

## رابطه عزت نفس دانشجویان دانشگاه بوعلی سینا با شادکامی و خلاقیت آنها

احمد بیات<sup>۱</sup>

ابوالقاسم یعقوبی<sup>۲</sup>

### چکیده

زمینه: یکی از مسائل و مشکلاتی که امروزه بسیاری از دانشجویان با آن مواجه هستند، سطح پایین عزت نفس و به تبع آن مشکلات مختلف در زمینه تحصیلی، فردی و اجتماعی است.

هدف: این مطالعه باهدف بررسی رابطه بین عزت نفس با شادکامی و خلاقیت در دانشجویان دانشگاه بوعلی سینا در سال تحصیلی ۹۲-۱۳۹۱ انجام شد.

روش: پژوهش حاضر به روش توصیفی (همبستگی) انجام شد. ۳۷۵ نفر از دانشجویان به روش نمونه گیری خوشه ای دو مرحله ای انتخاب شدند و پرسشنامه های «عزت نفس روزنبرگ»، «شادکامی آکسفورد» و «خلاقیت عابدی» را پاسخ دادند. برای تحلیل داده ها از روش تحلیل رگرسیون چندگانه استفاده شد.

یافته ها: نتایج حاکی از آن است که بین عزت نفس با شادکامی و خلاقیت در دانشجویان رابطه مثبت و معناداری وجود دارد. همچنین بین عزت نفس با شادکامی، عزت نفس با خلاقیت و شادکامی با خلاقیت از نظر آماری همبستگی مثبت و معناداری به دست آمد ( $P < 0/05$ ).

بحث و نتیجه گیری: با توجه به نتایج به دست آمده می توان گفت شادکامی و خلاقیت پیش بینی کننده عزت نفس دانشجویان می باشند.

**کلیدواژه (گان):** عزت نفس، شادکامی، خلاقیت، دانشجویان.

۱. دانشجوی کارشناسی ارشد روان شناسی دانشگاه تبریز (نویسنده مسئول) bayata61@yahoo.com

۲. دانشیار گروه روان شناسی دانشگاه بوعلی سینا yaghobi41@yahoo.com

## مقدمه

از مشکلاتی که امروزه بسیاری از دانشجویان با آن مواجه هستند، سطح پایین عزت نفس<sup>۱</sup> آنان است. بنا بر تعریف، عزت نفس احساس و باوری درونی و پایدار نسبت به ارزش‌ها و توانایی‌های خود است که در ضمیر ناخودآگاه افراد و در دوران کودکی شکل می‌گیرد و البته همه افراد درجه‌های متفاوتی از عزت نفس را دارند (حدادزاده، ۱۳۹۰). از نظر روزنبرگ<sup>۲</sup> (۱۹۶۵) عزت نفس به جهت‌گیری مثبت یا منفی نسبت به خود اشاره دارد (به نقل از آگیار<sup>۳</sup>، ۲۰۱۳). ارزیابی مثبت از خود که در قالب عزت نفس بیان می‌شود برای بهزیستی ذهنی، مثبت و ضروری است. عزت نفس به‌عنوان یک سپر و محافظ در مقابل ناسازگاری روان‌شناختی عمل می‌کند و باعث ارزیابی مثبت فرد از زندگی می‌شود (چا<sup>۴</sup>، ۲۰۰۳). عزت نفس به‌منزله بیان تأیید فرد نسبت به خویش و نشان‌دهنده این است که فرد تا چه اندازه خود را توانا، ارزنده و پراهمیت می‌داند؛ در واقع عزت نفس تجربه‌ای شخصی است که ترجمان آن را می‌توان در سطح گفتار و رفتارهای معنادار مشاهده کرد (مشکی و همکاران، ۲۰۰۰؛ به نقل از مرادی و رضایی دهنوی، ۱۳۹۱). شخصی که از عزت نفس بالایی برخوردار است، احساسات خوبی را نسبت به خود و دیگران دارد به راه‌های مختلف ابراز می‌کند، لبخند می‌زند، از نگاه دیگران نمی‌گریزد، راست می‌ایستد و به‌طور کلی یک «احساس مثبت» دارد. وی بهتر از فردی که احساس بی‌کفایتی می‌کند، یاد می‌گیرد و با اشتیاق و اطمینان از عهده تکالیف جدید برمی‌آید. عزت نفس پایین کار آبی دانشجو را در امور تحصیلی خود دچار مشکل کرده و زمینه مشکلات دیگری را در آینده وی ایجاد کند. چراکه آن یکی از ضروری‌ترین عوامل رشد بهنجار شخصیت<sup>۵</sup> افراد است (اسلامی نسب، ۱۳۷۳).

1. self-esteem  
2. Rosenberg  
3. Agyar  
4. Cha  
5. personality

روانشناسان علاقه‌مند به حیطة روان‌شناسی مثبت‌نگر توجه خود را بر منابع بالقوه<sup>۱</sup> احساس‌های مثبت نظیر احساس شادکامی معطوف کرده‌اند؛ امید و شادی یکی از این سازه‌های شناختی- انگیزشی<sup>۱</sup> است که در این زمینه مورد تأکید قرار گرفته است. پاسخ‌های هیجانی نیز بخش مهمی از تعاملات فیزیولوژیک انسان است که توانایی وی را برای بقاء و حفظ سلامت در برابر بیماری‌های مختلف تحت تأثیر قرار می‌دهد. شادی یکی از این هیجان‌هاست که دامنه<sup>۲</sup> وسیعی از کنش‌های عاطفی از احساس آرامش گرفته تا احساس لذت و خلسه را شامل می‌شود (یعقوبی، ۱۳۸۹). مایرز و دینر<sup>۲</sup> (۱۹۹۵) بر این باورند که شادکامی دارای مؤلفه‌های عاطفی، اجتماعی و شناختی است. مؤلفه<sup>۳</sup> عاطفی باعث می‌شود که فرد همواره از نظر خلقی شاد و خوشحال باشد. مؤلفه<sup>۴</sup> اجتماعی موجب گسترش روابط اجتماعی با دیگران و افزایش حمایت اجتماعی می‌شود. مؤلفه<sup>۴</sup> شناختی موجب می‌گردد فرد نوعی تفکر و پردازش اطلاعات ویژه<sup>۵</sup> خود را داشته باشد (به نقل از استادیان و همکاران، ۱۳۹۰). یوکی<sup>۳</sup> و همکاران (۲۰۱۳) با مقایسه<sup>۵</sup> ارتباط بین عزت‌نفس و شادکامی آمریکایی‌ها و ژاپنی‌ها دریافته‌اند که ارتباط شادکامی و عزت‌نفس آمریکایی‌ها قوی‌تر از ژاپنی‌ها است. همچنین این ارتباط برای ژاپنی‌هایی که در مناطقی زندگی می‌کنند که از نظر خویشاوندی تحرک بیشتری دارند، قوی‌تر از دیگر مناطق برآورد گردید.

