

بررسی ارتباط بین رشد عاطفی و شادکامی در نوجوانان بین ۱۲ تا ۱۵ سال

سیما کوچکی^{۱*}، سعیده زنوزیان^۲

۱- کارشناسی ارشد روانشناسی عمومی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد کرج، استان البرز، ایران.

۲- استادیار روان شناسی بالینی، دانشگاه علوم پزشکی زنجان، زنجان، ایران

چکیده

امروزه، شادکامی به عنوان یکی از مهم ترین شاخص های سلامت روان و کیفیت زندگی شناخت می شود. دوران نوجوانی، مرحله ای حیاتی در فرآیند رشد فرد است که با تغییرات فیزیولوژیکی، روانی و اجتماعی فشرده ای همراه است. بلوغ عاطفی و توانایی مدیریت هیجانات، به شکلی مؤثر، نقش کلیدی در سلامت روان و سطح شادکامی نوجوانان دارد. درک بهتر این ارتباط، می تواند به تدوین راهکارها و برنامه های مؤثرتری برای ارتقای سلامت روان نسل های آینده منجر شود. با توجه به اهمیت تنظیم گری هیجانی در افزایش انعطاف پذیری روان شناختی، و خلاقیت نوجوانان، انجام پژوهش های متمرکز بر تعامل بین عوامل رشد عاطفی و شادکامی ضروری است. پژوهش حاضر با هدف بررسی ارتباط بین رشد عاطفی و شادکامی در نوجوانان ۱۲ تا ۱۵ ساله تهرانی انجام شد، با توجه به اهمیت دوران نوجوانی و نقش شادکامی در سلامت روان آنان. مطالعه توصیفی-همبستگی با نمونه گیری خوشه ای چند مرحله ای بر روی ۳۲۲ دانش آموز متوسطه اول شهر تهران (سال تحصیلی ۱۴۰۴-۱۴۰۳) انجام شد. ابزارهای پژوهش، پرسشنامه های شادکامی آکسفورد و بلوغ عاطفی باشویر سینگ و بهارگاوا بودند. از رگرسیون خطی برای تحلیل داده ها استفاده شد. میانگین شادکامی نوجوانان تهرانی در مرز بهنجار و در دختران پایین تر از پسران بود. همبستگی مثبت و قوی بین بلوغ عاطفی و شادکامی مشاهده شد. بلوغ عاطفی ۳۲٪ از واریانس شادکامی را تبیین نمود. رابطه غیرخطی بین دو متغیر وجود داشت، به طوری که شادکامی با ریشه دوم بلوغ عاطفی مرتبط بود و احتمالاً نقطه کمینه در رشد بلوغ عاطفی دارد. وضعیت شادکامی نوجوانان تهرانی نسبتاً نامطلوب و بلوغ عاطفی عامل مهمی در ارتقای آن است. توجه به سلامت روان نوجوانان، به ویژه دختران و مداخلات جهت ارتقای بلوغ عاطفی و شادکامی ضروری است. مطالعات آتی باید به بررسی ابعاد فرهنگی-اجتماعی، غربالگری اختلالات خلقی، شناسایی نقطه کمینه رابطه و تدوین دستورالعمل های حمایتی بپردازند. نتایج، هشدار برای توجه جدی تر به سلامت روان نسل آینده ساز ایران و ضرورت مداخلات بهنگام است.

کلیدواژه ها: شادکامی، بلوغ عاطفی، نوجوان، سلامت روان، نسل جدید، جامعه ایران.

مقدمه

دوران نوجوانی به عنوان یکی از حیاتی ترین مراحل چرخه زندگی، با تحولات بنیادین فیزیولوژیکی و روانی همراه است (اوسترهوف و پالمر^۱، ۲۰۲۰). این دگرگونی ها، نوجوانان را با چالش های متعددی مواجه می سازد؛ از جمله نوسانات خلقی، عدم تعادل هیجانی و آسیب پذیری فرهنگی (دونگ^۲ و همکاران، ۲۰۲۰). در این دوره، نوجوانان نه تنها با رشد سریع جسمانی روبرو هستند، بلکه به دلیل ناپختگی عاطفی و کمبود تجربه، در تنظیم هیجانات و سازگاری با مقتضیات جدید، با دشواری هایی مواجه می شوند (چانگ^۳ و همکاران، ۲۰۱۸).

نوجوانان به عنوان بخش قابل توجهی از جمعیت هر جامعه، سرمایه های انسانی آینده محسوب می شوند و نقش بسزایی در توسعه و پیشرفت جوامع ایفا می کنند. از این رو، توجه به سلامت روان و رفاه آنان از اهمیت ویژه ای برخوردار است. در دوران نوجوانی که مصادف با تغییرات شگرف در ابعاد فردی، خانوادگی و اجتماعی است، شناسایی عوامل موثر بر کیفیت زندگی و رضایت از زندگی نوجوانان، ضرورتی انکارناپذیر است. در این میان، نقش محوری همسالان و گروه دوستان در شکل گیری ارزش ها، نگرش ها و رفتارهای نوجوانان، قابل توجه است (هاند^۴ و همکاران، ۲۰۲۳).

با توجه به تغییرات گسترده و چالش های منحصربه فرد دوران نوجوانی، مسئله شادکامی^۵ و بهزیستی روان شناختی نوجوانان، اهمیتی دوچندان می یابد. شادکامی، به عنوان یک نیاز اساسی روانی، نه تنها به معنای تجربه احساسات مثبت و رضایت از زندگی است (احمدی و همکاران، ۲۰۱۹؛ تان^۶ و همکاران، ۲۰۱۸)، بلکه در فلسفه، به عنوان خوشایندی حاصل از دستیابی به اهداف ارزشمند زندگی نیز تعریف شده است (لوکوشوویچیوت^۷ و همکاران، ۲۰۲۰). شادکامی، حق اساسی هر شهروند محسوب می شود (جکسون^۸، ۲۰۲۱) و نقش حیاتی در ارتقای سلامت روان، تاب آوری در برابر مشکلات و سازگاری با چالش های زندگی مدرن ایفا می کند (کریمی و همکاران، ۲۰۲۱). به بیان دیگر، شادکامی، نه یک امر لوکس، بلکه یک ضرورت اساسی برای زندگی سالم و سازنده، به ویژه در دوران نوجوانی است (احمدی و همکاران، ۲۰۱۹).

