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

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

* دانشیار دانشگاه تبریز

** دانشیار دانشگاه ارومیه

*** دانشجوی دکتری رفتارحرکتی 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 دوگانهٔ شور و اشتیاق والرند (۲۰۰۳) حمایت می‌کند.

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

[Downloaded from system.khu.ac.ir on 2026-11-02]

مقدمه

یکی از معیارهای سلامت روان افراد، درجهٔ بالای افکار مثبت زندگی (احساس شادی و رضایت، لذت‌بردن 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 علاقهٔ چندانی به مدرسه ندارند و سطوح عملکرد آنها در تکالیف مدرسه پایین‌تر از سطح عملکرد همکلاسانشان است؛ درنتیجه، پیشرفت تحصیلی چندانی از خود نشان نمی دهند. برخلاف این گروه، نوجوانانی که سطوح شادکامی بالایی دارند از ظرفیت رفتاری و شناختی بالاتری برخوردار هستند (۲). رضایت از زندگی به‌منزلهٔ قضاوتی شناختی و آگاهانه، از میزان رضایتی که فرد از زندگی خود دارد تعریف شده است (۳) که نشان‌دهندهٔ 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 پیش‌گوهای 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 تجربهٔ آموزشی است (۶).

در سال‌های اخیر، برخی محققان مانند لیوبومریسکی و همکاران (۲۰۰۵) پیشنهاد کرده‌اند درگیری در "فعالیت‌های شادی‌بخش[1]" (مخصوصاً فعالیت‌های عمدی)[2] 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 تاثیری 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، عاطفهٔ منفی و میزان پایینی از خوش‌بینی و رضایت از زندگی را تجربه می‌کنند (۸). براساس نظریهٔ فعالیت که اولین‌بار داینر در سال ۱۹۸۵ توصیف کرد، افرادی که در فعالیت‌های ورزشی یا جسمانی مشارکت می‌کنند رضایت بیشتری از زندگی دارند (۹). برخی تحقیقات نشان‌دهندهٔ 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، نکتهٔ دیگر این‌که کیفیت زندگی در کودکان با نمایهٔ تودهٔ بدنی بالاتر، که از نظر جسمانی فعال بوده‌اند، کمتر مختل می‌شود(۱۰).

از طرف دیگر، بیان شده است داشتن شور و اشتیاق[3] 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[4] (HP) و شور و اشتیاق وسواس[5] (OP)(۱۳). مطابق با نظریهٔ 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

[Downloaded from system.khu.ac.ir on 2026-11-02]

فرد احساس می‌کند که درگیری در فعالیت به‌جای کنترل نشدنی و سخت‌بودن، ارادی و کاملاً منعطف است. درمقابل، شور و اشتیاق وسواس(OP) باعث درونی‌سازی کنترل‌شدهٔ فعالیت در هویت می‌شود و وقتی اتفاق می‌افتد که درگیری در فعالیت پرشور به اوضاع و احوال درون و برون‌فردی ازقبیل عزت‌نفس، پذیرش اجتماعی و هیجان‌های کنترل ناپذیر نسبت داده می‌شود. فعالیت پرشور با تعیین هویت زیاد در فرد مشخص می‌شود به‌طوری‌که 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 شاخص‌های مثبت بهزیستی روان‌شناختی را پیش‌بینی می‌کند و به‌طور منفی شاخص‌های بدزیستی[1] را پیش‌بینی می‌کند. درمقابل، شور و اشتیاق وسواس به طور 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، لفرینه و همکاران (۲۰۱۱) در بررسی ارتباط بین مربی و ورزشکار نشان دادند HO رفتارهای حمایت کننده- خودمختاری مربی را پیش‌بینی می‌کند که باعث افزایش کیفیت رابطهٔ مربی و ورزشکار می‌شود در صورتی که OP رفتار کنترلی مربی را پیش‌بینی می‌کند (۱۴). همچنین، والرند (۲۰۰۳،۲۰۱۲) و ارگامبیدس- راموس(۲۰۱۴) نشان دادند HP با رضایت روانی در کار (۱۶،۱۵،۱۱) و رضایت زن و شوهر در زندگی رابطهٔ مثبتی دارد (۱۱). درحالی‌که 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 درنظرگرفتن نتایج منفیOP و HP وجود داشت. وقتی پافشاری غیرمعقول (احتمال آسیب‌دیدگی وجود داشته باشد) بود، HP با پافشاری در فعالیت رابطه‌ای نداشت (۱۷،۱۸). تحقیقات نشان دادند HP با استراتژی‌های مقابله‌ای مانند مواجه‌شدن با مشکل و برنامه‌ریزی در یک بعد نامربوط با فعالیت مرتبط است (۱۹،۲۰). مارش و همکاران (۲۰۱۳) در فراتحلیل، مدل دوگانهٔ شور و اشتیاق را در فعالیت‌ها و کشورهای مختلف بررسی کردند و دریافتند OP با اندیشناکی و تناقض و HP با رضایت از زندگی رابطهٔ مثبت دارد. این محققان نشان دادند شور و اشتیاق وسواسی براساس سن تغییر می‌کند و رابطه‌ای به شکل(U) با سن دارد، ولی بین اشتیاق سازگار و سن رابطه ای به‌دست 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.

