

ارتباط نیازهای اساسی گلاسر با معناداری زندگی و شادکامی دانش‌آموزان مقطع متوسطه شهر همدان

رویا فرامرزی^۱، جلیل اصلانی^۲، اعظم قوی دل^۳

^۱ کارشناسی ارشد، روانشناسی عمومی، واحد همدان، دانشگاه آزاد اسلامی، همدان، ایران.
^۲ استادیار گروه روانشناسی و علوم تربیتی، واحد همدان، دانشگاه آزاد اسلامی، همدان، ایران.
^۳ استادیار گروه روانشناسی و علوم تربیتی، واحد همدان، دانشگاه آزاد اسلامی، همدان، ایران.

نام نویسنده مسئول:

رویا فرامرزی

تاریخ دریافت: ۱۴۰۲/۱۰/۰۸

تاریخ پذیرش: ۱۴۰۲/۱۲/۱۹

چکیده

این پژوهش با هدف بررسی ارتباط نیازهای اساسی گلاسر و معناداری زندگی با شادکامی دانش‌آموزان مقطع متوسطه شهر همدان انجام شد. پژوهش حاضر از لحاظ هدف یک تحقیق کاربردی، از لحاظ روش جزء تحقیقات توصیفی از نوع همبستگی و از لحاظ شیوه گردآوری داده‌ها یک تحقیق کمی بود. جامعه آماری پژوهش حاضر شامل کلیه دانش‌آموزان دختر دوره اول و دوم مقطع متوسطه شهر همدان می‌باشند و تعداد کل آنان ۳۵۶۳ نفر می‌باشند. نمونه آماری با استفاده از جدول مورگان و کرجسی به روش در دسترس به تعداد ۳۸۴ نفر انتخاب شد. در این پژوهش برای سنجش نیازهای اساسی از پرسشنامه ۳۵ سؤالی گلاسر، معناداری زندگی از پرسشنامه ۱۵ سؤالی سراج‌زاده و رحیمی (۱۳۹۲) و شادکامی از پرسشنامه ۳۹ سؤالی آکسفورد، استفاده شد. نتایج حاصل از همبستگی پیرسون و رگرسیون نشان داد که بین نیازهای اساسی گلاسر و معناداری زندگی با شادکامی دانش‌آموزان مقطع متوسطه شهر همدان رابطه معناداری وجود داشت. متغیر معناداری زندگی تاثیر بیشتری نسبت به نیازهای اساسی گلاسر بر شادکامی داشت. همچنین ابعاد نیازهای اساسی گلاسر سبب ارتقای معناداری زندگی و شادکامی دانش‌آموزان شدند.
واژگان کلیدی: نیازهای اساسی گلاسر، معناداری زندگی، شادکامی.

مقدمه

در یکی دو دهه اخیر، رویکرد روان‌شناسی مثبت^۱ مورد توجه روان‌شناسان بسیاری قرار گرفته است (سلیگمن و سکزنتمی‌هالی^۲، ۲۰۱۰). یکی از مباحثی که در سال‌های اخیر در رویکرد روان‌شناسی مثبت مورد توجه قرار گرفته است، مبحث شادی^۳ می‌باشد (نشاط‌دوست و همکاران، ۱۳۸۸). واژه شادی مفهومی روان‌شناختی است که دارای تعاریف و ابعاد مختلفی می‌باشد. در واژه‌نامه‌ها، شادی با واژه‌هایی همچون خوشحالی، شادکامی، خوشی و نشاط هم معنا دانسته شده است (معین، ۱۳۷۱). در سطح عموم مردم، شادی و یا شادکامی به معنای بودن در حالت خوشحالی و سرور یا دیگر هیجانات مثبت، رضایت از زندگی و فقدان افسردگی و دیگر عواطف منفی است (آرجیل و لو^۴، ۲۰۰۱). بنابراین شادکامی بخش مهمی از کیفیت زندگی و بالاتر از هر ثروتی به شمار می‌رود، به طوری که در ادبیات پیشین، افلاطون^۵ شادکامی را حالت تعادل و هماهنگی میان سه عنصر استدلال، هیجان و امیال و ارسطو^۶ آن را زندگی معنوی می‌داند (عابدی، میرشاه‌جعفری و لیاقت‌دار، ۲۰۰۶). در ادبیات جدید، شادکامی را ترکیبی از وجود عاطفه مثبت و فقدان عاطفه منفی و رضایت از زندگی می‌دانند (آرجیل، مارتین^۷ و لو، ۱۹۹۵). شادکامی صفتی است که دارای سه معیار ثبات زمانی، ثبات موقعیتی و علت درونی می‌باشد و جنبه‌ای از عواطف انسانی است که دارای جنبه‌ها و تجلیات مختلف فردی-اجتماعی، روانی-جسمانی و شناختی-عاطفی می‌باشد (وینهوون، ۲۰۰۳).

در باب اهمیت شادکامی، لیوبومیرسکی، کینگ و دینر^۸ (۲۰۰۹) معتقدند که افراد شاد، در حوزه‌های چندگانه زندگی نظیر، ازدواج، درآمد، عملکرد شغلی، عملکرد تحصیلی و سلامتی، موفق‌تر از افراد ناشادند، علاوه بر این نتایج تحقیقات مختلف نشان می‌دهد که شادکامی، صرف‌نظر از چگونگی به دست آوردن آن، می‌تواند سلامت جسمانی و روانی را بهبود بخشد (نصوحی، احمدی و عابدی، ۱۳۸۳). داشتن شادی و خلق خوب پیامدهای کاربردی و عملی در زندگی و عملکرد دانش‌آموزان دارد. شادی فعالیت دانش‌آموزان را برمی‌انگیزد، برآگاهی آنان می‌افزاید، خلاقیت را تقویت می‌کند و روابط اجتماعی را تسهیل می‌نماید. شادکامی همچنین موجب حفظ سلامتی و طول عمر افراد می‌شود (مظفر، ۱۳۸۹). شادی و آرامش روحی زمینه‌های باروری خرد و اندیشه را به وجود می‌آورند و افراد شاد دارای عزت نفس بالا، روابط دوستانه محکم و اعتقادات مذهبی معنادار هستند (مایرز^۹، ۲۰۰۲). یکی از رویکردهایی که بر شادکامی تاثیر بسزایی دارد، رویکرد گلاسر می‌باشد (ووبولدینگ و برکیل^{۱۰}، ۲۰۰۶). نیازهای اساسی گلاسر یکی از نظریه‌های رایج در راه توصیف انسان، تعیین قوانین رفتاری و چگونگی نیل به رضایت، خوشبختی، موفقیت و شادکامی محسوب می‌شود (جونزو پاریش^{۱۱}، ۲۰۰۵). نیازهای اساسی گلاسر اعلام می‌دارد هر موجود آدمی از پنج نیاز اساسی برخوردار است که عبارتند از: بقا، محبت و تعلق‌پذیری، قدرت یا پیشرفت، آزادی یا استقلال و تفریح که انسان‌ها را در زندگی برانگیخته می‌کنند (کری^{۱۲}، ۲۰۰۵). در حقیقت ارضای نیازهای اساسی روان‌شناختی به طور مستقیم با احساس بهزیستی و سلامت روان‌شناختی در ارتباط می‌باشد (چن و چانگ^{۱۳}، ۲۰۱۵). بنابراین بر اساس نظریه نیازهای اساسی گلاسر هر فرد، زمانی می‌تواند احساس توانمندی، اعتماد و احترام به خویش و در نهایت احساس شادکامی کند که بتواند نیازهای اساسی خود را به طور موثر برآورده سازد و باور کند که سررشته امور زندگی‌اش در دست خودش است و خود می‌تواند شرایط بهتری برای خویشتن فراهم سازد (بدنر و پترسون^{۱۴}، ۱۹۹۶؛ به نقل از مرادی‌شهر، قنبری‌هاشم‌آبادی، علی و آقامحمدیان‌شعرباف، ۱۳۸۹). احساس خلق شده از تامین نیازهای اساسی گلاسر نظیر شادکامی، امید و خوش‌بینی و نظایر آن به زندگی انسان معنا می‌بخشد. وجود و احساس

