



ORIGINAL ARTICLE

Received: 2021/10/02

Accepted: 2021/12/19

**Happiness and Self-efficacy among Students of Mazandaran University of Medical Sciences**

**Mosharafeh Chalesghar-kordasiabi(Ph.D.)<sup>1</sup>, Masoumeh Abbasi-shavazi(Ph.D.)<sup>2</sup>, Omolbanin karimi (B.S.)<sup>3</sup>, Soheila Hasanpoori yolme (B.S.)<sup>3</sup>, Hanifeh lakhi (B.S.)<sup>3</sup>, Jalal Nikookaran (Ph.D.)<sup>4</sup>**

1. Corresponding Author: Assistant Professor, Department of Health education and promotion, Faculty of Health, Health Sciences Research Center, Addiction Institute Mazandaran University of medical Sciences, Sari, Iran.

Email: m.chalesghar@mazums.ac.ir Tel: 01133543619

2 Assistant Professor, Department of Health education and promotion, School of public health, Shahid Sadoughi University of Medical Sciences, Yazd, Iran.

3. B.S., Department of Public Health, faculty of health, Mazandaran University of Medical Sciences, sari, Iran.

4. Assistant Professor, Department of Health Technology Assessment, School of Public Health, Shahid Sadoughi University of Medical Sciences Yazd Iran.

**Abstract**

**Introduction:** Happiness is one of the most effective factors in economic, cultural, social, and political development in a society that reduces family problems, divorce, increased academic achievement, job engagement, and production. This study aimed to determine the relationship between self-efficacy and happiness variables with some demographic variables among a group of students.

**Method:** This cross-sectional study was performed on 371 students from Mazandaran University of Medical Sciences who met the inclusion criteria and selected by simple random sampling method in 2018-2019. The data were collected using Oxford Happiness Inventory (OHI) and General Self-efficacy Scale (GSE). Data analysis was performed by SPSS23 using student *t*-test, one way ANOVA, and Pearson correlation tests.

**Result:** The mean age of the subjects was  $22.23 \pm 2.95$  years, the mean score of happiness was  $28.65 \pm 14.81$ , and the mean score of self-efficacy was  $60.5 \pm 9.44$ . The variables of age, sex, and education were significantly associated with happiness ( $P < 0.05$ ). Self-efficacy was also significantly associated with age, sex, marital status, and educational level ( $P < 0.05$ ).

**Conclusion:** Some demographic variables are effective in happiness and self-efficacy in students. In order to promote mental health and the importance of happiness in students, it is recommended to assess these variables, and then take appropriate planning strategy.

**Keywords:** Happiness, Self-efficacy, Students.

**Conflict of interest:** The authors declared that there is no Conflict interest.



**This Paper Should be Cited as:**

Author: Mosharafeh Chalesghar-kordasiabi, Omolbanin karimi , Soheila Hasanpoori yolme, Hanifeh lakhi , Masoumeh Abbasi-shavazi. Happiness and Self-efficacy among Students of. ....Tolooebehdasht Journal. 2022;20(6):16-27.[Persian]



## طلوع بهداشت

### شادکامی و خودکارآمدی در دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی مازندران

نویسندگان: مشرفه چالشگر کردآسیایی<sup>۱</sup>، معصومه عباسی شوازی<sup>۲</sup>، ام البنین کریمی<sup>۳</sup>، سهیلا حسن پوری یلمه<sup>۴</sup>، حنیفه لخی<sup>۲</sup>، جلال نیکوکاران<sup>۲</sup>

۱. نویسنده مسئول: استادیار گروه آموزش بهداشت، دانشکده بهداشت، مرکز تحقیقات علوم بهداشتی، دانشگاه علوم

پزشکی مازندران، ساری، ایران. تلفن تماس: ۰۱۱۳۳۵۴۳۶۱۹ Email: m.chaleshgar@mazums.ac.ir

۲. استادیار گروه آموزش بهداشت و ارتقا سلامت، دانشکده بهداشت، دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی شهید صدوقی، یزد، ایران.

۳. کارشناس بهداشت عمومی، گروه آموزش بهداشت، دانشکده بهداشت، دانشگاه علوم پزشکی مازندران، ساری، ایران.

۴. استادیار گروه ارزیابی فناوری سلامت، دانشکده بهداشت، دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی شهید صدوقی، یزد، ایران.

### چکیده

**مقدمه:** شاد بودن جامعه یکی از عوامل بسیار موثر در توسعه اقتصادی، فرهنگی و اجتماعی و سیاسی است و موجب کاهش نابسامانی خانوادگی و طلاق، افزایش میل و رغبت تحصیلی، دل به کار دادن و افزایش تولید است. این پژوهش با هدف تعیین رابطه بین متغیرهای شادکامی و خودکارآمدی با برخی متغیرهای جمعیت شناختی در میان گروهی از دانشجویان صورت پذیرفت.

**روش بررسی:** این مطالعه توصیفی مقطعی در سال ۹۸-۱۳۹۷ بر روی ۳۷۱ نفر از دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی مازندران که دارای معیارهای ورود به مطالعه بودند به روش نمونه گیری تصادفی ساده انجام شد. اطلاعات توسط پرسشنامه شادکامی آکسفورد و پرسشنامه خودکارآمدی عمومی شرر جمع آوری گردید. داده ها با استفاده از نرم افزار SPSS نسخه ۲۶ و با آزمون های آماری توصیفی و تحلیلی (همبستگی، تی تست و آنالیز واریانس) مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت.

