

دوره ۴ شماره ۱

بهار ۱۳۸۷

مطالعات روان‌شناختی

دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی،

دانشگاه الزهرا

تاریخ دریافت مقاله: ۸۵/۰۶/۲۷ تاریخ بررسی مقاله: ۸۵/۰۷/۳۰ تاریخ پذیرش مقاله: ۸۷/۰۲/۰۸

رابطه لذت جسمانی و عاطفه مثبت و منفی

در دانشجویان دانشگاه اصفهان

محمد سلطانی‌زاده*

کارشناس ارشد روان‌شناسی دانشگاه اصفهان

دکتر مختار ملک‌پور

استاد دانشگاه اصفهان

دکتر حمیدطاهر نشاط دوست

دانشیار دانشگاه اصفهان

چکیده

پژوهش‌های روان‌شناختی و روان‌زیست‌شناختی انجام شده در مورد لذت چندان زیاد نیستند، در حالی که پژوهش‌های انجام شده در مورد درد و رنج، نسبتاً فراوان است. از این‌رو، هدف این پژوهش بررسی رابطه بین لذت جسمانی و عاطفه مثبت و منفی در دانشجویان دانشگاه اصفهان بود. بدین منظور، در قالب طرح پژوهشی از نوع همبستگی، ۸۰ نفر (۳۳ مرد و ۴۷ زن) از دانشجویان دانشگاه اصفهان، به روش نمونه‌گیری تصادفی خوشه‌ای انتخاب شدند. برای ارزیابی میزان لذت جسمانی، از مقیاس لذت جسمانی « محقق ساخته استفاده گردید. افراد شرکت‌کننده، ۱۵ روز متوالی به سؤالات این مقیاس پاسخ دادند. عاطفه مثبت و منفی نیز با استفاده از مقیاس عاطفه مثبت و منفی واتسون و همکاران (۱۹۸۸) مورد ارزیابی قرار گرفت. تحلیل داده‌ها با استفاده از آزمون آماری ضریب همبستگی پیرسون انجام گرفت. یافته‌های پژوهش نشان داد که هر اندازه لذت جسمانی دانشجویان بیشتر باشد، عاطفه مثبت آنها نیز بیشتر است. همچنین، لذت از خوبی‌ها « با عاطفه مثبت در زمان گذشته و عاطفه مثبت کلی رابطه دارد و می‌تواند ۶/۸ درصد عاطفه مثبت کلی را به طور معنی‌داری پیش‌بینی کند ($P < 0/05$). اما افزایش لذت جسمانی، رابطه‌ای با میزان عاطفه منفی نداشت. به نظر می‌رسد عواطف مثبت، مقوله‌ای متفاوت از برطرف شدن صرف نیازهای جسمانی باشد. احتمالاً آن دسته از فعالیت‌هایی که لزوماً به منظور ارضاء نیازهای جسمانی صورت نمی‌گیرد، می‌تواند بروز عواطف مثبت را به همراه داشته باشد.

کلید واژه‌ها: لذت جسمانی، عاطفه مثبت، عاطفه منفی.

مقدمه

علاقه پژوهشگران به تغییرات روزانه حالات روان‌شناختی، در دو دهه گذشته به سرعت رشد پیدا کرده است. بیشتر این پژوهش‌ها به این موضوع می‌پردازد که چگونه حالات روان‌شناختی، در اثر حوادث زندگی روزمره تغییر می‌کند. رویدادهای روزانه، وقایع معمولی و تکراری زندگی روزمره افراد است. لذت‌های جسمانی که افراد در طول روز تجربه می‌کنند، از جمله این گونه رویدادهاست. برخی از پژوهش‌های انجام‌شده به بررسی نقش رویدادهای روزانه بر واکنش‌های افراد (از جمله واکنش‌های عاطفی) و نیز تفاوت‌های فردی در پاسخ به این واکنش‌ها پرداخته‌اند (نزلک^۱ و همکاران، ۲۰۰۶). به عنوان نمونه، امونس^۲ (۱۹۹۱) دریافت که رویدادهای روزانه همساز با هدف، واکنش هیجانی قوی‌تری را نسبت به رویدادهای ناهمساز با هدف در افراد ایجاد کردند. اویشی^۳ و همکاران (۱۹۹۹) نیز دریافتند که رویدادهای روزانه‌ای که منجر به واکنش‌های هیجانی مثبت می‌گردد، بستگی به میزان هماهنگی و همسازی آنها با شخصیت، اهداف و ارزش‌های افراد دارد. از این‌رو، رویدادهای روزانه‌ای که دارای این هماهنگی و همسازی باشند، بهتر می‌توانند عواطف مثبت و منفی افراد را پیش‌بینی کنند. اویشی و همکاران (۲۰۰۱) در پژوهشی پیرامون خاطرات روزانه، به بررسی نقش واسطه‌ای هیجان‌طلبی در رابطه بین لذت جسمانی و رضایت از زندگی پرداختند. نتایج این پژوهش نیز نشان داد که میزان لذت جسمانی روزانه، رابطه معنی‌داری با رضایت از زندگی روزانه دارد. رابطه بین لذت جسمانی روزانه و رضایت از زندگی روزانه، بسته به میزان هیجان‌طلبی افراد متفاوت است. هنگامی که افراد با هیجان‌طلبی بالا و پایین، لذت جسمانی اندکی را تجربه می‌کنند، افراد با هیجان‌طلبی پایین، رضایت بیشتری از زندگی روزانه دارند. اما هنگامی که این دو گروه لذت جسمانی زیادی دارند، افراد دارای هیجان‌طلبی بالا رضایت از زندگی روزانه بیشتری دارند. این رابطه در هر دو جنس یکسان بود. همچنین بین لذت جسمانی روزانه و رضایت از زندگی کلی، رابطه مثبت و معنی‌داری وجود داشت.