1. Positive Psychology

2. Selligman & Scikszentimihaly

3. Happiness

4. Argyle & Lu

5. Plato

6. Aristotle

7. Martin

8. Lyubomirsky, King & Diener

9. Myers

10. Wubbolding & Brickel

11. Jones & Parish

12. Corey

13. Chen & Jang

14. Bedner & Peterson

معناداری زندگی، مانند کلیدی است که می‌تواند قفل و گره مشکلات زندگی را باز نماید و باعث می‌شود تا افراد کنش‌های مثبتی انجام دهند (فرانکل، ۱۹۸۴). زیرا زمانی که فرد به زندگی خود باور دارد، می‌تواند برای خویش هدف تعیین نموده و در راستای هدف‌های خود گام بردارد که این امر زمینه‌ساز معناداری زندگی خواهد بود. همچنین معناداری زندگی سبب می‌شود که فرد احساس کارآمدی و توانمندی نموده و بر این اساس دیدی مثبت نسبت به جهان هستی داشته باشد. چنین دیدی باعث می‌شود که زندگی وی از لحاظ روحی و روانی ارتقاء یافته و به بهزیستی در زمینه مسائل روانی دست یابد. محققان بسیاری نشان داده‌اند که معناداری زندگی، عنصری اساسی در بهزیستی روانی-عاطفی است (اسکنل و بکر^{۱۵}، ۲۰۰۶). افرادی که در معنای زندگی سطح بالایی دارند، معمولاً افرادی متعادل و از نظر روانی بهنجارند که در نتیجه آن از توانایی کافی برای مدیریت موقعیت‌های زندگی برخوردارند (مجدی، ۱۳۸۹).

امروزه بسیاری از نوجوانان عصر حاضر علی‌رغم نداشتن مشکلات ذهنی و روانی با مشکل ناشاد بودن دست و پنجه نرم می‌کنند. در واقع تحقیقات نشان داده است که با افزایش شادکامی و معناداری زندگی در این گروه سنی می‌توان نوجوانان را به فعالیت‌های اجتماعی ترغیب نمود و آن‌ها را از گوشه‌گیری و انزوا دور نمود. به طور کلی نوجوانی که احساس شادکامی و معناداری زندگی ندارد، علاقه چندانی به مدرسه و تحصیل نداشته و سطح عملکرد آن‌ها در تکالیف مدرسه پایین‌تر از سطح عملکرد همکلاسان‌شان می‌باشد و در نتیجه پیشرفت تحصیلی از خود نشان نمی‌دهند (مهاجربادکوبه، ۱۳۸۹). بنابراین این مسئله امروزه به یکی از دغدغه‌های ذهنی مدیران و مسئولان آموزشی کشور تبدیل شده است که در پی توجه به این مهم شاهد افزایش عملکرد تحصیلی، رضایت از تحصیل، کاهش افت تحصیلی در بین دانش‌آموزان خواهیم بود. لذا در این پژوهش سعی بر آن شده است تا به بررسی معناداری زندگی و شادکامی دانش‌آموزان مقطع متوسطه شهر همدان و عوامل اثرگذار بر آن پرداخته شود و در کل این سوال مطرح می‌گردد که آیا بین نیازهای اساسی گلاسرها با معناداری زندگی و شادکامی دانش‌آموزان مقطع متوسطه شهر همدان رابطه معناداری وجود دارد؟

معنا در زندگی

گاردنر^{۱۶} نظریه‌پرداز هوش‌های چندگانه در دسته‌بندی مشهور خود از انواع هوش به هشت بعد اثبات شده اشاره می‌کند و در کنار آنها از امکان وجود هوش دیگری به نام هوش وجودی یاد می‌کند. او این هوش را به‌عنوان فرآیندی در نظر می‌گیرد که در جریان آن، افراد برای معناداری به زندگی و ارتباط با مسائل مربوط به شناخت هستی و ماهیت خویش می‌کوشند (ماهونی و آرناکوف^{۱۷}، ۲۰۱۹). این هوش، به‌عنوان توانایی افراد، در پرورش مجموعه‌ای از باورها و ارزش‌هایی که آنها را برای یافتن معنایی عملی در زندگی قادر می‌سازد؛ تعریف شده است (جانسون، وان دی ولیرت و وست^{۱۸}، ۲۰۱۸). به‌صورت کلی تفکر هستی‌گرایانه می‌تواند زمینه‌ساز عواملی مانند یافتن معنا در زندگی را موجب شود (آرتور و مصطفی^{۱۹}، ۲۰۲۰). (چن، چانگ و ژانگ^{۲۰}، ۲۰۲۰). انسان موجودی است کمال‌گرا و هدفمند که از بیهودگی، بی‌معنایی و بی‌هدفی سخت‌گیران است. بیهودگی و پوچی چنین موجودی را ارضا نمی‌کند و از این رو اگر زندگی معنا و هدفی نداشته باشد، زنده ماندن نیز، ارزشی نخواهد داشت، هرچند تمامی امکانات زندگی هم فراهم باشد (تقی‌پور، ۱۴۰۱). علت نارضایتی و سرد شدن زندگی، «ناکامی در رفاه» نیست. زندگی ساده و حتی سخت را نیز می‌توان دوست داشت و راضی بود به شرط آن که معنای زندگی^{۲۱} را درک کرده باشیم. آنچه موجب بن‌بست و ناامیدی در زندگی می‌شود، «ناکامی در معناتلبی» است (آگراوال، کائور، شاکیا و نورتون^{۲۲}، ۲۰۲۰). به بیان دیگر، همان‌گونه که

15. Schenell & Becker

16. Gardner

17. Mahoney & Arnkoff

18. Janssen, Van de Vliert & West

19. Artur, & Mostafa

20. Chen, Chang & Zhan

21. The meaning of life

22. Agrawal, Kaur, Shakya & Norton

انسان هم دارای «جسم» است، هم «جان»، زندگی نیز دارای دو بخش یا دو بعد است: «مواد» زندگی و «معنا»ی زندگی (آنارلی و نونینو^{۲۳}، ۲۰۲۰).

شادکامی

شادکامی یک مفهوم ذهنی است که می تواند از فردی به فرد دیگر متفاوت باشد. اغلب به عنوان یک حالت عاطفی تعریف می شود که با احساس شادی، رضایت، رضایت و رضایت مشخص می شود (گریگوریوا^{۲۴}، ۲۰۲۲).

دیدگاه روانشناسان، شادکامی بر دو نوع است: شادی با گذر از موقعیت های مهم زندگی مانند کار، تحصیل، آسایش و به طور کلی شرایط اقتصادی و رفاه حاصل می شود که حالت عینی شادی می باشد (مینکو، ولزر و اسشاپنر^{۲۵}، ۲۰۲۰). نوع دیگر تحت تأثیر حالات درونی و درک شخصی است که با احساس شادی یا شادی ذهنی توصیف می شود (پاگانی، پریس، دوناتو، گابل و اسشوبی^{۲۶}، ۲۰۲۰). شادکامی بستگی به این دارد که فرد چگونه زندگی خود را ارزیابی می کند و شامل متغیرهایی مانند رضایت از زندگی، فقدان افسردگی و اضطراب و وجود روحیات و عواطف مثبت است. شادکامی احساسی است که همه به آن علاقه دارند و می خواهند به آن دست یابند (هالیول، هیوانگ، وانگ و نورتون^{۲۷}، ۲۰۲۱). ویژگی های بارز این حالت، احساس قدردانی، احساس رضایت درونی و عشق به خود است که شامل سه عنصر احساس شادی، رضایت از زندگی و عدم وجود احساسات منفی است. شادکامی و لذت بر افکار و رفتار انسان تأثیر می گذارد و از ثبات و رکود در زندگی جلوگیری می کند. خلق و خوی مثبت همچنین نقش مهمی در سلامت روان، تفکر خلاق و اجتماعی شدن دارد (ژائو^{۲۸}، ۲۰۲۰). شادکامی به عنوان یک احساس مثبت می تواند روابط بین فردی را تسهیل کند و مهارت های ایثارگری، نوع دوستی و ارتباطی را تقویت کند و پیامدهای مثبت گسترده ای بر سطوح فعالیت اجتماعی و سلامت داشته باشد. فرد شاد احساس خوبی دارد، از فعالیت های زندگی لذت می برد، دنیای درونی او آرام است، نقاط ضعف خود را می پذیرد و برای رویارویی با مشکلات پایدار است، شادی به نوعی تفکر منجر می شود به طوری که افراد با خلاقیت و نوآوری مشکلات را حل می کنند (حمزه پور حقیقی و اسدی مجره، ۱۳۹۸).

