

## بررسی رابطه سطح شادکامی با اضطراب اجتماعی دانش آموزان دوره دوم متوسطه شهر تنکابن

وحید خوش روش<sup>۱</sup>، نوشین قریب پناه<sup>۲</sup>

<sup>۱</sup> استادیار گروه روان شناسی و مشاوره، دانشگاه آزاد واحد تنکابن

<sup>۲</sup> دانشجوی روانشناسی، دانشگاه آزاد واحد تنکابن

### چکیده

پژوهش حاضر با هدف بررسی رابطه سطح شادکامی با اضطراب اجتماعی دانش آموزان دوره دوم متوسطه شهر تنکابن اجرا گردید. این پژوهش از نوع کاربردی است که با طرح پژوهشی همبستگی بوده و جامعه آماری پژوهش شامل کلیه دانش آموزان دوره دوم متوسطه شهر تنکابن که در مراکز آموزشی شهر تنکابن در سال تحصیلی ۱۳۹۸-۱۳۹۹ مشغول به تحصیل بوده اند. که تعداد آنان ۱۵۰۰ نفر گزارش شده بود نمونه تحقیق به روش نمونه گیری تصادفی خوشه ای تعداد ۳۰۰ نفر به عنوان حجم نمونه انتخاب شدند و به پرسشنامه های سطح شادکامی و اضطراب اجتماعی پاسخ دادند. ابزار مورد استفاده در این پژوهش عبارت بودند از: مقیاس شادکامی مونس (۲۰۰۰) و مقیاس اضطراب اجتماعی جرابک (۱۹۹۶). تجزیه و تحلیل داده ها با استفاده از آزمون آماری همبستگی پیرسون به کمک نرم افزار SPSS انجام گردید. نتایج یافته ها نشان داد که بین سطح شادکامی با اضطراب اجتماعی رابطه منفی و معنادار وجود دارد. همچنین پس از بررسی، مشخص شد که سطح شادکامی توان پیش بینی اضطراب اجتماعی را دارد.

**واژه های کلیدی:** سطح شادکامی، اضطراب اجتماعی، دانش آموزان

## ۱. مقدمه

شادکامی<sup>۱</sup>، یک صفت شخصیتی مشخص، با نشاط و سرزندگی، قابلیت اعتماد و مانند آن تعریف شده است. دلایل فراوانی وجود دارد که آدمیان چه چیزی را شادی تلقی کنند. دنو و کوپر<sup>۲</sup> (۲۰۰۸) معتقد هستند که همه خانواده های شاد، تقریباً به مانند هم هستند و فاکتورهای مشخص آنها از نظر کمیت و کیفیت نزدیک به هم می باشند. اما برعکس، خانواده های ناشاد، به شیوه های گوناگون، ناشاد بودن را تجربه می کنند. اگر چه، مطالعه علمی شادی و احساس بهزیستی، موضوعی نو می باشد، اما تئوری های مربوط به شادی بسیار قدیمی هستند. فلاسفه قدیم یونان، اعتقاد داشتند که همواره زندگی هوشمندانه با شادی همراه است. کسی که شاد است در وی از حماقت، اثری نیست و شخصی که شاد نیست از زیرکی و هوشمندی در او اثری نیست.

ارسطو اعتقاد داشت که فضیلت و تقوا با شادی، هم معنی است. از دهه ۱۹۸۰؛ تعداد مقالات مربوط به شادی، لذت، احساس بهزیستی و رضایت از زندگی به ۷۸۰ مقاله در سال رسیده بود (به نقل از آذربایجانی و محمدی، ۱۳۸۹). تعریف شادی از نظر بنتال<sup>۳</sup> (۲۰۱۲) عبارت است از: شادی<sup>۴</sup> مفهومی است، که از جریان زندگی عاطفی فرد، انتزاع می گردد و نشانه ی توازن معنی از حالت عاطفی مثبت به مدت طولانی است.

آرگیل<sup>۵</sup> (۲۰۰۳) اعتقاد دارد، شادی عبارتست از درجه ای از کیفیت زندگی، که فرد آن را به طور کلی مطلوب ارزیابی درک می کند. اد دنیئر<sup>۶</sup> (۲۰۰۰) معتقد است، که خود سنجی های مربوط به شادی، تابعی است از تکرار تجربه های خوشایند و یا عواطف مثبت و عدم تکرار تجربه های عاطفی منفی و ناخوشایند. سلینگمن<sup>۷</sup> (۲۰۰۰) تأکید دارد، بر روی نوع ارتباط های بین فردی و میزان شادی می باشد. سلینگمن اعتقاد دارد که افسردگی به طور کلی از فقر ارتباط های بین فردی و فرد گرایی ناشی می شود و ویژگی مهم افراد شاد، برونگرایی است. بنابراین افراد شاد، دارای روابط اجتماعی موفق و ارتباطات بین فردی، نزدیک و صمیمی هستند. شادکامی درباره تجربه درونی مطلوب است.