واژه لذت‌جویی در متون مختلفی مورد استفاده قرار گرفته است. در فلسفه، لذت‌جویی به این دیدگاه اشاره دارد که زندگی خوب باید زندگی لذت‌بخشی باشد. در روان‌شناسی، لذت‌جویی مبین این نظر است که اصلی‌ترین عامل برانگیزاننده رفتار انسان،

1- Nezelek

2- Emmons

3- Oishi

لذت‌طلبی است. در لغت نامه آکسفورد (۱۹۸۹)، چندین تعریف برای لذت ارائه شده که یکی از آنها چنین بیان می‌کند: لذت، حالت هشیاری یا احساسی است که به وسیله خشنودی یا پیش‌بینی آنچه که از نظر ما خوب یا مطلوب است، به وجود می‌آید « (به نقل از رزین^۱، ۱۹۹۹). وین هون^۲ (۲۰۰۳) لذت‌جویی را به عنوان شیوه‌ای از زندگی که لذت، نقش مهمی در آن بازی می‌کند، به کار می‌برد. افراد لذت‌طلب، اشخاصی هستند که دیدگاه مثبتی نسبت به لذت دارند و تنها هنگامی دست به رفتارهای لذت‌طلبانه می‌زنند که امکان انجام آن وجود داشته باشد.

تقسیم‌بندی‌های مختلفی از لذت ارائه شده است. ترولند^۳ (۱۹۲۸) بر اساس زمان وقوع لذت، سه نوع لذت، یعنی لذت‌جویی از آینده، حال و گذشته را از هم متمایز می‌کند. کانمن^۴ و همکاران (۱۹۹۷) تحلیلی را در مورد لذت انجام داده‌اند که بر زمان وقوع لذت تأکید دارد. بر این اساس، لذت به سه نوع، یعنی لذت تجربه‌شده (لذت در زمان حال^۵)، لذت به یاد آورده‌شده^۶ و لذت پیش‌بینی‌شده^۷، تقسیم می‌شود. به نظر کانمن، لذت تجربه‌شده، گذراست و از این‌رو یک نوع لذت ابتدایی است. لذت‌هایی که انسان در حال حاضر تجربه می‌کند، یکپارچه‌شده و در نهایت به صورت لذت به یادآورده‌شده یا پیش‌بینی‌شده درمی‌آیند. از این نظر، لذت‌هایی که در زمان حال تجربه می‌شوند، رفتار کنونی فرد را هدایت می‌کند یا بر آن تأثیر می‌گذارد. لذت‌های به یادآورده‌شده یا پیش‌بینی‌شده نیز رفتار کنونی را هدایت می‌کنند، اما علاوه بر آن، بر تصمیم‌گیری‌ها و ارزیابی‌های فرد از رفتارهایی که به وقوع خواهد پیوست نیز تأثیر گذارند. رزین (۱۹۹۹) نیز به سه نوع لذت اشاره می‌کند: لذت‌های حسی، لذت‌های زیباشناختی^۸ و لذت از موفقیت^۹. لذت‌های حسی رابطه‌ای قوی با درون‌دادهای حسی دارند و از این‌رو مبنای به وجود آمدن آنها، جسم ماست. به عنوان مثال، افراد، لذت از یک غذای خوب را در دهان خود تجربه می‌کنند. لذت‌های زیباشناختی انتزاعی‌ترند. جسم، واسطه به وجود آمدن این لذت‌ها

1- Rozin

2- Veenhoven

3- Troland

4- Kahneman

5- On-line pleasure

6- Remembered pleasure

7- Anticipated pleasure

8- Aesthetic pleasures

9- Accomplishment pleasure

نیست، ولی این لذت با درون‌دادهای حسی رابطه دارد. لذت از موفقیت توسط دستیابی به چیزی ارزشمند و مهارت شخص، به وجود می‌آید.

عواطف، یکی از جنبه‌های رفتار انسان است که نقش مهمی در زندگی انسان‌ها دارد. بدون عواطف، زندگی بشر تقریباً خسته‌کننده و بی‌معنی می‌شود. انسان از طریق همین عواطف است که دنیا را پر از معنی و سرشار از احساسات درمی‌یابد (هریس^۱، ۱۳۸۰). عواطف، بخشی اساسی از نظام پویای شخصیت آدمی است. ویژگی‌ها و تغییرات عواطف، چگونگی برقراری ارتباط عاطفی و درک و تفسیر عواطف دیگران، نقش مهمی در رشد، سازمان شخصیت، تحول اخلاقی، روابط اجتماعی، شکل‌گیری هویت و مفهوم خود دارد (لطف آبادی، ۱۳۸۰).

واتسون و تلگن^۲ (۱۹۸۵) عواطف را به دو بعد عاطفی پایه تقسیم‌بندی می‌کنند. یکی عاطفه منفی است. بدین معنی که شخص تا چه میزان احساس ناخوشایندی و ناخوشایندی می‌کند. عاطفه منفی یک بعد عمومی از یأس درونی و عدم اشتغال به کار لذت‌بخش است که به دنبال آن حالت‌های خلقی اجتنابی از قبیل خشم، غم، تنفر، حقارت، احساس گناه، ترس و عصبانیت پدید می‌آید. بعد عاطفی دوم، عاطفه مثبت است که حالتی از انرژی فعال، تمرکز زیاد و اشتغال به کار لذت‌بخش می‌باشد. عاطفه مثبت دربرگیرنده طیف گسترده‌ای از حالت‌های خلقی مثبت از جمله شادی، احساس توانمندی، شور و شوق، تمایل، علاقه و اعتماد به نفس است.