**یافته ها:** میانگین سنی دانشجویان شرکت کننده در مطالعه  $22/23 \pm 2/95$  سال بود، میانگین نمره شادکامی  $28/65 \pm 14/81$  بود، میانگین خودکارآمدی نمره  $60/5 \pm 9/44$  بدست آمد. متغیرهای سن، جنس، مقطع تحصیلی با شادکامی ارتباط معنی داری داشت ( $P < 0/05$ ). شاخص خودکارآمدی نیز با عواملی همچون سن، جنس، وضعیت تاهل و مقطع تحصیلی ارتباط معنی دار داشت ( $P < 0/05$ ).

**نتیجه گیری:** برخی از عوامل دموگرافیک در شادکامی و خودکارآمدی در دانشجویان موثر هستند در همین راستا جهت ارتقای سلامت روان و اهمیت شادی در بهداشت روان دانشجویان توصیه می گردد این عوامل را به طور کامل باید شناخت و متناسب با آنها برنامه ریزی های لازم صورت پذیرد.

**واژه های کلیدی:** شادکامی، دانشجویان، خودکارآمدی

دو ماهنامه علمی پژوهشی

دانشکده بهداشت یزد

سال بیستم

شماره ششم

ویژه نامه ۱۴۰۰

شماره مسلسل: ۹۰

تاریخ وصول: ۱۴۰۰/۰۷/۱۰

تاریخ پذیرش: ۱۴۰۰/۰۹/۲۸



## مقدمه

عوامل مختلفی همچون خانواده، محیط اجتماعی، شغل، میزان درآمد، تحصیلات و هدفمند بودن زندگی و سبک زندگی بر شادکامی تاثیرگذار هستند. شادکامی دارای اثرات مثبت و اثربخشی برای افراد مختلف است (۷، ۸).

از جمله این اثرات افزایش قدرت تفکر و ارتقا کیفیت ارتباطات است. در این حالت احساس نوع دوستی افزایش یافته و افراد به دیگران کمک می کنند. افراد شادکام در مشاغل خود موفق ترند، وظایف خود را بهتر انجام داده و قدرت حل مساله بیشتری دارند. افراد دارای روحیه شاد، هنگام انجام فعالیت های روزمره، مثبت اندیشی را سرلوحه فعالیت های خود قرار می دهند و دارای قدرت چاره اندیشی بیش تر هنگام رویایی با مشکلات کوچک و بزرگ زندگی هستند. به عبارت دیگر شادکامی هنگامی پدیدار می شود که انسان، دارای احساس رضایت بیش تر از خود و محیط اطراف خود است. افراد شاد با ارزنده سازی مهارت های خود، بیشتر با رویدادهای مثبت همراه میشوند تا اینکه خود را با رویدادهای منفی همراه کنند (۹، ۱۰).

شادکامی تاثیر مستقیمی بر وضعیت سلامت جسمی و روانی دانشجویان دارد و می تواند ارتباط مستقیم با پیشرفت تحصیلی دانشجویان داشته باشد (۱۱). افرادی که از شادکامی مناسب برخوردار نمی باشند بیشتر مبتلا به افسردگی، اضطراب و پیامد های ناشی از آن بوده و در آن ها اعتیاد و رفتارهای نابهنجار اجتماعی بیشتر دیده شده و از امید به زندگی کمتری برخوردارند (۱۲، ۱۳).

خودکارآمدی با نتایج مثبتی که بر سلامت روان افراد بر جای می گذارد می تواند به عنوان یک عامل موثر در رفاه ذهنی یا

دانشجویان مهمترین و بزرگترین جمعیت جوان کشور را تشکیل می دهند و این جمعیت جوان به عنوان اصلی ترین سرمایه برای توسعه نیازمند توجه به سلامتی و به خصوص سلامت اجتماعی و نحوه تعاملات اجتماعی و نشاط اجتماعی یا شادی در پس این روابط است (۱). دانشجویی که از سلامت روانی و اجتماعی کافی و مطلوب برخوردار نباشد نمی تواند با چالش های ناشی از ایفای نقش های اجتماعی کنار آمده و خود را با هنجار های اجتماعی تطبیق دهد (۲). احساس شادکامی یک حالت عاطفی خوب و خوشایندی است که با تجاربی همانند خوشی، رضایت مندی از زندگی، تندرستی، امنیت و خشنودی همراه است. فرد شادکام احساس خوبی دارد از فعالیت های زندگی خود لذت می برد، دنیای درونش آرام است، ضعف های خود را می پذیرد و در مقابل مشکلات با ثبات است (۳). شادکامی نوعی ارزشیابی و داوری فرد از خود و زندگی اش است که از بیرون به فرد تحمیل نمی شود بلکه حالتی درونی است که از هیجان های مثبت تاثیر می پذیرد؛ بر این اساس شادکامی بر نگرش و ادراک های شخصی مبتنی است و بر حالتی دلالت می کند که مطبوع و دلپذیر است و از تجربه هیجان های مثبت و خشنودی از زندگی سرچشمه می گیرد (۴). شادکامی دارای سه جزء اساسی است که عبارتند از هیجانان مثبت، رضایت در زندگی و فقدان عواطف منفی. روابط مثبت با دیگران، هدفمند بودن زندگی، رشد شخصی و دوست داشتن دیگران نیز از دیگر اجزای شادکامی هستند (۵). مطالعه ی چاو در سال ۲۰۰۵ نیز حاکی از آن است که در بین دانشجویان کانادایی، معدل تحصیلی و رضایت از تحصیل ارتباط قابل توجهی با شادکامی دارد (۶).