یکی از مهم‌ترین شاخص‌هایی که باعث تشکیل و تداوم عزت‌نفس در فرد می‌گردد، شادکامی<sup>۴</sup> است. به تعبیری شادکامی از مؤلفه‌های اساسی زندگی افراد و به‌ویژه دانشجویان به شمار می‌رود. در این مورد تعاریف متعددی توسط نظریه‌پردازان ارائه شده است که در همه<sup>۵</sup> آن‌ها به‌نوعی تجربه کردن احساسات مثبت به چشم می‌خورد. شادی یعنی احساسات مثبت زیاد، رضایت بالا از زندگی و نداشتن احساسات منفی است. این سه عامل، عوامل مهمی در

1. cognitive-emotional  
2. Myers & Diener  
3. Yuki  
4. happiness

بهبودی می‌باشند. مقایسه خود، فرآیندهای بین فردی طلب حمایت از دیگران را منعکس می‌کند. این مفهوم (خودمقایسه‌گری) با کارکرد روان‌شناختی و اجتماعی مثبت همراه شده است و پیش‌بینی کننده پیامدهای مثبتی همچون عزت‌نفس است (برینز و چن<sup>۱</sup>، ۲۰۱۳). پژوهش اوکان<sup>۲</sup> و همکاران (۲۰۰۹) نشان داد که شادکامی با موفقیت در بسیاری از حوزه‌های زندگی همراه است. آنان همچنین دریافتند که شادکامی گرایشی به‌طور مثبت با متغیرهای انگیزشی مرتبط است که عملکرد تحصیلی را ترقی می‌دهد. شادکامی یک انسان ارتباط نزدیکی با عزت‌نفس او دارد، چراکه انسانی شادمان است که عملکرد مطلوبی در زندگی خود داشته باشد و بتواند وظایف خود را با اعتمادبه‌نفس و اطمینان انجام دهد. همه این موارد به‌نوعی با عزت‌نفس فرد مرتبط هستند. اگر شخصی عزت‌نفس پایینی داشته باشد، در کارهای خود دچار مشکل می‌شود، اعتمادبه‌نفس پایینی دارد و نیز سطح شادکامی او کم خواهد بود. گاهی مسائل دانشگاهی به‌صورت حاد درآمده و جنبه‌های مختلف زندگی دانشجویان، مانند شادکامی و سلامت روان<sup>۳</sup> آنان را تحت تأثیر قرار می‌دهد (استادیان و همکاران، ۱۳۹۰).

از عوامل دیگری که می‌تواند در عزت‌نفس نقش داشته باشد خلاقیت<sup>۴</sup> است. مطالعه روان‌شناختی خلاقیت برای رشد و پیشرفت انسان ضروری است (هنسی و آمابیل<sup>۵</sup>، ۲۰۱۰). آمابیل (۱۹۹۶) از جمله کسانی است که مطالعات فراوانی در حوزه خلاقیت و نوآوری انجام داده است. او خلاقیت را فرآیند ایجاد چیزی می‌داند که هم جدید است و هم مفید (به نقل از آیجرمن<sup>۶</sup> و همکاران، ۲۰۱۴). پاپالیا<sup>۷</sup> خلاقیت را توانایی دیدن چیزها با یک نظر نو و غیرمعمولی و دیدن مشکلاتی می‌داند که هیچ‌کس دیگر، وجود آنها را تشخیص نمی‌دهد و سپس ارائه رهیافت‌های جدید، غیرمعمولی و اثربخش را ذکر می‌کند. خلاقیت توانایی تولید

1. Breine & Chen
2. Okun
3. mental health
4. creativity
5. Hennessey & Amabile
6. Ijzerman
7. Papalia

ایده‌های نو و جدید است که برای یک زمان معین، مفید است. این محقق خلاقیت را نوعی توان و مهارت ذهنی می‌داند که می‌تواند با به تصویر کشیدن مسائل و پدیده‌ها و تجزیه و تحلیل آن‌ها، ایده‌ها و راه‌حل‌های جدید و غیرمعمول را بیافریند (به نقل از فیضی و همکاران، ۱۳۸۸). مطالعات فراوانی در دهه‌های گذشته با موضوع خلاقیت انجام شده است. در این راستا نتایج تحقیق هریس<sup>۱</sup> (۱۹۷۰) نشانگر آن است که نوجوانان برخوردار از عزت نفس بالا، خلاق‌ترند و مؤثرتر می‌آموزند، روابط سودبخش‌تری را برقرار می‌نمایند و از فرصت‌ها بهتر استفاده می‌کنند و دیدگاه روشنی به مسیر زندگی خود دارند. به علاوه نتایج پژوهش براندن<sup>۲</sup> (۲۰۰۱) حاکی از آن است که دانش‌آموزان برخوردار از عزت نفس بالا واجد روحیه خلاقیت و ابداع هستند و بیشتر از دیگران می‌توانند با تنها بودن و نبود حمایت‌های محیطی کنار بیایند (به نقل از منظری توکلی و کهندل، ۱۳۹۰). پژوهش لاهاو<sup>۳</sup> و همکاران (۲۰۱۳) نشان داد بین عزت نفس بالا با خلاقیت و انعطاف‌پذیری رابطه مثبت و معنادار وجود دارد. عزت نفس پایین با ترس از چیزهای بدیع و ناآشنا و نداشتن انعطاف رابطه مستقیم دارد (جنتی و همکاران، ۱۳۹۰).

