

## بررسی رابطه نشاط اجتماعی و مولفه های آن با سازگاری اجتماعی دانش آموزان

زهرا نورزهی<sup>۱</sup>، شهناز هراتی<sup>۲</sup>، زینب چغاز گرگیچ<sup>۳</sup>، مریم شیخ حسینی<sup>۴</sup>

<sup>۱</sup> کارشناسی آموزش ابتدایی، دانشگاه آزاد زابل، سیستان و بلوچستان، ایران (نویسنده مسئول)

<sup>۲</sup> کاردانی آموزش ابتدایی دانشگاه آزاد زابل واحد زهک، سیستان و بلوچستان، ایران

<sup>۳</sup> کارشناسی علوم تربیتی، دانشگاه سیستان و بلوچستان، ایران

<sup>۴</sup> کاردانی آموزش ابتدایی دانشگاه آزاد زابل واحد زهک، سیستان و بلوچستان، ایران

### چکیده

خلاء شادی و نشاط در جامعه می تواند ریشه بسیاری از مشکلات روحی و روانی من جمله افسردگی و خودکشی و.... گردد، جامعه شاد جامعه پویا و فعالی در همه زمینه های روحی و روانی اقتصادی، اجتماعی و .... می باشد از طرفی نشاط اجتماعی ریشه ایجاد سازگاری اجتماعی و ایجاد شهروند خوب در جامعه می باشد. ایجاد شهروند خوب در شرایط کنونی زندگی های آپارتمانی و شهری موجب ایجاد باید ها و نبایدهای زندگی شهری می گردد. در این پژوهش سعی داریم به بررسی رابطه نشاط اجتماعی و مولفه های آن با سازگاری اجتماعی دانش آموزان شهر زهک بپردازیم در شهر زهک از جامعه آماری معین و روش پژوهش توصیفی از نوع همبستگی از ۱۲۰ نفر از دانش آموزان ابتدایی (دوره دوم) پایه های چهارم و پنجم و ششم با روش نمونه گیری تصادفی خوشه ای چندمرحله ای گزینش نموده و مورد بررسی قرار گرفتند فرض اصلی پژوهش بر این بود که نشاط اجتماعی و مولفه های آن با سازگاری اجتماعی دانش آموزان ابتدایی دوره دوم شهر زهک رابطه معناداری دارد در این پژوهش برای دریافت اطلاعات نشاط اجتماعی از پرسشنامه نشاط اجتماعی (تمیزی فر و عزیزی مهر، ۱۳۹۶) و برای دریافت اطلاعات سازگاری اجتماعی از پرسشنامه سازگاری اجتماعی دانش آموزان سینه ها و سینگ (۱۹۹۳) استفاده شد.

**واژه های کلیدی:** سازگاری اجتماعی، نشاط اجتماعی، دانش آموزان ابتدایی، شادی

## مقدمه

زندگی موهبتی است که به ما ارزانی شده است و تا وقتی امید هست زندگی هست. ما قدرت آن را داریم که نومییدی را به امید و شکست را به پیروزی و اشک را به خنده مبدل سازیم به شرطی که به زندگی و شگفتی های آن، به لذت ها، ناامیدی ها، تلاش ها، رنج ها و دردها ( بله ) بگوییم. اگر بکشیم کلماتی از قبیل: "بله امکان دارد، همیشه، امیدوارم و می توانم" را در فرهنگ لغات خود و اعضای خانواده وارد کنیم آنگاه شاهد تجلی شادی ها خواهیم بود. ما قدرت آن را داریم که همه پدیده های شادی بخش زندگی را در اختیار داشته باشیم و آن ها را برای خود خلق نماییم، فقط کافی است تصمیم به تغییر بگیریم. اگر تصمیم بگیریم از امروز هر لحظه با عشق و غوطه ور در عشق زندگی کنیم معنی و مفهوم حیات و شاد زیستن را بهتر درک خواهیم کرد و از آن لذت خواهیم برد.

انسان موجودی شادی خواه و لذت طلب است. هرگز داشتن مال و اموال، نشانه خوشبختی و بی نوایی و فقر، نشانه بدبختی نیست. اگر چنین بود ثروتمندان باید شادترین و فقرا بدبخت ترین افراد باشند، در حالی که همیشه چنین نیست. شادی یکی از نیازهای اساسی انسان و لازمه زندگی اوست. اساسا خلقت هستی و انسان به گونه ای است که خود به خود شادی هایی را برای آدمی فراهم می آورد. بهار طرب انگیز، آبشارهای زیبا، ازدواج و زناشویی، محبت و مهربانی و بسیاری دیگر از پدیده های جهان، برای انسان شادی آور و سرور آفرین است، همچنان که غم و اندوه نیز جز زندگی انسان و همزاد اوست. در طبیعت و هستی سنت هایی جاری است که هر یک می تواند اندوه ساز و ماتم انگیز باشد. مشاهده فصل خزان و برگ ریزان، یخ بستن رودخانه ها، فسرده گی کوه ها و تپه ها و حوادث دیگری از این قبیل خیمه ماتم را در دل آدمی برپا می کند. آری انسان با این دو واقعیت روبرو است و سکه زندگی اش دو رو دارد، گاهی غم و گاهی شادی. آنان که به دنبال شادی همیشگی و مطلق هستند در واقع به دنبال چیزی دست نیافتنی اند. اساسا رشد و کمال آدمی با جست و جوی شادی مطلق میسر نیست. غم نیز برای ما ضروری است و فرایند تکامل را تسریع می بخشد.

ولی با وجود این از میان غم و شادی همه در جست و جوی شادی اند و از غم می گریزند. هیچ انسان متعادلی گرد غم به خانه کسی نمی ریزد و تخم ناخوشی در سرزمین تندرستی نمی پاشد و تیغ بیداد بر پیکر جامعه نمی کشد. درست است آنان که ظرفیت وجودی بیشتری دارند از غم استقبال می کنند و با رفعت روحی خویش آن را به عامل کمال تبدیل می کنند ولی هیچگاه برای خود و دیگران آرزوی ماتم نمی کنند و در تیغستان اندوه خیمه نمی زنند. پس هر چند که غم لازمه زندگی بشر است ولی همه به دنبال شادی اند. غم ها خودبخود می بارند و بسیاری از آن ها هم از آسمان توزیع می شوند تا با ضربه آن ها

به رشد برسیم. اما شادی را باید ایجاد کنیم همچنان که تلاش همه نیک اندیشان و پاک ضمیران آن بوده است که خنده ای بر لب بنشانند و دل هایی را شاد کنند و ابرهای اندوه را از کلبه های ماتم زده برانند (عسکریه، ۱۳۸۴: ۴۹۲).

روان انسان در مقابل عوامل بیرونی و درونی واکنش های مختلفی از قبیل شادی و خوشحالی، خشم، تنفر، ترس و اندوه از خود نشان می دهد که به آن ها "هیجان" می گویند این هیجان ها بسته به عوامل پدید آورنده و نیز دیدگاه ها و اندیشه های انسان گاه مثبت اند و گاه منفی. یکی از این جنبه های هیجان "شادی" است که با واژه هایی چون سرور، نشاط، وجد، سرخوشی، مسرت، خوشی و خوشحالی هم معنا است. از آنجا که این بعد برجسته هیجان مربوط به روان انسان است به دست دادن تعریف دقیق تر آن نیز در حوزه دانش روانشناسی است اما با تاسف، در این علم نیز موضوع شادی چندان مورد توجه قرار نگرفته است. چنان که از نظر "هنری موری" یکی از غریب ترین نشانه های مشخص عصر ما که کمتر قابل تفسیر است غفلت روان شناسان از موضوع شادی است. یعنی حالت درونی که افلاطون، ارسطو و تقریباً تمام متفکران برجسته گذشته آن را مهمترین متاعی دانسته اند که از راه فعالیت قابل حصول است. شادی، احساس مثبتی است که از حس ارضاء و پیروزی بدست می آید. شادی عبارت است از: مجموع لذت ها، منهای دردها. شادی ترکیبی از عاطفه مثبت بالا و عاطفه منفی پایین است. به طور خلاصه هر انسانی مطابق جهان بینی و اندیشه های خود، اگر به چیزهای مورد علاقه اش برسد در خود حالتی احساس می کند که شادی نام دارد (طریقه دار، ۲۳-۲۲: ۱۳۸۳).

شادی به عنوان یکی از احساسات انسان می باشد که این احساسات در طیف وسیعی از غمگینی شدید تا شادمانی شدید متغیر است. در واقع می توانیم بگوییم دو نوع احساس داریم: احساسات خوشایند و احساسات ناخوشایند. شادی مهمترین احساس خوشایند است که با واژه های هم معنی زیادی بکار برده می شود ولی روان شناسان، شادی را اینگونه تعریف می کنند: یکی از تعاریف نسبتاً مناسب تعریفی است که فردی به نام "برادورن" ارائه کرده است. وی معتقد است شادمانی عبارت است از: میزان احساسات مثبت منهای میزان احساسات منفی، یعنی اگر کسی بخواهد بگوید در هفته گذشته چقدر شادمان بوده است باید به احساسات مثبت و منفی خود توجه کند اگر میزان احساسات مثبت بیشتر بود وی فردی شاد است و در غیر این صورت وی فردی ناشاد است.

شادی = میزان احساسات مثبت - میزان احساسات منفی

روان شناس دیگری به نام "آرجیل" معتقد است شادمانی چهار جزء دارد که عبارتند از: احساس خوشی، رضایت از زندگی و نداشتن اضطراب و افسردگی. در واقع این تعریف همان تعریف قبل است ولی کمی مشخص تر و محدودتر شده است. طبق این تعریف اگر شما در هفته گذشته احساس مثبت و احساس رضایت از زندگی داشته اید و کمتر احساس اضطراب یا افسردگی

کرده اید شادمان ترید(عابدی، ۱۹: ۱۳۸۳). همچنین به اعتقاد آرجیل روابط مثبت با دیگران، هدفمند بودن زندگی، رشد شخصی و دوست داشتن دیگران از اجزای شادمانی هستند. وی اظهار می دارد که عواطف منفی متعددی وجود دارد(از قبیل خشم، اضطراب، افسردگی و...) اما در حقیقت فقط یک عاطفه مثبت وجود دارد که به عنوان شادی از آن یاد می شود. شادی نه تنها به سطح بالایی از عاطفه یا هیجان مثبت بستگی دارد بلکه به سنجش عمیق تر رضایت کلی از زندگی نیز وابسته است. هیجانات بسیار مثبت ممکن است کوتاه مدت باشند اما رضایت می تواند درازمدت باشد؛ بنابراین می تواند هدفی واقع بینانه برای وجود انسان باشد(آرگاریل، ۱۳۸۳: ۳۲). از آنجا که شادی یکی از هیجانات اساسی بشر است لذا هر کس به فراخور، آن را تجربه می نماید. اما تعریف شادی به سادگی تجربه آن نیست. افلاطون در کتاب جمهوری به سه عنصر در وجود انسان اشاره می کند که عبارتند از: قوه عقل یا استدلال، احساسات و امیال. افلاطون شادی را حالتی از انسان می داند که بین سه عنصر تعادل و هماهنگی وجود داشته باشد.

"جان لاک" و "جرمی بنتام" معتقدند که شادی بستگی به تعداد لذات زندگی(یا تعداد وقایع لذت بخش) دارد. "مک گیل" نیز شادی را به لذت های تمایلات ارضاء شده ربط داده است(مایکل و آیزنک، ۱۷-۱۶: ۱۳۷۸). "ارسطو" فیلسوف بزرگ یونانی عالی ترین خوبی های قابل دستیابی را هم برای مردم عام و هم برای خواص، شادی می داند. از نظر ارسطو حداقل سه نوع شادی معادل عملکرد خوب است و نوع سوم شادی از نظر ارسطو آن نوع شادی است که بر اثر زندگی متفکرانه ایجاد می شود(آیزنک، ۱۵: ۱۳۷۵). ارسطو در واقع شادمانی را عبارت از: پروراندن و نشو و نما دادن عالی ترین صفات و خصایص انسانی می داند(کوچکی زاده نسلجی، ۲۳: ۱۳۸۶).