در سطح فرد، شادکامی درباره ویژگی های مثبت فردی مانند ظرفیت برای عشق و کسب و کار، شجاعت، مهارت های بین فردی، حساسیت به زیبایی ها، پشتکار، بخشش، ابتکار، آینده نگر، روحیه مذهبی، استعداد درونی و حکمت می باشد. در سطح گروهی، شادکامی درباره ی تقوای مدنی و رسوم می باشد که افراد را به سمت شهروندی بهتر حرکت می دهد، (به نقل از ثابت و لطفی کاشانی، ۱۳۸۹).

«اختلال اضطراب اجتماعی»<sup>۸</sup> که «هراس اجتماعی»<sup>۹</sup> نیز نامیده می شود، اختلالی است که فرد ترس بیش از حد و غیرمنطقی از موقعیت های اجتماعی دارد. این اضطراب و ناآرامی شدید ناشی است از خودآگاهی و ترس از این که شخص مورد تماشای دیگران، قضاوت آن ها قرار بگیرد. فرد مبتلا به اختلال اضطراب اجتماعی از این می هراسد که اشتباه نکند، بد به نظر نرسد، و یا در مقابل دیگران تحقیر و خجالت زده نشود. این ترس ممکن است با فقدان مهارت های اجتماعی یا تجربه در موقعیت های اجتماعی بدتر شود.

<sup>۱</sup> Happiness<sup>۲</sup> Deno And Cooper<sup>۳</sup> Bental<sup>۴</sup> Happiness<sup>۵</sup> Argyle<sup>۶</sup> Denier<sup>۷</sup> Seligman<sup>۸</sup> Social anxiety disorder<sup>۹</sup> Social phobia

اضطراب<sup>۱۰</sup> می تواند در یک حمله وحشتزا ایجاد شود. در نتیجه ی ترس، فرد متحمل شرایط خاص اجتماعی با ناراحتی شدید می شود یا ممکن است از حضور در اجتماع پرهیز کند. به علاوه، انسان های مبتلا به این اختلال اغلب از اضطراب “در حال انتظار” رنج می برند، یعنی روزها و هفته ها نگران از رویداد اضطراب زا باشند که هنوز اتفاق نیافتاده است. فرد از این آگاه است که در بسیاری از موارد، ترس وی بی مورد است، اما نمی تواند آن را مهار کند. افراد مبتلا به اختلال اضطراب اجتماعی از تفکر تحریف شده از قبیل باورهای نادرست در باره ی موقعیت های اجتماعی و قضاوت منفی دیگران رنج می برند. اختلال اضطراب اجتماعی می تواند بطور منفی با روال عادی روزانه فرد از قبیل: مکتب، کار، فعالیت های اجتماعی و روابط تاثیر بگذارد. افراد مبتلا به اختلال اضطراب اجتماعی ممکن است ترس از یک وضعیت خاص، مانند صحبت کردن در میان جمع داشته باشند. با این حال، بسیاری از افراد مبتلا به اختلال اضطراب اجتماعی بیشتر از یک موقعیت اجتماعی می هراسند. اختلال اضطراب اجتماعی ممکن است با اختلالات روانی دیگری از قبیل، اختلال ترس، اختلال وسواسی جبری و افسردگی مرتبط باشد. در واقع، بسیاری از افراد مبتلا به اختلال اضطراب اجتماعی ابتدا با شکایات مربوط به این اختلال (یعنی بیشتر شکایات جسمی) به دکتر مراجعه می کنند تا به خاطر نشانه های اصلی اضطراب اجتماعی. بسیاری از افراد مبتلا به اختلال اضطراب اجتماعی احساس می کنند که چیزی «شتباه» است یا «سر جایش نیست»، اما ممکن است احساس شان را به عنوان نشانه ی از مریضی ندانند. علائم اختلال اضطراب اجتماعی می تواند شامل موارد ذیل باشد:

- اضطراب شدید در موقعیت های اجتماعی
- اجتناب از حضور در موقعیت های اجتماعی
- علائم جسمی (فیزیکی) اضطراب از قبیل: دستپاچگی، تپش قلب، عرق کردن، لرزیدن، سرخ شدن صورت، گرفتگی عضلات، ناراحتی معده و اسهال.

اطفال مبتلا به این اختلال ممکن است اضطراب شان را با گریه، چسبیدن به والدین، و بدخلقی و بد مزاجی بیان کنند. اختلال اضطراب اجتماعی رایج ترین اختلال اضطراب، و سومین اختلال روانی بعد از افسردگی و وابستگی به الکل در ایالات متحده می باشد. تقریباً ۱۹,۲ میلیون آمریکایی مبتلا به اختلال اضطراب اجتماعی اند. این اختلال اغلب در دوران نوجوانی به وجود می آید، اما می تواند در هر زمانی از جمله در اوایل دوران کودکی نیز اتفاق افتد. این امر در زنان شایع تر از مردان است. هیچ علت شناخته شده ی در باره اختلال اضطراب اجتماعی وجود ندارد، اما تحقیقات نشان می دهند که عوامل بیولوژیک، روانی و محیطی ممکن است در بروز آن نقش داشته باشند.

