

## بررسی رابطه شادکامی، رضایت از مدرسه با سلامت روانی دانش آموزان دختر مدارس

### دولتی شهرستان جلفا

نیر امیدوی گرگری<sup>۱</sup>، فیروزه سپهریان آذر<sup>۲</sup>، زهرا عزیزی گرمه خانی<sup>۳</sup>، سلمان لطفی<sup>۴</sup>، علیرضا حسین پور<sup>۵</sup>

<sup>۱</sup>دانش آموخته مقطع کارشناسی ارشد روانشناسی تربیتی، دانشگاه ارومیه (نویسنده مسئول)

<sup>۲</sup>استاد گروه روانشناسی، دانشکده ادبیات و علوم انسانی، دانشگاه ارومیه

<sup>۳</sup>دانش آموخته مقطع کارشناسی ارشد روانشناسی تربیتی، دانشگاه بوعلی سینا، همدان

<sup>۴</sup>دانش آموخته مقطع کارشناسی ارشد فیزیولوژی ورزشی، دانشگاه بوعلی سینا، همدان

<sup>۵</sup>استادیار گروه علوم تربیتی دانشگاه ارومیه، دکترای برنامه ریزی درسی

#### چکیده

پژوهش حاضر به منظور بررسی رابطه شادکامی، رضایت از مدرسه با سلامت روانی دانش آموزان دختر مدارس دولتی شهرستان جلفا طراحی و اجرا شده است. این پژوهش یک پژوهش توصیفی از نوع همبستگی می باشد. جامعه آماری آن ۸۰۰ نفر شامل تمامی دانش آموزان دوره ی متوسطه دوم شهرستان جلفا در سال تحصیلی ۹۶-۹۷ می باشد که بر اساس جدول مورگان حجم نمونه ۲۶۰ نفر برآورد گردید و به روش تصادفی خوشه ای انتخاب شدند. آزمودنی ها نیز با استفاده از پرسشنامه های شادکامی آکسفورد (OHI)، رضایت از مدرسه (SWLS) و بهزیستی روان شناختی (PWBS) مورد بررسی قرار گرفتند. ضرایب پایایی این پرسشنامه ها با استفاده از روش آلفای کرونباخ به ترتیب ۰/۸۱، ۰/۹۰، ۰/۸۶ و ۰/۷۶ بوده است. داده های گردآوری شده در دو سطح آمار توصیفی و استنباطی (همبستگی از نوع پیرسون و رگرسیون چند گانه با روش گام به گام) مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت. نتایج حاصل از رگرسیون چندگانه با روش گام به گام نشان داد که متغیرهای پیش بین  $R^2 = ۰/۳۷$  از واریانس متغیر ملاک را تبیین و پیش بینی می کنند (شادکامی ۳۳٪ و رضایت از مدرسه ۴٪).

**واژه های کلیدی:** شادکامی، رضایت از مدرسه، سلامت روانی

## مقدمه

در طول سال تحصیلی، نوجوانان قسمتی از وقت خود را در مدرسه می گذرانند و آنچه مهم است پی بردن به چگونگی ارزیابی از مدرسه است، زیرا با رضایت از مدرسه<sup>۱</sup> مرتبط است (قدیری بهرام آبادی و میکائیلی منبع، ۱۳۹۴). رضایت از مدرسه یک عنصر مهم برای روانشناسان و معلمان است، رضایت از مدرسه مربوط به عملکرد مثبت و موفقیت در مدرسه است و از عوامل مهم برای به دست آوردن عملکرد بالاست و از عواملی است که به افزایش بهره‌وری یادگیری دانش‌آموز منجر می‌شود (واراستینا و ایفتیم<sup>۲</sup>، ۲۰۱۳). رضایت از مدرسه به عنوان ارزیابی ذهنی و شناختی از کیفیت کلی زندگی تحصیلی تعریف می‌شود و جزیی از رضایت از زندگی کلی است و اغلب در چارچوبی از مدل‌های چند بعدی رضایت از زندگی مطالعه می‌شود (بوردین و هوبنر<sup>۳</sup>، ۲۰۱۰). پژوهش در مورد نوجوانان نشان داده است که رضایت (مثل رضایت از زندگی، مدرسه و روابط با دیگران) پیش بینی کننده نتایج مثبت در جنبه‌های مختلف زندگی است. نوجوانان با رضایت از زندگی بالا، سلامت جسمانی بالاتر و درگیری بیشتر با مدرسه و پیشرفت تحصیلی بالاتری نشان می‌دهند (قدیری بهرام آبادی و میکائیلی، منبع، ۱۳۹۴).

