

رابطه مؤلفه‌های انگیزش درونی و شادی در بین دانش آموزان مقطع متوسطه شهر کرج

دکتر محمد قمری¹

دکتر اصغر جعفری²

چکیده

هدف: هدف تحقیق حاضر تعیین رابطه مؤلفه‌های انگیزش درونی با شادی در بین دانش آموزان مقطع متوسطه بود. روش: برای انجام تحقیق تعداد 318 دانش آموز به روش نمونه‌گیری خوشه‌ای چند مرحله‌ای انتخاب شدند. سپس پرسشنامه‌های انگیزش درونی و شادی بر روی آنها اجرا گردید. داده‌های جمع آوری با استفاده از روشهای آماری ضریب همبستگی پیرسون، تحلیل رگرسیون گام به گام و آزمون Z تحلیل شد. یافته‌ها: نتیجه تحقیق نشان داد که بین انگیزش درونی و شادی دانش آموزان رابطه مثبت و معنادار وجود دارد. بین علاقه، شایستگی درک شده، عدم تنش، انتخاب و شادی رابطه مثبت و معنادار وجود دارد. از بین مؤلفه‌های انگیزش درونی مؤلفه‌های عدم تنش و علاقه بر روی هم حدود 15 درصد از تغییرات شادی را در دانش آموزان تبیین می‌کند. رابطه انگیزش درونی و شادی در دانش آموزان دختر قوی تر است. نتیجه گیری: دست‌اندرکاران امر آموزش و پرورش برای افزایش شادی دانش آموزان می‌توانند در جهت تقویت انگیزه درونی آنها از طریق برنامه‌های آموزشی و مشاوره‌ای اقدام نمایند.

کلید واژه‌ها:

انگیزش درونی، شادی، دانش آموز

¹ - دانشگاه آزاد اسلامی، واحد کرج، گروه روانشناسی، کرج، ایران E-mail: counselor_ghamari@yahoo.com

² - دانشگاه آزاد اسلامی، واحد ابهر، گروه مشاوره، ابهر، ایران www.SID.ir

مقدمه

شادی (Happiness) به عنوان یکی از احساسات مثبتی که فصل مشترک تمامی انسان‌ها بوده و هست، در مقابل احساسات منفی از قبیل افسردگی، اندوه و یأس قرار دارد. همانطور که برخی نظریات روان‌شناختی اظهار کرده‌اند حداقلی از شادمانی برای ادامه زندگی لازم بوده و بدون آن امید به زندگی آینده وجود نخواهد داشت. از این منظر خودکشی را می‌توان به عنوان یک رفتار احساسی که در حد نهایی طیف احساسات منفی قرار دارد، در نقطه مقابل احساس شادی قلمداد کرد و نرخ خودکشی در یک جامعه را می‌توان به عنوان یکی از معرف‌های ناشادی آن جامعه بازشناخت. علاوه بر خودکشی، بسیاری از رفتارهای احساسی دیگر وجود دارند که در نتیجه فقدان ناشادی، شکل گرفته و گسترش می‌یابند (موسوی بفرونی، 1387).

معمولاً در مورد ناهنجاری‌ها و اتفاقات ناگوار نسبت به اتفاقات خوبی که رخ می‌دهد تحقیقات بیشتری انجام می‌گیرد. مثلاً ادبیات تحقیق فراوانی در مورد سوء استفاده از مواد، خشونت، خودکشی، مشکلات جنسی و سایر مشکلات رفتاری نوجوانان وجود دارد. اما تحقیقات بسیار اندکی در مورد این که فرد چگونه پُرانگیزه، هدفمند، دارای مهارت اجتماعی و دلسوز می‌شود انجام شده است (لارسون، 2000 به نقل از قمری 1388). با این حال یافته‌های جدید، شواهدی را در تأیید این عقیده ارسطو ارایه کرده‌اند که شادی اصولاً هدف زندگی ماست و آنقدر مزایا دارد که نه تنها خود شخص از آن سود می‌برد بلکه جامعه، دوستان، و خانواده هم از شاد بودن فرد منفعت خواهند برد. نتیجه یک مطالعه نشان داده است که وقتی افراد در خلق خوبی قرار دارند، بهتر مشارکت می‌کنند، رفتار آنها قابل انعطاف است، بیشتر به حل مسائل می‌پردازند و موقعیت‌ها را بیشتر درک می‌کنند. شادی یکی از هیجانان خوشایند اصلی است که با حالت‌های مثبتی مانند نشاط، خرسندی، خوشی، مسرت، وجد، سرخوشی، لذت، دلخوشی و خوش بینی هم معناست (آیزنگ، ترجمه فیروز بخت و بیگی، 1375). شادی عبارتست از هیجان مثبتی که از دو بعد رفتارهای اجتماعی و رضایت درونی تشکیل شده است و می‌تواند احساس نشاط فرد را نشان دهد. ارزش‌ها و هنجارهای اجتماعی تعیین کننده رفتارهای شاد افراد یک جامعه می‌باشند که ممکن است تظاهرات رفتار شاد را از یک جامعه به جامعه دیگر متفاوت سازد. شادی در ایجاد سلامت روان بسیار مؤثر است ضمن آنکه به فرد کمک می‌کند تا در روابط اجتماعی و در دست یافتن به اهداف فردی کوشا و موفق باشد. شادی افراد ناشی از دو دسته عوامل