"مکتب کنفوسیوس" نیز شادی را اینگونه تعریف می کند: از نظر معتقدان به این مکتب سه نوع شادی مایه خوشبختی و سه نوع شادی دیگر موجب بدبختی است. شادی از تسلط بر نفس به وسیله تربیت و هنر، شادی از گفتگو درباره فضایل دیگران و شادی از دوست داشتن دوستان لایق و نیک سیرت مایه نیک بختی بوده، سودبخش است اما شادی از مال و جاه و شادی از تنبلی و سرگردانی و شادی از شکم پرستی زیان بار بوده و مایه بدبختی است. "اندره گیدک" نیز معتقد است: انسان به وسیله برآوردن تمایلات خود نمی تواند به نشاط و شادمانی برسد بلکه در صورتی می تواند به آن سرچشمه راه یابد که پای بر تمایلات بگذارد. از نظر "شکسپیر" نیز شادمانی در خانه ای است که مهر و محبت در آن مسکن دارد. اشک های دیگران را به نگاه های پر از شادی تبدیل کردن بهترین خوشبختی هاست. "لقمان حکیم" در تعریف شادی می گوید: هیچ مالی چون تندرستی نیست و هیچ نعمتی چون دل خوشی و شاد زیستن نیست(همان: ۲۴-۲۳). "برتراند راسل" مهمترین و رایج ترین علامت شادی را شوق و هیجان فرد می داند. همچنین "امانوئل کانت" نیز شادی را شامل ارضای همه تمایلات انسان می داند.

در مورد اهمیت حقیقی شادی در روابط انسان ها در دومین جمله بیانیه استقلال آمریکا، از شادی به عنوان یکی از حقوق جدایی ناپذیر انسان یاد شده است. ما این حقایق را بدیهی می دانیم که تمامی انسان ها مخلوقاتی برابرند. خالق آن ها به ایشان حقوق جدایی ناپذیر معینی را تفویض نموده است که زندگی، آزادی و شادی از آن جمله هستند (مایکل و آیزنک، ۳۹-۱۱: ۱۳۷۸).

"رابرت فراست" شاعر آمریکایی در یکی از معروف ترین اشعارش چنین عنوان می کند: شادی به درازای چیزی که طول چندانی ندارد می افزاید. در عین حال خوب است به یاد داشته باشیم که شادی نه بستگی به سطوح بالایی از عاطفه یا هیجان مثبت دارد بلکه به سنجش عمیق تر رضایت کلی از زندگی نیز وابسته است (همان: ۳۴). گاهی گفته می شود که مفهوم شادی مبهم و اسرار آمیز است. در تعریف مردم از شادی آمده است که غالبا شادی عبارت است از: بودن در حالت خوشحالی و سرور یا دیگر هیجانات مثبت یا عبارت از راضی بودن از زندگی خود، آن ها شادی را به هیجانات مثبت و رضایت از زندگی مربوط می داند (آرگایل، ۱۴: ۱۳۸۳).

تعریف فرهنگ لغت از شادی: شادی در معنا شبیه به تعدادی لغات مثبت است که شامل خشنودی، نشاط، لذت، خوشحالی، هیجان، مسرت، انبساط خاطر و خوشبینی می شود. شادی در معنای بنیادی اینگونه تعریف می شود: حالتی پایدار که در آن به این شرط مطلوب ترین نسبت تمایلات ارضاء شده به کل تمایلات روی می دهد که تمایلات ارضاء شده مشتمل باشند بر ارضاهایی که از طریق تمایلات ویژه پیش از آنها رخ نمی دهند بلکه به واسطه تعجب حاصل می شوند. بنابراین ما ناگهان توسط محاوراتی که قبلا انتظار لذتبخش بودن آن را نداشتیم دستخوش لذت می شویم اما اگر قبلا مایل به این نوع لذت نبوده ایم احتمالا اکنون به واسطه تعجب از آن لذت نخواهیم برد (مایکل و آیزنک، ۱۳۷۸: ۱۶-۱۵).

### تأثیرات شادی بر روابط اجتماعی

آقای منصور بهرامی روان شناس و عضو انجمن بین المللی رفتار متقابل، عنوان می کند: از دیدگاه تحلیل متقابل، ساختار جامعه مانند ساختار خانواده است و ساختار خانواده نیز شبیه ساختار فرد است. در نتیجه ساختار جامعه شبیه ساختار فرد است. جامعه ای که شاد نیست مانند انسانی است که شاد نیست. برای اینکه در سطح جامعه میزان شادی را بالا ببریم باید از افراد و خانواده ها شروع کنیم اگر افراد و خانواده ها شاد باشند نهایتا جامعه ای شاد خواهیم داشت.

آمار جالبی، شادترین کشور دنیا را، هندوستان نشان می دهد این در حالی است که احساس می شد مردم این کشور مشکل مالی دارند. این نشان می دهد که داشته ها عامل ایجاد و بروز شادی نیستند، بلکه بودن ها هستند که عامل شادی اند افرادی

که با وجود مشکلات زیاد، همچنین شادی های خود را ابزار می کنند، کودک درونشان رهاست. در حقیقت ترمزهای شادی در چنین جامعه ای وجود ندارد و هر کسی شادی های مخصوص به خود را انجام می دهد. پس شادمانی نیز باید در طی زمان از ثبات برخوردار باشد. ثبات مستحکم شخصیت و ثبات نسبی شادمانی به همراه ارتباط متقابل بین این دو متغیر می تواند پیشنهادات کننده تاثیر مداوم شخصیت بر احساس شادمانی باشد (عامری زاده، ۲۴: ۱۳۸۴). چند سال پیش دو روان شناس به نام های "کاستا و مک گرا" طی تحقیقات زیاد مدعی شدند ژن شادی را کشف کرده اند این دو محقق گفتند میزان شادمانی با شخصیت رابطه دارد و از آنجا که بخش مهمی از شخصیت جنبه ژنتیک دارد بنابراین شادمانی ژنتیک است.

با توجه به آنچه این دو محقق در پژوهش های خود دریافتند می توان گفت در بین ابعاد مختلف شخصیت دو بعد بیش از همه با شادمانی در ارتباط است این دو بعد عبارتند از: ۱) برونگرایی - درونگرایی (۲) عصبیت - آرامش و با توجه به وضعیت افراد در این دو بعد می توان در مورد شادمانی افراد قضاوت کرد (عابدی، ۳۳: ۱۳۸۳). از آنجا که تعلیم و تربیت فرایندی است که تمام زندگی انسان را دربر می گیرد، بنابراین در اجتماعی کردن انسان نقش تعیین کننده ای دارد. بعد اجتماعی شخصیت مباحثی مانند چگونگی تعامل و برقراری ارتباط مثبت با دیگران، کمک کردن و نوع دوستی و برونگرایی را دربر می گیرد.

در بحث ارتباط شادمانی با شخصیت باید گفت، یکی از آثار عمده شادی عبارت است از جستجوی مصاحبت و همراهی با دیگران، معاشرت پذیری فرح بخش در اوقات فراغت و کمک به دیگران. شادی آثار دیگری نیز دارد که بر سلامت درونی و بهداشت، کار (خصوصاً مدد رسانی و تعاون)، معاشرت پذیری و نوع دوستی اثر می گذارد. (مرادی و همکاران، ۶۵: ۱۳۸۴).

"کارل گوستا یونگ" در کتاب روانشناسی تحلیلی خود در زمینه شخصیت یا آنچه که او آن را روان آدمی می نامد عقیده دارد که شخصیت از سیستم هایی تشکیل شده است که گرچه مجزا هستند لیکن روی یکدیگر تاثیر می گذارند.

مهمترین این سیستم ها عبارتند از: ایگو، ناخودآگاه شخصی، ناخودآگاه جمعی و... که گذشته از این سیستم ها که با یکدیگر در تعامل هستند یونگ به گرایش های درونگرایی و برونگرایی شخصیت اشاره می کند و به این نتیجه می رسد که شخصیت برونگرا با اطمینان به طور مستقیم وارد عمل می شود، درونگرا تامل می کند و در این باره که چه چیز ممکن است روی دهد می اندیشد، برونگرا به بیرون حرکت می کند به سوی جهان می رود، درونگرا در جهان درونی خویش ایمن تر است و از فعالیت هایی چون مطالعه و هنر بیشتر لذت می برد. همچنین یونگ معتقد است ما همه هر دو تمایل را داریم اما به ابراز یکی از آنها مستعدتریم به نحوی که دیگری را رشد نایافته و در ناخودآگاه باقی می گذاریم. یونگ در تقسیم انسان ها به درونگرا و برونگرا با روان شناسی خودآگاه سر و کار داشت.

به این معنی که چون شخصی برونگرا نامیده شود یعنی گرایش عادی خودآگاهی او متوجه بیرون است یا در فرد درونگرا گرایش عادی خودآگاهی متوجه درون است. گرایش متعادل، هم درونگرا و هم بیرون گرا است. لیکن معمولاً دیده می شود که در شخص مفروض گرایشی خودآگاه رشد یافته و گرایش دیگر در ناخودآگاه باقی مانده است. با این همه هیچکس به طور کامل با این یا آن گرایش زندگی نمی کند بلکه گاهی گرایش ناخودآگاه را به طور خفیف نشان می دهد. میان افرادی هم که متعلق به یکی از این دو گرایش هستند اختلافاتی مشاهده می شود چه یک درونگرا به روش خاصی از جهان کناره می گیرد که لزوماً مانند هر درونگرایی دیگر نیست (یونگ، ۱۳۸۱: ۶۴-۶۱).

### صفات مرتبط با شادمانی

تشخیص مهمترین صفات مرتبط با شادمانی کار دشواری است اما در سال های اخیر الگوی پنج عاملی شخصیت بیشترین توجه نظری پژوهش و محبوبیت را به خود اختصاص داده است. پنج عامل اصلی تشکیل دهنده این الگو عبارتند از: برونگرایی، درونگرایی یا روان نژندی، مطلوبیت اجتماعی، وظیفه شناسی و توافق اجتماعی که در این گفتار تنها به ذکر مشترکات شخصیت های برونگرا و درونگرا پرداخته می شود. افراد درونگرا در این صفات با یکدیگر اشتراک دارند: ملایم، محتاط، ساکت، درخود فرورفته، منفعل، درونگرا، گذشته گرا، اندیشه ورز، آرمانگرا، روحانی، مطیع، اقتدار، اضطراب، بدبینی، بی قراری.

ساختار ذهنی درونگرا: کارمایه خودآگاه و توجه فرد درونگرا به طور عمده، معطوف به جهان درونی معنوی است. وی بیشتر توسط واقعیت درونی تحت تاثیر قرار می گیرد تا به وسیله واقعیت بیرونی جهان مادی عینی. برای او جهان مادی اهمیت درجه دوم دارد به همان اندازه که برای برونگرا عینی گرایی مقرون به حقیقت است برای درونگرا هم ذهنی گرایی مقرون به صرفه است. اما جهان درونی در ضمن جهان زندگی است، یا جهان موجودات زنده در تمایز با جهان ماده است.

در واقع ممیزه زندگی عبارت است از یکی شدن و تبدیل به یک چیز، موجود زنده همیشه یک کل ارگانیک است از این رو فرد درونگرا به وسیله چنین ممیزاتی از زندگی تحت تاثیر قرار می گیرد. و نتیجه ساختار ذهنی این بعد از شخصیت ویژگی های رفتاری زیر است: الف) به طور عمده در جهان درونی روحانی زیست می کند. ب) به شدت به وسیله ویژگی های زندگی تحت تاثیر قرار می گیرد. از این رو ارزش های فرد درونگرا را هماهنگی، اتحاد، مشابهت، بودن در گروه، کلیت و یکی بودن تشکیل می دهد. از نظر او حقیقت در جهان خارج نیست بلکه در درون است بدینسان فرهنگ درونگرا را می توان به وسیله روح گرایی، ذهن گرایی و دربر گرفتن کل مشخص کرد. این فرهنگ، خود را به وسیله اصالت تصور و احساسات، وحدت وجود، مطابقت دادن و حکومت تمامیت گرا ابراز می کند (یونگ، ۱۳۸۱: ۷۴-۷۲).

## مشترکات نوع شخصیتی برونگرا

گشادگی، سرخوشی، صراحت (به استثنای نوع اندیشه ورز)، اجتماعی، پرخاشگر، رقابت جو، تفردگرا، عدم تصدیق اشتباه و خطای خود، سریع در واکنش، مادی گرا و واقع گرا.

ساختار برونگرا: توجه روانی برونگرا به طور عمده معطوف به جهان مادی است او به اصطلاح مستغرق در جهان مادی است. در عین حال ممیزات اساسی جهان مادی عبارتند از: سنجش پذیری، قابلیت تلاش به اجزایی که یکدیگر را محکوم می کنند به متمایز بودن، وضوح، استقلال، چندگانگی و تکرار. این ها ویژگی های عمده جهان خارج یا جهان واقعی سه بعدی می باشند و نتیجه ساختار برونگرا ویژگی های رفتاری زیر است: الف) به طور عمده در جهان واقعی بیرونی زیست می کند. ب) طالب وضوح و شفافیت در امور و افراد است. به این ترتیب معلوم می شود که تفاوت های بنیادی در دیدگاه و رفتار دو نوع شخصیتی برونگرا و درونگرا وجود دارد که منحصر به سوء تفاهمات جدی بین این افراد و تمدن هایی که به یکی از این دو جنبه گرایش بیشتر دارند می شود. این امر لزوم پرورش تفاهم دو سویه بین شرق و غرب، ملت های گوناگون و افراد مختلف را به ما می نمایاند. یونگ اخطار می دهد که اکنون جهان به شدت به سوی فرهنگ برونگرا یا ارزش های مادی غرب چرخش یافته است و تذکر می دهد که این عدم تعادل مآلا به صورت یک انقلاب بزرگ در زیر خودآگاه جهانی به شکل تخریب فاجعه آمیز روان شناسی و فرهنگی خاتمه خواهد یافت (یونگ، ۱۳۸۱: ۷۹-۷۷).