بررسی ارتباط آن با برخی متغیرهای جمعیت شناختی و روابط بین این مولفه ها با خودکارآمدی در میان گروهی از دانشجویان علوم پزشکی صورت پذیرفت.

### روش بررسی

مطالعه حاضر به روش توصیفی- مقطعی و با هدف تعیین وضعیت شادکامی و عوامل مرتبط با آن در دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی مازندران انجام گردید. حجم نمونه با استفاده از نتایج مطالعات قبلی برآورد گردیده است.

بر این اساس بر روی ۳۷۵ نفر از دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی مازندران که واجد شرایط ورود به پژوهش بودند، انجام شده است. از دانشکده های پزشکی، داروسازی، دندان پزشکی، بهداشت، پرستاری مامایی و پیراپزشکی برای شرکت در مطالعه دعوت به عمل آمد. نمونه گیری به صورت تصادفی ساده از میان دانشجویان در حال تحصیل در سال ۹۸-۹۷ انجام شد که مایل به پاسخگویی به سوالات پرسشنامه بودند. در صورتی که دانشجو شرایط ورود به مطالعه را داشت برای پر کردن پرسشنامه انتخاب شده و پرسشنامه در اختیار وی قرار می گرفت. معیارهای ورود به مطالعه شامل دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی مازندران که در سال تحصیلی ۹۸-۹۷ در این دانشگاه مشغول به تحصیل بودند و در ضمن یک سال از ورودشان به دانشگاه گذشته باشد و معیارهای خروج از مطالعه شامل دانشجوی سال اول، سابقه ابتلا به بیماری جسمی و روانی، استفاده از داروی خاص، اعتیاد به سیگار، قلیان، الکل و مواد مخدر.

وضعیت شادکامی دانشجویان با استفاده از فهرست شادکامی آکسفورد مورد ارزیابی قرار گرفت. این پرسشنامه حاوی ۲۹

شادکامی افراد نیز به حساب آید. بسیاری از مطالعات نشان داده اند افرادی که خودکارآمدی بالاتری دارند، احساس رضایت بیشتری در زندگی می نمایند و بنابراین شادکامی بیشتری نیز خواهند داشت. خودکارآمدی در واقع عبارتست از باورهای شخص در مورد توانایی هایش برای اتخاذ سطوح انتخابی عملکرد که راهنما و شکل دهنده ی رویدادهای موثر بر زندگی فرد می باشد (۱۶-۱۴).

احساس شادی از یک سو انسان ها را برای زندگی بهتر و بازدهی بیشتر آماده می کند و از سوی دیگر به دلیل ویژگی مسری بودن آن روابط انسان را با محیط پیرامون خود گسترده می سازد. نقش شادی و نشاط در زندگی افراد به حدی اهمیت دارد که متفکر اجتماعی راسکین بر این نکته تاکید می ورزد که ثروتمندترین کشور، کشوری است که بیشترین افراد شاداب را زیر بال خود داشته باشد (۱۹-۱۷). در تحقیقی که myers انجام داد به این نکته پرداخت که افراد شاد در وجود خود احساس امنیت بیشتری می کنند، آسان تر تصمیم می گیرند، دارای روحیه مشارکتی بالاتری هستند و احساس رضایت آنها در زندگی بالاتر است (۲۰).

دانشگاه به عنوان مهم ترین جایگاه تربیت نیروی انسانی آینده، بایستی ضمن برخورداری از محیطی سالم و پویا، زمینه ی شادکامی دانشجویان را فراهم نماید. از طرفی دانشجویان گروه علوم پزشکی، به دلیل برخورد با عوامل استرس زای بی شمار باید از شادکامی و خودکارآمدی بیشتری برخوردار باشند البته توجه به این نکته مهم نیازمند بررسی مفاهیم شادکامی و عوامل مرتبط جهت انتخاب بهترین استراتژی در این راستا می باشد. بر همین اساس مطالعه حاضر با هدف تعیین وضعیت شادکامی و



### یافته ها

میانگین سنی دانشجویان شرکت کننده در مطالعه  $22/23 \pm 2/95$  سال بود، اکثر آن ها زن (۵۹/۲) بودند حدود ۹۳٪ دانشجویان مجرد بودند، دانشجویان رشته پزشکی حدود ۲۷/۳ درصد آن ها را در بر می گرفتند، بیشتر آن ها در خوابگاه زندگی می کردند (۸۱/۶٪)، میانگین معدل تحصیلی آن ها  $16/60 \pm 1/33$  بود (جدول ۱).

