱). تحقیقاتی که شور و اشتیاق را بررسی کردند نشان دادند که HP با عواطف مثبت ارتباط مثبتی دارد. والرند (۲۰۱۲) نشان داد شور و اشتیاق سازگار به فعالیت محبوب (موسیقی) فرد به طور مثبت شاخص های مثبت بهزیستی روان شناختی را پیش بینی می‌کند و به طور منفی شاخص های بدیستی^۱ را پیش بینی می‌کند. درمقابل، شور و اشتیاق و سواس به طور مثبت اضطراب و افسردگی را پیش بینی می‌کند و با رضایت از زندگی ارتباط منفی دارد و با سرزندگی و معناداری در زندگی ارتباطی ندارد (۱۱). همچنین، لفرینه و همکاران (۲۰۱۱) در بررسی ارتباط بین مربی و ورزشکار نشان دادند HO رفتارهای حمایت کننده- خودمختاری مربی را پیش بینی می‌کند که باعث افزایش کیفیت رابطه مربی و ورزشکار می‌شود در صورتی که OP رفتار کنترلی مربی را پیش بینی می‌کند (۱۴). همچنین، والرند (۲۰۱۲، ۲۰۰۳) و ارگامیدس-راموس (۲۰۱۴) نشان دادند HP با رضایت روانی در کار (۱۶، ۱۵، ۱۱) و رضایت زن و شوهر در زندگی رابطه مثبتی دارد (۱۱). درحالی که ریپ و همکاران (۲۰۰۶) و استفان و دروچه (۲۰۰۸) نشان دادند OP با عواطف منفی مانند اضطراب و سردرد و درد عضلانی و درد قلب ارتباط دارد. اگرچه HP و OP هر دو سطح بالایی از پافشاری در فعالیت را نشان می‌دهد، تفاوت درخور توجهی با در نظر گرفتن نتایج منفی OP و HP وجود داشت. وقتی پافشاری غیر معقول (احتمال آسیب دیدگی وجود داشته باشد) بود، HP با پافشاری در فعالیت رابطه ای نداشت (۱۷، ۱۸). تحقیقات نشان دادند HP با استراتژی های مقابله ای مانند مواجه شدن با مشکل و برنامه ریزی در یک بعد نامربوط با فعالیت مرتبط است (۱۹، ۲۰). مارش و همکاران (۲۰۱۳) در فراتحلیل، مدل دوگانه شور و اشتیاق را در فعالیت ها و کشورهای مختلف بررسی کردند و دریافتند OP با اندیشناکی و تناقض و HP با رضایت از زندگی رابطه مثبت دارد. این محققان نشان دادند شور و اشتیاق و سواسی براساس سن تغییر می‌کند و رابطه ای به شکل (U) با سن دارد، ولی بین اشتیاق سازگار و سن رابطه ای به دست نیامد (۲۱). بنابراین، شور اشتیاق برای فعالیت مهم است چون نیروی انگیزشی است که فرد را فعالیت به صورت منظم هدایت می‌کند. علاوه بر آن، نوع پیامدی که فرد تجربه خواهد کرد به نوع شور و اشتیاق بستگی دارد.

همان طور که نتایج تحقیقات درباب مدل دوگانه شور و اشتیاق نشان می‌دهد شور و اشتیاق سازگار و سواس به اثر روان شناختی متفاوت منجر می‌شود. از طرف دیگر، پژوهش های انجام شده در زمینه رضایت از زندگی در بین نوجوانان نشان داده است که رضامندی و تلقی مثبت از زندگی در گروه سنی نوجوانان یا دانش آموزان کاملاً متفاوت با بزرگسالان است و پژوهش در این زمینه نیازمند در نظر گرفتن مؤلفه های ویژه آنان است. رضایتمندی نوجوانان و جوانان از زندگی زمینه ساز گسترش دامنه رضایت آنان به حوزه های گوناگون اقتصادی، اجتماعی، سیاسی و فرهنگی است (۲۲) و همچنین، بیشتر تحقیقاتی که نقش فعالیت جسمانی را در میزان رضایت از زندگی بررسی کرده اند، نوع درگیری هیجانی در فعالیت جسمانی (شور و اشتیاق های متفاوت در افراد) را در نظر نگرفته اند و رضایت از زندگی را به صورت کلی و بدون ابعاد آن بررسی کرده اند، بنابراین، سؤال اساسی پژوهش حاضر این است که آیا دو نوع شور و اشتیاق با دو رویکرد سازگار و سواس به رضایتمندی متفاوتی در زندگی دانش آموزان منجر می‌شود. همچنین، در این پژوهش به دنبال این هستیم که آیا نتایج این پژوهش نظریه شور و اشتیاق والرند را تقویت خواهد کرد یا خیر؟ در کل، پژوهش حاضر درصدد به چالش کشیدن نظریه والرند (۲۰۰۳) است. نهایتاً، هدف پژوهش حاضر تعیین ارتباط بین شور و اشتیاق با فعالیت بدنی و رضایت از زندگی دانش آموزان پسر است.