در مورد ارتباط برونگرا و عواطف مثبت (شادی) سه فرضیه وجود دارد: ۱) یک فرض که براساس فرضیه خلق مثبت قرار دارد می گوید که برونگراها به لحاظ بیولوژیکی از استعداد قوی تری برای واکنش نشان دادن نسبت به پاداش ها برخوردارند. ۲) دیدگاه دوم معتقد به این است که برونگراها وقت بیشتری را در موقعیت های اجتماعی صرف می کنند که این امر به تجربه عواطف مثبت بیشتری می انجامد. ۳) دیدگاه سوم عنوان می کند که برونگراها به دلیل توانایی شان در کسب پاداش ها، عواطف مثبت بیشتری را تجربه می کنند. در واقع آن ها دریافته اند که برونگراها در یک مدت زمانی مشخص عواطف مثبت بیشتری را تجربه می کنند (عامری زاده، ۱۳۸۴: ۲۲).

در یک جمع بندی می توان گفت از یک سو یافته های مفهومی پیرامون شخصیت، بیان گر آن است که رشد فردی و توسعه اجتماعی مستلزم تصمیم گیری و انجام فعالیت هایی است که ضمن رفع موانع از مسیر انسان، شرایط دستیابی به اهداف مطلوب را فراهم می آورد و از سوی دیگر نتایج پژوهش ها نیز نشان می دهد که از جمله موارد مهمی که در یکپارچگی و توسعه یافتگی شخصیت انسان بسیار موثر است شادی می باشد. در واقع شادی درصدد پیشگیری نابسامانی ها و حل مشکلات روانی است و به سلامت روانی انسان نظر دارد.



## شادی و اوقات فراغت

مهمترین سرمایه حیات برای بشر عمر و فرصتی است که خداوند متعال برای زندگی در این دنیا به انسان عطا فرموده است زیرا به برکت همین وقت و فرصت است که انسان می تواند از سایر نعمتهای دیگر الهی (نعمت هستی، سلامتی، عقل و...) در راه تکامل خویش و پیشرفت جامعه بشری و در نهایت رسیدن به فلاح و رستگاری بهره مند گردد. اوقات فراغت به عبارتی موضوع مشترک بین تمامی اقشار جامعه است که زن و مرد، پیر و جوان را که دارای فعالیت های مختلفی هستند دربر می گیرد.

شاد بودن مستلزم آن است که فرد از آنچه در طول زندگی داشته است خشنود و راضی باشد. روابط شخصی موفقیت آمیز و رضایت شغلی ارتباط ویژه ای با شادی دارند. ولی میزان رضایت فرد از فعالیت های تفریحی نیز اهمیت دارد. فعالیت های تفریحی تاثیر زیادی بر شادی دارند. مردم وقت زیادی را دور از محل کار و گرفتاری های دیگرشان می گذرانند.

"مایکل آرگایل" روانشناس اجتماعی تعریف دقیق تفریح را اینگونه تعریف می کند: فعالیت هایی که مردم از روی علاقه برای خاطر خودشان، برای سرگرمی، برای لذت و بهبود خود، یا برای اهداف خود انجام می دهند، نه برای بهره مادی. اکثر افراد از فعالیت های تفریحی اوقات فراغت خود همانگونه که تعریف شد راضی هستند و یک تحقیق ملی در آمریکا نشان داد که ۳۶/۵ درصد مردم از فعالیت های تفریحی خود کاملاً راضی ۳۲/۵ درصد راضی و ۱۱ درصد شاد بوده اند. معمول ترین تفریح در اوقات فراغت در این تحقیق تماشای تلویزیون است که بزرگسالان در هفته معمولاً ۲۵ ساعت را صرف آن می کنند. تردیدی نیست که اکثر افرادی که وقت زیادی را صرف تماشای تلویزیون می کنند از آن لذت زیادی می برند. یکی از اوقات فراغتی که مورد بررسی و تحقیق قرار گرفته روزهای تعطیل است. اخیراً این اوقات فراغت در روزهای تعطیل با واکنش منفی مردم روبرو بوده است (گنجی، ۱۳۹۰: ۲۵).

## جایگاه شادی در قرآن

تأمین و تقویت سلامتی روانی افراد یکی از اصلی ترین دغدغه های متولیان تعلیم و تربیت بوده است و باید متذکر شد که قرآن کریم بر ضرورت فرحناک بودن و شاد بودن و اهریمنی بودن منشاء غم و اندوه داشتن تاکید آشکار دارد. دین منبع بی نظیر تأمین نشاط درونی و عامل اصلی معنا بخشی به زندگی انسان ها است. فرحناکی و قلب عاری از غم و اندوه داشتن و رهایی از چنگال دیو افسردگی یکی از بزرگترین و دل پذیرترین آرزوهای هر انسانی است.

برای بهره مندی از زندگی مطلوب هیچ اکسیری همچون شادمانی نیست. شادی قلب را آباد و ادامه رضایت مندانه حیات را میسر، لشکر غم را تار و مال و عمر آدمی را گوارا و شیرین می سازد. غم در اعمال و اعضای بدن تاثیر نامطلوب دارد و به تدریج

انسان را ضعیف و ناتوان می کند و او را برای قبول امراض و بیماری های گوناگون آماده می سازد و قوای انسان را می فرساید و به تدریج ریشه حیات را می کند.

شادمانی و ابتهاج، جامه آن شادمانی است که ظاهر و باطن بنده را فرا می گیرد و سرور از فرح خالص تر است. چه بسا فرح با حزن و اندوه آمیخته است. بر خلاف سرور که شادمانی خالص از هر گونه حزن و اندوه است. از این رو قرآن مجید واژه فر را در مورد شادمانی های دنیوی به کار برده است. واژه سرور در دو مورد درباره آخرت وارد شده است یکی در آیه ۱۱ از سوره انسان: " فوqیهم الله شر ذلک الیوم و لقیهم نصه و سرورا " و دیگری در سوره انشقاق آیه ۹: " و ینقلب الی اهله مسرورا ". دینداران باید همواره هم خود و هم دیگران را شاد و خوشحال سازند و تسلیم غم و غصه نشوند و گرنه دل و جان را به تیغ غم سپردن و برای بندگان خدا تولید غم و اندوه کردن خلاف لوازم دینداری و پیروی از ابلیس است. از دیدگاه قرآن از جمله معیارهای شاد زیستن، پذیرش و درک واقعیت های جهان هستی است. انسان برای سالم زیستن و لذت بردن از زندگی باید قالب های مصنوعی محیط خویش را شکسته و سازمان روانی خود را بر اساس واقعیت ها بنهد. شادمانی مطلوب قرآنی از مقامات پارسیان و دینداران راستین است. از تعبیری که در قرآن به معنای شادی به کار رفته می فرماید: "نضرا لنعیم مطففین/ ۲۴" است یعنی در چهره ابرار و بهشتیان نشاط و شادمانی نمایان است. البته باید متوجه بود سرمستی از رضا به قضای الهی و تسلیم و انقیاد به بندگی حضرت پروردگار به دست می آید و محصول معرفت شهودی و رسیدن به مقامات پارسیان راستین است که به مرکز طرب و طلب وصل شده و هیچ عاملی نمی تواند ایشان را متاثر کند. اینان به عالمی گام نهاده اند که محل غم نیست باغ سبز عشق است.

به گفته مولوی: باغ سبز عشق بی منتهاست بر غم و شادی در او بس میوه ها است

لذا سعادت انسان در رسیدن او به این مرحله از شناخت است (خالدیان، ۱۳۸۵: ۵).

### نشاط اجتماعی چیست؟

نشاط اجتماعی دارای اثرات و آثاری چند بر زندگی شهروندان و جامعه بوده که از جمله آن ها عبارتند: تعلق اجتماعی، همبستگی اجتماعی، مسئولیت پذیری اجتماعی، وفاق اجتماعی، ارتقاء شاخص های سلامت روانی و اجتماعی، افزایش رضایت از زندگی یا رضایت شغلی، پویایی اجتماعی، کاهش هزینه های مردم، افزایش امید در جامعه، زندگی متعادل و با ثبات، ارتقاء کیفیت زندگی، افزایش خلاقیت و نوآوری، کاهش آسیب های اجتماعی (خصوصا در جوانان) و در جامعه خوشحال و خرسند، تولید بهتر، اشتغال بیشتر و اقتصاد، سالم تر خواهد بود. بدون شک در چنین محیطی امنیت اجتماعی و فردی راحت تر به

دست می آید. در محیط شاد، ذهن انسان پویا، زبانش گویا و استعدادش شکوفا می شود. شاد بودن جامعه یکی از عوامل بسیار موثر در توسعه اقتصادی، فرهنگی، اجتماعی و سیاسی است و کاهش نابسامانی های خانوادگی، طلاق، افزایش میزان میل و رغبت تحصیلی و دل به کار دادن و افزایش تولید می شود.

با وجود پذیرش پیش فرض، ضرورت شادی مثبت و نشاط فردی و اجتماعی برای سلامت روانی انسان، نکته اساسی درک تاثیرمتقابل این دو بر یکدیگر است (تاثیر نشاط فردی بر نشاط اجتماعی و تاثیر نشاط اجتماعی بر نشاط فردی). بررسی ها نشان داده است که سهم نشاط اجتماعی به عنوان یک محرک شادی بخش و نشاط آفرین برای فرد بسیار مهمتر از شادی فردی است. به عبارت دیگر نشاط فردی در شرایطی کامل شده و حاصل می گردد که ما به ازا بیرونی داشته باشد. بدون وجود متغیرهای نشاط انگیز در محیط و موقعیت بیرونی، به راحتی نمی توان به نشاط طبیعی دست یافت (هر چند تهذیب و معنویت می تواند نوعی رضامندی ازخویشتن و نشاط فردی را سبب شود و همچنین سطح بالای حرمت خود نیز به این نشاط کمک می کند. شادی و نشاط همبستگی زیادی با عمق نگرش وسازمان یابی شخصیت فرد دارند. طبیعی است هراندازه شخصیت فرد از غنای بیشتری برخوردار باشد از نشاط بیشتر وعمیق تری برخوردار خواهد بود. شادی درنظر تعلیم وتربیت دینی و نیز بر اساس مولفه ها و مشخصه های سلامت روان، دارای حدودی بوده و شناسایی این حدود بستگی به میزان رشد شناختی و اجتماعی فرد در سطح خرد و در سطح جامعه، نیازمند تعریف پذیری قانونی است.

در صورتی که به بحث نشاط اجتماعی و شادی های مثبت فردی توجه کافی صورت نپذیرد (خصوصا در نسل جوان)، شاهد بروز آن از طریق انواع روش های هنجارشکنانه (قانون شکنی و قانون گریزی) و یا نمودیابی در قالب انواع انحرافات و آسیب های اجتماعی خواهیم بود (برای بررسی هر آسیب اجتماعی سه پارامتر فرد ، خانواده و جامعه در نظر گرفته می شود اما آنچه در این میان مطرح است، این است که این سه پارامتر متاثر از یکدیگر بوده و خانواده بستر اساسی و آشکار ساز فرآیندهای اجتماعی است. از طرف دیگر، جو خانواده بشدت متاثر از فضای بیرونی و کلی جامعه است. افرادی که از ظرفیت شادمانی بسیاری برخوردارند، کمتر دچار افسردگی می شوند. افسردگی، سرخوردگی و روزمرگی با کمبود شادی رابطه مستقیم دارد. افرادی که به یکنواختی و زندگی خالی از نشاط می رسند، زمینه ابتلا به افسردگی خفیف و در بعضی مواقع عمیق را دارند. آنچه که در کشور ما در خصوص شادی و نشاط، برنامه ریزی شده است، عموما بشکل مقطعی در قالب اوقات فراغت جوانان بوده که برنامه ریزی ناکارآمد در خصوص آن، برای فرد فرد شهروندان ثابت شده است.