پژوهش ها نشان می دهند که شادکامی، تحت تاثیر عوامل متعددی از جمله کارکردهای روان شناختی و شرایط محیطی قرار دارد (وو و لی، ۲۰۲۰). یکی از مهم ترین کارکردهای روان شناختی مرتبط با شادکامی، بلوغ عاطفی^۹ است. بلوغ عاطفی، به عنوان فرایند کسب توانایی ها و مهارت های لازم برای درک، ابراز و مدیریت هیجانات، نقش بنیادینی در سلامت روان و بهزیستی افراد ایفا می کند (ملانوروزی و صفروند جلایر، ۱۴۰۱؛ عقیلی، ۱۴۰۳). افرادی که از بلوغ عاطفی بالاتری برخوردارند، بهتر می توانند با استرس ها و مشکلات زندگی مقابله کنند، روابط بین فردی سالم تری برقرار سازند و در نتیجه، شادکامی بیشتری را تجربه نمایند. بلوغ عاطفی، از طریق ارتقاء همدلی، اعتماد، شایستگی های اجتماعی و پذیرش نقش های اجتماعی، به بهبود روابط اجتماعی و جایگاه فرد در جامعه و محیط کار کمک می کند (عقیلی، ۱۴۰۳). در واقع، بلوغ عاطفی از طریق

^۱ Oosterhoff, Palmer^۲ Dong^۳ Chung^۴ Handa^۵ Happiness^۶ Tan^۷ Lukoševičiūtė^۸ Jackson^۹ Emotional Maturity

تعاملات موثر، شکل گیری هویت مثبت و عشق ورزی به دیگران، امکان پذیر می شود و در زمینه های مختلف زندگی از جمله آموزش و یادگیری، تاثیر بسزایی دارد (عقیلی، ۱۴۰۳).

شکاف پژوهشی و ضرورت انجام تحقیق برای نسل جدید در جامعه ایران

با مرور پژوهش های پیشین، مشخص می شود که ارتباط بین بلوغ عاطفی و شادکامی در نوجوانان، موضوعی است که در مطالعات مختلف مورد توجه قرار گرفته است (کنگ و همکاران، ۲۰۱۹؛ مرتضوی و همکاران، ۱۴۰۰). با این حال، با در نظر گرفتن ویژگی های نسل جدید نوجوانان در جامعه ایران، انجام پژوهش های بیشتر در این زمینه، از چند جهت حائز اهمیت است. جامعه ایران در دهه های اخیر، دستخوش تحولات سریع اجتماعی و فرهنگی بوده است. این تغییرات، سبک زندگی، ارزش ها و اولویت های نوجوانان را تحت تاثیر قرار داده و چالش های جدیدی را برای سلامت روان و شادکامی آنان ایجاد کرده است. پژوهش حاضر می تواند به درک بهتر تاثیر این تغییرات بر ارتباط بین بلوغ عاطفی و شادکامی نوجوانان ایرانی کمک کند. از طرف دیگر، نسل جدید نوجوانان ایرانی، در شرایط اقتصادی و اجتماعی خاصی رشد می کنند. فشارهای اقتصادی، محدودیت های اجتماعی و نگرانی های مربوط به آینده، می تواند بر سلامت روان و شادکامی آنان تاثیر منفی بگذارد. بررسی ارتباط بین بلوغ عاطفی و شادکامی در این شرایط، می تواند راهکارهای موثری برای ارتقای بهزیستی روان شناختی نوجوانان در جامعه کنونی ایران ارائه دهد. نوجوانان امروز، آینده سازان فردای ایران هستند. سلامت روان و شادکامی آنان، نه تنها برای خودشان، بلکه برای کل جامعه اهمیت دارد. پژوهش حاضر با بررسی عوامل موثر بر شادکامی نوجوانان، به ویژه نقش بلوغ عاطفی، می تواند به برنامه ریزان و سیاست گذاران حوزه جوانان، در جهت تدوین برنامه های ارتقای سلامت روان و شادکامی نسل آینده، یاری رساند. در کنار همه این موارد، اکثر پژوهش های انجام شده در زمینه شادکامی و بلوغ عاطفی، در جوامع غربی صورت گرفته است. با توجه به تفاوت های فرهنگی و اجتماعی جوامع مختلف، نتایج این پژوهش ها لزوماً قابل تعمیم به جامعه فعلی ایران نیست. انجام پژوهش های بومی، با در نظر گرفتن ویژگی های فرهنگی و اجتماعی جامعه ایران، برای درک دقیق تر مسائل مربوط به سلامت روان و شادکامی نوجوانان ایرانی، ضروری است.

هدف پژوهش

پژوهش حاضر با هدف بررسی ارتباط بین بلوغ عاطفی و شادکامی در نوجوانان بین ۱۲ تا ۱۵ سال شهر تهران انجام می شود. نتایج این پژوهش می تواند به درک بهتر عوامل موثر بر شادکامی نوجوانان ایرانی کمک کرده و راهکارهایی برای ارتقای سلامت روان و بهزیستی این گروه سنی ارائه دهد.

سوالات پژوهش

۱. آیا بین بلوغ عاطفی و شادکامی در نوجوانان ارتباط معناداری وجود دارد؟
۲. چه میزان از واریانس شادکامی با سازه بلوغ عاطفی قابل پیش بینی است؟

روش پژوهش

- طرح پژوهش: پژوهش حاضر از نظر هدف، کاربردی و از نظر روش گردآوری داده ها، توصیفی-همبستگی است.
- جامعه آماری: جامعه آماری پژوهش شامل کلیه دانش آموزان مقطع متوسطه اول شهر تهران در سال تحصیلی ۱۴۰۳-۱۴۰۴ می باشد.
- نمونه و روش نمونه گیری: در این پژوهش از روش نمونه گیری خوشه ای چند مرحله ای استفاده شد. به این صورت که از بین مناطق ۲۲ گانه شهر تهران، ۴ منطقه به صورت تصادفی انتخاب گردید. سپس از هر منطقه، ۳ مدرسه دارای مقطع متوسطه اول و از هر مدرسه، کلاس های هفتم، هشتم و نهم به صورت تصادفی انتخاب شدند. حجم نمونه با استفاده از فرمول کوکران، ۳۲۲ دانش آموز تعیین گردید.

ملاحظات اخلاقی

به منظور رعایت اصول اخلاقی در پژوهش، اقدامات زیر انجام شد:

۱. ارائه توضیحات کامل در مورد هدف پژوهش به تمامی آزمودنی ها در ابتدای مطالعه.
۲. تأکید بر داوطلبانه بودن شرکت در پژوهش و امکان انصراف از مطالعه در هر زمان.
۳. اطمینان دهی به آزمودنی ها در مورد محرمانه ماندن اطلاعات شخصی و پاسخ های آن ها و استفاده از کدگذاری به جای نام.
۴. ارائه شماره تماس به آزمودنی ها جهت دسترسی به نتایج پژوهش در صورت تمایل.
۵. اخذ رضایت نامه کتبی از والدین یا سرپرستان نوجوانان شرکت کننده در پژوهش.

