

## رابطه شادی و نشاط با موفقیت تحصیلی دانشجویان دانشگاه سیستان و بلوچستان

دکتر علیرضا حیدرزادگان<sup>۱</sup>

فاطمه مشهدی عباس<sup>۲</sup>

### چکیده

**هدف:** پژوهش حاضر با هدف بررسی رابطه شادی و نشاط با موفقیت تحصیلی دانشجویان دانشگاه سیستان و بلوچستان انجام شده است. **روش:** این تحقیق از نوع همبستگی است. جامعه آماری پژوهش ۲۵۰ نفر از دانشجویان دختر و پسر کارشناسی دانشکده‌های مهندسی، جغرافیا و علوم پایه دانشگاه سیستان و بلوچستان بودند که ۱۵۰ نفر از آنان براساس جدول مورگان و روش نمونه‌گیری تصادفی طبقه‌ای انتخاب شدند. ابزار اندازه‌گیری در این تحقیق، پرسشنامه استاندارد شادکامی آکسفورد (۱۹۹۰) و معدل دانشجویان بود. **یافته‌ها:** داده‌ها با استفاده از ضریب همبستگی پیرسون، رگرسیون گام به گام و آزمون t مستقل، تحلیل شدند. نتایج نشان داد که: رابطه معناداری بین شادکامی و میزان موفقیت تحصیلی دانشجویان دانشگاه سیستان و بلوچستان وجود دارد. بُعد کارآمدی، بیشتر از ابعاد دیگر، موفقیت تحصیلی را پیش‌بینی کرد. همچنین، میزان شادی در بین دانشجویان دختر و پسر برابر بود. **نتیجه‌گیری:** با افزایش شادی در بین دانشجویان می‌توان میزان کارآمدی و موفقیت تحصیلی آنها را بهبود بخشید.

**واژگان کلیدی:** شادی، موفقیت تحصیلی.

## ■ مقدمه

این مطلب مهم را باید به خاطر سپرد که جوامع توسعه یافته با بیشینه کردن آموزش و پرورش خود توانسته اند پله‌های ترقی را بپیمایند. بنابر این، در پیشرفت آموزش و پرورش، ملاکهای بی‌شماری نقش پیدا می‌کنند. موفقیت تحصیلی دانش‌آموزان که در نتیجه افزایش کیفیت نظام آموزشی حاصل می‌شود، یکی از این عوامل و به تبع آن، عدم موفقیت تحصیلی که منجر به افت تحصیلی می‌شود، یکی از مشکلات عمده مراکز تحصیلی از جمله آموزش عالی است. این عامل علاوه بر میلیاردها خسارت مادی (نفیسی، ۱۳۷۳) مسائل و مشکلات روحی، روانی و اجتماعی فراوانی برای دانشجویان به وجود آورده است و صد البته، بی‌توجهی فراوان‌تر نسبت به آن، منجر به پایین آمدن سطح علمی و کارایی کشور در سالهای آینده خواهد شد. بنابر این، کشف عاملی که بتواند در میزان موفقیت تحصیلی دانشجویان مراکز آموزشی نقش آفرین باشد، بسیار مهم است.

شادی و شادکامی به خوبی می‌تواند این نقش اساسی را در زندگی تحصیلی دانشجویان ایفا کند. شادی همان حالت درونی است که تمام متفکران برجسته جهان آن را مهم‌ترین متاعی می‌دانند که از راه فعالیت، قابل حصول است و بر آنها تأثیرگذار (پلاچیک، ۱۳۷۵). با وجود این، یکی از غریب‌ترین نشانه‌های مشخص عصر کنونی که کمتر قابل تفسیر است، غفلت روان‌شناسان از موضوع شادی است. موج فزاینده بدبینی و افسردگی، یأس و ناامیدی، پایین آمدن سن خودکشی، افزایش طلاق و بزهکاری و کاهش موفقیت تحصیلی و بسیاری از مشکلات روانی - اجتماعی دیگر، از جمله واقعیت‌های انکارناپذیری هستند که نشان می‌دهد شادی از جوامع بشری رخت بر بسته است (رولومی ۱۹۶۷ به نقل از شفیع‌آبادی ۱۳۸۴). بر این اساس، جایگاه ویژه‌ای باید برای شادی منظور داشت و زمینه‌های لازم به خصوص در محیط دانشگاه را برای دانشجویان فراهم کرد؛ زیرا شادی جزئی از یک زندگی خوب است. شادی را می‌توان به معنای لذت، رضایت از زندگی، خلق مثبت یا کارآمدی در زندگی تعریف کرد. (Diener & Diner, 1995)

در طول تاریخ، تحقیقات انجام شده در رابطه با شادی بر سه سؤال کلیدی متمرکز بوده است: شادی چیست؟ شاد کیست؟ کاربرد شادی کدام است؟ (Diener & Larsen, 1984) فلاسفه‌ای که در طول سالهای متوالی بر روی این سؤالات تحقیق کرده‌اند به تعریف واحدی نرسیده‌اند. با این وجود، نظریه پردازان اظهار کرده‌اند که شادی، موضوعی منطقی است و موفقیت را تأیید کرده است و هنوز علمی نیامده که بتواند سابقه روان‌شناسی شادی را در این زمینه به مخاطره اندازد (Murray & Klukkhohn, 1948). لیوبومیرسکی و همکارانش (Lyubomirsky & et al, 2005) در مدارک و شواهد بسیاری که در قالب