در نتیجه، شادی جامعه در گرو حل مسایل مهم و اساسی زندگی است. تشدید مشکلات اجتماعی می توان شادی اجتماعی را نابود سازد. بعنوان مثال، مسایل اجتماعی مربوط به ازدواج، مسکن و شغل جوانان می تواند گیرنده شادی از آن ها بوده و یا تشدید کننده انحرافات اجتماعی یا در خود فرو روی ها باشد. آگاه سازی مردم و تقویت گرایشات آنها در خصوص تمایز همسان پنداری شادی با لذت مادی و زودگذر و یا همان پنداری شادی با دست سابی به آرزوها، می تواند در درک بهتر شادی و نشاط نوثر باشد. چنانچه ضوابط شادی و نشاط جمعی تعریف نگردد، شادی ها تبدیل به عامل تخریب اجتماعی خواهند شد. بعنوان مثال آثار منفی در حوزه های فردی(اشتباذه در مصادیق شادی، تبدیل شادی به عادت، زیاده روی در شادی، غفلت از یاد خدا، خود تخریبی، از بین رفتن وقار فردی، کاهش خرد، حریم شکنی ها و ...)، اجتماعی(قرارگیری در فضای احساسی، مزاحمت برای دیگران، تخریب معیارهای عرفی، دامن زدن به ناهنجاری ها، سو استفاده افراد بد خواه، ایجاد ناامنی و ...)، فرهنگی( مسخ ارزش ها و بی توجهی به سنت ها، ایجاد بدعت ها، رواج فرهنگ ولنگاری و ...)، سیاسی(کاهش مشارکت مردم در امور حیاتی و جدی، سو استفاده دشمنان و زمینه سازی برای ناآرامی ها...)، اقتصادی (مصرف گرایی افراطی، اسراف و تبذیر، کاهش نوآوری ها و ...) و غیره از این گونه هستند.

توجه و دقت در شادسازی فضای شهری و عرصه های عمومی، مشتمل بر ساختمان ها، خیابان ها و میادین، نمادهای شهری و غیره، روی نشاط اجتماعی تاثیر معنادار دارد. تقویت شبکه های اجتماعی، تشویق عضویت در آن ها و همچنین تقویت شبکه های مروج شادی می تواند در توسعه نشاط اجتماعی موثر باشد. تقویت بحث شادی آگاهانه در جامعه شامل فعالیت های رفتاری(ورزش، محبت به دیگران، حضور در اجتماع)، شناختی(تفکر مثبت، توجه به مواهب) و فعالیت های داوطلبانه(تلاش و کوشش، مساعی در تحقق اهداف) می تواند نشاط مثبت اجتماعی را سبب شود.

در خصوص عوامل یا مولفه های موثر در ایجاد نشاط اجتماعی می توان به موارد مختلف اشاره کرد که از جمله مهمترین آن ها عبارتند: الگو های تربیتی، تقویت هویت فرهنگی، عدم تبعیض، احساس امنیت اجتماعی و روانی، معنویت، موفقیت های اجتماعی و ... ، رضایت شغلی یا عدم امنیت شغلی، برنامه های ورزشی، کیفیت ارتباط اجتماعی مردم، مشارکت اجتماعی، شایسته سالاری و ... (موسوی چلک، ۱۳۹۲).

### نشاط اجتماعی از دیدگاه انسان شناسی

نشاط اجتماعی را نمی توان به شیوه قهری و از موضع بالا به پایین تولید کرد؛ در واقع نشاط اجتماعی نمی تواند حاصل برنامه ریزی دولتی باشد، گرچه دولت می تواند زمینه های نشاط را فراهم کند. نشاط اجتماعی به طور دقیق حاصل پویایی اجتماعی و فرهنگی در لایه های زیرین زیست اعضای یک جامعه است. در این لایه ها گروه های مختلف اجتماعی با سلاقی و

سبک زندگی متفاوتی زیست می کنند که شیوه ارضای حسی آنها لزوماً یکسان نیست. اساساً بایستی بدانیم وقتی گروه های مختلف اجتماعی احساس کنند که می توانند بدون مانعی جدی به اهداف خود برسند، احساس نشاط و سرزندگی اجتماعی خواهند کرد. یعنی اگر موانع رسمی و بوروکراتیک بر سر راه پویش و زیست فعالانه و خلاقانه افراد و گروه های اجتماعی قرار نگیرد، خود به خود نشاط اجتماعی پدید خواهد آمد و نیازی به «بخش نامه کردن نشاط» نخواهد بود. همین طور در سطح فردی، اگر سازوکارهای رسمی به گونه ای طراحی و اندیشیده شوند که هیچ فردی احساس محرومیت نکند (محرومیت های جنسیتی، قومیتی، مذهبی، طبقاتی و غیره)، به طور طبیعی او فرد خوشحالی خواهد بود. و جمع این خوشحال ها جامعه خوشحال را به وجود خواهد آورد.

به این سطح از خوشحالی می توان سطح بنیادین و اولیه نشاط اجتماعی اطلاق کرد. اگر این سطح محقق شد، آنگاه بایستی نهادهای غیر-دولتی که اجتماع-محورند به دنبال ایده پردازی و فرم پردازی های جدیدی برای خلق رخدادهایی با نشاط در عرصه عمومی باشند، با مناسبت یا بی مناسبت. طراحی این رخدادها هم در قالب های جشنواره ای قابل تحقق است و هم در قالب های روزمره. مجدداً در اینجا طراحی نشاط اجتماعی بیش از هر چیز مبتنی بر «نشاط حسی» خواهد بود. طراحان می توانند از ظرفیت های ملی، دینی، قومیتی، و غیره برای خلق فضاهای شاداب استفاده کنند. نشاط های جشنواره ای گرچه شدیدتر و عمیق ترند، به هر حال زودگذرند. لذا بایستی تمرکز اصلی طراحی ها بر نشاط های روزمره باشد. پرسش کلیدی بایستی این باشد که مردم مد نظر در چه صورت و در چه کیفیتی احساس نشاط یا لذت خواهند کرد؟

برای پاسخ به این پرسش متخصص انسان شناس به دلیل زندگی با مردمان مورد مطالعه بهتر می تواند به کار آید. همکاری انسان شناسان با مثلاً طراحان شهری، با هنرمندان و با شرکت هایی می تواند به مدل های مختلف و متنوع ساخت نشاط اجتماعی منجر شود. انسان شناس به مثابه سخنگو و نماینده مردم مورد مطالعه صدای آن ها در طراحی پروژه های نشاط اجتماعی خواهد بود، گرچه در کنار انسان شناس بایستی از نمایندگان محلی نیز استفاده کرد. مدل های نشاط اجتماعی مجموعه ای از رنگ ها، صداها، رایحه ها، مزه ها، لمس ها و حرکت هاست که گروه اجتماعی را از زیست خود خشنود می کند (اصغر ایزدی جیران، ۱۳۹۳).

## نظریات مربوط به نشاط اجتماعی

### - نظریات روان شناختی

#### - دیدگاه آلپورت

گوردن آلپورت پدر روان شناسی شخصیت در سال ۱۹۶۱، شخصیت را این گونه تعریف کرده است: شخصیت عبارت است از: سازمانی پویا در درون فرد و متشکل از نظام های روانی - جسمانی که خصوصیات رفتار و تفکر فرد را مشخص می کند. آلپورت چهره مهمی در بسط مفهوم سلامت روان به حساب می آمد. آلپورت، از صاحب نظران علم شخصیت می گوید: اشخاص برخوردار از سلامت روان، فعالانه در پی هدف ها و امیدها و رویاهای خویشند و رهنمون زندگی شان، معناجویی و ایثار و حسن تعهد است. تعقیب هدف، هیچ گاه پایان نمی پذیرد. اگر هدفی را باید کنار گذاشت، باید بی درنگ انگیزه تازه ای آفرید. (کریمی، ۱۳۸۸: ۲۰).

از نظر آلپورت، جنبه اصلی شخصیت آدمی، مقاصد سنجیده و آگاه، یعنی امیدها و آرزوهای اوست. این هدف ها انگیزه شخصیت سالم قرار می گیرند. او کانون وجود آدمی را داشتن هدف های درازمدت می داند و بشر را از حیوان، سالمند را از کودک و در بسیاری موارد شخصیت سالم را از شخصیت بیمار متمایز می سازد.

خصوصیات و صفاتی که اشخاص بالغ از دیدگاه آلپورت دارند:

۱- گسترش مفهوم خود: گسترش انگیزه های فرد در قلمرو کار، روابط خانوادگی وسیع و گسترده، دوستان زیاد، علائق و توجه به بیرون از خود.

۲- ارتباط صمیمانه خود با دیگران: چنین شخصی به پدر، مادر، برادر، خواهر، فرزند، همسر، دوستان و مردم عشق می ورزد و محبت می کند و شکیبا در برابر رفتار سایرین است.

۳- امنیت عاطفی و روانی: چنین شخصی امنیت عاطفی دارد خود را و ضعف های خود را پذیرفته، با ناکامی ها مدارا می کند و با استرس و تهدیدها مواجهه می شود. امنیت روانی با توجه به شناخت نقاط ضعف و قوت خود و تحمل ناکامی ها و دلسردی ها، مهار احساسات خویش و هدایت آنها در مسیر سازنده و بدون سرکوب گری بوجود می آید.

۴- ادراک واقع بینانه دارد و به جهان عینی می نگرد. واقعیت ها را بدون تحریف همان گونه که هست می نگرد.

۵- وظایف و مهارت ها: چنین شخصی غرق در کار است، مهارت ها را بکار معطوف می کند، احساس مسئولیت دارد.

۶- فعلیت بخشیدن به خود: شخص بالغ خود را شناخته و در بالفعل کردن استعدادهایش تلاش دارد. اشخاص سالم می خواهند در راه تلاش برای ارضای انگیزه هایشان به عالی ترین سطوح مهارت و شایستگی دست یابند.

۷- شخص بالغ به جلو می نگرند، ضمن اینکه از تجربیات گذشته استفاده می کند ولی اسیر گذشته نیست و به آینده می نگرند.

۸- شوخ طبع است (نه بذله گوی) هیچگاه دیگران را مورد تمسخر قرار نمی دهد زیرا که به طبیعت خود و دیگران واقف است و دیگران را همان گونه که هستند پذیرفته است.

### دیدگاه سلیگمن

براساس این نظریه نشاط و خوشبختی فقط یک احساس است. زندگی شاد، لذت انسان را افزایش داده و غم انسان را کم می کند (سلیگمن، ۲۰۰۲: ۱). این نظریه بر اساس نظریه فایده گرایی بنام ارائه شده است. سلیگمن عواطف را با گذشته، حال و آینده مرتبط می داند.

عواطف مثبت مربوط به گذشته عبارتند از؛ رضایت، غرور و آرامش. عواطف مثبت مربوط به آینده شامل مواردی چون؛ خوش بینی، امید و اعتماد است. عواطف مثبت معطوف به زمان حال به دو بخش تقسیم می شوند: لذت و خوشنودی. سلیگمن شادی را بر حسب نیازهای انسان به دو دسته تقسیم کرده است یکی شادی هایی که از برآورده شدن نیازهای مادی انسان بدست می آید و دیگری شادی هایی که بر حسب ارضای نیازهای معنوی انسان ایجاد می شوند. بنابراین از نظر او عوامل مادی موثر بر ایجاد شادی دو دسته هستند ۱. لذت های زندگی ۲. دلبستگی های زندگی و عوامل معنوی موثر در میزان شادی افراد، کارهای مفید هدفمند می باشد. دو مورد اول سلیقه ای هستند و به برداشت شخصی فرد از وقایع و رویدادهای زندگی بستگی دارند. اما مورد سوم به نظر سلیگمن به معنای انجام کارهایی است که به منظور دستیابی به ارزش ها صورت می گیرند و هدفی فراتر از ارضای تمایلات فردی را دنبال می کنند. خوشبختی زمانی نمود پیدا می کند که فرد به این سه منبع خوشبختی دست یافته باشد.

از نظر سلیگمن نشاط عبارت است از چگونگی داوری فرد درباره نحوه گذران زندگی، این نوع داوری متاثر از ادراکات شخصی فرد و تجربه احساسات و عواطف مثبت است که بر سبک تبیین، قضاوت و تصمیم گیری او اثر می گذارد.

عواملی که نشاط را بوجود می آورند شامل احساس رضایت مندی از زندگی و فقدان عواطف منفی همچون افسردگی و لذت بردن از وقایع می باشد و یکی از علل تاثیر گذار در برقراری اصول بهداشت روانی و خوشبختی است و بر فضای شناختی و رشد

آن اثر می گذارد. نشاط یکی از ابعاد اصلی تجربه بوده و معمولاً در پی ایجاد پاسخ های مطلوب است که کارکرد مناسبی به جای می گذارند (سلیگمن، ۲۰۰۲: ۸۰).