عاطفه مثبت و منفی، بیانگر ابعاد اصلی حالات عاطفی می‌باشند (واتسون و همکاران ۱۹۸۸، واتسون و تلگن، ۱۹۸۵). این گونه به نظر می‌رسد که افرادی که عاطفه مثبت زیادی را تجربه می‌کنند، باید عاطفه منفی نسبتاً کم‌تری را تجربه کنند و اشخاصی که عاطفه منفی زیادی را تجربه می‌کنند، باید عاطفه مثبت اندکی داشته باشند. اما در حقیقت، شواهد زیادی در دست است که نشان می‌دهد عاطفه مثبت و منفی هیچ ارتباطی با یکدیگر ندارند و دو روی یک سکه نیستند. دلیل این امر این است که عامل مولد عاطفه مثبت، رویدادها و تجارب خوشایند است، در حالی که عاطفه منفی به واسطه رویدادها یا تجارب ناخوشایند ایجاد می‌شود (آیزنک^۳، ۱۳۷۵). این دو بعد خلق، از یکدیگر جدا هستند و روابط آنها با متغیرهای دیگر، دارای الگوهای متفاوتی است. واتسون و تلگن (۱۹۸۵)

1- Harris

2- Watson & Tellegen

3- Eysenck

دریافتند که این دو عامل عاطفی ارتباط متفاوتی با افسردگی و اضطراب دارند. از آن جا که هم در اضطراب و هم در افسردگی، حالت‌های عاطفی منفی دیده می‌شود، ابزارهای سنجش مربوط به هر دو سازه، به یک اندازه دارای عامل عاطفه منفی هستند. بنابراین عاطفه منفی، رابطه مثبتی با اضطراب و افسردگی دارد. از سوی دیگر، اضطراب و افسردگی رابطه متفاوتی با عاطفه مثبت دارند. ابزارهای سنجش عاطفه مثبت با خلق افسرده و علائم مرتبط با آن، همبستگی منفی بالایی دارند، اما با خلق مضطرب و علائم مرتبط با آن، همبستگی ندارند.

به نظر می‌رسد که افزایش میزان لذت در طول زندگی، می‌تواند به افزایش عواطف مثبت و کاهش عواطف منفی منجر شود. به عنوان مثال، نتایج پژوهش دینر^۱ و همکاران (۱۹۹۱) نشان داد که بین فراوانی رویدادهای مثبت روزانه و عاطفه مثبت، رابطه معنی داری وجود دارد. برنباوم^۲ (۲۰۰۲) نیز پژوهشی در مورد فعالیت‌ها و احساسات لذت‌بخش انجام داد. او در این پژوهش از ۱۶۲ دانشجو خواست تا فعالیت‌هایی را که از نظر آنها لذت‌بخش است، بنویسند. تحلیل عوامل، سه نوع از احساسات خوشایندی را که این فعالیت‌ها ایجاد می‌کردند، آشکار ساخت: سرخوشی^۳، رضایت‌خاطر^۴ و شغف^۵. همچنین به آنها پرسشنامه‌ای داده شد که میزان لذتی را که به وسیله سه نوع فعالیت ایجاد می‌شد، اندازه‌گیری می‌کرد. این سه نوع فعالیت عبارت بودند از فعالیت‌های اجتماعی، فعالیت‌های فکری و فعالیت‌هایی که در جهت ارضای نیازهای اساسی انجام می‌گیرد (مانند خوردن یا خوابیدن). نتایج پژوهش، حاکی از آن بود که فعالیت‌های لذت‌بخش با احساسات مثبتی همچون سرخوشی و رضایت‌خاطر ارتباط دارد.

با توجه به این که بخشی از تجربیات لذت‌بخش حاصل ارضای نیازهای اساسی انسان است، افراد در زندگی روزانه خود به لذت‌های حاصل از خوردن، آشامیدن و نظایر آن علاقه نشان می‌دهند و این گونه لذت‌ها هر روز و به طور مکرر در زندگی افراد به وقوع می‌پیوندد، اما پژوهش‌های انجام‌شده در زمینه عاطفه مثبت و منفی به طور مستقیم به بررسی تأثیر لذت‌های جسمانی نپرداخته است.

1- Diener

2- Berenbaum

3- Cheerfulness

4- Contentment

5- Enchantment

از نظر امونس (۱۹۹۶)، از آن جا که لذت‌های جسمانی گذرا هستند و نیز به دلیل این که تنها تعداد کمی از افراد، لذت‌های جسمانی را به عنوان امری مهم در نظر گرفته و برای رسیدن به آنها سعی و تلاش می‌کنند، این گونه تصور می‌شود که لذت‌های جسمانی تأثیر مهمی بر عواطف ندارند و بر همین اساس، پژوهش‌های اندکی در مورد تأثیر لذت‌های جسمانی بر عاطفه مثبت و منفی انجام گرفته است.

از نظر اوبیشی و همکاران (۲۰۰۱) گرچه ممکن است این گفته‌ها تا حدی صحیح باشد، با این حال نمی‌تواند توجیهی برای کمبود تحقیق تجربی در مورد تأثیر لذت‌های جسمانی بر عاطفه مثبت و منفی، فراهم آورد. این پژوهشگران معتقدند که اگر فرض شود لذت‌های جسمانی تنها لذت در زمان حال را دربر نمی‌گیرد، بلکه لذت‌های یادآوری شده را نیز شامل می‌شود. بنابراین، این احتمال وجود دارد که لذت‌های جسمانی در دراز مدت بر عاطفه مثبت و منفی افراد تأثیر داشته باشند. از این رو، بررسی تجربی این مسئله حائز اهمیت است. علاوه بر این، حتی اگر لذت‌های جسمانی در بلندمدت تأثیری روی عواطف نداشته باشند، ممکن است چنین تأثیری در کوتاه‌مدت وجود داشته باشد. لذت‌های جسمانی حاصل ارضای نیازهای زیست‌شناختی اساسی مانند گرسنگی و نیاز جنسی می‌باشد. از آن جا که نیازهای زیست‌شناختی در جوامع امروزی به آسانی ارضا می‌شوند، بسیاری از افراد نیازهای سطح بالاتر همانند نیاز به صمیمیت و احترام را به عنوان نیازهایی در نظر می‌گیرند که باید به آنها توجه شود. با این که نیازهایی چون نیاز به صمیمیت و احترام از اهمیت و جایگاه ویژه‌ای برخوردار است، نباید از این حقیقت غافل شد که افراد در زندگی خود به دنبال کسب تجارب لذت‌بخش نیز هستند.