## رابطه شادی و نشاط با موفقیت تحصیلی دانشجویان دانشگاه سیستان و بلوچستان ❖ ۷۱

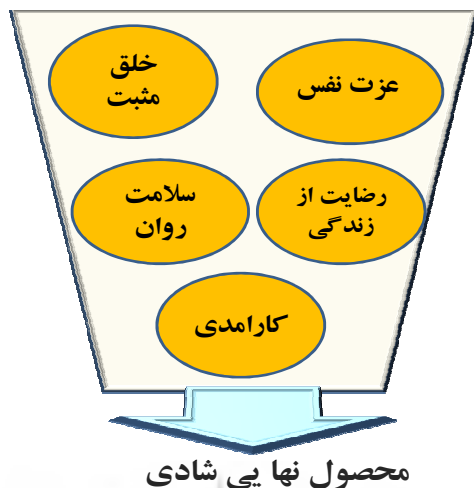
مطالعات مقطعی، طولی و تجربی انجام دادند، نشان داده‌اند که شادی یا به طور کلی تکرار احساسات مثبت، می‌تواند علت موفقیت باشد. این موفقیت، به محیط کاری، سلامتی، روابط اجتماعی و خانوادگی، برداشت مثبت از خود و دیگران مربوط می‌شود. در واقع؛ شادی همانند ثروتی است که می‌توان آن را از دست داد یا اینکه بر آن افزود. با استفاده از روشهای شادی‌بخش در جریان آموزش، می‌توان علاوه بر ایجاد محیطی رضایت‌بخش برای فراگیران، با بسیاری دیگر از مشکلات از جمله: میزان غیبت، دیرآمدگی، بی‌حوصلگی و کسالت در کلاس درس، امراض جسمی و روحی و در نهایت، مسئله افت تحصیلی مقابله کرد. (عامری‌زاده و فاتحی‌زاده، ۱۳۸۴)

با توجه به موارد اشاره شده، کنکاش پیرامون تأثیر رابطه شادی و شادکامی با موفقیت تحصیلی دانشجویان دانشگاه می‌تواند زوایای تاریک افت تحصیلی را بر مسندنشینان حوزه تصمیم‌گیری روشن کند تا چاره‌ای بهتر برای آن بیندیشند. موضوع دیگری که در این پژوهش و درباره شادی بررسی شد، موضوع جنسیت است. این موضوع در بسیاری از تحقیقات، در ارتباط با شادی بوده است. لاینر و همکارانش (۱۹۹۹) معتقدند که میزان شادی در بین زنان و مردان برابر است. در همین رابطه، فوجیتا، دایر و ساندویچ (۱۹۹۱) نیز معتقدند که شادی در بین زنان و مردان برابر است. (میرشاه جعفری، عابدی و دریکوندی، ۱۳۸۱).

### ▪ مبانی نظری تحقیق

#### ○ شادی و ابعاد آن

پس از آنکه شادی به عنوان یک اصل علمی در روان‌شناسی مطرح و تحت عنوان «احساس خوشی» تعریف شد، مبنای تجربیات آگاهانه‌ای قرار گرفت که در تحقیقات علمی به عنوان «روان‌شناسی شادی» از آن نام برده شده است (Rayn & Dice, 2005). شادی احساسی است که همگان خواهان آن هستند؛ اما تعداد کمی به آن دست می‌یابند. نشانه و مشخصه چنین احساسی؛ قدردانی، آرامش درونی و احساس رضایت و علاقه به خود و دیگران است (شریفی درآمدی، ۱۳۸۰). با توجه به پرسشنامه آکسفورد که در این تحقیق مورد استفاده قرار گرفته، شادی پنج بُعد دارد که این ابعاد به وسیله آرجیل با معکوس کردن مواد مقیاس افسردگی بک ساخته شده است و عبارتند از: رضایت زندگی، سلامت روان، کارآمدی، عزت نفس و خلق مثبت. (شکل ۱)



شکل ۱: ابعاد شادی

**رضایت از زندگی؛** به طور کلی، رضایت از زندگی، میزان ارضای نیازهای مادی و معنوی فرد در زندگی است. این خواسته‌ها و نیازها در نقشهای مختلف زندگی (نقش کارمندی، والدینی، دوستی یا دانشجویی) وجود دارد. (Demerouti & et al, 2000)

**سلامت روان؛** سازمان بهداشت جهانی (۲۰۰۴) سلامت روان را یک حالت تمام‌عیار جسمی، روانی و رفاه اجتماعی می‌داند و آن را احساس خوشی که فرد در آن توانایی‌هایش را به کار می‌بندد و با فشارهای معمول زندگی کنار آمده و در محیط کار و اجتماع، فردی مفید و اثربخش است، تعریف می‌کند.

**کارآمدی؛** بسیاری از محققان تأکید می‌کنند که کارآمدی، در سلامت روان تأثیر دارد (Bradburn, 1969). این واژه بر اجرای مؤثر، تسلط بر محیط و انگیزه مؤثر تأکید می‌کند. کارآمدی، توانایی اشخاص را برای حل مشکلاتشان هدف قرار می‌دهد تا با کمترین تلاش در محیط کار موفق شوند و به طور کلی، به عنوان عملکرد مثبت در زندگی تلقی می‌شود. (Keyes, 2002)

**عزت نفس؛** عزت نفس نیز یکی از عواملی است که بر میزان شادمانی افراد تأثیر زیادی دارد. وارت (۲۰۰۱) عزت نفس را اساسی‌ترین عامل شادمانی می‌داند. ویلسون (۱۹۶۷) گزارش کرده است که عزت نفس یکی از مهم‌ترین پیش‌بینی‌کننده‌های شادی است. (جعفری، عابدی و دریکوندی، ۱۳۸۱)

**خلق مثبت؛** خلق و خو رابطه نزدیکی با شخصیت دارد. خلق و خو، سبک رفتاری و رفتارها، مشخص‌کننده پاسخدهی یک فرد به موقعیتهاست (یابانگرد، ۱۳۸۸) خلق مثبت یکی از مقوله‌های شادی است که تاریخچه آن به سالهای دهه ۱۹۶۰ میلادی بازمی‌گردد.