جدول ۱: مشخصات جمعیت شناختی و شادکامی دانشجویان شرکت کننده در مطالعه

متغیر	تعداد	درصد
سن		
۱۹-۲۴ سال	۲۵۳	(۶۸/۴)
>۲۵ سال	۱۱۷	۳۱/۶
جنس		
زن	۲۱۹	۵۹/۲
مرد	۱۵۱	۴۰/۸
تاهل		
متاهل	۲۶	۹۳
محل سکونت		
خوابگاه	۳۰۲	۸۱/۶
استیجاری	۱۷	۴/۶
با خانواده	۵۱	۱۳/۸
رشته تحصیلی		
پزشکی	۱۰۱	۲۷/۳
دندانپزشکی	۳۶	۹/۷
پرستاری	۵۱	۱۳/۸
بهداشت	۴۷	۱۲/۷
پیراپزشکی	۶۹	۱۸/۴
داروسازی	۶۷	۱۸/۱
علاقه به رشته		
بله	۲۸۷	۷۷/۶
تحصیلی		
خیر	۸۳	۲۲/۴
مقطع		
کارشناسی	۱۵۹	۴۳
کارشناسی ارشد	۲۶	۷
دکتری عمومی	۱۸۵	۵۰
ترم تحصیلی		
۲-۴	۱۵۱	۴۰/۸
۵-۸	۱۸۸	۵۰/۸
۹-۱۲	۳۱	۸/۴
شادکامی		
ضعیف	۱۶۸	۴۵/۴
متوسط	۱۶۹	۴۵/۷
خوب	۳۳	۸/۹

سؤال چهار گزینه ای و جمع نمرات آن بین صفر تا ۸۷ می باشد. نمره بین ۰ تا ۲۵ ضعیف، ۲۵ تا ۵۰ متوسط، ۵۰ تا ۷۵ خوب و بالاتر از ۷۵ عالی در نظر گرفته شد. پایایی و روایی پرسشنامه نشاط آکسفورد روی ۷۲۷ دانشجوی ایرانی بررسی شد و استفاده آن برای دانشجویان ایران مورد تایید قرار گرفت (۲۱).

آکسفورد با نمره کل همبستگی بالایی دارد و از ضریب آلفای کرونباخ ۰/۹۸ برخوردار است. (۲۲). علاوه بر ابزار سنجش شادکامی آکسفورد، ۱۰ سوال در زمینه مشخصات جمعیت شناختی و تحصیلی دانشجویان بوده است. شاخص خودکارآمدی با استفاده از پرسشنامه خودکارآمدی عمومی شرر مورد ارزیابی قرار گرفت که شامل ۱۷ سوال می باشد. هرکدام دارای پاسخ ۵ درجه ای از کاملا مخالف (۱) تا کاملا موافق (۵) می باشند. مجموع نمرات آیتم های پرسشنامه پس از کدگذاری مجدد آیتم های منفی، بیانگر میزان خودکارآمدی می باشد. به گونه ای که هرچه قدر نمره ی بالاتری به دست آید، میزان خودکارآمدی در سطح بالاتری برآورده می گردد. این پرسشنامه یکی از مقیاس های پرکاربرد در حوزه سنجش خودکارآمدی عمومی است. مقدار آلفای کرونباخ برای مقیاس خودکارآمدی ۰/۸۳ می باشد (۲۳).

داده ها با استفاده از آزمون های تی تست مستقل، ANOVA و همبستگی برای مقایسه میانگین نمره شادی و ارتباط آن با متغیر های جمعیت شناختی و خودکارآمدی با نرم افزار SPSS 23 مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت. این مقاله حاصل طرح پژوهشی کمیته تحقیقات دانشجویی دانشگاه علوم پزشکی مازندران با کد اخلاق IR.MAZUMSREC.1398.748 می باشد.



بیشتری را گزارش کرده اند ( $P < 0/05$ ). به همین ترتیب در خودکار آمدی دانشجویانی که سن بیشتر از ۲۵ سال داشتند در مقایسه با افراد زیر ۲۵ سال، دانشجویان مرد در مقایسه با دختر ها، دانشجویان مقطع کارشناسی ارشد در مقایسه با مقاطع کارشناسی و دکترای عمومی، دانشجویان رشته های بهداشت در مقایسه با سایر رشته ها و دانشجویان مجرد نسبت به متاهل ها خودکارآمدی بیشتری داشتند ( $P < 0/05$ ). (جدول ۲). بین متغیرهای شادکامی و خودکارآمدی همبستگی معنی داری دیده شده است  $r = 0/361$ . این روابط در سطح  $0/05$  معنی دار بود

میانگین نمره شادکامی  $28/65 \pm 14/81$  بود، میانگین خودکارآمدی نمره  $60/5 \pm 9/44$  بدست آمد. همان طور که در جدول ۲ مشخص شده است بین متغیرهای سن، جنس، مقطع تحصیلی با شادکامی ارتباط معنی داری دیده می شود ( $P < 0/05$ ). شاخص خودکارآمدی نیز با عواملی هم چون سن، جنس، مقطع تحصیلی، تاهل و رشته تحصیلی ارتباط معنی داری داشت ( $P < 0/05$ ). یافته ها نشان می دهند که افراد با سن بیشتر از ۲۵ سال در مقایسه با دانشجویان کمتر از ۲۵ سال، دانشجویان پسر نسبت به دخترها و دانشجویان مقطع کارشناسی ارشد در مقایسه با دانشجویان کارشناسی و دکترای عمومی سطح شادکامی

(جدول ۳).