نیازهای اساسی گلاسر

۱ بقا و زنده ماندن

تمام موجودات زنده از لحاظ ژنتیکی طوری برنامه ریزی شده اند که برای بقای خود تلاش کنند. واژه اسپانیولی قناس^{۲۹} (به معنای شور زندگی) بهتر از هر واژه دیگری میل شدید به حفظ بقا را نشان می دهد. معنای این واژه، سخت کوشی، پایداری و انجام هر کاری است که بقای فرد را تضمین می کند و فراتر از بقا یعنی دستیابی به امنیت است. شور زندگی صفتی بسیار ارزشمند است. اگر می خواهید کاری انجام شود فردی را به آن کار بگمارید که از این صفت برخوردار است. اگر در جستجوی همسری هستید که بتواند در تشکیل خانواده و ساختن زندگی با شما همراهی کند شخصی را انتخاب کند که به میزان زیادی از شور زندگی برخوردار باشد و با او خوب رفتار کنید. سعی کنید از این همسر بانگیزه انتقاد نکنید و گرنه شور زندگی علیه شما به کار گرفته خواهد شد. جنبه دیگر بقا، بقای نوع بر پایه لذت جنسی است که از منظر ژنتیک عملکرد آن بسیار موفقیت آمیز بوده است. امروزه مناطق بسیار معدودی وجود دارند که با کمبود آدم مواجه اند، پس بقای نسل به خوبی انجام شده است. البته رابطه جنسی به غیر از حفظ بقا با دیگر نیازهای ما نیز مرتبط است.

²³. Annarelli & Nonino

²⁴. Grigoryeva

²⁵. Minkov

²⁶. Pagani, Parise, Donato, Gable & Schoebi

²⁷. Helliwell, Huang, Wang & Norton

²⁸. Zhao

²⁹. Ganas

۲ عشق و احساس تعلق

ما به دنبال عشق و احساس تعلق هستیم و به ندرت در جامعه در زمینه احساس تعلق و دوستی مشکل پیدا می‌کنیم. ما به راحتی دوست پیدا می‌کنیم و دوستی‌های خود را حفظ می‌کنیم، اما عشق، به ویژه عشق همراه با رابطه جنسی، ناکام کننده‌ترین بخش این نیاز است. معمولاً خیانت زمانی به ذهن فرد متبادر می‌شود که در جنبه عشق جنسی خود رضایت مندی ندارد. به لحاظ ژنتیکی هم هیچ مدرکی وجود ندارد که نشان دهد ما برای تمام مدت عمرمان به دنبال عشق جنسی با یک فرد مشخص هستیم. زن‌های ما برای عشق ورزیدن، یک نفر را می‌خواهند مهم نیست آن یک نفر چه کسی باشد، این حقیقت را آمار بالای طلاق و ازدواج‌های متعدد به خوبی نشان می‌دهد. اما همان طور که قبلاً متذکر شدم طلاق نمی‌تواند تنها شاخص ازدواج‌های ناخرسند و ناخشنود باشد. احتمالاً تعداد زن و شوهرهای ناخشنود که هرگز طلاق نمی‌گیرند خیلی بیشتر از گروه اول است.

۳ قدرت و پیشرفت

در بین نیازهای انسان «نیاز به قدرت» نیازی متمایز و شاخص است. برخی از حیوانات سطح بالاتر به عنوان بخشی از نیاز خود به زنده ماندن نیازمند مهر و محبتند. بیش‌تر آن‌ها طالب آزادی‌اند و بسیاری از آن‌ها حداقل در زمان کودکی بازی می‌کنند و ظاهراً به دنبال یادگیری و تفریح هستند. اما قدرت، به معنایی که انسان‌ها دنبال آن هستند، یعنی قدرت برای قدرت، خاص نوع انسان است. حیوانات به هنگام رویارویی با تهدید، تحریک میل جنسی و جستجوی غذا برای خود و فرزندان‌شان پرخاشگر می‌شوند. اما این رفتار برای حفظ بقاست نه برای کسب قدرت. وقتی حیوانات غذای کافی داشته باشند، تحت تأثیر هورمون‌ها نباشند یا فرزند خردسال‌شان گرسنه نباشد پرخاشگری نمی‌کنند. ما تنها گونه قدرت طلب و قدرت مدار هستیم و همین نیاز به قدرت است که از همان روزهای نخستین عمر، جایگزین نیاز به بقا می‌شود و به انتخاب‌های زندگی ما سایه می‌افکند.

۴ آزادی

همان گونه که قدرت دیگران به خصوص زمانی که از آن به عنوان تهدیدی علیه اراده ما استفاده می‌کنند نگران مان می‌سازد، به همان نسبت وقتی احساس می‌کنیم آزادی ما تهدید شده است نگران می‌شویم. به اعتقاد من نیاز به آزادی یک نیاز تکاملی است که هدفش ایجاد توازن و تعادل بین نیاز تو به تلاش برای مجبور ساختن من به زندگی طبق میل تو و نیاز من به رهایی از این اجبار است. این قانون طلایی که می‌گوید: با دیگران طوری رفتار کن که دوست‌داری با خودت رفتار شود تعادل و توازن مورد نظر من را نشان می‌دهد. کنترل بیرونی که فرزند قدرت است، دشمن آزادی است. قانون ردیالنه آن که می‌گوید: «از قدرت خود برای از بین بردن مخالفان استفاده کن»، علت اصلی رنج و عذاب بشر در سراسر دنیاست (گلاسر، ۲۰۰۵؛ ترجمه علی صاحبی، ۱۳۹۳).

۵ تفریح

تفریح، پاداش ژنتیکی یادگیری است. ما وارثان کسانی هستیم که بیش‌تر یا بهتر آموخته‌اند. این بهتر و بیش‌تر آموختن به آنان مزیت حفظ بقا و زنده ماندن داده است و به این ترتیب نیاز به تفریح و نشاط در زن‌های ما جای گرفته است. به استثنای نهنگ‌ها و خوک‌های دریایی، ما تنها مخلوقاتی هستیم که در تمام طول زندگی خود بازی می‌کنیم و به همین دلیل همواره در تمام طول زندگی خود یاد می‌گیریم. روزی که بازی کردن را کنار بگذاریم، یادگیری و آموختن هم متوقف می‌شود. بهترین نشانه تفریح و نشاط خنده است. افرادی که عاشق هم می‌شوند در باره یکدیگر چیزهای زیادی می‌آموزند و از این رو اغلب وقتی با هم هستند خود را در حال خنده می‌بینند (گلاسر، ۲۰۰۵؛ ترجمه علی صاحبی، ۱۳۹۳).

روش پژوهش

پژوهش حاضر از لحاظ هدف یک تحقیق کاربردی برای جامعه مورد مطالعه بوده که تحقیقات کاربردی با استفاده از زمینه و بستر شناختی و معلوماتی که از طریق تحقیقات بنیادی فراهم شده برای رفع نیازمندی‌های بشر و بهبود و بهینه سازی ابزارها،

روش‌ها، اشیاء و الگوها در جهت توسعه رفاه و آسایش و ارتقای سطح زندگی انسان مورد استفاده قرار می‌گیرند. همچنین این پژوهش از لحاظ روش جزء تحقیقات توصیفی از نوع همبستگی می‌باشد که به بررسی همبستگی بین دو متغیر می‌پردازد. در تحقیقات توصیفی محقق به دنبال چگونگی بودن موضوع است و می‌خواهد بداند پدیده، متغیر، شی یا مطلب چگونه است، همچنین در تحقیقات همبستگی بر کشف وجود رابطه بین دو گروه از اطلاعات تاکید می‌شود. همچنین این پژوهش از لحاظ شیوه گردآوری داده‌ها یک تحقیق کمی می‌باشد. جامعه آماری پژوهش حاضر شامل کلیه دانش‌آموزان دختر دوره اول و دوم مقطع متوسطه شهر همدان می‌باشند که در سال تحصیلی ۱۳۹۵-۱۳۹۴ مشغول به تحصیل می‌باشند و تعداد کل آنان ۳۵۶۳ نفر می‌باشند. نمونه آماری با استفاده از جدول مورگان و کرجسی به روش در دسترس به تعداد ۳۸۴ نفر انتخاب شد. در پژوهش حاضر ابزار اصلی سنجش، پرسشنامه می‌باشد که روشی مستقیم به منظور کسب داده‌های پژوهش است. برای سنجش متغیرها از سه پرسشنامه نیازهای اساسی گلاسر، معناداری زندگی و شادکامی استفاده شد. همچنین جهت غنی‌سازی ادبیات تحقیق و افزایش اعتبار آن از مجلات و منابع معتبر داخلی و خارجی بهره گرفته شد.