سلیمانی و تیبانیان (۲۰۱۱) حوزه‌های خلاقیت را شامل ابداع، انعطاف‌پذیری، انگیزش و تاب‌آوری می‌دانند. آن‌ها همچنین رابطه مثبتی را بین این حوزه‌های خلاقیت با شادکامی به دست آوردند. شیخ‌الاسلامی و رضویه (۱۳۸۴) به این نتیجه رسیدند که جنسیت رابطه معناداری با خلاقیت و مؤلفه‌های آن ندارد. آنان یافته پژوهشی خود را همسو با نتایج تحقیقات قبلی می‌دانستند (جونن<sup>۴</sup>، ۱۹۹۳؛ حقیقت، ۱۳۷۷؛ کفایت، ۱۳۷۲ و راین<sup>۵</sup>، ۱۹۸۲). همه این محققان در در پژوهش‌های خود به این نتیجه رسیدند که در میزان خلاقیت دختران و پسران تفاوتی وجود ندارد. اما نتایج تحقیق حاجی‌پور و اکبرزاده (۱۳۸۷) نشان داد که بین خلاقیت دختران و پسران تفاوت وجود دارد؛ به این صورت که میزان خلاقیت دختران از پسران بیشتر به دست آمد. آدلر

1. Haris  
2. Branden  
3. Lahav  
4. Gonen  
5. Raina

و اُستفلد<sup>۱</sup> (۲۰۰۷) عواطف و هیجانات را انگیزش اصلی برای درگیر شدن در هر کار خلاقانه‌ای در نظر می‌گیرند (به نقل از نیوتون<sup>۲</sup>، ۲۰۱۳).

داشتن روحیه شوخ‌طبعی و رفتارهای شاد از ویژگی‌های عمومی افراد خلاق است. زیرا شادکامی و شوخ‌طبعی زمینه خلاقیت افراد را فراهم می‌آورند، با حس سرخوردگی و غمگینی افراد نمی‌توان انتظار خلاقیت داشت. افراد خلاق با نتیجه‌گیری‌های غیرعادی و خنده‌دار از هر موضوعی، فضای شاد و هیجان‌انگیزی برای خود و دیگران ایجاد می‌کنند. شوخ‌طبعی فرآیندهای فیزیولوژیکی، روانی و اجتماعی را ادغام می‌کند، بنابراین توانایی ایجاد شوخی و مزاح از ویژگی‌های مهم افراد خلاق است (تورنس<sup>۳</sup>، ۱۹۷۹؛ به نقل از کرمی و علی‌آبادی، ۱۳۹۱)

با توجه به مطالبی که به آن‌ها اشاره شد، از یک‌طرف عزت‌نفس هم با شادکامی و هم با خلاقیت رابطه دارد و از طرف دیگر شادکامی و خلاقیت با هم ارتباط دارند. همچنین، عزت‌نفس پایین می‌تواند دانشجویان را دچار مشکل کرده و عملکرد تحصیلی، اجتماعی و حتی در آینده عملکرد شغلی آنان را دچار مشکل کند. هرچند در مطالعات پیشین رابطه عزت‌نفس با خلاقیت یا رابطه عزت‌نفس با شادکامی بررسی شده است، اما متأسفانه چه در ایران و چه خارج از ایران سابقه پژوهشی چندانی در زمینه پیش‌بینی عزت‌نفس با توجه به شادکامی و خلاقیت دیده نمی‌شود. بنابراین این پیش‌بینی در مطالعه حاضر تازگی داشته و نیازمند بررسی است. بنابراین ضرورت انجام پژوهشی در زمینه رابطه بین عزت‌نفس با شادکامی و خلاقیت احساس می‌گردد. لذا این مطالعه باهدف بررسی رابطه بین عزت‌نفس با شادکامی و خلاقیت دانشجویان دانشگاه بوعلی سینا انجام شد.

1. Obstfeld  
2. Newton  
3. Torrance

## روش پژوهش

این پژوهش به روش توصیفی از نوع همبستگی و باهدف بررسی رابطه بین عزت نفس با شادکامی و خلاقیت انجام شد. جامعه مورد بررسی در این پژوهش، کلیه دانشجویان دانشگاه بوعلی سینا در سال تحصیلی ۹۲-۹۱ بود. تعداد کل این افراد ۱۵۵۰۰ نفر شامل ۷۲۰۰ نفر پسر و ۸۳۰۰ نفر دختر است. نمونه این پژوهش به روش خوشه‌ای دومرحله‌ای انتخاب گردید. یعنی از کلیه دانشکده‌های دانشگاه بوعلی سینا، دانشکده‌های غیر اقماری انتخاب گردید. سپس از هر دانشکده برخی کلاس‌ها به‌طور تصادفی انتخاب شده و پرسشنامه‌های مورد نظر را اجرا کردیم. به اعتقاد محققان (تاباچنیک و فیدل، ۲۰۰۷) کم بودن حجم نمونه مخصوصاً در تحقیقات همبستگی، تعمیم‌پذیری نتایج را با مشکل مواجه خواهد ساخت. حداقل حجم نمونه در تحقیقات چندمتغیره از ۱۰۰ تا ۵۰۰ نفر پیشنهاد شده است (هومن، ۱۳۸۰). بنابراین نمونه این مطالعه ۳۷۵ نفر برآورد گردید که از این تعداد آزمودنی، ۱۷۰ نفر پسر و ۲۰۵ نفر نیز دختر بود (با توجه به نسبت جنسیت). برای جمع‌آوری داده‌های پژوهش پرسشنامه‌های «عزت نفس روزنبرگ»، «شادکامی آکسفورد» و «خلاقیت عابدی» اجرا شدند. تجزیه و تحلیل این داده‌ها با استفاده از روش‌های آمار توصیفی و استنباطی و به کمک نسخه شازدهم نرم‌افزار اسپاس صورت گرفت. روش آماری مورد استفاده در این پژوهش تحلیل رگرسیون چندگانه بود.