1. ill-being

روش تحقیق

تحقیق حاضر از نوع توصیفی-همبستگی است و به صورت میدانی انجام شده است.

جامعه تحقیق

جامعه آماری پژوهش حاضر عبارت است از کلیه دانش آموزان پسر شهر تبریز که در سال تحصیلی ۹۲-۹۳ در مدارس دوره اول متوسطه (راهنمایی قدیم) مشغول به تحصیل بودند. پس از مراجعه به اداره آموزش و پرورش تبریز و تعیین میزان کل دانش آموزان مقطع دوره اول متوسطه در ۵ ناحیه (که برابر با ۱۹۷۴۳ بود)، حجم نمونه بر اساس جدول مورگان ۳۸۳ دانش آموز تعیین شده است.

نمونه و روش نمونه گیری

در این پژوهش از روش نمونه گیری خوشه ای چند مرحله ای استفاده شد؛ بدین ترتیب که پس از تعیین حجم جامعه آماری و تهیه فهرست مدرسه ها در هر پنج ناحیه شهر، تعداد سه مدرسه از هر ناحیه به صورت تصادفی انتخاب شدند. پس از مراجعه به هر مدرسه، سه کلاس به صورت تصادفی انتخاب شد و در نهایت، از هر کلاس و با توجه به فهرست دانش آموزان، گروه نمونه به صورت تصادفی منظم انتخاب شدند. سرانجام، ۳۸۳ دانش آموز در گروه نمونه قرار گرفتند و پرسش نامه پژوهش درباب آنها اجرا شد.

ابزار پژوهش

از پرسش نامه مقیاس چندبعدی رضایت از زندگی دانش آموزان (MSLSS) به منظور اندازه گیری شادکامی و رضایت از زندگی استفاده شد. این پرسش نامه ابزار خودگزارشی ۴۰ سؤالی چهارگزینه ای است که در سال ۲۰۰۱، هوبنر برای استفاده در گروه سنی کودک و نوجوان (۸ تا ۱۸ سال) طراحی کرد. این پرسش نامه به ارزیابی میزان رضایت از خانواده، دوستان، مدرسه، خود و محیط زندگی و نیز محاسبه ارزیابی کلی PQOL با استفاده از ترکیب تمامی گزینه ها با یکدیگر می پردازد. نمره های میانگین می توانند از ۶ تا ۳۶ برای هر حوزه مشخص شوند. نمره های بالاتر، شاخص بالاتر سطوح PQOL را نشان می دهد (۲۳).