الف) پرسشنامه نیازهای اساسی گلاسر:

این مقیاس دارای ۷ آیتم برای ۵ نیاز اساسی شامل نیاز به بقاء (سؤال‌های ۱ الی ۷)، عشق و تعلق (سؤال‌های ۸ الی ۱۴)، قدرت (سؤال‌های ۱۵ الی ۲۱)، آزادی (سؤال‌های ۲۲ الی ۲۸) و تفریح (سؤال‌های ۲۹ الی ۳۵) است و هر یک از آیتم‌ها بر اساس مقیاس لیکرتی (بسیار کم=۱، کم=۲، متوسط=۳، زیاد=۴ و بسیار زیاد=۵) می‌باشند. بنابراین به هر یک از سؤال‌ها نمره‌ی ۱ تا ۵ اختصاص می‌یابد و نمره هر یک از خرده مقیاس‌ها از ۷ تا ۳۵ در نوسان است که ۷ به معنای عدم ارضاء نیاز و ۳۵ به معنای ارضاء شدن نیاز است (برنز و همکاران، ۲۰۰۶). بازه نمرات این پرسشنامه بین ۳۵ الی ۱۷۵ می‌باشد. همچنین نمره ۱۰۵ نقطه برش پرسشنامه می‌باشد که نمرات کمتر از ۱۰۵ نشان‌دهنده کمتر ارضاء شدن نیازهای اساسی و نمرات بیشتر از ۱۰۵ نشان‌دهنده بیشتر ارضاء شدن نیازهای اساسی می‌باشد همچنین برای هر یک از نیازها، نمره ۲۱ نقطه برش می‌باشد که نمرات بیشتر از ۲۱ نشان‌دهنده بیشتر ارضاء شدن آن نیاز و نمره کمتر از ۲۱ نشان‌دهنده کمتر ارضاء شدن آن نیاز است. ضریب آلفای کرونباخ برای ۳۵ آیتم مقیاس ۰/۹۲ گزارش گردید و برای خرده مقیاس‌ها به ترتیب عبارتست از: ۰/۷۱ برای بقاء، ۰/۶۹ برای عشق و تعلق، ۰/۶۹ برای قدرت، ۰/۷۵ برای آزادی و ۰/۷۱ برای تفریح. پایایی بازآزمایی برای کل آزمون ۰/۸۱ و برای خرده مقیاس‌ها به ترتیب عبارتند از: ۰/۴۴ برای بقاء، ۰/۴۸ برای عشق و تعلق، ۰/۶۱ برای قدرت، ۰/۶۴ برای آزادی و ۰/۶۴ برای تفریح (فتحی، رضاپور و یاقوتی آذر، ۱۳۹۳). میزان پایایی پرسشنامه نیازهای اساسی گلاسر در پژوهش حاضر با روش ضریب آلفای کرونباخ، ۰/۹ به دست آمد که نشان می‌دهد، پرسشنامه مذکور از پایایی مورد قبولی برخوردار بوده و قابلیت تعمیم‌پذیری در جامعه مورد مطالعه را دارد. همچنین میزان روایی پرسشنامه در پژوهش فتحی و همکاران (۱۳۹۳) با روش تحلیل عاملی تأییدی ۰/۸۲ به دست آمد.

ب) پرسشنامه معناداری زندگی:

برای اندازه‌گیری معناداری زندگی از پرسشنامه ۱۵ سوالی سراج‌زاده و رحیمی (۱۳۹۲) استفاده شد که این پرسشنامه دارای سه بعد ارزشمندی (سؤال‌های ۱ الی ۵)، امیدواری (سؤال‌های ۶ الی ۱۰) و هدفمندی (سؤال‌های ۱۱ الی ۱۵) می‌باشد. طریقه نمره گذاری این پرسشنامه براساس طیف لیکرت پنج درجه‌ای (کاملاً مخالفم=۱، مخالفم=۲، نظری ندارم=۳، موافقم=۴ و کاملاً موافقم=۵) می‌باشد. بازه نمرات این پرسشنامه بین ۱۵ الی ۷۵ می‌باشد. همچنین نمره ۴۵ نقطه برش پرسشنامه می‌باشد که نمرات کمتر از ۴۵ نشان‌دهنده معناداری زندگی پائین و نمرات بیشتر از ۴۵ نشان‌دهنده معناداری زندگی بالا می‌باشد. پایایی این پرسشنامه با روش آلفای کرونباخ طی پژوهش سراج‌زاده و رحیمی (۱۳۹۲) برای هر یک از ابعاد به ترتیب عبارتست از: ۰/۷۷٪ ارزشمندی، ۰/۷۳٪ امیدواری و ۰/۷۱٪ هدفمندی. لازم به ذکر است پرسشنامه مذکور براساس طیف پنج گزینه‌ای لیکرت نمره‌گذاری می‌شود. همچنین میزان روایی پرسشنامه در پژوهش سراج‌زاده و رحیمی (۱۳۹۲) با روش تحلیل عاملی تأییدی ۰/۷۸ به دست آمد.

ج) پرسشنامه شادکامی:

آزمون شادکامی آکسفورد^{۳۰} دارای ۲۹ ماده است و میزان شادکامی فردی را می‌سنجد. پایه نظری این پرسشنامه تعریف آرجیل (۱۹۹۶) از شادکامی است. این آزمون در سال ۱۹۸۹ توسط آرجیل و بر اساس پرسشنامه افسردگی بک ساخته شده است. ۲۱ عبارت از عبارات این پرسشنامه از پرسشنامه افسردگی گرفته شده و معکوس گردیده و یازده پرسش به آن اضافه شده است تا سایر جنبه‌های سلامت ذهنی و روان‌شناختی را پوشش دهد. طریقه نمره گذاری این پرسشنامه براساس طیف لیکرت چهار درجه‌ای می‌باشد. بازه نمرات این پرسشنامه بین ۲۹ الی ۱۱۶ می‌باشد. همچنین نمره ۷۲/۵ نقطه برش پرسشنامه می‌باشد که نمرات کمتر از ۷۲/۵ نشان‌دهنده شادکامی پائین و نمرات بیشتر از ۷۲/۵ نشان‌دهنده شادکامی بالا می‌باشد. آرجیل و لو (۲۰۰۱) پایایی پرسشنامه آکسفورد را به کمک ضریب آلفای کرونباخ ۰/۹۰ و پایایی بازآزمایی آن را طی هفت هفته ۰/۷۸ گزارش کرده‌اند. روایی همزمان این پرسشنامه با استفاده از ارزیابی دوستان افراد درباره آنها ۰/۴۳ محاسبه شد. در پژوهشی که توسط علی‌پور و نوربالا (۱۳۸۶) به منظور بررسی اعتبار و پایایی فهرست شادکامی آکسفورد اجرا شد، آلفای کرونباخ برای کل فهرست برابر با ۰/۹۱ بود. همچنین میزان روایی پرسشنامه در پژوهش علی‌پور و نوربالا (۱۳۸۶) با روش تحلیل عاملی تأییدی ۰/۸۳ به دست آمد.