درونی و بیرونی است، عوامل درونی ایجاد کننده شادی، توانمندی‌های درونی، ذهنی، جسمی و روانی فرد هستند که اگر فرد به آنها توجه نماید احساس رضایت و شادی دائمی و طولانی بدون دخالت و تصرف دیگران در خود خلق خواهد کرد (دنیر، 2000). انگیزش درونی افراد یکی از اجزاء عوامل درونی است. انگیزش درونی، تمایل و برانگیختگی درونی برای انجام فعالیت است بدون اینکه انتظار پاداش بیرونی داشته باشد (سانتراک، 2008). مفهوم انگیزه بیرونی به مشوق‌هایی اشاره می‌کند که از بیرون فرد ناشی می‌شود. برعکس، انگیزه‌های درونی از درون فرد ناشی می‌شود (بارتولینی و همکاران، 2009). انگیزش درونی را می‌توان به عنوان احساس شایستگی و افتخار در چیزی تعریف کرد (مک کولاگ، 2005). در حالیکه انگیزش بیرونی را می‌توان به عنوان عملکرد یک فعالیت به خاطر دست یافتن به برخی نتایج مجزا تعریف کرد (ریان و دسی، 2000). نتایج تحقیق نشان می‌دهد افرادی که به طور درونی برانگیخته می‌شوند، در مقایسه با افرادی که بوسیله دیگران برای انجام فعالیت (انگیزش بیرونی) کنترل می‌شوند علاقه، برانگیختگی، لذت، و اطمینان بیشتری دارند که منجر به افزایش عملکرد، خلاقیت، پشتکار، سلامت عمومی، و عزت نفس در میان منابع دیگر می‌شود (ریان و دسی، 2000).

برخی از مردم زمان قابل ملاحظه‌ای را در فعالیت خاص بدون هرگونه پاداش آشکار صرف می‌کنند. نظریه نهفته در این رفتارها، انگیزش درونی است. انگیزش درونی به عنوان درگیری دانش آموزان در اعمال به خاطر خود آن اعمال و بدون اجبارهای دیگر تعریف می‌شود. برعکس انگیزش بیرونی هنگامی رخ می‌دهد که دانش آموزان در فعالیت‌هایی درگیر می‌شوند تا پاداش‌هایی مانند ستایش و نمره کسب کنند (آلدرمن، 1999). اجتناب از تنبیه نیز به عنوان انگیزش بیرونی نگریسته می‌شود. هنگامی که انگیزش درونی بالا است، افراد احتمال زیادی وجود دارد که لذت درونی و رشد شخصی را تجربه کنند (تاسل، 2009).

ریان و دسی (2002) معتقد است افرادی که برای انجام فعالیت‌هایشان دارای انگیزش درونی هستند دارای ویژگی‌هایی نظیر خود-تعیینی یا خود مختاری در انتخاب نوع فعالیت‌ها دارای سطح بالای چالش همتراز با سطح بالای مهارت‌ها و دارای ارزش‌های خود-شکوفایی هستند. واترمن و همکاران (2008) در پژوهش خود نشان دادند افرادی که از انگیزش درونی بالاتری برخوردارند شادتر هستند و میزان شادی درون زاد در آنها بالاتر از میزان شادی لذت جویانه یا بیرونی است. این پژوهشگر معتقد است افرادی که انگیزش درونی آنها قوی‌تر است نسبت به توانایی‌های بالقوه خودشان آگاه‌تر هستند و از انجام

فعالیت روزمره شان لذت می‌برند، چون نوع فعالیت‌هایشان بر اثر تحریکات درونی و نیازهای روانی آن‌هاست. سانتراک (2008) انگیزش صلاحیت را از ویژگی‌های افراد دارای انگیزش درونی می‌داند که معتقد است افراد دارای انگیزش صلاحیت برانگیخته می‌شوند تا بطور مؤثری با محیط خودشان مقابله کنند و بر دنیای بیرونی خود مسلط شوند. شادی افراد بیش از هر عاملی دیگر تحت تأثیر ویژگی‌های شخصیتی و انگیزشی خود فرد و عوامل اجتماعی مرتبط با فرد قرار دارد و عوامل مادی نظیر سطح درآمد و طبقه اجتماعی و برخورداری از امکانات و تجهیزات بیشتر برای زندگی بطور غیر مستقیم و موقت شادی افراد را تحت تأثیر قرار می‌دهند (لارسن و باس، 2008).

