J TOLOO E BEHDASHT, School of Public Health, Yazd Shahid Sadoughi Univ Med Sci

ORIGINAL ARTICLE
Received:2021/10/02 *Accepted:2022/02/14*

The Role of Social Happiness and Vitality in the General Health of Teachers in Yazd

Mahsa Khodayarian(P.hD.)[1], Mahdiyeh Khaleghi Moori(M.Sc.)[2], Seyed Saeed Mazloomy Mahmoodabad(P.hD.)[3], Somayeh Sadat Seyed Khameshi(B.S.)[4], Nooshin Yoshany(P.hD.)[5]

1.Assistant Professor, Department of Health Education and Health Promotion, Social Determinants of Health Research Cneter, School of Public Health, Shahid Sadoughi University of Medical Sciences, Yazd, Iran.
2.MSc student, Department of Health Education and Health Promotion, Social Determinants of Health Research Cneter, School of Public Health, Shahid Sadoughi University of Medical Sciences, Yazd, Iran.
3. Professor, Department of Health Education and Health Promotion, Social Determinants of Health Research Cneter, School of Public Health, Shahid Sadoughi University of Medical Sciences, Yazd, Iran.
4.Bachelors' of Public Health, Social Determinants of Health Research Cneter, School of Public Health, Shahid Sadoughi University of Medical Sciences, Yazd, Iran.
5.Corresponding Author:Assistant Professor, Department of Health Education and Health Promotion, Social Determinants of Health Research Cneter, School of Public Health, Shahid Sadoughi University of Medical Sciences, Yazd, Iran. Email: nooshin.yoshany@yahoo.com Tel:989133511170

Abstract

Introduction: Social happiness and vitality is one of the basic concepts and components of people's lives, especially for teachers, which is closely related to their public health. Therefore, the present study aims to determine the role of social happiness and vitality in the general health of teachers in Yazd.

Methods: This descriptive cross-sectional study was conducted on 250 junior high school and high school teachers in Yazd participated using cluster sampling. General Health, Oxford Happiness, and Social Vitality questionnaires were utilized for data collection. The data were analyzed using SPSS software version 23. Descriptive and analytical statistics, including Pearson correlation coefficient, regression analysis, analysis of variance and t-test were used to determine the predictors of variables. The significance level was considered less than 0.05.

Results: The mean age of participants was 5.46 ± 31 years. The mean total health score was 56.12 ± 1.18. Among the health dimensions, the highest mean score was related to social health 15.35 ± 2.25. The mean scores of happiness and social vitality were 44.58 ±1.57 and 66.01 ±5.57, respectively. There was a direct and significant relationship between social vitality, happiness, and general health ($p = 0.00$). There was also a direct and significant correlation between social vitality and happiness ($p <0.001$).

Conclusion: Considering the effect of social happiness and vitality on teachers' health, it is suggested that happy lifestyle classes be included in the programs of the Ministry of Education for teachers in the form of in-service courses and recreational camps.

Keywords: Happiness, Social Vitality, Public Health, Teachers
Conflict of interest: The authors declared that there is no conflict of interest.

CC BY

This Paper Should be Cited as:
Author: Mahsa Khodayarian, Mahdiyeh Khaleghi Moori, Seyed Saeed Mazloomy Mahmoodabad, Somayeh Sadat Seyed Khameshi, Nooshin Yoshany. The Role of Social Happiness and Vitality in …..……Tolooebehdasht Journal.2022;21(1):57-69.[Persian]

[Downloaded from tbj.ssu.ac.ir on 2026-11-20]

[DOI: 10.18502/tbj.v21i1.9934]

بررسی نقش شادکامی و نشاط اجتماعی درسلامت عمومی معلمان شهر یزد

نویسندگان: مهسا خدایاریان[۱]، مهدیه خالقی موری[۲]، سید سعید مظلومی محمودآباد[۳]،سمیه السادات سیدخامشی[۴]، نوشین یوشنی[۵]

۱. استادیار گروه آموزش بهداشت و ارتقاء سلامت، مرکز تحقیقات عوامل اجتماعی مؤثر بر سلامت، دانشکده بهداشت، دانشگاه علوم پزشکی شهید صدوقی، یزد، ایران.

۲. دانشجوی کارشناسی ارشد آموزش بهداشت و ارتقاء سلامت، مرکز تحقیقات عوامل اجتماعی مؤثر بر سلامت، دانشکده بهداشت، دانشگاه علوم پزشکی شهید صدوقی، یزد، ایران.

۳. استاد گروه آموزش بهداشت و ارتقاء سلامت، مرکز تحقیقات عوامل اجتماعی مؤثر بر سلامت، دانشکده بهداشت، دانشگاه علوم پزشکی شهید صدوقی، یزد، ایران.

۴. کارشناس بهداشت عمومی، مرکز تحقیقات عوامل اجتماعی مؤثر بر سلامت، دانشکده بهداشت، دانشگاه علوم پزشکی شهید صدوقی، یزد، ایران.

۵. نویسنده مسئول: استادیار گروه آموزش بهداشت و ارتقاء سلامت، مرکز تحقیقات عوامل اجتماعی مؤثر بر سلامت، دانشکده بهداشت، دانشگاه علوم پزشکی شهید صدوقی،یزد،ایران.

تلفن تماس:۰۹۱۳۳۵۱۱۱۷۰ Email:nooshin.yoshany@yahoo.com

طلوع بهداشت

دو ماهنامه علمی پژوهشی دانشکده بهداشت یزد
سال بیست و یکم
شماره اول
فروردین و اردیبهشت
شماره مسلسل: ۹۱

تاریخ وصول: ۱۴۰۰/۰۷/۱۰
تاریخ پذیرش: ۱۴۰۰/۱۱/۲۵

چکیده

مقدمه: شادکامی و نشاط اجتماعی یکی از مفاهیم و مؤلفه های اساسی زندگی افراد، به ویژه معلمان به شمار می رود که ارتباط تنگاتنگی با سلامت عمومی آنان دارد. لذا مطالعه حاضر با هدف تعیین نقش شادکامی و نشاط اجتماعی در سلامت عمومی معلمان شهر یزد در سال ۱۳۹۹ صورت گرفته است.