یکی از محورهای ارزیابی سلامتی جوامع مختلف بهداشت روانی آن جامعه است. سلامت روانی نقش مهمی در تضمین پویایی و کارآمدی هر جامعه ایفا می‌کند (آرمسترونک و یونگ<sup>۴</sup>، ۲۰۱۵). نوجوانان و جوانان از اقشاری هستند که باید سلامت روانی آنها را مورد توجه خاص قرار داد. زیرا که سلامت این قشر تاثیر شگرفی بر سلامت کل جامعه خواهد داشت (شیری، ۱۳۹۰). در واقع سلامت نوجوانان می‌تواند نقش اصلی را در موفقیت و توسعه یک کشور ایفا نماید، زیرا فرد در مدرسه به دلیل تعامل با دانش آموزان دیگر و معلم رفتارهای بهداشتی را فرا گرفته و سبک زندگی خود را شکل می‌دهد (آرمسترونک و یونگ<sup>۵</sup>، ۲۰۱۵). با این وجود مشکلات سلامت روان، در میان نوجوانان بیشتر شیوع یافته است و مسائل جدی‌تری را برای یک رشد طبیعی در طول این دوره و بعد از آن در زندگی به همراه می‌آورد (گایتی<sup>۶</sup>، کریستین<sup>۷</sup>، باراهونا<sup>۸</sup>، اولیورس<sup>۹</sup> و آریا<sup>۱۰</sup>، ۲۰۱۶). یکی از مهم‌ترین و اساسی‌ترین مولفه در روانشناسی مثبت نگر که به نوعی می‌تواند بر سلامت روانی اثر داشته باشد، می‌توان به شادکامی اشاره کرد (طالب زاده و سمکان<sup>۱۱</sup>، ۲۰۱۱). نقل از کارگر، ایمان، شوازی، ۱۳۹۷). شادکامی نگرشی است که افراد را در

<sup>۱</sup>. School Satisfsaction

<sup>۲</sup>. Varasteasteanu & Iftime

<sup>۳</sup>. Bordwine & Hubner

<sup>۴</sup>. Armstrong & Young

<sup>۵</sup>. Armstrong & Young

<sup>۶</sup>. Gaete

<sup>۷</sup>. Cristian

<sup>۸</sup>. Barahona

<sup>۹</sup>. Olivares

<sup>۱۰</sup>. Araya

<sup>۱۱</sup>. Talebzadeh & Samkan

رویارویی با رویدادهای ناخوشایند در مقابل افتادن در مرداب بی تفاوتی، ناامیدی و افسردگی مقاوم می‌سازد و حالتی از بهزیستی روانی و عدم وجود هیجان‌های منفی و احساس رضایت از زندگی متناسب با ظرفیت‌ها و امکانات را در فرد به وجود می‌آورد (کیامرثی و مومنی، ۱۳۹۱). شادکامی برای دانش‌آموزان نقش انگیزشی مهم و حساسی دارد، بر کاهش افسردگی و استرس دانش‌آموزان و ایجاد علاقه به مدرسه و مطالعه، ایمنی و رضایت از زندگی<sup>۲</sup> موثر است (کار، ۲۰۰۴). از این رو شادکامی مهم‌ترین کلید در نظام آموزش و پرورش است اما برنامه‌ی روشنی برای ایجاد شادکامی برای دانش‌آموزان در مدرسه وجود ندارد، هر چند که موضوع شادکامی در نظام آموزشی یک مسئله قدیمی است اما رسماً مطالعه بر روی آن نشده است (طالب زاده و سمکان، ۱۳۸۹). نقل از کارگر، ایمان، شوازی، ۱۳۹۷). در پژوهشی که مهدی نژاد گرچی، میرزا گل تبار، صمیمی (۱۳۹۴) با عنوان رابطه شادکامی، تاب‌آوری و عزت‌نفس با رضایت از زندگی در دانشجویان انجام دادند نتایج این پژوهش نشان داد که شادکامی با رضایت از زندگی  $r = 0/647$  همبستگی معنی‌داری دارد. جوئیس و همکاران (۲۰۱۴) پژوهشی در زمینه منبع تجربه‌های شادی از جوانان مردم شیلی و ایتالیا در گروه سنی ۱۸ تا ۳۲ سال انجام دادند و به این نتیجه رسیدند که در افراد شاد ویژگی‌هایی مثل: لذت بردن از زندگی، متعهد شدن به اهداف خود، فعالیت در زمینه دین و معنویت، مراقبت از بدن خود از طریق عادات غذایی خوب داشتن و فعالیت بدنی را یافتند. به علاوه ماهون و همکاران (۲۰۱۰) در تحقیقی تحت عنوان شادی از منظر ارتباط با جنسیت و سلامت در اوایل رشد به این نتایج دست یافتند که بین پسران و دختران تفاوتی از نظر شادی وجود ندارد در صورتی که تفاوت مثبت معناداری بین شادی و متغیرهای سلامتی برای تمام افراد وجود داشت. پژوهش لنگرودی و محمدی، مهری و طالعی (۱۳۹۳) در زمینه سلامت روانی نیز نشان داد که محیط تحصیلی و اجتماعی دانش‌آموزان در تعیین میزان سلامت روانی و ابعاد مختلف حرمت خود آن‌ها و غلبه بر چالش‌های تحصیلی و کاهش اضطراب امتحان آن‌ها با اهمیت است. در پژوهشی دیگر علیزاده، سپهریان آذر و مدیر خامنه (۲۰۱۷) به این نتیجه دست یافتند که روابط قوی بین رضایت از مدرسه و رضایت از زندگی کلی و بهزیستی روانشناختی و جسمانی وجود دارد، اما ارتباط بین رضایت از مدرسه و رضایت از زندگی کلی قوی‌تر است. به همین ترتیب گایتی، کریستین، باراهونا، اولیورس و آریا (۲۰۱۶) در مطالعه‌ای نشان داده‌اند که یکی از عوامل مهم تاثیرگذار بر سلامت روانی نوجوانان در ارتباط با مدرسه، تعلق داشتن به مدرسه و یا احساس روانی عضویت در مدرسه می‌باشد و دانش‌آموزانی که خود را در سطوح بالاتری از عضویت گزارش می‌کنند مشکلات سلامت روانی پایین‌تری دارند. از آنجایی که سلامت روانی مهم‌ترین بعد زندگی دانش‌آموزان بشمار می‌رود و هیچ توجهی به سلامت روانی دانش‌آموزان نشده و هیچ تلاشی در جهت ایجاد محیط شاد در مدارس نشده است. بنابراین عواملی که بر سلامت روانی تاثیر می‌گذارد باید شناسایی شود تا مربیان و والدین بتوانند در پرورش آن‌ها اقدامات لازم را انجام دهند و از فرسایش استعداد و بروز و گسترش آسیب‌های اجتماعی جلوگیری نمایند. بر اساس آنچه گفته شد و با توجه به اهمیت متغیرهای شادکامی و رضایت از مدرسه لازم و ضروری به نظر می‌رسد که رابطه متغیرهای یاد شده با سلامت روانی دانش‌آموزان مورد بحث و بررسی قرار گیرد.