#### - دیدگاه اریک فروم

اریک فروم شخصیت انسان را بیشتر محصول فرهنگ می داند و به اعتقاد وی سلامت روان بسته به این است که جامعه تا چه اندازه ای نیازهای اساسی فرد را بر آورده می کند نه اینکه فرد تا چه اندازه ای خودش را با جامعه سازگار می کند.

جامعه سالم مردمان سالم و جامعه بیمار مردمان بیمار تحویل می دهد. از دیدگاه فروم شخص سالم عشق می ورزد، آفریننده است، قوه تعقلش را کاملاً پرورانده است، جهان و خود را به طور عینی ادراک می کند، حس هویت پایداری دارد و دارای جهت گیری بارور می باشد. جهت گیری یعنی گرایش یا نگرشی که همه جنبه های زندگی را دربر می گیرد و بارور بودن یعنی به کار بستن همه قدرت ها و استعدادهای بالقوه خویشتن (خوشدل، ۱۳۸۵: ۷۶ و ۹۷).

اریک فروم مطلوب ترین راه را ایجاد حس برادری به هموعان می داند. وی معتقد است که احساس ارتباط و عشق و توجه و مشارکت در جامعه، این حس همبستگی با دیگران، نیاز ریشه داشتن، ارتباط و وابستگی به جهان را ارضا می کند (کریمی، ۱۳۸۸: ۶۷).

فروم انگیزش شخصیت سالم را ارضای نیازهای روانی وی می داند که عبارتند از: وابستگی، تعالی، ریشه داشتن، حس هویت، گرایش و نگرش). از دید فروم شخصیت، خواه سالم و شاد و خواه ناسالم و منزوی به فرهنگ بستگی دارد. فرهنگ مانع یا حامی رشد و تکامل مثبت انسان است.

#### - دیدگاه زیگموند فروید

زیگموند فروید در رابطه با روان شناسی شخصیت، در سال ۱۹۲۳ کتاب معروف خود به نام "خود و نهاد" را منتشر کرد. بنابر نظریه فروید، شخصیت انسان از سه عنصر تشکیل یافته است: نهاد، خود و فراخود. این سه عنصر در تعامل با یکدیگر، رفتارهای پیچیده انسانی را به وجود می آورند. خود براساس اصل واقعیت عمل می کند و بر آن است تا تمایلات نهاد را به شیوه ای واقعی تر و از نظر اجتماعی قابل پذیرش، برآورده سازد. اصل واقعیت، مزایا و معایب یا فایده و ضرر هر اقدام را پیش از تصمیم گیری به انجام یا عدم انجام آن می سنجد. فروید معتقد است که مشکلات روانی از تعارضات درونی سرچشمه می گیرد به نظر برخی روان کاوان، بهداشت روانی زمانی تضمین می شود که من با واقعیت سازگار شود. همچنین تکانش های غریزی



نهاد به کنترل درآید(گنجی، ۱۳۷۶: ۱۶). به عقیده فروید، کلید در اختیار داشتن یک شخصیت سالم و بانشاط، برقراری حفظ تعادل بین نهاد، خود و فراخود است.

### - دیدگاه مزلو

در سال ۱۹۵۴ آبراهام مزلو کتاب "انگیزه و شخصیت" را منتشر کرد و در آن نظریه معروف خود به نام سلسله مراتب نیازها را تشریح نمود. از نظر مزلو روانشناس انسان گرا، شخص سالم در حال خودشکوفایی یا تحقیق ذات است، شخصی است که شایستگی بودن و شدن را داراست.

مزلو در رابطه با سلامتی روان، نیازهای انسان را طرح می کند که بعنوان انگیزش های اساسی در انسان مطرح است(در واقع ما از دریچه نیازهاست که با جهان در ارتباط هستیم). تامین نیازها باعث سلامتی روان، شادی و نشاط و عدم تامین نیازها منجر به عدم تعادل روانی و افسردگی می گردد.

خصوصیاتی که مزلو برای انسان های خواستار تحقق خود(خواستار کمال)یا انسان های بانشاط مطرح می سازد:

- ۱- ادراک صحیح از واقعیت دارند. شناخت این افراد عینی و براساس واقعیت است. پدیده ها را آن گونه که هست می بینند.
- ۲- پذیرش کلی طبیعت خود و دیگران. به نقاط ضعف خود واقفند و پذیرش دارند و دیگران را آن گونه که هستند می پذیرند.
- ۳- خود انگیزه اند. دارای حالت های بی پیرایه و بدون تظاهرند. بر طبق طبیعت خویش عمل می کنند.
- ۴- توجه به بیرون دارند. شغل را بعنوان وسیله بالفعل کردن خویش و توانائی های خود قلمداد می کنند، وظیفه شناس و متعهد هستند.
- ۵- خیلی نیازمند به رضایت های بیرونی نیستند.
- ۶- رفتارشان استقلال دارد، خیلی متکی به رضایت همگان نیستند.
- ۷- تجربه های زندگی برای آن ها تازگی دارد. هر پدیده ای برای آن ها تازه است. هر آدمی، هر درختی، هر بوته گل رزی برای آنها منحصر و یکتاست.
- ۸- نوع دوست اند با نوع بشر احساس برادری و برابری می کنند.
- ۹- در رفتارشان نوعی طنز وجود دارد ضمن اینکه کسی را به مسخره نمی گیرند.

۱۰- خلاق هستند، آفرینندگی دارند.

۱۱- تغییرات محیطی آن ها را مسخ و بیگانه نمی کند، استقلال خودشان را از دست نمی دهند و مقاومت فرهنگ پذیری دارند.

#### - نظریات جامعه شناختی

##### - دیدگاه تامسون

تامسون بر نقش محیط و بخصوص نقش خانواده در ایجاد نشاط تاکید می کند. او می گوید ابراز احساسات در تجربه هیجانات مثبت تاثیر می گذارد. کیفیت روابط عاطفی خانواده در دوران کودکی و دوره های پس از آن در بروز قابلیت های مربوط به هیجانات مثبت و نشاط بسیار موثر است (تامپسون، ۱۹۹۹، به نقل از آرجیل، ۲۰۰۱).

##### - دیدگاه دارلینگ و استینبرگ

دارلینگ و استرلینگ که معتقد به نظریه دستیابی به ارزش ها هستند، می گویند نشاط یک احساس فردی نیست بلکه واقعیتی مستقل از احساسات فردی است و عبارت است از دستیابی به چیزهایی که از نظر عموم واقعا ارزشمند به حساب می آیند.

مثلا اگر کودکان خیابانی احساس نشاط، خوشبختی و رضایت کنند ممکن است براساس نظریه لذت گرایی یا نظریه خواسته ها شاد و خوشبخت به حساب آیند. اما براساس نظریه دستیابی به ارزش ها، شاد و خوشبختی این کودکان افرادی شاد و خوشبخت قلمداد نمی شوند. براساس این نظریه نشاط یک احساس فردی نیست. بلکه عبارت است از: دستیابی به چیزهایی که از نظر عموم واقعا ارزشمند به حساب می آیند (دارلینگ و استینبرگ، ۱۹۹۳: ۱۱۳).

##### - دیدگاه تدگار

از جمله نظریه های مطرح دیگر در ارتباط با نشاط، نظریه محرومیت نسبی است. براساس این دیدگاه انسان ها عموما به مقایسه خود با دیگران می پردازند و در این رابطه وقتی احساس فقر و بی عدالتی می کنند واکنش های شدید عاطفی (مانند تعویض شغل، کارشکنی و خودکشی و ...) انجام می دهند و وقتی این احساس به اعلی درجه خود برسد به احساس تضاد اجتماعی می انجامد و تعارضات شدیدی را در پی دارد (رفیع پور، ۱۳۷۸: ۴۵).

تدگار (۱۹۷۰) به هنگام بحث از محرومیت نسبی در کتاب خود «چرا انسان ها شورش می کنند؟». بیان می دارد: نارضایتی های اجتماعی همیشه در نتیجه بروز این احساس و حالت روانی به انسان ها دست می دهد. به اعتقاد وی شرایط بروز احساس محرومیت، یگانه و همانند نیست، بلکه می توان انواع گوناگون و شرایط متعدد بروز آن را از یکدیگر تفکیک کرد. او خود سه نوع محرومیت را از یکدیگر متمایز کرده است: اول محرومیت ناشی از کاهش امکانات که در آن توقعات ثابت باقی می ماند. دوم ناکامی ناشی از افزایش سطح توقعات که در آن امکانات نسبتاً ثابت هستند. سوم ناکامی فزاینده که در آن توقعات افزایش و امکانات کاهش می یابد. از یک نظر تئوری محرومیت نسبی، ریشه در قضیه ناکامی - پرخاشگری دارد و از نظر دیگر احساس محرومیت خود نتیجه فزاینده مقایسه است. به طور کلی براساس دیدگاه محرومیت نسبی فرد به مقایسه خود با افراد دیگر و گروه مرجع دست می زند و دوست دارد که شرایط مشابه با آن ها را داشته باشد و اگر در نتیجه مقایسه برای فرد چنین پنداشتی بروز نماید که براساس میزان سرمایه گذاری و تلاش، پاداش و نتیجه ای که عایدش شده در مقایسه با دیگران عادلانه و منصفانه نیست، دچار احساس محرومیت نسبی گردیده و این امر باعث بروز نارضایتی و احساس کسالت (عدم نشاط) در دو سطح فردی و اجتماعی می گردد.

## ۲- سازگاری اجتماعی

سازگاری اجتماعی، به وضعیتی اطلاق می شود که افراد خود را به تدریج و از روی عمد یا غیر عمد تعدیل می کنند تا با فرهنگ موجود سازگاری نمایند، هدف عمده و اصلی اجتماعی شدن هماهنگی فرد با محیط اجتماعی است تا با ارتباط سالم و مؤثری که بین فرد و جامعه برقرار می شود، زمینه رشد شخصی فراهم گردد. لذا مهمترین شاخص و نشانه ی اجتماعی شدن، سازگاری اجتماعی است، سازگاری اجتماعی انعکاسی از تعامل فرد با دیگران، رضایت از نقشهای خود و نحوه ی عملکرد در نقش هاست، که به احتمال زیاد تحت تأثیر شخص قبلی، فرهنگ و انتظارات خانواده قرار می گیرد (والی پور، ۱۳۸۰).

## بند اول: نظام و ساختار اجتماعی

یک نظام اجتماعی، مجموعه ای از کنشگران فردی است که در موقعیتی که دست کم جنبه فیزیکی یا محیطی دارد، با یکدیگر کنش متقابل دارند و رابطه ی شان با همدیگر و محیط بواسطه ی یک نظام ساختار بندی شده ی فرهنگی و نمادهای مشترک مشخص می شود (پارسونز ۱، ۱۹۵۱؛ نقل از ریتزر ۲؛ ترجمه محسن ثلاثی، ۱۳۸۷، )

پدیده ی جمعی به نسبت خود بسنده است که اعضایش می توانند همه نیازهای فردی و جمعی شان را برآورده سازند و یکسره در چارچوب آن زندگی کنند (روشه، ۱۹۷۵؛ ترجمه زنجان زاده، ۱۳۷۰). هومنز (۱۹۷۱) معتقد است که انسانها

موجودات اجتماعی اند و در کنش متقابل با یکدیگر به سر می برند و اینکه اصول حاکم، بر رفتار فردی بر رفتار اجتماعی انسان ها نیز تسلط دارد. تبادل های انسانی ویژگی دوطرفه دارند و هر دو طرف در یک رابطه تبادلی با یکدیگر قرار دارند (ریتزر؛ ترجمه محسن ثلاثی، ۱۳۸۷، ص ۴۱۶ ساختار اجتماعی به الگوهای تشخیص پذیر در زندگی اجتماعی، قواعد مشاهده پذیر و اشکال قابل شناسایی اطلاق می شود

(بلاو، ۱۹۷۵) از طرفی درهم ریختگی بی شکلی و رفتار انفرادی بشری که تابع هیچ نظم و قاعده ای نیست در نتیجه ساختاری ندارد (هومنز، ۱۹۷۵؛ نقل از بیرامی، ۱۳۸۷).

کنشگران خود را در یک ساختار اجتماعی می یابند این ساختار اجتماعی همانندی های اجتماعی شان را مشخص می کند و آن نیز به نوبه ی خود الگوی برداشت آنها را از مزایایی که ممکن است از اتخاذ هر یک از راه های گوناگون کنش به دست آورند معین می سازند. درضمن، ساختار اجتماعی توانایی انجام دادن کنش از سوی کنشگران را در جهات متفاوت مشخص می سازد. کافمن (۱۹۶۶) معتقد است که ساختارها (قوانین، قواعد) افراد را قادر می سازد تا رخدادهای زندگی شخصی و جهان شان را ادراک کنند، ماهیت و موقعیت را تشخیص دهند و در جهت سازمان دادن تجربه و راهنمایی کنش فردی یا جمعی عمل کنند. گیدنز (۱۹۸۷)،

نظام اجتماعی را به عنوان عملکردهای اجتماعی باز تولید شده یا روابط باز تولید شده میان کنشگران یا جمع هایی که به صورت عملکردهای اجتماعی با قاعده سازمان گرفته اند تعریف می کند.