ملاک های ورود و خروج آزمودنی ها

ملاک های ورود به پژوهش شامل موارد زیر بودند:

۱. نوجوانان بین ۱۲ تا ۱۵ سال.
۲. سکونت در شهر تهران.
۳. داشتن رضایت نامه امضا شده توسط والدین یا سرپرستان.
۴. تحصیل در مدارس دولتی و غیردولتی شهر تهران.
۵. نداشتن مشکلات حاد روانی.

۶. نداشتن مشکلات انضباطی شدید.

چنانچه در هر مرحله از مطالعه مشخص شده باشد که آزمودنی ملاک های فوق را برآورده نکرده است، دیتاهای اخذ شده از ایشان از روند مطالعه حذف شده است.

پرسشنامه شادکامی آکسفورد^{۱۰}

پرسشنامه شادکامی آکسفورد (OHI) یک ابزار خودسنجی ۲۹ ماده ای است که به منظور اندازه گیری سطح شادکامی فردی طراحی شده است. این پرسشنامه بر اساس تعریف عملیاتی آرگایل و کراسلند از شادکامی استوار است که شادکامی را سازه ای سه بعدی شامل فراوانی و شدت عاطفه مثبت، میانگین سطح رضایت در طول یک دوره زمانی مشخص و فقدان احساسات منفی می داند.

پرسشنامه OHI در سال ۱۹۸۹ توسط مایکل آرگایل بر اساس پرسشنامه افسردگی بک (بک، ۱۹۷۶، به نقل از ریچتر و همکاران، ۱۹۹۸) ساخته شده است. ۲۱ عبارت از عبارات این پرسشنامه به صورت معکوس از پرسشنامه افسردگی بک اقتباس شده و ۱۱ پرسش دیگر به آن افزوده شده است تا سایر جنبه های سلامت روان را پوشش دهد. هر ماده پرسشنامه دارای چهار گزینه است که پاسخ دهنده باید بر اساس وضعیت فعلی خود، یکی از آن ها را انتخاب نماید. پرسشنامه OHI به طور گسترده در پژوهش های مربوط به شادکامی مورد استفاده قرار می گیرد.

آرگایل و همکاران، پایایی پرسشنامه OHI را با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ ۰/۹۰ و پایایی بازآزمایی آن را در فاصله هفت هفته، ۷۸/۰ گزارش کرده اند. روایی همزمان این پرسشنامه با استفاده از ارزیابی دوستان افراد در مورد آن ها ۰/۴۳ محاسبه شده است. همچنین، همبستگی پرسشنامه OHI با مقیاس عاطفه مثبت برادبرن ۰/۳۲، با شاخص رضایت از زندگی ۰/۵۷ و با پرسشنامه افسردگی بک ۰/۵۲- محاسبه شده است که نشان دهنده روایی مناسب این ابزار است. علی پور و آگاه هریس (۱۳۸۶) به منظور بررسی اعتبار و پایایی فهرست شادکامی آکسفورد در جامعه ایرانی، پژوهشی را بر روی نمونه ای متشکل از ۱۴۲ مرد و ۲۲۷ زن از کارکنان و دانشجویان ساکن تهران و شهرستان های اطراف انجام دادند. نتایج این پژوهش نشان داد که همسانی درونی پرسشنامه OHI بالا بوده و آلفای کرونباخ برای کل پرسشنامه برابر با ۰/۹۱ بود. همبستگی پرسشنامه OHI با پرسشنامه افسردگی بک و زیرمقیاس های برون گرایی و روان آزاده خویی پرسشنامه شخصیتی آیزنگ نیز در جهت تایید روایی همگرا و واگرای پرسشنامه OHI بود. تحلیل عاملی پرسشنامه OHI نیز ۵ عامل رضایت از زندگی، حرمت خود، بهزیستی فاعلی، رضایت خاطر و خلق مثبت را شناسایی کرد که در مجموع ۷/۴۹٪ واریانس کل را تبیین نمودند. میانگین نمرات آزمودنی های ایرانی در پرسشنامه (۴۲/۰۷) با یافته های پژوهش آرگایل (۳۵/۶۰) متفاوت بود. نتایج این پژوهش ها نشان داد که پرسشنامه OHI ابزاری معتبر و پایا برای اندازه گیری شادکامی در جامعه ایرانی است. همچنین، علی پور و نوربالا (۱۳۷۸) در پژوهشی بر روی دانشجویان دانشگاه های تهران، ضریب همسانی درونی پرسشنامه OHI را برای مردان و زنان به ترتیب ۰/۹۴ و ۰/۹۰ و اعتبار بازآزمایی آن را پس از ۷ هفته، ۰/۷۸ و ضریب پایایی بازآزمایی با فاصله زمانی سه هفته در یک نمونه ۲۵ نفری، ۰/۷۹ گزارش کردند.

^{۱۰} Oxford Happiness Questionnaire

پرسشنامه بلوغ عاطفی^{۱۱} باشویر سینگ و بهارگا^{۱۲}

پرسشنامه بلوغ عاطفی (EMS) یک ابزار خودسنجی ۴۸ ماده‌ای است که به منظور سنجش ابعاد مختلف بلوغ عاطفی طراحی شده است. این ابعاد شامل عدم ثبات عاطفی، بازگشت عاطفی، فروپاشی شخصیت، ناسازگاری اجتماعی و فقدان استقلال می‌باشند. پرسشنامه EMS دارای ۴۸ سوال است که پاسخ‌دهی به آن‌ها بر اساس مقیاس لیکرت ۵ درجه‌ای (کاملاً موافقم، موافقم، نظری ندارم، مخالفم، کاملاً مخالفم) تنظیم شده است. روایی پرسشنامه EMS با استفاده از معیارهای بیرونی (پرسشنامه سازگاری حوزه‌ها برای دانشجویان کالج) توسط سینگ و سینگ بررسی شده است. همبستگی بین نمرات پرسشنامه EMS و حوزه سازگاری عاطفی پرسشنامه سازگاری حوزه‌ها، ۰/۶۷ گزارش شده است که نشان‌دهنده روایی مناسب این ابزار است. پایایی پرسشنامه EMS با استفاده از روش بازآزمایی بر روی دانشجویان ۲۰ تا ۲۴ ساله (دختر و پسر) محاسبه شده است. همبستگی بین نمرات آزمون-بازآزمون در فاصله یک ماه، ۰/۷۵ گزارش شده است که نشان‌دهنده پایایی قابل قبول این پرسشنامه است (به نقل از ایمانی و همکاران، ۱۳۸۸).