### رابطه شادی و نشاط با موفقیت تحصیلی دانشجویان دانشگاه سیستان و بلوچستان ۷۳

امروزه شادی به عنوان یکی از فرضیه‌های روان‌شناسی مثبت، توجه زیادی را به خود جلب کرده و معنای گسترده‌ای را پیدا کرده است. شادی را ترکیبی از وجود عاطفه مثبت، عدم وجود عاطفه منفی و رضایت از زندگی می‌دانند. (میرزایی و عابدی، ۱۳۸۵)

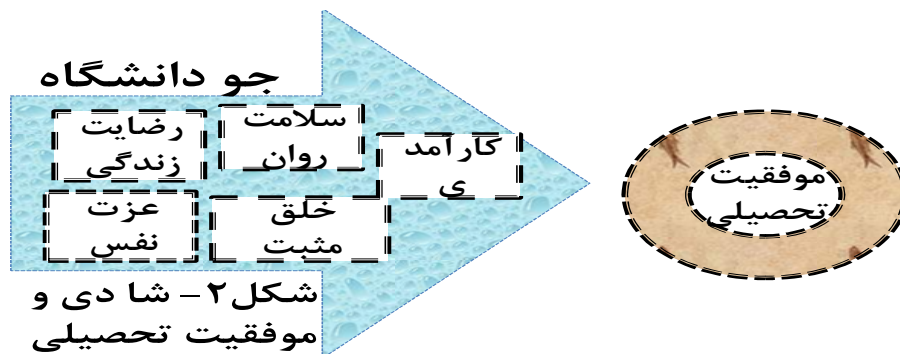
#### ○ موفقیت تحصیلی

«موفقیت تحصیلی» به جلوه‌ای از وضعیت تحصیلی دانش‌آموز یا دانشجو اشاره دارد که نشان‌دهنده نمره یک دوره، میانگین نمره‌ای برای مجموعه‌ای از دوره‌ها در یک درس یا میانگین نمرات در دوره‌های تحصیلی فرد باشد (اعرابیان، خداپناهی و وحیدری و صالح صدق‌پور، ۱۳۸۳). موفقیت تحصیلی دانشجویان به عوامل مختلفی مانند فرایند آموزش، سابقه اجتماعی و خانوادگی دانشجو و جامعه بستگی دارد. همچنین تصمیمات والدین و گرایشها و تصمیم‌های استادان در رفتار و موفقیت دانش‌آموزان مؤثر است. برای مثال، الگوی موفقیت دانش‌آموزان در مدارس عمومی آمریکا از چهار عامل تشکیل شده است: الف) سابقه دانش‌آموز، ب) ویژگی‌های سازمان، ج) شخصیت حرفه‌ای معلمان، د) جو مدرسه. در این صورت، همه این عوامل در موفقیت تحصیلی و نیز بر یکدیگر تأثیر متقابل دارند. بنابر این، رابطه متقابلی را بین این پنج طبقه در این الگو به عنوان بافتی از تعامل تصور می‌کنیم. (McLaughlin & Drori, 2000)

همان‌طور که اشاره شد، یکی از عوامل موفقیت، جو مدرسه است. از نظر سر جیوانی، جو مدرسه یک موضوع احساسی است و اغلب، تعریف صریح آن مشکل است. جو، کیفیت نسبتاً پایداری است که ویژگی روان‌شناختی یک مدرسه را توضیح می‌دهد و آن را از سایر مدارس متمایز می‌کند و بر رفتار معلمان و دانش‌آموزان تأثیر می‌گذارد (کیخا، ۱۳۸۷). در این مقاله، فرض بر این گرفته شد که در جو دانشگاهی که ابعاد شادکامی (خلق مثبت، عزت نفس، سلامت روان، کارآمدی و رضایت از زندگی) باشد، امکان موفقیت تحصیلی بیشتر است.

#### ○ شادی و موفقیت تحصیلی

تحقیقات انجام شده نشان می‌دهد که بین شادی و عملکرد تحصیلی، رابطه معناداری وجود دارد. این تحقیقات، پیشرفت تحصیلی را با شادی مرتبط می‌دانند (شکل ۲). (Huebner & Alderman, 1993).