مطالعات ریان و دسی (2001) و کاسر (2003) مستند می‌کنند که انگیزه‌های درونی به طور مثبت سلامتی مردم را تحت تأثیر قرار می‌دهد، در حالی که انگیزه‌های بیرونی اثرات منفی نشان می‌دهند. تحقیقات متعدد نشان می‌دهد که انگیزش و سلامتی به هم مربوطند (یورد و دیگران، 2004؛ دسی و دیگران؛ 2001؛ گاگنی و دیگران، 2003؛ رینبوس و دودا؛ 2006)، و جهت گیری شادمانی، سلامتی را پیش‌بینی می‌کند (پترسون و دیگران، 2005).

روسر و اکلس و فریدمن دوان (1999)، بیان می‌دارند که در دو دهه ی اخیر تحقیقات زیادی دو حیطه ی اصلی عملکرد درسی و هیجانی دانش آموزان را مورد توجه قرار داده‌اند. برای مثال انگیزش مثبت مدرسه، پیشرفت، و سلامت روان اغلب و نه همیشه با هم می‌آیند و مشکلات تحصیلی اغلب همزمان با مشکلات هیجانی و اجتماعی رخ می‌دهند. نیکس و ریان و مینلی و دسی (1999) در مقاله‌ای که تحت عنوان تجدید نیرو بواسطه ی خودتنظیمی: تأثیر انگیزش خودمختار و کنترل شده بر شادکامی و سرزندگی انجام دادند، نتایج مطالعه آزمایشی تأثیر تجربی جهت‌گیری‌های انگیزشی بر عواطف مثبت شادکامی و سرزندگی را نشان داد. آنها بر اساس نظریه خود تعیین گری دسی و ریان (1991)، فرض کردند که انجام رضایت بخش یک تکلیف آن هم زمانی که فرد به صورت خودکار انگیزه می‌شود شادابی ذهنی مرتبط با انجام خوب عمل را ارتقا خواهد داد. نتایج مطالعات از این فرضیه حمایت کردند که شرکت کنندگان خودگردان سرزندگی و شادابی باثبات تری را نشان دادند در حالی که شرکت کنندگان دیگرگردان انرژی ذهنی پایین تری را نشان دادند. واترمن و همکاران (2008) در پژوهشی نشان دادند که بین انگیزش درونی و انواع شادی لذت جویانه و شادی درونی رابطه معناداری وجود دارد. هانتر و همکاران (2003) معتقدند

که داشتن احساس خوب نسبت به خود، برانگیخته شدن درون زاد، احساس فخر کردن، اجتماعی بودن قوی ترین پیش‌بینی کننده‌های شادی در افراد هستند. در تحقیق حاضر رابطه مؤلفه‌های انگیزش درونی با شادی مورد مطالعه قرار می‌گیرد. بنابراین هدف اصلی تحقیق تعیین رابطه انگیزش درونی و مؤلفه‌های آن با شادی در بین دانش‌آموزان است. فرضیه‌های تحقیق به صورت زیر بیان شدند:

1. بین انگیزش درونی و شادی دانش‌آموزان رابطه وجود دارد.
2. بین مؤلفه‌های انگیزش درونی (علاقه، شایستگی درک شده، تلاش، عدم احساس تنش، ارزش تحصیل) و شادی دانش‌آموزان رابطه وجود دارد.
3. مؤلفه‌های انگیزش درونی، شادی دانش‌آموزان را پیش‌بینی می‌کند.
4. رابطه انگیزش درونی و شادی در دانش‌آموزان دختر و پسر متفاوت است.

روش

روش تحقیق حاضر از نوع همبستگی است.
جامعه: جامعه تحقیق حاضر کلیه دانش‌آموزان دبیرستانهای دولتی شهر کرج است.

نمونه و روش نمونه‌گیری:

نمونه مورد مطالعه در تحقیق حاضر 318 دانش‌آموز بودند که به روش نمونه‌گیری خوشه‌ای چند مرحله‌ای انتخاب شدند. از این تعداد 156 دانش‌آموز پسر و 162 دانش‌آموز دختر بودند.

ابزارهای اندازه‌گیری:

الف. پرسشنامه شادکامی آکسفورد

این ابزار در سال 1989 توسط آرگایل و لو تهیه شده است. این پرسشنامه 29 ماده چهار گزینه‌ای دارد که گزینه‌های آن به ترتیب از 0 تا 3 نمره گذاری می‌شود و جمع نمرات مواد 29 گانه، نمره کل مقیاس را تشکیل می‌دهد. نمره کل آزمودنی از 0 تا 87 در نوسان است علی‌پور و نور بالا (1378) در مطالعه خود نشان دادند که تمام مواد 29 گانه آزمون با نمره کل همبستگی بالایی دارند. آلفای کرونباخ 0/93 و پایایی دو نیمه کردن آزمون 0/92 گزارش شد. همچنین پایایی باز آزمایی پرسشنامه پس از سه هفته (n = 25) 0/79 بود.