تحلیل آماری

از مجموع ۳۲۲ پرسشنامه، تعداد ۳۱۸ پرسشنامه بازگردانده شدند که ۱۶۵ مورد از گروه دختران و ۱۵۳ مورد از گروه پسران بودند. از آنجایی که نمونه مورد مطالعه در این پژوهش، نوجوانان ۱۲ تا ۱۵ ساله بوده‌اند، بررسی آماری داده‌های جمع‌آوری شده، حساسیت بیشتری دارد. مطالعات پیشین گزارش می‌کنند که این گروه از افراد، ممکن است دقت کمتری در پاسخ به گویه‌های آزمون داشته باشند، برخی از آن‌ها را به درستی متوجه نشده باشند، و حتی خودسانسوری بیشتری بر پاسخ‌های آنان تأثیر بگذارد. و این مسئله، منجر به ایجاد ناهماهنگی و تولید داده‌های پرت، افزایش واریانس داده‌ها و نیز افزایش تعداد داده‌های گم‌شده^{۱۳} خواهد شد (برنر، بیلی، و گردی، ۲۰۰۳). به منظور افزایش اعتبار نتایج پژوهش، به بررسی دقیق همه این موارد پرداخته شده است.

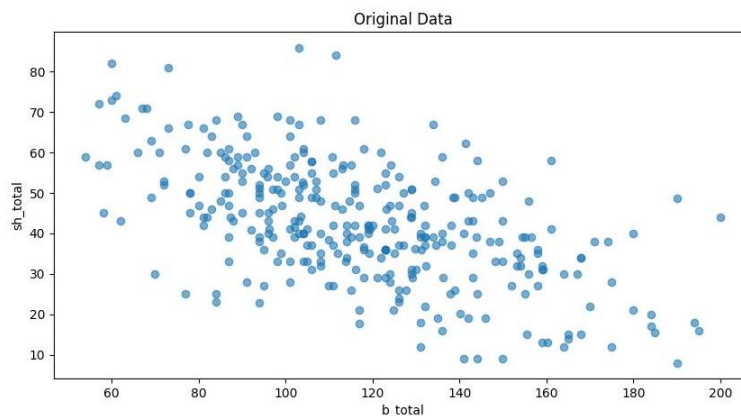
بررسی داده‌های پرت

با ترسیم نمودار پراکندگی بلوغ عاطفی (محور افقی) و شادکامی اکسفورد (محور عمودی) در گراف ۱ مشاهده می‌شود که گرچه داده‌ها رابطه خطی معکوس نسبتاً مشخصی دارند، اما به نظر می‌رسد داده‌های پرت نیز وجود دارند که با حذف آن‌ها می‌توان انحراف از معیار داده‌ها را اصلاح کرده و به ضریب همبستگی مطمئن‌تری دست یافت.

^{۱۱} Emotional Maturity Scale (EMS)

^{۱۲} Singh and Bhargava

^{۱۳} missing values



نمودار ۱. پراکندگی داده های اولیه

پس از اعمال متد^{۱۴} IQR با ضریب ۱/۵ برای حذف داده های پرت (توکی، ۱۹۷۷، به نقل از بنجامین، ۱۹۸۸)، از مجموع ۳۱۸ پرسشنامه، ۹ مورد داده پرت تشخیص داده شد که همگی از گروه پسران بودند. بنابراین، تعداد ۳۰۹ نمونه وارد مرحله تحلیل آماری شد.

آمار توصیفی

اطلاعات دموگرافیک نمونه مورد مطالعه پس از حذف داده های پرت، در جدول ۱ خلاصه شده است.

جدول ۱. اطلاعات نمونه مورد مطالعه

گروه	تعداد	میانگین سن
دختران	۱۶۵	۱۴.۲۷
پسران	۱۴۴	۱۴.۴۴
جمع کل	۳۰۹	۱۴.۳۴

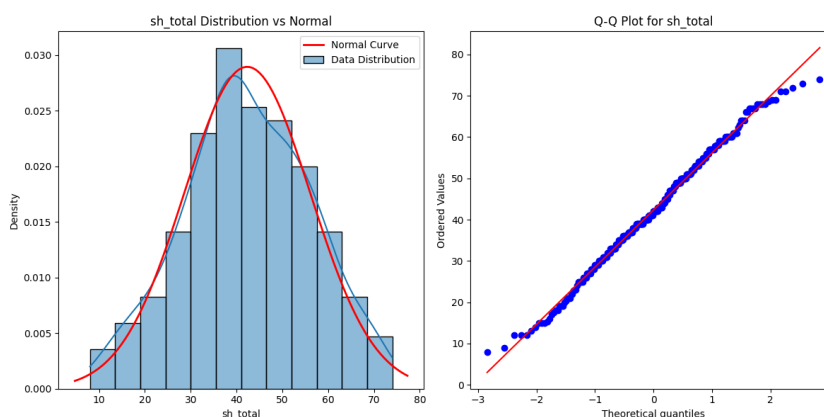
بررسی نرمال بودن توزیع داده ها

^{۱۴}Inter-quartile Range

ابتدا به منظور تست نرمال بودن داده ها، از آزمون شاپیرو-ویک استفاده شد. فرض صفر آزمون شاپیرو-ویک این است که داده ها نرمال نمی باشند. همانطور که نتایج اعمال این آزمون (جدول ۲) نشان می دهد، نمرات مقیاس کل شادکامی آکسفورد با مقدار آماره نزدیک به ۱، توزیع نرمالی دارد (نمودار ۲).

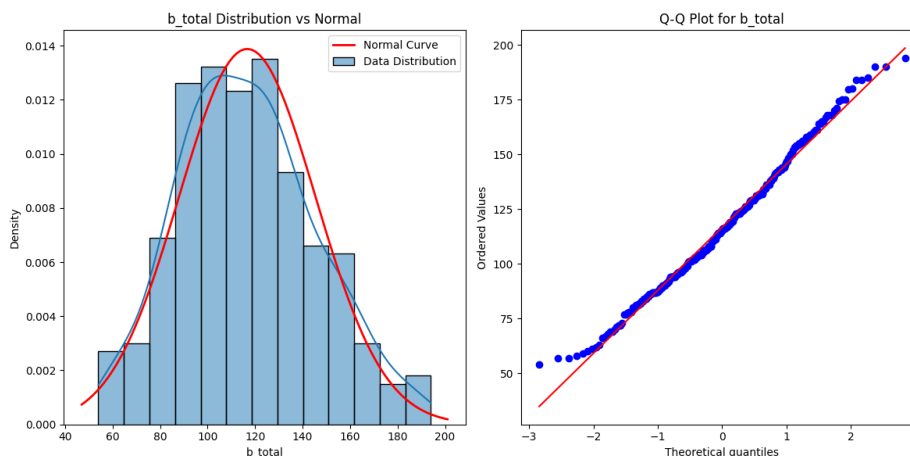
جدول ۲. نتایج آزمون شاپیرو-ویک برای بلوغ عاطفی و شادکامی آکسفورد

واریانس	کجی	کشیدگی	آماره آزمون	درجه آزادی	سطح معناداری
۸۲۵/۴۱	۰/۲۱	-۰/۴۳	۰/۹۸۹۹	۳۰۹	۰/۰۳۰۹
۲۱۲/۱۰	۰/۱۶	-۰/۴۵	۰/۹۹۳۱	۳۰۹	۰/۱۶۹۶*



نمودار ۲. توزیع نرمال داده ها برای مقیاس شادکامی آکسفورد، تایید شد.