پایایی و روایی: در بررسی پایایی این پرسش نامه مظاهری و مهاجر (۱۳۹۱) ضریب آلفای کرونباخ ۰/۹۰ و ضریب دونیمه سازی گاتمن ۰/۷۷ را به دست آوردند و برای همبستگی بین پرسش ها در نیمه اول ۰/۷۹ و در نیمه دوم ۰/۸۹ را محاسبه کردند و پایایی مقیاس کل را به کمک فرمول اسپیرمن- براون ۰/۷۸ به دست آوردند. روایی پرسش نامه از طریق تحلیل عاملی تأییدی صورت گرفته است (۲۳). برای سنجش شور و اشتیاق به فعالیت ورزشی از پرسش نامه شور و اشتیاق به فعالیت والرند (۲۰۰۳) استفاده شد که برای فعالیت ورزشی تعدیل شده بود. این پرسش نامه ۱۶ سؤالی شامل دو بخش است که بخش اول میزان شور و اشتیاق دانش آموزان را می سنجد. چهار سؤال آن برای معیار پرشور بودن است و دانش آموزانی که در مجموع چهار سؤال با مقیاس هفت ارزشی لیکرت، امتیاز ۴ یا بالاتر گرفتند، دانش آموزان پرشور محسوب شدند. بخش دوم پرسش نامه، شامل دو خرده مقیاس شش سؤالی، شور و اشتیاق سازگار و وسواس را می سنجد. پاسخ ها در مقیاس هفت ارزشی از ۱ (کاملاً مخالفم) تا ۷ (کاملاً موافقم) نمره گذاری شد. دانش آموزان سازگار و وسواس از طریق مقایسه نمرات استانداردشان در دو خرده مقیاس شور و اشتیاق متمایز شدند. اگر میانگین شور و اشتیاق سازگار آنها بیشتر از میانگین شور و اشتیاق وسواس بود، دانش آموزان در گروه سازگار طبقه بندی می شدند. و در حالت برعکس، در دسته دانش آموزان وسواس طبقه بندی می شدند (۲۴).

روایی و پایایی: دوناو و همکاران (۲۰۰۹) ضریب آلفای کرونباخ را برای شور و اشتیاق سازگار و وسواس در دانش آموزان دبیرستانی به ترتیب برابر ۰/۷۷ و ۰/۸۵ به دست آوردند (۱۹). همچنین، محقق جهت حصول اطمینان از پایایی پرسش نامه درباب دانش آموزان، در مطالعه ای مقدماتی و با استفاده از روش آلفای کرونباخ به تعیین پایایی پرسش نامه ها پرداخت که برای مؤلفه شور و اشتیاق سازگار ۰/۸۲ و برای شور و اشتیاق وسواس ۰/۷۳ به دست آورد روایی محتوایی و صوری پرسش نامه ها نیز در جامعه دانش آموزان به تأیید متخصصان تربیت بدنی و روان شناسی ورزشی رسید.

روش آماری

جهت تجزیه و تحلیل داده‌های تحقیق، از آمار توصیفی برای برآورد میانگین‌ها، انحراف استاندارد و آمار استنباطی شامل آزمون t مستقل و آزمون همبستگی پیرسون در سطح معناداری $\alpha < 0/05$ استفاده شد. برای تحلیل داده‌ها از نرم‌افزار آماری spss ۱۶ استفاده شد.

نتایج

جدول ۱. میانگین و انحراف استاندارد متغیرهای تحقیق

متغیر	اشتیاق	تعداد	میانگین	انحراف استاندارد
خانواده	سازگار	۲۱۶	۲۵/۲۵	۴/۲۸
	وسواس	۱۶۸	۲۳/۶۹	۳/۴۸
مدرسه	سازگار	۲۱۶	۲۸/۵۴	۵/۶۹
	وسواس	۱۶۸	۲۶/۸۰	۶/۸۹
دوستان	سازگار	۲۱۶	۲۳/۵۱	۲/۶۰
	وسواس	۱۶۸	۲۲/۵۱	۳/۲۹
خود	سازگار	۲۱۶	۲۶/۲۵	۷/۴۵
	وسواس	۱۶۸	۲۸/۴۹	۵/۶۲
محیط زندگی	سازگار	۲۱۶	۲۵/۷۹	۵/۴۲
	وسواس	۱۶۸	۲۳/۸۵	۶/۶۳
رضایت از زندگی کلی	سازگار	۲۱۶	۱۲۹/۳۷	۱۵/۵۷
	وسواس	۱۶۸	۱۲۵/۳۶	۱۹/۵۹

جدول ۱ مشخصه‌های آماری دانش‌آموزان سازگار و وسواس را برحسب نمره‌های شور و اشتیاق سازگار و وسواس، رضایت از زندگی و خرده‌مقیاس‌های آن نشان می‌دهد. همان‌طور که جدول ۱ نشان می‌دهد، براساس معیار پرشوری، ۲۱۶ نفر از نمونه جزء دانش‌آموزان سازگار و ۱۶۸ نفر جزء دانش‌آموزان وسواس قرار گرفتند.