یافته های پژوهش

بررسی نرمال بودن متغیرها

ابتدا قبل از بررسی فرضیه‌های پژوهش لازم است، نرمال بودن متغیرهای تحقیق با آزمون کولموگروف - اسمیرنوف^{۳۱} مورد ارزیابی قرار گیرد. بنابراین جدول شماره ۱ به بررسی نرمال بودن متغیرهای تحقیق می‌پردازد.

جدول شماره ۱: نرمال بودن متغیرها

متغیرها	آماره Z	سطح معناداری
نیازهای اساسی گلاسر	۰/۷۵۱	۰/۴۱۴
معناداری زندگی	۰/۹۵۱	۰/۲۴۵
شادکامی	۰/۷۴۷	۰/۴۲۹
نیاز به بقاء	۱/۰۳۹	۰/۱۱۴
نیاز به عشق	۱/۰۲۱	۰/۱۳۱
نیاز به قدرت	۰/۴۴۸	۰/۶۸
نیاز به آزادی	۰/۹۱۷	۰/۲۹
نیاز به تفریح	۰/۶۶	۰/۵۲
ارزشمندی	۰/۸۴۳	۰/۳۵
امیدواری	۱/۰۳۱	۰/۱۲۶
هدفمندی	۱/۱۶۱	۰/۰۹۱

با توجه به جدول فوق می‌توان نتیجه گرفت که سطوح معناداری تمامی متغیرها بیشتر از ۰/۰۵ می‌باشند. لذا داده‌های متغیرهای فوق نرمال هستند، بنابراین نرمال بودن متغیرهای مذکور استفاده کردن از آزمون‌های پارامتریک را جهت استنباط فرضیه‌های پژوهش توجیه می‌نمایند.

فرضیه پژوهش

بین نیازهای اساسی گلاسر و معناداری زندگی با شادکامی دانش‌آموزان مقطع متوسطه شهر همدان رابطه معناداری وجود دارد.

³⁰. Oxford Happiness Questionnaire (OHQ)

³¹. Kolmogorov-Smirnov (KS)

جهت بررسی فرضیه اصلی پژوهش از تحلیل رگرسیون چندگانه^{۳۲} به روش همزمان^{۳۳} استفاده می‌گردد. در این پژوهش نیازهای اساسی گلاسر و معناداری زندگی به عنوان متغیرهای پیش‌بین بوده و شادکامی به عنوان متغیر ملاک ایفای نقش می‌کنند. برای اجرای این آزمون می‌بایست پیش فرضیه تحلیل رگرسیون اجراء شود تا نتایج حاصل از تحلیل رگرسیون قابل استناد باشند. این پیش فرض‌ها عبارتند از:

- ۱- وجود همبستگی بین متغیر ملاک و متغیرهای پیش‌بین: با آزمون همبستگی پیرسون^{۳۴} سنجش می‌شود.
- ۲- وجود رابطه خطی بین متغیر ملاک و متغیرهای پیش‌بین: با نمودار پراکنش نشان داده می‌شود.
- ۳- تبیین مدل: با استفاده از مجذور R تنظیم شده بررسی می‌شود.
- ۴- استقلال بین خطاها: با آزمون دوربین واتسون^{۳۵} مورد سنجش قرار می‌گیرد.
- ۵- نرمال بودن باقی مانده استاندارد رگرسیون: با نمودار هیستوگرام مورد سنجش قرار می‌گیرد.
- ۶- بررسی معنی‌داری مدل: با آزمون آنوا^{۳۶} مورد سنجش قرار می‌گیرد.

وجود همبستگی بین متغیرهای پیش‌بین و ملاک

جهت بررسی همبستگی بین متغیرها از تحلیل همبستگی پیرسون استفاده می‌گردد. جدول شماره ۲ ضرایب همبستگی بین نیازهای اساسی گلاسر، معناداری زندگی و شادکامی دانش‌آموزان مقطع متوسطه شهر همدان را نشان می‌دهد.

جدول شماره ۲ بررسی میزان همبستگی بین متغیرها در فرضیه اصلی پژوهش

متغیرها	نیازهای اساسی گلاسر	معناداری زندگی	شادکامی
نیازهای اساسی گلاسر	۱	-	-
معناداری زندگی	۰/۶۳۹**	۱	-
شادکامی	۰/۴۳۷**	۰/۵۲۳**	۱

*P<۰/۰۵

**P<۰/۰۱

از جدول شماره ۲ می‌توان نتیجه گرفت که با سطح اطمینان ۹۹٪ بین نیازهای اساسی گلاسر، معناداری زندگی و شادکامی دانش‌آموزان مقطع متوسطه شهر همدان رابطه معنی‌داری وجود دارد. همچنین ضرایب همبستگی مثبت گویای این مطلب است که با افزایش نیازهای اساسی گلاسر و معناداری زندگی در نزد دانش‌آموزان مقطع متوسطه شهر همدان، شادکامی آنان بیشتر خواهد شد.

تبیین مدل و استقلال بین خطاها

جدول شماره ۳ به بررسی میزان تبیین مدل رگرسیون و استقلال بین خطاها می‌پردازد.

جدول شماره ۳: تبیین مدل رگرسیون و استقلال بین خطاها

R	مجذور R	مجذور R تنظیم شده	دوربین واتسون
۰/۵۴	۰/۲۹۲	۰/۲۸۸	۱/۸۷۵

در جدول شماره ۳ مشاهده می‌گردد که مجذور R تنظیم شده برابر ۰/۲۸۸ می‌باشد، به طوری که حدود ۲۹٪ تغییر در متغیر شادکامی ناشی از تغییرات در متغیرهای اساسی گلاسر و معناداری زندگی دانش‌آموزان مقطع متوسطه شهر همدان

32. Multivariate Regression Analysis

33. Enter

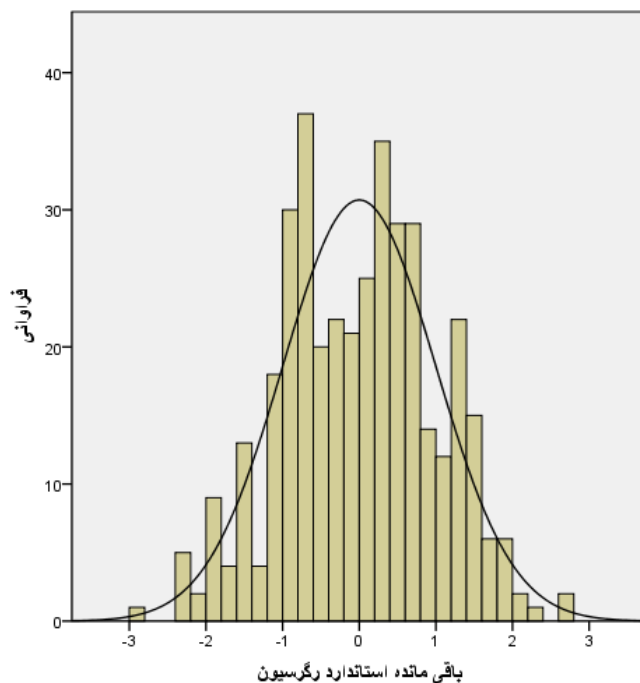
34. Pearson

35. Durbin-Watson

36. ANOVA

می‌باشد. لذا با توجه به این که این ضریب بیشتر از ۱۴٪ می‌باشد (مومنی، ۱۳۸۷)، بنابراین مدل مناسب است. همچنین از آنجا که مقدار دوربین واتسون مابین ۱/۵ تا ۲/۵ می‌باشد (مومنی، ۱۳۸۷)، لذا فرض استقلال بین خطاها پذیرفته می‌شود.

نرمال بودن باقی مانده استاندارد رگرسیون



نمودار شماره ۱ نمودار هیستوگرام باقی مانده استاندارد رگرسیون

نمودار شماره ۱ نشان می‌دهد که باقی مانده استاندارد رگرسیون براساس خط نرمال در شکل مذکور، نرمال می‌باشد.

معنی‌داری مدل

جدول شماره ۴ به بررسی معنی‌داری مدل با استفاده از آزمون آنوا می‌پردازد.