روش بررسی: در این مطالعه توصیفی- مقطعی ۲۵۰ نفر معلم ساکن شهر یزد در مقاطع راهنمایی و دبیرستان به روش نمونه گیری خوشه ای شرکت کردند. پرسشنامه های سلامت عمومی، شادکامی آکسفورد و نشاط اجتماعی برای جمع آوری داده ها مورد استفاده قرار گرفت. اطلاعات جمع آوری شده با استفاده از نرم افزار SPSS نسخه ۲۳ مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفتند. از آمار توصیفی و تحلیلی شامل ضریب همبستگی پیرسون، آنالیز رگرسیون، آنالیز واریانس و T-test برای تعیین پیشگویی کننده های متغیرها استفاده شد. سطح معنی داری کمتر از ۰/۰۵ در نظر گرفته شد.

یافته ها: میانگین سنی افراد شرکت کننده ۵/۴۶ + ۳۱سال بود. میانگین نمره سلامت کل ۱/۱۸ ± ۵۶/۱۲ و در بین ابعاد سلامت بالاترین میانگین نمره مربوط به کارکرد اجتماعی ۲/۲۵ ± ۱۵/۳۵ بود. میانگین نمره شادکامی و نشاط اجتماعی به ترتیب ۱/ ۵۷± ۴۴/۵۸ و ۵/۵۷ ± ۶۶/۰۱ به دست آمد. بین نشاط اجتماعی، شادکامی و سلامت عمومی رابطه مستقیم و معنی داری وجود داشت p=۰/۰۰ ، هم چنین بین نشاط اجتماعی و شادکامی همبستگی مستقیم و معنادار p<۰/۰۰۱ مشاهده شد.

نتیجه گیری: با توجه به ارتباط شادکامی و نشاط اجتماعی با سلامت معلمان، پیشنهاد می شود کلاس های سبک زندگی شاد در قالب دوره های ضمن خدمت و اردوهای تفریحی برای معلمان در برنامه های سازمان آموزش و پرورش گنجانده شود.

واژه های کلیدی: شادکامی، نشاط اجتماعی، سلامت عمومی، معلمان

[Downloaded from tbj.ssu.ac.ir on 2026-11-20]

[DOI: 10.18502/tbj.v21i1.9934]

مقدمه

شادکامی و نشاط اجتماعی به عنوان یکی از مهم ترین نیازهای روانی بشر، به دلیل تأثیرات عمده ای که بر شکل گیری شخصیت آدمی دارند، همواره ذهن انسان را به خود مشغول کرده اند. از طرفی جامعه ای پویا و زنده تلقی می شود که عناصر شادی آفرین در آن فراوان باشد. شاید بتوان گفت شادکامی یکی از مفاهیم و مؤلفه های اساسی زندگی افراد به ویژه معلمان به شمار می رود که ارتباط تنگاتنگی با سلامت عمومی دارد. امروزه بسیاری از کشورها به نوعی درصدد ایجاد یک جامعه سالم و بانشاط هستند، زیرا به نظر می رسد احساس شادی انسان ها را برای زندگی بهتر و بازدهی بیشتر آماده می کند(۱،۲).

به طور کلی نشاط اجتماعی مفهومی است که در سال های اخیر بسیار به آن پرداخته شده است و پژوهشگران علوم اجتماعی برای آن شاخص های خاصی در نظر گرفته اند و بر این مبنا در جوامع و کشورهای گوناگون آن را مورد سنجش و بررسی قرار داده اند. به اعتقاد برخی نشاط یکی از ابعاد اصلی تجربه است و در برقراری سلامت عمومی، خوشبختی، ایجاد فضای شناختی و رشد آن تأثیرگذار است(۳). وینهوون (۱۹۹۳) جامع ترین و در عین حال عملیاتی ترین تعریف را از شادکامی ارائه کرده است. بر اساس این تعریف، شادکامی به درجه یا میزان قضاوت شخص درباره مطلوبیت کیفیت کل زندگی خود اطلاق می شود. به عبارت دیگر، شادکامی به این معناست که فرد به چه میزان زندگی خود را دوست دارد(۴).

مطالعات پژوهشگران نشان داده است که شادکامی تحت تأثیر عوامل مختلفی از جمله ارتباطات خانوادگی و اجتماعی، فعالیت های ورزشی، فعالیت های تفریحی، تغذیه، سن، شرایط اجتماعی و به ویژه سلامتی قرار می گیرد. شناسایی کلیه این عوامل به دولت ها کمک می کند تا با اصلاحات لازم میزان شادکامی را در جامعه خود بالا ببرند(۶ ، ۵). هم چنین نتایج برخی مطالعات نشان داده است که شادکامی طول عمر افراد را به طور قابل توجهی افزایش می دهد. شادکامی باعث درمان بیماری ها نمی شود اما اثر محافظتی در ابتلا به بیماری ها و افزایش سلامت عمومی افراد جامعه دارد. از طرف دیگر شواهد بسیاری دلالت بر اثر منفی افسردگی و اضطراب بر سلامتی دارد، به طوری که حالاتی مانند عصبانیت و افسردگی اثرات منفی و طولانی مدتی بر بدن گذاشته و پاسخ ایمنی بدن را تضعیف می کند(۷). پژوهش های مختلف در این زمینه نشان داده اند که میانگین شادکامی در اکثر معلمان در حد متوسط (۴۷٪) بوده است(۱۰-۸).

امروزه معلمان و دبیران به عنوان یکی از اجزای مهم در فرصت های تحصیلی و آموزشی محسوب می شوند. به نظر می رسد بسیاری از معلمان از شغلشان راضی نیستند، از طرفی رضایت شغلی یکی از عناصر موثر بر نشاط اجتماعی محسوب می شود که به دنبال این امر برخی از این قشر اوقات فراغت خود را در شغل دوم می گذرانند و این امر می تواند عواقب و پیامدهای خطرناکی برای دانش آموزان و در نهایت جامعه به همراه داشته باشد(۱۲، ۱۱).