<sup>۱</sup>Life satisfaction<sup>۲</sup>Carr

7. Talebzadeh &amp; Samkan

<sup>۳</sup>Jose

## روش

پژوهش حاضر با توجه به اهداف و ماهیت آن از نوع پژوهش توصیفی (همبستگی و رگرسیون) است. جامعه آماری پژوهش، شامل کلیه دانش آموزان دختر متوسطه دوم مدارس دولتی شهرستان جلفا می باشد که در سال تحصیل ۹۷-۹۶ مشغول به تحصیل بودند. طبق اطلاعات اداره آموزش و پرورش تعداد دانش آموزان دختر متوسطه دوم مدارس دولتی شهرستان جلفا ۸۰۰ نفر گزارش شد. برای انتخاب نمونه از جامعه مورد نظر از روش نمونه گیری خوشه ای تصادفی و برای تعیین حجم نمونه از جدول مورگان استفاده شده است. حجم نمونه در این پژوهش بر اساس جدول مورگان ۲۶۰ نفر می باشد. جهت جلوگیری از افت نمونه تعداد ۲۰ پرسشنامه اضافه در نظر گرفته شد. با توجه به اهداف تحقیق، بهترین ابزار جمع آوری اطلاعات مورد نیاز پرسشنامه بود تا سلامت روانی دانش آموزان در رابطه با شادکامی، رضایت از مدرسه را بررسی کند. به همین دلیل در این پژوهش از پرسشنامه های ۱- پرسشنامه بهزیستی روان شناختی (PWBS) ۲- مقیاس شادکامی آکسفورد (OHI) ۳- مقیاس رضایت از مدرسه (SWLS) برای جمع آوری داده ها استفاده شده است. در این پژوهش ابتدا فهرستی از مدارس دولتی متوسطه دوم از اداره آموزش و پرورش شهرستان جلفا تهیه گردید که جمعا شامل ۱۰ مدرسه بود که از بین این ۱۰ مدرسه، ۴ مدرسه و از بین ۴ مدرسه ۵ کلاس به صورت تصادفی انتخاب شد. پس از آن که پرسشنامه های پژوهش در اختیار دانش آموزان قرار داده شد از آن ها درخواست گردید که با دقت پرسشنامه ها را تکمیل کنند و به همه ی سوالات پاسخ دهند و متوسط زمان لازم جهت پاسخگویی به پرسشنامه ها ۲۰ دقیقه در نظر گرفته شد. از این تعداد ۲۸۰ نفر پرسشنامه را تکمیل شده برگشت دادند که ۸ پرسشنامه به دلایل مختلف از جمله ناقص جواب دادن حذف شدند. در نهایت ۲۷۲ پرسشنامه مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت.

**پرسشنامه بهزیستی روان شناختی:** این مقیاس توسط ریف در سال ۱۹۸۰ طراحی شده است. فرم اصلی دارای ۱۲۰ پرسش بود ولی در بررسی های بعدی فرم های کوتاه تر ۸۴ سوالی و ۱۸ سوالی نیز پیشنهاد گردید، که در این پژوهش پرسشنامه ۱۸ سوالی ریف مورد استفاده قرار گرفت که دارای شش خرده مقیاس است. شیوه نمره گذاری این پرسشنامه در قالب مقیاس شش درجه ای لیکرت ارائه گردیده است. در پژوهش خانجانی (۱۳۹۳) نتایج تحلیل عاملی تاییدی تک گروهی نشان داد که در کل نمونه و در دو جنس، الگوی شش عاملی این مقیاس از برازش خوبی برخوردار است. همسانی درونی این مقیاس با استفاده از آلفای کرونباخ در ۶ عامل پذیرش خود، تسلط بر محیط رابطه مثبت با دیگران، داشتن هدف در زندگی، رشد شخصی و استقلال به ترتیب برابر با ۰/۵۱، ۰/۷۶، ۰/۷۵، ۰/۵۲، ۰/۷۳، ۰/۷۲ و برای کل مقیاس ۰/۷۱ بدست آمد.