## ابزارهای پژوهش

*الف) پرسشنامه عزت نفس روزنبرگ:* این ابزار توسط روزنبرگ در سال ۱۹۶۵ ساخته شد و متشکل از ۱۰ سؤال است که روی مقیاس لیکرت ۴ درجه‌ای از ۱ = کاملاً مخالف تا ۴ = کاملاً موافق به آن‌ها پاسخ داده می‌شود و از این رو دامنه نمره‌ها از ۱۰ تا ۴۰ است و برای همه افراد دارای حداقل تحصیلات کلاس ششم قابل اجرا است. برای هنجاریابی این مقیاس ۵۰۲۴ دانش‌آموز دبیرستانی ایالت نیویورک مورد آزمون قرار گرفتند. ضرایب پایایی و روایی آن به

ترتیب ۰/۸۲ و ۰/۷۷ به دست آمد (به نقل از منصوری‌سپهر و همکاران، ۱۳۹۱). روایی این مقیاس در فرهنگ ایرانی در مطالعات مختلف تأیید شده است. همچنین پایایی آن در پژوهش‌های مختلف به روش بازآزمایی از ۰/۸۲ تا ۰/۸۸ و به روش آلفا ۰/۷۷ تا ۰/۸۸ گزارش شده است (شیخ و افشاری، ۱۳۹۱). پایایی این ابزار (آلفای کرونباخ) در پژوهش حاضر ۰/۷۶ است.

ب) پرسشنامه شادکامی آکسفورد (OHI): در سال ۱۹۹۰ این ابزار را آرجیل و لو تهیه کردند، آرجیل پس از رایزنی با «بک»، جملات مقیاس افسردگی او را معکوس کرد تا سایر جنبه‌های شادکامی را شامل شود. در نهایت فرم نهایی ۲۹ سؤالی پرسشنامه آماده شد که شامل ۲۹ گویه و هر گویه به صورت ۴ گزینه‌ای طراحی گردید (فلاح و همکاران، ۱۳۹۱). آرجیل و همکاران (۱۹۹۰) ضریب آلفای ۰/۹۰ را با ۱۳۴۷ برای این ابزار به دست آوردند (به نقل از برخوری و همکاران، ۱۳۸۸). آزمودنی همسانی درونی و آلفای کرونباخ پرسشنامه شادکامی آکسفورد را علی‌پور و نوربالا (۱۳۷۸) ۰/۹۳ به دست آورده‌اند. اعتبار این ابزار با روش دونیمه کردن به روش اسپیرمن براون ۰/۹۱ و به روش گاتمن ۰/۹۱ گزارش شده است (علی‌پور و نوربالا، ۱۳۷۸). این پرسشنامه شش حیطه رضایت از زندگی، لذت، کارآمدی، کنترل، عزت‌نفس و آرامش را شامل می‌شود. قاسمی (۱۳۹۱) در پژوهش خود پایایی درونی را (با روش آلفای کرونباخ) برای رضایت از زندگی ۰/۸۱، لذت ۰/۷۹، کارآمدی ۰/۸۸، کنترل ۰/۸۱، عزت‌نفس ۰/۸۰، آرامش ۰/۸۴ و برای کل ابزار ۰/۸۵ با نمرات آزمودنی‌های اصلی به دست آورد. همچنین پایایی پرسشنامه شادکامی آکسفورد در این پژوهش با استفاده از آلفای کرونباخ ۰/۸۹ محاسبه گردید.

ج) پرسشنامه خلاقیت عابدی: این ابزار دارای ۶۰ سؤال است که براساس طیف لیکرت سه‌درجه‌ای (۰ تا ۲) نمره‌گذاری می‌شود. عابدی (۱۳۷۲) پایایی این پرسشنامه را با استفاده از روش آماری آلفای کرونباخ برای سیالی، ابتکار، انعطاف‌پذیری و بسط به دست آورده است که به ترتیب ۰/۷۵، ۰/۶۷، ۰/۶۱ و ۰/۶۱ می‌باشند. همچنین وی با استفاده از روش تحلیل عوامل



تأییدی نشان داد که این ابزار از اعتبار همزمان قابل قبولی برخوردار است (به نقل از شیخ‌الاسلامی و رضویه، ۱۳۸۴). رضایی و منوچهری (۱۳۸۷) در بررسی اعتبار، روایی و هنجاریایی این پرسشنامه ضریب آلفای کرونباخ کلی برابر با ۰/۸۷ را به دست آوردند. سپس این محققان، براساس سه شاخص عمده ارزش ویژه، نسبت واریانس تبیین شده توسط هر عامل و طرح شیب‌دار، ۷ عامل را برای مجموعه ۶۰ ماده‌ای پرسشنامه خلاقیت استخراج کردند. آنان برای نام‌گذاری عامل‌ها از چرخش واریماکس استفاده کردند که منجر به استخراج عامل‌های بسط، سیالی، لذت بردن از تجارب تازه، توجه به جزئیات، حل مسائل دشوار و پیچیده، ابتکار و انعطاف‌پذیری گردید. همچنین پایایی این پرسشنامه در پژوهش حاضر به کمک روش آلفای کرونباخ ۰/۶۵ به دست آمد.

## یافته‌های پژوهش

جدول ۱. شاخص‌های توصیفی عزت نفس، شادکامی و خلاقیت در دانشجویان

متغیرها	میانگین	میانه	نما	انحراف استاندارد	واریانس
عزت نفس	۲۹/۱۶	۳۲	۴۰	۹/۱۹	۸۴/۴۱
شادکامی	۶۴/۱۹	۶۴	۶۹	۱۸/۵۱	۳۴۲/۷۱
خلاقیت	۷۲/۲۲	۷۲	۸۴	۱/۵۴	۲۳۵/۸۲

جدول ۲. خلاصه مدل رگرسیون و تحلیل واریانس عزت نفس با شادکامی و خلاقیت دانشجویان

شاخص	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	سطح معناداری	R	R <sup>2</sup>
رگرسیون	۱۲۰۸۳/۱۷	۲	۶۰۴۱/۵۸	۱۱۵/۳۴	۰/۰۰۱	۰/۶۲	۰/۳۸
باقی مانده	۱۹۴۸۵/۲۳۴	۳۷۲	۵۲/۳۸	-	-	-	-
کل	۳۱۵۶۸/۴۰	۳۷۴	-	-	-	-	-

با نگاهی به جدول ۲ درمی‌یابیم که بین عزت نفس با شادکامی و خلاقیت دانشجویان ارتباط معنادار وجود دارد. این ارتباط از نظر آماری مثبت و معنادار است، چون میزان معناداری

آن کمتر از ۰/۰۵ است. روش مورد استفاده در این بخش اینتر<sup>۱</sup> است که مدل معناداری را به دست آورد ( $P < 0/05$ ). این مدل ۰/۶۲ از واریانس را توجیه می کند.