برای بررسی روایی صوری پرسشنامه از 10 کارشناس نظرخواهی شده است که همگی توان سنجش شادکامی را توسط این آزمون تأیید کرده‌اند (علی پور و نور بالا، 1378). قمری (1388) آلفای کرونباخ برای پرسشنامه را 0/926 گزارش کرد.

ب. پرسشنامه انگیزش درونی

پرسشنامه انگیزش درونی توسط مک ایولی (McAuley) و همکارانش (1991) تهیه شده است. این پرسشنامه توسط محمد مجدیان (1387) در ایران ترجمه و تدوین شده است. پرسشنامه ابزاری برای سنجش چند بُعدی است که در نظر دارد انگیزه درونی فعالیت مربوط به اهداف آزمودنی‌ها را ارزیابی کند. این پرسشنامه در چندین مطالعه مربوط به خودگردانی و انگیزش درونی استفاده شده است.

این پرسشنامه، شامل زیرمقیاس‌های علاقه/ لذت (7 عبارت)، شایستگی درک شده (6 عبارت)، تلاش/ اهمیت (5 عبارت)، احساس تنش/ فشار (5 عبارت)، انتخاب درک شده (7 عبارت)، ارزش/ سودمندی (7 عبارت)، برقراری ارتباط (8 عبارت) است. در این تحقیق از زیر مقیاس برقراری ارتباط استفاده نشده است. برای نمره گذاری پرسشنامه باید ابتدا عبارات معکوس نمره‌گذاری شوند، سپس مجموع نمرات هر یک از زیر مقیاس‌ها را با محاسبه میانگین نمرات محاسبه می‌شود. طیف پاسخ‌ها شامل اصلاً صحیح نیست = 1، تا کاملاً درست است = 7. سیو و لوپز (2010) آلفای کرونباخ را برای کل پرسشنامه 0/79 و اعتبار آزمون - آزمون مجدد را 0/66 گزارش کردند.

روش آماری تجزیه و تحلیل داده‌ها:

برای توصیف داده‌ها در تحقیق حاضر از شاخص‌های آمار توصیفی و برای آزمون فرضیه‌ها از ضریب همبستگی پیرسون و تحلیل رگرسیون گام به گام، و آزمون Z برای بررسی معناداری تفاوت دو ضریب همبستگی مستقل استفاده شده است.

جدول 1: شاخص‌های توصیفی مؤلفه‌های انگیزش درونی و شادی در کل آزمودنی‌ها

شاخص متغیر	مؤلفه	فراوانی	حداقل نمره	حداکثر نمره	میانگین	انحراف معیار
انگیزش درونی	علاقه	318	7	49	30/57	9/07
	شایستگی	318	6	42	29/15	7/23
	تلاش	318	8	35	24/52	5/95
	تنش	318	5	35	22/71	6/12
	انتخاب	318	18	49	37/26	6/92
	ارزش	318	7	49	40/98	7/27
	کل	318	105	252	185/20	27/70
شادی	کل	318	3	82	46/79	15/04

جدول 1 بیانگر شاخص‌های توصیفی متغیرهای مورد مطالعه از جمله فراوانی، میانگین و انحراف استاندارد در کل آزمودنی‌ها است.

جدول 2: ضریب همبستگی مؤلفه‌های انگیزش درونی و شادی

متغیرها	انگیزش درونی	علاقه	شایستگی	تلاش	عدم تنش	انتخاب	ارزش
شادی	0/335**	0/284**	0/251**	0/226**	0/331**	0/119*	0/095

** همبستگی در سطح 0/01 معنادار است (دو دامنه)، * همبستگی در سطح 0/01 معنادار است (دو دامنه)

فرضیه اول تحقیق: بین انگیزش درونی و شادی دانش آموزان رابطه معنادار وجود دارد. توجه به جدول 2 نشان می‌دهد که ضریب همبستگی انگیزش درونی و شادی (0/335) است و این همبستگی در سطح یک صدم معنادار هستند. بنابراین فرضیه اول تحقیق تأیید می‌شود و با 99 درصد اطمینان می‌توان نتیجه گرفت که بین انگیزش درونی و شادی دانش‌آموزان رابطه مثبت و معنادار وجود دارد.

فرضیه دوم تحقیق: بین مؤلفه‌های انگیزش درونی (علاقه، شایستگی درک شده، تلاش، عدم احساس تنش، ارزش) و شادی دانش‌آموزان رابطه معنادار وجود دارد. توجه به جدول 2 نشان می‌دهد که ضریب همبستگی علاقه، شایستگی، تلاش، عدم تنش و شادی به ترتیب (0/284)، (0/251)، (0/226) و (0/331) است و این همبستگی‌ها در سطح یک صدم معنادار هستند. ضریب همبستگی انتخاب و شادی (0/119) نیز در سطح پنج صدم معنادار است. اما همبستگی بین ارزش و شادی (0/095) معنادار نیست. بنابراین می‌توان نتیجه گرفت که بین علاقه، شایستگی، تلاش، عدم تنش، انتخاب و شادی همبستگی مثبت و معنادار وجود دارد. اما رابطه معناداری بین ارزش و شادی وجود ندارد. فرضیه سوم تحقیق: مؤلفه‌های انگیزش درونی، شادی دانش‌آموزان را پیش‌بینی می‌کند. به منظور پیش‌بینی شادی از روی مؤلفه‌های انگیزش درونی از تحلیل رگرسیون گام با گام استفاده شده است که نتایج آن آرایه می‌شود:

جدول 3: ضریب همبستگی چند متغیره و مجذور آن در تحلیل رگرسیون

مدل	R	مجذور R	مجذور R تعدیل شده	خطای استاندارد برآورد
1	الف 331/.	110/.	107/.	14/21
2	ب 398/.	159/.	153/.	13/84

الف: پیش‌بینی کننده‌ها (ثابت): عدم تنش، ب: پیش‌بینی کننده‌ها (ثابت): عدم تنش، علاقه توجه به جدول 3 نشان می‌دهد در گام اول مؤلفه عدم تنش که همبستگی قوی تری با شادی داشته وارد معادله رگرسیون شده ضریب همبستگی چند متغیره 331/ و مجذور آن 110/ است. این مقدار از مجذور ضریب همبستگی نشان می‌دهد که حدود 11 درصد از تغییرات شادی را در دانش‌آموزان مؤلفه عدم تنش تبیین می‌کند. در گام دوم مؤلفه علاقه که بعد از عدم تنش همبستگی قوی تری با شادی داشته وارد معادله رگرسیون شده ضریب همبستگی چند متغیره 398/ و مجذور آن 159/ است. این مقدار از مجذور ضریب همبستگی نشان می‌دهد که حدود 15 درصد از تغییرات شادی در دانش‌آموزان را مؤلفه‌های عدم تنش و علاقه تبیین می‌کند. مؤلفه‌های شایستگی، تلاش و انتخاب که در عین معنادار بودن، همبستگی ضعیف تری با شادی داشته‌اند قادر به پیش‌بینی نشده و از معادله رگرسیون حذف شده‌اند. برای بررسی معناداری مجذور R محاسبه شده از آزمون F (تحلیل واریانس) استفاده شده که نتایج آن در زیر آرایه می‌شود:

جدول 4: تحلیل واریانس در رگرسیون چند متغیّری

سطح معناداری	F	میانگین مجزورات	درجات آزادی	مجموع مجزورات	منابع تغییرات	مدل
الف .000	38/902	7861/153 202/078	1 316 317	7861/153 63856/56 71717/714	رگرسیون باقیمانده کل	1
ب .000	29/694	5688/211 191/560	2 315 317	11376/424 60341/291 71717/714	رگرسیون باقیمانده کل	2

الف: پیش‌بینی کننده‌ها (ثابت): عدم تنش، ب: پیش‌بینی کننده‌ها (ثابت): عدم تنش، علاقه متغیر وابسته: شادی
توجه به جدول 4 نشان می‌دهد که F محاسبه شده در هر دو گام معنادار است.

جدول 5: ضرایب بتای استاندارد شده برای ارزیابی سهم هریک از متغیرها

سطح معناداری	t	Beta	خطای استاندارد	B	مدل
.000	9/237	0/331	0/130	0/813	1 عدم تنش
.000	5/403	0/285	0/130	0/700	2 عدم تنش
.000	4/284	0/226	0/088	0/375	علاقه

در جدول 5 ضرایب بتای استاندارد شده برای ارزیابی سهم هریک از متغیرها در پیش‌بینی شادی آورده شده است. این ضرایب بتا نشان می‌دهند که یک واحد تغییر در مؤلفه‌های ذکر شده معادل با چه مقدار تغییر در شادی است. مثلاً میزان بتا در گام اول 0/331 است. این مقدار از ضریب بتا نشان می‌دهد که یک واحد تغییر در نمره عدم تنش برابر با 0/331 واحد تغییر در شادی دانش‌آموزان است. همچنین توجه به جدول نشان می‌دهد که یک واحد تغییر در نمره عدم تنش و علاقه برابر با 0/226 واحد تغییر در شادی آنان است.
فرضیه چهارم تحقیق: رابطه انگیزش درونی و شادی در دانش‌آموزان دختر و پسر متفاوت است.