بررسی های صورت گرفته نشان می دهد که مهمترین آسیب های نظام آموزش و پرورش، کم توجهی به قلمرو حرفه ای و بی توجهی به کیفیت زندگی شغلی معلمان است (۱۳). مدرسه یکی از مهم ترین نهادهای سازمان یافته و رسمی

[Downloaded from tbj.ssu.ac.ir on 2026-11-20]

[DOI: 10.18502/tbj.v21i1.9934]

اجتماعی است که باید با فراهم نمودن محیطی سالم، به جسم و روان کودکان جامعه امکان شکوفایی داده و آنان را نسبت به خود، خانواده و اجتماع مسئول سازد. سرمایه گذاری برای تامین سلامتی جمعیت میلیونی دانش آموزی که آینده سازان جامعه خواهند بود، کاملا منطقی به نظر می رسد، و اما پیش نیاز اصلی تحقق این هدف، تامین سلامت معلمان می باشد (۱۴). معلم، سازنده نسل های آینده هر کشوری است. این شغل از مهم ترین و ارزشمندترین مشاغل در جهان به شمار می آید. کار معلمی فقط یک شغل نیست زیرا با روح، فکر و ذهن انسان ها در ارتباط است (۱۵). معلمان به دلیل تأثیرات مستقیم آموزشی و تربیتی بر فرزندان خانواده ها، در پرورش نسل های آتی هر جامعه نقشی بی بدیل یافته اند. شغل معلمی در کنار اهمیتی که دارد، به عنوان یکی از استرس زاترین مشاغل نیز در دنیا شناخته می شود (۱۶). باتوجه به اینکه سلامت معلمان اهمیت بسزایی در تعلیم و تربیت صحیح دانش آموزان دارد و از طرفی شادکامی و نشاط اجتماعی در سلامت عمومی معلمان نقش داشته و در ایران شواهد کمی در این رابطه وجود دارد، لذا این مطالعه با هدف تعیین نقش شادکامی و نشاط اجتماعی در سلامت عمومی معلمان شهر یزد در سال ۱۳۹۹ صورت گرفته است.

روش بررسی

این مطالعه از نوع توصیفی- مقطعی می باشد که در شهر یزد در سال ۱۳۹۹ انجام شده است. ۲۵۰ معلم مرد و زن در مقاطع راهنمایی و دبیرستان ساکن شهر یزد در این مطالعه شرکت کردند. این حجم نمونه با در نظر گرفتن سطح معنی داری ۵ درصد و توان آزمون ۸۰ درصد و با توجه به حداقل ضریب همبستگی ۰/۳ تعیین شد و روش نمونه گیری به صورت خوشه ای بود. معلمان از ۱۰ مدرسه به طور تصادفی انتخاب شدند. و در هر مدرسه کلیه معلمان واجد شرایط وارد مطالعه شدند. معیارهای ورود به مطالعه، معلم بودن، سکونت در شهر یزد و بومی یزد بودن، عدم ابتلا به بیماری های خاص، و معیارهای خروج از مطالعه؛ عدم همکاری و ابتلا به بیماری، بوده است. پرسشنامه سلامت عمومی (GHQ) : پرسشنامه سلامت عمومی ۲۸ سوالی توسط گلدبرگ و هیلر (۱۹۷۹) ارائه شده و دارای ۴ مقیاس فرعی(علائم جسمانی، علائم اضطرابی و اختلال خواب، کارکرد اجتماعی و علائم افسردگی) است و هر مقیاس ۷ پرسش داردیعنی از ۲۸ عبارت پرسشنامه موارد ۱ الی ۷ مربوط به مقیاس علائم جسمانی است. موارد ۱۴-۸ علائم اضطرابی و اختلال خواب، موارد ۲۱- ۱۵ مربوط به ارزیابی علائم کارکرد اجتماعی، و نهایتاً موارد ۲۸ -۲۲ علائم افسردگی را می سنجد.

برای جمع بندی نمرات به الف نمره (۰) ، ب (۱) ،ج (۲) و د نمره (۳) گرفت .در هر مقیاس از نمره ۶ به بالا و در مجموع از نمره ۲۲ به بالا بیانگر علائم مرضی است.مطالعات انجام‌شده در ایران نیز حاکی از روایی بالای این ابزار است . بررسی انجام‌گرفته در خصوص شیوع اختلالات روانی در ایران که از پرسشنامه سلامت عمومی ۲۸ سؤالی استفاده شده، نشان‌دهنده این است که میزان روایی و پایایی این آزمون با نقطه برش ۶، بین ۹۳-۸۴ درصد و با نقطه برش ۲۳، بین ۹۴-۶۸ درصد متغیر است. نمره نهایی که افراد کسب می کنند در یکی از دو حیطه نمره سالم(اختلال هیچ یا کمترین حد با نمره کل از صفر تا ۲۲)

[Downloaded from tbj.ssu.ac.ir on 2026-11-20]

[DOI: 10.18502/tbj.v21i1.9934]

و یا نمره ناسالم (در یکی از سه حیطه اختلال خفیف، متوسط و یا شدید با نمره کل بیش از ۲۲) قرار خواهند گرفت(۱۸، ۱۷)

پرسشنامه شادکامی آکسفورد (OHI): دارای ۲۹ گویه است که هر گویه شامل ۴ عبارتست که عبارت اول نمره صفر، عبارت دوم نمره ۹، عبارت سوم نمره ۱ و عبارت چهارم نمره ۳ می گیرد. درنهایت فرد نمره های بین ۰ تا ۸۷ به دست می آورد که نمره بالاتر نشانه شادکامی بیشتر است.

آرگایل و همکاران پایایی پرسشنامه آکسفورد را به کمک ضریب آلفای کرونباخ ۰/۹۰ و پایایی بازآزمایی آن را در طی هفت هفته ۰/۷۸ گزارش کرده اند.در بررسی فرانسیس(۱۹۹۸ به نقل از بیات ریزی۱۳۸۴) آلفای کرونباخ ۰/۹۲ بدست آمده است.هم چنین فرانسیس در یک بررسی میان فرهنگی در کشورهای انگلیس،آمریکا،استرالیا و کانادا به ترتیب ضریب آلفای ۰/۸۹، ۰/۹۰ ، ۰/۸۹، ۰/۸۹، را گزارش کرده است.

