

رابطه احساس خوشبختی با امید به زندگی و شادکامی دانش آموزان

تاریخ دریافت: ۱۴۰۳/۰۹/۰۵ - تاریخ پذیرش: ۱۴۰۳/۱۱/۱۸

خلاصه

مقدمه: احساس خوشبختی به عنوان یکی از شاخص‌های مهم سلامت روان، نقش اساسی در بهزیستی و عملکرد تحصیلی دانش آموزان دارد. پژوهش حاضر با هدف تعیین رابطه بین احساس خوشبختی با امید به زندگی و شادکامی دانش آموزان انجام گرفت.

روش کار: این پژوهش از نظر هدف از نوع پژوهش‌های کاربردی و از نظر روش، پیمایشی - توصیفی از نوع همبستگی بود. جامعه آماری شامل دانش آموزان دختر مقطع دوم متوسطه شهرستان گرمسار در سال تحصیلی ۱۴۰۳-۱۴۰۲ (به تعداد ۶۴۱ نفر) بود که از میان آنها با استفاده از فرمول کوکران ۲۴۰ نفر به شیوه در دسترس به عنوان نمونه در نظر گرفته شدند. برای سنجش از پرسشنامه‌های احساس خوشبختی لنتز (۲۰۰۹)، پرسشنامه امید به زندگی میلر (۱۹۸۸) و پرسشنامه شادکامی آکسفورد (OHQ) هیل و آرگیل (۲۰۰۲) استفاده شد. داده‌ها با استفاده از ضریب همبستگی پیرسون و تحلیل رگرسیون خطی چندگانه با استفاده از نرم افزار SPSS نسخه ۲۶ مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفتند.

نتایج: نتایج نشان داد بین احساس خوشبختی و امید به زندگی رابطه مثبت معنادار در سطح ۰/۰۱ و بین احساس خوشبختی و شادکامی رابطه مثبت و معنادار در سطح ۰/۰۵ وجود دارد. امید به زندگی ۰/۲۳۰ و شادکامی ۰/۲۵۰ از تغییرات احساس خوشبختی را پیش‌بینی و تبیین می‌کند.

نتیجه‌گیری: یافته‌ها نشان دادند که دانش‌آموزانی که از امید به زندگی و شادکامی بیشتری برخوردارند، احساس خوشبختی بالاتری را تجربه می‌کنند. بنابراین، اجرای برنامه‌های آموزشی و روان‌شناختی با هدف تقویت امید به آینده و افزایش شادکامی می‌تواند به ارتقای احساس خوشبختی و سلامت روان دانش‌آموزان کمک کند.

کلمات کلیدی: احساس خوشبختی، امید به زندگی، شادکامی، دانش آموزان

فاطمه نظری^۱

علیرضا پیرخانفی^{۲*}

^۱ کارشناسی ارشد روانشناسی بالینی، واحد گرمسار، دانشگاه آزاد اسلامی، گرمسار، ایران،
^۲ گروه روان‌شناسی، واحد گرمسار، دانشگاه آزاد اسلامی، گرمسار، ایران (نویسنده مسئول).

Email : apirkhaefi@iau.ac.ir

مقدمه

روانشناسی مثبت طیف گسترده‌ای از مفاهیم روانشناختی از جمله مفهوم امید و شادکامی را در بر می‌گیرد. امید و شادکامی به قضاوت فرد از درجه یا میزان مطلوبیت کل زندگی اش اطلاق می‌گردد. شادی بالاترین سطح عاطفه مثبت است (۱). شادکامی یکی از مهم‌ترین شاخص‌های سلامت روان و بهزیستی ذهنی محسوب می‌شود که در دهه‌های اخیر توجه گسترده‌ای را در حوزه روان‌شناسی مثبت‌نگر به خود جلب کرده است. پژوهشگران شادکامی را ترکیبی از هیجان‌های مثبت، رضایت از زندگی و ارزیابی مطلوب فرد از کیفیت زندگی خود می‌دانند. یافته‌های علوم اعصاب نشان داده‌اند که تجربه شادکامی با فعالیت شبکه‌های عصبی مرتبط با پاداش، تنظیم هیجان و پردازش شناختی در ارتباط است و می‌تواند از طریق کاهش تنش‌های روانی و افزایش احساس کنترل فرد بر محیط، سلامت روان را ارتقا دهد (۲، ۳).

مطالعات اخیر نشان داده‌اند افرادی که سطح بالاتری از شادکامی را تجربه می‌کنند، از سلامت جسمانی و روان‌شناختی مطلوب‌تری برخوردارند، روابط اجتماعی مؤثرتری برقرار می‌کنند و توانایی بیشتری در مقابله با فشارهای زندگی دارند (۴). از این منظر، شادکامی صرفاً یک هیجان زودگذر نیست، بلکه سازه‌ای چندبعدی است که ابعاد شناختی، هیجانی و رفتاری را در بر می‌گیرد و می‌تواند به عنوان عاملی محافظت‌کننده در برابر اضطراب، افسردگی و استرس عمل کند (۵).