باید اظهار نمود که جهان حیاتی، مکانی متعالی است که گوینده و شنونده در آن ملاقات می کنند و به گونه ای متقابل این داعیه ها را مطرح می سازند که گفته های شان با دنیایشان سازگاری دارد آنها می توانند اعتبار این داعیه ها را مورد انتقاد یا تأیید قرار دهند در نتیجه به توافقهایی برسند (هابرماس، ۱۹۸۷؛ نقل از ریتزر؛ ترجمه محسن ثلاثی، ۱۳۸۷)

### بند دوم: تعریف و ماهیت سازگاری

مفهوم سازگاری از واژه ی انطباق در زیست شناسی گرفته شده است که یکی از پایه های نظریه تکامل داروین (۱۹۸۵) است و به ساختارهای بیولوژیکی و فرایندهایی که زنده ماندن انواع موجودات را تسهیل می کند اشاره دارد (لازاروس، ۱۹۷۵؛ نقل از بشارت، ۱۳۸۴) سازگاری یک ساختار فیزیولوژیکی یا کالبد شناختی، یک فرآیند زیست شناختی یا یک الگوی رفتاری است

که در طول تاریخ به بقا و تولید مثل کمک کرده است (ویلسون، ۱۹۷۵؛ نقل از توکلی، ۱۳۷۶) سازگاری از راه انتخاب طبیعی به وجود می آید و باید قابل انتقال از راه توارث باشد. (هرگنهان و السون ۲۰۰۵؛ ترجمه سیف، ۱۳۸۵).

هر موجودی برای حفظ خود و تامین نیازهایش تلاش می کند تا با محیطی که در آن زندگی می کند سازگار شود، این تلاش در انسان جریانی پویا و بدون انقطاع است چون هم نیازهای او متنوع و در حال دگرگونی هستند و هم شرایط و اوضاع و احوال محیطی که در آن نیازهای مزبور می بایستی برآورده گردند در حال تغییر و دگرگونی است (نوایی نژاد، ۱۳۷۰). سازگاری در روان شناسی عبارت است از رابطه ای که هراگانسیسم با توجه به شرایط پیرامون محیطش با محیط برقرار می کند. این اصطلاح معمولاً به سازگاری روان شناختی یا اجتماعی اشاره دارد و با معنای ضمنی مثبت، زمانی به کار گرفته می شود که فرد در یک فرآیند مستمر برای ابراز استعدادهای خود واکنش نسبت به محیط و در عین حال در جهت تغییر آن به گونه ای مؤثر و سالم درگیر است (ربر، ۱۹۹۵، به نقل از صدیق اورعی، ۱۳۷۹).

مک دونالد (۱۹۸۵) می گویند: "فردی سازگار است که پاسخهایی که او را به تعامل با محیطش قادر می کند، آموخته باشد و به طریق قابل قبول با اعضای جامعه خود رفتار کند تا نیازهای او ارضا شوند". یک فرد در یک موقعیت اجتماعی خاص می تواند خود را به راه های گوناگون با آن موقعیت تطبیق دهد یا سازگار کند (فنونی، ۱۳۸۰).

هم نوایی فرد با گروه عبارت است از اینکه فرد، باورها، ارزش ها، نمادها و هنجارهای گروه را درونی کرد و در ساخت شخصیت خود، یگانگی بخشیده باشد. هم نوایی، استاندارد و یکسان شدن رفتار است (روشه، ۱۹۷۵؛ ترجمه زنجانی زاده، ۱۳۷۰).

منظور از سازگاری انطباق متوالی با تغییرات و ایجاد ارتباط بین فرد و محیط، به نحوی که با رفاه اجتماعی همراه باشد. سازگاری امری است نسبی و انسانها با درجات مختلفی به سازگاری دست می یابند (والی پور، ۱۳۸۰). زمانی که افراد دچار تصادف و یا در تأمین احتیاجات خود با مانع برخورد کنند اگر بتوانند برای رفع موانع عاقلانه رفتار کنند و از طریق مختلف اقدام نمایند در این صورت فعالیت های آنان، مثبت و نتیجه بخش خواهد بود و این فعالیت ها را سازگاری گویند (شریعتمداری، ۱۳۹۶).

هر گاه تعادل جسمی و روانی فرد به گونه ای دچار اختلال شود که حالت ناخوشایندی به وی دست دهد و برای ایجاد توازن، نیازمند بکارگیری نیروهای درونی و حمایت های خارجی باشد، و در این اسلوب جدید موفق شود و مسأله را به نفع خود حل نماید، گویند فرآیند سازگاری به وقوع پیوسته است (اسلامی نسب، ۱۳۷۳). فرد اجتماعی شده پیوسته ارتباطی دوگانه با

جامعه دارد، از یک سو در جامعه عجین شده است و از سوی دیگر در برابر آن می ایستد، از دید زیمل، در جامعه همیشه، هماهنگی با کشمکش، جذب با دفع و عشق با نفرت همراه است به این ترتیب روابط در جامعه سرشار از ابهام است. از طرفی افراد نسبت به همدیگر علاوه بر احساسات مثبت احساسات منفی نیز نسبت به یکدیگر دارند، بنابراین در عالم تجربه گروه و جامعه ای را نمی توان یافت که یکسره هماهنگ و عاری از هر گونه تضاد باشد. پارسونز (۱۹۹۵) عموماً چنین تصور می کرد که کنشگران در فرا گرد اجتماعی شدن، گیرندگانی منفعل اند، کودکان نه تنها عمل کردن، بلکه باید هنجار ها، ارزش ها و اخلاقیات جامعه را فرا گیرند وی معتقد است نیاز به ارضا، کودکان را به اجتماع پیوند می دهد. این نیاز در مراحل بعدی زندگی، گرایش به ثبات دارند و از طریق یک تقویت ظریف و ملایم همچنان مستمر خواهند ماند. پس می توان گفت زمانی فرد از سازگاری بهره مند است، که بتواند میان خود و محیط اجتماعی اش، رابطه ای سالم برقرار کرده و نیازها و انگیزه های خود را ارضا نماید (صدیق اورعی، ۱۳۷۹).

### عوامل مؤثر بر سازگاری

در یک تقسیم بندی کلی می توان عوامل مؤثر بر سازگاری را در چهار دسته ذیل قرار دارد:

- ۱- عوامل فردی : ویژگی های فردی (از قبیل عدم جذابیت فیزیکی ، وجود نقص عضو، بیماری های جسمی و مهارت های حرکتی که از کنترل فرد خارج هستند) در جذب و یا عدم پذیرش از سوی همسالان نقش مهمی دارند.
- ۲- عوامل خانوادگی : خانواده اولین و مهمترین محیطی می باشد که کودک در آن از کیفیت روابط انسانی آگاهی می یابد و در رشد شخصیت و اجتماعی شدن وی نقش اساسی به عهده دارند.
- ۳- عوامل اجتماعی : تغییرات سریع و بزرگ اجتماعی مانند : فقر، اعتیاد، تماس دایمی با معیارهای اخلاقی و فرهنگی مغایر با معیارهای خانوادگی احتمالاً بر عدم سازگاری کودکان می افزاید.
- ۴- همسالان : احساس تعلق و وابستگی به دیگر انسان ها از اساسی ترین نیازهای فردی است که در زمینه های مختلفی از جمله روابط همسالان بروز میکند و بر رشد روانی و جسمی و اجتماعی فرد تأثیر می گذارد و به طور کلی نوجوانان، همسالانی را ترجیح می دهند که بشاش، انعطاف پذیر، خوش طینت و مشتاق باشند، افرادی از نظر آنها محبوبند که به دیگران یاری دهند تا احساس کنند از سوی سایرین پذیرفته شده اند، روابط ضعیف با همسالان در دوران نوجوانی پیشگوی ناسازگاری عاطفی دوران بزرگسالی است (ماسن؛ ترجمه یاسایی، ۱۳۸۰)

## بررسی انواع سازگاری

اسکات ( ۱۹۸۹ )، به نقل از فرقدانی، (۱۳۸۳) انواع سازگاری را به این صورت عنوان می کند:

الف -سازگاری آموزش یا تحصیلی

ب -سازگاری بین فردی یا اجتماعی

ج -سازگاری خانوادگی

از طرفی سینه‌ها و سینگ (۱۹۹۳) نیز سازگاری را به صورت، الف -سازگاری آموزشی ب -سازگاری اجتماعی و ج -سازگاری عاطفی توصیف کرده است.

## الف -سازگاری آموزشی یا تحصیلی

جریان شکل گیری خود پنداره تحصیلی از این قرار است. اگر دانش آموز در فعالیت های مختلف آموزشی، در اکثر موضوع های درسی و در طی چندین سال متوالی ، احساس شایستگی کند و از سوی دیگران کار و فعالیتش به طور مثبت ارزیابی شود یک احساس کلی شایستگی در وی -حداقل در ارتباط با یادگیری موضوع های درسی، ایجاد می شود. به همین منوال، اگر کوشش های یادگیرنده در فعالیت های آموزشی با شکست مواجه شود و از دیگران ارزیابی منفی دریافت کند در او نسبت به توانایی اش دست کم در رابطه با یادگیری آموزشی با شکست مواجه شود و از دیگران ارزیابی منفی دریافت کند در او نسبت به توانایی اش دست کم در رابطه با یادگیری آموزشی با شکست مواجه شود (سیف، ۱۳۷۸).

این احساس شایستگی و مهارت های شخصی، فرد را قادر خواهد کرد تا در مقابله با موقعیت های بحرانی زندگی، روش های واقع بینانه ای را به کار برد. البته دانش آموزانی که زیر فشار والدین و در رقابت شدید با همکلاسی های خود در گرفتن نمره های بالا توفیق می یابند غالباً شخصیتی نامتعادل، وسواسی و مضطرب دارند. بیکرودسایریک ( ۱۹۸۴ ) سازگاری تحصیلی را به عنوان داشتن نگرشهای مثبت نسبت به اهداف تحصیلی وضع شده ، کامل کردن شروط تحصیلی، مؤثر بودن برای رسیدن به این شروط و نگرش مثبت به محیط تحصیلی تعریف کرده است (بالتز ۲۰۰۲، به نقل از عیدیان، ۱۳۸۵).

**ب - سازگاری اجتماعی**

سازگاری اجتماعی به وضعیتی اطلاق می شود که افراد خود را به تدریج و از روی عمد یا غیرعمد تعدیل می کنند تا با فرهنگ موجود سازگاری نمایند، هدف عمده و اصلی اجتماعی شدن هماهنگی فرد با محیط اجتماعی است تا با ارتباط سالم و مؤثری که بین فرد و جامعه برقرار می شود، زمینه رشد شخصی فراهم گردد. لذا مهمترین شاخص و نشانه ی اجتماعی از نقش های خود و نحوه ی عملکرد در نقش هاست، که به احتمال زیاد تحت تأثیر شخص قبلی، فرهنگ و انتظارات خانواده قرار می گیرد (والی پور، ۱۳۸۰). در حیات اجتماعی افراد متمدن، سازگاری اجتماعی حتی از پاسخ گفتن انسان به احتیاجات بدنی هم مهم تر است. انسان علاوه بر جنبه فیزیولوژیکی که دارد یک موجود اجتماعی است. چنانچه کودک احساس ناامنی کند و یا دانشجوئی خود را تنها حس نماید و یا شخصی خود را شکست خورده بیندارد، لازم است به نحوی خود را با محیط سازش دهد. فرق اساسی بین سازگاری فیزیولوژیکی و اجتماعی آن است که در طی جریان اول تنها یک راه جهت برقرار کردن تعادل از دست رفته وجود دارد و حال آنکه در جریان دوم عدم برقراری تعادل با وجود ناراحتی و پریشانی شخص باعث مرگ او نمی شود ولی دائماً انسان با آن دست به گریبان است. مثلاً شخص گرسنه چنانچه غذا به او نرسد فوت می کند ولی شخصی که احتیاج به محبت دارد با داشتن زندگی پررنجی به حیات خود ادامه می دهد (توکلی، ۱۳۷۶) برای مشخص کردن این نوع سازگاری اجتماعی باید هم به خود فرد و هم به گروه دوستان، همسالان و محیط وی توجه نمود تا درک بهتری از سازگاری اجتماعی بدست آید (اسکات، ۱۹۸۹، به نقل از فرقدانی، ۱۳۸۳).