جدول 6: ضریب همبستگی متغیرهای مورد مطالعه به تفکیک جنسیت

متغیر	جنسیت	انگیزش درونی
شادی	مذکر	0/173**
	مؤنث	0/477**

برای آزمون فرضیه سوم تحقیق تفاوت ضرایب همبستگی محاسبه شده برای رابطه انگیزش درونی و شادی در دانش‌آموزان مذکر و مؤنث با استفاده از Z فیشر آزمون می‌شود:

جدول 7: مقایسه ضرایب همبستگی متغیرها در دو گروه

متغیرها	r	Z_r	Z محاسبه شده
انگیزش درونی و شادی در دانش‌آموزان مذکر	.173	0/177	-3/035
انگیزش درونی و شادی در دانش‌آموزان مؤنث	0/477	0/517	

چون قدر مطلق Z محاسبه شده (3/035) بزرگتر از Z جدول (2/58) در سطح یک صدم است. بنابراین فرض صفر رد و فرض تحقیق تأیید می‌شود. به عبارت دیگر می‌توان با 99 درصد اطمینان نتیجه گرفت که رابطه انگیزش درونی و شادی در دانش‌آموزان مذکر و مؤنث متفاوت است. و این رابطه در دانش‌آموزان دختر قوی‌تر است.

بحث

نتیجه آزمون فرضیه اول تحقیق نشان داد که بین انگیزش درونی و شادی دانش‌آموزان رابطه وجود دارد. این نتیجه با نتایج تحقیق مطالعات ریان و دسی (2001) و کاسر (2003) همخوان است که نشان دادند انگیزه‌های درونی به طور مثبت سلامتی را تحت تأثیر قرار می‌دهد. همچنین نتیجه تحقیق حاضر با نتیجه تحقیق واترمن و همکاران (2008) همخوان است که رابطه معناداری بین انگیزش درونی و شادی درونی گزارش کردند. تحقیقات متعدد دیگر نیز رابطه انگیزش و سلامتی (برد و دیگران، 2004؛ دسی و دیگران، 2001؛ گاگی و دیگران، 2003؛ رینبوس و دودا، 2006)، برانگیختگی درون‌زاد و شادی (هانتر و همکاران، 2008)، انگیزش خودمختار و شادی (نیکس و ریان، 1999) را گزارش کرده‌اند که نتیجه تحقیق حاضر با آنها همخوان است.

نتایج دیگر تحقیق حاضر بیانگر رابطه معنادار بین علاقه، شایستگی، عدم تنش، انتخاب و شادی است. نتیجه تحلیل رگرسیون نشان داد که از بین این مؤلفه‌ها فقط مؤلفه‌های عدم تنش و علاقه قادر به پیش‌بینی شادی هستند.

شادی به عنوان یکی از احساسات ریشه‌ای مثبت و بسیار تأثیرگذار بر رفتار و حالات دیگر فرد نقش تعیین‌کننده‌ای در تأمین سلامت روحی و فیزیکی فرد و جامعه دارد. هر چند که یکی از عوامل افزایش دهنده میزان شادمانی در سطح فردی و جمعی را ارتقاء سطح کیفیت زندگی و توسعه در ابعاد مختلف آن می‌دانند اما این رابطه در جهت عکس آن نیز کاملاً

مصادق دارد. شادی به دلیل اینکه همواره با خرسندی، خوش بینی و امید و اعتماد همراه است می‌تواند به عنوان یک کاتالیزور، نقش تسریع کننده‌ای در فرآیند توسعه یک جامعه داشته باشد. همچنین در نقطه مقابل، فقدان شادمانی در یک جامعه منجر به ایجاد فضای سرد خواهد شد که قادر به تأمین حداقل انرژی عاطفی لازم برای نوآوری و پیشرفت نخواهد بود.

امروزه به علت پیچیدگی‌های زندگی، انسان‌ها بیش از هر موقعی دیگر از احساس شاد بودن محروم هستند و عده‌ای هم قصد دارند با فراهم ساختن امکانات بیشتر و بهتر، شادی را در زندگی خود ایجاد کنند ولی از این راه ایجاد شادی در زندگی غیرممکن است. تحقیقات و تجربیات نشان می‌دهند انسانها زمانی که شاد هستند و خلق بهتری دارند همکاری کننده هستند، امور را با دید مثبت تری می‌بینند، و هنگام مواجهه با موقعیت‌های مشکل از روشهای مقابله مؤثر و مفید استفاده می‌کنند، اما افراد ناشاد و غمگین کناره‌گیر و منفی‌گرا هستند و از مشکلات اجتناب می‌کنند یا از روشهای غیرمفید برای مقابله استفاده می‌کنند. شادی باعث افزایش قدرت حافظه و پردازش مؤثر اطلاعات و خلاقیت می‌شود. شادی نه تنها می‌تواند در بهداشت روانی بلکه در بهداشت جسمانی نیز مؤثر باشد. تحقیقات نشان داده‌اند که شادی دستگاه ایمنی بدن را تقویت می‌کند و تقویت دستگاه ایمنی سلامتی فرد را بهبود می‌بخشد، همچنین شادی موجب بهبود فعالیتهای قلبی عروقی می‌شود.