- عامل زیستی یا بیولوژیک: ممکن است اختلال اضطراب اجتماعی مربوط به عدم تعادل سیروتونین که یک میانجی عصبی در مغز است، باشد. میانجی های عصبی حاوی پیام های کیمیایی خاصی اند که به انتقال اطلاعات از یک حجره (سلول) عصبی به سلول عصبی دیگر در مغز کمک می کند. اگر میانجی عصبی تعادل نداشته باشد، پیام ها به درستی نمی توانند در مغز به گردش درآیند. این امر می تواند شیوه ای را که مغز به شرایط استرس زا واکنش نشان می دهد، شدت بخشیده و به اضطراب منجر کند. به علاوه، به نظر می رسد که اختلال اضطراب اجتماعی در بین خانواده ها تداوم یابد. به این معنی که ممکن است اختلال از طریق ژن ها که حاوی دستورالعمل برای کارکرد هر سلول در بدن می باشند، منتقل شود.
- عامل روانی: ممکن است توسعه ی اختلال اضطراب اجتماعی از یک تجربه شرم آور و تحقیرآمیز در یک حادثه اجتماعی در گذشته، ریشه گرفته باشد.
- عامل محیطی: ممکن است افراد مبتلا به اختلال اضطراب اجتماعی ترس شان را از مشاهده رفتار دیگران و یا مشاهده این که چه چیزی برای کسان دیگر به عنوان پیامد رفتار شان (از جمله خندیدن و یا تمسخر کردن) اتفاق

<sup>۱۰</sup> Anxiety

افتاده است توسعه دهند. علاوه بر این کودکانی که توسط والدین خود محافظت و بیش از حد حمایت می‌شوند ممکن است مهارت‌های خوب اجتماعی را به عنوان بخشی از رشد عادی شان نیاموزند در این پژوهش به این سوال پاسخ خواهیم داد که آیا سطح شادکامی با اضطراب اجتماعی دانش آموزان رابطه دارد؟

### روش شناسی پژوهش

از آن جا که در این تحقیق رابطه سطح شادکامی با اضطراب اجتماعی دانش آموزان دوره دوم متوسطه مورد بررسی قرار گرفته است. بنابراین پژوهش حاضر، تحقیقی از نوع همبستگی می باشد. جامعه آماری تحقیق مشتمل بر کلیه دانش آموزان دوره دوم متوسطه شهر تنکابن که در سال تحصیلی ۱۳۹۸-۱۳۹۹ مشغول به تحصیل بودند که تعداد آنها ۱۵۰۰ نفر بودند. نمونه آماری شامل دانش آموزان تنکابن به تعداد ۳۰۰ نفر که در سال تحصیلی ۱۳۹۷-۱۳۹۸ در دوره دوم متوسطه مشغول به تحصیل بودند. در این پژوهش از روش نمونه گیری تصادفی خوشه ای استفاده شد

مقیاس شادکامی مونس: به منظور اندازه گیری شادکامی طراحی شده است. با در نظر گرفتن دیدگاههای مختلف درباره سلامت روانشناختی و مقیاسهای متنوعی که برای اندازه گیری آن ساخته شده است، کوزما و استونز<sup>۱۱</sup> (۲۰۰۰) آزمونی را ساختند که بیشتر بر مقدار و شدت احساسات مثبت و منفی تاکید میکند. هر کدام از این احساسات دو بعد کوتاه و بلند مدت را در برمیگیرند. ماده های مربوط به بعد کوتاه مدت نشان دهنده جنبه حالتی و ماده های مربوط به بلند مدت مربوط به رگهای (مثبت و منفی) است. هر کدام از جنبه های مثبت و منفی حالتی دارای ۵ سوال و هر کدام از جنبه های مثبت و منفی رگهای دارای ۷ سوال است که روی هم رفته این مقیاس ۲۴ سوال را دارا میباشد.

اعتبار مقیاس مونس در پژوهشهای مختلف از ۰/۷۰ تا ۰/۸۵ گزارش شده است (به عنوان مثال، کوزما و همکاران، ۲۰۰۰). در مورد روایی این دقت میتوان گفت با ۰/۷۶ افراد افسرده را از افراد سالم افتراق دهد. به علاوه همبستگی این آزمون با دیگر مقیاسهای سلامت روان از جمله درجه بندی شادکامی یودگاس ۰/۵۰ نشان دهنده اعتبار همگرایی این آزمون است (ماکی<sup>۱۲</sup>، ۲۰۰۵؛ والز<sup>۱۳</sup>، ۲۰۰۶) در ایران در تحقیق باباپور و همکاران، همسانی درونی این آزمون برابر با ۰/۷۱ به دست آمد. همچنین در این تحقیق روایی سازه های این مقیاس نیز مورد تایید قرار گرفت. در پژوهش علیپور و همکاران (۱۳۸۹) آلفای کرنباخ محاسبه شده برای پایداری این آزمون ۰/۷۶ گزارش شد.