جدول ۲: ارتباط شادکامی و خودکارآمدی با متغیرهای دموگرافیک

متغیر	شادکامی M ± SD	نتیجه آزمون F, p-value	خودکارآمدی M ± SD	نتیجه آزمون F, p-value
سن	۱۹-۲۵ ۲۷/۳۸ ± ۱۴/۳۰	F=۰/۳۰۲ P=۰/۰۰۱	۵۹/۸۹ ± ۹/۳۴ ۶۳/۵۶ ± ۹/۴۳	F=۰/۲۹۸ P=۰/۰۰۶a
جنس	زن ۲۷/۲۷ ± ۱۴/۲۵	F=۱/۲۱ P=۰/۰۰۳۱ a	۵۹/۲۴ ± ۹/۴۰ ۶۲/۳۱ ± ۹/۲۴۴	F=۱/۵۰۸ P=۰/۰۰۳a
ترم تحصیلی	ترم ۶-۲ ۲۸/۹۵ ± ۱۵/۴۷	F=۳/۶۳۱ P=۰/۰۵۶۰ a	۶/۴۷ ± ۹/۲۱ ۶۰/۵۸ ± ۹/۹۹	F=۰/۹۲۶ P=۰/۰۹۲۰
مقطع	کارشناسی ۲۹/۰۳ ± ۱۳/۹۴	F=۳/۸۳ P=۰/۰۲۳ b	۵۹/۳۵ ± ۹/۶۶ ۶۴/۳۲ ± ۸/۰۵ ۶۱/۰۱ ± ۹/۳۰	F=۳/۲۰۷ P=۰/۰۴۲b
وضعیت تاهل	مجرد ۲۸/۳۴ ± ۱۴/۹۳	F=۰/۰۹۴ P=۰/۰۱۲۵	۶۰/۸۱ ± ۹/۳۵ ۵۶ ± ۱۰/۰۳۵	F=۰/۶۹۷ P=۰/۰۱a
رشته تحصیلی	بهداشت ۳۱/۴۸ ± ۱۴/۳۷	F=۰/۸۵۸ P=۰/۰۵۰۹	۶۳ ± ۹/۳۷ ۵۹/۷۶ ± ۷/۹۸ ۶۲/۱۵ ± ۸/۴۶ ۵۶/۸۴ ± ۹/۸۷ ۶۱/۱۲ ± ۹/۹۷ ۵۹/۸۵ ± ۱۰/۵۹	F=۳/۴۸ P=۰/۰۰۴b
	پرستاری ۲۷/۳۵ ± ۱۳/۱۲			
	پزشکی ۲۹/۶۳ ± ۱۵/۶۰			
	پیراپزشکی ۲۸/۹۱ ± ۱۴/۶۷			
	داروسازی ۲۷/۴۰ ± ۱۶/۱۲			
	دندانپزشکی ۲۵/۸۶ ± ۱۳/۷۵			



جدول ۳: ماتریس همبستگی بین شادکامی و خودکارآمدی دانشجویان

متغیر	شادکامی	خودکارآمدی	انحراف معیار $\pm$ میانگین	حدبالا- حدپایین
شادکامی	۱	۰/۳۶۱**	۲۸/۶۵ $\pm$ ۱۴/۸۷	۰-۷۳
خودکارآمدی	۰/۳۶۱**	۱	۶۰/۵۱ $\pm$ ۹/۴۴	۲۴-۸۴

### بحث و نتیجه گیری

مطالعه حاضر که با هدف بررسی وضعیت شادکامی و خودکارآمدی در ۳۶۹ نفر دانشجویان علوم پزشکی مازندران انجام شد نشان داد که وضعیت شادکامی در بین دانشجویان در سطح قابل قبولی می باشد و متغیرهای سن، مقطع تحصیلی، سال ورودی، جنسیت با شادکامی و متغیرهای رشته تحصیلی، جنس، مقطع تحصیلی با خودکارآمدی در ارتباط هستند. در خصوص وضعیت شادکامی، میانگین نمره شادکامی در مطالعات مختلف متفاوت گزارش شده است (۱۸، ۲۴، ۲۵).

در مطالعه ی حاضر میانگین و انحراف معیار نمره ی شادکامی در کل دانشجویان ۲۸/۶۵ بود که این نتایج از دانشگاه های دیگر ایران بیشتر است که این تفاوت ناشی از رشته های تحصیلی، انگیزه و هدف، آینده شغلی، سبک زندگی و عوامل فرهنگی اجتماعی محل زندگی آن ها باشد (۷، ۸، ۱۸).

بر اساس نتایج مطالعه میانگین نمره شادکامی در دخترها از پسران بیشتر بود و رابطه معنی دار وجود داشت. در مطالعات مختلف نیز رابطه معنی داری بین شادکامی در دخترها و پسرها دیده شده است (۲۶-۲۹). اما در پژوهش های دیگری که در ایران انجام شده بود میزان شادی در دخترها و پسرها تفاوتی نداشت (۷، ۸، ۲۵). اگر چه در مطالعات از ابزار یکسان استفاده شده است عوامل متعددی بر روی شادکامی تاثیر گذار می باشد که عوامل فرهنگی اجتماعی بر نتایج مطالعات اثر گذار می باشد.

در پژوهش حاضر دانشجویانی که به رشته تحصیلی خود علاقه داشتند، شادتر از دانشجویانی بودند که علاقه نداشتند، بدین صورت که با افزایش رضایت از رشته ی تحصیلی، میانگین نمره شادکامی دانشجویان افزایش معنی داری داشت. نتایج مطالعه کریمی و همکاران با این یافته همسو است (۷).