بر این اساس، از آن جا که افراد در زندگی روزمره‌شان به لذت‌های جسمانی نیز علاقه نشان می‌دهند و به دنبال تجربه چنین لذت‌هایی هستند، لذا در این پژوهش به بررسی نقش لذت جسمانی در عاطفه مثبت و منفی پرداخته شده است. در این پژوهش، دو فرض مورد بررسی قرار گرفت که عبارت بودند از: ۱- بین لذت جسمانی و عاطفه مثبت دانشجویان رابطه وجود دارد. ۲- بین لذت جسمانی و عاطفه منفی دانشجویان رابطه وجود دارد.

روش

جامعه آماری، نمونه، روش نمونه‌گیری و روش پژوهش.

جامعه آماری این پژوهش شامل دانشجویان دوره‌های روزانه و شبانه رشته‌های مختلف دانشگاه اصفهان بود که در نیمسال دوم سال تحصیلی ۸۴ - ۸۳ شاغل به تحصیل بودند.

نمونه اولیه این پژوهش، ۹۰ نفر از دانشجویان پسر و دختر دانشگاه اصفهان بودند. با توجه به ریزش مشاهده شده در جریان انجام پژوهش، حجم نهایی نمونه این پژوهش را ۸۰ نفر دانشجوی پسر و دختر، شامل ۳۳ پسر و ۴۷ دختر، که در نیمسال دوم سال تحصیلی ۸۴ - ۸۳ مشغول به تحصیل بودند، تشکیل می داد. نمونه گیری این پژوهش در دو مرحله انجام شد. در ابتدا به صورت نمونه گیری خوشه ای چند مرحله ای از مجموع هشت دانشکده دانشگاه اصفهان، سه دانشکده علوم تربیتی، اقتصاد و فنی مهندسی به صورت تصادفی انتخاب شد و از این دانشکده ها ۴ رشته تحصیلی به طور تصادفی انتخاب گردید. در مرحله دوم از بین دانشجویان این رشته ها ۲۳ دانشجوی دختر و پسر به صورت تصادفی انتخاب شدند.

روش مورد استفاده در این پژوهش، توصیفی از نوع همبستگی بود.

ابزارهای پژوهش

۱- مقیاس عاطفه مثبت و منفی: این مقیاس توسط واتسون و همکاران (۱۹۸۸) تهیه و ارائه شد. در این مقیاس، ۲۰ مقوله که بیانگر ۲۰ احساس (۱۰ احساس مثبت و ۱۰ احساس منفی) می باشد، در قالب کلمات مطرح شده است و نظر تکمیل کننده در مورد این احساسات، در چهار بعد گذشته، حال، آینده و به طور کلی، در یک مقیاس ۵ درجه ای ارزیابی می شود. اعتبار و پایایی این مقیاس در پژوهش های مختلف تأیید شده است. ضریب آلفای کرانباخ این مقیاس در پژوهش سهرابی و حسینی (۱۳۸۱) برابر با ۰/۸۵ بود که حاکی از ثبات درونی آن می باشد. ابوالقاسمی (۱۳۸۲) ضریب همبستگی درونی مؤلفه ها و کل مقیاس را بین ۰/۷۴ تا ۰/۹۴ به دست آورد که تمامی آنها معنی دار بود ($P < 0.01$) و حاکی از اعتبار سازه این مقیاس می باشد.

۲- مقیاس لذت جسمانی: به منظور ارزیابی لذت جسمانی روزانه افراد، اقدام به ساخت پرسشنامه لذت جسمانی با اقتباس از پژوهش اویشی و همکاران (۲۰۰۱) گردید. در پژوهش اویشی و همکاران (۲۰۰۱) که بر روی دانشجویان دوره کارشناسی انجام گرفت، لذت جسمانی افراد با این سؤال ارزیابی شد: امروز چه مقدار لذت جسمانی همانند لذت از غذا و روابط جنسی تجربه کرده اید؟ « آزمودنی ها ۳۲ روز متوالی به این سؤال پاسخ می دادند. در این پژوهش، با افزایش تعداد سؤالات و حذف موارد مغایر با فرهنگ ایران، پرسشنامه ای با هشت سؤال ساخته شد که از پاسخ دهندگان می خواست تا میزان لذت های جسمانی خود را در یک مقیاس ۶ درجه ای، از اصلاً (۰) تا بسیار زیاد (۵)، درجه بندی کنند. نمره آزمودنی در این مقیاس به صورت میانگین پاسخ های فرد به سؤالات این مقیاس در

۱۵ روز متوالی محاسبه گردید. بنابراین حداکثر نمره‌ای که فرد در این مقیاس می‌توانست به دست آورد، ۴۰ بود.