براساس روان‌شناسی موفقیت، فرد موفق باید دارای صفاتی مانند عزت نفس، کارآمدی، خلق مثبت و خودکنترلی، رضایت از زندگی، سلامت روان، وسعت نظر، پرتوافکنی مثبت، خودانگیزی مثبت و خودشناسی مثبت باشد (ویتلی انیس، ۱۳۷۰). عزت نفس، یک عامل روان‌شناسی است که برای سلامت روان ضروری است. فردی که عزت نفس ندارد، نمی‌تواند شاد باشد (Diner & Diner, 1995). همچنین در تحقیقاتی معلوم شد که عزت نفس زیاد، موجب افزایش تجربیات مثبت یا موفقیت می‌شود. (Lu & Gilmour, 2006)

یکی دیگر از ابعاد شادی، رضایت از زندگی است. تحقیقات نشان می‌دهد دانشجویانی که میزان رضایت آنان از زندگی در سطح بالا یا متوسط بوده است، بسیار شاد بوده و عموماً عملکرد مثبتی را در حد متوسط در زندگی شخصی و دانشگاهی خود داشته‌اند و بر عکس، دانشجویانی که سطح رضایت زندگی آنان پایین بوده است، در زندگی خود با مشکلاتی مانند رفتار تهاجمی، افکار خودکشی، اعتیاد، مشکلات جسمی و بیکاری مواجه بودند. (Huebner & Gilman & Suldo, 2007)

بن‌دورا، عقیده دارد افرادی که کارآمدی بالایی دارند، در انجام تکالیف خود کوشش و پافشاری بیشتری نشان می‌دهند و در نتیجه، عملکرد آنان در انجام تکالیف بهتر و امکان موفقیتشان بیشتر می‌شود (Bandura, 1993). افرادی که دارای خود کارآمدی پایین هستند، تکالیف را دشوارتر از آنچه هستند می‌بینند و این امر در آنها ایجاد افسردگی و دید آنان را نسبت به حل مسئله محدود می‌کند. بنابر این، سطح موفقیت در آنها کاهش می‌یابد. (Pajares, 2002)

بعد دیگر، خلق مثبت است که باعث افزایش خزانه رفتاری-شناختی و توجه فرد می‌شود و بر عکس، افسردگی، باعث محدودیت خزانه رفتاری-شناختی و کاهش توجه می‌شود. بعد دیگر شادی، سلامت روان است که همبستگی مثبت و معناداری با پیشرفت تحصیلی دارد؛ به طوری که هر قدر دانش‌آموز از سلامت روان بیشتری برخوردار باشد، پیشرفت تحصیلی بالاتری خواهد داشت (Shaeri, 2004). بنابر این،

## رابطه شادی و نشاط با موفقیت تحصیلی دانشجویان دانشگاه سیستان و بلوچستان ❖ ۷۵

می‌توان نتیجه گرفت بیشتر عوامل عدم موفقیت تحصیلی، تحت تأثیر ویژگی‌های خُلقی و روانی دانشجویان است که این ویژگی‌ها به جوّ آموزشی که دانشجو در آن قرار دارد وابسته است. لذا با بهبود جوّ دانشگاه می‌توان سطح شادی را افزایش و میزان موفقیت آنان را بیشینه کرد.

### ▪ روش‌شناسی تحقیق

تحقیق حاضر، توصیفی و از نوع همبستگی و روش گردآوری داده‌ها، کتابخانه‌ای - میدانی است. جامعه آماری این پژوهش، ۲۵۰ نفر از دانشجویان کارشناسی دانشکده‌های مهندسی، جغرافیا و علوم پایه دانشگاه سیستان و بلوچستان بود که با استفاده از جدول مورگان، حجم نمونه آماری ۲۵۰ نفر با استفاده از روش نمونه‌گیری طبقه‌ای به دست آمد. با وجود این، تعداد ۱۶۰ پرسشنامه بین دانشجویان توزیع و در نهایت ۱۵۰ پرسشنامه جمع‌آوری شد.

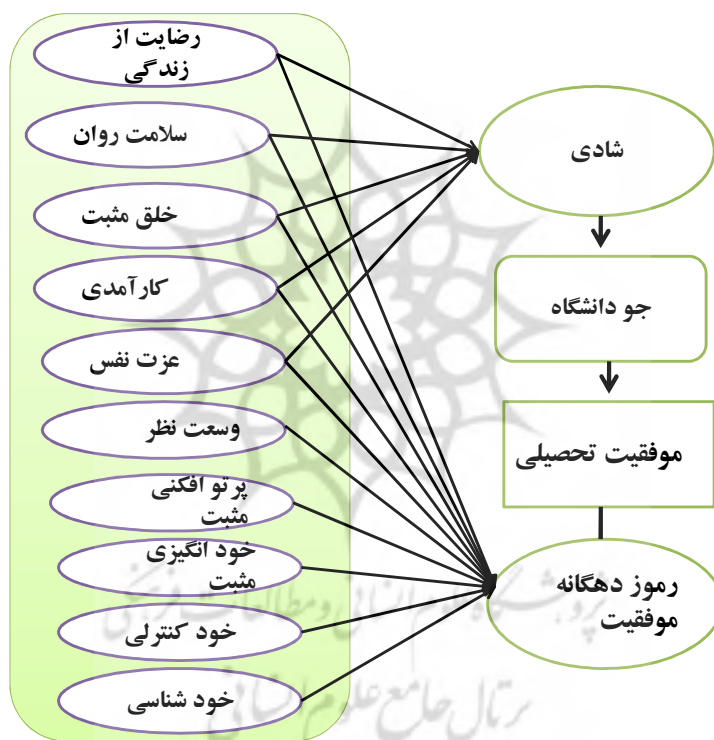
جدول ۱: فراوانی و درصد فراوانی دانشجویان دختر و پسر