یافته های مطالعه ی جعفری و همکاران نیز نشان داد که نمره ی شادکامی در دختران بیشتر از پسران است اما در پژوهش حاضر ارتباط معنادار بین شادکامی و جنسیت افراد دیده نشد. علت این تناقض بدلیل زمان و مکان انجام مطالعه می باشد (۲۶).

در مطالعه ما دانشجویان دانشکده دندانپزشکی و سپس داروسازی شادتر از دیگر دانشکده ها بودند اما تفاوت معنی دار بین رشته و شادکامی دیده نشد. در مطالعه ی جعفری و همکاران دانشجویان پرستاری شادتر از دانشجویان سایر رشته ها بوده اند (۲۴) که این یافته با نتایج مطالعه ی حاضر هم سو نیست. شاید این مسئله ناشی از تفاوت در شرایط آموزشی باشد. در مطالعه ی جویباری و همکاران ارتباط معنی داری بین نمره ی شادکامی و رشته ی تحصیلی دانشجویان دیده نشده است که با پژوهش حاضر همخوانی دارد (۸). در مطالعه صیامیان و همکاران بین رشته تحصیلی و شادکامی در دانشجویان دانشکده پیراپزشکی مازندران ارتباط معنی دار داشت که این بدلیل بررسی در یک جامعه محدود می تواند باشد (۲۵).

افراد شاد دارای رویکرد خوش بینانه به زندگی و امید به



هم چنین بین سال ورود به دانشگاه و شادکامی هم ارتباط معنی دار دیده شد که با گذراندن ترم های تحصیلی نمره شادکامی دانشجویان بیشتر می شود که این می تواند بدلیل عدم آشنایی با فضای و شرایط محیطی دانشگاه می باشد که با بیشتر شدن ترم های تحصیلی دانشجویان هدف و انگیزه بیشتری برای ادامه تحصیل و شغل آینده دارند. در مطالعه قهرمانی و همکاران بین ترم تحصیلی و شادکامی ارتباط معنی دار وجود نداشت که این بدلیل شرایط آموزشی باشد (۱۸).

باندورا در نظریه معروف شناختی اجتماعی، خودکارآمدی را به عنوان یکی از عوامل فردی که می تواند در غلبه فرد بر موانع انجام یک رفتار نقش داشته باشد را معرفی میکند. او معتقد است که هر چقدر فرد دستاوردها و موفقیت های بیشتری داشته باشد می تواند با اعتماد بیشتر به توانایی هایش به انجام وظایف خود بپردازد (۲۳).

در مطالعه ما بین سن، جنس، مقطع تحصیلی و رشته تحصیلی با خودکارآمدی ارتباط آماری معنی دار وجود داشت. با افزایش سن، تجارب دانشجویان بیشتر خواهد شد به همین ترتیب با افزایش سن، خودکارآمدی دانشجویان نیز بیشتر خواهد شد. که با مطالعه صفاری و همکاران همخوانی داشت (۲۳).

در مطالعه ما دانشجویان دختر خودکارآمدی بیشتری نسبت به پسرها داشتند. در مطالعه صفاری و karagun بین جنس و خودکارآمدی در دانشجویان ارتباط معنی داری وجود نداشت (۲۳، ۲۸) که بدلیل تفاوت زمان مطالعه، شرایط فرهنگی محل زندگی دانشجویان باشد.

دانشجویان کارشناسی ارشد بدلیل آشنایی با سیستم آموزشی و

خوشبختی دارند، به همین دلیل به تلاش ادامه می دهند. این افراد دارای عواطف مثبت و بازدهی فکری و یادگیری بیشتری هستند و همین موضوع سبب بهبود معدل تحصیلی می شود (۲۶). در مطالعه ما بین شادکامی و معدل دانشجویان ارتباط آماری معنی دار دیده نشده که با نتایج جویباری و همکاران همخوانی دارد (۸). این می تواند بدلیل خودگزارشی دانشجویان در ثبت معدل باشد.

در مطالعه ما بین سن دانشجویان و شادکامی ارتباط معنی داری دیده شد بدین ترتیب که دانشجویان کمتر از ۲۵ سال نسبت به دانشجویان بزرگتر شادتر بودند. نتایج این مطالعه با مطالعات مختلف همراستا می باشد (۲۳، ۲۹، ۱۷، ۸). معمولا افراد با سن کم چون مسئولیت و مشکلات ذهنی کمتری دارند شادتر هستند و با افزایش سن درگیر مسئولیت های زندگی (شغل، ازدواج، مسکن...) می شوند که سبب کم شدن شادی آن ها می شود.

در مطالعه ما مقطع تحصیلی از دیگر متغیرهای موثر بر شادکامی می باشد. دانشجویان کارشناسی ارشد نسبت به دانشجویان دکتری حرفه ای و کارشناسی ارشد شادتر بودند. البته دلیل قابل توجه برای شادتر بودن دانشجویان این مقاطع این است که اکثر نمونه های ما از دانشجویان دکتری حرفه ای سال دوم و سوم هستند که تفاوت زیادی با دانشجویان کارشناسی ندارند، البته دانشجویان تحصیلات تکمیلی بدلیل آشنا بودن به سیستم آموزشی تحصیلی دانشگاه نگرانی های کمتری نسبت به دانشجویان کارشناسی و دکترا حرفه ای دارند. و شادکامی بیشتری دارند. در مطالعات مختلف نیز مقطع تحصیلی از فاکتورهای موثر بر شادکامی بوده است (۲۳، ۲۵، ۸).