ضریب پایایی این مقیاس با استفاده از روش آلفای کرانباخ، ۰/۷۷ به دست آمد. نتایج تحلیل عوامل پرسشنامه لذت جسمانی با روش چرخش نشان می‌دهد که این پرسشنامه دارای سه عامل لذت از خوبی‌ها (همانند لذت از بوی خوش، موسیقی و رعایت مسائل بهداشتی)، لذت از مواد خوراکی و خواب و در نهایت لذت از فعالیت‌های بدنی می‌باشد (جدول ۱). همان‌طور که در جدول ۱، مشاهده می‌شود، عامل اول ۲۷/۹۱ واریانس، عامل دوم ۲۴/۳۹ واریانس و عامل سوم ۲۲/۰۴ واریانس نمرات لذت جسمانی را تبیین می‌کند. در مجموع، ۷۴/۳۳ واریانس نمرات لذت جسمانی توسط این مقیاس استخراج و تبیین گردید.

ضریب همبستگی نمرات این مؤلفه‌ها با کل مقیاس به ترتیب برابر با ۰/۸۴، ۰/۷۵ و ۰/۷۱ و همه آنها معنی‌دار بود ($P < ۰/۰۱$). این ضرایب بر اعتبار سازه این مقیاس دلالت دارد. اعتبار صوری و محتوایی این مقیاس نیز توسط ۴ تن از متخصصین گروه روان‌شناسی دانشگاه اصفهان مورد تأیید قرار گرفت.

جدول ۱- درصد واریانس تبیین‌شده مقیاس لذت جسمانی
بر اساس عوامل استخراج شده

چرخش مجموع مجذورات بارهای عاملی			استخراج مجموع مجذورات بارهای عاملی			مقدار ویژه اولیه			شاخص‌های آماری مؤلفه‌ها
واریانس تبیین شده درصد تجمعی	درصد واریانس تبیین شده	مقدار کل	واریانس تبیین شده درصد تجمعی	درصد واریانس تبیین شده	مقدار کل	واریانس تبیین شده درصد تجمعی	درصد واریانس تبیین شده	مقدار کل	
۲۷/۹۱۰	۲۷/۹۱۰	۲/۲۳۳	۴۵/۷۴۰	۴۵/۷۴۰	۳/۶۵۹	۴۵/۷۴۰	۴۵/۷۴۰	۳/۶۵۹	لذت از خوبی‌ها
۵۲/۳۰۰	۲۴/۳۹۰	۱/۹۵۱	۶۱/۳۳۲	۱۵/۵۹۲	۱/۲۴۷	۶۱/۳۳۲	۱۵/۵۹۲	۱/۲۴۷	لذت از مواد خوراکی و خواب
۷۴/۳۳۷	۲۲/۰۳۷	۱/۷۶۳	۷۴/۳۳۷	۱۳/۰۰۶	۱/۰۴۰	۷۴/۳۳۷	۱۳/۰۰۶	۱/۰۴۰	لذت از فعالیت‌های بدنی

روش اجرای پژوهش

به منظور اجرای این پژوهش، ابتدا به دانشجویان توضیحاتی درباره هدف و اهمیت انجام این پژوهش ارائه گردید. سپس، پرسشنامه‌های عاطفه مثبت و منفی و لذت جسمانی به آنها ارائه و نحوه تکمیل هر کدام از پرسشنامه‌ها برای آنها توضیح داده شد. به منظور ارزیابی کامل لذت‌های جسمانی که افراد در طول روز تجربه می‌کنند و از آن جایی که ارزیابی افراد از لذت‌های جسمانی در کوتاه‌مدت می‌تواند تحت تأثیر شرایط خاص و گذرا و حالات غیرمعمول باشد، از افراد شرکت‌کننده خواسته شد تا این پرسشنامه را نزد خود نگه داشته و هر روز پس از ساعت ۲۰ و به مدت ۱۵ روز متوالی، به سؤالات این پرسشنامه پاسخ دهند. یک هفته بعد از توزیع پرسشنامه‌ها و یک روز قبل از جمع‌آوری آنها، نسبت به تکمیل پرسشنامه‌ها یادآوری صورت گرفت و به سؤالات دانشجویان در این رابطه پاسخ داده شد. از آن جا که تعدادی از افراد شرکت‌کننده پرسشنامه‌ها را تحویل ندادند، پژوهشگر ضمن یادآوری نسبت به تحویل آنها، هفته بعد نیز برای دریافت پرسشنامه‌ها اقدام نمود. در نهایت، ۴ عدد از پرسشنامه‌هایی که به طور کامل و به تعداد روزهای مورد نیاز تکمیل نشده بود، حذف گردید و داده‌ها متناسب با اهداف پژوهش مورد آزمون قرار گرفت.

روش‌های آماری

تحلیل آماری داده‌های این پژوهش با نرم افزار SPSS-13 و با استفاده از میانگین، انحراف استاندارد و آزمون ضریب همبستگی پیرسون، انجام گرفت.

نتایج

جدول ۲، میانگین و انحراف استاندارد نمرات متغیرهای پژوهش را در کل نمونه و به تفکیک جنسیت نشان می‌دهد. همان طور که در جدول ۲ مشاهده می‌شود، نتایج حاکی از آن بود که میانگین نمره عاطفه مثبت، عاطفه منفی و لذت جسمانی به ترتیب برابر با ۳۸/۳۶، ۲۶/۰۱ و ۲۵/۱۶ بود. همچنین ملاحظه می‌گردد که دختران در مقیاس‌های عاطفه مثبت و لذت جسمانی، نمرات بیشتری را نسبت به پسران کسب کردند.