سایر پژوهش ها نیز گویای آن هستند که پایایی بازآزمایی این پرسشنامه در سطح پذیرفتنی است در بررسی های چندی باز آزمایی۰/۸۱ پس از چهار ماه، ۰/۶۷ پس از چهار ماه و ۰/۵۳ پس از شش ماه گزارش شده است.

به منظور بررسی روایی صوری پرسشنامه شادکامی از ده متخصص(روانشناس و روان پزشک) نظرخواهی شد که همگی توانایی پرسشنامه شادکامی را برای سنجش شادکامی در دانشجویان تایید کردند. هم چنین به منظور بررسی روایی عاملی (که شکلی از روایی سازه است) از روش تحلیل عاملی استفاده شد که در نتیجه به استخراج پنج عامل انجامید.این عوامل پنج گانه توانسته اند از ۰/۵۷ پس از چهار ماه واریانس کل را تبیین کنند(۱۹).

آزمون شادی و نشاط: دارای ۳۷ سؤال ۲ گزینه ای (بله – خیر) بوده و دارای ۵ عامل رضایت از زندگی، آراستگی ظاهری، تعامل اجتماعی،کارایی فردی وکمک به دیگران می باشد. در سال ۱۳۸۷ این آزمون به صورت گسترده در استان آذربایجان غربی بر روی ۷۲۲ اجرا گردید و اعتبار فرم نهایی آن با روش آلفای کرونباخ ۰/۷۸ به دست آمد. در نمره گذاری این آزمون نیز به پاسخ خیر هر یک از سؤال های ۱۸ ، ۱۹ ، ۲۰ ، ۲۱ و ۲۲ دو نمره و پاسخ بله بقیه سؤال ها دو نمره داده می شود. به پاسخ هایی که موافق با کلید نمره گذاری نباشند یک نمره داده می شود. حداقل نمره در این آزمون ۳۷ و حداکثر نمره ۷۴ است. نمره بالا نشان دهنده ویژگی شادی و با نشاط بودن بالای فرد است (۲۰).پس از جمع آوری داده ها و وارد نمودن آنها برای تجزیه و تحلیل از برنامه آماری SPSS نسخه ۲۱ و از ضریب همبستگی پیرسون، آنالیز رگرسیون برای برآورد عوامل مرتبط با پیامد ، آنالیز واریانس و T-test استفاده شد. پس از اخذ کد اخلاق (IR.SSU.SPH.REC.1397.089) توسط کمیته اخلاق در پژوهش دانشکده بهداشت دانشگاه علوم پزشکی شهید صدوقی یزد به آموزش و پرورش شهر یزد مراجعه و لیست مدارس تهیه شد و در نهایت پرسشنامه ها تکمیل گردید. هم چنین در مورد اهداف تحقیق بطور شفاهی و کتبی توضیحاتی به شرکت کنندگان داده شد . در این مطالعه شأن انسانی و اطلاعات محرمانه جامعه مورد مطالعه بعنوان بنیادی ترین اصل اخلاق در پژوهش حفظ شده است.

[Downloaded from tbj.ssu.ac.ir on 2026-11-20]

[DOI: 10.18502/tbj.v21i1.9934]

یافته ها

اطلاعات جمعیت شناختی ۲۵۰ نفر از جمعیت مورد مطالعه در جدول ۱ ارائه شده است.براساس این جدول میانگین سنی افراد شرکت کننده۵//۴۶±۵ ۳۱سال و۷۴/۴ درصد سطح تحصیلات شان کارشناسی بود.از نظر وضعیت اقتصادی ۷۳/۶ درصد در سطح متوسطی قرار داشتند و۸۸/۴ درصد متأهل بودند. توزیع میانگین وضعیت سلامت عمومی، نشاط اجتماعی و شادکامی بر حسب متغیرهای دموگرافیک نشان داده شده است که بالاترین میانگین نمره سلامت عمومی و نشاط اجتماعی مربوط به متأهلین(۱۱/۸۰± ۲۶/۲۵ و ۳/۱۹ ± ۵۸/۳۵) بود. میانگین نمره شادکامی در مجردین بیشتر از متأهلین(۱۶/۵۱± ۴۵/۵۱) بود. میانگین نمره سلامت کل ۱/۱۸ ± ۵۶/۱۲ به دست آمد. میانگین ابعاد سلامت عمومی بدین ترتیب می باشد: کارکرد اجتماعی ۲/۲۵ ± ۱۵/۳۵، علائم جسمانی۳/۵۶± ۱۳/۹۶، علائم اضطرابی و اختلال خواب۴/۲۱ ±۱۳/۹۰، علائم افسردگی ۴/۵۵±۱۰/۹۰ که بالاترین میانگین نمره مربوط به سلامت اجتماعی بود، همین طور میانگین نمره شادکامی۱/۵۷± ۴۴/۵۸ و میانگین نمره نشاط اجتماعی ۵/۵۷ ± ۶۶/۰۱ به دست آمد (جدول ۲).