اما داده های جمع آوری شده برای مقیاس بلوغ عاطفی، نرمال نیست (جدول ۲، و نمودار ۳). نرمال نبودن داده ها به معنای این است که احتمالاً رابطه خطی برای مقیاس مورد نظر، وجود ندارد و بنابراین، استفاده از شیوه های سنجش آماری مرسوم که روی داده های خطی به خوبی برازش می شوند، نتایج قابل اعتمادی به دست نخواهد داد. برای آنکه آزمون های آمار استنباطی قابل استفاده باشند، و از آنجایی که مطالعه یک رابطه همبستگی را ارزیابی می کند، لازم است داده های همه متغیرها نرمال بوده و از توزیع گاوسی پیروی کنند. بنابراین، قبل از هر تحلیلی، نیاز به نرمال سازی داده های مربوط به مقیاس بلوغ عاطفی مشهود است.

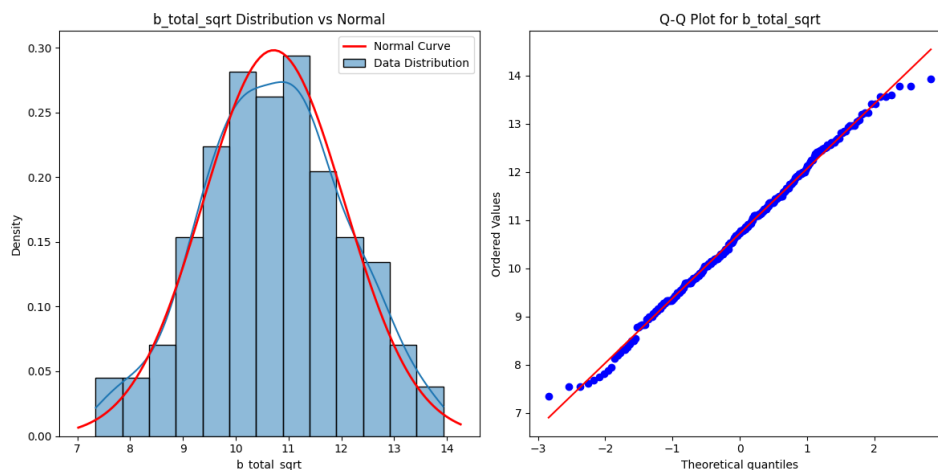


نمودار ۳. توزیع داده ها برای متغیر بلوغ عاطفی، نرمال نیست.

برای نرمال سازی داده ها، روش های مختلفی وجود دارد که پرکاربردترین آنها با تغییر فضای ریاضی داده ها اتفاق می افتد. به این معنا که داده ها از فضای ریاضیاتی موجود، به فضایی متفاوت مانند فضای لگاریتمی، فضای ریشه ها، فضای مربعات، و یا فضای مکعبات منتقل می شوند. انتقال داده ها از فضای سه بعدی موجود به فضای لگاریتمی، منجر به نرمال سازی توزیع نمرات بلوغ عاطفی نشد. با انتقال داده های این مقیاس به فضای ریشه اعداد، نتایج تست شاپیرو-ویک نشان داد که ریشه دوم داده های بلوغ عاطفی نرمال بوده و از توزیع گاوسی پیروی می کنند (جدول ۳، و نمودار ۴). در این فضا، به جای استفاده از اعداد به دست آمده، از ریشه دوم اعداد استفاده می شود. از این پس، می توان استنباط آماری را ادامه داده و به تحلیل روابط میان مقیاس ها استناد کرد.

جدول ۳. نتایج آزمون شاپیرو-ویک برای ریشه دوم بلوغ عاطفی

واریانس	کجی	کشیدگی	آماره آزمون	درجه آزادی	سطح معناداری
۱/۷۶	-۰/۱۰	-۰/۲۳	۰/۹۹۵۲	۳۰۹	*۰/۴۴۸۱



نمودار ۴. انتقال داده های جمع آوری شده بلوغ عاطفی به فضای ریشه دوم اعداد، توزیع داده ها را نرمال کرده است.

از این پس، برای سادگی و خوانایی بیشتر تحلیل های آماری، ریشه دوم بلوغ عاطفی به طور خلاصه، بلوغ عاطفی نامیده شده است.

الف) آمار توصیفی

بدیهی است که در فضای جدید داده ها (فضای ریشه دوم)، میانگین، واریانس و انحراف از استاندارد داده های بلوغ عاطفی تغییر می کنند. میانگین داده های اصلی متغیر بلوغ عاطفی برای دختران و پسران، به ترتیب ۱۲۳/۱۳ و ۱۰۹/۳۳ اندازه گیری شد. انحراف از استاندارد این دو آماره به ترتیب ۳۰/۵۴ و ۲۴/۶۱ بود. پس از نرمال سازی داده ها، آماره های توصیفی برای مقیاس های کل و خرده مقیاس ها به تفکیک جنسیت مجدداً اندازه گیری شده و در جدول ۴ آمده است. میانگین (و انحراف از استاندارد) مقیاس شادکامی اکسفورد و بلوغ عاطفی برای کل نمونه مورد مطالعه به ترتیب ۴۲/۳۳ (۱۳/۷۸) و ۱۰/۷۱ (۱/۳۳) بود.