**جدول ۳.** نمرات بتا و تی برای شادکامی و خلاقیت در دانشجویان

متغیرها	$\beta$	t	سطح معناداری
شادکامی	۰/۵۱	۱۲/۰۷	۰/۰۰۱
خلاقیت	۰/۲۵	۵/۸۷	۰/۰۰۱

جدول ۳ نشان می دهد که مقدار بتا<sup>۲</sup> برای متغیرهای شادکامی و خلاقیت به ترتیب ۰/۵۱ و ۰/۲۵ است. همچنین سطح معناداری برای این دو متغیر قابل اعتماد است ( $P < 0/05$ ).

با توجه به جداول فوق، درمی یابیم که بین عزت نفس با شادکامی و خلاقیت دانشجویان رابطه مثبت و معنادار وجود دارد. به عبارت دیگر شادکامی و خلاقیت پیش بینی کننده عزت نفس هستند. در این تجزیه و تحلیل، عزت نفس متغیر ملاک و شادکامی و خلاقیت متغیرهای پیش بین فرض شده اند.

**جدول ۴.** میزان همبستگی بین متغیرهای مورد مطالعه

متغیرها	عزت نفس	شادکامی	خلاقیت
عزت نفس	-	-	-
شادکامی	۰/۵۷*	-	-
خلاقیت	۰/۳۸*	۰/۲۵*	-

\* در سطح ۰/۰۵ معنادار است.

جدول ۴ نشان دهنده ضرایب همبستگی بین متغیرهای این پژوهش است. بین عزت نفس و شادکامی دانشجویان همبستگی مثبت و معناداری به دست آمد ( $r = 0/57, P < 0/05$ ). همچنین عزت نفس و خلاقیت دانشجویان از نظر آماری همبستگی مثبت و معناداری با هم دارند

1. enter  
2. Beta

همبستگی بین شادکامی و خلاقیت دانشجویان نیز مثبت و معنادار است ( $P < 0/05$ ,  $r = 0/38$ ).  
 همبستگی بین شادکامی و عزت نفس دانشجویان نیز مثبت و معنادار است ( $P < 0/05$ ,  $r = 0/25$ ).

## بحث و نتیجه گیری

نتایج پژوهش حاضر نشان داد که بین عزت نفس با شادکامی و خلاقیت دانشجویان رابطه وجود دارد. به تعبیری شادکامی و خلاقیت دانشجویان در پیش‌بینی عزت نفس آنان نقش دارد. می‌توان گفت تغییر در یکی از این متغیرها تغییر در دیگر متغیرها را پیش‌بینی می‌کند. بنابراین فردی که عزت نفس بالایی دارد، سطح شادکامی بالاتر و به تبع آن خلاقیت بیشتری هم دارد. پس می‌توان با تمرینات ویژه سطح عزت نفس و به تبع آن شادکامی و خلاقیت دانشجویان را بالا برد. ضمن ارتباط متقابل بین این سه متغیر، یافته‌های تحقیق نشان داد که بین تک تک این متغیرها با یکدیگر همبستگی مثبت و معنادار وجود دارد. بنابراین می‌توان گفت هر کس که عزت نفس بالایی دارد، شادکامی بالایی هم دارد و برعکس؛ هر کس عزت نفس بالایی دارد، خلاقیت بالایی هم دارد و برعکس؛ و در نهایت هر کس که شادکامی بالایی دارد از خلاقیت بالاتری هم برخوردار است و برعکس. نتایج پژوهش حاضر با یافته‌های کرمی و علی‌آبادی (۱۳۹۱) همسو است. این محققان دریافتند که خلاقیت و مؤلفه‌های آن با تفکر انتقادی و شادکامی رابطه دارد. بنابراین، کلیه مؤلفه‌های انعطاف‌پذیری، سیالی، بسط و ابتکار پیش‌بینی کننده‌های معناداری برای شادکامی هستند. دامیان و رویینز<sup>۱</sup> (۲۰۱۲) نیز دریافتند که شادکامی، تفکر خلاق را در افراد دارای غرور قابل اعتماد بالا می‌برد، درحالی که خشم، تفکر خلاق را در افرادی که غرور اهانت‌آمیز زیادی داشتند، بالا برد. امیر پور (۱۳۹۱) نیز دریافت که تفکر انتقادی می‌تواند نقش اساسی را در شادکامی و عزت نفس اجتماعی دانشجویان ایفا کند. او همچنین بین شادکامی با خلاقیت، تفکر انتقادی و تعهد همبستگی معناداری را به دست آورد. در تبیین یافته‌های پژوهش حاضر می‌توان به این مطلب اشاره نمود که افراد شاد و خلاق از