جدول ۱: اطلاعات جمعیت شناختی نمونه مورد مطالعه

متغیر		فراوانی	درصد
جنس	مرد	۱۲۵	۵۰
	زن	۱۲۵	۵۰
تأهل وضعیت	مجرد	۲۹	۱۱/۶
	متأهل	۲۲۱	۸۸/۴
میزان تحصیلات	کارشناسی	۱۸۶	۷۴/۴
	کارشناسی ارشد	۶۰	۲۴
	دکتری	۴	۱/۶
وضعیت اقتصادی	خوب	۶۲	۲۴/۸
	متوسط	۱۸۴	۷۳/۶
	ضعیف	۷	۱/۶
سابقه تدریس	۱-۵ سال	۷۶	۲۶/۲
	۶-۱۰ سال	۶۶	۲۰/۸
	۱۱-۲۰ سال	۵۷	۲۳
	۲۱-۳۰ سال	۵۱	۲۰
مقطع تحصیلی	متوسطه اول	۱۷۵	۷۰
	متوسطه دوم	۷۵	۳۰
سن	۲۴-۳۴	۲۰۷	۸۲/۸
	۳۵-۴۵	۳۳	۱۳/۲
	۴۶-۵۶	۱۰	۴
جمع کل		۲۵۰	۱۰۰

[Downloaded from tbj.ssu.ac.ir on 2026-11-20]

[DOI: 10.18502/tbj.v21i1.9934]

جدول ۲: توزیع میانگین وضعیت سلامت عمومی، نشاط اجتماعی و شادکامی بر حسب متغیرهای جمعیت شناختی

		متغیر								
		جنس		وضعیت تأهل		تحصیلات		وضعیت اقتصادی		
		زن	مرد	مجرد	متاهل	کارشناسی	کارشناسی ارشد دکتری	خوب	متوسط	ضعیف
سلامت عمومی	میانگین ± انحراف معیار	۱۳/۲۶۰۴/۴۳	۲۵/۸۱±۱۰/۶۳	۲۵/۱۳±۱۲/۵۸	۲۶/۲۵±۱۱/۸۰	۲۶/۶۲±۱۲/۰۲	۲۴/۶۵±۱۱/۴۰	۲۷/۴۱±۱۱/۸۸	۲۵/۵۷±۱۱/۸۹	۳۱/۵۰±۱۰/۹۶
نشاط اجتماعی	میانگین ± انحراف معیار	۵۸/۳۱±۳/۳۷	۵۸/۳۶±۳/۰۳	۵۸/۲۷±۳/۲۹	۵۸/۳۵±۳/۱۹	۵۸/۲۲±۳/۳۴	۵۸/۶۹±۲/۷۵	۵۸/۳۵±۳/۳۸	۵۸/۳۶±۳/۱۷	۵۷/۰۰±۱/۴۱
شادکامی	میانگین ± انحراف معیار	۴۴/۷۶±۱۶/۴۱	۴۴/۴۱±۱۵/۱۲	۴۵/۵۱±۱۶/۵۱	۴۴/۴۶±۱۵/۶۷	۴۴/۳۲±۱۶/۳۱	۴۵/۳۵±۱۴/۰۷	۴۵/۱۱±۱۸/۳۴	۴۴/۳۷±۱۴/۹۶	۴۶/۲۵±۸/۷۷

[Downloaded from tbj.ssu.ac.ir on 2026-11-20]

[DOI: 10.18502/tbj.v21i1.9934]

جدول ۳ : نتایج آنالیز رگرسیون خطی تبیین کننده های سلامت عمومی،نشاط اجتماعی و شادکامی

	متغیر	ضریب رگرسیونی (B)	خطای استاندارد (SE)	ضریب استاندارد (β)	سطح معنی داری (P)	ضریب تعیین R^2
سلامت عمومی	سن	-۰/۱۵۶	۰/۱۳۰	-۰/۰۶	۰/۲۳	۰/۳۱
	جنس	-۱/۰۵۵	۱۴/۲۰	-۰/۰۴	۰/۴۲	
	وضعیت اقتصادی	-۱/۱۰۵	۱/۴۱	-۰/۰۴	۰/۴۳	
	تحصیلات	-۱/۶۷۲	۱/۷۷	-۰/۰۶	۰/۳۴	
	وضعیت تأهل	۰/۶۱۳	۲/۲۷	۰/۰۱	۰/۷۸	
	نشاط اجتماعی	-۰/۸۶۴	۰/۲۲	-۰/۲۳	۰/۰۰	
	شادکامی	-۰/۳۰۱	۰/۰۴	-۰/۳۹	۰/۰۰	
نشاط اجتماعی	سن	-۰/۰۲	۰/۰۳	-۰/۰۳	۰/۵۶	۰/۲۷
	جنس	۰/۱۳	۰/۳۶	۰/۰۲	۰/۷۰	
	وضعیت اقتصادی	-۰/۲۵	۰/۳۹	-۰/۰۳	۰/۵۱	
	تحصیلات	-۰/۰۲	۰/۰۳	-۰/۰۳	۰/۵۶	
	وضعیت تأهل	۰/۴۸	۰/۴۹	۰/۰۶	۰/۳۲	
	سلامت عمومی	-۰/۰۶	۰/۰۱	-۰/۲۴	۰/۰۰	
	شادکامی	۰/۰۷	۰/۰۱	۰/۳۴	۰/۰۰	
شادکامی	سن	۰/۰۵	۰/۱۷	۰/۰۱	۰/۷۳	۰/۳۴
	جنس	-۱/۰۷	۱/۶۹	-۰/۰۳	۰/۵۲	
	وضعیت اقتصادی	-۰/۶۰	۱/۸۴	-۰/۰۱	۰/۷۴	
	تحصیلات	-۱/۰۷	۲/۳۰	-۰/۰۳	۰/۶۴	
	وضعیت تأهل	-۱/۴۷	۲/۹۵	-۰/۰	۰/۶۱	
	سلامت عمومی	-۰/۵۰	۰/۰۷	-۰/۳۸	۰/۰۰	
	نشاط اجتماعی	۱/۵۲	۰/۲۸	۰/۳۱	۰/۰۰	

[Downloaded from tbj.ssu.ac.ir on 2026-11-20]

[DOI: 10.18502/tbj.v21i1.9934]

نتایج آنالیز رگرسیون خطی تبیین کننده های سلامت عمومی،نشاط اجتماعی و شادکامی نشان داد ۳۱٪ تغییرات سلامت عمومی را متغیر های (سن، جنس، وضعیت اقتصادی، تحصیلات، تأهل، نشاط اجتماعی و شادکامی)،۳۴٪ تغییرات شادکامی توسط متغیر های (سن، جنس، وضعیت اقتصادی، تحصیلات، تأهل، نشاط اجتماعی و سلامت عمومی) و هم چنین ۲۷٪ تغییرات نشاط اجتماعی توسط متغیر های (سن، جنس، وضعیت اقتصادی، تحصیلات، تأهل، شادکامی و سلامت عمومی) تبیین می شود.