جدول ۴. نتایج آمار توصیفی نمونه مورد مطالعه

پسران					دختران					گروه
میانگین	واریانس	انحراف از استاندارد	حداقل	حداکثر	میانگین	واریانس	انحراف از استاندارد	حداقل	حداکثر	مقیاس / آماره
۴۶/۰۶	۱۳۹/۶۴	۱۱/۸۱	۱۸	۷۴	۳۹/۰۸	۱۲۱/۱۰	۱۴/۵۶	۸	۷۱	شادکامی اکسفورد*

۱۳/۴۱	۷/۵۴	۱/۱۸	۱/۴۰	۱۰/۳۸	۱۳/۹۲	۷/۳۴	۱/۳۹	۱/۹۵	۱۱/۰۰	بلوغ عاطفی
۶/۹۲	۳/۱۶	۰/۷۰	۰/۴۹	۴/۷۷	۶/۸۵	۳/۱۶	۰/۷۶	۰/۷۳	۵/۱۸	عدم ثبات
۶/۷۴	۳/۱۶	۰/۷۴	۰/۵۴	۴/۶۷	۷/۴۸	۳/۱۶	۰/۹۰	۰/۸۱	۵/۰۹	بازگشت
۶/۷۰	۳/۱۶	۰/۶۲	۰/۳۸	۴/۷۷	۵/۴۷	۳/۱۶	۰/۶۹	۰/۴۷	۴/۹۹	فروپاشی شخصیت
۶/۲۴	۳/۱۶	۰/۶۸	۰/۴۶	۴/۴۸	۶/۴۸	۳/۱۶	۰/۸۲	۰/۶۷	۴/۷۸	ناسازگاری اجتماعی
۵/۸۳	۳	۰/۴۸		۴/۴۱	۵/۴۷	۲/۸۲	۰/۴۸	۰/۲۳	۴/۴۳	فقدان استقلال

ب) آمار استنباطی

اطلاعات جدول ۵، همبستگی پیرسون میان دو متغیر بلوغ عاطفی و شادکامی اکسفورد را برای مقیاس های کل و خرده مقیاس های بلوغ عاطفی نشان می دهد.

جدول ۵. همبستگی متغیرهای پژوهش

شادکامی اکسفورد		
مقیاس کل بلوغ عاطفی	ضریب همبستگی	- ۰/۵۶۹۱
	سطح معناداری	**۰/۰۰۰
	تعداد	۳۰۹
عدم ثبات عاطفی	ضریب همبستگی	- ۰/۵۵۶۷
	سطح معناداری	**۰/۰۰۰
	تعداد	۳۰۹
بازگشت عاطفی	ضریب همبستگی	- ۰/۴۹۰۶
	سطح معناداری	**۰/۰۰۰
	تعداد	۳۰۹

فروپاشی شخصیت	ضریب همبستگی	- ۰/۳۹۲۸
	سطح معناداری	**۰/۰۰۰
	تعداد	۳۰۹
ناسازگاری اجتماعی	ضریب همبستگی	- ۰/۵۶۱۲
	سطح معناداری	**۰/۰۰۰
	تعداد	۳۰۹
فقدان استقلال	ضریب همبستگی	- ۰/۲۹۹۰
	سطح معناداری	**۰/۰۰۰
	تعداد	۳۰۹

پس از محاسبه ضریب همبستگی پیرسون و تایید آن در سطح آماری مطلوب که نمایانگر یک رابطه خطی قوی بین این دو سری از داده‌هاست، و با توجه به اینکه ارتباط خطی داده‌ها در نمودار پراکندگی نیز به وضوح مشخص است، می‌توان یک مدل خطی رگرسیون را با توجه به دو گروه دختران و پسران بر داده‌ها برازش کرد. با استفاده از مدل اولیه زیر، آزمون رگرسیون بر داده‌ها اعمال شده و نتایج در جدول ۶ آمده است.

$$sh_total = a + b * b_total_sqrt$$

در این رابطه، sh_total نمایانگر مقیاس شادکامی اکسفورد، b_total_sqrt نمایانگر ریشه دوم مقیاس کل بلوغ عاطفی است. همچنین، a و b ضرایب مدل رگرسیون می‌باشند.

جدول ۶. نتایج برازش مدل رگرسیون خطی

مدل	B	خطای باقیمانده استاندارد	R ^۲	اندازه اثر	df	حد پایین و بالا CL ۹۵٪	آماره t	سطح معناداری	RSE
رگرسیون		۱۱/۳۵			۱				

باقیمانده	۱۰۵/۱۵	۱	[۹۴/۹۱ . ۱۱۵/۳۹]	۲۰/۱۴	**./۰۰
بلوغ عاطفی	-۵/۸۵۹۷	۰/۳۲	۳۰۷	[۶/۸۱ . -۴/۹۱]	-۱۲/۱۳

یافته های جدول ۶ نشان می دهند که بلوغ عاطفی، ۳۲ درصد از واریانس شادکامی اکسفورد را تبیین می کند. همچنین، یک واحد تغییر در متغیر بلوغ عاطفی، نزدیک به ۶ واحد تغییر در شادکامی اکسفورد ایجاد می کند که میزان قابل توجهی است. رابطه نهایی مدل رگرسیون خطی شادکامی اکسفورد بر اساس بلوغ عاطفی، عبارت است از:

$$sh_total = ۱۰۵,۱۵ - ۵,۸۵۹۷ b_total_sqrt$$

بحث و نتیجه گیری

بررسی و تحلیل نتایج آماری فوق، موارد بالینی و فرهنگی - اجتماعی متعددی را نشان می دهد. قبل از هر چیز، نمره بهنجار مقیاس شادکامی اکسفورد، بین ۴۰ تا ۴۲ گزارش شده است. اعداد کوچکتر از ۴۰ گرچه به معنای تشخیص بالینی افسردگی نیست، اما نشان می دهد که فرد در زندگی خود، احساس شادی و شادکامی ندارد، غمگین و ناامید است. همانطور که در انتهای جدول شماره ۴ آمده است، تعداد ۸۹ دختر و ۴۸ پسر نمره کمتر از بهنجار کسب کرده اند که می تواند عددی بسیار قابل توجه باشد. از آن مهمتر اینکه میانگین هر دو گروه و میانگین کل شاخص شادکامی اکسفورد در مرز بهنجار و در حدود ۴۲ است که می تواند نمایانگر شرایط بحرانی سلامت روان در جامعه مورد مطالعه (نوجوانان ۱۲ تا ۱۵ ساله ساکن تهران) باشد و به توجه ویژه نیازمند است.

علاوه بر اهمیت قابل توجه نتایج شاخص شادکامی در همه نوجوانان مطالعه شده، مشاهده می شود که این شاخص در گروه دختران به مراتب شرایط بدتری دارد به طوری که حدود دو برابر بیشتر از پسران نمره کمتر از هنجار کسب کرده و حتی میانگین گروه دختران، پایین تر از نمره هنجار است (۳۹/۰۸).