جدول شماره ۴: معنی‌داری مدل

سطح معناداری	آماره F	میانگین مربعات	درجه آزادی	مجموع مربعات	مدل
۰/۰۰۱	۷۸/۳۹۹	۱۵۷۹۵/۷۳۶	۲	۳۱۵۹۱/۴۷۲	رگرسیون
-	-	۲۰۱/۴۸	۳۸۱	۷۶۷۶۳/۷۶۷	باقی مانده
-	-	-	۳۸۳	۱۰۸۳۵۵/۲۴	مجموع

همانطور که پیداست، سطح معناداری به دست آمده از آماره F کمتر از ۰/۰۵ می‌باشد، لذا مدل رگرسیون در فرضیه اصلی پژوهش معنادار می‌باشد.

تابع مدل

با توجه به اینکه هر شش پیش شرط استفاده از آزمون رگرسیون رعایت گردید، می‌بایست به ارائه تابعی پرداخته تا با استفاده از آن میزان پیش‌گویی شادکامی براساس نیازهای اساسی گلاسرو معناداری زندگی دانش‌آموزان مقطع متوسطه شهر همدان را نشان داد. بنابراین جدول شماره ۵ در این راستا ضرائب رگرسیون را به نمایش می‌گذارد.

جدول شماره ۵: ضرائب رگرسیون

آماره VIF	آماره Tolerance	سطح معناداری	آماره t	ضرائب استاندارد		مقدار ثابت
				Beta	خطای معیار	
-	-	۰/۰۰۱	۵/۶۸۴	-	۴/۳۵۱	۲۴/۷۳۴
۱/۶۹۲	۰/۵۹۱	۰/۰۰۲	۳/۱	۰/۱۷۴	۰/۰۴۴	۰/۱۳۸
۱/۶۹۲	۰/۵۹۱	۰/۰۰۱	۷/۳۴۶	۰/۴۱۲	۰/۰۸۴	۰/۶۱۸

جدول شماره ۶: ضرائب رگرسیون براساس ابعاد نیازهای اساسی گلاس

آماره VIF	آماره Tolerance	سطح معناداری	آماره t	ضرائب استاندارد		مقدار ثابت
				Beta	خطای معیار	
-	-	۰/۰۰۱	۶/۱۶۳	-	۴/۲۵۷	۲۶/۲۳۷
۱/۹۷۶	۰/۵۰۶	۰/۰۰۱	۵/۲۳	۰/۳۰۷	۰/۱۹۲	۱/۰۰۶
۱/۸۲۵	۰/۵۴۸	۰/۰۳۵	۲/۱۱۱	۰/۱۱۹	۰/۱۸۷	۰/۳۹۵
۲/۳۴	۰/۴۲۷	۰/۱۴۸	۱/۴۵	۰/۰۹۳	۰/۲۰۴	۰/۲۹۶
۲/۳۷۵	۰/۴۲۱	۰/۳۳۴	۰/۹۶۸	۰/۰۶۲	۰/۲۱۹	۰/۲۱۱
۲/۰۰۱	۰/۵	۰/۵۲۱	۰/۶۴۲	۰/۰۳۸	۰/۱۷	۰/۱۰۹
۱/۸۴۵	۰/۵۴۲	۰/۰۰۱	۶/۷۹۲	۰/۳۸۶	۰/۰۸۵	۰/۵۷۸

با توجه به جداول فوق می‌توان گفت که سطح معناداری آزمون مقدار ثابت کمتر از ۰/۰۵ بوده بنابراین فرض مساوی بودن آلفا برابر صفر رد می‌گردد و مقدار ثابت بر متغیر ملاک تاثیرگذار است. به طوری که می‌تواند در معادله ضرائب غیراستاندارد شرکت کند. همچنین سطوح معناداری آزمون ضرائب متغیرهای معناداری زندگی و نیازهای اساسی گلاس و همچنین ابعاد آن از جمله نیاز به بقاء و نیاز به عشق دانش‌آموزان مقطع متوسطه شهر همدان کمتر از ۰/۰۵ می‌باشند، بنابراین برای ورود به معادله ضرائب استاندارد مناسب هستند، یا به عبارتی می‌توانند بر متغیر ملاک اثر بگذارند. همچنین از آن جا که مقدار آماره Tolerance و آماره VIF به ترتیب برای متغیرها بیشتر از ۰/۴ و کمتر از ۱۰ می‌باشند، بنابراین بین متغیرهای پیش‌بین هم‌خطی چندگانه وجود ندارد و به عبارتی، هم‌خطی محتمل نمی‌باشد (مومنی، ۱۳۸۷). حال با توجه به توضیحات فوق تابع ضرائب استاندارد و غیراستاندارد به شرح ذیل می‌باشد:

$$\begin{aligned}
 & \text{معادله غیراستاندارد} \longrightarrow Y = a + (b_1x_1) + (b_2x_2) + \varepsilon \\
 & \varepsilon + (\text{معناداری زندگی}) (0/618) + (\text{نیازهای اساسی گلاس}) (0/138) + 24/734 = \text{شادکامی} \\
 & \text{معادله استاندارد} \longrightarrow Y = (b_1x_1) + (b_2x_2) + \varepsilon \\
 & \varepsilon + (\text{معناداری زندگی}) (0/412) + (\text{نیازهای اساسی گلاس}) (0/174) = \text{شادکامی} \\
 & \text{معادله غیراستاندارد} \longrightarrow Y = a + (b_1x_1) + (b_2x_2) + (b_3x_3) + \varepsilon \\
 & \varepsilon + (\text{معناداری زندگی}) (0/578) + (\text{نیاز به عشق}) (0/395) + (\text{نیاز به بقاء}) (1/006) + 26/237 = \text{شادکامی} \\
 & \text{معادله استاندارد} \longrightarrow Y = (b_1x_1) + (b_2x_2) + (b_3x_3) + \varepsilon \\
 & \varepsilon + (\text{معناداری زندگی}) (0/386) + (\text{نیاز به عشق}) (0/119) + (\text{نیاز به بقاء}) (0/307) = \text{شادکامی}
 \end{aligned}$$

از توابع فوق به این نتیجه می‌رسیم که، با ثابت در نظر گرفتن عوامل خارجی و مقادیر ثابت و براساس معادله استاندارد، متغیرهای معناداری زندگی و نیازهای اساسی گلاس و همچنین ابعاد آن از جمله نیاز به بقاء و نیاز به عشق دانش‌آموزان مقطع متوسطه شهر همدان می‌توانند شادکامی را پیش‌بینی نمایند. همچنین با توجه به ضرائب بتا در متغیر معناداری زندگی، متغیر معناداری زندگی تاثیر بیشتری نسبت به نیازهای اساسی گلاس بر شادکامی دارد. پس می‌توان گفت که معناداری زندگی و نیازهای

اساسی گلاسر و همچنین ابعاد آن از جمله نیاز به بقاء و نیاز به عشق دانش‌آموزان مقطع متوسطه شهر همدان، شادکامی آن‌ها را پیش‌بینی می‌کنند. همچنین در بین ابعاد نیازهای اساسی گلاسر، نیاز به بقاء و سپس نیاز به عشق بر شادکامی تاثیرگذار هستند. لذا بین نیازهای اساسی گلاسر و معناداری زندگی با شادکامی دانش‌آموزان مقطع متوسطه شهر همدان رابطه معناداری وجود دارد. پس فرضیه اصلی پژوهش تأیید و فرضیه صفر رد می‌گردد.