**پرسشنامه رضایت از مدرسه:** این مقیاس را هوبنر در سال ۱۹۹۴ که برای ساخت و طراحی یک پرسشنامه برای کودکان تنظیم کرده بود ارائه نمود. این مقیاس دارای ۴۰ سوال و پنج ماده است و به ارزیابی افراد در زمینه های خانوادگی، دوستان، مدرسه، خود و محیط زندگی و قضاوت افراد می پردازد. در این پژوهش خرده مقیاس رضایت از مدرسه مورد بررسی قرار می گیرد. خرده مقیاس رضایت از مدرسه ۸ سوال را در بر می گیرد که لازم است دانش آموزان رضایت را در مقیاس شش درجه ای لیکرت برآورد کنند. در سوال های ۴، ۵، ۸ نمره گذاری معکوس می باشد. هوبنر (۲۰۰۴). هوبنر در سال ۲۰۰۶ اعتبار درونی این مقیاس ۰/۸۴ گزارش کرده است.

پرسشنامه شادکامی: این پرسشنامه توسط ولو در سال ۱۹۹۰ با معکوس کردن مقیاس افسردگی بک ساخته است، که دارای ۲۹ سوال می باشد. این پرسشنامه بر اساس طیف چهار درجه‌ای از ۱ تا ۴ نمره گذاری می شود. هیلز و آرجیل در سال ۲۰۰۲ ضریب پایایی پرسشنامه را ۰/۹۱ گزارش کرده اند. و هم چنین هادی نژاد و زارعی در سال ۱۳۸۸ پایایی این پرسشنامه را برابر با ۰/۷۸ گزارش کرده اند که بیان گر برخورداری پرسشنامه شادکامی از اعتبار لازم است. والیان در سال ۱۹۹۳ ضمن بدست آوردن پایایی بازآزمایی ۰/۸۳ پس از سه هفته دریافت که پایایی بازآزمایی پرسشنامه شادکامی آکسفورد از پایایی پرسشنامه سلامت عمومی و مقیاس افسردگی بک نیز بیشتر است (حیدری، ۱۳۹۳).

## نتایج

در جدول ۱- شاخص های توصیفی متغیرهای پژوهش اعم از کمینه، بیشینه، میانگین و انحراف معیار گزارش شده اند.

جدول ۱- شاخص های توصیفی متغیرهای پژوهش (n=272)

متغیر	کمینه	بیشینه	میانگین	انحراف معیار
شادکامی	۴۴	۱۰۸	۸۱/۸۷	۱۳/۷۹
رضایت از مدرسه	۱۰	۴۸	۳۵/۲۳	۸/۵۲
سلامت روانی	۵۰	۱۰۰	۷۹/۵۸	۱۱/۳۱

برای بررسی نرمال بودن توزیع متغیرها از آزمون چولگی و کشیدگی استفاده شد. در جدول ۲- چولگی و کشیدگی متغیرهای پژوهش گزارش شده اند.

جدول ۲- چولگی و کشیدگی متغیرهای پژوهش

متغیر	چولگی	کشیدگی
شادکامی	-۰/۵۱	-۰/۰۱
رضایت از مدرسه	-۰/۹۲	۰/۵۶
سلامت روانی	-۰/۴۳	-۰/۲۱

با توجه به جدول شماره ۲، قدر مطلق چولگی و کشیدگی برای تمامی متغیرها کمتر از ۱ می باشد. بنابراین می توان نتیجه گرفت که توزیع متغیرها نرمال می باشد و می توان از آزمون های پارامتریک مانند همبستگی پیرسون یا رگرسیون چندگانه برای بررسی فرضیه های پژوهش استفاده نمود.

جدول ۳- ماتریس همبستگی رابطه بین شادکامی، رضایت از مدرسه با سلامت روانی

شماره	متغیر	۱	۲	۳
۱	شادکامی	۱	۰/۳۹**	۰/۵۸**
۲	رضایت از مدرسه	۰/۳۹**	۱	۰/۳۹**
۳	سلامت روانی	۰/۵۸**	۰/۳۹**	۱

\* $p < 0.05$ , \*\* $p < 0.01$

با توجه به جدول ۳- رابطه شادکامی با سلامت روانی (۰/۵۸) مثبت و در سطح ۰/۰۱ معنی دار می باشد. با توجه به این یافته ها می توان گفت که بین شادکامی با سلامت روانی رابطه مثبت و معنی دار وجود دارد. به عبارت دیگر با افزایش شادکامی، میزان سلامت روانی دانش آموزان افزایش می یابد. همچنین رابطه رضایت از مدرسه با سلامت روانی (۰/۳۹) مثبت و در سطح ۰/۰۱ معنی دار می باشد. با توجه به این یافته ها می توان گفت که بین رضایت از مدرسه با سلامت روانی رابطه مثبت و معنی دار وجود دارد. به عبارت دیگر با افزایش رضایت از مدرسه، سلامت روانی دانش آموزان نیز افزایش می یابد. رابطه بین شادکامی و رضایت از مدرسه (۰/۳۹) و در سطح ۰/۰۱ معنی دار می باشد. در نتیجه بین شادکامی و رضایت از مدرسه رابطه مثبت و معناداری وجود دارد. یعنی با افزایش شادکامی، میزان رضایت از مدرسه دانش آموزان نیز افزایش می یابد و برعکس با کاهش میزان شادکامی این دانش آموزان، میزان رضایت از مدرسه آنان کاهش می یابد.