یکی از سازه‌های مهم مرتبط با شادکامی، امید به زندگی است. امید به زندگی به توانایی فرد در تعیین اهداف،

یافتن مسیرهای دستیابی به اهداف و حفظ انگیزه برای حرکت در آن مسیرها اشاره دارد (۵). نظریه امید اسنایدر بیان می‌کند که افراد امیدوار نه تنها اهداف روشنی برای آینده خود ترسیم می‌کنند، بلکه توانایی برنامه‌ریزی و غلبه بر موانع را نیز در خود احساس می‌کنند. چنین ویژگی‌هایی موجب افزایش سازگاری روان‌شناختی و احساس رضایت از زندگی می‌شود (۶، ۷).

پژوهش‌های متعدد نشان داده‌اند که امید به زندگی با سلامت روان، رضایت از زندگی و شادکامی رابطه مثبت و معناداری دارد. افرادی که از سطح امید بالاتری برخوردارند، معمولاً نگرش مثبت‌تری نسبت به آینده داشته و در مواجهه با مشکلات از راهبردهای مقابله‌ای سازگارانه‌تری استفاده می‌کنند (۷، ۸). همچنین امید به عنوان یک منبع روان‌شناختی مهم، نقش محافظتی در برابر پیامدهای منفی استرس و بحران‌های زندگی ایفا می‌کند و موجب افزایش تاب‌آوری افراد می‌شود (۹).

در سال‌های اخیر پژوهشگران بر این باورند که شادکامی و امید به زندگی از عوامل اساسی شکل‌گیری احساس خوشبختی هستند. احساس خوشبختی به ارزیابی کلی فرد از کیفیت زندگی خود اشاره دارد و شامل ابعاد شناختی و عاطفی تجربه انسانی می‌شود (۱۰). افراد خوشبخت معمولاً هیجان‌های مثبت بیشتری را تجربه می‌کنند، از روابط اجتماعی مطلوب‌تری برخوردارند و رضایت بیشتری از زندگی خود گزارش می‌کنند (۱۱). مطابق دیدگاه روان‌شناسی مثبت‌نگر، خوشبختی فراتر از دستیابی به موفقیت‌های مادی بوده و تحت تأثیر عواملی نظیر امید، شادکامی، معنا در زندگی، روابط اجتماعی و سلامت روان قرار دارد (۱۲). در این چارچوب،

روش کار

این پژوهش از نظر هدف از نوع پژوهش‌های کاربردی و از نظر روش، پیمایشی - توصیفی از نوع همبستگی بود. جامعه آماری شامل دانش‌آموزان دختر مقطع دوم متوسطه شهرستان گرمسار در سال تحصیلی ۱۴۰۳-۱۴۰۲ (به تعداد ۶۴۱ نفر) بود که از میان آنها با استفاده از فرمول کوکران ۲۴۰ نفر به شیوه در دسترس به عنوان نمونه در نظر گرفته شدند. جمع‌آوری اطلاعات تئوری به صورت کتابخانه‌ای و داده‌های پژوهش به صورت میدانی و با استفاده از پرسشنامه‌های استاندارد به شرح ذیل بود.

پرسشنامه شادکامی آکسفورد: پرسشنامه شادکامی آکسفورد توسط هیل و آرگیل (۲۰۰۲) تهیه شده است. این پرسشنامه شامل ۲۹ گویه است که بر اساس پرسشنامه افسردگی بک ساخته شده است (افلاکی فرد و ایزدپناه، ۱۳۹۸). این پرسشنامه ۵ مولفه رضایت از زندگی با گویه‌های ۱، ۲، ۳، ۴، ۵، ۶، ۸، ۲۴، ۲۶؛ حرمت خود با گویه‌های ۴، ۱۰، ۱۱، ۱۵، ۲۰، ۲۱ و ۲۳؛ بهزیستی فاعلی با گویه‌های ۱۲، ۱۶، ۱۸، ۱۹ و ۲۹؛ رضایت خاطر با گویه‌های ۷، ۹، ۱۷ و ۲۳؛ خلق مثبت با گویه‌های ۲۲، ۲۷ و ۲۸ را اندازه‌گیری می‌کند (صالح صدق پور، طلوع دل و سادات، ۱۳۹۸). نمره‌گذاری پرسشنامه در طیف لیکرت ۴ درجه‌ای می‌باشد به این صورت که به گویه‌ها اعداد صفر، ۱، ۲ و ۳ تعلق می‌گیرد (عصارزادگان و رئیسی، ۱۳۹۸). در داخل ایران برای بررسی قابلیت اعتبار پرسشنامه از روش همسانی درونی استفاده شده است که ضریب آلفای کرونباخ ۰/۷۸ به دست آمده است اعتبار پرسشنامه با آلفای کرونباخ پرسشنامه ۰/۷۳ محاسبه شده است (بریمانی و علیزاده باجی، ۱۳۹۸). در خارج کشور نیز ویژگی‌های روانسنجی پرسشنامه شادکامی مورد بررسی قرار گرفته است که در یک پژوهش آلفای کرونباخ پرسشنامه ۰/۹۱ به دست آمده است. در یک پژوهش دیگر، نیز برای بررسی