جدول ۲. آزمون کلموگروف-اسمیرنوف برای بررسی نرمال بودن داده‌ها و آزمون لون برای برابری واریانس‌ها

متغیر	اشتیاق	تعداد	آماره Z	سطح معنی داری	آزمون لون	
					آماره F	معناداری
خانواده	سازگار	۲۱۶	۱/۰۱	۰/۳۵۶	۱۳/۵۳۴	۰/۱۲۳
	وسواس	۱۶۸	۰/۹۸	۰/۱۲۵		
مدرسه	سازگار	۲۱۶	۰/۹۵	۰/۳۲۴	۴/۲۸۵	۰/۰۳۹
	وسواس	۱۶۸	۰/۹۸	۰/۲۵۴		
دوستان	سازگار	۲۱۶	۱/۱۲	۰/۱۱۵	۸/۸۲۸	۰/۳۳
	وسواس	۱۶۸	۰/۸۸	۰/۱۲۶		
خود	سازگار	۲۱۶	۱/۳۲	۰/۳۲۴	۱۶/۵۸۱	۰/۴۱
	وسواس	۱۶۸	۰/۹۱	۰/۱۲۴		
محیط زندگی	سازگار	۲۱۶	۰/۹۹	۰/۳۲۱	۷/۳۹۱	۰/۰۱
	وسواس	۱۶۸	۰/۷۸	۰/۵۲۱		
رضایت از زندگی کلی	سازگار	۲۱۶	۱/۴۱	۰/۱۱۵	۸/۱۶۹	۰/۲۲
	وسواس	۱۶۸	۰/۷۹	۰/۱۲۵		

*-($p > 0/05$)

برای انتخاب نوع آزمون، ابتدا با استفاده از آزمون کلموگروف - اسمیرنوف به بررسی نرمال بودن داده‌ها پرداخته شد. با توجه به سطح معنی داری و آماره Z و همچنین سطح معناداری آزمون لون در جدول ۲، مشخص می‌شود که شرط نرمال بودن داده‌ها و نیز برابری واریانس‌ها برای استفاده از آزمون‌های پارامتریک (آزمون‌های همبستگی پیرسون و T مستقل) برقرار است و می‌توان از این نوع آزمون‌ها استفاده کرد.

جدول ۳. مقایسه رضایت از زندگی و خرده‌مقیاس‌های آن در دانش‌آموزان سازگار و وسواس

متغیر	اختلاف میانگین	درجات آزادی	آزمون t	سطح معناداری
خانواده سازگار- وسواس	۱/۵۶	۳۸۲	۳/۸۴	۰/۰۰۱**
مدرسه سازگار- وسواس	۱/۷۳	۳۸۲	۲/۷۰	۰/۰۰۷*
دوستان سازگار- وسواس	۰/۹۹	۳۸۲	۳/۳۰	۰/۰۰۱**
خود سازگار- وسواس	-۲/۲۳	۳۸۲	-۳/۲۳	۰/۰۰۱**
محیط زندگی سازگار- وسواس	۱/۹۳	۳۸۲	۳/۱۴	۰/۰۰۲**
رضایت از زندگی کلی سازگار- وسواس	۴/۰۰	۳۸۲	۲/۲۲	۰/۰۲*

نتایج آزمون t نشان داد بین رضایت از زندگی کلی دانش‌آموزان سازگار و وسواس تفاوت معناداری وجود دارد ($t=2.22, p=0.02$). همچنین، در مقایسه خرده‌مقیاس‌های رضایت از زندگی در دانش‌آموزان سازگار و وسواس، نتایج نشان داد تفاوت در خرده‌مقیاس خانواده ($t=3.84, p=0.001$)، مدرسه ($t=2.70, p=0.007$)، دوستان ($t=3.30, p=0.001$)، خود ($t=-3.23, p=0.001$) و محیط زندگی ($t=3.14, p=0.002$) معنادار است.