### ۳-۲-۴-۲ نمره گذاری مقیاس شادکامی مونس

عبارات این پرسشنامه بر اساس سه گزینه زیر نمره گذاری میشوند که نمره هر گزینه نیز در روبروی آن آمده است:

بله: نمره ۲

خیر: نمره ۰

نمیدانم: نمره ۱

این پرسشنامه دارای ۲ بعد اصلی و چهار زیرمقیاس جزئی است که در جدول زیر ابعاد و نیز شماره سوال مربوط به هر بعد ارائه شده است:

بعد	رگه	شماره سوال
احساسات کوتاه مدت	(PA) مثبت	۱، ۲، ۳، ۵، ۱۰
	(NA) منفی	۵، ۶، ۷، ۸، ۹
احساسات بلند مدت	(PE) مثبت	۱۲، ۱۴، ۱۵، ۱۹، ۲۱، ۲۳، ۲۴
	(NE) منفی	۱۱، ۱۳، ۱۷، ۱۶، ۱۸، ۲۰، ۲۲

<sup>۱۱</sup> Cosmas and Stones

<sup>۱۲</sup> Maki

<sup>۱۳</sup> Wells

فرمول نمره گذاری این پرسشنامه به شرح زیر است:

$$MUNSH = (PA+PE) - (NA+NE)$$

نمره گذاری این مقیاس به این شکل است که امتیازات مجموع احساسات کوتاه و بلند مدت منفی (PE, NE) با یکدیگر جمع میشوند سپس از مجموع امتیازات احساسات کوتاه و بلند مدت مثبت (PE, PA) کسر میشوند. بالاترین نمره ۲۴ است. هرچه نمره کسب شده بالاتر باشد وضعیت روانشناختی فرد بهتر است.

اضطراب اجتماعی: این پرسشنامه در سال ۱۹۹۶ توسط ایلینا جرابک برای سنجش اضطراب اجتماعی ساخته شده است. این ابزار دارای ۲۵ سوال ۵ گزینه ای با گزینه های تقریباً همیشه، اغلب اوقات، گاهی اوقات، بندرت، تقریباً هیچ وقت است. این پرسشنامه توسط سام دلیری (۱۳۸۱) در ایران روی یک گروه ۴۷۷ نفری از دانش آموزان اجرا شده است و پایایی و پایداری آن مطلوب گزارش شد

با استفاده از روش تحلیل عاملی، ۵ عامل شامل ترس از بیگانگان، ترس از ارزیابی توسط دیگران، ترس از صحبت کردن در جمع، ترس از انزوای اجتماعی، و ترس از آشکار شدن علایم اضطراب استخراج شده است که این ۵ عامل ۴۷/۲۳ درصد واریانس کل تست را تبیین می کنند (سام دلیری، ۱۳۸۱). در پژوهش حاضر نیز پایایی ابزار به روش آلفای کرونباخ محاسبه گردید که ضریب حاصله ۰/۸۷ بود. شماره سوالات مربوط به هر عامل در جدول زیر آورده شده است:

عامل	شماره سوالات
ترس از بیگانگان	۱۷و۱۵و۱۳و۱۲و۸و۵و۴و۳
ترس از ارزیابی توسط دیگران	۲۲و۲۱و۱۹و۱۶
ترس از صحبت کردن در جمع	۲۴و۲۳و۱۸و۱
ترس از انزوای اجتماعی	۲۷و۲۰و۹و۷و۲
ترس از آشکار شدن علایم اضطراب	۱۴و۱۱و۱۰و۶

روش نمره گذاری در این ابزار به شکل مستقیم می باشد، بدین ترتیب که گزینه تقریباً همیشه نمره ۵ و گزینه تقریباً هیچ وقت نمره ۱ می گیرد. همچنین نمره بالا در این مقیاس نشان دهنده عدم اضطراب اجتماعی است

### یافته ها

در این فصل به تجزیه و تحلیل داده ها و اطلاعات به دست آمده پرداخته شده است. ابتدا با استفاده از شاخص های توصیفی از قبیل فراوانی، درصد و میانگین به توصیف اطلاعات پرداخته شده و سپس با استفاده از آزمون های استنباطی رگرسیون چند متغیری و همبستگی پیرسون به تجزیه و تحلیل فرضیه های پژوهش پرداخته شده است. در این بخش آمار توصیفی مربوط به نمرات متغیر های تحقیق و هر یک از مؤلفه های آن آمده است.

آمار توصیفی نمرات متغیر های تحقیق

متغیر	تعداد	کمترین	بیشترین	میانگین	انحراف استاندارد
اضطراب اجتماعی	۳۰۰	۲۹	۱۱۳	۷۲,۰۷	۲۴,۹۱
شادکامی	۳۰۰	۷	۴۳	۲۵,۷۶	۹,۴۲
احساسات کوتاه مدت	۳۰۰	۳	۱۸	۱۱,۴۷	۴,۸۲
احساسات بلند مدت	۳۰۰	۴	۲۵	۱۴,۲۸	۶,۹۹

با توجه به اطلاعات مندرج در جدول فوق، میانگین و انحراف معیار برای اضطراب اجتماعی برابر با  $(۷۲/۰۷ \pm ۲۴/۹۱)$ ، و میانگین و انحراف معیار برای شادکامی برابر با  $(۲۵/۷۶ \pm ۹/۴۲)$  محاسبه شده است. در بین مولفه های شادکامی، احساسات بلند مدت با میانگین و انحراف معیار  $(۱۴/۲۸ \pm ۶/۹۹)$  دارای بیشترین میانگین و احساسات کوتاه مدت با میانگین و انحراف معیار  $(۱۱/۴۷ \pm ۴/۸۲)$  دارای کمترین میانگین می باشد.