1. Damian & Robins

دیگران بازخوردهای مثبت دریافت کرده و در تعامل با اطرافیان موفق تر هستند. این روابط موفق نیز می تواند باعث افزایش عزت نفس فرد شود. کسی که شاد است راحت تر با دیگران رابطه برقرار می کند و فرد خلاق نیز با تفکرات و اعمال خلاقانه خود توجه دیگران را جلب می کند. همه اینها باعث احساس رضایت از خود و کارآمدی و درنهایت عزت نفس بالا در فرد می گردد. برخورداران و همکاران (۱۳۸۸) دریافتند که آموزش مهارت های مثبت اندیشی هم بر افزایش عزت نفس و هم شادکامی دانش آموزان مؤثر است. بنابراین می توان با استفاده از کارگاه های آموزشی در راستای تقویت مثبت اندیشی افراد، میزان عزت نفس و نیز شادی و نشاط را در آنان افزایش داد. این یافته به نوبه خود شاهدی بر ارتباط عزت نفس و شادکامی است. از طرف دیگر افراد خلاق نیاز به شرایط ذهنی خاصی دارند که در آن بتوانند خوب فکر کنند، خوب استدلال و نتیجه گیری کنند و نیز خوب عمل کنند؛ از یک طرف افراد دارای عزت نفس بالا می توانند این شرایط ذهنی را دارند و از طرف دیگر نیز کسانی که از سطح شادکامی بالایی برخوردارند، احتمالاً آرامش روانی بهتری داشته، رضایت از زندگی بالایی دارند، کارآمد هستند و... لذا این افراد نیز استعداد بیشتری برای طرح ریزی برنامه های خلاق و انجام کارهای خلاقانه دارند تا کسانی که واجد چنین ویژگی هایی نیستند. اما کسی که عزت نفس کمی دارد؛ ذهنش درگیر مسائل و مشکلات است؛ رضایتی از زندگی ندارد؛ لذتی از زندگی نمی برد و احساس کارآمدی و کنترل ندارد و در مجموع فردی است که شادکامی پایینی دارد، اصولاً نمی تواند فرد خلاق باشد. سیمونت<sup>۱</sup> (۱۹۹۸) گسترش پژوهش های صورت گرفته در زمینه خلاقیت را در چهار مبحث اصلی قرار می دهد؛ او این چهار مورد را شامل «فرآیندهای شناختی»، «ویژگی های شخصیتی»، «تحول در طول زندگی» و «زندگی اجتماعی» می داند (ترجمه شکرکن، ۱۳۷۹). وولفولک<sup>۲</sup> (۱۹۸۷) عنوان کرده است که آفرینندگی به راه های تازه، اصیل، مستقل و تخیلی اندیشیدن درباره انجام کارها اشاره می کند. او آفرینندگی

1. Simonten  
2. Woolfolk

را تفکر واگرا در حل مسائل می‌داند. ناتن<sup>۱</sup> (۲۰۰۰) نیز معتقد است که خلاقیت توانایی تولید کاری است که تازه، مفید و ارزشمند باشد (به نقل از خوئینی، ۱۳۸۴). خلاقیت در دانش و توسط آن ایجاد می‌گردد و دانشگاه یکی از مکان‌هایی است که دانشجویان در آن علم و دانش را فراگرفته و آن را شکل می‌دهند. بیشتر دانشی را که دانشجویان یاد می‌گیرند، روش‌های مختلف و انعطاف‌پذیر تفکر و ایجاد مفاهیم خلاقانه را برای آن‌ها آسان‌تر می‌کند (Hong et al., 2013). بنابراین داشتن چنین روش‌هایی (روش دانش‌محور مبتنی بر خلاقیت) در نظام آموزشی کشور می‌تواند کمک قابل توجهی به پرورش خلاقیت در مدارس و دانشگاه‌ها بکند. بیشتر پژوهش‌ها حاکی از اثرگذاری مثبت دوره‌های آموزش تفکر خلاق بر میزان خلاقیت دانش‌آموزان و دانشجویان در دوره‌های مختلف تحصیلی بوده‌اند (اوزگی و یوگر<sup>۲</sup>، ۲۰۰۹؛ به نقل از یعقوبی و همکاران، ۱۳۹۰)؛ لذا پیشنهاد می‌گردد مسئولین دوره‌های آموزش خلاقیت را برای دانش‌آموزان و دانشجویان در نظر بگیرند.

با توجه به پیشینه پژوهشی می‌توان گفت که از طرفی، شادکامی دانشجویان می‌تواند عزت‌نفس آنان را پیش‌بینی کند؛ بنابراین داشتن برنامه برای افزایش شادی و نشاط در دانشجویان و به‌طور کلی در جمعیت جوان کشور می‌تواند عزت‌نفس بالا را برای آنان به ارمغان آورد. داشتن جوانانی با عزت‌نفس بالا خودبه‌خود منتج به رشد و پیشرفت علمی و حتی پیشرفت در سایر زمینه‌ها می‌گردد. پس توصیه می‌شود که مسئولین برنامه‌ای برای افزایش میزان شادی و شادکامی در دانشجویان و البته همه مردم داشته باشند. از طرف دیگر، مسئولین باید موضوع خلاقیت را جدی گرفته و پرورش آن را به‌ویژه در دانشجویان دستور کار خود قرار دهند. تعریف چارچوب‌های خشک و بدون انعطاف برای امور تحصیلی، مانند کارهای کلاسی، تمرینات درسی، نگارش متون علمی، انجام کارهای آزمایشگاهی و... نه تنها استعدادهای جوانان عزیز این مملکت را شکوفا نمی‌کند، بلکه باعث درجا زدن دانشجویان

3. Nathan

1. Ozge & Uger

می‌گردد. این روند ثابت به تدریج انگیزه پیشرفت را هم در سطح فردی و هم در سطح اجتماعی از بین می‌برد و باعث کندی پیشرفت و ترقی در زمینه‌های گوناگون علمی و فناوری می‌گردد. در مجموع می‌توان چنین گفت که لازم است خانواده‌ها و دانشگاه‌ها محیط مناسب و پویایی را برای کودکان، نوجوانان و جوانان فراهم کنند تا این افراد بتوانند به‌طور مستقل و در کنترل مناسب والدین، مربیان و اساتید به تعامل با محیط و وقایع زندگی بپردازند و ضمن برخورد مناسب با این وقایع، موجب افزایش عزت‌نفس، شادکامی و خلاقیت و در نتیجه رضایت زندگی شوند، تا بتوانند افرادی کارآمد، مفید و راهگشا در مسائل تحصیلی، زندگی شخصی و اجتماعی باشند. همچنین، بررسی آماری داده‌های دانشجویان دانشگاه بوعلی سینا نشان داد که عزت‌نفس آنان در سطح نسبتاً بالایی قرار دارد، اما میزان شادکامی و خلاقیت دانشجویان در سطح متوسطی برآورد شد. بنابراین بایستی به دو مقوله شادکامی و خلاقیت دانشجویان توجه بیشتری شود. همچنین با توجه به همبستگی بین هر سه متغیر مورد بررسی این پژوهش، می‌توان گفت که برنامه‌های مورد نظر برای دانشجویان باید برای هر سه متغیر همخوانی داشته باشد. پس تصمیمات و برنامه‌های مورد نظر برای تقویت عزت‌نفس، شادکامی و خلاقیت دانشجویان، نباید تضاد و تداخلی را در بین این سه متغیر ایجاد کند.