بر اساس آنالیز رگرسیون خطی چند گانه، شادکامی به طور مستقیم و معنی دار(β= ۰/۳۹) قوی ترین تبیین کننده وضعیت سلامت بود (جدول ۳).

آزمون ضریب همبستگی پیرسون نشان داد بین متغیرهای نشاط اجتماعی، شادکامی و سلامت عمومی رابطه مستقیم و معنی داری وجود دارد. (p<۰/۰۵) بدین صورت که با افزایش نمره نشاط اجتماعی و نمره شادکامی، نمره سلامت عمومی افزایش می یابد. (کلیه محاسبات در سطح اطمینان ۹۵ ٪با ۵ ٪خطا انجام شده است). هم چنین آزمون ضریب همبستگی پیرسون نشان داد بین نشاط اجتماعی و شادکامی همبستگی مستقیم و معنادار (۰/۸۰) وجود دارد.

با توجه به این که شدت همبستگی بین دو متغیر نشاط اجتماعی و سلامت عمومی، r =۰/۵۲ می باشد لذا بر اساس محاسبه ضریب تعیین، متغیر نشاط اجتماعی، حدود ۲۹ درصد واریانس سلامت عمومی را تبیین می‌کند، همین طور متغیر شادکامی ۲۶ درصد واریانس سلامت عمومی را در معلمان مورد مطالعه تبیین می کند.

بحث و نتیجه گیری

در مطالعه حاضر تمام معلمان شرکت کننده وضعیت سلامتی مساعدی نداشته و سلامت روان آنان در بسیاری از حوزه‌ها در معرض آسیب قرار گرفته است و باید به فکر بهبود شرایط زندگی فردی و کیفیت زندگی کاری و سلامت روان آن ها بود. نتایج مطالعه Wettstein و همکاران (۲۰۲۰) با هدف ارزیابی روانشناختی و فیزیولوژیکی معلمان در روزهای کاری و روزهای غیرکاری شان نشان داد که معلمان به طور معناداری سطوح استرس، عصبانیت و میزان کورتیزول خون بالاتری را در روزهای کاری نسبت به ایام تعطیل تجربه می کنند(۲۱). Dreer و همکاران (۲۰۲۰) در یک مطالعه کارآزمایی بالینی، مداخلات آنلاین روانشناختی مثبت روی ۳۰۹ معلم شاغل در مدارس آلمان انجام دادند، نتایج مطالعه، افزایش در سطح رضایت شغلی در دو هفته بعد از مداخله و کاهش بلندمدت در خستگی عاطفی معلمان مورد مطالعه نشان داد(۲۲).

از دیگر نتایج مطالعه حاضر، وجود ارتباط معنی دار آماری بین شادی و نشاط با سلامت عمومی معلمان بود. در این راستا نتایج مطالعه بنون Benevene و همکاران (۲۰۱۹) که روی ۲۸۲ معلم ۵۵-۲۶۶ ساله تمام وقت ایتالیایی با هدف تعیین سطح شادی و نشاط در محیط کار انجام شد نشان داد درک ذهنی نشاط با سلامت معلمان و اثربخش بودن آنان در محیط کار ارتباط معنادار آماری دارد(۲۳). کاواماتو Kawamoto (۱۹۹۹) افزایش شادمانی را در ارتباط مستقیم با افزایش وضعیت سلامت، اشتها، خواب، حافظه، روابط خانوادگی، دوستی، وضعیت خانوادگی و در نهایت سلامت روان می داند(۲۴). شادی یکی از نیازهای اساسی انسان و لازمه زندگی اوست. لیوبومیراسکی

[Downloaded from tbj.ssu.ac.ir on 2026-11-20]

[DOI: 10.18502/tbj.v21i1.9934]

Lyubomirsky و همکاران (۲۰۰۵) شادی را احساس نشاط، خشنودی و خوشی و نیز احساس خوب، بامعنا و با ارزش بودن زندگی فرد، در نظر گرفته است. طبق این تعریف مشخص می شود که شادی یک پدیده ذهنی و درونی است. شادکامی می تواند انسان را برای ادامه زندگی به راه های بهتر راهنمایی کند؛ زیرا هیجان مثبت ناشی از شادکامی به مسئله گشایی موفق و درنگ بیشتر در زندگی منجر می شود؛ هم چنین شادکامی اثرهای مثبتی بر ادراک، شناخت و تعامل اجتماعی دارد و در افزایش خلاقیت و عمر طولانی نیز مؤثر است(۲۵). در سال های اخیر، اعتقاد بر این است که در نظر داشتن شادی و طراحی برنامه هایی برای شادبودن، باعث افزایش شادمانی می شود و شادکامی محصول سلامت روانی است نه هدف آن. غالبا شادکامی توأم با کارکرد مطلوب و سلامتی روانی همراه است و رضایت از روابط شخصی با سلامت روانی مطلوب رابطه دارد.

بر اساس نتایج به دست آمده از مطالعه حاضر بین نشاط اجتماعی و شادکامی با سلامت عمومی در معلمان شهر یزد رابطه معنی داری به دست آمد. آموزش و تدریس به عنوان یکی از چالش برانگیزترین و استرس زا ترین حرفه ها مورد توجه صاحب نظران قرار گرفته است که می تواند شادکامی و نشاط معلمان را تحت الشعاع قرار بدهد(۲۳).

شایان ذکر است چنانچه قرار باشد که دانش آموزان شاد و بانشاط پرورش و رشد یابند، باید این روند از معلم آغاز گردد .چون معلم از اساسی ترین عناصر تعلیم و تربیت است، بدون وجود معلم امکان تعلیم و تربیت وجود ندارد. زیرا معلم راهنما و جهت دهنده فعالیت های تربیتی است و به واسطه وجود معلم است که تعلیم و تربیت در جهت هدف هدایت می شود. حال چنانچه معلم افسرده و ناتوان باشد، شانس ناچیزی برای تقویت و مراقبت از نشاط دانش آموزان و کلاس درس وجود خواهد داشت.

