**مقدمه**

شادکامی و نشاط به عنوان یکی از مهمترین نیازهای روانی بشر، به دلیل تأثیرات عمده ای که بر شکل گیری شخصیت آدمی و در یک کلام مجموعه زندگی انسان دارد، همیشه ذهن انسان را به خود مشغول کرده است. آرجیل، مارتین و لو( 1995)[[1]](#footnote-1) شادی را ترکیبی از وجود عاطفه مثبت، فقدان عاطفه منفی و رضایت از زندگی می دانند، اما جامعترین و در عین حال عملیاتی ترین تعریف شادکامی را وینهوون )1988)[[2]](#footnote-2) ارائه می دهد. به نظر او، شادکامی به قضاوت فرد از درجه یا میزان مطلوبیت زندگی اطلاق می گردد. به عبارت دیگر شادکامی به این معنا است که فرد چقدر زندگی خود را دوست دارد(کشاورز، 1387). شادی مفهوم گسترده ای است و دارای دو مؤلفه شناختی و عاطفی می باشد. مؤلفه عاطفی به معنی توازن لذت(توازن بین عاطفه خوشایند و نا خوشایند) و مؤلفه شناختی به معنی رضایت فرد از زندگی (ارزیابی فرد از زندگی بر طبق استاندارد های ذهنی) است. بنابراین شادکامی کلی بسته به ارزیابی های شناختی فرد در مورد رضایتش در حوضه های مختلف از قبیل خانواده، محیط زندگی و همچنین تجارب هیجانی او در این حوزه ها می باشد(داینر،2000)[[3]](#footnote-3). امروزه با پیشرفت علم و تکنولوژی و گسترش روز افزون اطلاعات در عصر جدید، از یک سو شرایط زندگی را تسهیل کرده و از سوی دیگر تحولات سریع اجتماعی تغییر سبک زندگی و پیچیدگی های زندگی امروزی، سلامت بدنی و آرامش روانی انسان ها را تهدید می کند و منجر به افزایش بیماری هایی می شود که منشاء و علت آنها کاهش فعالیت های بدنی یا فقر در آمادگی جسمانی می باشد، که به بیماری های کم تحرکی، مانند افزایش فشارخون، بیماری های قلبی، چاقی معروف می باشند. در گذشته بیشتر در افراد کهنسال شیوع داشت ولی متاسفانه در جوامع کنونی مشاهده این بیماری ها بخصوص بیماری های قلبی عروقی در دانش آموزان و حتی کودکان نیز دیده می شود. سازمان بهداشت جهانی آمادگی جسمانی را توانایی اجرای کار عضلانی به صورت رضایت بخش تعریف نموده است. انجمن آمادگی جسمانی آن را بصورت(توانایی انجام فعالیت های روزانه با قدرت، هوشیاری، بدون خستگی بی مورد و لذت بردن از سرگرمی های اوقات فراغت و توانایی رو به رو شدن با موارد اضطراری پیش بینی نشده بیان کرده است(رجبی ،1382). فعالیت بدنی( انعطاف پذیری و چابکی) جزء لاینفک فعالیت بدنی و تمرینات ورزشی می باشد. سالهاست که ثابت شده است داشتن انعطاف پذیری و چابکی بالا می تواند باعث افزایش قدرت نیز شود. اما خیلی از دانش آموزان و ورزشکاران آن را دست کم می گیرند. فعالیت بدنی باعث کاهش آسیب دیدگی ها، افزایش قدرت و ریکاوری راحت تر می شوند. امروزه با استفاده از فعالیت های بدنی، خیلی از ناهنجاری های جسمانی و ضعف های عضلانی کمتر می شود. انعطاف پذیری در آمادگی جسمانی و فعالیت بدنی به دامنه حرکتی گفته می­شود که اعضا در آن دامنه قادر به حرکت هستند (با افزایش انعطاف پذیری خطر مصدومیت کاهش می یابد) این فاکتور اجازه می دهد تا عضلات در وسیع ترین دامنه حرکتیشان حول مفصل به حرکت درآیند، این فاکتور تقریباً در تمامی ورزش ها مورد نیاز بوده و قابلیت تحرک پذیری را بالا می برد. قابلیت تغییر مسیر حرکت، تغییر وضعیت بدن و یا هر دوی آنها و داشتن عکس العملهای مناسب که در حداقل زمان و با مهارت، دقت، تعادل و سرعت انجام می­شود را چابکی می­گویند. یوسفی(1389)