دانش‌آموزانی که دارای انگیزش درونی هستند برای خود اهدافی تعیین می‌کنند و در جهت رسیدن بدان می‌کوشند. در واقع اگر آنها احساس کنند که در انجام فعالیت‌های مورد علاقه خود در فشار هستند، سطح انگیزش یا علاقه درونی آنها کاهش می‌یابد. در مقابل دانش‌آموزان با انگیزش بیرونی خود را شایسته یا خود تعیین قلمداد نمی‌کنند. رفتار آنها از بیرون دیکته می‌شود. یعنی عوامل بیرونی و افراد دیگر نقش تعیین کننده‌ای در ایجاد رفتار و تصمیم‌گیری آنها ایفا می‌کنند. این افراد، به وقایع خارجی و افراد دیگر توجه بیشتری دارند تا به رضایت شخصی و احساس لذت خود. بنابراین افراد با انگیزش بیرونی به جای تمرکز بر تکلیف و احساس رضایت از انجام خوب آن در انتظار نوعی پاداش یا تنبیه اجتماعی در مقابل انجام یا عدم انجام تکلیف هستند. سرانجام افراد بدون انگیزش مانند افرادی که دارای انگیزش بیرونی هستند خود را شایسته و خود تعیین نمی‌دانند. این افراد در مقایسه با همسالان خود که دارای انگیزش بیرونی هستند بعد از مدت‌ها تلاش برای

انجام تکلیف و صرف انرژی و وقت، آن را رها کرده‌اند. ادراک شایستگی و کنترل در آنان چنان پایین است که در موقعیت‌ها احساس درماندگی می‌کنند. کوشش برای این افراد یک عمل بی‌فایده است، آنان موفقیت‌ها و شکست‌های خود را نتیجه عوامل بیرونی و کنترل‌ناپذیر می‌دانند (بحرانی، 1384).

ریان و فردریک (1997) در یک سری از مطالعات نشان دادند که سرزندگی (انرژی ذهنی) با عوامل جسمانی و روانشناختی همپوشی دارد. از بعد جسمانی آنها نشان دادند که انرژی ذهنی در کسانی که درد، علائم جسمانی متداول، کارکرد نامناسب بدن، علائم جسمانی سازی را گزارش می‌دهند پایین‌تر است. در بعد روانشناختی آنها بیان می‌کنند که انرژی ذهنی وقتی افزایش می‌یابد که حداقل نیازهای روانشناختی به خودمختاری، شایستگی و تعلق ارضا شده باشد. نقش خودمختاری می‌تواند در پویاییهای انرژی از اهمیت ویژه‌ای برخوردار باشد چرا که همواره این مفهوم با سازه‌ی انگیزش درونی گره خورده است. دسی و همکاران (1991، به نقل از عریضی، عابدی و تاجی، 1386) نتیجه گرفته‌اند که انگیزش درونی نسبت به یک فعالیت به دلیل ماهیت لذت بخش آن تکلیف است، حتی اگر پاداشهای بیرونی و تقویت برای فرد وجود نداشته باشد.

دانش‌آموزانی که انگیزش بیرونی دارند برای ادامه تلاش و فعالیت با یک محرک بیرونی نیاز دارند و با از بین رفتن محرک یا عامل برانگیزنده تلاش و فعالیت آنها نیز متوقف می‌شود و ادامه این روند می‌تواند بر شادمانی و رضایت از خود تأثیر منفی داشته باشد. اما انجام تکلیف و فعالیت به خاطر خود فعالیت که از ویژگی دانش‌آموزان دارای انگیزش درونی است حس شایستگی و لذت و علاقه را در آنها ایجاد می‌کند و این بر شادی و رضایت درونی آنها تأثیرگذار است. لذا با توجه به نتیجه تحقیق حاضر پیشنهاد می‌شود دست‌اندرکاران امر آموزش و پرورش برای افزایش شادی دانش‌آموزان، و از این طریق ارتقای پیشرفت و بهداشت روان آنها، در جهت تقویت انگیزش درونی دانش‌آموزان از طریق برنامه‌های آموزشی و مشاوره‌ای اقدام نمایند.

منابع

1. آیزنگ، م. (1992). روان شادی (ترجمه مهرداد فیروزبخت و خشایار بیگی، 1375). تهران: انتشارات فرهنگ
2. بحرانی، م. (1384). مطالعه انگیزش تحصیلی دانش آموزان متوسطه استان فارس و همبسته با آن مجله علوم اجتماعی و انسانی، ش 4 صص 115-104
3. عریضی، ح. م.؛ عابدی، ا.؛ تاجی، م. (1386). رابطه رفتارهای معلم با سرزندگی و انگیزش درونی دانش آموزان دبیرستانهای شهر اصفهان، فصلنامه نوآوری‌های آموزشی، ش 23 صص 28-13
4. علی پور، ا.؛ نوربالا، ا. ع. (1378) بررسی مقدماتی پایایی و روایی پرسشنامه شادکامی اکسفورد در دانشجویان دانشگاه‌های تهران، فصلنامه‌اندیشه و رفتار، س 5، ش 2 و 1
5. موسوی بفری، س. م. (1387). بررسی جامعه شناختی عوامل مؤثر بر شادمانی در سطوح خرد و کلان، پایان نامه کارشناسی ارشد چاپ نشده. تهران، دانشگاه شهید بهشتی
6. قمری، م. (1388). رابطه دینداری و حمایت اجتماعی با میزان شادمانی در بین دانشجویان منطقه 2 دانشگاه آزاد اسلامی، طرح پژوهشی چاپ نشده، دانشگاه آزاد اسلامی واحد اهر