معلمانی که حضور شاد و بانشاط در کلاس درس ندارند نمی توانند با دانش آموزان هماهنگ باشند و جهت پاسخگویی به نیازهای دانش آموزان آمادگی داشته باشند چه بسا که خستگی عاطفی معلمان می تواند کیفیت تدریس و انگیزه دانش آموزان را تحت الشعاع قرار بدهد امروزه عدم نشاط و افسردگی در تمامی جوامع شیوع پیدا کرده است. به همین دلیل امروزه مطالعات مربوط به شادکامی و عوامل مرتبط با آن از جمله مهم ترین اولویت های روانشناسی قرار گرفته است به ویژه در جامعه معلمان این موضوع اهمیت مضاعف دارد زیرا آنان به دلیل داشتن وظایف و شرایط خاص شغلی خود در معرض فشار و استرس شغلی هستند که زمینه را برای بروز بیماری های جسمی و روانشناختی فراهم می سازد جلالی و همکاران (۲۰۱۶) مطالعه ای روی ۳۳۰ معلم مقطع ابتدایی در شهر رامهرمز با هدف تعیین ارتباط بین شادکامی، احساس ذهنی خوب بودن، خلاقیت و عملکرد شغلی انجام دادند؛ نتایج مطالعه ارتباط معناداری را بین عوامل ذکر شده نشان داد علاوه بر آن نتایج تحلیل رگرسیون نشان داد شادکامی و احساس ذهنی خوب بودن قوی ترین پیشگویی کننده های عملکرد شغلی محسوب می شوند (۲۶). نتایج مطالعه پیمایشی زارع شاه آبادی و همکاران (۱۳۹۱) با هدف بررسی رابطه بین رضایت شغلی و نشاط اجتماعی در ۸۴۵ نفر از دبیران مقطع متوسطه شهر جیرفت نشان داد که رضایت شغلی معلمان با میانگین ۴۴/۲ از حد متوسط کمتر و نشاط اجتماعی با میانگین۵۷ از حد متوسط بالاتر بوده است. میزان

[Downloaded from tbj.ssu.ac.ir on 2026-11-20]

[DOI: 10.18502/tbj.v21i1.9934]

رضایت شغلی و نشاط اجتماعی با متغیر جنسیت تفاوت معنی داری را نشان داد و با متغیرهای تأهل، رشته تدریس و سطح تحصیلی تفاوت معناداری ندارند. هم چنین، رضایت شغلی و ابعاد آن با نشاط اجتماعی همبستگی مثبت و معنی‌داری دارند. علاوه بر آن، تحلیل رگرسیونی نشان داد که سه متغیر رضایت از موقعیت شغلی، رضایت از روابط مناسب بین همکاران و رضایت از سرپرست یا مدیر ۴۶/۷ درصد از تغییرات نشاط اجتماعی و دو متغیر جنسیت و نشاط اجتماعی نیز ۴۷/۳ درصد از تغییرات رضایت شغلی را تبیین می نمایند (۲۷).

نتایج مطالعه باقرپور و همکاران (۱۳۹۵) با عنوان بررسی رابطه بین شادکامی و ذهن آگاهی با انگیزش شغلی معلمان نشان داد که بین شادکامی و ذهن آگاهی و انگیزش شغلی معلمان رابطه معناداری وجود دارد (۲۸).

توسعه مفهوم "مدارس شاد" یکی از مهم ترین نیازمندی های نظام آموزشی در کشور محسوب می گردد در این راستا بر اساس نتایج مطالعه حاضر اینگونه استنباط می گردد که یکی از مؤلفه های تأثیرگذار بر به وجود آمدن محیط های آموزشی شاد، ایجاد شادی و نشاط و ارتقاء سلامت جسم و روان معلمان می باشد. پایه گذاری مدارس شاد، نیازمند ایجاد تغییراتی خلاقانه در محیط آموزشی در ابعاد فیزیکی، روانی و فرهنگی است. در مقوله بهداشت روانی، شادمانی عواطف مثبت را افزایش می دهد و به طور کلی برای افزایش عواطف مثبت نیازمند راهکارهایی هستیم تا بتواند با ایجاد مهارت های شاد زیستن و شاد بودن در فضای سازمانی، نظام آموزشی را از خمودگی و ایستایی نجات بدهد این مسأله نه تنها می تواند محیط آموزشی را به محیطی پویا، خلاق و رشدیابنده تبدیل نماید بلکه می تواند بر خانواده معلمان نیز تأثیرگذار باشد و آنان را نیز با اهداف نظام آموزشی همسو سازد. با توجه به ارتباط شادکامی و نشاط اجتماعی با سلامت معلمان، پیشنهاد می شود کلاس های سبک زندگی شاد در قالب دوره های ضمن خدمت و اردوهای تفریحی برای معلمان در برنامه های سازمان آموزش و پرورش گنجانده شود.

از محدودیت های پژوهش می توان به این موارد اشاره کرد با توجه به اینکه مطالعه حاضر روی معلمان شاغل در مدارس دولتی شهر یزد انجام شده است لذا به دلیل متفاوت بودن مدارس غیرانتفاعی از مدارس دولتی و ماهیت کار در آن فضا، نتایج فعلی قابل تعمیم به معلمان مدارس غیردولتی و مؤسسات آموزشی خصوصی و نیز معلمان در محیط های روستایی نمی باشد.

هم چنین انجام پژوهش هایی در خصوص مقایسه شادکامی و سلامت عمومی در جامعه معلمان مدارس غیرانتفاعی و مؤسسات آموزشی خصوصی شهر یزد، بررسی تأثیر ایجاد رویکردهای روانشناختی نگرش مثبت بر شادکامی و سلامت عمومی در جامعه معلمان مدارس دولتی یزد و واکاوی مفهوم "معلمان شاد" و مؤلفه های تعیین کننده آن به صورت مطالعه کیفی، پیشنهاد می گردد.