قبل از هر گونه آزمونی که با فرض نرمال بودن داده ها صورت می گیرد باید آزمون نرمال بودن صورت گیرد. هنگام بررسی نرمال بودن داده ها ما فرض صفر مبتنی بر اینکه توزیع داده ها نرمال است را در سطح خطای  $۰/۰۵$  تست می شود. بنابراین اگر آماره آزمون بزرگتر مساوی  $۰/۰۵$  بدست آید، در این صورت دلیلی برای رد فرض صفر مبتنی بر اینکه داده نرمال است، وجود نخواهد داشت. به عبارت دیگر توزیع داده ها نرمال خواهد بود. یکی از بهترین روش های شناسایی نرمال بودن توزیع داده ها آزمون کولموگروف-اسمیرنوف<sup>۱۴</sup> که در جدول زیر به نتیجه این آزمون پرداخته شده است

آزمون کولموگروف-اسمیرنوف برای بررسی نرمال بودن توزیع نمرات متغیرها

متغیر	تعداد	آماره Z	سطح معناداری
اضطراب اجتماعی	۳۰۰	۰,۴۱۹	۰,۹۹۵
شادکامی	۳۰۰	۱,۳۱۴	۰,۰۶۳
احساسات کوتاه مدت	۳۰۰	۰,۹۲۹	۰,۳۵۳
احساسات بلند مدت	۳۰۰	۱,۰۲۶	۰,۲۴۳

مولفه های شادکامی

اطلاعات جدول فوق بیانگر این است که سطح معنی داری مقادیر Z بدست آمده برای متغیرهای تحقیق بالاتر از  $۰/۰۵$  است  $(p > ۰/۰۵)$ ، که این امر بیانگر آن است که نمرات این متغیرها، دارای توزیعی نرمال بوده و امکان استفاده از آزمون های پارامتری جهت بررسی فرضیه های تحقیق وجود دارد.

ضریب تحمل و تورم واریانس متغیرهای پژوهش

متغیر	ضریب تحمل	تورم واریانس
احساسات کوتاه مدت	۰,۸۴۴	۱,۱۸۵
احساسات بلند مدت	۰,۸۳۶	۱,۱۹۶

براساس نتایج جدول فوق شاخص ضریب تحمل و تورم واریانس متغیرهای وابسته پژوهش به ترتیب بزرگتر از  $۰/۱$  و کوچک تر از  $۱۰$  است. این مطلب نشان دهنده آن است که پدیده هم خطی بودن در متغیرهای پژوهش رخ نداده است.

• سطح شادکامی با اضطراب اجتماعی دانش آموزان رابطه دارد.

جهت بررسی این فرضیه از تحلیل رگرسیون چند متغیری به روش همزمان استفاده شده است. در این پژوهش اضطراب اجتماعی به عنوان متغیر ملاک و سطح شادکامی به عنوان متغیر پیش بین ایفای نقش می کند.

<sup>۱۴</sup> Kolmogorov-Smirnov test

## خلاصه مدل رگرسیونی و بررسی خودهمبستگی

متغیر ملاک	R	R <sup>۲</sup>	AR <sup>۲</sup>	انحراف استاندارد	دوربین واتسون
اضطراب اجتماعی	۰,۶۵	۰,۴۳	۰,۴۱	۱۹,۰۱	۱,۹۷

بر اساس اطلاعات جدول فوق، شدت همبستگی بر اساس مقدار ضریب همبستگی چندگانه برای اضطراب اجتماعی برابر با ۰/۴۳ می باشد. مجذور R تعدیل شده برابر ۰/۴۱ می باشد، که نشان می دهد ۴۱ درصد از تغییرات متغیر ملاک یعنی اضطراب اجتماعی، می تواند توسط متغیر پیش بین تبیین شود. همچنین آماره دوربین واتسون بین اعداد ۱/۵ تا ۲/۵ محاسبه شده است، لذا احتمال خودهمبستگی بین باقیمانده ها رد می شود و باقیمانده ها مستقل از یکدیگر بوده و میزان باقیمانده یک مورد، در میزان باقیمانده مورد بعد از آن تاثیری ندارد.

## جدول تحلیل واریانس برای بررسی معناداری مدل رگرسیونی

متغیر ملاک	منبع تغییر	مجموع مربعات	درجه آزادی	میانگین مربعات	آماره F	Sig.
اضطراب اجتماعی	رگرسیون	۸۰۳۶۵,۴۴۲	۸	۱۰۰۴۵,۶۸۰	۲۷,۷۹	۰,۰۰۱
	باقیمانده	۱۰۵۱۹۳,۷۹۴	۲۹۱	۳۶۱,۴۹۱		
	مجموع	۱۸۵۵۵۹,۲۳۷	۲۹۹	-		

بر اساس اطلاعات جدول فوق میزان معناداری F با درجه آزادی ۸ و ۲۹۱ برای اضطراب اجتماعی ( $F_{(۸,۲۹۱)} = ۲۷/۷۹$ ) کمتر از میزان ۰/۰۱ محاسبه شده است که این امر بیان گر این است که مدل رگرسیونی در سطح ۹۹٪ معنادار است ( $p < ۰/۰۱$ ).