طبق یافته‌هایی که تاکنون در مورد آن‌ها صحبت کردیم، می‌توان گفت که این پژوهش و بسیاری پژوهش‌های مشابه دیگر به نقش بسیار مهم عزت‌نفس در زندگی و تأثیرگذاری آن در بسیاری از ابعاد زندگی اشاره دارند. پس می‌طلبند که پژوهش‌های دیگری در مسیر شناخت و افزایش اعتماد به نفس و در نتیجه آن بالا رفتن شادکامی، رضایت زندگی و بسیاری از ابعاد زندگی انجام شود، چون از طریق عزت‌نفس است که فرد توانایی پیمودن مسیر دشوار زندگی، فراز و نشیب‌ها، موقعیت‌های سخت را به دست می‌آورد و می‌تواند به اهدافش دست بیابد.

یکی از اصلی‌ترین محدودیت‌های این پژوهش این است که در بین دانشجویان انجام گردیده و در تعمیم نتایج آن به سایر گروه‌ها و جوامع باید با احتیاط عمل نمود. لذا این محدودیت تا حدودی اعتبار بیرونی یافته‌ها را تحت تأثیر قرار می‌دهد. از دیگر محدودیت‌ها و

مشکلات این پژوهش خود گزارشی بودن داده‌ها و سوگیری آزمودنی‌ها هنگام پاسخ‌دهی به سؤالات است. ضریب پایایی برخی از ابزارهای مورداستفاده (پرسشنامه خلاقیت) نیز خیلی بالا نبوده است. بنابراین یافته‌های این پژوهش را بایستی با احتیاط تفسیر نمود. به پژوهشگران پیشنهاد می‌گردد رابطه مؤلفه‌های شادکامی را با عزت نفس دانشجویان یا هر گروه دیگری بررسی نمایند. همچنین پیش‌بینی خلاقیت و عزت نفس دانشجویان با توجه انگیزه پیشرفت و مکان کنترل آنان می‌تواند موضوع پژوهشی جالبی باشد. از طرف دیگر مقایسه متغیرهای موردبررسی این پژوهش (عزت نفس، شادکامی و خلاقیت) در دو گروه زنان و مردان پیشنهاد می‌گردد. همچنین مقایسه میزان عزت نفس و خلاقیت در بزهکاران، بیماران روانی و افراد سالم از دیگر پیشنهادهای پژوهشی این مطالعه است.

### منابع

- استادیان، مریم؛ قنواتی، بهمن؛ و کجیاف‌نژاد، هادی. (۱۳۹۰). بررسی رابطه شادکامی و سلامت روان در بین دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی واحد بهبهان. *مجله فرهنگ در دانشگاه اسلامی*، ۱۵ (۲)، ۱۳۷-۱۴۷.
- اسلامی‌نسب، علی. (۱۳۷۳). *روان‌شناسی اعتماد به نفس*. تهران: نشر مهرداد.
- امیرپور، برزو. (۱۳۹۱). رابطه تفکر انتقادی و ابعاد آن با شادکامی و عزت نفس اجتماعی دانشجویان. *فصلنامه راهبردهای آموزش*، ۵ (۳)، ۱۴۳-۱۴۷.
- برخوری، حمید؛ رفاهی، ژاله؛ و فرحبخش، کیومرث. (۱۳۸۸). اثربخشی آموزش مهارت‌های مثبت اندیشی به شیوه گروهی بر انگیزه پیشرفت، عزت نفس و شادکامی دانش آموزان پسر پایه اول دبیرستان شهر جیرفت. *فصلنامه رهیافتی نو در مدیریت آموزشی*، ۲ (۵)، ۱۳۱-۱۴۴.
- جنتی، یدالله؛ موسوی، سیده عاطفه؛ عظیمی لولتی، حمیده؛ فانی صابری، لاله؛ همتا، امیر؛ فیضی، سعید؛ و قبادی، مامک. (۱۳۹۰). بررسی میزان هوش هیجانی و عزت نفس در دانشجویان پرستاری و مامایی دانشگاه علوم پزشکی مازندران در سال ۱۳۸۹. *مجله دانشگاه علوم پزشکی مازندران*، ۲۱ (۱)، ۲۵۳-۲۶۱.

- حاجی پور، ابراهیم؛ و اکبرزاده، علیرضا. (۱۳۸۸). بررسی تأثیر ماهیت شغلی بر خلاقیت در سازمان. *فصلنامه مدیریت نظامی*، ۳۶، ۱۱۷-۱۳۷.
- حدادزاده، جمیله. (۱۳۹۰). عزت نفس در کودکان. *مجله رشد آموزش پیش دبستانی*، ۳ (۳)، ۲۲-۲۳.
- خوئینی، فاطمه. (۱۳۸۴). بررسی رابطه بین سبک های تفکر و خلاقیت دانشجویان. *فصلنامه علمی تخصصی مدیریت*، ۲ (۵)، ۷۲-۷۷.
- سیمونتن، دین کیت. (۱۹۹۸). خلاقیت: جنبه های شناختی، شخصی، تحولی و اجتماعی. ترجمه حسین شکرکن. (۱۳۷۹). *مجله استعداد های درخشان*، ۹ (۴)، ۳۷۴-۳۹۱.
- شیخ، محمود؛ و افشاری، جواد. (۱۳۹۱). مقایسه سبک های مقابله با استرس در ورزشکاران و غیرورزشکاران با سطح عزت نفس بالا و پایین. *رشد و یادگیری حرکتی- ورزشی*، ۹، ۵۷-۷۳.
- شیخ الاسلامی، راضیه؛ و رضویه، اصغر. (۱۳۸۴). پیش بینی خلاقیت دانشجویان دانشگاه شیراز با توجه به متغیرهای انگیزش بیرونی، انگیزش درونی و جنسیت. *مجله علوم انسانی دانشگاه شیراز*، ۲۲ (۴)، ۹۴-۱۰۳.
- عابدی، جمال. (۱۳۷۲). خلاقیت و شیوه های نو در اندازه گیری آن. *فصلنامه پژوهش های روان شناختی*، ۲ (۱ و ۲)، ۴۶-۵۴.
- علی پور، احمد؛ و نوربالا، احمدعلی. (۱۳۷۸). بررسی مقدماتی پایایی و روایی پرسشنامه شادکامی آکسفورد در دانشجویان دانشگاه های تهران. *فصلنامه اندیشه و رفتار*، ۵ (۱ و ۲)، ۱-۱۱.
- فلاح، محمدحسین، منگلی، عباس و زارع، فاطمه. (۱۳۹۱). بررسی تأثیر آموزش سبک مقابله ای اسلامی بر افزایش شادکامی والدین کودکان استثنایی. *فصلنامه علمی پژوهشی دانشکده بهداشت یزد*، ۱۱ (۲)، ۷۵-۸۲.
- فیضی، مهدی، چوپانی، حیدر و حیات، علی اصغر. (۱۳۸۸). بررسی رابطه بین سبک های مدیریت مدیران با خلاقیت دبیران دبیرستان های شهرستان سنندج. *فصلنامه رهبری و مدیریت آموزشی دانشگاه آزاد اسلامی واحد گرمسار*، ۳ (۳)، ۱۰۳-۱۲۳.
- قاسمی، نوشاد. (۱۳۹۱). مقایسه حساسیت اضطرابی و شادکامی بیماران سندرم روده تحریک پذیر (IBS) با افراد سالم در شهر شیراز. *مجله دانشگاه علوم پزشکی فسا*، ۲ (۶)، ۳۱۰-۳۱۲.
- کریمی، آزادالله؛ علی آبادی، خدیجه. (۱۳۹۱). نقش خلاقیت در پیش بینی تفکر انتقادی و شادکامی.