میانگین و انحراف از معیار در شاخص بلوغ عاطفی بین دختران و پسران تفاوت معناداری ندارد و میانگین سنی این دو گروه هم از نظر آماری یکسان محسوب می شود. نکته مهمی که در نگاه اول ممکن است نتایج پژوهش را مغایر با پیشینه پژوهشی نشان دهد این است که میان بلوغ عاطفی و شادکامی یک همبستگی قوی منفی مشاهده می شود. با بررسی دقیق تر نتایج این پژوهش و پژوهش های پیشین، به سادگی می توان دریافت که اینطور نیست. به دلیل تنوع بالا در ابزارهای اندازه گیری شاخص بلوغ عاطفی، برخی از این ابزارها میزان رشد و بلوغ عاطفی فرد را می سنجند و اعداد بالاتر به معنای بلوغ عاطفی بالاتر است. اما مقیاس استفاده شده در این پژوهش، در واقع نه بلوغ عاطفی، که عدم بلوغ را مورد سنجش قرار می دهد بنابراین، نمرات پایین تر در این ابزار به معنای بلوغ عاطفی بیشتر در آزمودنی است. مطالعات متعددی به طور پیوسته، همبستگی مثبتی را بین بلوغ عاطفی و جنبه های مختلف شادکامی یا بهزیستی ذهنی نشان داده اند. این بدان معناست که افرادی که سطوح بالاتری از بلوغ عاطفی را بروز می دهند، بیشتر احتمال دارد که شادکامی، رضایت از زندگی و عاطفه مثبت بیشتری را گزارش کنند، در حالی که عاطفه منفی کمتری را تجربه می کنند (کی و دیگران، ۲۰۲۲؛ روی و دیگران، ۲۰۲۱). این پژوهش نیز در گروه نوجوانان ایرانی، نتایج پژوهش های پیشین را تایید می کند و یک همبستگی قوی میان دو شاخص مورد مطالعه و همه خرده مقیاس های مرتبط آنها نشان می دهد.

همچنین بررسی دقیقتر همبستگی میان شاخص شادکامی و هر یک از خرده مقیاس های بلوغ عاطفی در جدول ۵ نشان می دهد که خرده مقیاس ناسازگاری اجتماعی بیشترین اثر و فقدان استقلال کمترین رتبه را کسب کرده است. گرچه این تفاوت ها به لحاظ آماری مسئله ویژه ای را تایید یا رد نمی کند، اما نمایان می کنند که ویژگی های فرهنگی نسل جدید و ادراک و تصورات ایشان از شرایط اجتماعی خود، که به وضوح زاویه زیادی با نسل های پیشین خود دارند (لیو، ۲۰۲۱؛ الشرفی، ۲۰۲۳)، می تواند عامل مهمی در شکل گیری این همبستگی باشد و نیاز به بررسی دقیقتری را روشن می کند.

برآزش مدل رگرسیون روی داده های مورد مطالعه نشان داد که بلوغ عاطفی سهم قابل توجه ۳۲ درصدی در تبیین شادکامی نوجوانان دارد به طوری که با یک واحد تغییر در بلوغ عاطفی، بیش از ۵ واحد تغییر در شاخص شادکامی ایجاد می شود. این نتیجه، یک تیغ دولبه است. جنبه منفی این است که با توجه به زمانبر بودن مسئله بلوغ در نوجوانان و ارتباط قوی آن با شادکامی، متأسفانه نوجوانان دوره طولانی ای از این سنین را در معرض ابتلا به افسردگی و خلق پایین هستند. همچنین به لحاظ اجتماعی - فرهنگی نیز ویژگی های خارج از کنترلی برای ایشان وجود دارد که می تواند این فشار را افزایش دهد. اما جنبه مثبت ارتباط قوی میان دو شاخص این است که تقویت بلوغ عاطفی، علاوه بر مسائل اجتماعی - فرهنگی، جنبه های درون روانی نیز دارد و می توان با تکیه بر آنها و تقویت این جنبه ها، به نوجوان در دوره گذار زندگی اش، یاری رساند.

مسئله قابل توجه دیگری که در مطالعات پیشین کمتر به آن توجه شده است، این است که ارتباط میان دو شاخص بلوغ عاطفی و شادکامی، از نوع رابطه خطی نیست. در این پژوهش مشاهده شد که شادکامی با ریشه دوم بلوغ عاطفی ارتباط مستقیم و مثبت دارد. مفهوم این جمله این است که بلوغ عاطفی، در قالب یک سهمی مثبت ظاهر شده و نقطه ای کمینه دارد. از نظر روانشناختی، در مسیر توسعه بلوغ عاطفی، فرد نقطه فرودی را احساس می کند که در آن، میزان رضایت از زندگی و احساس شادکامی وی، کاهش می یابد و پس از آن، با افزایش بیشتر بلوغ، شادکامی دوباره به سمت بهتر شدن پیش می رود.

به منظور ادامه مطالعات در این حوزه، پیشنهاداتی وجود دارد. اول آنکه گرچه به نظر می رسد پیشینه پژوهشی بسیار گسترده ای از چند دهه گذشته رابطه میان بلوغ عاطفی و شادکامی را بررسی کرده اند، اما نوجوانان در دنیای مدرن و پرشتاب امروز، اساساً ادراک و انتظارات متفاوتی از محیط داشته و تعبیر و استنباط ویژه نسل خود را دارند. در گام اول، یک مطالعه گسترده به منظور غربالگری افسردگی و اضطراب برای سنین مدرسه خصوصاً در دوره متوسطه قویاً پیشنهاد می شود. نتایج این مطالعه نشان داده است که آمار ابتلا یا پیشرفت به سمت اختلالات خلقی، احتمالاً با آمارهای اعلام شده در سال های قبل، تفاوتی چشمگیر دارد. در گام بعدی، پیشنهاد می شود مطالعات آتی به بررسی دقیقتر نقطه کمینه منحنی بلوغ عاطفی بپردازند و رابطه آن را به طور دقیقتری با سن نوجوانان بیابند. چنانچه نقطه سقوط شادکامی در نوجوانان ۱۲ تا ۱۵ ساله جامعه ایران در محدوده دقیقتر سنی کاوش و گزارش شود، می توان دستورالعمل های بهینه و مناسبتری برای نوجوانانی که در خطر بالاتر افسردگی و ناامیدی از شرایط زندگی خود هستند، تهیه کرد. همچنین سیاستگذاران و مسئولین آموزش و پرورش جامعه نیز قادر خواهند بود که از گستره وسیع دوران نوجوانی، نگاه دقیقتری به دوره حساس رشد روانی در نوجوانان پرداخته و از حمایت های دقیقتری را در دستور کار خود قرار دهند.