1. Alderman, M. K. (1999). Motivation for achievement: possibilities for teaching and learning. New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates. www.coe.uga.edu/epltt/motivation/motivation.pdf
2. Baard, P. P., Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2004). Intrinsic need satisfaction: A motivational basis of performance and well-being in two work settings. *Journal of Applied Social Psychology*, 34, 2045-2068.
3. Bartolini, S.; Bilancini, E & Sarracino, F. (2009). Social Capital Predicts Happiness: World-Wide Evidence from Time Series, <http://www.iariw.org>
4. Deci, E. L. & Ryan, R. M. (2000). The "What" and "Why" of Goal Pursuits: Human Needs and the Self-Determination of Behavior. *Psychological Inquiry*, Vol. 11, No. 4, 227-268.
5. Diener, E.; & Lucas, Richard E (2000). Explaining Differences in Levels of Happiness: Relative Standards, Need Fulfillment, Culture, and Evaluation Theory, *Journal of Happiness Studies* 1: 41-78.
6. Gagné, M., & Deci, E. L. (2005). Self-determination theory and work motivation. *Journal of Organizational Behavior*, 26, 331-362.
7. Hunter, J.; & Csikszentmihalyi, M. (2003). Happiness in everyday life: the uses of experience sampling. *Journal of Happiness Studies*, 4, 182-199.
8. Kasser T., (2002), *The high price of materialism*, Cambridge, MA, MIT Press
9. Larsen, R. J., & Buss, D.M. (2008). *Personality psychology: Domains of knowledge about human nature* (3rd edition). New York: McGraw Hill
10. Larsen, R. J.; & Buss, D.M. (2000) *Personality*. New York: McGraw-Hill.

11. McAuley E; Duncan TE; Wraith S. (1991). Self-efficacy, perceptions of success, and intrinsic motivation for exercise. *Journal of Applied Social Psychology*; 21: 139–155.
12. McCullagh, Penny. (2005) Sport and Exercise Psychology Lecture. Cal State University East Bay. 10/27. www.abcbodybuilding.com
13. Nixt, G. A; Ryan, R. M; ; Manly, J. B. & Deci, E. L. (1999). Revitalization through Self-Regulation: The Effects of Autonomous and Controlled Motivation on Happiness and Vitality. *Journal of Experimental Social Psychology*, 35, 266–284.
14. Peterson, C., Park, N., & Seligman, M. E. P. (2005). Orientations to happiness and life satisfaction: The full life versus the empty life. *Journal of Happiness Studies*, 6, 25–41.
15. Reinboth, M., & Duda, J. L. (2006). Perceived motivational climate, need satisfaction and indices of well-being in team sports: A longitudinal perspective. *Psychology of Sport and Exercise*, 7(3), 269-286.
16. Roeser, R . W; Eccles, J. S. & Freedman-Doan, C. (1999). Academic functioning and mental health in adolescence: Patterns, Progressions, and Routes from Childhood. *Journal of Adolescent Research*, 4: 135.
17. Ryan , R . M ; & Deci , E . L. (2002). The paradox of achievement: harder you push , the worse it gets . In J. Aronson (ED.). *Improving academic achievement: contributions of social psychology* (pp: 59 – 85). New York: Academic Press.
18. Ryan R. M; and E. L. Deci (2001). On happiness and human potential: a review of research on hedonic and eudemonic well-being, ”, *Annual Review of Psychology*, February, Vol. 52: 141-166
19. Ryan, R. M., & Frederick, C. M. (1997). On energy, personality, and health: Subjective vitality as a dynamic reflection of well-being. *Journal of Personality*, 65, 529–565.
20. Sansone, C., Sachau, D. A., & Weir, C. (1989). Effects of instruction on intrinsic interest: The importance of context. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57, 819–829.
21. Santrock ,J.W.(2008).educational psychology. America McGraw-hill.
22. Siu, K; & Lopez,V.(2010). Intrinsic Motivation Inventory: translation and validation in Chinese women with urinary incontinence, *International Journal of Urological Nursing*Vol 4, Issue 1, p 39–46
23. Tassell,N.A.(2009).Motivation and Well-Being in Humanitarian Health Workers. A thesis presented in partial fulfillment of the requirements for the degree of Doctor of Philosophy in Psychology, Massey University, Palmerstone North, New Zealand
24. Waterman,A.S; Schwartz,S.T,&Conti,r.(2008).the implications of two conceptions of happiness(hedonic enjoyment and eudemonia) for happiness studies.9,41-79.