همان‌طور که نتایج تحقیقات درباب مدل دوگانهٔ شور و اشتیاق نشان می‌دهد شور و اشتیاق سازگار و وسواس به اثر روان‌شناختی متفاوت منجر می‌شود. از طرف دیگر، پژوهش‌های انجام‌شده در زمینهٔ رضایت از زندگی در بین نوجوانان نشان داده است که رضامندی و تلقی مثبت از زندگی در گروه سنی نوجوانان یا دانش‌آموزان کاملاً متفاوت با بزرگسالان است و پژوهش در این زمینه نیازمند در نظر گرفتن مؤلفه‌های ویژهٔ آنان است. رضایتمندی نوجوانان و جوانان از زندگی زمینه‌ساز گسترش دامنهٔ رضایت آنان به حوزه‌های گوناگون اقتصادی، اجتماعی، سیاسی و فرهنگی است(۲۲) و همچنین، بیشتر تحقیقاتی که نقش فعالیت جسمانی را در میزان رضایت از زندگی بررسی کرده‌اند، نوع درگیری هیجانی در فعالیت جسمانی (شور و اشتیاق های متفاوت در افراد) را در نظر نگرفته‌اند و رضایت از زندگی را به صورت کلی و بدون ابعاد آن بررسی کرده‌اند، بنابراین، سؤال اساسی پژوهش حاضر این است که آیا دو نوع شور و اشتیاق با دو رویکرد سازگار و وسواس به رضایتمندی متفاوتی در زندگی دانش‌آموزان منجر می‌شود. همچنین، در این پژوهش به‌دنبال این هستیم که آیا نتایج این پژوهش نظریهٔ شور و اشتیاق والرند را تقویت خواهد کرد یا خیر؟ در کل، پژوهش حاضر درصدد به چالش کشیدن نظریهٔ والرند(۲۰۰۳) است. نهایتاً، هدف پژوهش حاضر تعیین ارتباط بین شور و اشتیاق با فعالیت بدنی و رضایت از زندگی دانش‌آموزان پسر است.

1. ill-being

[Downloaded from system.khu.ac.ir on 2026-11-02]

روش تحقیق

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

جامعه تحقیق

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

نمونه و روش نمونه‌گیری

در این پژوهش از روش نمونه‌گیری خوشه‌ای چند مرحله‌ای استفاده شد؛ بدین‌ترتیب که پس‌از تعیین حجم جامعهٔ آماری و تهیهٔ فهرست مدرسه‌ها در هر پنج ناحیهٔ شهر، تعداد سه مدرسه از هر ناحیه به‌صورت تصادفی انتخاب شدند. پس از مراجعه به هر مدرسه، سه کلاس به‌صورت تصادفی انتخاب شد و درنهایت، از هر کلاس و با توجه به فهرست دانش‌آموزان، گروه نمونه به‌صورت تصادفی منظم انتخاب شدند. سرانجام، ۳۸۳ دانش‌آموز در گروه نمونه قرار گرفتند و پرسش‌نامه پژوهش درباب آنها اجرا شد.