نتیجه گیری

با توجه به فرضیه اصلی پژوهش که به بررسی رابطه بین نیازهای اساسی گلاسر و معناداری زندگی با شادکامی دانش‌آموزان مقطع متوسطه شهر همدان می‌پردازد، می‌توان گفت که بین نیازهای اساسی گلاسر و معناداری زندگی با شادکامی رابطه معناداری وجود دارد. در واقع هرچه شدت نیازهای اساسی در نظریه گلاسر و معناداری زندگی در بین افراد بیشتر می‌شود، شادکامی آنان افزایش می‌یابد. در همین راستا نتایج پژوهش‌های میرشاه‌جعفری و همکاران (۱۳۸۱)، جعفری و همکاران (۱۳۸۳)، دریکوندی و همکاران (۱۳۸۵)، نوری و سلطانی (۱۳۸۸)، منتظری و همکاران (۱۳۹۱)، شیخ‌الاسلامی و دفترچی (۱۳۹۴)، کاستا و همکاران (۱۹۹۹)، مایرز (۲۰۰۲)، فلدمن و اسنایدر (۲۰۰۵)، کینگ (۲۰۰۶)، لوید (۲۰۱۱)، ریدر (۲۰۱۱)، شلدون و نمیک (۲۰۱۴) و چن و چانگ (۲۰۱۵) همسو با نتیجه پژوهش حاضر است. زیرا ایشان در تحقیقات خود به این نتیجه رسیدند که هرچه نیازهای اساسی در نزد افراد بیشتر مورد توجه قرار گیرد، سطح کیفی زندگی آنان هم از حیث فردی و هم از حیث اجتماعی افزایش می‌یابد که این امر می‌تواند بر جنبه‌های روان‌شناختی آنان اثر مثبتی بگذارد. به طوری که رضای این نیازها، باعث می‌شود که فردی دیدی مثبت به زندگی داشته باشد که این امر علاوه بر ارتقای معنی‌داری زندگی، می‌تواند شادی و نشاط را به زندگی وی وارد نماید.

لذا از قیاس نتیجه فرضیه اصلی پژوهش با نتایج پژوهش‌های پیشین، این گونه می‌توان نتیجه‌گیری کرد که نیازهای اساسی گلاسر از جمله نیاز به بقاء (مانند توجه به مخارج زندگی، مسکن، آینده شغلی، سلامت جسمانی، بهداشت روانی، رضای نیازهای جنسی، پرهیز از اعمال مخاطره‌انگیز، اجتناب از راه‌های ناشناخته و داشتن احساس امنیت اجتماعی و شغلی)، نیاز به عشق و تعلق (مانند داشتن احساس عشق ورزی، صمیمیت، همدلی، مهرورزی به دیگران، با اهمیت بودن رفاه و سعادت دیگران، وابستگی به اطرافیان و خانواده، علاقه به مراوده با دیگران، دلسوز بودن نسبت به دیگران و داشتن روابط گرم و صمیمی با عزیزان و اطرافیان)، نیاز به قدرت (مانند آزادی در انتخاب کارهای خود، توانایی اداره زندگی خویش، انجام کارها بدون دخالت و فشارهای دیگران، تسلط بر زمان خویش، علاقه به سفر به مکان‌های جدید، تلاش در جهت تغییرات جدید و پرهیز از درجا زدن)، نیاز به آزادی (مانند تلاش در جهت ارتقای توانایی‌های کاری خود، علاقه به دستور دادن به دیگران، علاقه به پیشرفت و رقابت، با اهمیت بودن سخنان خویش برای دیگران، داشتن دغدغه رشد و پیشرفت و ارتقای سطح دانش و آگاهی خویش)، نیاز به تفریح (مانند علاقه به شوخ طبعی و لطیفه‌گویی، صرف زمانی در طول هفته برای اوقات فراغت و سرگرمی، پرداختن به ورزش در طول هفته، شرکت در مهمانی‌ها و مراسم سرگرم‌کننده و توجه کافی به تفریح و بازی در زندگی خویش) می‌تواند زمینه معناداری زندگی و شادکامی را فراهم آورد.

اگر فرد از لحاظ نیازهای اساسی خود کمبودی احساس نکند، از روابط اجتماعی خود با دیگران رضایت کافی دارد که این امر باعث افزایش سطح شادکامی خواهد شد. همچنین رفع نیازهای اساسی مانند توجه به بهداشت خویش، باعث می‌گردد که علائم جسمانی بهبود یافته و علائم مرضی از جمله اضطراب و افسردگی از فرد فاصله گیرند و فرد خوشحال تر و شادتر باشد. همچنین رفع نیازهای اساسی از جمله تلاش برای پیشرفت و رسیدن به موفقیت، این احساس را به فرد می‌دهد که هدفمند بوده و در حال رشد و ترقی است که این از جمله علائم معناداری زندگی می‌باشد. به عبارتی هرچه فرد از لحاظ بقاء، عشق و تعلق، قدرت، آزادی و تفریح بی‌نیازتر باشد، به سطح مطلوبی از سلامت روانی، بهزیستی روانی و نیز رضایت از زندگی خواهد رسید که چنین امری زمینه‌ساز شادکامی خواهد بود. از طرفی درک معنای زندگی و حرکت در راستای چارچوب‌های انسانی در زندگی علاوه بر این که می‌تواند معنا و مفهومی اثرگذار را بر زندگی بدهد، سبب می‌شود که فرد خرسندتر و شادتر شود.

از سوی دیگر، انسان موجودی نیازمند است که توجه به نیازهای وی می‌تواند بر سایر جنبه‌های زندگی وی اثرات سودمندی وارد نماید. وقتی نیاز به عشق و تعلق در شخصی بالا باشد، می‌تواند روابط سازنده و مناسبی با دیگران برقرار نموده که این امر

می‌تواند رضایت از زندگی و معناداری زندگی را افزایش دهد. همچنین به دلیل ایجاد روابط سازنده با دیگران، به سطح مناسبی از شادکامی نیز خواهد رسید. از طرفی کارکرد اجتماعی فرد نیز ارتقاء می‌یابد که این امر می‌تواند معناداری زندگی را از حیث روابط اجتماعی افزایش دهد. نیاز به تفریح سبب می‌شود که فرد از استرس‌ها و اضطراب‌های روزمره زندگی دوره شده و باعث افزایش سطح شادی و نشاط در وی می‌شود. از طرفی زمان بیشتری را با اطرافیان خود سپری خواهد کرد و بنابراین به سطح مطلوبی از معناداری زندگی می‌رسد. همچنین هرچه شدت نیاز به قدرت در فرد بیشتر باشد، به سطح مطلوبی از رضایت از خود می‌رسد که این امر می‌تواند سلامت روانی از حیث معنا در زندگی را افزایش دهد.

