

## نقش امیدواری در عزت نفس با میانجی شادکامی در بین دانش-آموزان دختر و پسر سال آخر دوره متوسطه دوم شهر بیرجند

حسین خسروی<sup>۱</sup>، فاطمه طاهرپور<sup>۲</sup>، حسین شکوهی فرد<sup>۳</sup>

<sup>۱</sup> کارشناسی ارشد مدیریت آموزشی دانشگاه بیرجند

<sup>۲</sup> استادیار دانشگاه بیرجند

<sup>۳</sup> استادیار دانشگاه بیرجند

### چکیده

پژوهش حاضر با هدف بررسی نقش امیدواری در عزت نفس با نقش میانجی شادکامی در بین دانش‌آموزان سال آخر متوسطه دوم شهر بیرجند و مقایسه دختران و پسران انجام گرفته است. روش پژوهش توصیفی همبستگی و جامعه آماری شامل ۲۰۰۳ نفر دانش‌آموز که با استفاده از نمونه‌گیری خوشه‌ای تعداد ۳۲۰ نفر بعنوان افراد نمونه انتخاب گردید. برای سنجش متغیر شادکامی از پرسشنامه آکسفورد، آرجایل و لو (۱۹۸۹)، عزت نفس از پرسشنامه روزنبرگ (۱۹۷۹) و برای امیدواری از پرسشنامه اسنایدر (۱۹۹۱) استفاده گردیده است. روایی و پایایی پرسشنامه‌ها تأمین شده است. تجزیه و تحلیل داده‌ها در سطح توصیفی (فراوانی، میانگین، انحراف معیار) و سطح استنباطی (همبستگی پیرسون، تحلیل واریانس و رگرسیون) انجام گرفت. نتایج حاکی از آن بود که امیدواری با دو متغیر شادکامی و عزت نفس رابطه دارد؛ اما عزت نفس و شادکامی رابطه معنی‌دار نداشتند و بنابراین سنجش نقش میانجی در این رابطه مقدور نبود. همچنین در مقایسه دختران و پسران تفاوت معناداری در وضعیت سه متغیر مذکور مشاهده نشد.

**واژه‌های کلیدی:** امیدواری، عزت نفس، شادکامی، دانش‌آموزان دختر و پسر سال آخر دبیرستان

## بیان مسأله

دانش‌آموزان برای رسیدن به موفقیت باید شناخت درونی از نقاط ضعف و قدرت خود داشته باشند. بسیاری از پیشرفت‌های افراد در تحلیل صحیح مسائل شخصی، احساس کفایت جهت رویارویی با موقعیت‌های دشوار و آمادگی برای حل مشکلات و مسائل زندگی به شیوه مناسب، ریشه دارد. دانش‌آموزان سال آخر متوسطه دوم در موقعیت حساس انتخاب مسیر زندگی خود می‌باشند. این دانش‌آموزان در دنیایی پر نقص و عیب زندگی و رشد می‌کنند. در این مرحله حساس زندگی هر نوع استرسی که بر زندگی‌شان تاثیر منفی می‌گذارد، باید شرایطی برای این دانش‌آموزان فراهم آورد که آنها احساس کفایت کنند که این احساس کفایت همان عزت نفس<sup>۱</sup> می‌باشد. عزت نفس به عنوان ظرفیت و توانایی تعبیر و تفسیر رویدادها به گونه‌ای که احساس خود ارزشی را در فرد افزایش دهد و حفظ کند، تعریف شده است (کرنیس<sup>۲</sup>، ۲۰۰۶ نقل در شیخ‌الاسلامی، نجاتی و احمدی، ۱۳۹۰). 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).

عزت نفس شامل رشد احساسات خود ارزشی توسط احساس جذابیت و صلاحیت است و دارای دو بخش احساس خودکارآمدی و خود ارزشمندی است. خودکارآمدی شامل احساس شایستگی و مؤثر بودن فرد در مواجهه با محیط فیزیکی و اجتماعی است و خودارزشمندی به معنای احساس و ارزیابی است که فرد از خود دارد. مؤلفه خودارزشمندی محدود به زمان و مکان است بدین معنا که احساس خودارزشمندی حاصل انواع تجارب و موقعیت‌ها می‌باشد (کرنیس<sup>۳</sup>، ۲۰۰۶ نقل در شیخ‌الاسلامی، نجاتی و احمدی، ۱۳۹۰).

شخصی که از عزت نفس بالایی برخوردار است، احساسات خوبی را نسبت به خود و دیگران دارد و 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 (بیات و یعقوبی، ۱۳۹۳). افراد با عزت نفس بالا در اجتماع موفق هستند و دوستی‌ها و ارتباطات‌شان را حفظ می‌کنند، احساس کمال دارند، خود را به عنوان فردی ویژه و منحصر به فرد می‌پذیرند و اعتماد به نفس بالایی دارند (ملانی‌بازارت<sup>۴</sup>، ۱۳۸۸). عزت نفس، بنیادی‌ترین بخش شخصیت فرد است که در تمام جوانب زندگی، خود را به گونه‌ای ظاهر می‌سازد. عزت نفس خوب، باعث توانایی افراد برای آموختن و گرفتن تصمیمات و انتخاب‌های عاقلانه است و این‌که به گونه‌ای مؤثر به تغییرات پاسخ دهند و همچنین بتوانند به موفقیت، پیشرفت، رضایت و شادمانی برسند (اصلانی‌فر، بهرامی و اسدزاده، ۱۳۹۷). عوامل مختلفی در عزت نفس دانش‌آموزان نقش دارد، شاید بتوان گفت امیدواری یکی از این عوامل می‌باشد.

در طول سال‌های ۱۹۵۰-۱۹۶۰ به شکل رسمی و با رویکرد علمی دانشمندان به این نتیجه رسیدند که اگر افکار و هیجان‌های منفی، منجر به تضعیف سلامتی می‌شوند، پس می‌توان فرایندهای مثبت مانند امید<sup>۵</sup> را به عنوان متغیرهایی برای افزایش سلامتی مورد بررسی قرار داد. در امید از یک سو انگیزه خواستن برای حرکت به سوی اهداف و از طرف دیگر بررسی راه‌های

<sup>۱</sup> self-esteem<sup>۲</sup> Kernis<sup>۳</sup> Kernis<sup>۴</sup> Bazarte Melanie<sup>۵</sup> Hope

مناسب برای حصول اهداف نهفته است (اسنایدر<sup>۶</sup>، ۲۰۰۰، نقل در علی پور و اعراب شیبانی، ۱۳۹۰). امید بصورت توصیف کردن کار انگیزشی افراد به منظور دستیابی به اهداف تعریف می شود. امید خود انگیزشی بالایی را برای رسیدن به جایگاهی که فرد می خواهد باشد فراهم می کند و همچنین مسیرهای واقعی برای دستیابی به اهداف در زمان رویارویی با موانع و مشکلات را بوجود می آورد (میرمحمدی، کامرانی مهنی و رحیمیان، ۱۳۹۴). امیدواری انگیزش انفرادی موفقیت در یک وظیفه خاص و راه یا معانی بوسیله وظایفی که ممکن است کامل باشد (لورنز، بیر، پوتر و هینیتز<sup>۷</sup>، ۲۰۱۶). امیدواری وضعیتی شناختی است که افراد را قادر می سازد که اهداف واقعی، اما چالش برانگیز و قابل پیش بینی را مدون سازند و سپس از طریق اراده معطوف به خود، انرژی و ادراک کنترل درونی شده، به آن دست یابند (اسنایدر، ۲۰۰۲). افراد امیدوار و شادمان روابط اجتماعی قوی تر با دوستان، همسر، همسایگان و بستگان خود دارند (ابوالی و مهدوی، ۱۳۹۴). امیدواری عبارت است از حالت انگیزشی مثبت که از احساس موفقیت آمیزی که از عاملیت (انرژی معطوف به هدف) و برنامه ریزی معطوف به هدف ناشی شده است (وحدتی روحانی، نوری اول جهان و صادقی نائینی پور، ۱۳۹۵).