برای پیش بینی سلامت روانی از روی شادکامی و رضایت از مدرسه، از رگرسیون چندگانه به صورت گام به گام استفاده شد. در جدول ۴- نتایج تحلیل رگرسیون گزارش شده است.

جدول ۴- خلاصه مدل رگرسیون، تحلیل واریانس و مشخصه‌های آماری رگرسیون سلامت روانی بر متغیرهای پیش بین

گام	مدل	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	آماره F	P	R	R <sup>2</sup>	ΔR <sup>2</sup>
۱	رگرسیون	۱۱۷۰۴/۲۱	۱	۱۱۷۰۴/۲۱	۱۳۷/۴۲	۰/۰۰۱	۰/۵۸	۰/۳۳	۰/۳۳
	باقیمانده	۲۲۹۹۵/۶۶	۲۷۰	۸۵/۱۶					
۲	رگرسیون	۱۲۸۵۷/۱۸	۲	۶۴۲۸/۵۹	۷۹/۱۷	۰/۰۰۱	۰/۶۱	۰/۳۷	۰/۰۴
	باقیمانده	۲۱۸۴۲/۶۹	۲۶۹	۸۱/۲۰					

گام ۱: متغیر پیش‌بین: شادکامی

گام ۲: متغیر پیش‌بین: رضایت از مدرسه

بر اساس نتایج مندرج در جدول ۴ می‌توان نتیجه گرفت در تبیین سلامت‌روانی از روی متغیرهای پیش‌بین، مجموع متغیرهای پیش‌بین  $R^2 = ۰/۳۷$  از واریانس متغیر ملاک را تبیین و پیش‌بینی می‌کنند یعنی متغیرهای پیش‌بین ۳۷ درصد نمره سلامت روانی را تبیین می‌کنند. شادکامی ۳۳ درصد و رضایت از مدرسه نیز ۴ درصد از تغییرات سلامت‌روانی را پیش‌بینی می‌کنند. میزان F مشاهده شده برای متغیرهای پیش‌بین در سطح ۰/۰۰۱ معنادار است. این یافته نشان می‌دهد که این دو متغیر به صورت معنی‌داری قادر به پیش‌بینی سلامت‌روانی هستند. در جدول ۵ نیز ضرایب رگرسیون استاندارد نشده و استاندارد شده و بررسی معنی‌داری این ضرایب گزارش شده‌اند.

جدول ۵- ضرایب رگرسیون گام به گام سلامت روانی روی متغیرهای پیش‌بین

متغیرها	شاخص‌ها	B	خطای استاندارد b	β	t	معناداری
عدد ثابت (a)		۳۶/۵۲	۳/۴۶		۱۰/۵۴	۰/۰۰۱
شادکامی		۰/۴۱	۰/۰۴	۰/۵۰	۹/۵۷	۰/۰۰۱
رضایت از مدرسه		۰/۲۶	۰/۰۷	۰/۲۰	۳/۷۶	۰/۰۰۱

با توجه به جدول ۵- اثر شادکامی (۰/۵۰) و رضایت از مدرسه (۰/۲۰) بر سلامت‌روانی، مثبت و معنی‌دار می‌باشد. با توجه به این یافته‌ها می‌توان گفت که با افزایش شادکامی و رضایت از مدرسه دانش‌آموزان، میزان سلامت‌روانی آنان افزایش می‌یابد.