در بررسی ارتباط بین متغیرها، نتایج آزمون همبستگی پیرسون نشان داد ارتباط بین رضایت از زندگی و اشتیاق سازگار معنادار و مثبت است ($r=0.401, p=0.001$) و ارتباط بین رضایت از زندگی و اشتیاق وسواس ($r=0.337, p=0.001$) معنادار و منفی است.

جدول ۴. ارتباط بین رضایت از زندگی و ابعاد شور و اشتیاق

ویژگیها	شور و اشتیاق سازگار	شور و اشتیاق وسواس
رضایت از زندگی	۰/۴۰۱	۰/۳۳۷
ضریب پیرسون		
مقدار P	۰/۰۰۱**	۰/۰۰۱**
تعداد	۳۸۳	۳۸۳

بحث و نتیجه‌گیری

هدف از پژوهش حاضر، بررسی نقش شور و اشتیاق به فعالیت ورزشی در رضایت از زندگی دانش‌آموزان پسر بود. نتایج نشان داد دانش‌آموزان با شور و اشتیاق سازگار در خرده‌مقیاس‌های خانواده و دوستان و همچنین، در رضایت از زندگی کلی، میزان رضایت بیشتری نسبت به دانش‌آموزان با شور و اشتیاق وسواس دارند. این با بیشتر نتایج تحقیقات در زمینه‌های مختلف مانند ورزش، هنر و محیط کار و هم‌سو است. برای نمونه، والرند (۲۰۱۲) نشان داد شور و اشتیاق سازگار به فعالیت مورد علاقه (موسیقی)، به‌طور مثبت شاخص‌های مثبت بهزیستی روان‌شناختی فرد را پیش‌بینی می‌کند و به‌طور منفی شاخص‌های بدزیستی^۱ را پیش‌بینی می‌کند. درمقابل، شور و اشتیاق وسواس به‌طور مثبت اضطراب و افسردگی را پیش‌بینی می‌کند و با رضایت از زندگی ارتباط منفی دارد و با سرزندگی و معناداری در زندگی ارتباطی ندارد (۱۱). همچنین، والرند و همکاران (۲۰۰۳) نشان دادند بازیکنان فوتبال با شور و اشتیاق سازگار،

1. ill-being

افزایش در عواطف مثبت عمومی را در طول فصل تجربه کردند، درحالی که آنهایی که شور و اشتیاق وسواس داشتند افزایش در عواطف منفی را تجربه کردند (۱۳). این نتیجه پژوهش حاضر را نتایج روسو و والرند (۲۰۰۸) نیز تأیید می کند. این محققان نقش میانجی عواطف مثبت و منفی را در ارتباط بین شور و اشتیاق و بهزیستی روان شناختی (رضایت از زندگی) در افراد مبتدی که شور و اشتیاق به فعالیت جسمانی داشتند، بررسی کردند. نتایج مدل برازش ساختاری نشان داد شور و اشتیاق سازگار به طور مثبت عواطف مثبت را پیش بینی می کند و به افزایش بهزیستی روان شناختی منجر می شود. همچنین، نتایج تحقیق آنها نشان داد شور و اشتیاق وسواس با عواطف مثبت رابطه ای ندارد، اما با عواطف منفی رابطه مثبتی دارد (۲۵). این نتایج با نظریه شور و اشتیاق والرند مبنی بر اینکه شور و اشتیاق در زندگی ارزشمند نقش اصلی دارد و مسیری برای شرکت و عملکرد بهینه و لذت درونی حتی با وجود مشکلات و پسرقت ها است همسو است. شور و اشتیاق می تواند انگیزش را تشدید کند و بهزیستی را ارتقا دهد و به زندگی هر شخصی معنا و مفهوم ببخشد. به هر حال، شور و اشتیاق می تواند هیجان های منفی را تحریک کند و باعث پافشاری غیرمنعطف شود و در دستیابی به زندگی موفق و متعادل تداخل ایجاد کند (۱۶).