ابزار پژوهش

از پرسش‌نامهٔ مقیاس چندبعدی رضایت از زندگی دانش‌آموزان (MSLSS) به‌منظور اندازه‌گیری شادکامی و رضایت از زندگی استفاده شد. این پرسش‌نامه ابزار خودگزارشی۴۰ سؤالی چهارگزینه‌ای است که در سال ۲۰۰۱، هوبنر برای استفاده در گروه سنی کودک و نوجوان (۸ تا ۱۸ سال) طراحی کرد. این پرسش‌نامه به ارزیابی میزان رضایت از خانواده، دوستان، مدرسه، خود و محیط زندگی و نیز محاسبهٔ ارزیابی کلی PQOL با استفاده از ترکیب تمامی گزینه‌ها با یکدیگر می‌پردازد. نمره‌های میانگین می‌توانند از ۶ تا ۳۶ برای هر حوزه مشخص شوند. نمره‌های بالاتر، شاخص بالاتر سطوح PQOL را نشان می‌دهد (۲۳).

پایایی و روایی: در بررسی پایایی این پرسش‌نامه مظاهری و مهاجر (۱۳۹۱) ضریب آلفای کرونباخ ۰/۹۰ و ضریب دونیمه‌سازی گاتمن ۰/۷۷ را به دست آوردند و برای همبستگی بین پرسش‌ها در نیمهٔ اول ۰/۷۹ و در نیمهٔ دوم ۰/۸۹ را محاسبه کردند و پایایی مقیاس کل را به‌کمک فرمول اسپیرمن- براون ۰/۷۸ به‌دست آوردند. روایی پرسش‌نامه از طریق تحلیل عاملی تأییدی صورت گرفته است (۲۳).

برای سنجش شور و اشتیاق به فعالیت ورزشی از پرسش‌نامهٔ شور و اشتیاق به فعالیت والرند (۲۰۰۳) استفاده شد که برای فعالیت ورزشی تعدیل شده بود. این پرسش‌نامهٔ ۱۶ سؤالی شامل دو بخش است که بخش اول میزان شور و اشتیاق دانش‌آموزان را می‌سنجد. چهار سؤال آن برای معیار پرشوربودن است و دانش‌آموزانی که درمجموع چهار سؤال با مقیاس هفت ارزشی لیکرت، امتیاز ۴ یا بالاتر گرفتند، دانش‌آموزان پرشور محسوب شدند. بخش دوم پرسش‌نامه، شامل دو خرده‌مقیاس شش سؤالی، شور و اشتیاق سازگار و وسواس را می‌سنجد. پاسخ‌ها در مقیاس هفت ارزشی از۱ (کاملاً مخالفم) تا ۷ (کاملاً موافقم) نمره‌گذاری شد. دانش‌آموزان سازگار و وسواس ازطریق مقایسهٔ نمرات استانداردشان در دو خرده‌مقیاس شور و اشتیاق متمایز شدند. اگر میانگین شور و اشتیاق سازگار آنها بیشتر از میانگین شور و اشتیاق وسواس بود، دانش‌آموزان در گروه سازگار طبقه‌بندی می‌شدند. و در حالت برعکس، در دستهٔ دانش‌آموزان وسواس طبقه‌بندی می‌شدند (۲۴).

روایی و پایایی: دوناهو و همکاران (۲۰۰۹) ضریب آلفای کرونباخ را برای شور و اشتیاق سازگار و وسواس در دانش‌آموزان دبیرستانی به‌ترتیب برابر۰/۷۷ و ۰/۸۵ به‌دست آوردند (۱۹). همچنین، محقق جهت حصول اطمینان از پایایی پرسش‌نامه درباب دانش‌آموزان، در مطالعه‌ای مقدماتی و با استفاده از روش آلفای کرونباخ به تعیین پایایی پرسش‌نامه‌ها پرداخت که برای مؤلفهٔ شور و اشتیاق سازگار ۰٫۸۲ و برای شور و اشتیاق وسواس ۰٫۷۳ به‌دست آورد روایی محتوایی و صوری پرسش‌نامه‌ها نیز در جامعه دانش‌آموزان به تأیید متخصصان تربیت بدنی و روان‌شناسی ورزشی رسید.