## بحث و نتیجه گیری

پژوهش حاضر با هدف بررسی رابطه شادکامی، رضایت از مدرسه با سلامت روانی دانش آموزان دختر متوسطه دوم مدارس دولتی شهرستان جلفا در سال تحصیلی ۹۶-۹۷ انجام شد. با توجه به نتایج این پژوهش، می توان گفت شادکامی و رضایت از مدرسه، نقش مهمی در سلامت روانی دانش آموزان ایفا می کنند. لذا در بررسی تطبیقی نتایج بررسی رابطه شادکامی، رضایت از مدرسه با سلامت روانی پژوهش های پیشین، نتایج مربوط به این پژوهش با یافته های پژوهشی خوش کنش و کشاورز افشار (۱۳۸۷) و لیبورسکی و کینگ و دینر (۲۰۰۵) همسو می باشد. نتایج این پژوهش ها نشان دادند احساس شادکامی، با سلامت روانی همبسته و با مشکلات روانی ناهمبسته است (وینهنون، ۲۰۰۶). در تبیین این یافته ها می توان گفت سلامت روان یکی از موضوعاتی است که با شادکامی در ارتباط می باشد یعنی افرادی که سلامت روانی بالایی دارند شادکامی بالایی را نیز خواهند داشت و بدیهی است با افزایش شادکامی نه تنها سلامت روان در افراد افزایش پیدا می کند بلکه زمینه هایی برای رشد و شکوفایی استعدادها و توانمندی های افراد نیز به وجود می آید (۱۳۸۶). افرادی که شادکامی بیشتری دارند به صورت معمول دامنه روابط اجتماعی گسترده تری نیز دارند که باعث می شود این افراد از یکی از مهم ترین منابع مقابله با استرس یعنی حمایت اجتماعی برخوردار باشند. علاوه بر این افراد دارای شادکامی بالا از راهبردهای سازگارانه تر مقابله با استرس استفاده می کنند و میزان افکار خودآیند منفی (که زمینه ساز اختلالات خلقی و اضطرابی است) در این افراد پایین تر است (بابامیری، وطن خواه، معصومی، نعمتی، درویشی، ۱۳۹۰). مبرهن است که احتمال ایجاد آشفتگی های روانشناختی در این افراد کمتر است. با توجه به این که زندگی انسان دارای پیچیدگی ها و پیامدهای مثبت و منفی است و برای مبارزه با پیامدهای منفی آن که شامل افسردگی استرس و... است، باید شادی و شادکامی را در جامعه رواج داد. با توجه به این که شادکامی یک ویژگی قابل تغییر و ارتقا پذیر است، لذا با استفاده از روش های مداخله های (آموزشی) می توان شادکامی و متعاقب آن سلامت روانی را در دانش آموزان ارتقا بخشید. بنابراین آموزش و پرورش با سرمایه گذاری بر روی شادکامی دانش آموزان می تواند پایه های سلامت روانی را در نسل های آتی فراهم سازد. هم چنین یافته های این پژوهش نشان داد رضایت از مدرسه رابطه مثبت و معنی داری با سلامت روانی دارد. مطالعات علیزاده، سپهریان آذر و مدیر خامنه (۲۰۱۷)، کاتجا و همکاران (۲۰۰۲)، سلیمی و مرزآبادی و عبادی درزی (۱۳۸۹)، سایموئس (۲۰۱۰)، قدیری بهرام آبادی و میکائیلی منبع (۱۳۹۴) همسو با پژوهش حاضر است که گزارش کردند رضایت از مدرسه پیش بینی کننده نتایج مثبت در جنبه های مختلف زندگی است. هم چنین نشان دادند احساس تعلق به مدرسه، رابطه ی موثر معلم و دانش آموزان، از عوامل مناسب برای بهزیستی، رضایت از مدرسه و ترفیع و موفقیت تحصیلی می باشد. به عبارت دیگر سلامت روانی، بستگی به عواملی مانند خودپنداره تحصیلی، خودکارآمدی تحصیلی و احساس شایستگی دارد که مرتبط با رضایت از مدرسه و موفقیت است. در واقع می توان گفت توفیق تحصیلی اگر با احساس کفایت همراه باشد رضایت را به همراه خواهد داشت. (ورکویتن و تیس، ۲۰۰۲).

یافته دیگر پژوهش رابطه ی مثبت و معناداری بین شادکامی و رضایت از مدرسه است که با یافته های کار<sup>۶</sup> (۲۰۰۴)، بیتا (۲۰۱۱)، هوبنر<sup>۷</sup> گولمن<sup>۸</sup> و سولدو<sup>۹</sup> (۲۰۰۷)، حیدرزادگان و مشهدی عباس (۱۳۹۰)، پترسون<sup>۱۰</sup>، پارک<sup>۱۱</sup> و سیلگمن (۲۰۰۵)

<sup>۱</sup>:Carr

<sup>۲</sup>: Huebner

<sup>۳</sup>: Gilman



همسو است که نشان دادند شادکامی برای دانش‌آموزان نقش انگیزشی مهم و حساسی دارد، و بر ایجاد علاقه به مدرسه و مطالعه، ایمنی و رضایت از زندگی<sup>۲۲</sup> موثر است. هوبنر<sup>۲۳</sup> گولمن<sup>۲۴</sup> و سولدو<sup>۲۵</sup> (۲۰۰۷) گزارش کرده‌اند 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. در تبیین این یافته‌ها می‌توان گفت از آنجایی که یکی از ابعاد مهم شادی رضایت از زندگی است از این رو رضایت‌مندی از زندگی به دلایل فردگرایانه و انعطاف‌پذیری بالا خود نمودی از شادمانی و کیفیت زندگی است. نظریه کیفیت زندگی نیز بر این فرض استوار است که عناصر عاطفی و هیجانی شادمانی تا حد زیادی از قضاوت‌های شناختی از رضایت‌مندی از زندگی ناشی می‌شود (مهدی نژاد گرجی، گل تبار، صمیمی، ۱۳۹۴). به استنباط پژوهشگر افراد شاد احساس امنیت بیشتری می‌کنند، آسان‌تر تصمیم می‌گیرند و نسبت به کسانی که با آن‌ها زندگی می‌کنند بیشتر احساس رضایت می‌کنند.