جدول ۲- میانگین و انحراف استاندارد نمرات متغیرهای پژوهش برحسب جنسیت

دختر		پسر		کل		خرده مقیاس	مقیاس‌ها
انحراف استاندارد	میانگین	انحراف استاندارد	میانگین	انحراف استاندارد	میانگین		
۵/۸۳	۳۶/۸۵	۶/۴۰	۳۶/۸۱	۶/۰۳	۳۶/۸۳	عاطفه مثبت (گذشته)	عاطفه مثبت
۵/۳۶	۳۸/۸۹	۴/۷۷	۳۷/۸۴	۵/۱۲	۳۸/۴۶	عاطفه مثبت (حال)	
۵/۳۱	۳۹/۰۲	۶/۵۱	۳۷/۸۷	۵/۸۲	۳۸/۵۵	عاطفه مثبت (آینده)	
۴/۹۵	۳۸/۶۸	۵/۷۶	۳۷/۹۱	۵/۲۸	۳۸/۳۶	عاطفه مثبت به طور کلی	
۸/۵۳	۲۸/۸۲	۶/۲۲	۲۶/۹۱	۷/۶۷	۲۸/۰۳	عاطفه منفی (گذشته)	عاطفه منفی
۷/۹۷	۲۶/۸۹	۶/۵۳	۲۴/۸۷	۷/۴۳	۲۶/۰۶	عاطفه منفی (حال)	
۷/۹۴	۲۴/۰۶	۶/۷۱	۲۴/۶۳	۷/۴۲	۳۴/۳۰	عاطفه منفی (آینده)	
۸/۳۱	۲۶/۰۶	۶/۶۲	۲۵/۹۴	۷/۶۱	۲۶/۰۱	عاطفه منفی به طور کلی	
۰/۶۲	۲۵/۴۶	۰/۶۵	۲۴/۷۲	۰/۴۵	۲۵/۱۶	لذت جسمانی	
n=۴۷		n=۳۳		N=۸۰			

جدول ۳، ضریب همبستگی بین لذت جسمانی و خرده مقیاس‌های آن را با عاطفه مثبت نشان می‌دهد. نتایج حاکی از آن بود که ضریب همبستگی بین خرده مقیاس لذت از خوبی‌ها با عاطفه مثبت گذشته برابر با ۰/۲۵۸ می‌باشد که از لحاظ آماری معنی‌دار است ($P < ۰/۰۵$). بنابراین، هر اندازه لذت از خوبی‌ها بیشتر باشد، عاطفه مثبت در زمان گذشته افزایش می‌یابد. ضریب همبستگی ۰/۲۶۱ بین لذت از خوبی‌ها و عاطفه مثبت به طور کلی معنی‌دار بود ($P < ۰/۰۵$). از این رو، نتیجه گرفته می‌شود که افزایش لذت از خوبی‌ها باعث افزایش عاطفه مثبت به طور کلی می‌گردد. میزان این رابطه برابر با ۰/۰۶۸ محاسبه می‌شود که نشان می‌دهد لذت از خوبی‌ها، ۶/۸ درصد عاطفه مثبت دانشجویان را تبیین می‌کند. ضریب همبستگی بین لذت جسمانی و عاطفه مثبت به طور کلی برابر با ۰/۲۴۶ می‌باشد. این ضریب همبستگی از لحاظ آماری معنی‌دار است ($P < ۰/۰۵$)، لذا نتیجه گرفته می‌شود که هرچه افراد لذت جسمانی بیشتری را تجربه کنند، دارای عاطفه مثبت بیشتری هستند.

جدول ۳- ضریب همبستگی بین لذت جسمانی و زیر مقیاس‌های آن با عاطفه مثبت دانشجویان

نمره کل لذت جسمانی			لذت از فعالیت‌های بدنی			لذت از مواد خوراکی و خواب			لذت از خوبی‌ها			متغیر
میزان رابطه	معنی داری	ضریب همبستگی	میزان رابطه	معنی داری	ضریب همبستگی	میزان رابطه	معنی داری	ضریب همبستگی	میزان رابطه	معنی داری	ضریب همبستگی	
۰/۰۲۱	۰/۱۹۷	۰/۱۴۶	۰/۰۰۲	۰/۶۵۶	-۰/۰۵۱	۰/۰۰۶	۰/۴۷۰	۰/۰۸۲	۰/۰۶۶	۰/۰۲۱	۰/۲۵۸*	عاطفه مثبت (گذشته)
۰/۰۳۹	۰/۰۷۶	۰/۱۹۹	۰/۰۰۳	۰/۶۱۸	۰/۰۵۷	۰/۰۳۳	۰/۱۱۰	۰/۱۸۰	۰/۰۴۳	۰/۰۶۳	۰/۲۰۹	عاطفه مثبت (حال)
۰/۰۴۲	۰/۰۶۵	۰/۲۰۷	۰/۰۰۲	۰/۶۸۴	۰/۰۴۶	۰/۰۴۲	۰/۰۶۵	۰/۲۰۷	۰/۰۴۴	۰/۰۵۹	۰/۲۱۲	عاطفه مثبت (آینده)
۰/۰۶۱	۰/۰۲۸	۰/۲۴۶*	۰/۰۰۶	۰/۴۷۳	۰/۰۸۱	۰/۰۴۲	۰/۰۶۷	۰/۲۰۶	۰/۰۶۸	۰/۰۱۹	۰/۲۶۱*	عاطفه مثبت به طور

* $P < 0.05$

جدول ۴، ضریب همبستگی بین لذت جسمانی و خرده مقیاس‌های آن را با عاطفه منفی نشان می‌دهد. نتایج جدول ۴ نشان می‌دهد که ضریب همبستگی بین لذت جسمانی و خرده مقیاس‌های آن با عاطفه منفی در زمان حال، گذشته و آینده و عاطفه منفی به طور کلی معنی‌دار نیست. لذا نتیجه گرفته می‌شود که لذت جسمانی با عاطفه منفی رابطه ندارد.