جنس	فراوانی	درصد فراوانی
مرد	۷۱	۴۶/۳
زن	۷۹	۵۳/۸
جمع	۱۵۰	۱۰۰

با توجه به هدفهای پژوهش و ماهیت آن، برای جمع‌آوری داده‌های مورد نیاز در خصوص شادی، از پرسشنامه شادکامی آکسفورد استفاده شد که دارای ۲۹ گویه است و اولین بار توسط آرجیل و لو (۱۹۸۹) ساخته شد و پنج عامل رضایت، خُلق مثبت، سلامتی، کارآمدی و عزّت نفس را اندازه‌گیری می‌کند (Argyle & Lue, 1990). در تحقیقات مختلف ضریب آلفای کرونباخ ۰/۸۷ تا ۰/۹۲، ضریب بازآزمایی ۰/۵۳ تا ۰/۹۱ در فواصل زمانی مختلف گزارش شده است. در ایران نیز توسط علی‌پور و نوربالا (۱۳۷۸) اعتبار مطلوبی برای آن گزارش شده است (مطلب‌زاده، ۱۳۸۳). همچنین از ابزار معدل برای اندازه‌گیری متغیر موفقیت تحصیلی دانشجویان استفاده شد. در پژوهشهای مختلفی از جمله نیکوگفتار و یوسفی (۱۳۸۷)، قاسمی و فیروزنیا (۱۳۸۸) نیز از معدل برای سنجش موفقیت تحصیلی استفاده شده است. پس از گردآوری داده‌های خام و استخراج آنها، به منظور تجزیه و تحلیل این اطلاعات، از آمار توصیفی برای تنظیم داده‌ها و آمار استنباطی برای بررسی رابطه بین متغیرهای تحقیق استفاده شد.

### ▪ الگوی مفهومی تحقیق

مطالعات نظری این تحقیق، اساساً مبتنی بر اهداف پژوهش و رموز دهگانه موفقیت دنیسی ویتلی و شادی آرجیل و لو بوده است. با توجه به اینکه یکی از زمینه‌های موفقیت هر فرد می‌تواند موفقیت در زمینه تحصیلی او باشد و همان‌طور که گفته شد یکی از عوامل موفقیت تحصیلی جو دانشگاه یا بُعد روان‌شناختی دانشجویها و استادان آنهاست، رابطه شادی و موفقیت تحصیلی در الگوی مفهومی تحقیق (نمودار ۱) طراحی شد و بر اساس آن، سؤالات تحقیق، تدوین شدند.



نمودار ۱: الگوی مفهومی تحقیق

### ▪ سؤال اصلی پژوهش

آیا بین شادی و موفقیت تحصیلی، رابطه وجود دارد؟

### ▪ سؤالهای فرعی

۱. بررسی رابطه بین ابعاد شادی و موفقیت تحصیلی:



رابطه شادی و نشاط با موفقیت تحصیلی دانشجویان دانشگاه سیستان و بلوچستان ۷۷

- ۱-۱. آیا بین کارآمدی و موفقیت تحصیلی، رابطه وجود دارد؟
- ۲-۱. آیا بین سلامتی روان و موفقیت تحصیلی، رابطه وجود دارد؟
- ۳-۱. آیا بین رضایت از زندگی و موفقیت تحصیلی، رابطه وجود دارد؟
- ۴-۱. آیا بین عزت نفس و موفقیت تحصیلی، رابطه وجود دارد؟
- ۵-۱. آیا بین خلق مثبت و موفقیت تحصیلی، رابطه وجود دارد؟
۲. کدام یک از ابعاد شادی، موفقیت تحصیلی را بیشتر پیش‌بینی می‌کند؟
۳. آیا میزان شادی، بین دانشجویان دختر و پسر تفاوت وجود دارد؟

▪ یافته‌های تحقیق

○ الف) بررسی رابطه بین شادی و موفقیت تحصیلی

یافته‌های حاصل از بررسی سؤال اصلی تحقیق: رابطه بین شادی و موفقیت تحصیلی به کمک روش همبستگی پیرسون، حاکی از آن است که بین این دو متغیر در سطح اطمینان ۰/۹۹، رابطه مثبت و معناداری وجود دارد. (جدول ۲)

جدول ۲: بررسی رابطه شادی و موفقیت تحصیلی

همبستگی پیرسون		متغیرها
Sig	r	
۰/۰۱۴	۰/۶۲**	شادی
		موفقیت تحصیلی

$p \leq 0/01^{**}$  N=150

○ ب) بررسی رابطه بین ابعاد شادی و موفقیت تحصیلی

این قسمت به بررسی سؤالهای فرعی ۱-۱ تا ۱-۵ اختصاص یافته است. همان طور که نتایج نشان می‌دهند، موفقیت تحصیلی با ابعاد پنج‌گانه شادکامی رابطه مثبت و معناداری دارد. یافته‌های به دست آمده در جدول ۳ نشان می‌دهد که شادکامی با موفقیت تحصیلی ارتباط مثبت داشته و این رابطه معنادار است. بنابراین، می‌توان انتظار داشت که با توسعه شادی در جو دانشگاهها، می‌توان موفقیت تحصیلی دانشجویان را بالا برد.