خودکارآمدی او می باشد (۳۱).

برخی از عوامل جمعیت شناختی در شادکامی و خودکارآمدی در دانشجویان موثر هستند در همین راستا جهت ارتقای سلامت روان و اهمیت شادی در بهداشت روان دانشجویان توصیه می گردد این عوامل را به طور کامل شناخت و متناسب با آن ها برنامه ریزی های لازم اقدام پذیرد. برخی گروه ها از سطح شادکامی پایین تری برخوردار بودند که لزوم توجه بیشتر به این گروه ها ضروری به نظر می رسد. با توجه به این پژوهش دانشجویانی که در مقطع پایین تر و جواتر بودند از سطح شادکامی کمتری برخوردار بودند در نتیجه پیشنهاد می شود کارگاه های آموزشی در خصوص شادی و آینده نگری برای دانشجویان جدیدالورود صورت پذیرد.

#### تعارض منافع

هیچگونه تعارض منافی بین نویسندگان مقاله نیست.

#### تشکر و قدردانی

نویسندگان بر خود لازم می دانند از تمامی دانشجویانی که در این طرح همکاری کردند صمیمانه تشکر و قدردانی نماید.

#### References

- 1-Naghbi SA, Chaleshgar Kordasiabi M. A review of Social Determinants of Health. *Clinical Excellence*.2017;7(2):50-62.
- 2-Chaleshgar Kordasiabi M, Yazdani Cherati J, Avazpour M, Ramezani A, Hosseinzadeh K. Investigation of Social Capital among Mazandaran University of Medical Sciences Students. *Journal of Health*. 2020;11(2):194-202.
- 3-Barati F, Ashrafi Z, Najafi F, Karimi A, Sharifzade G. The investigation of happiness status and its related factors in students of Birjand University of Medical Sciences in 2013. *Journal of Torbat Heydariyeh University of Medical Sciences*. 2015;3(2):30-26.

داشتن تجارب بیشتر نسبت به سایر دانشجویان دارای خودکارآمدی بالاتری نسبت به سایر دانشجویان می باشند. رابطه بین مقطع تحصیلی و خودکارآمدی در مطالعه صفاری نیز گزارش شده است (۲۳).

بر اساس یافته های مطالعه فوق بین متغیر شادکامی و خودکارآمدی همبستگی و ارتباط معنی داری وجود دارد. این نشان دهنده این است که با افزایش سطح شادکامی میزان خودکارآمدی نیز افزایش می یابد. مطالعات مختلفی به ارتباط بین شادکامی و خودکارآمدی اشاره کرده اند.(۲۸،۲۳-۳۰). شادکامی زمانی به دست می آید که فعالیت های زندگی افراد، بیشترین نزدیکی را در جهت ارزش های مهم زندگی و توانایی و کارآمدی او در زمینه های مختلف داشته باشد و آن ها نسبت به این ارزش ها و توانمندی ها متعهد گردند. تحت چنین شرایطی احساس نشاط و اطمینان بوجود می آید به همین خاطر لوینگر و مویلان خوشبختی و شادکامی را دست یابی به لذت و خوشی ساده نمی دانند بلکه آن را به عنوان کوششی در جهت کمال می دانند که بیانگر رسیدن به توان واقعی فرد و احساس



- 4-Fattahi R, Neshat Doost HT, Rabiee M, Sharifi E. An Investigation of the Relationship between Happiness and Spirituality. *Studies in Islam and Psychology*. 2011;5(8):85-98
- 5- Argyle, M. (2001). *The Psychology of Happiness*. London: Routledge, <https://doi.org/10.4324/9781315812212>
- 6-Chen MC, Lin HJ. Self-efficacy, foreign language anxiety as predictors of academic performance among professional program students in a general English proficiency writing test. *Perceptual and motor skills*. 2009;109(2):420-30.
- 7-Sharifi K, Sooky Z, Tagharrobi Z, Akbari H. Happiness and its related factors among the students of Kashan university of medical sciences in 2006-7. *Feyz Journal of Kashan University of Medical Sciences*. 2010;14(1):62-9
- 8- Jouybari L, Nodeh Sharifi A, Sanagoo A, Saeedi S, Saeedi S, Kalantari S. Happiness and its related factors among Students in Golestan University of Medical Sciences. *2 Journal of Nursing Education*. 2017;5(6):40-5.
- 9-Sisk D. Engaging the Spiritual Intelligence of Gifted Students to Build Global Awareness in the Classroom. *Roeper Review*. 2008;30(1):24-30.
- 10-Hasandoost F. Relationship between spiritual intelligence and happiness in nursing students in 2015. 2017.
- 11-Hosseini Kasnavieh F, Salimi T, Nadi Sakhvidi M, Ahmadi E. Happiness in Externs in Shahid Sadoughi University of Medical Sciences in 2012. *The Journal of Shahid Sadoughi University of Medical Sciences*. 2015;23(2):1945-52.
- 12-Argyle M, Martin M, Lu L. (1995). Testing for Stress and Happiness: The Role of Social and Cognitive Factors. In C. D. Spielberger, & I. G. Sarason (Eds.), *Stress and Emotion* (pp. 173-187). Washington DC: Taylor & Francis.
- 13-Civitci A. Perceived Stress and Life Satisfaction in College Students: Belonging and Extracurricular Participation as Moderators. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*. 2015;205:271-81.
- 14-Zakiei A, Vafapoor H, Alikhani M, Farnia V, Radmehr F. The relationship between family function and personality traits with general self-efficacy (parallel samples studies). *BMC Psychology*. 2020;8(1):88.