لازم است عوامل مختلف مؤثر در عزت نفس دانش آموزان را شناسایی و به آنها در این مرحله زندگی کمک نمود تا موفق شوند. شاید یکی دیگر از عوامل شادکامی باشد. شادکامی<sup>۸</sup> یک انسان ارتباط نزدیکی با عزت نفس او دارد، چرا انسانی که شادمان است عملکرد مطلوبی در زندگی خود دارد و می تواند وظایف خود را با اعتماد به نفس و اطمینان انجام دهد (بیات و یعقوبی، ۱۳۹۳).

زمانی که انسان از درون شاد و شادکام و راضی باشد عملکرد بهتری خواهد داشت. شادکامی امری مسری است یعنی شادی یک فرد می تواند در دیگران نیز شادی ایجاد کند. افرادی که شاد هستند بیشتر احساس امنیت می کنند، آسان تر تصمیم می گیرند، روحیه مشارکتی بیشتری دارند و از افرادی که با آنها زندگی می کنند راضی تر هستند. احساس شادکامی به احساسات مثبت فرد و رضایت خاطر او از زندگی مربوط می شود. مطالعات نشان می دهد شادکامی هم به عواطف مثبت، تعادل عاطفی و رضایت خاطر که متغیرهای فردی هستند، وابسته است و هم به متغیرهای اجتماعی (آرگیل<sup>۹</sup>، ۲۰۰۱). شادکامی به بهزیستی ذهنی؛ یعنی درک کلی فرد از رضایتش از زندگی گفته می شود (کاظمی مجرد، بحرینیان و محمدی آرا، ۱۳۹۳). شادکامی شامل حالت خوشحالی یا سرور (هیجانات مثبت)، راضی بودن از زندگی و فقدان افسردگی و اضطراب (عوامل منفی) است. شادکامی که هدف مشترک انسان ها است و همه در تلاش برای رسیدن به آن هستند در واقع ارزشیابی افراد از خود و زندگی شان است (دینر و داینر<sup>۱۰</sup>، ۱۳۹۱). این ارزشیابی ها ممکن است جنبه شناختی داشته باشد، مانند قضاوت هایی که در مورد واکنش به رویدادهای زندگی ظاهر می شود؛ بنابراین شادکامی از چند جزء تشکیل یافته که عبارتند از: خشنودی از زندگی، خلق و هیجانات مثبت و خوشایند و نبود خلق و هیجانات منفی. شادکامی، متضاد با افسردگی نیست اما شرط عدم افسردگی برای شادکامی لازم است. در نظریه های موسوم به هدف نهایی، اعتقاد بر این است که شادکامی موقعی بدست می آید که افراد، به اهداف مبتنی بر ارزش ها و نیازهای خود جامه عمل بپوشانند. افرادی که اهداف شان را مهم تر و احتمال موفقیت و رسیدن به آنها را بیشتر در نظر می گیرند، احساس شادکامی و خوشبختی بیشتری خواهند کرد. در حالی که افراد دارای شادکامی اندک، غرض ورزی بیشتری در هدف هایشان احساس می کنند (داینر و همکاران، ۲۰۰۵ نقل در اسماعیلی فر، شفیع-

<sup>۶</sup> Snyder

<sup>۷</sup> Lorenz, Beer, Putz & Heinitz

<sup>۸</sup> Welfare

<sup>۹</sup> Argyle

<sup>۱۰</sup> Diner & diner

آبادی و احقر، ۱۳۹۰). شادکامی دارای مولفه های عاطفی، اجتماعی و شناختی است. مؤلفه عاطفی باعث می شود که فرد از نظر خلقی شاد و خوشحال باشد. مؤلفه اجتماعی، روابط اجتماعی با دیگران را گسترش می دهد و موجب افزایش حمایت اجتماعی می شود. مؤلفه شناختی موجب می گردد، فرد نوعی تفکر و پردازش اطلاعات ویژه خود داشته و وقایع روزمره را طوری تعبیر و تفسیر کند که خوش بینی به دنبال داشته باشد (مایرز و داینر، ۱۹۹۵ نقل در نرماشیری، رقیبی ومظاهری، ۱۳۹۴).

همه جوامع خواستار شادی، سعادت و سلامتی اعضای خود هستند و در پی رسیدن به این خواسته به دنبال عوامل تأثیرگذار بر آن می باشند؛ بنابراین شادکامی دربرگیرنده قوانین مهمی است که به وسیله تأثیر احساسات بر همه ابعاد رفتار انسان و پیشرفت او قابل تشخیص می باشد (نوری پورلیاوی، علیخانی، حسینیان، سهیلی زاده و محمدی فر، ۱۳۹۴).

### پیشینه پژوهش

رضایی، بیانی و شریعت نیا (۱۳۹۴) در پژوهشی به پیش بینی سلامت روان بر اساس متغیرهای عزت نفس، رضایت از زندگی و امید در دانشجویان که نتایج نشان داد بین امید و عزت نفس رابطه معنادار وجود دارد و تفاوتی بین امید و عزت نفس دختران و پسران مشاهده نمی شود. موحدی، کریمی نژاد، باباپورخیرالدین و موحدی (۱۳۹۴) در پژوهشی به بررسی اثربخشی گروه درمانی مبتنی بر رویکرد امید بر بهبود مؤلفه های عزت نفس و سلامت روان شناختی افراد مبتلا به افسردگی که نتایج نشان داد امید باعث افزایش عزت نفس می شود.

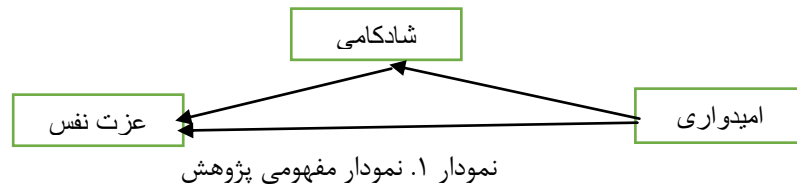
علی پور و اعراب شیبانی (۱۳۹۰) به بررسی رابطه امیدواری و شادکامی با رضایت شغلی معلمان پرداختند که نتایج نشان داد هر دو متغیر امیدواری و شادکامی علاوه بر آن که با هم رابطه مثبت و معنی دار دارند. هر دو با مؤلفه رضایت شغلی رابطه دارند به طوری که معلمانی که امیدواری و شادکامی بیشتری دارند نمره رضایت شغلی بالاتری هم دارند. سلیمانی نقندر و سعادت شامیر (۱۳۹۲) در پژوهشی با عنوان رابطه شادکامی و عزت نفس با رشد اجتماعی در دانش آموزان ابتدایی به این نتایج دست یافتند که افراد شادکام و دارای عزت نفس بالا دارای مهارت های اجتماعی بالایی مانند مهارت های احساسی و ادراکی، مهارت های جایگزین برای پرخاشگری، مهارت های مربوط به مواجهه با فشار و مهارت های برنامه ریزی هستند از این رو این افراد از رشد اجتماعی بالایی نیز برخوردارند.