نتایج نشان داد دانش آموزان با شور و اشتیاق سازگار در خرده مقیاس های مدرسه و محیط زندگی، میزان رضایت بیشتری نسبت به دانش آموزان با شور و اشتیاق وسواس داشتند. با توجه به اینکه فعالیت اصلی کودکان در سن مدرسه تحصیل و بازی و برخی کارهای محوله در محیط زندگی است می توان نتایج این بخش را با نتایج تحقیقاتی که رویکرد شور و اشتیاق را در محیط کاری بررسی کرده اند مورد بحث قرار داد. نتیجه به دست آمده در این بخش تا حدودی با نتایج سیفره و همکاران (۲۰۱۳)، والرند (۲۰۰۳) و ارگامیدس-راموس (۲۰۱۴) در محیط کاری همسو است. این محققان نشان دادند شور و اشتیاق سازگار به کار؛ به تجربه عواطف مثبت در کار منجر می شود که خود به افزایش بهزیستی روان شناختی در طول دوره شش ماهه می انجامد (۱۶، ۱۵، ۲۶). این نتیجه نیز با مدل دوگانه والرند همسو است. در زمینه محیط کاری نیز نظریه والرند بیان می کند شور و اشتیاق سازگار وقتی اتفاق می افتد که افراد آزادانه کارشان را بپذیرند و برای آنها کارشان مهم بوده و هیچ گونه وابستگی به آن ندارند. در مقابل، اشتیاق وسواس فضای نامتناسبی از هویت فرد را اشغال می کند و باعث تناقض با دیگر فعالیت ها در زندگی فرد می شود. بنابراین، با توجه به نظریه والرند، دانش آموزان با اشتیاق سازگار به فعالیت بدنی احتمالاً می توانند فعالیت های زندگی و مدرسه خود را به صورت هماهنگ با فعالیت بدنی پیش ببرند (۲۱).

نتیجه مهم دیگر این پژوهش، که به نظر می رسد با بیشتر تحقیقات در زمینه ارتباط بهزیستی روان شناختی با شور و اشتیاق تناقض دارد، این است که دانش آموزان با شور و اشتیاق وسواس در خرده مقیاس خود، میزان رضایت بیشتری نسبت به دانش آموزان با شور و اشتیاق سازگار دارند. این نتیجه را احتمالاً می توان این گونه توضیح داد که مطابق با رویکرد دوگانه اشتیاق والرند (۲۰۰۳)، دانش آموزانی که شور و اشتیاق وسواس به فعالیت ورزشی دارند به صورت سخت و شدید درگیر فعالیت محبوب خود هستند و با اینکه هزینه هایی را متحمل می شوند برای مثال نمی توانند عواطف مثبت را تجربه کنند و روابط بین فردی ضعیفی برقرار می کنند، ولی این نوع شور و اشتیاق در زمان هایی می تواند مزیت هایی داشته باشد؛ بدین صورت که دانش آموزان به پیشرفت هایی در طول زمان در فعالیت ورزشی خود به علت درگیری شدید دست می یابند که احتمالاً به رضایت دانش آموزان از خودشان منجر می شود (۱۱).

در بررسی ارتباط بین شور و اشتیاق و رضایت از زندگی، نتایج نشان داد ارتباط بین رضایت از زندگی با شور و اشتیاق سازگار معنادار بود، ولی با اشتیاق وسواس معنادار نبود. این یافته با بیشتر تحقیقاتی که مدل دوگانه شور و اشتیاق را بررسی کرده اند، از قبیل والرند و همکاران (۲۰۰۸)، والرند و همکاران (۲۰۰۷)، روسو و والرند (۲۰۰۸)، هولفارت و همکاران (۲۰۱۱) همسو است (۲۸، ۲۷، ۲۵، ۱۱). این محققان بیان کردند که شور و اشتیاق سازگار، به فعالیت هایی مانند ورزش ها، هنرهای نمایشی، کار و حوزه های خاص آموزشی، به طور مثبت با رضایت از زندگی و سرزندگی در سالمندان و افراد جوان ارتباط دارد؛ درحالی که شور و اشتیاق وسواس به فعالیت های مشابه، هم ارتباط منفی و هم عدم ارتباط با این شاخص ها را نشان می دهد. بنابراین، نتایج تحقیق حاضر مطابق با تحقیقات قبلی از مدل دوگانه والرند حمایت و بیان می کند شور و اشتیاق سازگار (و نه وسواس) در بهزیستی روان شناختی (رضایت از زندگی) دانش آموزان سهمیم است.