- 15-Caprara GV, Gerbino M, Paciello M, Vecchio GM. Looking for adolescents' wellbeing: self-efficacy beliefs as determinants of positive thinking and happiness. *Epidemiol Psychiatr Soc.* 2006;15(1):30-43.
- 16-Strobel M, Tumasjan A, Spörrle M. Be yourself, believe in yourself, and be happy: self-efficacy as a mediator between personality factors and subjective well-being. *Scandinavian journal of psychology.* 2011;52(1):43-8.
- 17- Moeini B, Abbasi H, Afshari M, Haji Hosseini M, Rashidi S. Association between Homesickness and the Related Factors with Happiness in the Dormitory Students of Hamadan University of Medical Sciences, Iran. *Jorjani Biomedicine Journal.* 2018;6(1):55-66.
- 18-Ghahremani L, Tehrani H, Rajabi A, Jafari A. The Relationship Between the Concepts of Hope and Happiness in Students. *Iranian Journal of Health Education and Health Promotion.* 2020;8(2):107-17
- 19- Khosravi Z, Cheragh Mollaei L. Social Commitment, Happiness and Mental Health among High-School and University Students A Comparative Study Emphasizing Gender. *Women's Studies Sociological and Psychological.* 2012;10(1):7-36.
- 20- Myers DG, Diener E. The Scientific Pursuit of Happiness. *Perspectives on Psychological Science.* 2018;13(2):218-25.
- 21- Liaghatdar MJ, Jafari E, Abedi MR, Samiee F. Reliability and validity of the Oxford Happiness Inventory among university students in Iran. *The Spanish journal of psychology.* 2008;13(1):310 .
- 22-Alipoor A, Noorbala AA. A Preliminary Evaluation of the Validity and Reliability of the Oxford Happiness Questionnaire in Students in the Universities of Tehran. *Iranian Journal of Psychiatry and Clinical Psychology.* 1999;5(1):55-66.
- 23-Saffari M, Sanaeinasab H, Rashidi jahan H, Purtaghi G, Pakpour A. Happiness, Self-efficacy and Academic Achievement among Students of Baqiyatallah University of Medical Sciences. *Journal of Medical Education Development.* 2014;7(13):45-56.
- 24-Barati F, Ashrafi Z, Najafi F, Karimi A, Sharifzade G. The investigation of happiness status and its related factors in students of Birjand University of Medical Sciences in 2013. *Journal of Torbat Heydariyeh University of Medical Sciences* 2015; 3(2): 26-30. [Persian]



- 25-Fardisi S ,Raof M, Ghazizadeh M, Amanpour S. A Survey on Happiness as a Component of Mental Health in Kerman Dental Students in 2017-2018: A Short Report. *Journal of Rafsanjan University of Medical Sciences*. 2020;19(3):305-14.
- 26- Jafari E, Liaghatdar M J, Abedi MR. Happiness and its degree of effective factors in students of the Isfahan Medical Sciences University. *Teb va tazkieh*.2004; (54):15-23.
- 27-Alipoor A, Nori N. A study on reliability and validity of the Depression-Happiness Scale in justice's staff of Isfahan city. *Journal of Fundamentals of Mental Health*. 2006;8(32):85-96
- 28-Azizi M, Mohamadian F, Ghajarieah M, Direkvand-Moghadam A. The Effect of Individual Factors, Socioeconomic and Social Participation on Individual Happiness: A Cross-Sectional Study. *J Clin Diagn Res*. 2017;11(6):1-4.
- 29-Feizi S, Nasiri M, Bahadori H, Hosseini Amiri M, Mirhosseini H. The relationship between spiritual well-being and happiness among healthcare students: Application of the spiritual health questionnaire for the Iranian population. *Heliyon*.2020;6(11):448.
- 30-Siamian H, Naeimi OB, Shahrabi A, Hassanzadeh R, Abazari MR, Khademloo M, et al. The Status of Happiness and its Association with Demographic Variables among the Paramedical Students. *Journal of Mazandaran University of Medical Sciences*. 2012;21(86):159-66.
- 31-Street H, Nathan P, Durkin K, Morling J, Azahar Dzahari M, Carson J, et al. Understanding the relationships between wellbeing, goal-setting and depression in children. *The Australian and New Zealand journal of psychiatry*. 2004;38(3):155-61.
- 32- Karagün EL, Bakır B. self efficacy and happiness level of individuals participating in recreational courses . *Turkish Online Journal of Educational Technology*. 2020;1(1).241-47.
- 33-Can M , Cantez E. Investigation of happiness, resilience and self-efficacy levels in University students. *Aydın Toplum ve İnsan Dergisi*.2018;4(2);61-76.
- 34-Demirtas AS. The predictive roles of emotion regulation strategies and self-esteem on happiness. *Turkish Studies, Educational Sciences*.2018;13(11):487-503.
- 35- Levinger G, Moylan SJ. Feeling good and feeling close. *Personal Relationship*. 1994;1:165-84.