**ج - سازگاری خانوادگی**

مکانیسم هایی است که توسط آن یک فرد احساس امنیت و اعتماد نسبت به اعضای خانواده خصوصاً والدین می یابد و با آنها ارتباط درستی برقرار می کند، این نوع سازگاری از طریق رضایت کودکان از خانواده هایشان و درجه دوستی آنها با والدین ارزیابی می گردد. از یافته ها چنین بر می آید که سازگاری خانوادگی با سازگاری آموزش ارتباط نزدیک دارد و ابعاد سازگاری از یکدیگر تأثیر می پذیرند. ویژگی هایی را برای خانواده های سالم که اعضای آن کاملاً سازگار هستند در نظر گرفته اند.

**د - سازگاری عاطفی**

واکنش کودک در سال های اول زندگی خود مربوط به اطرافیان و اغلب عاطفی است. این گونه واکنش ها در ابتدا کلی است و نمی توان دقیقاً بر آن ها نام یکی از حالات عاطفی را گذارد. همراه با جریان عمومی رشد در تمامی زمینه ها، تظاهرات عاطفی



مربوط به هر یک از حالات عاطفی به مرور مشخص تر و اختصاصی تر می شوند. در واقع یادگیری و کسب تجربه باعث می شود که بین تظاهرات عاطفی و محیط اجتماعی سازش به وجود آید. توجه و پشتیبانی از کودک باعث می شود که او به استقلالی که مورد نیازش است دست یابد. به تدریج که کودک بزرگتر می شود همراه با رشد کلامی و شکل گیری شخصیتی او و کسب تجربه و یادگیری تظاهرات عاطفی، کودک راهی اجتماعی تر و مناسب تری برای بروز می یابد. همراه با کاسته شدن حالات عاطفی غیرمنطقی کودک، در صورت لزوم تظاهرات عاطفی او تغییر شکل می دهد تا متناسب با موقعیت اجتماعی شوند و امنیت او را به مخاطره نیندازد (وظیفه شناس، ۱۳۸۰) انسانی که از نظر عاطفی رشد یافته است. در ایجاد رضایت و وفاداری تواناست و از خشنود کردن دیگران لذت می برد.

## بیان مساله

هدف اصلی از این تحقیق، بررسی رابطه نشاط اجتماعی و مولفه های آن با سازگاری اجتماعی دانش آموزان بود. فرض اصلی تحقیق عبارت بود از: نشاط اجتماعی و مولفه های آن با سازگاری اجتماعی رابطه ای معناداری وجود دارد. فرض های فرعی تحقیق عبارت بود از:

- بین مولفه های نشاط اجتماعی و مولفه های آن با سازگاری اجتماعی رابطه وجود دارد.

## تعیین حجم نمونه در این پژوهش

برای تعیین حجم نمونه در این پژوهش از فرمول کوکران با سطح اطمینان ۰.۹۵ استفاده کردیم (به عبارت دیگر ۵ درصد خطا را تحمل می کنیم). ضمناً مقدار اشتباه مجاز در برآورد نسبت یک ویژگی خاص را برابر ۰.۰۵ در نظر می گیریم. ضمناً حجم جامعه کل نیز برابر با ۱۲۰ نفر می باشد.

در این صورت :

$$n = \frac{150 (1.96)^2 (0.25)}{150 (0.05)^2 + (1.96)^2 (0.25)} = 120$$

بنابراین حجم بهینه نمونه مساوی با ۱۲۰ نفر خواهد بود.

## ابزار سنجش:

روش های آماری: داده ها از طریق نرم افزار (SPSS ۲۶) تجزیه و تحلیل شد. از شاخص های آمار توصیفی میانگین و انحراف استاندارد و شاخص های آمار استنباطی، ضریب همبستگی پیرسون و تحلیل واریانس برای تجزیه و تحلیل داده ها، استفاده گردید.

## معرفی ابزار

پرسشنامه نشاط اجتماعی (تمیزی فر و عزیزی مهر، ۱۳۹۶)

روش نمره گذاری و تفسیر

ابعاد این پرسشنامه در جدول زیر ارائه شده است:

عامل	سوال	نام عامل
۱	۸-۱	رضایت از زندگی
۲	۱۷-۹	آراستگی ظاهری
۳	۲۲-۱۸	تعامل اجتماعی
۴	۳۰-۲۳	کارآیی فردی
۵	۳۷-۳۱	کمک به دیگران

به پاسخ خیر هر یک از سوال های ۱۸، ۱۹، ۲۰، ۲۱ و ۲۲ دو نمره و به پاسخ بله بقیه سوال ها دو نمره داده می شود. به پاسخ هایی که موافق با کلید نمره گذاری نباشند یک نمره داده می شود. حداقل نمره در این آزمون ۳۷ و حداکثر آن ۷۴ است. نمره بالا نشان دهنده ویژگی شاد و نشاط بودن بالای فرد پاسخ دهنده است.

## پایایی

پایایی بدست آمده برای این پرسشنامه بر اساس آلفای کرونباخ به شرح جدول زیر می باشد (زارع و همکاران، ۱۳۹۰):

عامل	پایایی	تعداد آزمودنی	سوال
اول	۰/۷۶۰	۷۲۰	۸
دوم	۰/۶۵۵	۷۲۰	۹
سوم	۰/۶۷۲	۷۲۰	۵
چهارم	۰/۶۰۸	۷۲۰	۸
پنجم	۰/۵۱۳	۷۲۰	۷
فرم نهایی	۰/۷۷۴	۷۲۰	۳۷

پرسشنامه سازگاری دانش آموزان سینه ها و سینگ (۱۹۹۳)

پرسشنامه سازگاری اجتماعی دانش آموزان در سال ۱۹۹۳ توسط سینه ها و سینگ به منظور تعیین سازگاری اجتماعی، هیجانی و تحصیلی دانش آموزان ساخته شده است. در ایران قدسی احقر فرم ۵۵ سوالی این مقیاس را در نمونه ۳۰۰۰ نفری از دانش آموزان مقاطع مختلف تحصیلی مورد بررسی قرار داده است. پرسشنامه حاضر ۵۵ گویه دارد و نمره گذاری آن به صورت صفر و یک می باشد.

• مولفه های پرسشنامه:

۱. سازگاری اجتماعی

۲. سازگاری هیجانی

۳. سازگاری تحصیلی

• نمره گذاری پرسشنامه:

نمره گذاری پرسشنامه براساس صفر و یک است به این صورت که در مورد سوالات زیر بلی نمره ۱ و خیر نمره صفر می گیرد:

۱۱-۱۲-۱۷-۱۸-۲۲-۲۳-۲۴-۲۸-۳۰-۳۱-۳۵-۳۷-۳۹-۴۳-۴۵-۴۶-۴۸-۴۹-۵۱-۵۲-۵۴-۵۵

در مورد سوالات زیر بالعکس است به این صورت که خیر نمره ۱ و بلی نمره صفر می گیرد:

۱-۲-۳-۴-۵-۶-۷-۸-۹-۱۰-۱۳-۱۴-۱۵-۱۶-۱۹-۲۰-۲۱-۲۵-۲۶-۲۷-۲۹-۳۲-۳۳-۳۴-۳۶-۳۸-۴۰-۴۱-۴۲-۴۴-۴۷-۵۰-

۵۳

• تحلیل ( تفسیر) بر اساس میزان نمره پرسشنامه

بر اساس این روش از تحلیل شما نمره های به دست آمده را جمع کرده و سپس بر اساس جدول زیر قضاوت کنید. توجه داشته باشید میزان امتیاز های زیر برای یک پرسشنامه است در صورتی که به طور مثال شما ۱۰ پرسشنامه داشته باشید باید امتیاز های زیر را ضربدر ۱۰ کنید

مثال: حد پایین نمرات پرسشنامه به طریق زیر بدست آمده است

تعداد سوالات پرسشنامه \* ۱ = حد پایین نمره

حد پایین نمره	حد متوسط نمرات	حد بالای نمرات
۰	۲۷	۵۵

امتیازات خود را از ۱۸ عبارت فوق با یکدیگر جمع نمایید. حداقل امتیاز ممکن ۱۸ و حداکثر ۹۰ خواهد بود.

نمره بین ۰ تا ۱۸ : سازگاری اجتماعی دانش آموز پایین است.

نمره بین ۱۸ تا ۵۲۷۴ : سازگاری اجتماعی دانش آموز متوسط است.

نمره بالاتر از ۲۷ : سازگاری اجتماعی دانش آموز بالا است .

روایی و پایایی:

سازندگان آزمون ضریب پایایی این آزمون را با روش های دو نیمه کردن، بازآزمایی و کودر ریچاردسون به ترتیب ۹۵٪ و ۹۳٪ و ۹۴٪ به دست آورده اند. همچنین روایی محتوایی این آزمون را ۲۰ نفر از متخصصان روانشناسی تایید کرده اند. در پژوهش خانجانی زاده و باقری (۱۳۹۱) پایایی خرده مقیاس سازگاری اجتماعی با روش آلفای کرونباخ ۷۵٪ به دست آمد.

## روش کار

جامعه آماری این پژوهش شامل کلیه دانش آموزان مقطع ابتدایی شهر زهک می باشد که در سال تحصیلی ۱۴۰۰ در یکی از مدارس شهر مشغول به تحصیل هستند نمونه پژوهش حاضر ۱۲۰ نفر تعیین شد که با استفاده از روش نمونه گیری تصادفی خوشه ای چندمرحله ای انتخاب شدند ابتدا از بین مدارس ابتدایی شهر ۳ کلاس به طور تصادفی انتخاب شدند در مرحله بعد از بین دانش آموزان پایه چهارم ، پنجم و ششم هر یک از کلاس ها ۲۰ نفر انتخاب شدند به طور تصادفی تعداد ۱۲۰ نمونه پرسشنامه بین دانش آموزان توزیع شد .

روش اجرا :اطلاعات مورد نیاز پژوهش با اجرای پرسش نامه ها به صورت گروهی بر روی نمونه های موردنظر به دست آمد.

برای جلوگیری از سوگیری ذهنی آزمودنی ها نسبت به محتوای آزمون، نام و محتوای آزمون ها پس از اجرا به آن ها اعلام شده و نمرات برخی از آن ها که تمایل داشتند نیز در اختیارشان گذاشته شد. از تعداد ۱۲۰ پرسش نامه توزیع شده در نهایت ۱۲۰ پرسش نامه تکمیل شده به وسیله نرم افزار SPSS 26 مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت.

روش تجزیه و تحلیل داده ها: در پژوهش حاضر برای توصیف داده ها از شاخص های گرایش مرکزی مانند میانگین و انحراف استاندارد استفاده شده است و با توجه به روش و ماهیت پژوهش و سوالات آن، برای تحلیل سوال های پژوهش از ضریب همبستگی پیرسون استفاده شده است.

## بحث و نتیجه گیری

فرضیه - بین نشاط اجتماعی و مولفه های آن با سازگاری اجتماعی دانش آموزان رابطه معنی داری وجود دارد.

جدول-همبستگی بین نشاط اجتماعی با سازگاری اجتماعی دانش آموزان

سازگاری اجتماعی			متغیر مستقل
سطح معناداری	همبستگی	تعداد	متغیر وابسته
۰,۰۰۱	۰,۴۱	۱۲۰	نشاط اجتماعی

برای آزمون وجود رابطه نشاط اجتماعی با سازگاری اجتماعی از همبستگی استفاده گردید، با توجه به نتایج این آزمون (مقدار  $r=0/14$  و سطح معنی داری  $0/001$ )، می توان اظهار داشت که بین نشاط اجتماعی با سازگاری اجتماعی با اطمینان لازم رابطه معناداری وجود دارد. بنابراین فرضیه مورد نظر تایید می شود.

فرضیه - بین مولفه رضایت از زندگی (نشاط اجتماعی) و سازگاری اجتماعی دانش آموزان رابطه معنی داری وجود دارد.

جدول-همبستگی بین مولفه رضایت از زندگی (نشاط اجتماعی) و سازگاری اجتماعی دانش آموزان

سازگاری اجتماعی			متغیر مستقل
سطح معناداری	همبستگی	تعداد	متغیر وابسته
۰,۰۰۱	۰,۳۸	۱۲۰	رضایت از زندگی (نشاط اجتماعی)

برای آزمون وجود رابطه بین مولفه رضایت از زندگی (نشاط اجتماعی) و سازگاری اجتماعی از همبستگی استفاده گردید، با توجه به نتایج این آزمون (مقدار  $r=0/38$  و سطح معنی داری  $0/001$ )، می توان اظهار داشت که بین مولفه رضایت از زندگی (نشاط اجتماعی) و سازگاری اجتماعی با اطمینان لازم رابطه معناداری وجود دارد. بنابراین فرضیه مورد نظر تایید می شود.