در کل، نتایج پژوهش حاضر رویکرد دوگانه شور و اشتیاق را در محیط مدرسه تأیید می‌کند و نشان می‌دهد تشویق دانش‌آموزان برای توسعه اشتیاق سازگار، به‌طوری‌که هدف فعالیت باعث توان اضافی نشود و با مشکلات سلامتی و ابعاد دیگر زندگی تناقض نداشته باشد، ممکن است سلامتی عمومی و بهزیستی را افزایش دهد. بنابراین، اشتیاق سازگار اساس انگیزشی بهینه‌تری برای دانش‌آموزان فراهم می‌کند. همان‌طور که مورگان (۱۹۷۳) بیان کرده، احساس خوب داشتن پاسخی است که شرکت‌کنندگان در فعالیت بدنی، بعد از انجام آن، کسب می‌کنند و این رضایت از خود و زندگی را در فعالیت افزایش می‌دهد (۲۹). از طرف دیگر، مطابق با رویکرد دوگانه اشتیاق، صرف شرکت در فعالیت بدنی بدون در نظر گرفتن شور و اشتیاق آنها به پیامدهای هیجانی مثبت منجر نمی‌شود. نظریه والرند (۲۰۰۳) بیان می‌کند دانش‌آموزانی که شور و اشتیاق سازگار به فعالیت بدنی دارند نه تنها در طول فعالیت بلکه بعد از فعالیت نیز پیامدهای هیجانی مثبتی تجربه خواهند کرد. بنابراین، مطابق با نتایج پژوهش حاضر می‌توان اظهار کرد عامل مهم در افزایش رضایت از زندگی دانش‌آموزان داشتن شور و اشتیاق سازگار و نه شور و اشتیاق وسواس است. از این رو، با استناد به نتایج این تحقیق و تحقیقات پیشین، پیشنهاد می‌شود در مدرسه‌ها تدابیری اتخاذ شود که دانش‌آموزان به فعالیت ورزشی، شور و اشتیاق سازگار داشته باشند تا سطح مطلوبی از رضایت از زندگی در آنها حفظ شود.