منابع و مراجع

- [۱] تقی‌پور، رقیه (۱۴۰۱). بررسی رابطه استرس کرونا با افسردگی مرگ و معنا در زندگی در نوجوانان شهر تهران. چهارمین کنفرانس بین‌المللی فقه، حقوق، روانشناسی و علوم تربیتی در ایران و جهان اسلام.
- [۲] حمزه پور حقیقی، طاهره؛ اسدی مجره، سامره (۱۳۹۸). همبسته‌های شادکامی دانشجویان: خوش‌بینی، معنای زندگی و راهبرد مقابله‌ای سازگارانه. فصلنامه مددکاری اجتماعی، ۸(۲)، ۵-۱۲.
- [۳] جعفری، سیدابراهیم؛ عابدی، محمدرضا؛ لیاقت‌دار، محمدجواد (۱۳۸۳). شادمانی در دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی اصفهان میزان و عوامل موثر بر آن. طب و تزکیه، ۱(۵۴)، ۲۳-۱۵.
- [۴] دریکوندی، هدایت‌اله؛ میرشاه‌جعفری، سیدابراهیم؛ عابدی، محمدرضا (۱۳۸۵). بررسی عوامل روان‌شناختی، اجتماعی و اقتصادی موثر بر شادمانی دانش‌آموزان از نظر مدیران و مربیان پرورشی. دانش‌ور رفتار، ۱۳(۲۱)، ۲۴-۱۵.
- [۵] زارع، زهرا (۱۴۰۱). مقایسه تحمل‌پریشانی در زنان نابارور و بارور. مجله پیشرفت‌های نوین در روانشناسی، علوم تربیتی و آموزش و پرورش، ۵(۵۰)، ۳۶-۲۲.
- [۶] سراج‌زاده، سیدحسین؛ رحیمی، فرشید (۱۳۹۲). رابطه دینداری با معناداری زندگی در یک جمعیت دانشجویی. راهبرد فرهنگ، ۲۴، ۳۰-۸.
- [۷] شیخ‌الاسلامی، راضیه؛ دفترچی، عفت (۱۳۹۴). پیش‌بینی نشاط ذهنی دانش‌آموزان بر اساس جهت‌گیری‌های هدف و نیازهای اساسی روان‌شناختی. مجله روانشناسی، ۱۹(۲)، ۱۷۴-۱۴۷.
- [۸] علی‌پور، امیر؛ نوربالا، علی (۱۳۸۶). بررسی مقدماتی و پایایی و روایی پرسشنامه شادکامی آکسفورد در دانشجویان دانشگاه‌های تهران. فصلنامه اندیشه و رفتار، ۵(۲).
- [۹] فتحی، آیت‌اله؛ رضایپور، یوسف؛ یاقوتی آذر، شهرام (۱۳۹۳). تعیین رابطه بین نیازهای بنیادی و حمایت اجتماعی با سازگاری اجتماعی در دانش‌آموزان دختر و پسر. فصلنامه مطالعات اجتماعی، ۳۷، ۴۲۸-۴۲۴.
- [۱۰] گلاسر، ویلیام (۲۰۰۵). *تئوری انتخاب*. ترجمه علی صاحبی (۱۳۹۳). چاپ چهارم، تهران: سایه سخن.
- [۱۱] مرادی‌شهر، بابک؛ قنبری‌هاشم‌آبادی، فاطمه؛ علی، بهرام؛ آقامحمدیان‌شعرباف، حمیدرضا (۱۳۸۹). بررسی اثربخشی واقعیت‌درمانی به شیوه گروهی بر افزایش میزان عزت‌نفس دانشجویان. پایان‌نامه کارشناسی ارشد، خراسان رضوی: دانشکده فردوسی مشهد.
- [۱۲] مظفر، حمید (۱۳۸۹). اثر نشاط روحی بر شکوفایی خرد. تربیت، ۷، ۱۵-۱۲.
- [۱۳] معین، محمد (۱۳۷۱). *فرهنگ فارسی*. تهران: امیرکبیر.
- [۱۴] مهاجربادکویه، مرضیه (۱۳۸۹). *اندازه‌گیری احساس شادکامی در دانش‌آموزان مقطع راهنمایی شهر گرگان*. پایان‌نامه کارشناسی ارشد، زاهدان: دانشکده سیستان و بلوچستان.
- [۱۵] منتظری، علی؛ امیدواری، سپیده؛ آذین، سیدعلی؛ آیین‌پرست، افسون؛ جهانگیری، کتابون؛ صدیقی، ژیلدا؛ عبادی، مهدی؛ فرزندی، فرانک؛ مفتون، فرزانه؛ طاووسی، محمود؛ هدایتی، علی‌اصغر؛ فتحیان، سمیه (۱۳۹۱). میزان شادکامی مردم ایران و عوامل موثر بر آن: مطالعه سلامت از دیدگاه مردم ایران. پایش، ۱۱(۴)، ۴۷۵-۴۶۷.
- [۱۶] میرشاه‌جعفری، سیدابراهیم؛ عابدی، محمدرضا؛ دریکوندی، هدایت‌اله (۱۳۸۱). شادمانی و عوامل موثر بر آن. *تازه‌های علوم شناختی*، ۳(۴)، ۵۸-۵۰.
- [۱۷] نشاط‌دوست، حمیدطاهر؛ کلانتری، مهرداد؛ مهربانی، حسین‌علی؛ پالانگ، حسن؛ نوری، نرگس‌السادات؛ سلطانی، ایرج (۱۳۸۸). تعیین عوامل موثر در شادکامی کارکنان شرکت فولاد مبارکه. *جامعه‌شناسی کاربردی*، ۲۰(۳۳)، ۱۱۸-۱۰۵.
- [۱۸] نوری، نرگس‌السادات؛ سلطانی، ایرج (۱۳۸۸). تعیین عوامل موثر در شادکامی کارکنان شرکت فولاد مبارکه. *جامعه‌شناسی کاربردی (مجله پژوهشی علوم انسانی دانشگاه اصفهان)*، ۲۰(۱)، ۱۱۸-۱۰۵.
- [19] Abedi, M. R., Mirshah Jafari, S. E., & Liaghatdar, M. J. (2006). Standardization of the oxford Happiness Inventory in students of university. *Journal of Psychiatry and Clinical Psychology*, 12, 95-100.
- [20] Annarelli, A., & Nonino, F. (2020). Strategic and operational management of organizational resilience: Current state of research and future directions. *Omega*, 62, 1-18.
- [21] Argyle, M and Lu, L (1995). *Testing For Nappiness*. Washington DC; Taylor and Francis.

- [22] Argyle, M. (2001). *Personality, self – esteem and demographic predictions of happiness and depression*. In H.Cheng & A. Farnham (Eds.), *The Psychology of happiness*.
- [23] Artur, k., & Mostafa, J. (2020). Investigating the Interventional Role of Psychological Capital on Reconstructing the Psychological Well-Being of Family Physicians, Psychological Hardiness and Their Motivation for Effective Performance Current Opinion. *Environmental Sustainability*, 44, 113-123.
- [24] Chen, K. C., & Jang, S. J. (2015). Motivation in online learning: Testing a Model of self-determination theory. *Journal of Computers in Human Behavior*, 26, 741-752.
- [25] Corey, G. (2005). *Theory and practice in group counseling and therapy*. Ca: Brooks – Cole.
- [26] Costa, P. R., MacCrae, A., & Norris, A. (1999). Personal adjustment to aging: Longitudinal prediction from neuroticism and extraversion. *Journal of Gerontology*, 3, 78-85.
- [27] Feldman, D. B., Snyder C. R. (2005). Hope and the Meaningful Life: Theoretical and Empirical Associations between Goal-directed Thinking and Life Meaning, *Journal of Social and Clinical Psychology*, 24, 401-42.
- [28] Frankl, V. (1984). *Man's Search for Meaning*. (3rd ed.) New York: First Washington Square Press (Original Work Published 1963).
- [29] Jones, L.C, Parish, T.S. (2005). Ritalin's choice theory and reality therapy. *International journal of reality therapy*, (25), 243-260.
- [30] King, A. (2006). Positive Affect and the Experience of Meaning in Life”, *Journal of Personality and Social Psychology*, 1(90), 179- 196.
- [31] Loyd, B. D. (2011). The Effects of Reality Therapy /Choice Theory High School Students' Perception of Needs Satisfaction and Behavioral Change. *International Journal of Reality Therapy*, 25(1), 5-9.
- [32] Lyubomirsky, S., King, L., & Diener, E. (2009). The Benefits of frequent positive affect: Does Happiness Lead to success? *Psychological Bulletin*, 131(6), 803-855.
- [33] Minkov, M., Welzel, C., & Schachner, M. (2020). Cultural evolution shifts the source of happiness from religion to subjective freedom. *Journal of Happiness Studies*, 21(8), 2873-2888. <https://doi.org/10.1007/s10902-019-00203-w>.
- [34] Myers, P. G. (2002). *Happy and health, Psychology Science*, 79-97-97.
- [35] Myers, D. G. (2002). *Exploring Psychology*, 3rd Ed, New York: Worth Publishers.
- [36] Reader, S. D. (2011). *Choice theory: an investigation of the treatment effects of a choice therapy protocols students identified as having a behavioral, emotional disability on measures of anxiety, depression, and locus of control and self- steem*. PhD unpublished Dissertation. North Carolina University.
- [37] Schenell, T. & Becker, P. (2006). *Personality and Meaning in life*”, *Personality and Individual Differences*, 41, 1, 117- 129.
- [38] Seligman, M., & Scikszentimihaly, M. (2010). Positive Psychology, *American Psychologist*, 55, 5-14.
- [39] Sheldon, K. M., & Niemiec, C. P. (2014). It is not just the amount that counts: Balanced need satisfaction also affects well-bing. *Journal of Personality and Social Psychology*, 91, 331-334.
- [40] Veenhoven, R. (2003). *Happiness in nations, subjective appreciation of life in 56 nations 1946-1992, RISBO*, Studies in Social and Cultural Transforation nr2, Erasmus University Rotterdam, Netherlands.
- [41] Wubbolding, R. E, Brickel. J. (2006). Role play and the art of teaching choice theory reality therapy and lead management. *International journal of reality therapy*, 22 (2), 225-246.
- [42] Zhao, R. (2020). Quantifying the crosssectional relation of daily happiness sentiment and stock return: Evidence from US. *Physica A: Statistical Mechanics and Its Applications*, 538, Article 12262, <https://doi.org/10.1016/j.physa.2019.122629>.