فرضیه - بین مولفه آراستگی ظاهری (نشاط اجتماعی) و سازگاری اجتماعی دانش آموزان رابطه معنی داری وجود دارد.  
جدول همبستگی بین مولفه آراستگی ظاهری (نشاط اجتماعی) و سازگاری اجتماعی دانش آموزان

سازگاری اجتماعی			متغیر مستقل
تعداد	همبستگی	سطح معناداری	متغیر وابسته
۱۲۰	۰٫۴۶	۰٫۰۰۱	مولفه آراستگی ظاهری (نشاط اجتماعی)

برای آزمون وجود رابطه بین مولفه آراستگی ظاهری (نشاط اجتماعی) و سازگاری اجتماعی از همبستگی استفاده گردید، با توجه به نتایج این آزمون (مقدار  $r=0/46$  و سطح معنی داری  $=0/001$ )، می توان اظهار داشت که بین آراستگی ظاهری (نشاط اجتماعی) و سازگاری اجتماعی با اطمینان لازم رابطه معناداری وجود دارد. بنابراین فرضیه مورد نظر تایید می شود.  
فرضیه - بین مولفه تعامل اجتماعی (نشاط اجتماعی) و سازگاری اجتماعی دانش آموزان رابطه معنی داری وجود دارد.  
جدول همبستگی بین مولفه تعامل اجتماعی (نشاط اجتماعی) و سازگاری اجتماعی دانش آموزان .

سازگاری			متغیر مستقل	متغیر وابسته
تعداد	همبستگی	سطح	اجتماعی	معناداری
۱۲۰	۰٫۳۹	۰٫۰۰۱	مولفه تعامل اجتماعی (نشاط اجتماعی)	

برای آزمون وجود رابطه بین مولفه تعامل اجتماعی (نشاط اجتماعی) و سازگاری اجتماعی از همبستگی استفاده گردید، با توجه به نتایج این آزمون (مقدار  $r=0/39$  و سطح معنی داری  $=0/002$ )، می توان اظهار داشت که بین مولفه تعامل اجتماعی (نشاط اجتماعی) و سازگاری اجتماعی با اطمینان لازم رابطه معناداری وجود دارد. بنابراین فرضیه مورد نظر تایید می شود.  
فرضیه - بین مولفه کارآیی فردی (نشاط اجتماعی) و سازگاری اجتماعی دانش آموزان رابطه معنی داری وجود دارد.  
جدول همبستگی بین مولفه کارآیی فردی (نشاط اجتماعی) و سازگاری اجتماعی دانش آموزان

سازگاری اجتماعی			متغیر مستقل
تعداد	همبستگی	سطح معناداری	متغیر وابسته
۱۲۰	۰٫۵۱	۰٫۰۰۱	مولفه کارآیی فردی (نشاط اجتماعی)

برای آزمون وجود رابطه بین مولفه کارآیی فردی (نشاط اجتماعی) و سازگاری اجتماعی از همبستگی استفاده گردید، با توجه و سطح معنی داری  $=0/001$ ، می توان اظهار داشت که بین مولفه کارآیی فردی (نشاط  $r=0/51$  مقدار  $=0/51$ ) (به نتایج این آزمون اجتماعی) و سازگاری اجتماعی اطمینان لازم رابطه معناداری وجود دارد. بنابراین فرضیه مورد نظر تایید می شود.

فرضیه - بین مولفه کمک به دیگران (نشاط اجتماعی) و سازگاری اجتماعی دانش آموزان رابطه معنی داری وجود دارد.

جدول-همبستگی بین مولفه کمک به دیگران (نشاط اجتماعی) و سازگاری اجتماعی دانش آموزان

سازگاری اجتماعی			متغیر مستقل
سطح معناداری	همبستگی	تعداد	متغیر وابسته
0/001	0/19	120	کمک به دیگران (نشاط اجتماعی)

برای آزمون وجود رابطه بین مولفه (کمک به دیگران) نشاط اجتماعی و سازگاری اجتماعی از همبستگی استفاده گردید، با توجه به نتایج این آزمون (مقدار  $r=0/19$  و سطح معنی داری  $=0/001$ )، می توان اظهار داشت که بین مولفه کمک به دیگران (نشاط اجتماعی) و سازگاری اجتماعی با اطمینان لازم رابطه معناداری وجود دارد .

هدف از مطالعه ی حاضر، تعیین میزان رابطه ی نشاط اجتماعی و مولفه های آن با سازگاری اجتماعی دانش آموزان بود . یافته های پژوهش نشان داد که نشاط اجتماعی و مولفه های آن (رضایت از زندگی، آراستگی ظاهری ، تعامل اجتماعی ، کارآیی فردی، کمک به دیگران) با سازگاری اجتماعی رابطه معناداری دارد.

## منابع

- ۱- آرگایل، مایکل، ۱۳۸۳، روان شناسی شادی (ترجمه: م. گوهری انارکی، ح. نشاط دو ست، ح. پالاهنگ دف. بهرامی)، اصفهان: انتشارات جهاد دانشگاهی.
- ۲- آرون، ریمون، ۱۳۸۶، مراحل اساسی سیر اندیشه در جامعه شناسی (ترجمه: محسن ثلاثی) تهران: نشر علمی و فرهنگی.
- ۳- آیزنک، مایکل، ۱۳۷۵، روان شناسی شادی (حقایق و افسانه ها)، (ترجمه: خ. بیگی و م. فیروزبخت)، تهران: انتشارات بدر.
- ۴- آیزنک ، مایکل، ۱۳۷۸، همیشه شاد باشید (ترجمه: ز. چلونگر) تهران: نشر نسل نو اندیش.
- ۵- از کمپ، استوارت، ۱۳۷۳، روان شناسی اجتماعی کاربردی (ترجمه: فرهاد ماهر)، مشهد: نشر آستان قدس رضوی.
- ۶- برنز، دیوید، ۱۳۷۹، ده قدم تا نشاط (ترجمه: م. قراچه داغی)، تهران: نشر پیکان.
- ۷- بهرام جوکار و مهدی رحیمی ۱۳۸۶، تاثیر الگوهای ارتباطی خانواده با شادی در گروهی از دانش آموزان دبیرستانی شهر شیراز.

- ۸- پامر، دونالد، ۱۳۸۸، نگاهی به فلسفه (سبک کردن بار سنگین فلسفه)، (ترجمه: عباس مخبر)، نشر مرکز
- ۹- پوراکبران، الهه، بررسی نشاط اجتماعی و رابطه آن با میزان رضایت از زندگی و سلامت زنان.
- ۱۰- تقی زاده، کبری، ۱۳۸۵، بررسی رابطه رضایت شغلی با شادی و سرزندگی در بین اعضای هیات علمی دانشگاه علمی دانشگاه اصفهان.
- ۱۱- حسن قلاوندی و همکاران، ۱۳۹۰، بررسی رابطه نشاط، سلامت روان و رضایت از خانواده در شرکت شیر گاز آذران اصفهان، فرایند مدیریت و توسعه، پاییز، شماره هفتاد و هفت.
- ۱۲- جعفری و همکاران ۱۳۸۳، بررسی میزان شادی و عوامل همبسته آن در میان دانشجویان دانشگاه های اصفهان.
- ۱۳- جعفر هزار جریبی، پروانه آستین فشان، ۱۳۸۸، بررسی عوامل موثر بر نشاط اجتماعی با تاکید بر استان تهران، نشریه جامعه شناسی کاربردی، سال بیستم، شماره یک.
- ۱۴- خالدین، محمد علی، ۱۳۸۵، شادمانی در قرآن، چکیده مجموعه مقالات اولین همایش ملی تفریح و شادمانی.
- ۱۵- راسل، برتراند، ۱۳۵۵، اخلاق و رسالت در جامعه، (ترجمه: دکتر محمود حیدریان)، تهران: نشر بابک.
- ۱۶- راشینوف، پنلوپ، ۱۳۷۰، بیا که با هم شادی را جستجو کنیم (ترجمه: ت. تمدن مالکی)، تهران: نشر روشنگران.
- ۱۷- رفیع پور، فرامرز، ۱۳۷۸، آنومی یا آشفتگی اجتماعی، تهران: سروش.
- ۱۸- ساروخانی، باقر، ۱۳۷۳، درآمدی بر دایره المعارف علوم اجتماعی
- ۱۹- ستوده، هدایت الله، ۱۳۷۸، آسیب شناسی اجتماعی و جامعه شناسی انحرافات، تهران: نشر آوای نور.
- ۲۰- شارب، تیموتی، ۱۳۸۹، ۱۰۰ راه به سوی شادی (ترجمه: م. جلالی)، تهران: نشر البرز.
- ۲۱- شولتز، دوآن، ۱۳۸۵، روان شناسی کمال (ترجمه: گ. خوش دل)، تهران: نشر پیکان.
- ۲۲- طریقه دار، ابوالفضل، ۱۳۷۹، شرع و شادی (دیدگاه های فقهی درباره شادی، رقص، دست زدن)، قم: موسسه فرهنگی انتشاراتی حضور.
- ۲۳- عابدی، محمدضا، ۱۳۸۳، شادی در خانواده، تهران: انتشارات مطالعات خانواده.
- ۲۴- عامری زاده، سید محسن ۱۳۸۴، مقایسه اثربخشی روش های شادی بخش بر پیشرفت تحصیلی دانش آموزان دوره راهنمایی شهر اصفهان در سال تحصیلی ۸۴-۸۳.
- ۲۵- عبدالهی، ۱۳۹۱، مقاله نشاط اجتماعی.
- ۲۶- علی اصغر کلاهی و فاطمه قربانی، نشاط زندگی معلمین شهر بابل.
- ۲۷- علیرضایی، نصرت الله، ۱۳۷۹، تبیین نقش و جایگاه زن در خانواده در حال گذار در ایران، تهران: پایان نامه مقطع کارشناسی ارشد جامعه شناسی دانشگاه تهران.
- ۲۸- غفاری، غلامرضا-امیدی، رضا، ۱۳۸۷، کیفیت زندگی: شاخص توسعه اجتماعی، تهران: نشر و پژوهش شیرازه.
- ۲۹- فاطمه بهرامی و سمانه مختاری، ۱۳۸۵، بررسی رابطه بین شادمانی با میزان کمال گرایی دانشجویان اصفهان.
- ۳۰- کارلسون، ریچارد، ۱۳۸۰، زندگی شادمانه (ترجمه: پ. شریفی درآمدی)، تهران: انتشارات روان سنجی
- ۳۱- کریمی، یوسف، ۱۳۸۸، روان شناسی شخصیت، تهران: نشر دانشگاه پیام نور.
- ۳۲- کوچکی زاده نسلجی، علی اکبر، ۱۳۸۶، مفاهیم اساسی در علوم اجتماعی، تهران: بقیه.
- ۳۳- کیوی و کاپنهود، ۱۳۷۰، روش تحقیق در علوم اجتماعی (ترجمه: نیک گهر)، تهران: فرهنگ معاصر.



- ۳۴- گار، تد، ۱۳۷۷، چرا انسان ها شورش می کنند؟، تهران: پژوهشکده مطالعات راهبردی.
- ۳۵- گنجی، محمد، ۱۳۸۷، تحلیل جامعه شناختی موثر بر میزان شادی سرپرستان شهر اصفهان.
- ۳۶- گنجی، محمد، ۱۳۸۳، تبیین وضعیت دین داری دانشجویان دانشگاه اصفهان، پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه اصفهان.
- ۳۷- محتشم، صدرالدین، ۱۳۹۱، بررسی میزان نشاط اجتماعی در شهر بوشهر و عوامل موثر بر آن، پایان نامه کارشناسی ارشد جامعه شناسی، دانشگاه پیام نور تهران.
- ۳۸- محسنی تبریزی، علیرضا، ۱۳۷۰، بیگانگی (مفهوم سازی و گروه بندی تئوری ها در حوزه های جامعه شناسی و روان شناسی)، نامه علوم اجتماعی، شماره ۲، جلد دوم، ناشر: دانشکده علوم اجتماعی دانشگاه تهران.
- ۳۹- مرادی، مریم، ۱۳۸۴، شادمانی و شخصیت، تازه های علوم شناختی، سال هفتم، شماره دوم.
- ۴۰- مرادی، مریم، ۱۳۸۴، بررسی جایگاه اهمیت و تاثیرات شادمانی در تعلیم و تربیت، پایان نامه کارشناسی ارشد جامعه شناسی.
- ۴۱- تمیزی فر، ریحانه، عزیزی مهر، خیام، (۱۳۹۶)، بررسی رابطه بین اوقات فراغت و نشاط اجتماعی در شهر اصفهان، پژوهشنامه مددکاری اجتماعی، سال دوم، شماره ۶، زمستان ۹۶، صص ۲۳۰-۲۰۹.