منابع

۱. سلاجقه، صادق (۱۳۸۸). بررسی رابطه بین منبع کنترل با افکار زندگی و مرگ در دانشجویان دانشگاه سیستان و بلوچستان. پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه سیستان و بلوچستان. دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی، گروه روانشناسی، رشته روانشناسی عمومی. صص ۵
2. Lyubomirsky, S., Sheldon, K & Schkde, D, (2005). Pursuing happiness: the architecture of sustainable change. *Review of general psychology*, 9: 111-131
3. Pavot, W., & Diener, E. D. (1993). Review of Satisfaction with Life Scale. *Psychological Assessment*, 2: 164-172
4. Frisch, M, B. (1998). Quality of life therapy and assessment in health care. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 5: 19-40.
5. Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*. 95:542-575
6. Pavot, W., Diener, E., & Suh, E. (1998). The Temporal Satisfaction with Life scale. 70: 340-354.
7. Valois, R.F., Zullig, K.J., Huebner, E.S., Drane, J.W. (2004). Physical Activity Behaviors and Perceived Life Satisfaction among Public High School Adolescents. *Journal of School Health*. 74: 59-65.
8. Roberts, R. E., Strawbridge, W. J., Deleger, S., & Kaplan, G. A. (2002). Are the fat more jolly? *Annual Behavioral Medicine*, 24: 169-180.
9. Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of Personality and Social Psychology*. 69: 71-75.
۱۰. غفوری فرد و همکاران (۱۳۹۲). بررسی رابطه کیفیت زندگی و میزان فعالیت بدنی در دانش آموزان دختر. *مجله علمی دانشگاه علوم پزشکی ایلام*. دوره بیست و یکم، شماره دوم. صص: ۱۵۱-۱۴۴.
11. Vallerand RJ (2012). The role of passion in sustainable psychological well-being. *Psychology of Well-Being: Theory, Research and Practice*, 2:1
12. Vallerand RJ, Paquet Y, Philippe FL, Charest J (2010). On the role of passion in burnout: A process model. *Journal of Personality*, 78, 289-312.
13. Vallerand RJ, Blanchard C, Mageau GA, Koestner R, Ratelle C, Léonard M, Gagné M (2003): Les passions de l'âme: on obsessive and harmonious passion. *J Pers Soc Psychol*. 85(4):756- 67.
14. Lafreniere and et al (2011). Passion for coaching and the quality of the coach-athlete relationship: The mediating role of coaching behaviors. *Psychology of Sport and Exercise* 12: 144-152.
15. Vallerand RJ, Houliort N (2003): Passion at work: Toward a new conceptualization. In: Skarlicki D, Gilliland S, Steiner D (eds): *Research in Social Issues in Management*. Greenwich, CT: Information Age Publishing Inc., pp.175-204
16. Orgambdez-Ramos and et al (2014). Passionate workers: A Spanish adaptation of the Passion Scale. *Journal of Work and Organizational Psychology* 30: 43-48
17. Rip, B. & Vallerand, R. J. (2006). The relationship between passion and injury in dance students. *Journal of Dance Medicine & Science*. 10, 14-20
18. Stephan, Y and Deroche, TH (2008). Predictors of Perceived Susceptibility to Sport-Related Injury among Competitive Runners: The Role of Previous Experience, Neuroticism, and Passion for Running. *Applied Psychology: An International Review*, 58: 672-687
19. Donahue and et al (2009). When winning is everything: On passion, identity, and aggression in sport. *Psychology of Sport and Exercise*, 10: 526-534.
20. Stadden, SA (2007). The Influence of Athletic Identity, Expectation of Toughness, and Attitude toward Pain and Injury on Athletes' Help-Seeking Tendencies. A Dissertation Submitted to the Faculty of The Graduate School at The University of North Carolina at Greensboro in Partial Fulfillment of the Requirements for the Degree Doctor of Philosophy. 106-124.
21. Marsh, H. W., Vallerand, R. J., Lafrenière, M.-A. K., Parker, P., Morin, A. J. S., Carbonneau, N, Paquet, Y. (2013). Passion: Does One Scale Fit All? Construct Validity of Two- Factor Passion Scale and Psychometric Invariance Over Different Activities and Languages. *Psychological Assessment*, Advance online publication. doi: 10.1037/a0032573
۲۲. زکی، محمد علی (۱۳۸۶). اعتباریابی مقیاس چندبعدی رضایت از زندگی دانش آموزان. *مجله روانپزشکی و روانشناسی بالینی ایران*، سال سیزدهم، شماره ۱، صص: ۴۹-۵۷.
۲۳. مظاهری، م؛ مهاجر، م (۱۳۹۱). ویژگی روانسنجی پرسشنامه مقیاس چندبعدی رضایت از زندگی دانش آموزان (MSLSS). *مطالعات روانشناسی تربیتی*. شماره ۱۴، صص ۸۱-۹۸.
24. Séguin-Lévesque C, Laliberté ML, Pelletier LG, Vallerand RJ, Blanchard C (2003): Harmonious and obsessive passion for the Internet: their associations with couples' relationships. *J Appl Soc Psychol*. 33:197-221.
25. Rousseau FL, Vallerand RJ (2008). An examination of the relationship between passion and subjective well-being in older adults. *International Journal of Aging and Human Development*, 66, 195-211.
26. Cifre, E., Vera, M., Rodríguez-Sánchez, A. M., & Pastor, C. (2013). Job-person fit and well-being from a gender perspective. *Revista de Psicología Del Trabajo y de las Organizaciones*, 29, 161-168.

27. Vallerand RJ (2008). On the psychology of passion: In search of what makes people's lives most worth living. *Canadian Psychology*, 49, 1-13.
28. Vallerand RJ, Salvy SJ, Mageau GA, Elliot AJ, Denis P, Grouzet FME, Blanchard CB (2007). On the role of passion in performance. *Journal of Personality*, 75, 505-534
29. Silva john M. Weinberg Roberts, (1989). *Psychological foundation of sport*, Philadelphian. W.B. Xaunders company.44-56.