جدول ۳: بررسی رابطه بین ابعاد شادی و موفقیت تحصیلی

سؤال ۱-۵	سؤال ۱-۴	سؤال ۱-۳	سؤال ۱-۲	سؤال ۱-۱	متغیرها
خُلق مثبت	عزّت نفس	رضایت از زندگی	سلامت روان	کارآمدی	
۰/۲۹* (۰/۰۹)	۰/۴۲* (۰/۰۸)	۰/۳۸* (۰/۰۱)	۰/۳۵* (۰/۰۲)	۰/۵۸** (۰/۰۰۴)	موفقیت تحصیلی

$P \leq 0/05$  \*  $P \leq ۰/۰۱$ \*\*  $N=150$

**بررسی سؤال دوم:** یافته‌های حاصل از بررسی اینکه کدام یک از ابعاد شادی، موفقیت تحصیلی را بیشتر پیش‌بینی می‌کند؛ به کمک روش رگرسیون، حاکی از آن است که از بین ابعاد شادکامی، مؤلفه کارآمدی بیشترین نقش را در پیش‌بینی موفقیت تحصیلی داشته است. (جدول ۴)

جدول ۴: بررسی رابطه بین ابعاد شادی و موفقیت تحصیلی

Sig	T	B استاندارد	F تغییر	R2 تعدیل شده	R	کارآمدی
۰/۰۰۰	۴/۵۹	۰/۵۸	۱۱/۰۴	۰/۳۳۶	۰/۵۸	

\*\* ضریب رگرسیون در سطح ۰/۰۱ معنادار است.

**بررسی سؤال سوم:** یافته‌های حاصل از بررسی اینکه آیا از نظر شادی بین دانشجویان دختر و پسر تفاوت وجود دارد؛ به کمک روش همبستگی t مستقل، حاکی از آن است که میزان شادی در بین دانشجویان دختر و پسر برابر است. (جدول ۵)

جدول ۵: مقایسه شادی بین دانشجویان دختر و پسر

جنس	تعداد	انحراف معیار	میانگین	t	سطح معنی‌داری
دختر	۷۹	۱/۶۸	۳۸/۲۰	۰/۵۱	۰/۷۲
پسر	۷۱	۱/۷۶	۳۷/۹۹		

## ▪ بحث و نتیجه گیری

قرن حاضر را قرن دانایی نامیده‌اند (نه قرن آموزش) و این به معنای تلاش برای اندیشیدن و تفکر است. آنچه اهمیت این عصر را دو چندان می‌کند، کسب مهارت‌های مورد نیاز برای زندگی در یک محیط متعادل اجتماعی است؛ زیرا با مهارت‌افزایی افراد در محیط‌های علمی از جمله دانشگاه است که جامعه می‌تواند گام‌های بلندی در زمینه‌های مختلف بردارد. بنابر این، موفقیت تحصیلی دانش‌پژوهان در چنین محیط‌های پُرباری می‌تواند بر سرعت تحقق اهداف مطلوب جامعه بیفزاید. از طرف دیگر، اگر دانشگاه نتواند بر دانش، بینش و نگرش دانشجویان خود بیفزاید، باید خسارت‌های ناشی از این شکست را جدی بگیرد. این خسارت‌ها از جنبه اقتصادی سرسام‌آور است و از میلیاردها ریال منابع اتلاف شده حکایت می‌کند و از جنبه روانی بسیار شکننده و آسیب‌پذیرتر.

در این تحقیق، نشان داده شد که عوامل مختلفی می‌تواند بر موفقیت تحصیلی اثرگذار باشد. آنچه در میدان عمل در این پژوهش نشان داده شد، تأثیر شادکامی بر موفقیت تحصیلی دانشجویان بود. به دیگر سخن؛ هدف اصلی پژوهش حاضر، بررسی رابطه شادی و نشاط با موفقیت تحصیلی دانشگاه سیستان و بلوچستان بوده است که نتایجی به شرح ذیل حاصل شد:

۱. یافته‌های حاصل از تجزیه و تحلیل داده‌ها نشان داد که رابطه مثبت و معناداری بین شادی و موفقیت تحصیلی وجود دارد. به عبارت دیگر؛ ارتباط نزدیکی بین شادی و موفقیت تحصیلی در دانشگاه اسلامی وجود دارد. نتایج این تحقیق با تحقیقات هابنر و آلدرمن (Hubener & Alderman, 1930) و عامری‌زاده و فاتح‌زاده (۱۳۸۴) و لیوبومیرس و همکارانش (Lyubomirs & et al, 2005) همخوانی دارد. بنابر این، به مسئولان و دست‌اندرکاران توصیه می‌شود برای دانشجویان، جوئی آکنده از شادی و نشاط را ایجاد کنند تا زمینه موفقیت تحصیلی در دانشگاه اسلامی فراهم شود.
۲. یافته‌های دیگر پژوهش دلالت بر آن دارد که موفقیت تحصیلی با همه ابعاد پنج‌گانه شادی، ارتباط مثبت دارد و این رابطه کاملاً معنادار است. به عبارت دیگر؛ بهبود جو دانشگاه با افزایش اعتماد به نفس، خلق مثبت، کارآمدی، سلامت روان و رضایت از زندگی در دانشجویان ارتباط مثبت دارد و می‌تواند موجب ارتقای سطح موفقیت تحصیلی دانشجویان شود.
۳. سایر نتایج این پژوهش نشان می‌دهد که بُعد کارآمدی، بیشترین اثر را بر موفقیت تحصیلی پیش‌بینی کرده است. باندورا (Bandura, 1993) در این خصوص عقیده دارد افرادی که کارآمدی بالایی

دارند، در انجام تکالیف خود کوشش و پافشاری بیشتری از خود نشان می‌دهند و در نتیجه، عملکرد آنان در انجام تکالیف، بهتر و امکان موفقیتشان بیشتر است.