بیات و یعقوبی (۱۳۹۳) در پژوهشی رابطه عزت نفس دانشجویان دانشگاه بوعلی سینا با شادکامی و خلاقیت آنها را بررسی کرد که نتایج حاکی از آن بود که بین عزت نفس با شادکامی و خلاقیت در دانشجویان رابطه مثبت و معناداری وجود دارد. سپهری و تجربه کار (۱۳۹۳) در پژوهشی به بررسی رابطه بین عزت نفس و شادکامی دانشجویان پرداخت که یافته های پژوهش در زمینه فرضیه های مطرح شده نشان داد که همه متغیرهای پژوهش با هم رابطه معناداری دارند و مولفه های عزت نفس به طور معناداری شادکامی را پیش بینی می کنند.

برشان (۱۳۹۵) در مقایسه عزت نفس و شادکامی در بین دانش آموزان ناشنوای مدارس تلفیقی و استثنایی شهر بندرعباس در سال ۹۳-۹۲ نشان داد که در متغیر عزت نفس، بین دانش آموزان ناشنوای مدارس تلفیقی و استثنایی تفاوت معناداری وجود ندارد؛ اما در متغیر شادکامی بین دانش آموزان ناشنوای مدارس تلفیقی و استثنایی تفاوت معناداری مشاهده شد. مروج (۱۳۹۵) در پژوهشی به بررسی رابطه عزت نفس و شادکامی معلمان دوره ابتدایی که نتایج نشان داد بین عزت نفس و شادکامی رابطه مستقیم وجود دارد، یعنی معلمانی که عزت نفس بیشتری دارند، شادکامی بیشتری دارند.

مبانی نظری و پیشینه مبین ارتباط سه متغیر مذکور می باشد، اما کمتر پژوهشی سه متغیر را با همدیگر مورد پژوهش قرار داده اند. اکثر پژوهش ها در جمع افراد خاص و آسیب دیده صورت گرفته است و دانش آموزان فارغ التحصیل آخر متوسطه که در حال رقم زدن آینده زندگی خود هستند را مورد پژوهش قرار نداده اند. بنابراین پژوهش حاضر تلاش دارد بررسی کند که

وضعیت شادکامی، عزت نفس و امیدواری دانش آموزان چگونه است؟ آیا شادکامی نقش میانجی بین امیدواری و عزت نفس بازی می کند؟ وضعیت شادکامی، عزت نفس و امیدواری دانش آموزان سال آخر متوسطه دوم بر اساس جنسیت چگونه است؟ بنابراین مدل پژوهش در نمودار ۱ ذکر شده است.



### هدف پژوهش

نقش امیدواری در عزت نفس با توجه به نقش میانجی شادکامی در میان دانش آموزان سال آخر متوسطه دوم شهر بیرجند.

### روش پژوهش

روش پژوهش از آنجایی که هدف تحقیق بررسی رابطه عزت نفس، امیدواری و شادکامی است. بر حسب نحوه گردآوری داده ها در ذیل طرح های توصیفی است که از نوع همبستگی<sup>۱۱</sup> است. همچنین جزء تحقیقات کاربردی است.

### جامعه آماری

جامعه آماری دانش آموزان سال آخر متوسطه دوم شهر بیرجند در سال تحصیلی ۹۷-۱۳۹۶ که ۲۰۰۳ دانش آموز بودند. حجم نمونه مطابق با جدول مورگان ۳۲۰ نفر برآورد گردید. از بین پرسشنامه های توزیع شده تعداد ۳۱۷ پرسشنامه صحیح، وارد نرم افزار گردید که داده های ۱۷ پرسشنامه جزء داده های پرت بود و حذف شد و نهایتاً داده های ۳۰۰ پرسشنامه مورد تحلیل قرار گرفت.

### ابزار گردآوری داده ها

برای سنجش شادکامی از پرسشنامه آکسفورد آرجایل و لو<sup>۱۲</sup> (۱۹۸۹) که شامل ۲۹ پرسش ۴ گزینه ای از احساس ناشادی تا احساس شادی می شود استفاده گردیده است (مرادی و طاهری، ۱۳۹۱). علی پور و نوربالا (۱۳۸۷) برای بررسی روایی این پرسشنامه از ۱۰ نفر متخصص (روان شناس و روان پزشک) نظرخواهی کردند که همگی توانایی پرسشنامه را برای سنجش شادکامی دانشجویان گزارش کردند، همچنین آلفای کرونباخ ۰/۹۳ را گزارش کرده اند.

برای سنجش عزت نفس از پرسشنامه روزنبرگ<sup>۱۳</sup> (۱۹۷۹) شامل ۱۰ گویه که ۵ گویه مثبت و ۵ گویه منفی که بر اساس مقیاس چهاردرجه ای از کاملاً مخالف تا کاملاً موافق را شامل می شود استفاده گردیده است. پاسخ های سؤالات منفی نمره -

<sup>۱۱</sup> Experimental group

<sup>۱۲</sup> Argyle & Lu

<sup>۱۳</sup> Rosenberg

گذاری معکوس می شوند. جوشن لو و قائدی (۱۳۸۷) روایی پرسشنامه فوق را در ایران روان سنجی و نتایج در جدول ۱ گزارش کرده است. همچنین آلفای کرونباخ ۰/۸۳ گزارش کرده اند.

جدول ۱. شاخص های روان سنجی عزت نفس در ایران

CFI	IFI	GFI	RMSEA
۰/۹۴	۰/۹۴	۰/۹۷	۰/۰۶

برای سنجش امید از پرسشنامه اسنایدر (۱۹۹۱) که پرسشنامه ای ۱۲ سؤالی با مقیاس ۸ لیکرتی از کاملاً مخالف تا کاملاً موافق که از ۱ تا ۸ نمره گذاری می شود استفاده شده است. روایی همزمان آن را اسنایدر و همکاران (۱۹۹۱) گزارش کرده اند که نشان از روایی این پرسشنامه دارد (مرادی و طاهری، ۱۳۹۱). در ایران نیز کرمانی، خدایپناهی و حیدری (۱۳۹۰) در بررسی ویژگیهای روان سنجی مقیاس امید اسنایدر را گزارش که نتایج در جدول ۲ ذکر شده است. همچنین آلفای کرونباخ ۰/۸۶ گزارش کرده اند.

جدول ۲. ویژگیهای روان سنجی مقیاس امید اسنایدر

CFI	IFI	GFI	RMS EA
۰/۹۶	۰/۹۳	۰/۶۹	۰/۰۸

## روش تجزیه و تحلیل

در این پژوهش از آمار توصیفی (میانگین، انحراف معیار) و آمار استنباطی (همبستگی و رگرسیون) استفاده شد و انجام تجزیه و تحلیل داده ها با استفاده از نرم افزارهای Amos ۲۳، Spss ۲۵ صورت گرفته است.

## یافته های پژوهش

تعداد شرکت کنندگان در پژوهش به تفکیک جنسیت در جدول ۳ ذکر شده است.

جدول ۳. یافته های توصیفی پژوهش

جنسیت	فراوانی	درصد
پسر	۹۹	۳۲
دختر	۲۱۸	۶۸

شرکت کنندگان در پژوهش ۳۲ درصد را پسران و ۶۸ درصد را دختران دانش آموز سال آخر متوسطه دوم تشکیل می دادند.