## ضرایب همبستگی و رگرسیون بین سطح شادکامی با اضطراب اجتماعی

سطح معنی داری	T	Beta استاندارد	ضرایب غیر استاندارد		عامل
			انحراف استاندارد	B	
۰,۰۰۱	۲۵,۲۴۳	-	۵,۴۵۳	۱۳۷,۶۳۹	مقدار ثابت
۰,۰۰۱	-۴,۵۵۷	-۰,۲۱۹	۰,۲۴۸	-۱,۱۳۰	احساسات کوتاه مدت
۰,۰۰۱	-۷,۱۸۵	-۰,۳۴۷	۰,۱۷۲	-۱,۲۳۴	احساسات بلند مدت

با توجه به اطلاعات جدول فوق، به ترتیب احساسات بلند مدت با سطح معناداری ۰/۰۰۱ و ضریب رگرسیونی استاندارد شده ۰/۳۴۷، احساسات کوتاه مدت با سطح معناداری ۰/۰۰۱ و ضریب رگرسیونی استاندارد شده ۰/۲۱۹، در تبیین واریانس اضطراب اجتماعی تاثیر دارد. همچنین سطح معناداری مقدار ثابت برابر با ۰/۰۰۱ محاسبه شده است که این امر نشان می دهد مقدار ثابت محاسبه شده بر متغیر ملاک تاثیرگذار است. نتیجه ی نهایی آنالیز رگرسیون انجام شده، به همراه ضرایب غیر استاندارد متغیرهای مؤثر در مدل در زیر آمده است.

$$(\text{احساسات کوتاه مدت} \times -۱/۱۳۰) + (\text{احساسات بلند مدت} \times -۱/۲۳۴) + ۱۳۷/۶۳۹ = \text{اضطراب اجتماعی}$$

به منظور بررسی این فرضیه از آزمون همبستگی پیرسون استفاده می شود. جدول زیر نتیجه این آزمون را نشان می دهد.

## آزمون همبستگی پیرسون برای بررسی رابطه بین سطح شادکامی با اضطراب اجتماعی

متغیر	شاخص	شادکامی
اضطراب اجتماعی	<b>R</b>	-۰/۵۹۸**
	<b>Sig</b>	۰,۰۰۱
	<b>N</b>	۳۰۰

\*\* معناداری در سطح ۰/۰۱

با توجه به نتیجه آزمون همبستگی، بین سطح شادکامی و اضطراب اجتماعی با ضریب همبستگی  $r = -0.598$  سطح ۹۹٪ رابطه منفی معناداری وجود دارد. به عبارتی، با افزایش یک واحد شادکامی، اضطراب اجتماعی به میزان ۰/۵۸۹ واحد کاهش می یابد.

## بحث و نتیجه گیری

اختلال اضطراب اجتماعی<sup>۱۵</sup> یکی از موضوعات مورد توجه و مهم در بین پژوهشگران می باشد. عوامل متعدد و متنوعی در رابطه با بروز این اختلال شناسایی شده اند. عواملی همچون عوامل زیستی، محیطی، تربیتی و خانوادگی را می توان در این زمینه مورد توجه قرار داد. پژوهش ها نشان می دهند که اختلال اضطراب اجتماعی (SAD) با اختلال در رابطه عملکردی بین ساختارهای مغزی ارتباط دارد (لیو<sup>۱۶</sup> و همکاران، ۲۰۱۵). همچنین با توجه به پژوهش های انجام شده نواحی مغزی درگیر در اضطراب اجتماعی بیشتر به ناحیه آمیگدال و ناحیه پیش پیشانی مربوط می شوند که البته این نواحی با سیستم بازداری رفتاری نیز مربوط می شوند. بطور کلی می توان گفت نواحی درگیر در اضطراب اجتماعی همان هایی هستند که در فرایند پردازش هیجان شرکت دارند و این سیستم های عصبی در فرایند پردازش ادراکات شناختی در پاسخ به محرک ها و فرایند تنظیم هیجان نقش دارند و سبب بروز پاسخ رفتاری به محرک می گردد. در این پژوهش به این سوال پاسخ خواهیم داد که آیا سطح شادکامی با اضطراب اجتماعی دانش آموزان رابطه دارد؟

برای تبیین نتایج لازم است ابتدا مروری بر یافته ها داشته باشیم

میانگین و انحراف معیار برای اضطراب اجتماعی برابر با  $(24/91 \pm 7/22)$  و میانگین و انحراف معیار برای شادکامی برابر با  $(25/76 \pm 9/42)$  محاسبه شده است. در بین مولفه های شادکامی، احساسات بلند مدت با میانگین و انحراف معیار  $(11/47 \pm 4/82)$  دارای کمترین میانگین می باشد قبل از هر گونه آزمونی که با فرض نرمال بودن داده ها صورت می گیرد باید آزمون نرمال بودن صورت گیرد. هنگام بررسی نرمال بودن داده ها ما فرض صفر مبتنی بر اینکه توزیع داده ها نرمال است را در سطح خطای ۰/۰۵ تست می شود. بنابراین اگر آماره آزمون بزرگتر مساوی ۰/۰۵ بدست آید، در این صورت دلیلی برای رد فرض صفر مبتنی بر اینکه داده نرمال است، وجود نخواهد داشت. به عبارت دیگر توزیع داده ها نرمال خواهد بود. یکی از بهترین روش های شناسایی نرمال بودن توزیع داده ها آزمون کولموگوروف-اسمیرنوف<sup>۱۷</sup> پرداخته می شود.