**روش پژوهش**

پژوهش حاضر از نوع روش توصیفی – همبستگی بوده که به صورت میدانی و از طریق پرسش نامه انجام گردید. جامعه آماری این تحقیق شامل تمامی دانش آموزان پسر دوره دوم متوسطه شهر مرودشت که در سال تحصیلی 1393-1394 تعداد آن ها 3500 نفر می باشد. با توجه به جدول مورگان تعداد نمونه اماری 280 نفر می باشد. روش نمونه گیری خوشه ای مرحله ای است به طوری که از بین دبیرستان های جامعه آماری(که تعداد آن ها 20دبیرستان می باشد) به صورت تصادفی 5 دبیرستان انتخاب شدند، از بین کلاس های دبیرستان های منتخب، از هر پایه 3 کلاس به طور تصادفی انتخاب شدند(که مجموع کلاس های انتخاب شده 15 کلاس می شد) و مجموعه دانش آموزان آن کلاس ها که 280 نفر می باشند، به عنوان نمونه آماری انتخاب شدند. جهت جمع آوری داده های تحقیق به صورت میدانی از پرسشنامه استاندارد زیر استفاده شده که بین دانش آموزان توزیع و سپس جمع آوری گردید. به منظور سنجش شادکامی در این پژوهش، از پرسشنامه شادکامی آکسفورد(1989)، استفاده گردیده است.

**داده های توصیفی:**

* **بررسی توصیفی فعالیت بدنی دانش آموزان و ابعاد آن**

جدول 1-4: بررسی میانگین و انحراف استاندارد فعالیت بدنی و ابعاد آن

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| متغیر | میانگین | انحراف استاندارد |
| فعالیت بدنی کلی | 50/8 | 7/2 |
| چابکی | 24/4 | 8/0 |
| انعطاف پذیری | 26/4 | 8/0 |

با توجه به جدول فوق می توان متوجه شد که میانگین نمرات کلی فعالیت بدنی(50/8) و در بین ابعاد بیشترین میانگین مربوط به مولفه انعطاف پذیری با میانگین(26/4) می باشد. همچنین با توجه به نورم های آمادگی جسمانی، مورد استفاده در آموزش و پرورش شیوه نمره گذاری فاکتورها را از(0 تا 5) نمره گذاری می کنند. در این صورت نمراتی که بین(0 تا 3) در سطح پایین و نمراتی که بین(3 تا 4 ) در سطح متوسط و نمراتی که بین(4 تا 5) در سطح بالا قرار دارند.

* **بررسی توصیفی نمرات شادکامی**

**جدول 2-4: بررسی میانگین و انحراف استاندارد شادکامی**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| متغیر | میانگین | انحراف استاندارد |
| شادکامی | 24/47 | 9/16 |

با توجه به جدول فوق می توان متوجه شد که میانگین نمرات شادکامی (24/47) می باشد. همچنین با توجه به شیوه نمره گذاری (از0 تا 3) و دامنه بالا (87) و دامنه پایین نمرات (صفر) می توان متوجه شد که، میانگین نمرات افراد در شادکامی (24/47) از میانه اعداد (5/43) بیشتر شده است. لذا گروه مورد بررسی از نظر شادکامی در وضعیت بالا قرار دارند.

**یافته های استنباطی:**

**فرضیه کلی: بین شادکامی با انعطاف پذیری و چابکی دانش آموزان رابطه معنی داری وجود دارد.**

برای بررسی نتایج این فرض از روش آماری ضریب همبستگی پیرسون استفاده شده است.

**جدول 3-4: ضریب همبستگی بین شادکامی با انعطاف پذیری و چابکی دانش آموزان**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | فعالیت بدنی | |
| ضریب همبستگی | › P |
| شادکامی | 41/0 | 0001/0 |

با توجه به جدول فوق می توان متوجه شد که ضرایب همبستگی برابر با (52/0 و 41/0) در سطح (0001/0) بدست آمده اند و از آنجا که این سطوح از مقدار قابل قبول (05/0) کمتر می باشد لذا این ضرایب معنادار شده است (01/0P< ). بنابراین بین شادکامی با انعطاف پذیری و چابکی دانش آموزان رابطه مستقیم و معناداری وجود دارد.

**فرضیه های تحقیق:**

**فرضیه فرعی اول: بین مولفه انعطاف پذیری با شادکامی دانش آموزان رابطه معنی داری وجود دارد.**

برای بررسی نتایج این فرض از روش آماری ضریب همبستگی پیرسون استفاده شده است.

**جدول 12-4: ضریب همبستگی بین مولفه انعطاف پذیری با شادکامی دانش آموزان**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | ضریب همبستگی | › P |
| مولفه انعطاف پذیری | 394/0 | 0001/0 |
| شادکامی |

با توجه به جدول فوق می توان متوجه شد که ضریب همبستگی برابر با (394/0) در سطح (0001/0) بدست آمده است و از آنجا که این سطح از مقدار قابل قبول (05/0) کمتر می باشد لذا این ضریب معنادار شده است (01/0P< ). بنابراین بین مولفه انعطاف پذیری با شادکامی دانش آموزان رابطه مستقیم و معناداری وجود دارد.