## نرمال بودن داده ها

برای بررسی نرمالیتی داده ها از آزمون مردیا و فاصله ماهالانوبیس استفاده شد. در ابتدا داده از نرمالیتی مناسب برخوردار نبودند اما با حذف داده های پرت، نرمالیتی برقرار گردید.

جدول ۴. یافته های نرمال بودن داده ها

Variable	min	max	skew	e.r.	kurtosis	e.r.
Happy	1.517	3.966	.416	2.941	-.023	-.081
t10	1.000	4.000	-.349	-2.467	-.352	-1.244
t9	1.000	4.000	.929	6.571	-.284	1.005
t8	1.000	4.000	-.289	-2.041	-.953	-3.371
t7	1.000	4.000	-.174	-1.233	.030	.105
t6	1.000	4.000	.276	1.952	-.229	-.810
t5	1.000	4.000	.065	.459	-.777	-2.748
t4	1.000	4.000	-.284	-2.006	-.279	-.986
t3	2.000	4.000	-.209	-1.475	-.650	-2.296
t2	1.000	4.000	.174	1.230	-.632	-2.236
t1	1.000	4.000	-.343	-2.428	-.144	-.510
o12	1.000	8.000	-.972	-6.870	.990	3.500
o10	1.000	8.000	-.819	-5.792	1.907	6.742
o9	1.000	8.000	-.720	-5.093	.130	.459
o8	1.000	8.000	-.967	-6.838	1.099	3.886
o7	1.000	8.000	-.935	-6.612	.666	2.355
o6	1.000	8.000	-.465	-3.287	-.323	-1.143
o4	1.000	8.000	-.755	-5.338	-.178	-.629
o3	1.000	8.000	.053	.373	-.452	-1.598
o2	1.000	8.000	-.666	-4.712	.012	.043
o1	1.000	8.000	-.625	-4.421	.470	1.662
Multivariate					140.254	39.080

نتایج جدول نشان می دهد که چولگی بین ۱ و ۱- و کشیدگی بین ۲ و ۲- می باشد؛ بنابراین از نرمالیتی لازم برخوردارند.

## سؤال پژوهش

وضعیت عزت نفس، امیدواری و شادکامی دانش آموزان سال آخر متوسطه شهر بیرجند چگونه است؟ برای پاسخ گویی به این سؤال از آزمون t تک نمونه ای استفاده شد، نتایج در جدول ۵ ذکر شده است.

جدول ۵. وضعیت عزت نفس، امیدواری و شادکامی دانش آموزان

میانگین فرضی	mean	SE	sig	Df	T	
امید	۵/۸۳	۰/۹۴	۰/۰۰۰	۳۰۷	۲۵/۰۲۱	۴/۵
عزت نفس	۲/۶۲	۰/۲۶۴	۰/۰۰۰	۳۰۷	۸/۱۳	۲/۵
شادکامی	۲/۷۶	۰/۴۹۶	۰/۰۰۰	۳۰۷	۹/۳۵۰	۲/۵

نتایج جدول فوق نشان می دهد میانگین هر سه متغیر در بین دانش آموزان سال آخر متوسطه دوم شهر بیرجند بالاتر از میانگین فرضی قرار دارد.

برای بررسی ارتباط سه متغیر آزمون همبستگی بعمل آمد و نتایج در جدول ۶ ذکر شده است.

جدول ۶. همبستگی عزت نفس، امید و شادکامی

شادکامی	عزت نفس	امید
شادکامی	۰/۱۲	۰/۴۵۱**
سطح معناداری	۰/۰۶	۰/۰۰۰
نمونه	۲۰۴	۲۰۴

عزت نفس	۰.۲۲۳*	۱
سطح معناداری	۰/۰۰۱	
نمونه	۲۰۴	
امید	۱	

سطح معنی داری ۰/۰۱

جدول فوق نشان می دهد عزت نفس با امید و شادکامی هم با امید رابطه دارد اما عزت نفس با شادکامی ارتباط ندارد.

**فرضیه ۱: امیدواری پیش بینی کننده عزت نفس دانش آموزان سال آخر متوسطه است.**

برای آزمون فرضیه فوق رگرسیون انجام گرفته و نتایج در جدول ۷ ذکر شده است.

جدول ۷. امیدواری پیش بینی کننده عزت نفس

متغیرهای پیش بین	B	SE	Beta	T	P
مقدار ثابت	۲/۲۵	۰/۰۹		۲۴/۲۲	۰/۰۰۰
امیدواری	۰/۰۶	۰/۰۱	۰/۲۲	۴	۰/۰۰۰
نکته	ADJ.R <sup>2</sup> : ۰/۰۴ R <sup>2</sup> : ۰/۰۵ R: ۰/۲۲				

نتایج جدول فوق نشان می دهد که با توجه به اینکه ضریب تعیین اصلاح شده برابر با ۰/۰۴ می باشد، امیدواری حدود ۴ درصد واریانس مربوط به عزت نفس را پیش بینی می کند. همچنین با توجه به میزان  $P\text{-value} = ۰/۰۰۰$  امیدواری پیش بینی کننده عزت نفس دانش آموزان سال آخر متوسطه می باشد.

**فرضیه ۲: امیدواری پیش بینی کننده شادکامی دانش آموزان سال آخر متوسطه است.**

برای آزمون فرضیه فوق رگرسیون انجام گرفته و نتایج در جدول ۸ ذکر شده است.

جدول ۸. امیدواری پیش بینی کننده شادکامی

متغیرهای پیش بین	B	SE	Beta	T	P
مقدار ثابت	۱/۲۹	۰/۱۵		۸/۱۹	۰/۰۰۰
امیدواری	۰/۲۵	۰/۰۲	۰/۴۷	۹/۳۹	۰/۰۰۰
نکته	ADJ.R <sup>2</sup> : ۰/۲۲ R <sup>2</sup> : ۰/۲۲ R: ۰/۴۷				

نتایج جدول فوق نشان می دهد که با توجه به اینکه ضریب تعیین اصلاح شده برابر با ۰/۲۲ می باشد، امیدواری حدود ۲۲ درصد واریانس مربوط به شادکامی را پیش بینی می کند. همچنین با توجه به میزان  $P\text{-value} = ۰/۰۰۰$  امیدواری پیش بینی کننده شادکامی دانش آموزان سال آخر متوسطه می باشد.

**فرضیه ۳: شادکامی پیش بینی کننده عزت نفس دانش آموزان سال آخر متوسطه دوم است.**

برای آزمون فرضیه فوق رگرسیون انجام گرفته و نتایج در جدول ۹ ذکر شده است.



جدول ۹: شادکامی پیش‌بینی کننده عزت نفس

متغیرهای پیش بین	B	SE	Beta	T	P
مقدار ثابت	۲/۶۷	۰/۸۵		۱۰/۳۳	۰/۰۰۰
شادکامی	۰/۰۶	۰/۰۳	-۰/۰۳	-۰/۵۷	۰/۵۶
نکته	ADJ.R <sup>2</sup> : ۰/۰۲ R <sup>2</sup> : ۰/۰۱ R: ۰/۰۳				

نتایج جدول فوق نشان می دهد که با توجه به اینکه ضریب تعیین اصلاح شده برابر با ۰/۰۲ می باشد، شادکامی حدود ۲ درصد واریانس مربوط به عزت نفس را پیش بینی می کند. همچنین با توجه به میزان  $P\text{-value} = ۰/۵۶$  شادکامی پیش‌بینی کننده عزت نفس دانش آموزان سال آخر متوسطه نمی باشد.