سطح معنی داری در این پژوهش براساس آزمون کولموگوروف-اسمیرنوف مقادیر Z بدست آمده برای متغیرهای تحقیق بالاتر از ۰/۰۵ است ( $p > 0.05$ )، که این امر بیانگر آن است که نمرات این متغیرها، دارای توزیعی نرمال بوده و امکان استفاده از آزمون های پارامتری جهت بررسی فرضیه های تحقیق وجود دارد. همچنین شاخص ضریب تحمل و تورم واریانس متغیرهای وابسته پژوهش به ترتیب بزرگتر از ۰/۱ و کوچک تر از ۱۰ است. این مطلب نشان دهنده آن است که پدیده هم خطی بودن در متغیرهای پژوهش رخ نداده است.

<sup>۱۵</sup> social anxiety<sup>۱۶</sup> Liu<sup>۱۷</sup> Kolmogorov-Smirnov test



## ۵-۲-۲ فرضیه اصلی

سطح شادکامی با اضطراب اجتماعی دانش آموزان رابطه دارد.

بر اساس نتایج به دست آمده شدت همبستگی براساس مقدار ضریب همبستگی چندگانه برای اضطراب اجتماعی برابر با ۰/۴۳ می باشد. مجذور R تعدیل شده برابر ۰/۴۱ می باشد، که نشان می دهد ۴۱ درصد از تغییرات متغیر ملاک یعنی اضطراب اجتماعی، می تواند توسط متغیر پیش بین تبیین شود. همچنین آماره دوربین واتسون بین اعداد ۱/۵ تا ۲/۵ محاسبه شده است، لذا احتمال خودهمبستگی بین باقیمانده ها رد می شود و باقیمانده ها مستقل از یکدیگر بوده و میزان باقیمانده یک مورد، در میزان باقیمانده مورد بعد از آن تاثیری ندارد.

سطح شادکامی با اضطراب اجتماعی دانش آموزان معکوس و معنادار وجود دارد که نتایج این پژوهش با نتایج مقالات دیگر همچون صالحی و همکاران (۱۳۹۷)، حسام پور (۱۳۹۵) و خوش محبی نورالدین وند و همکاران در سال (۱۳۹۳) در داخل کشور و آقا یوسفی و همکاران (۲۰۱۶)، دایی جعفری (۲۰۱۴) همسو می باشد در تبیین این نظریه می توان گفت با توجه به شدت ضریب همبستگی به دست آمده براساس ضریب همبستگی چندگانه تغییرات متغیر ملاک یعنی اضطراب اجتماعی از طریق متغیرهای پیش بین یعنی سطح شادکامی پیش بین تبیین می شود. مدل رگرسیونی متغیر ملاک (اضطراب اجتماعی) با ۹۹٪ اطمینان معنادار می نماید. فلذا در پاسخ به سوال اصلی این پژوهش با توجه به نتایج به دست آمده از می توان گفت که متغیرهای پیش بین پیش بین یعنی سطح شادکامی در تبیین واریانس متغیر ملاک یعنی اضطراب اجتماعی تاثیر دارد.

با توجه به نتایج ضریب رگرسیون متغیرهای پیش بین (سطح شادکامی، توان پیش بینی اضطراب اجتماعی را دارد. در واقع با توجه به تغییرات سطح شادکامی و مهارت های ارتباطی و سازگاری اجتماعی با احتمال ۹۹٪ اطمینان موجب تغییرات در اضطراب اجتماعی می شود در توضیحات بیشتر در این رابطه می توان گفت که اگر هریک از متغیرهای پیش بین (سطح شادکامی) یک واحد بیشتر شود به همان میزان اضطراب اجتماعی بیشتر می شود و بالعکس.

با توجه به این نتایج فرضیه پژوهش این گونه تایید می شود که سطح شادکامی توان پیش بینی اضطراب اجتماعی را دارد با توجه به نتیجه آزمون همبستگی، بین سطح شادکامی و اضطراب اجتماعی با ضریب همبستگی ۰/۵۹۸-۰/۵۹۸ (۲=۰/۵۹۸) در سطح ۹۹٪ رابطه منفی معناداری وجود دارد. به عبارتی، با افزایش یک واحد شادکامی، اضطراب اجتماعی به میزان ۰/۵۸۹ واحد کاهش می یابد. بین سطح شادکامی با اضطراب اجتماعی رابطه منفی و معناداری وجود دارد بین اضطراب اجتماعی و مولفه های سطح شادکامی نیز رابطه منفی وجود دارد به طوری که با بالا رفتن یک واحد از اضطراب اجتماعی، سطح شادکامی و تمامی مولفه های آن کاهش می یابد. فلذا فرضیه فوق تایید می گردد