**فرضیه فرعی دوم: بین مولفه چابکی با شادکامی دانش آموزان رابطه معنی داری وجود دارد.**

برای بررسی نتایج این فرض از روش آماری ضریب همبستگی پیرسون استفاده شده است.

**جدول 10-4: ضریب همبستگی بین مولفه چابکی با شادکامی دانش آموزان**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | ضریب همبستگی | › P |
| مولفه چابکی | 346/0 | 0001/0 |
| شادکامی |

با توجه به جدول فوق می توان متوجه شد که ضریب همبستگی برابر با (346/0) در سطح (0001/0) بدست آمده است و از آنجا که این سطح از مقدار قابل قبول (05/0) کمتر می باشد لذا این ضریب معنادار شده است (01/0P< ). بنابراین بین مولفه چابکی با شادکامی دانش آموزان رابطه مستقیم و معناداری وجود دارد.

**فرضیه فرعی سوم: ابعاد فعالیت بدنی پیش بینی کننده شادکامی دانش آموزان می باشد.**

**جدول14-4: جدول مشخصه های آماری رگرسیون بین ابعاد آمادگی جسمانی با شادکامی به روش همزمان**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| متغير ملاک | متغیر پيش بين | R | ² R | F | › P | Β | T | › p |
| شادکامی | چابکی | 346/0 | 12/0 | 6/28 | 0001/0 | 346/0 | 35/5 | 0001/0 |
| انعطاف پذیری | 394/0 | 15/0 | 7/38 | 0001/0 | 394/0 | 2/6 | 0001/0 |

**بحث و نتیجه گیری**

با توجه به جدول 3-4 می توان متوجه شد که بین شادکامی با انعطاف پذیری و چابکی دانش آموزان رابطه مستقیم و معناداری وجود دارد. این بخش از یافته ها با نتایج پژوهش های بارکر[[4]](#footnote-4)(20012)، ست گوئیز و مازر[[5]](#footnote-5)،( 2006)، اسچات و همکاران(2007)، یوسفی (1389)، هم خوانی دارد. شادکامی را مجموع لذت ها، منهای درد ها و ترکیبی از حداکثر عاطفه ی مثبت به اضافه ی حداقل عاطفه ی منفی معرفی می کند. به نظر او، افرادی که در معیارهای شادمانی نمره ی بالا می آورند بیشتر افرادی شاد، خوشبین و سالم و راضی هستند؛ که زندگی را با ارزش می دانند؛ و سلامت جسمانی و روانی آنها بیشتر است، طول عمر بیشتری دارند و از نظر شغلی واجتماعی، موفقیت های بیشتری کسب می کنند(فرش[[6]](#footnote-6)، 2006).همچنین مشخص شده است که افراد شاد احساس امنیت بیشتری می کنند، آسان تر تصمیم می گیرند، دارای روحیه ی مشارکتی بیشتری هستند و نسبت به کسانی که با آنها زندگی می کنند بیشتراحساس رضایت دارند(مایرز،2001)[[7]](#footnote-7).

**منابع فارسی**

احمدی تیمور شفیعی؛ امیری، مجید و رضایی، آمنه(1389).بررسی رابطه خوشبینی با شادکامی در دانشجویان، اولین همایش کشوری دانشجویی عوامل اجتماعی موثر بر سلامت، تهران.

آمادگی جسمانی: شیوه زندگی، بامداد کتاب - 08 مرداد.

کهن پور محمدعلی، ملایی سمیه.(1389). آمادگی جسمانی، نوآور ،22 آبان، 1389

كشاورز و وفاييان، م .(پاييز 1386). بررسي عوامل تأثيرگذار بر ميزان شادكامي. مجله انديشه و رفتار. سال پنجم، شماره 2. صفحه51-62.

Argyle, M. (1999). **Causes and correlates of happiness**. In D.Kahneman, E. Diener, & N. Schwarz (Eds.), Wellbeing: The foundations of hedonic psychology (pp. 353-373). New York:Sage.

McMahon, D.M. (2006). **Happiness**: a History, New York, Atlantic Monthly.

Mohan V, Deepa M, Farooq S, Datta M. and Deepa R. Prevalance, awareness and control of hypertension in chenna – The chennai urban rural epidemiology study. J Assoc Physicians India 2007; 55: 326-332.

1. 1 arjile-martine-low [↑](#footnote-ref-1)
2. 2 vinhone [↑](#footnote-ref-2)
3. dayner [↑](#footnote-ref-3)
4. barker [↑](#footnote-ref-4)
5. Setghois-mazer [↑](#footnote-ref-5)
6. fresh [↑](#footnote-ref-6)
7. miser [↑](#footnote-ref-7)