**فرضیه ۴: امیدواری و شادکامی پیش‌بینی کننده عزت نفس دانش آموزان دوره دوم متوسطه شهر بیرجند است.**

برای بررسی فرضیه فوق آزمون تحلیل عاملی دو متغیره انجام گرفته که نتایج در جدول ۱۰ ذکر شده است.

جدول ۱۰. امیدواری و عزت نفس پیش‌بینی کننده شادکامی

متغیرهای پیش بین	B	SE	Beta	T	P
مقدار ثابت	۲/۳۷	۰/۱۰		۲۳/۴۰	۰/۰۰۰
امیدواری	۰/۰۸	۰/۰۱	۰/۳۰	۴/۹۲	۰/۰۰۰
شادکامی	-۰/۰۹	۰/۰۳	-۰/۱۷	-۲/۸۵	۰/۰۰۵
نکته	ADJ.R <sup>2</sup> : ۰/۰۶ R <sup>2</sup> : ۰/۰۷ R: ۰/۲۷				

نتایج فوق نشان می دهد که با توجه به اینکه ضریب تعیین اصلاح شده برابر با ۰/۰۶ می باشد، امیدواری و شادکامی حدود ۶ درصد واریانس مربوط به عزت نفس را پیش بینی می کند. همچنین با توجه به میزان  $P\text{-value} = ۰/۰۰۰$  امیدواری و شادکامی پیش‌بینی کننده عزت نفس دانش آموزان سال آخر متوسطه می باشد.

**فرضیه ۵: امیدواری، عزت نفس و شادکامی پسران سال آخر متوسطه با امیدواری، عزت نفس و شادکامی دختران متفاوت است.**

برای بررسی فرضیه فوق آزمون میانگین، انحراف معیار و رگرسیون جداگانه برای هر کدام از جنسیت بعمل آمده که نتایج در جداول ۱۱، ۱۲ و ۱۳ ذکر شده است.

جدول ۱۱. مقایسه پسران و دختران سال آخر متوسطه در سه متغیر امید، عزت نفس و شادکامی

آزمون	میانگین	میانگین فرضی	انحراف معیار	واریانس
امید	۵/۷۷	۴/۵	۰/۹۴	۰/۸۹
عزت نفس	۲/۶۷	۲/۵	۰/۲۶	۰/۰۷
شادکامی	۲/۷۵	۲/۵	۰/۵۰	۰/۲۵

امید	۵/۸۵	۴/۵	۰/۹۳	۰/۸۶
عزت نفس	۲/۶۰	۲/۵	۰/۲۵	۰/۰۶
شادکامی	۲/۷۶	۲/۵	۰/۴۹	۰/۲۴

نتایج جدول فوق نشان می دهد که میزان امیدواری، عزت نفس و شادکامی پسران و دختران سال آخر متوسطه شهر بیرجند بالاتر از میانگین فرضی قرار دارد. در مقایسه دختر و پسر اختلاف معناداری مشاهده نمی شود. میزان امیدواری دختران از پسران بیشتر است. میانگین عزت نفس پسران از دختران بیشتر است. شادکامی دختران و پسران در یک سطح قرار دارد.

جدول ۱۲. امیدواری و شادکامی پسران پیش بینی کننده عزت نفس

متغیرهای پیش بین	B	SE	Beta	T	P
مقدار ثابت	۲/۴۶	۰/۱۸		۱۳/۰۴	۰/۰۰۰
امیدواری	۰/۰۷	۰/۰۳	۰/۲۵	۱/۹۶	۰/۰۵۱
شادکامی	-۰/۰۷	۰/۰۶	-۰/۱۳	-۱/۰۸	۰/۲۸
نکته	ADJ.R <sup>2</sup> : ۰/۰۲	R <sup>2</sup> : ۰/۰۴	R: ۰/۲۰		

نتایج جدول فوق نشان می دهد که با توجه به اینکه ضریب تعیین اصلاح شده برابر با ۰/۰۲ می باشد، امیدواری و شادکامی حدود ۲ درصد واریانس مربوط به عزت نفس را پیش بینی می کند. همچنین با توجه به میزان  $P\text{-value} = ۰/۰۰۰$  امیدواری پیش بینی کننده می باشد و  $P\text{-value} = ۰/۲۸$  شادکامی پیش بینی کننده عزت نفس دانش آموزان سال آخر دوره دوم متوسطه نمی باشد.

جدول ۱۳. امیدواری و شادکامی دختران پیش بینی کننده عزت نفس

متغیرهای پیش بین	B	SE	Beta	T	P
مقدار ثابت	۲/۳۲	۰/۱۲		۱۹/۴۷	۰/۰۰۰
امیدواری	۰/۰۹	۰/۰۲	۰/۳۴	۴/۷۱	۰/۰۰۰
شادکامی	-۰/۱۰	۰/۰۳	-۰/۱۹	-۲/۷۰	۰/۰۰۷
نکته	ADJ.R <sup>2</sup> : ۰/۰۸	R <sup>2</sup> : ۰/۰۹	R: ۰/۳۰		

نتایج جدول فوق نشان می دهد که با توجه به اینکه ضریب تعیین اصلاح شده برابر با ۰/۰۸ می باشد، امیدواری و شادکامی حدود ۸ درصد واریانس مربوط به عزت نفس را پیش بینی می کند. همچنین با توجه به میزان  $P\text{-value} = ۰/۰۰۰$  امیدواری و  $P\text{-value} = ۰/۰۰۷$  شادکامی پیش بینی کننده عزت نفس دانش آموزان سال آخر دوره دوم متوسطه می باشد.

فرضیه ۶: شادکامی نقش میانجی بین امیدواری و عزت نفس ایفا می کند.

برای داشتن نقش میانجی یک متغیر بین دو متغیر دیگر باید شرایط زیر برقرار باشد

از نظر بارون و کنی (۱۹۸۶) ۴ شرط برای اینکه یک متغیر، میانجی دو متغیر دیگر باشد لازم است:

- ۱- بین متغیر پیش بین و ملاک رابطه معنی دار وجود داشته باشد (مسیر c معنی دار باشد).
- ۲- بین متغیر پیش بین و میانجی رابطه معنی دار وجود داشته باشد (مسیر a معنی دار باشد).

- ۳- بین متغیر میانجی و ملاک رابطه معنی دار وجود داشته باشد (مسیر b معنی دار باشد)
- ۴- بین متغیر پیش بین و ملاک، بعد از کنترل متغیر میانجی (مسیر "C") رابطه معنی دار وجود نداشته باشد (بارون و کنی ۱۹۸۶).
- پژوهش حاضر با توجه به داده های بدست آمده شرط سوم را ندارد بنابراین شادکامی نمی تواند نقش میانجی بین امیدواری و عزت نفس را داشته باشد.