## منابع

۱. آیزنک، مایکلف (۱۹۹۰)، روان شناسی شادی، ترجمه محمد فیروزبخت و خلیل بیگی (۱۳۷۵)، تهران: انتشارات بدر.
۲. آزاد، حسین، (۱۳۷۷) آسیب شناسی روانی. تهران: انتشارات بعثت.
۳. دلاور، علی (۱۳۸۹)، احتمالات و آمار کاربردی در روانشناسی و علوم تربیتی. انتشارات: رشد
۴. سلیگمن، مارتین ای. پی (۱۹۹۵)، کودک خوش بین، ترجمه فروزنده داورپناه (۱۳۸۳)، تهران: انتشارات
۵. ساعتچی، محمود، (۱۳۷۷) نظریه پردازان و نظریه ها در روانشناسی، تهران: سخن.
۶. علی پور، احمد و نوربالا، احمد علی (۱۳۸۷)، بررسی مقدماتی پایایی و روایی پرسشنامه شادکامی آکسفورد در دانشجویان دانشگاه های تهران. فصلنامه اندیشه و رفتار، ۵، ۱ و ۲.
۷. عابدی، محمد رضا. هویدافر، رضوان و یوسفی، زهرا (۱۳۸۴)، فرم آموزش روابط سالم و پیشگیری از روابط آسیب زای دختر و پسر. شماره ۴، شماره ۱۵، صص ۹-۳۴

۸. فرشادان، سیده مریم (۱۳۸۸)، اثربخشی آموزش مؤلفه های سبک زندگی سالم بر اساس مدل سازمان بهداشت جهانی بر افزایش شادکامی دانشجویان دانشگاه علامه طباطبائی، پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه علامه طباطبائی
۹. فلاح تفتی، فاطمه (۱۳۸۸)، تأثیر آموزش هوش هیجانی بر افزایش شادکامی دختران خوابگاهی. پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه علامه طباطبائی، پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه علامه طباطبائی.
۱۰. قریشی، بهناز (۱۳۸۴)، رابطه بین شادکامی و هوش هیجانی با نوع ارتباط با جنس مخالف در دانشجویان پسر و دختر، پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه علامه طباطبائی
۱۱. کار، آلان (۱۳۸۴)، روان شناسی مثبت، علم شادمانی و نیرومندی های انسان، ترجمه حسن پاشا شریفی و باقر ثنائی (۱۳۸۵)، تهران: انتشارات سخن.

- Beesdo, K., Bittner, A., Pine, D. S., Stein, M. B., Höfler, M., Lieb, R., & Wittchen, H. U. (۲۰۰۷). Incidence of social anxiety disorder and the consistent risk for secondary depression in the first three decades of life. *Archives of General Psychiatry*, ۶۴(۸), ۹۰۳-۹۱۲.
- Beesdo-Baum, K., Knappe, S., Fehm, L., Höfler, M., Lieb, R., Hofmann, S. G., & Wittchen, H. U. (۲۰۱۲). The natural course of social anxiety disorder among adolescents and young adults. *Acta Psychiatrica Scandinavica*, ۱۲۶(۶), ۴۱۱-۴۲۵.
- Beidel, D. C., & Turner, S. M. (۲۰۰۷). Clinical presentation of social anxiety disorder in children and adolescents. Beidel, Deborah C; Turner, Samuel M (۲۰۰۷) *Shy children, phobic adults: Nature and treatment of social anxiety disorders* (۲nd ed) (pp. ۴۷e۸۰) xiii, ۳۹۸ pp
- Clauss, J. A., & Blackford, J. U. (۲۰۱۲). Behavioral inhibition and risk for developing social anxiety disorder: a meta-analytic study. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*, ۵۱(۱۰), ۱۰۶۶-۱۰۷۵.
- Carr, Allan. (۲۰۰۴). *Positive Psychology. (The science of happiness and human strengths)* published by Brjnnner-Routledge, New York.
- Carver, C.S., & Scheier, M.F., & Bridges.B. (۲۰۰۰). *Optimism, pessimism and psychological well-being.*
- Diener, E., & Diener, E. (۲۰۰۸). *Happiness: unlocking the Mysteries of psychological Wealth.* Black well publishing, Hong Kong
- Elizabeth, J., King, N., Ollendick, T. H., Gullone, E., Tonge, B., Watson, S., & Macdermott, S. (۲۰۰۶). Social anxiety disorder in children and youth: a research update on aetiological factors. *Counselling Psychology Quarterly*, ۱۹(۲), ۱۵۱-۱۶۳.
- Fox, A. S., & Kalin, N. H. (۲۰۱۴). A translational neuroscience approach to understanding the development of social anxiety disorder and its pathophysiology. *American Journal of Psychiatry*.
- Lyubomirsky, S., & Sheldon, K.M., & Schkade, D. (۲۰۰۵). Pursuing happiness: the architecture of sustainable change. *The General Psychology*, ۹(۲):۱۱۱-۳۱.
- McMahon, D. M. (۲۰۰۶). *Happiness a history.* New York: Atlantic Monthly
- Mayers, D.G. (۱۹۹۲). *The pursuit of happiness: who is happy – and why.* New York: William morrow
- Mayers, D.G., & Diener, E. (۱۹۹۵). *Who is happy– and why?* Available at: <http://www.Glob alideas bank: ۴۹-۶۳>.
- Mayers, D.G. (۲۰۰۰). *The Funds. Friends and faith of Happy People .American Psycho*, ۵۵(۱):۵۶-۷.