با توجه به نتایج به دست آمده می‌توان نتیجه گرفت شادکامی و رضایت از مدرسه به صورت معنی داری سلامت‌روان دانش‌آموزان را پیش‌بینی می‌کنند. در بررسی سهم هر یک از متغیرهای شادکامی، رضایت از مدرسه در پیش‌بینی سلامت‌روان دانش‌آموزان طبق یافته‌های به دست آمده شادکامی ۳۳ درصد و رضایت از مدرسه نیز ۴ درصد از تغییرات سلامت‌روان را پیش‌بینی می‌کنند. این یافته نشان می‌دهد که این دو متغیر به صورت معنی‌داری قادر به پیش‌بینی سلامت‌روان هستند. مطالعات متعدد از جمله کارور<sup>۲۶</sup>، شی<sup>۲۷</sup> و سیگرستوم<sup>۲۸</sup> (۲۰۱۰)، سوری (۱۳۹۳)، نامعی (۱۳۹۴)، کیامرثی (۱۳۹۲)، لنگرودی، و همکاران (۱۳۹۳)، یافته‌های به دست آمده را تایید می‌کنند.

به طور کلی از آنجایی که، دانش‌آموزان قشر نوجوان جامعه محسوب می‌شوند و جامعه سازان و آینده سازان کشور به شمار می‌آیند و مسئول تامین جامعه‌ای سالم و ایجاد محیطی امن برای ادامه زندگی افراد می‌باشند بنابراین تمرکز بر مشکلات جوانان و نوجوانان و تلاش در جهت افزایش بهداشت روانی ایشان امری مهم است. نتایج این تحقیق نشان داد رضایت از مدرسه در طول زندگی باعث افزایش میزان سلامت‌روان در بین دانش‌آموزان می‌شود، به عبارتی دیگر شادکامی، رضایت از مدرسه مولفه‌های خوبی برای پیش‌بینی سلامت‌روان هستند.

<sup>۱۸</sup>Suldo<sup>۲۰</sup>Peterson<sup>۲۱</sup>Park<sup>۲۲</sup>Life satisfaction<sup>۲۳</sup>Huebner<sup>۲۴</sup>Gilman<sup>۲۵</sup>Suldo<sup>۲۶</sup>Carver<sup>۲۷</sup>Scherier<sup>۲۸</sup>Segerstrom

## منابع

- بابامیری، محمد، وطن خواه، محمد، معصومی، حسین، نعمتی، مرضیه، درویشی، مهسا (۱۳۹۰). بررسی رابطه بین سبک‌های مقابله با استرس، افکا خودآیند منفی، و امیدواری با شادکامی در افراد معتاد مراجعه کننده به کلینیک‌های ترک اعتیاد شهر اهواز در سال ۱۳۹۰، مجله علمی، پژوهشی دانشگاه علوم پزشکی زنجان، دوره ی ۲۱، شماره ۸۴، ص ۸۲-۹۱.
- حیدری، ابوالفضل (۱۳۹۳). بررسی رابطه بین خود ارزشمندی مشروط و شادی با پیشرفت تحصیلی در بین دانش آموزان پسر مقطع دوم متوسطه شهرستان شهریار در سال تحصیلی ۹۲-۹۳، پایان نامه کارشناسی ارشد رشته روانشناسی تربیتی دانشگاه ارومیه.
- خانجانی، مهدی، شهیدی، شهریار، فتح آبادی، جلیل، مظاهری، محمدعلی، شگری، امید (۱۳۹۳). ساختار عاملی و ویژگی‌های روانسنجی فرم کوتاه (۱۸ سوالی) مقیاس بهزیستی روان شناختی ریف در دانشجویان دختر و پسر، فصلنامه اندیشه و رفتار، دوره هشتم، شماره ۳۲.
- خوش کنش، ابوالقاسم و کشاورز افشار، حسین (۱۳۸۷). بررسی شادکامی و سلامت‌روانی دانشجویان، مجله‌ی اندیشه و رفتار، (۷) دوره ۲.
- سلیمی، سید حسین؛ آزاد مرزآبادی، اسفندیار و عبادی درزی، محمود (۱۳۸۹). بررسی وضعیت سلامت‌روانی و رابطه آن با فرسودگی شغلی و رضایت از زندگی در کارکنان یک دانشگاه نظامی، مجله علمی ابن سینا، (۳۰۴) ۱۳.
- سوری، حسین (۱۳۹۳). بررسی رابطه تاب آوری و بهزیستی روانشناختی نقش واسطه‌ای خوشبینی، نشریه ی دانش و پژوهش در روانشناسی کاربردی، (۱) ۱۵، ص ۱۵-۵.
- شیری، فاطمه (۱۳۹۰). بررسی رابطه خوشبینی با سلامت‌روان و تاب‌آوری در دانش آموزان مقطع دبیرستان شهر تهران، پایان نامه کارشناسی ارشد رشته روانشناسی عمومی دانشگاه علامه طباطبایی.
- علیزاده، فاطمه (۱۳۹۱). بررسی رابطه خوشبینی، سبک اسناد و رضایت از مدرسه با پیشرفت تحصیلی دانش آموزان پسر چهارم دبیرستان شهرستان ارومیه در سال تحصیلی ۹۰-۹۱، پایان نامه کارشناسی ارشد رشته روانشناسی تربیتی دانشگاه ارومیه.
- عناصری، مهیار (۱۳۸۶). رابطه‌ی بین سلامت‌روان و شادکامی دانشجویان دختر و پسر، فصلنامه اندیشه و رفتار، دوره‌ی ۲، شماره ۶
- قدیری بهرام آبادی، فرزانه؛ میکائیلی منبع، فرزانه (۱۳۹۴). اثر بخشی آموزش مدیریت شناختی-رفتاری استرس بر بهزیستی روان شناختی و رضایت از مدرسه دختران نوجوان، انتشارات ارمغان دانش، مجله علمی پژوهشی دانشگاه علوم پزشکی یاسوج، دوره ۲۰، شماره ۵.
- کیامرثی، آذر؛ مومنی، رسول (۱۳۹۱). بررسی ارتباط سرمایه اجتماعی و شادکامی با پیشرفت تحصیلی در دانش آموزان دختر دبیرستانی، مجله روانشناسی مدرسه، دوره ۲، شماره ۱، ص ۱۳۰-۱۱۹.