### بحث و نتیجه گیری

پژوهش حاضر با هدف نقش امیدواری در عزت نفس با میانجی شادکامی در بین دانش آموزان سال آخر متوسطه دوره دوم در شهر بیرجند صورت گرفت. دانش آموزان در حال فارغ التحصیلی که شاید از استرس زیادی برای ادامه مسیر زندگی برخوردار باشند. آن ها در حال تعیین سرنوشت آینده خود که آیا ادامه تحصیل بدهند یا مشغول کار و فعالیت شوند. این دانش آموزان در مرحله پر از ابهام قرار گرفته اند. دانش آموزان آیا دارای عزت نفس کافی هستند؟ آیا احساس شادکامی می کنند؟ آیا به آینده امیدوار هستند؟ یا در مرحله پر استرس و سردرگمی قرار دارند و با فشار اطرافیان و جامعه احساس عزت نفس و شادکامی نمی کنند؟ به طور کلی، افراد با حالت خوشی و ناخوشی به زندگی خود رنگ می دهند. فردی که از شادکامی بیشتری برخوردار است، آرامش و احساس امنیت بیشتر، تصمیم گیری راحت تر، میزان کار مطلوب و مشارکت بیشتر، زندگی سالم و پرانرژی و در نهایت زندگی رضایت مندانده ای دارد (پریسمن و کوهن<sup>۱۴</sup>، ۲۰۰۵ نقل در شیخ الاسلامی، نجاتی و احمدی، ۱۳۹۰). نتایج پژوهش حاضر درباره وضعیت سه متغیر مذکور در بین دانش آموزان نشان می دهد میانگین دانش آموزان بالاتر از میانگین فرضی قرار دارد یعنی دانش آموزان از وضعیت امیدواری، عزت نفس و شادکامی مناسبی برخوردار می باشند.

نتایج فرضیه یک نشان می دهد که با توجه به اینکه ضریب تعیین اصلاح شده برابر با ۰/۰۴ می باشد، امیدواری حدود ۴ درصد واریانس مربوط به عزت نفس را پیش بینی می کند. همچنین با توجه به میزان  $P\text{-value} = ۰/۰۰۰$  امیدواری پیش بینی کننده عزت نفس دانش آموزان سال آخر متوسطه می باشد. نتایج در راستای پژوهش های بخشایی، فرح بخش و سلیمی (۱۳۹۰)، رضایی و همکاران (۱۳۹۴) و موحدی و همکاران (۱۳۹۴) در ارتباط دو متغیر و نقش امید در افزایش عزت نفس می باشد. امید، فرد را در رسیدن به اهداف یاری می دهد و امکان بدست آوردن موفقیت های بیشتر در زندگی را فراهم می کند و افزایش موفقیت می تواند سبب افزایش عزت نفس در افراد گردد و در نتیجه به نظر می رسد که می توان به کمک عزت نفس، امید افراد را ارتقا بخشید. عزت نفس بر اساس تجارب درونی افراد و از روزهای اول زندگی شروع به شکل گیری می کند. تمامی استعدادها و توانایی های بالقوه دانش آموزان نابود خواهد شد مگر آنکه حس عزت نفس، آنها را فعال کنیم و زمانی که عزت نفس در دانش آموزان شکل گرفت و به توانایی های خود اعتقاد پیدا کردند می توان آن ها را به آینده امیدوار کرد. امید نشان دهنده این است که فرد این قابلیت و توانایی را دارد که علی رغم تمام موانع و مشکلات، راه هایی برای دست یافتن به اهداف خویش طراحی کند و با کوشش این مسیرها را طی کند. زمانی که دانش آموزان سال آخر دوره دوم متوسطه دارای عزت نفس باشند و به توانایی های خود اعتماد داشته باشند می توانند با برنامه ریزی و داشتن هدف در زندگی و تحصیل آینده ای نویدبخش برای خود رغم بزنند.

نتایج فرضیه دوم نشان می دهد که با توجه به اینکه ضریب تعیین اصلاح شده برابر با ۰/۲۲ می باشد، امیدواری حدود ۲۲ درصد واریانس مربوط به شادکامی را پیش بینی می کند. همچنین با توجه به میزان  $P\text{-value} = ۰/۰۰۰$  امیدواری پیش بینی کننده شادکامی دانش آموزان سال آخر متوسطه می باشد. نتایج در راستای پژوهش های علی پور و اعراب شیبانی (۱۳۹۰)، هزارجریبی و صفری شالی (۱۳۸۹) و خسروی، پورشافعی و طاهرپور (۱۳۹۷) که امیدواری از متغیرهای مهم و اثرگذار در

شادکامی و نشاط است، می باشد. شادکامی و امیدواری بیشتر از کار به دلیل انتظارات مثبت و همچنین روش کار با انگیزه قوی برای موفقیت و سطح بالایی از پایداری در وظایف چالش برانگیز و عملکرد موثرتر و موفقیت های کلی بزرگتر ایجاد می شود. افراد شاد مهارت های شان را به صورت اغراق آمیز ارزیابی کرده و رویدادهای مثبت را بیش از منفی به یاد می آورند و در نتیجه به تبادل انرژی مثبت با محیط و اطرافیان پرداخته و روابط خود را با آن ها بهبود می بخشد و همگی این ها باعث رضایت بیشتر از محیط کار و همکاران و در نتیجه رضایت شغلی بیشتری می گردد (زادحسن، دهقانپور، بستامی و یاراحمدی، ۱۳۹۶).

نتایج فرضیه سوم پژوهش نشان می دهد که با توجه به اینکه ضریب تعیین اصلاح شده برابر با  $0/02$  می باشد، شادکامی حدود ۲ درصد واریانس مربوط به عزت نفس را پیش بینی می کند. همچنین با توجه به میزان  $P\text{-value} = 0/56$  شادکامی پیش بینی کننده عزت نفس دانش آموزان سال آخر متوسطه نمی باشد. نتایج در راستای پژوهش های بشرپور، عباسی و ابوالقاسمی (۱۳۹۴) و برشان (۱۳۹۵) می باشد. همچنین نتایج با پژوهش های شیخ الاسلامی، نجاتی و احمدی (۱۳۹۰)، بیات و یعقوبی (۱۳۹۳)، سپهری و تجربه کار (۱۳۹۳)، قاسمی، پولادی ریشه‌ری، قاسمی، محمدی (۱۳۹۶) و مروج (۱۳۹۵) که همگی این پژوهش ها عزت نفس و شادکامی با همدیگر ارتباط معنادار دارند و همدیگر را پیش بینی می کنند، ناهمسو می باشد. تعداد پژوهش های صورت گرفته ناهمسو با این پژوهش بیشتر از همسو است. شاید بتوان از دلایل ناهمسویی، اکثر این پژوهش ها، در بین افراد آسیب دیده جسمی و روحی صورت گرفته است و شاید بتوان گفت این افراد از عزت نفس و شادکامی متفاوتی برخوردار باشند. دانش آموزان در حال فارغ التحصیل چنانچه برنامه ریزی درست و اعتماد به توانایی های خود داشته باشند می توانند از عزت نفس و شادکامی لازم برخوردار باشند. این دانش آموزان به دلایل نامعلوم بودن آینده، نداشتن برنامه ریزی درست، فشار والدین و جامعه و همچنین نداشتن ارتباط کافی با دوستان و حتی والدین به دلیل مشغله تحصیل، شاید از عزت نفس و شادکامی لازم برخوردار نباشند؛ بنابراین لازم است خانواده ها و جامعه با درک درست این موقعیت دانش آموزان را یاری تا احساس عزت نفس و شادکامی در آن ها بوجود بیاید. وقتی انسان احساس پر انرژی بودن می کند، عزت نفس انسان افزایش پیدا می کند، رفتار کردن به نوعی که انسان را شادتر کند ساده تر می شود. افراد شاد نسبت به دیگران عملکرد بهتری دارند (گریچن رایین، ۱۳۹۱).