۴. یافته‌های دیگر این پژوهش در مورد جنسیت نشان داد که میزان شادی در بین دختران و پسران، برابر و تفاوتی مشاهده نشد. نتایج به دست آمده با یافته‌های لاینر و همکارانش (۱۹۹۹) و فوجیتا، دایر و ساندویچ (۱۹۹۱) نیز همخوانی دارد.

سند چشم‌انداز ۱۴۰۴، رسیدن کشور به قله‌های علم و فناوری را مرهون اتکا بر منابع انسانی و سرمایه‌های اجتماعی می‌داند. بنابر این، انبساط خاطر این منبع در انجام درست کارها مهم تلقی می‌شود. شادی و شاد زیستن می‌تواند این امر مهم را برای دانشجویان که در بهترین شرایط زندگی به سر می‌برند، فراهم کند. صرف نظر از اینکه هر فرد در چه مرحله‌ای از زندگی قرار داشته باشد، تداوم حالت شادکامی و نشاط، احتمالاً اهمیت عمده‌ای برای او در پی خواهد داشت. بر این اساس، به مسئولان و مدیران دانشگاهها و مؤسسات آموزش عالی پیشنهاد می‌شود سازوکارهایی را به منظور بهبود و ارتقای جوّ شادی و نشاط در دانشگاه ایجاد کنند تا زمینه ارتقای موفقیت تحصیلی فراهم شود. از جمله این اقدامات می‌توان به موارد ذیل اشاره کرد:

- فراهم کردن جوّی دوستانه، حمایتی و همکارانه بین دانشجویان؛
  - ایجاد جوّی برای شکوفایی استعدادهاى دانشجویان؛
  - تلاش برای ایجاد جوّی آکنده از شادی و نشاط که همه حقوق دانشجویان اعم از مدنی، سیاسی، اقتصادی، اجتماعی و فرهنگی دانشجویان رعایت شود.
  - در نظر گرفتن پاداشهای مادی و معنوی برای موفقیت دانشجویان؛ منتظر نباشیم تا افت تحصیلی اتفاق افتد، سپس موفقیت را تحسین کنیم.
  - توجه به نیازهای مادی و معنوی دانشجویان و بخشهای مختلف دانشگاه.
- در یک جمع‌بندی می‌توان گفت در دانشگاه اسلامی باید جوّی آکنده از شادی و نشاط در بین دانشجویان ترویج یابد تا موفقیت در کارها، به خصوص در کار و وظیفه اصلی آنان؛ یعنی تحصیل علم، با انگیزه بالاتری محقق شود (علوی مقدم، ۱۳۸۱). در این صورت، ابعاد شادی که رمزهای موفقیت به حساب می‌آیند؛ یعنی سطح رضایت از زندگی، اعتماد به نفس، خلق مثبت، سلامت روان و به خصوص کارآمدی را می‌توان بالا برد و از افت تحصیلی دانشجویان جلوگیری کرد.



## منابع

- آیزنک، مایکل (۱۳۷۸)؛ همیشه شاد باشید، ترجمه زهرا چلونگر، تهران، نسل نو اندیش.
- اعرابیان، اقدس؛ محمد کریم خداپناهی، محمود حیدری و بهرام صالح صدق‌پور (۱۳۸۳)؛ «بررسی رابطه باورهای خودکارآمدی بر سلامت روانی و موفقیت تحصیلی دانشجویان»، فصلنامه روان‌شناسی، ش ۴، ص ۳۶۰-۳۷۱.
- یابانگرد، اسماعیل (۱۳۸۸)؛ روان‌شناسی تربیتی (روان‌شناسی آموزش و یادگیری)، تهران، ویرایش.
- پلاچیک، روبرت (۱۳۷۵)؛ هیجانها: حقایق، نظریه‌ها و یک مدل جدید، ترجمه م. رمضان‌زاده، مشهد، آستان قدس رضوی.
- شفیع‌آبادی، عبدالله و غلامرضا ناصری (۱۳۸۴)؛ نظریه مشاوره و روان‌درمانی، تهران، مرکز نشر دانشگاهی.
- شیهان، ایلین (۱۳۷۸)، عزت نفس، ترجمه مهدی گنجی، تهران، نشر ویرایش.
- عامری‌زاده سید محسن و فاتحی‌زاده مریم (۱۳۸۴)؛ بررسی و مقایسه اثربخشی تکنیکهای شادی‌بخش بر پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان دوره راهنمایی شهر اصفهان، اصفهان، شورای تحقیقات سازمان آموزش و پرورش استان اصفهان.
- کارلسون، ریچارد (۱۳۸۰)؛ کارکردهای روانی زیستن: زندگی شادمانه، ترجمه پرویز شریفی درآمدی، تهران، روان‌سنجی.
- کیخا، عالمه (۱۳۸۷)؛ بررسی رابطه بین جوسازمانی و شیوه‌های تصمیم‌گیری مدیران در مدارس متوسطه شهر زاهدان، پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه سیستان و بلوچستان.
- مطلب‌زاده، افسانه (۱۳۸۳)؛ بررسی تأثیر شوخ‌طبعی بر سلامت روانی و شادمانی ذهنی در دانش‌آموزان مقطع متوسطه شهر شیراز، پایان‌نامه کارشناسی ارشد. دانشگاه شیراز.
- میرشاه جعفری سید ابراهیم و عابدی محمدرضا، دریکوندی هدایت اله (۱۳۸۱)، بررسی عوامل موثر بر شادی، تازه‌های علوم شناختی، ۴(۳)، ۵۸-۵۰.