در نهایت، نتایج این پژوهش، زنگ خطر بزرگی است تا به ضرورت غربالگری، تشخیص و در نهایت، مداخلات بالینی بهنگام توجه شود و تلاش برای کاهش درصد افسردگی یا خطر ابتلا به آن در نوجوانان ایران، که نسل آینده ساز این سرزمین هستند، با جدیت بیشتری دنبال شود.

منابع

- عقیلی، بهاره سادات، ۱۴۰۳، نقش بازی و فعالیت های عملی در یادگیری دانش آموزان، اولین همایش بین المللی معلمان برتر، مسجد سلیمان، ۲۱۶۳۸۲۲، <https://civilica.com/doc/۲۱۶۳۸۲۲>
- ملانوروزی، کیوان و صفروند جلایر، سپیده. (۱۴۰۱). تاثیر فعالیت بدنی و عملکرد بر هوش هیجانی و رشد عاطفی در کودکان، نوجوانان و جوانان، همایش ملی پژوهش های نوین روانشناسی در ورزش و مدیریت، ۱۵۶۸۲۳۳، <https://civilica.com/doc/۱۵۶۸۲۳۳>
- یعقوبی، ابوالقاسم. (۱۳۸۹). بررسی رابطه هوش معنوی با میزان شادکامی دانشجویان دانشگاه بوعلی همدان. پژوهش در نظام های آموزشی، ۴(۹)، ۸۵-۹۵. <https://sid.ir/paper/۱۳۷۵۷۱/fa>. SID.
- Ahmadi, A., Soleimani, M. A., Pahlevan Sharif, S., & Motalebi, S. A. (۲۰۱۹). Association between perceived social support and happiness among community-dwelling elderly adult. JQUMS, ۲۳(۴), ۳۲۰-۳۳۱. [Persian]
- Al-Sharafi, M. A., Al-Emran, M., Arpacı, I., Iahad, N. A., AlQudah, A. A., Iranmanesh, M., & Al-Qaysi, N. (۲۰۲۳). Generation Z use of artificial intelligence products and its impact on environmental sustainability: A cross-cultural comparison. Computers in Human Behavior, ۱۴۳, ۱۰۷۷۰۸.
- Benjamini, Y. (۱۹۸۸). Opening the box of a boxplot. The American Statistician, ۴۲(۴), ۲۵۷-۲۶۲.
- Brener, N. D., Billy, J. O., & Grady, W. R. (۲۰۰۳). Assessment of factors affecting the validity of self-reported health-risk behavior among adolescents: evidence from the scientific literature. Journal of Adolescent Health, ۳۳(۶), ۴۳۶-۴۵۷.
- Chung, J. E., Choi, S. A., Kim, K. T., Yee, J., Kim, J. H., Seong, J. W., . . . Chung, T. W. H. (۲۰۱۸). Smartphone addiction risk and daytime sleepiness in Korean adolescents. Journal of Paediatrics and Child Health, ۵۴(۷), ۸۰۰-۸۰۶.
- Chung, T. W. H., Sum, S. M. Y., & Chan, M. W. L. (۲۰۱۹). Adolescent Internet Addiction in Hong Kong: Prevalence, Psychosocial Correlates, and Prevention. Journal of Adolescent Health, ۶۴(۶S), S۳۴-S۴۳.
- Dong, H., Yang, F., Lu, X., & Hao, W. (۲۰۲۰). Internet Addiction and Related Psychological Factors Among Children and Adolescents in China During the Coronavirus Disease ۲۰۱۹ (COVID-۱۹) Epidemic. Frontiers in Psychiatry, ۱۱, ۰۰۷۵۱.
- Handa, S., Pereira, A., & Holmqvist, G. (۲۰۲۳). The Rapid Decline of Happiness: Exploring Life Satisfaction among Young People across the World. Applied Research in Quality of Life, ۱۸, ۱۵۴۹-۱۵۷۹.
- Jackson, J. L. (۲۰۲۱). The Pursuit and Maintenance of Happiness. The New England Journal of Medicine, ۳۸۵, ۱۳۲۷-۱۳۲۸.

- Karimi, M. S., Heidarian, M., & Heshmati Dayari, E. (۲۰۲۱). Investigating Kuznets Curve of Happiness and Calculating the Happiness Index in provinces of Iran. *Journal of Economic & Developmental Sociology*, ۱۰(۲), ۱۳۳-۱۵۷. [Persian]
- Khye, S., Ng, K. W., Ting, C. Y., Chai, I., & Gopinathan, S. (۲۰۲۲). Generic happiness: The link of common happiness, motivation and maturity of heart. *Journal of Positive School Psychology*, ۶(۸), ۴۲۹۲-۴۳۱۰.
- Lev, T. A. (۲۰۲۱). Generation Z: Characteristics and challenges to entering the world of work. *Cross-Cultural Management Journal*, ۲۳(۱), ۱۰۷-۱۱۵.
- Lukoševičiūtė, J., Argustaitė-Zailskienė, G., & Šmigelskas, K. (۲۰۲۲). Measuring happiness in adolescent samples: a systematic review. *Children*, ۹(۲), ۲۲۷.
- Oosterhoff, B., & Palmer, C. A. (۲۰۲۰). Attitudes and Psychological Factors Associated With News Monitoring, Social Distancing, Disinfecting, and Hoarding Behaviors Among US Adolescents During the Coronavirus Disease ۲۰۱۹ Pandemic. *JAMA Pediatrics*, ۱۷۴(۱۲), ۱۱۸۴-۱۱۹۰.
- Richter, P., Werner, J., Heerlein, A., Kraus, A., & Sauer, H. (۱۹۹۸). On the validity of the Beck Depression Inventory: A review. *Psychopathology*, ۳۱(۳), ۱۶۰-۱۶۸.
- Roy, N., Kumar, P., & Bhattacharya, D. (۲۰۲۱). Emotional Maturity and Subjective Well-Being Among School Going Adolescents. *International Journal of Indian Psychology*, ۹(۴).
- Tan, C. S., Low, S. K., & Viapude, G. N. (۲۰۱۸). Extraversion and happiness: The mediating role of social support and hope. *PsyCh Journal*, ۷(۳), ۱۳۳-۱۴۳.
- Tukey, J. W. (۱۹۷۷). *Exploratory data analysis* (Vol. ۲, pp. ۱۳۱-۱۶۰). Reading, MA: Addison-Wesley.
- Wu, C. Y., & Lee, T. S. (۲۰۲۰). Impact of parent-child relationship and sex on trajectories of children internalizing symptoms. *Journal of Affective Disorders*, ۲۶۰, ۱۶۷-۱۷۳.