نتایج فرضیه چهارم نشان می دهد که با توجه به اینکه ضریب تعیین اصلاح شده برابر با  $0/06$  می باشد، امیدواری و شادکامی حدود ۶ درصد واریانس مربوط به عزت نفس را پیش بینی می کند. همچنین با توجه به میزان  $P\text{-value} = 0/000$  امیدواری و شادکامی پیش بینی کننده عزت نفس دانش آموزان سال آخر متوسطه می باشد. نتایج پژوهش نشان می دهد شادکامی به تنهایی نمی تواند پیش بینی کننده عزت نفس باشد، اما زمانی که در کنار امیدواری قرار می گیرد و آزمون تحلیل عاملی دو متغیره انجام می گیرد پیش بینی کننده عزت نفس است. امید نیروی انگیزشی و محرک مهمی است که با تغییر و تحول فردی ارتباط دارد. شاید بتوان گفت دانش آموزان سال آخر متوسطه دوم به دلیل وضعیت نامشخص، با آنکه در کلاس های مشاوره آموزش های لازم برای داشتن عزت نفس را آموخته اند و از عزت نفس مناسب برخوردارند ولی با نداشتن تفریحات مناسب احساس شادکامی نمی کنند؛ اما زمانی که نیرو و انگیزه امید در میان می آید از شادکامی مناسبی برخوردارند.

نتایج فرضیه پنجم پژوهش نشان می دهد که میزان امیدواری، عزت نفس و شادکامی پسران و دختران سال آخر متوسطه شهر بیرجند بالاتر از میانگین فرضی قرار دارد. در مقایسه دختر و پسر اختلاف معناداری مشاهده نمی شود. میزان امیدواری دختران از پسران بیشتر است. میانگین عزت نفس پسران از دختران بیشتر است. شادکامی دختران و پسران در یک سطح قرار دارد. نتایج در راستای پژوهش رضایی و همکاران (۱۳۹۴) در مقایسه دختران و پسران می باشد. همچنین نتایج نشان می دهد که با توجه به اینکه ضریب تعیین اصلاح شده برابر با  $0/02$  می باشد، امیدواری و شادکامی حدود ۲ درصد واریانس مربوط به عزت نفس پسران را پیش بینی می کند و با توجه به میزان  $P\text{-value} = 0/000$  امیدواری پیش بینی کننده می باشد و  $P\text{-value} = 0/28$  شادکامی پیش بینی کننده عزت نفس دانش آموزان سال آخر دوره دوم متوسطه نمی باشد. نتایج پژوهش نشان می

دهد که با توجه به اینکه ضریب تعیین اصلاح شده برابر با ۰/۰۸ می باشد، امیدواری و شادکامی حدود ۸ درصد واریانس مربوط به عزت نفس دختران را پیش بینی می کند. همچنین با توجه به میزان  $P\text{-value} = ۰/۰۰۰$  و  $P\text{-value} = ۰/۰۰۷$  شادکامی پیش بینی کننده عزت نفس دانش آموزان دختر سال آخر دوره دوم متوسطه می باشد.

نتایج فرضیه ششم نشان می دهد با توجه به داده های بدست آمده شرط سوم را ندارد بنابراین شادکامی نمی تواند نقش میانجی بین امیدواری و عزت نفس را داشته باشد.

## منابع

- ابوالی، ارسلان و مهدوی، مریم (۱۳۹۴). بررسی جایگاه و نقش امیدواری در شادکامی دانش آموزان مقطع متوسطه. *تحقیقات جدید در علوم انسانی*، ۱ (۵)، ۲۳-۳۴.
- اسماعیلی فر، ندا؛ شفیع آبادی، عبدالله و احقر، قدسی (۱۳۹۰). سهم خودکارآمدی در پیش بینی شادکامی. *اندیشه و رفتار*، ۱۹ (۵)، ۲۷-۳۴.
- اصلانی فر، عصمت؛ بهرامی، هادی و اسدزاده، حسن (۱۳۹۷). اثربخشی گروه درمانی مثبت نگر در ارتقای تاب آوری و عزت نفس زنان مطلقه. *فصلنامه فرهنگی تربیتی زنان و خانواده*، ۱۲ (۴۲)، ۹۷-۱۱۱.
- بخشایی، مرتضی؛ فرح بخش، کیومرث و سلیمی، حسین (۱۳۹۰). اثر بخشی امید درمانی گروهی بر افزایش عزت نفس نوجوانان منطقه ۱۵ تهران. *پایان نامه کارشناسی ارشد رشته مشاوره گرایش خانواده دانشگاه علامه طباطبائی*.
- برشان، طلعت (۱۳۹۵). بررسی مقایسه ای عزت نفس و شادکامی در بین دانش آموزان ناشنوای مدارس تلفیقی و استثنایی شهر بندرعباس در سال ۹۳-۹۲. *اولین همایش بین المللی و سومین همایش ملی ایده های نوین در علوم مدیریت و اقتصاد*.
- بشرپور، سجاد؛ عباسی، آزاده و ابوالقاسمی، عباس (۱۳۹۴). تأثیر آموزش شیوه های مقابله شناختی رفتاری و تنظیم هیجان بر کاهش ناامیدی، شادکامی و عزت نفس کودکان و نوجوانان بی سرپرست و بدسرپرست. *پژوهش های روان شناسی بالینی و مشاوره*، ۱۵ (۱)، ۷۰-۸۵.
- بیات، احمد و یعقوبی، ابوالقاسم (۱۳۹۳). رابطه عزت نفس دانشجویان دانشگاه بوعلی سینا با شادکامی و خلاقیت آنها. *فصل نامه علمی-پژوهشی ابتکار و خلاقیت در علوم انسانی*، ۳ (۴)، ۱۴۷-۱۶۴.
- جوشن لو، محسن و قائدی، غلامحسین (۱۳۸۷). بررسی مجدد پایایی و اعتبار مقیاس حرمت خود روزنبرگ در ایران. *دانش و رفتار*، ۱۵ (۳۱)، ۴۹-۵۶.
- حدادزاده، جمیله (۱۳۹۰). عزت نفس در کودکان. *مجله رشد آموزش پیش دبستانی*، ۳ (۳)، ۲۲-۲۳.
- خسروی، حسین؛ پورشافعی، هادی و طاهرپور، فاطمه (۱۳۹۷). نقش سرمایه روان شناختی در رفتار نوآورانه با توجه به میانجی نشاط کاری معلمان ابتدایی شهر بیرجند. *پایان نامه کارشناسی ارشد مدیریت آموزشی دانشگاه بیرجند*.
- دنیر و بیسوز دنیر (۱۳۹۱). *شادی ثروت بیکران روان شناختی*. ترجمه: عبدالله زاده، حسن؛ محبوبی، طاهره و باقرپور، معصومه. تهران: آذین مهر.
- رضایی، طاهره؛ بیانی، علی اصغر و شریعت نیا، کاظم (۱۳۹۴). پیش بینی سلامت روان بر اساس متغیرهای عزت نفس، رضایت از زندگی و امید در دانشجویان. *فصلنامه آموزش بهداشت و ارتقای سلامت*، ۳ (۳)، ۲۴۲-۲۵۲.
- زادحسن، زهره؛ دهقانپور، مصطفی؛ بستامی، مصطفی و یاراحمدی، حسن (۱۳۹۶). بررسی رابطه شادکامی و بهزیستی روان شناختی با رضایت شغلی پرستاران بیمارستان های نظامی استان خوزستان. *فصلنامه پرستار و پزشک در رزم*، ۵ (۱۵)، ۱۱-۱۹.
- سپهری، الهام و تجربه کار، مهشید (۱۳۹۳). بررسی رابطه بین عزت نفس و شادکامی دانشجویان. *اولین کنفرانس ملی توسعه پایدار در علوم تربیتی و روان شناسی مطالعات اجتماعی و فرهنگی*.