- عابدی احمد و میرزایی پریوش (۱۳۸۵)، مقایسه اثربخشی روش شناختی-رفتاری-فوردایس و روش آموزش مهارت‌های اجتماعی در افزایش میزان شادی دانش آموزان دبیرستانهای اصفهان، اندیشه های نوین تربیتی، ۲(۳-۴)، ۷۱-۵۹.
- نفیسی، عبدالحسین (۱۳۷۳)؛ «بهبود وضعیت خسارات اقتصادی ناشی از شکست تحصیلی در سال ۱۳۷۱ (تحولات سالهای ۱۳۶۵-۱۳۷۱)»، فصلنامه تعلیم و تربیت، سال دهم، ش ۱، شماره مسلسل ۳۷ (بهار)، ص ۵۴-۳۰.
- نیکوگفتار، منصوره (۱۳۷۸)؛ «آموزش هوش هیجانی، سلامت عمومی ناگویی خلقی و پیشرفت تحصیلی»، فصلنامه روان‌شناسان ایرانی، ش ۱۹ (بهار)، ص ۱۹۹-۱۸۷.
- یوسفی علیرضا؛ غلامرضا قاسمی و سمانه فیروزنیا (۱۳۸۸)؛ ارتباط انگیزش تحصیلی با پیشرفت تحصیلی دانشجویان پزشکی دانشگاه علوم پزشکی اصفهان، مجله ایرانی آموزش در علوم پزشکی، ش ۹ (بهار)، ص ۷۹-۸۵.
- ویتلی، دنیس (۱۳۷۰)؛ روان‌شناسی پیروزی: رموز دهگانه پیروزی، ترجمه علی شایق، تهران، کویر، چ دوم.
- Argyle, M. & L. Lue (1990). "The Happiness of Extraverts", *Personality & Individual Differences*, Vol.11, P.1011-1017.
- Bandura, A. (1993). "Perceived Self-Efficacy in Cognitive Development and Functioning", *Educational Psychology*, 28(2), P.117-148.
- Bradburn, N.M. (1969). "The Structure of Psychological well-being", Chicago, Aldine.
- Demerouti, E.; A.B. Bakker, F. Nachreiner & W.B. Schaufeli (2000). "A Model of Burnout and Life Satisfaction Amongst Nurses", *Journal of Advanced Nursing*, 32, P.454-464. doi: 10.1046/j.1365-2648.2000.01496.x
- Diener, E. & Diener, M. (1995). "Cross-Cultural Correlates of Life Satisfaction and Self-Esteem", *Journal of Personality and Social Psychology*, 69, P.851-864.
- Diener, E. & Larsen, R.J. (1984). "Temporal Stability and Cross-Situational Consistency of Affective, Behavioral, and Cognitive Responses", *Journal of Personality and Social Psychology*, 47, P.580-592.
- Gahoda, M. (1958). "Current Concepts of Positive Mental Health", New York, Basic Books.

- Huebner, E.S. & G.L. Alderman (1993). "**Convergent and Discriminant Validation of a Children's Life Satisfaction Scale: Its Relationship to self- and Teacher-Reported Psychological Problems and School Functioning**", *Social Indicators Research*, 30, P.71-82.
- Huebner, E.S.; R. Gilman & S.M. Suldo (2007). "**Assessing Perceived Quality of Life in Children and youth**", In S. Smith & L. Handler (Eds), *The Clinical Assessment of Children and Adolescents: "A Partitions Guide"* (P. 349-366). Mahwah, NJ: Erlbaum
- Keyes, C.L.M. (2002). "**The Mental Health Continuum: from Languishing to Flourishing in life**", *Journal of Health and Social Behavior*, 43, P.207-222.
- Lu, L. & R. Gilmour (2006). "**Individual-Oriented and Socially Oriented Cultural Conception of Subjective well-being: Conceptual Analysis and Scale Development**", *Asian Journal of Social Psychology*, 9, P.36-49.
- Lyubomirsky, S.; L. King & E. Diener (2005). "**The Benefits of Frequent Positive Affect: Does Happiness Slead to Success?**", *Psychological Bulletin*, 131, P.803-855.
- Murray, H.A. & C. Kluckhohn (1984). "**Outline of a Conception of Personality**", In C. Kluckhohn & H.a. Murray (Eds), *Personality in Nature, Society and Culture* (P.3-32). New York, Knopf.
- Pajares, F. (2002). "**Gender and Perceived Self-Efficacy in self Regulated Learning Theory into Practice**", 91, P.116-125.
- Ryans, David G. (1960). "**Characteristics of Teachers**", Washington D.C, American Council on Education, P.343-398.
- Ryan, R.M. & E.L. Deci (2005). "**On Happiness and Human Potential: A Review of Research on Hedonic and Eudemonic well-being**", *Annual Review of Psychology*, 52, P.141-166.
- Shaeeri M.R. (2004). "**Chatychin-Self Eestam, Meantal Healt, Healt Aspects and Academic a Chieivement**", *Daneshvary Rafter*, 11(7):23-34. <http://sid.ir>
- Summary Report, "**Word Health Organization**" Geneva 2004,p:23 ,36
- McLaughlin, Donald & Gili Drori (May 2000). "**School-level Correlates of Academic Achievement, Student Assessment Scores in, SASS Public Schools**", American Institutes for Research, Michael Ross, Project Officer, National Center for Education Statistics, U.S. Department of Education, Office of Education Research and Improvement.