تشکر و قدردانی

بدینوسیله از تمام معلمان بزرگواری که در این پژوهش همکاری داشتند، قدردانی می گردد.

تضاد منافع

نویسندگان مقاله تعهد می نمایند هیچ گونه تضاد منافعی وجود ندارد.

[Downloaded from tbj.ssu.ac.ir on 2026-11-20]

[DOI: 10.18502/tbj.v21i1.9934]

References

1-Argyle M. Psychology of Happiness. translated by Masoud Gohari Anaraki and colleagues. Isfahan: University Jehad Publication, Isfahan Branch.2004.

2-Ebadi BN, Hosseini MA, Rahgoi A, Fallahi Khoshknab M, Biglarian A. The relationship between spiritual health and happiness among nursing students. Journal of nursing education.2017;5(5):23-30.

3-Abedi MR, Mirshah Jafari E, Liaghatdar MJ. Standardization of the oxford happiness inventory in students of isfahan university. Iranian Journal of Psychiatry and Clinical Psychology.2006;12(2):95-100.

4-Ryan RM, Frederick C. On energy, personality, and health: Subjective vitality as a dynamic reflection of well-being. Journal of personality.1997;65(3):529-65.

5-Kye SY, Park K. Health-related determinants of happiness in Korean adults. International journal of public health.2014;59(5):731-8.

6-Lesani A, Mohammadpoorasl A, Javadi M, Esfeh JM, Fakhari A. Eating breakfast, fruit and vegetable intake and their relation with happiness in college students. Eating and weight disorders-studies on anorexia, bulimia and obesity.2016;21(4):645-51.

7-Amirian S, Bagheri S. Study of Happiness and Excitement in Islam & Testaments View. Scientific Journal Management System.2012;2(2):51-80.

8-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.

9-Ghasemzadeh S, Naghsh Z, Afzali L. Teacher's Mental Engagement, Teacher's Happiness, and Organizational Climate: Using Two-Level Teacher-School Modeling. Career and Organizational Counseling.2019;11(40):83-98.

10-Bagherikerachi A, Aflakifard H, Karami M. The Role of City of Darab Elementry School Teachers' Assessment of School Environment Health in Predicting Their Mental Health and Happiness. Journal of School of Public Health and Institute of Public Health Research.2020;17(4):385-96.

11-Haller M, Hadler M. How Social Relations and Structures can Produce Happiness and Unhappiness: An International Comparative Analysis. Social Indicators Research.2006;75(2):169-216.

12-Alipour A, Aarab Sheibani K. Relation of Hopeness and Happiness with Job Satisfaction among Teachers. Journal of Modern Psychological Researches.2011;6(22):78-65.

13-Hamidi F, Mohamadi B. Teachers quality of work life in secondary schools. International Journal of Vocational and Technical Education.2012;4(1):1-5.[Persian]

[Downloaded from tbj.ssu.ac.ir on 2026-11-20]

[DOI: 10.18502/tbj.v21i1.9934]

14-Hymavathi K, Saraswathi AB. A study on the concept of quality of work life with respect to jute industry- A literature review. International journal of civil Engineering and technology.2018;9(1):597-607.

15-Ishak D, Razak N, Hussin H, Fhiri N, Ishak S. A literature Review on Quality Teacher's Working life.2018;150(1):504-9

16-Johnson S,Cooper C,Cartwright S,Donald I,Taylor P, Millet C. The experience of work-related stress across occupations. J Managl Psychol.2015;20(2):178-87.

17-Akın A. The relationships between Internet addiction, subjective vitality, and subjective happiness. Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking.2012;15(8):404-10.

18-Uysal R, Satici SA, Akin A.Mediating effect of Facebook addiction on the relationship between subjective vitality and subjective happiness. Psychological reports. 2013;113(3):948-53.

19-Roberts BW, Walton KE, Viechtbauer W. Patterns of mean-level change in personality traits across the life course: a meta-analysis of longitudinal studies. Psychological bulletin. 2006;132(1):1.

20-Mohammadi Nikoo M, Hosseininia SA, Mohammadi Nikoo A. Investigating the relationship between leisure time and tourists happiness in resorts in Golestan province. Golestan Police Knowledge Quarterly 2018;4(36).

21-Wettstein A, Kuhne F, Tschacher W, La Marca R. Ambulatory assessment of psychological and physiological stress on workdays and free days among teachers. A preliminary study. Frontiers in neuroscience. 2020;14:112.

22-Dreer B. Positive psychological interventions for teachers: A randomised placebo-controlled field experiment investigating the effects of workplace-related positive activities. International Journal of Applied Positive Psychology.2020:1-21.

23-Benevene P, De Stasio S, Fiorilli C, Buonomo I, Ragni B, Briegas JJM, et al. Effect of teachers' happiness on teachers' health. The mediating role of happiness at work. Frontiers in psychology. 2019;10:2449.

24-Kawamoto R, Yamada A, Okayama M, Tsuruoka K, Satho M, Kajii E. Happiness and background factors in community-dwelling older persons. Nihon Ronen Igakkai zasshi Japanese journal of geriatrics. 1999;36(12):861-7.

25-Lyubomirsky S, King L, Diener E. The benefits of frequent positive affect: Does happiness lead to success? Psychological bulletin.2005;131(6):803.

[Downloaded from tbj.ssu.ac.ir on 2026-11-20]

[DOI: 10.18502/tbj.v21i1.9934]

26-Jalali Z, Heidari A. The relationship between happiness, subjective well-being, creativity and job performance of primary school teachers in Ramhormoz city. International Education Studies.2016;9(6): 45-52.

27-Zareshahabadi A, Torkan R, Hidari M. A survey of the relationship between job satisfaction and social happiness among high-schools teachers of Giroft City. Journal of Applied Sociology. 2013;23(4):165-88.

28-Bagherpour M, Mardani Kh. The Relationship between Happiness and Mindfulness with Job motivation of teachers. Quarterly Journal of Educational Psychology. 2017;7(4): 39-49

[Downloaded from tbj.ssu.ac.ir on 2026-11-20]

[DOI: 10.18502/tbj.v21i1.9934]