[Downloaded from system.khu.ac.ir on 2026-11-02]

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 $\alpha<۰/۰۵$ استفاده شد. برای تحلیل داده‌ها از نرم‌افزار آماری spss۱۶ 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 ۱۶۸نفر جزء دانش‌آموزان وسواس قرار گرفتند.

جدول ۲. آزمون کلوموگروف- اسمیرنوف برای بررسی نرمال بودن داده‌ها وآزمون 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>۰/۰۵)

[Downloaded from system.khu.ac.ir on 2026-11-02]

برای انتخاب نوع آزمون، ابتدا با استفاده از آزمون کلموگروف – اسمیرنوف به بررسی نرمال‌بودن داده‌ها پرداخته شد. با توجه به سطح معنی‌داری و آمارهٔ Z و همچنین سطح معناداری آزمون لون در جدول ۲، مشخص می‌شود که شرط نرمال‌بودن داده‌ها و نیز برابری واریانس‌ها برای استفاده از آزمون‌های پارامتریک (آزمون‌های هبستگی 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 مقایسهٔ 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 شورو اشتیاق

	ویژگیها	شور و اشتیاق سازگار	شور و اشتیاق وسواس
رضایت از زندگی	ضریب پیرسون	۰/۴۰۱	۰/۳۳۷
	مقدارP	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[1] 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

[Downloaded from system.khu.ac.ir on 2026-11-02]

افزایش در عواطف مثبت عمومی را در طول فصل تجربه کردند، درحالی‌که آنهایی که شور و اشتیاق وسواس داشتند افزایش در عواطف منفی را تجربه کردند (۱۳). این نتیجهٔ پژوهش حاضر را نتایج روسو و والرند (۲۰۰۸) نیز تأیید می‌کند. این محققان نقش میانجی عواطف مثبت و منفی را در ارتباط بین شور و اشتیاق و بهزیستی روان‌شناختی (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 به‌طور مثبت عواطف مثبت را پیش‌بینی می‌کند و به افزایش بهزیستی روان‌شناختی منجر می‌شود. همچنین، نتایج تحقیق آنها نشان داد شور و اشتیاق وسواس با عواطف مثبت رابطه‌ای ندارد، اما با عواطف منفی رابطهٔ مثبتی دارد (۲۵). این نتایج با نظریهٔ 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 پسرفت‌ها است همسو است. شور و اشتیاق می‌تواند انگیزش را تشدید کند و بهزیستی را ارتقا دهد و به زندگی هر شخصی معنا و مفهوم ببخشد. به‌هرحال، شور و اشتیاق می‌تواند هیجان‌های منفی را تحریک کند و باعث پافشاری غیرمنعطف شود و در دستیابی به زندگی موفق و متعادل تداخل ایجاد کند(۱۶).

نتایج نشان داد دانش‌آموزان با شور و اشتیاق سازگار در خرده‌مقیاس‌های مدرسه و محیط زندگی، میزان رضایت بیشتری نسبت به دانش‌آموزان با شور و اشتیاق وسواس داشتند. با توجه به اینکه فعالیت اصلی کودکان در سنّ مدرسه تحصیل و بازی و برخی کارهای محوله در محیط زندگی است می‌توان نتایج این بخش را با نتایج تحقیقاتی که رویکرد شور و اشتیاق را در محیط کاری بررسی کرده‌اند مورد بحث قرار داد. نتیجهٔ به‌دست‌آمده در این بخش تا حدودی با نتایج سیفره و همکاران (۲۰۱۳)، والرند (۲۰۰۳) و ارگامبیدس-راموس (۲۰۱۴) در محیط کاری هم‌سو است. این محققان نشان دادند شور و اشتیاق سازگار به کار؛ به تجربهٔ عواطف مثبت در کار منجر می‌شود که خود به افزایش بهزیستی روان‌شناختی در طول دورهٔ شش‌ماهه می‌انجامد (۱۶،۱۵،۲۶). این نتیجه نیز با مدل دوگانهٔ والرند هم‌سو است. در زمینهٔ محیط کاری نیز نظریهٔ والرند بیان می‌کند شور و اشتیاق سازگار وقتی اتفاق می‌افتد 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 می‌کند و باعث تناقض با دیگر فعالیت‌ها در زندگی فرد می‌شود. بنابراین، با توجه به نظریهٔ والرند، دانش‌آموزان با اشتیاق سازگار به فعالیت بدنی احتمالاً می‌توانند فعالیت‌های زندگی و مدرسهٔ خود را به صورت هماهنگ با فعالیت بدنی پیش ببرند(۲۱).