ابتکار و خلاقیت در علوم انسانی، ۲ (۲)، ۴۹-۶۹.

مرادی، اعظم؛ و رضایی دهنوی، صدیقه. (۱۳۹۱). بررسی مقایسه‌ای اثربخشی آموزش‌های گروهی عزت نفس، خودکارآمدی و انگیزش پیشرفت بر عزت نفس زنان با معلولیت جسمی - حرکتی ۳۵-۱۸ ساله اصفهان در سال ۱۳۸۷. *فصلنامه روان‌شناسی افراد استثنایی*، ۲ (۵)، ۶۵-۹۷.

منصوری سپهر، روح‌الله؛ خداپناهی، محمد کریم؛ و حیدری، محمود. (۱۳۹۱). ناهماهنگی شناختی: تأثیر تمرکز بر خود بر تعدیل کنندگی عزت نفس در تغییر نگرش. *فصلنامه روان‌شناسی کاربردی*، ۶ (۲)، ۲۵-۴۰.

هومن، حیدرعلی. (۱۳۸۰). تحلیل داده‌های چندمتغیری در پژوهش رفتاری. تهران: پارسا.

منظری توکلی، علیرضا؛ و کهندل، مریم. (۱۳۹۰). بررسی رابطه دینداری و عزت نفس دانش‌آموزان دختر دوره متوسطه ناحیه دو شهر کرمان. *فصلنامه پژوهش‌گران فرهنگ*. سال نهم (۲۸)، ۹۹-۱۲۲.

یعقوبی، ابوالقاسم؛ محقق، حسین؛ عرفانی، نصرالله؛ و مرتضوی، سید علی. (۱۳۹۰). مقایسه اثربخشی فنون مختلف آموزش تفکر خلاق بر خلاقیت دانش‌آموزان پایه اول دوره متوسطه. *فصلنامه ابتکار و خلاقیت در علوم انسانی*. سال اول (۲)، ۱۳۳-۱۵۰.

یعقوبی، ابوالقاسم. (۱۳۸۹). بررسی رابطه هوش معنوی با میزان شادکامی دانشجویان. *مجله پژوهش در نظام‌های آموزشی*، ۹، ۹۲-۱۰۵.

- Agyar, E. (2013). Life satisfaction, perceived freedom in leisure and self-esteem: The case of physical education and sport students. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 93, 2186-2193.
- Breines, J. G. & Chen, S. (2013). Activating the inner caregiver: The role of support-giving schemas in increasing state self-compassion. *Journal of Experimental Social Psychology*, 49, 58-64.
- Cha, K. H. (2003). Subjective well-being among college students. *Social Indicators Research*, 62-63, 455-477.
- Damian, R. I. & Robins, R. W. (2012). The link between dispositional pride and creative thinking depends on current mood. *Journal of Research in Personality*, 46, 765-769.
- Hennessey, B. A. & Amabile, T. M. (2010). Creativity (Ebook). *The Annual Review of Psychology*. Cambridge: Harvard University. U. S., p 569.
- Hong, J. Ch., Chen, M. Y. & Hwang, M. Y. (2013). Vitalizing creative learning in

- science and technology through an extracurricular club: perspective based on activity theory. *Thinking Skills and Creativity*, 8, 45-55.
- IJzerman, H., Leung, A. K. Y. & Ong, L. S. (2014). Perceptual symbols of creativity: Coldness elicits referential, warmth elicits relational creativity. *Acta Psychologica*, 148, 136-147.
- Lahav, O., Apter, A. & Ratzon, N. Z. (2013). Psychological adjustment and levels of self-esteem in children with visual-motor integration difficulties influences the results of a randomized intervention trial. *Research in Developmental Disabilities*, 34, 56-64.
- Newton, D. P. (2013). Moods, emotions and creative thinking: A framework for teaching. *Thinking Skills and Creativity*, 8, 34-44.
- Okun, M. A., Levy, R., Karoly, P. & Ruehlman, L. (2009). Dispositional happiness and college student GPA: Unpacking a null relation. *Journal of Research in Personality*, 43, 711-715.
- Soleimani, N. & Tebyanian, E. (2011). A study of the relationship between principals' creativity and degree of environmental happiness in Semnan high schools. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 29, 1869-1876.
- Tabachnick, B. G. & Fidell, L. S. (2007). *Using Multivariate statistics* (5<sup>th</sup> ed.). Boston: Pearson Education.
- Yuki, M., Sato, K., Takemura, K. & Oishi, Sh. (2013). Social ecology moderates the association between self-esteem and happiness. *Journal of Experimental Social Psychology*, 49, 741-746.