- لنگرودی، میلاد؛ محمدی، مصطفی؛ مهري، يدالله؛ طالعی، علی (۱۳۹۳). مولفه‌های سلامت‌روانی و اضطراب امتحان در دانش آموزان مدارس استعدادهای درخشان و عادی. فصلنامه پژوهش‌های کاربردی روانشناختی، دوره ۵، شماره ۳، ص ۱۷-۱
- مهدی نژاد گرجی، گلین، میرزا گل تبار، مهدی، صمیمی، دنا (۱۳۹۴). رابطه شادکامی، تاب آوری و عزت نفس با رضایت از زندگی در دانشجویان. کنفرانس بین المللی مدیریت، فرهنگ و توسعه اقتصادی
- ناعمی، علی (۱۳۹۴). تاثیر آموزش تاب‌آوری بر سلامت‌روان، خوش بینی و رضایت از زندگی زنان سرپرست خانوار. پژوهش‌نامه روانشناسی مثبت، سال اول، شماره سوم، دوره سوم، ص ۴۴-۳۴
- هادی نژاد، حسن، زارعی، فاطمه (۱۳۸۸). پایایی، اعتبار و هنجاریابی پرسشنامه شادکامی آکسفورد. فصلنامه پژوهش‌های روان شناختی، دوره ۱۲، شماره ۱ و ۲، ص ۶۲

Armstrong, L.L., & Young, K. (2015). Mind the gap: person-centred delivery of mental health information to post-secondary students. *Psychosocial Intervention*, 24: 83-87.

Bitá, R. (2011). The happy life, 5 things school taught me about happiness. From: <http://thehappylife>.

Bordwine, C. & Hubner, S.(2010). The role of coping in mediating the relationship between positive affect and school satisfaction in adolescents. *Child Ind Res*, 3: 349-366.

Carr, A. (2004). Positive psychology. The science of happiness and human strengths. Brunner-Route ISBN: 1-5881-990-2.

Carver, C,S., Scheier, M.F., & Segerstrom, S.C. (2010). Optimism. *Clinical psychology review*, 30, ۸۷۹-۸۸۹

Gaete,J. Cristian,A. Barahona,A. Olivares,E. Araya,R.(2016), Brief report: Association between psychological sense of school membership and mental health among early adolescents, *Journal of Adolescence*, 50: 1-5.

Hills, P & Argyle. M ,(2001). Happiness, introversion-extraversion and introverts, *Personality and Individual Differences*, 30.595-608.

Huebner, E. S. (2004). Research on assessment of life satisfaction of children and adolescents. *Social Indicators Research*, 66, 3-33.

Huebner, E.S., Gilman,R & Suldo, S.M. (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"*. 349-366.

Jose,M. & Aranedá,R(2014). Social representation of conditions for happiness and living experiences source of happiness in Chile and Italy, *Journal of Behavior, Health & Social Issues* ,5 ( 2): 47-61.

Lyubomirsky, S., L. King E. Diner (2005). The Benefits of Frequent Positive Affect: Does Happiness Lead to Success?. *Psychological Bulletin*, 131,803-855.

- Mahon, N. E. Yarcheski, A. and Yarcheski, T. J. (2010). Happiness as Related To Gender and Health in Early Adolescents. By Sagepublications. Vol. 14 No.2 175-190.
- 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.
- Simoes, C., Matos, M.G., Tome, G., Ferreira, M., & Chainho, H. (2010). School satisfaction and academic achievement: the effect of school and internal assets as moderators of this relation in adolescents with special needs. Procedia Social and Behavioral Sciences, 9, 1177-1181.
- Varasteasteanu, C, Iftime, A.(2013). The role of self-esteem. Emotional intelligence, performance triad in obtaining school satisfaction. Procedia-Social and Behavioral Sciences 93:1830-1834.
- Veenhoven, R. (2006). New direction in the study of happiness.
- Verkuyten, M. & Thijs, J. (2002). School satisfaction of elementary school children: The role of performance peer relations ethnicity and gender. Social Indicators Research, 59(2):2003-328.