- سلیمانی نقندر، فاطمه و سعادت‌شامیر، ابوطالب (۱۳۹۲). رابطه شادکامی و عزت نفس با رشد اجتماعی در دانش‌آموزان ابتدایی. *پژوهش‌نامه تربیتی دانشگاه آزاد اسلامی بجنورد*، (۳۵)، ۱۹-۳۶.
- شیخ‌الاسلامی، راضیه؛ نجاتی، عصمت و احمدی، ساره (۱۳۹۰). پیش‌بینی مؤلفه‌های شادکامی زنان متأهل از طریق عزت نفس و روابط زناشویی. *زن در فرهنگ و هنر*، ۳(۱)، ۳۹-۵۴.
- علی‌پور، احمد و نوربالا، احمد (۱۳۸۷). بررسی مقدماتی پایایی و روایی پرسشنامه شادکامی آکسفورد در دانشجویان دانشگاه‌های تهران. *اندیشه و رفتار*، ۵(۱ و ۲)، ۵۵-۶۵.
- غلامی، زهرا و کاظمی، سلطانی (۱۳۹۵). اثربخشی آموزش شناخت درمانی مبتنی بر ذهن‌آگاهی بر شادکامی، عزت نفس و امید به زندگی در زنان خیانت دیده. *هفتمین کنفرانس بین‌المللی روان‌شناسی و علوم اجتماعی، کرج*.
- فرد لوتانز، بروس جی آوولی، کارولین ام یوسف (۲۰۰۷). *سرمایه روان شناختی سازمان تحولی در مزیت رقابتی سرمایه انسانی: ترجمه جمشیدیان عبدالرسول و فروهر محمد (۱۳۹۲)*، تهران: ناشر آییژ.
- قاسمی، صادق؛ پولادی‌ریشه‌ری، علی؛ قاسمی، کیهان؛ قاسمی، عثمان و محمدی، ایوب (۱۳۹۶). نقش حمایت اجتماعی در پیش بینی عزت نفس و شادکامی دانش‌آموزان. *کنگره بین‌المللی مدیریت بهداشت روان و علوم روان‌شناختی، تهران*.
- کاظمی مجرد، ملیحه؛ بحرینیان، عبدالمجید و محمدی آریا، علیرضا (۱۳۹۳). اثربخشی آموزش انتخاب بر میزان کیفیت زندگی و شادکامی در ترک‌کنندگان مواد مخدر. *فصلنامه علمی- پژوهشی آموزش بهداشت و ارتقای سلامت*، ۲(۲)، ۱۶۵-۱۷۴.
- کرمانی، زهرا؛ خداپناهی، محمدکریم و حیدری، محمود (۱۳۹۰). ویژگی‌های روان‌سنجی مقیاس امید اسنایدر. *فصلنامه روان‌شناسی کاربردی*، ۵(۱۹)، ۷-۲۳.
- گریچین گرافت رابین (۱۳۹۱). *پروژه شادی*. ترجمه: آرتمیس مسعودی. تهران: آمویت.
- مایکل آرگایل (۲۰۰۰). *روان‌شناسی شادی*. مترجمان گوهری انارکی، مسعود؛ نشاط دوست، حمید طاهر؛ پالاهانگ، حسن؛ بهرامی، فاطمه (۱۳۸۲). انتشارات: جهاد دانشگاهی واحد اصفهان
- مروج، محبوبه (۱۳۹۵). رابطه عزت نفس و شادکامی معلمان دوره ابتدایی. *چهارمین کنفرانس ملی توسعه پایدار در علوم تربیتی و روان‌شناسی مطالعات اجتماعی و فرهنگی*.
- ملانی‌بازارت (۱۳۸۸). *عزت نفس سالم*. مترجم: آرام‌نیا، الهام و حسینی، شمس‌الدین. نشر پیکان، تهران.
- موحدی، معصومه؛ کریمی‌نژاد، کلثوم؛ باباپورخیرالدین، جلیل و موحدی، یزدان (۱۳۹۴). اثربخشی گروه درمانی مبتنی بر رویکرد امید بر بهبود مؤلفه‌های عزت نفس و سلامت روان‌شناختی افراد مبتلا به افسردگی. *مجله علمی، پژوهشی دانشکده علوم پزشکی زنجان*، ۲۳(۹۸)، ۱۳۲-۱۴۴.
- میرمحمدی، سیدمحمد؛ کامرانی‌مهنی، محمدامین و رحیمیان، محمد (۱۳۹۴). غنی‌سازی کار- خانواده و رفتارهای کاری نوآورانه؛ سرمایه روان‌شناختی به مثابه متغیر میانجی. *چشم‌انداز مدیریت دولتی*، ۲۳(۱)، ۱۵-۳۶.
- نرماشیری، سحر؛ رقیبی، مهوش و مظاهری، مهرداد (۱۳۹۴). تأثیر آموزش شادکامی بر باورهای غیرمنطقی نوجوانان دختر تحت پوشش سازمان بهزیستی. *پژوهش‌نامه روان‌شناسی مثبت*، ۱(۲)، ۲۷-۴۰.
- نوری‌پورلیاوی، رقیه؛ علیخانی، مصطفی؛ حسینیان، سیمین؛ سهیلی‌زاده، سمیرا و محمدی‌فر، محمد (۱۳۹۴). اثربخشی خاطره‌پردازی گروهی بر شادکامی و امید به زندگی سالمندان. *روان‌شناسی پیری*، ۱(۳)، ۱۴۷-۱۵۶.
- هزارجریبی، جعفر و صفری‌شالی، رضا (۱۳۸۹). بررسی مفهوم شادکامی اجتماعی و عوامل مؤثر بر آن. *فصلنامه برنامه‌ریزی رفاه و توسعه اجتماعی*، ۳(۳۲-۷۲).
- وحدتی روحانی، سیدمهدی؛ نوری‌اول‌جهان، مجید و صادقی نائینی‌پور، فائزه (۱۳۹۵). نقش رفتار سازمانی مثبت در نگرش به تغییر سازمانی در دانشگاه علوم پزشکی مشهد. *کنفرانس بین‌المللی مدیریت و حسابداری تهران*.

Argyle, M. (۲۰۰۱) Personality, self – esteem and demographic predictions of happiness and depression. *Personality and Individual Differences*, ۳۴, ۹۲۱-۹۴۲.

Baron, R. M., & Kenny, D. A. (۱۹۸۶). The moderator–mediator variable distinction in social psychological research: Conceptual, strategic, and statistical considerations. *Journal of personality and social psychology*, ۵۱(۶), ۱۱۷۳.

Timo Lorenz, Clemens Beer, Jan Putz & kathrin Heinitz (۲۰۱۶). Measuring psychological capital: construction and validation of the cimpound psycap scale. *Pios one Dio: ۱۰,۱۳۷۱/Journal. Pone*. ۰۱۵۲۸۹۲ April ۱, ۲۰۱۶.

Snyder, C. R. & Lopez, J. (۲۰۰۲) *Handbook of Positive Psychology*. New York: Oxford University Press.

Kernis, M. H. (۲۰۰۶) *Self-esteem. Issues and Answers. A Source Book of Current Perspectives*. Psychology Press.