جدول ۴- ضریب همبستگی بین لذت جسمانی و زیر مقیاس‌های آن با عاطفه منفی دانشجویان

نمره کل لذت جسمانی		لذت از فعالیت‌های بدنی		لذت از مواد خوراکی و خواب		لذت از خوبی‌ها		متغیر
معنی داری	ضریب همبستگی	معنی داری	ضریب همبستگی	معنی داری	ضریب همبستگی	معنی داری	ضریب همبستگی	
۰/۷۸۸	۰/۰۳۱	۰/۹۳۴	۰/۰۱۱	۰/۳۰۸	-۰/۱۱۵	۰/۸۷۱	۰/۰۱۸	عاطفه مثبت (گذشته)
۰/۹۵۸	۰/۰۰۶	۰/۷۹۲	-۰/۰۳۰	۰/۷۱۸	-۰/۰۴۱	۰/۷۱۷	۰/۰۴۱	عاطفه مثبت (حال)
۰/۴۷۴	۰/۰۸۱	۰/۴۲۴	۰/۰۹۱	۰/۷۶۱	-۰/۰۳۵	۰/۳۱۲	۰/۱۱۵	عاطفه مثبت (آینده)
۰/۸۳۲	۰/۰۲۴	۰/۸۸۵	۰/۰۱۶	۰/۷۱۷	-۰/۰۴۱	۰/۵۷۰	۰/۰۶۵	عاطفه مثبت به طور

بحث و نتیجه‌گیری

نتایج این پژوهش حاکی از آن بود که افزایش لذت از خوبی‌ها با افزایش عاطفه مثبت در زمان گذشته و عاطفه مثبت کلی ارتباط دارد. با این حال، لذت از مواد خوراکی و خواب و نیز لذت از فعالیت‌های بدنی در میزان عاطفه مثبت افراد تغییری ایجاد نکرد. همچنین، نتایج پژوهش نشان داد که هر چه لذت جسمانی دانشجویان بیشتر باشد، عاطفه مثبت بیشتری تجربه می‌کنند. لذت از خوبی‌ها نیز می‌تواند ۶/۸ درصد عاطفه مثبت را پیش‌بینی کند. این نتایج با یافته‌های دینر و همکاران (۱۹۹۱) و برنباوم (۲۰۰۲) همخوانی دارد. احتمالاً حوادثی که در گذشته منجر به بروز عاطفه مثبت شده‌اند، بیشتر لذت‌های غیر زیست‌شناختی را دربرمی‌گیرد. همچنین این احتمال وجود دارد که خاطره این گونه لذت‌ها برای فرد از اهمیت بیشتری برخوردار بوده و فرد آنها را بیشتر مرور کرده و در

نتیجه باعث تثبیت آنها در حافظه گردیده است. درحالی که انواع دیگر لذت‌ها که حاصل ارضای نیازهای زیست‌شناختی است، از اهمیت چندانی برای فرد برخوردار نبوده است و فرد آنها را به فراموشی سپرده است. همین امر، به رابطه بین عاطفه مثبت در زمان گذشته و لذت از خوبی‌ها منجر می‌شود. این مسئله بیانگر آن است که مقوله کلی لذت و سایر مقوله‌های فرعی آن، نظیر لذت از مواد خوراکی و خواب و یا لذت از فعالیت‌های بدنی که در گذشته برای فرد رخ داده است، منجر به بروز عاطفه مثبت در فرد نمی‌شود، بلکه تنها خاطره لذت از خوبی‌هاست که عاطفه مثبت را برای فرد به همراه دارد.

همچنین، به نظر می‌رسد که عواطف مثبت، مقوله‌ای جدا از برطرف شدن صرف نیازهای جسمانی می‌باشد و عاطفه مثبتی که در راستای لذت از مواد خوراکی و خواب و فعالیت‌های بدنی به دست می‌آید، صرفاً بر اساس رفع تنش، یعنی احساس مرتفع شدن نیاز می‌باشد. در واقع، لذت حاصل از برطرف شدن نیازهای اساسی به بروز عاطفه مثبت منجر نمی‌شود، بلکه آن دسته از فعالیت‌هایی که لزوماً جنبه زیست‌شناختی نداشته و به منظوری غیر از رفع نیاز صورت می‌گیرد، می‌تواند بروز عواطف مثبت را به همراه داشته باشد. از این‌رو، احتمالاً این رفع تنش یا منجر به عاطفه مثبت نمی‌شود، یا این که عاطفه مثبت حاصل از این رفع تنش چندان با ثبات نیست و در نتیجه موجب می‌شود که رابطه بین این نوع لذت‌ها و عاطفه مثبت، معنی‌دار نباشد. اما لذت از خوبی‌ها مقوله‌ای است که مبنای زیستی مشخصی ندارد و حالت رفع تنش صرف نیست، بلکه فعالیت‌هایی خودانگیخته است که انسان در جهت ارتقاء خلق و عاطفه خود انجام می‌دهد. به عنوان مثال، گوش دادن به موسیقی، مبنای زیست‌شناختی دقیق همانند گرسنگی و تشنگی ندارد و تمایل به گوش دادن آن در جهت رفع نیاز نیست. همین مسئله موجب افزایش خلق و ایجاد حالت عاطفه مثبت‌شده و بر عاطفه اثر می‌گذارد.

این احتمال نیز وجود دارد که کسب تجارب لذت‌بخش (مانند خوردن و ...) به ارضای نیازهای فرد و دستیابی به اهدافی که فرد برای خود در نظر می‌گیرد، منجر می‌شود. بنابراین، این امر می‌تواند به افزایش عاطفه مثبت افراد بینجامد. همچنین، کسب لذت‌های جسمانی تا حدودی نیازمند تعامل با دیگران است. تعاملات اجتماعی به نوبه خود موجب افزایش خلق مثبت افراد می‌گردد.