نتیجهٔ مهم دیگر این پژوهش، که به نظر می‌رسد با بیشتر تحقیقات در زمینهٔ ارتباط بهزیستی روان‌شناختی با شور و اشتیاق تناقض دارد، این است که دانش‌آموزان با شور و اشتیاق وسواس در خرده‌مقیاس خود، میزان رضایت بیشتری نسبت به دانش‌آموزان با شور و اشتیاق سازگار دارند. این نتیجه را احتمالاً می‌توان این‌گونه توضیح داد که مطابق با رویکرد دوگانهٔ اشتیاق والرند (۲۰۰۳)، دانش‌آموزانی که شور و اشتیاق وسواس به فعالیت ورزشی دارند به‌صورت سخت و شدید درگیر فعالیت محبوب خود هستند و با اینکه هزینه‌هایی را متحمل می‌شوند برای مثال نمی‌توانند عواطف مثبت را تجربه کنند و روابط بین‌فردی ضعیفی برقرار می‌کنند، ولی این نوع شور و اشتیاق در زمان‌هایی می‌تواند مزیت‌هایی داشته باشد؛ بدین‌صورت که دانش‌آموزان به پیشرفت‌هایی در طول زمان در فعالیت ورزشی خود به‌علت درگیری شدید دست می‌یابند که احتمالاً به رضایت دانش‌آموزان از خودشان منجر می‌شود (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 دوگانهٔ شور و اشتیاق را برسی کرده‌اند، ازقبیل 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 فعالیت‌هایی مانند ورزش‌ها، هنرهای نمایشی، کار و حوزه‌های خاص آموزشی، به‌طور مثبت با رضایت از زندگی و سرزندگی در سالمندان و افراد جوان ارتباط دارد؛ درحالی‌که شور و اشتیاق وسواس به فعالیت‌های مشابه، هم ارتباط منفی و هم عدم ارتباط با این شاخص‌ها را نشان می‌دهد. بنابراین، نتایج تحقیق حاضر مطابق با تحقیقات قبلی از مدل دوگانهٔ والرند حمایت و بیان می‌کند شور و اشتیاق سازگار (و نه وسواس) در بهزیستی روان‌شناختی (رضایت از زندگی) دانش‌آموزان سهیم است.

[Downloaded from system.khu.ac.ir on 2026-11-02]

در کل، نتایج پژوهش حاضر رویکرد دوگانهٔ شور و اشتیاق را در محیط مدرسه تأیید می‌کند و نشان می‌دهد تشویق دانش‌آموزان برای توسعهٔ 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 خوب‌داشتن 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 دوگانهٔ اشتیاق، صرف شرکت در فعالیت بدنی بدون درنظرگرفتن شور و اشتیاق آنها به پیامدهای هیجانی مثبت منجر نمی‌شود. نظریهٔ والرند (۲۰۰۳) بیان می‌کند دانش‌آموزانی که شور و اشتیاق سازگار به فعالیت بدنی دارند نه‌تنها 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. ازاین‌رو، 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.

[Downloaded from system.khu.ac.ir on 2026-11-02]

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. صص۵

2. Lyubomrisky, 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 PersSoc Psychol. 85(4):756- 67.
14. Lafreniere and et al (2011). Passion for coaching and the quality of the coache athlete relationship: The mediating role of coaching behaviors. Psychology of Sport and Exercise 12: 144-152.
15. Vallerand RJ, HoulfortN (2003): Passion at work: Toward a new conceptualization. In: Skarlicki D, Gilliand 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: ۵۷-۴۹.

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 ApplSoc 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., Rodriguez-SJnchez, A. M., & Pastor, C. (2013). Job-person fit and well-being from a gender perspective. Revista de Psicologia Del Trabajo y de las Organizaciones, 29, 161-168.

[Downloaded from system.khu.ac.ir on 2026-11-02]

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.

[Downloaded from system.khu.ac.ir on 2026-11-02]