نتایج این پژوهش نشان داد که افزایش میزان تجربه لذت جسمانی در دانشجویان، تغییری در میزان عاطفه منفی آنها ایجاد نمی‌کند. متأسفانه جهت انطباق این یافته با پژوهش‌های دیگر، در این زمینه پژوهشی به دست نیامد. با توجه به این که لذت جسمانی رابطه مثبت و معنی‌داری با عاطفه مثبت دارد، انتظار می‌رود دارای رابطه منفی با عاطفه

منفی باشد. اما چنین نتیجه‌ای به دست نیامد. همان طور که پژوهشگران دریافته‌اند (برای مثال واتسون و تلگن، ۱۹۸۵) عواطف مثبت و منفی از یکدیگر مستقل هستند. بنابراین، یکی از تبیین‌هایی که در مورد این یافته می‌توان ارائه نمود این است که عاطفه مثبت و عاطفه منفی جدا از یکدیگر بوده و روابط آنها با متغیرهای دیگر، دارای الگوهای متفاوتی است. از این رو، با توجه به استقلال عواطف مثبت و منفی از یکدیگر، هنگامی که لذت جسمانی با عاطفه مثبت رابطه مثبتی دارد، به نظر می‌آید که با عاطفه منفی رابطه‌ای ندارد. نتایج این پژوهش، بیانگر آن است که کسب لذت فراتر از برطرف شدن نیازهای زیست‌شناختی است. خصوصاً این که احساس خوشایندی که انسان پس از تجربه فعالیت‌های لذت بخش غیرجسمانی به دست می‌آورد، پایداری بیشتری دارد. بر این اساس، در تدوین برنامه‌های آموزش عمومی و مداخلات درمانی فردی به منظور افزایش و بهبود سطح خلق و عاطفه، می‌توان افراد را به فعالیت‌هایی در جهت کسب لذت‌هایی که ارضای صرف نیازهای جسمانی را دربر ندارد (همانند موسیقی)، توصیه کرد.

منابع

- آیزنک، مایکل. (۱۳۷۵). *روان‌شناسی شادی*. برگردان مهرداد. فیروزبخت و خشایار. بیگی. تهران: انتشارات بدر.
- ابوالقاسمی، فرحناز. (۱۳۸۲). *هنجارهایی عاطفه مثبت و منفی و اعتباریابی همزمان آن با مقیاس سلامت ذهن و سرزندگی در دانشجویان دانشگاه اصفهان*. [پایان نامه کارشناسی ارشد]. دانشگاه اصفهان.
- سهرابی، نادره و حسینی، مجید (۱۳۸۱). *بررسی رابطه میان نوع روابط خانوادگی و عاطفه مثبت و منفی دانشجویان دختر و پسر ساکن خوابگاه*. اولین کنگره روان‌شناسی / ایران. تهران: انتشارات دانشگاه تربیت معلم.
- لطف آبادی، حسین. (۱۳۸۰). *عواطف و هویت نوجوانان و جوانان*. تهران: انتشارات نسل سوم.
- هریس، پل. (۱۳۸۰). *رشد عواطف در کودکان*. برگردان: محمد. یمینی و محمد. داوودی. سبزوار: انتشارات دانشگاه تربیت معلم.

- Berenbaum, H, 2002. Varieties of joy-related pleasurable activities and feelings, *Cognition and Emotion*, 16 (4), 473-494.
- Diener, E, Sandvik, E, & Pavot, W, 1991. *Happiness is the frequency, not the intensity of positive versus negative affect*. In Strack, F, Argyle, M, & Schwarz, N. (Eds.), (Subjective well-being.) Oxford, Pergamon.
- Emmons, R. A, 1991. Personal striving, daily life events and psychological and physical well-being, *Journal of Personality*, 59, 453-472.
- Emmons, R. A, 1996. *Striving and feeling: personal goals and subjective well-being*. In Gollwitzer P. M, & Bargh J. A. (Eds.), (The psychological of action: linking cognition and motivation to behavior), New York, Guilford.
- Kahneman, D, Wakker, P. P, & Sarin, R, 1997. Back to Bentham? Exploration of experienced utility, *Quarterly Journal of Economic*, 112 (3), 375-405.
- Nezlek, J. B, Sorrentino, R. M, Yasunaga, S, Otsubo, Y, Allen, M, Kouhara, S, & Shuper, P, 2006. A cross-cultural study of daily variability in self-esteem and mood, *Personality and Social Psychology Bulletin*, 27 (2), 201-211.
- Oishi, S, Diener, E, & Lucas, R. E, 1999. Value as a moderator in subjective well-being, *Journal of Personality*, 67, 157-184.
- Oishi, S, Schimmack, U, & Diener, E, 2001. Pleasures and subjective well-being, *European Journal of Personality*, 15, 153-167.

- Rozin, P, 1999. *Preadaptation and the puzzles and properties of pleasure*. In Kahneman, D, Diener, E, & Schwartz, N. (Eds.), (Well-being: the foundation of hedonic psychology), New York, Sage.
- Troland, L, T, 1928. *The fundamentals of human motivation*, New York, Van Nostrand.
- Veenhoven, R, 2003. Hedonism and happiness, *Journal of Happiness Studies*, 4 (4), 437-457.
- Watson, D, Clark, L. A, & Tellegen, A, 1988. Development and validation of a brief measure of positive and negative affect: The PANAS scales, *Journal of Personality and Social Psychology*, 54 (6), 1063-1070.
- Watson, D, & Tellegen, A, 1985. Toward a consensual structure of mood, *Psychological Bulletin*, 98 (2), 219-235.