شادکامی و امید به زندگی دو مؤلفه کلیدی در ارتقای احساس خوشبختی به شمار می‌روند و می‌توانند نقش مهمی در رشد فردی و اجتماعی ایفا کنند (۴، ۱۲). دوران نوجوانی یکی از حساس‌ترین مراحل تحول انسان است که با تغییرات زیستی، شناختی، هیجانی و اجتماعی گسترده‌ای همراه است. دانش‌آموزان نوجوان در این دوره با چالش‌های متعددی از جمله فشارهای تحصیلی، تغییرات هویتی و انتظارات اجتماعی روبه‌رو هستند که می‌تواند بر سلامت روان و احساس خوشبختی آنان تأثیرگذار باشد (۱۳). از این رو، شناسایی عوامل مؤثر بر خوشبختی نوجوانان از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است. پژوهش‌های انجام‌شده در حوزه دانش‌آموزان نشان داده‌اند که امید به زندگی و شادکامی از مهم‌ترین پیش‌بینی‌کننده‌های سلامت روان، پیشرفت تحصیلی و سازگاری اجتماعی محسوب می‌شوند (۱۴، ۱۵). دانش‌آموزانی که از سطح بالاتری از امید و شادکامی برخوردارند، انگیزه بیشتری برای دستیابی به اهداف خود داشته و عملکرد تحصیلی و اجتماعی مطلوب‌تری از خود نشان می‌دهند.

با توجه به اهمیت شادکامی، امید به زندگی و احساس خوشبختی در سلامت روان نوجوانان و همچنین نتایج پژوهش‌های پیشین، بررسی روابط میان این متغیرها می‌تواند در طراحی برنامه‌های آموزشی و مداخلات روان‌شناختی مؤثر برای دانش‌آموزان نقش مهمی ایفا کند. بنابراین پژوهش حاضر با هدف بررسی رابطه احساس خوشبختی با امید به زندگی و شادکامی در دانش‌آموزان دختر دوره دوم متوسط.

پایایی آن نیز با استفاده از آزمون آلفای کرونباخ محاسبه گردید. آلفای این پرسشنامه ۰/۷۸ بدست آمد که نشان دهنده پایایی قابل قبول این پرسشنامه می باشد.

روش اجرا

روش اجرا و گردآوری داده‌ها به این صورت بود که پس از اخذ مجوزهای لازم از دانشگاه، به جامعه آماری مورد نظر مراجعه شد. بدین صورت که از میان مدارس دخترانه مقطع دوم متوسطه شهرستان گرمسار، سه مدرسه (نرجس، گنجینه دانش و هاجر) به صورت قرعه کشی و تصادفی انتخاب شده و با هماهنگی مدیران مدارس، از هر مدرسه سه کلاس برگزیده شده و با دانش آموزان کلاس‌های انتخاب شده، صحبت شده و هدف اجرای پژوهش برایشان تشریح شد. پس از اطمینان بخشی از محرمانه ماندن هویت، افرادی که رضایت از شرکت در پژوهش را اعلام کرده و شرایط ورود به پژوهش را داشتند، به عنوان نمونه انتخاب شده و پرسشنامه‌ها را تکمیل نمودند. در نهایت پرسشنامه‌های تکمیل شده، جمع آوری و پس از حذف پرسشنامه‌های مخدوش و یا ناقص، مورد ارزیابی قرار گرفتند.

روش آماری

داده‌ها با استفاده از شاخص‌های آمار توصیفی (میانگین و انحراف معیار) و آمار استنباطی شامل ضریب همبستگی پیرسون و تحلیل رگرسیون خطی چندگانه مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفتند. کلیه تحلیل‌ها با استفاده از نرم‌افزار SPSS نسخه ۲۶ انجام شد و سطح معناداری آزمون‌ها ۰/۰۵ در نظر گرفته شد.

نتایج

بر طبق اطلاعات دموگرافیک، پدر بیشتر دانش آموزان دارای مدرک لیسانس (۶۲/۱ درصد) و کمترینشان دکتری و بالاتر (۳/۳ درصد) بود. مادر بیشتر دانش آموزان دارای مدرک لیسانس (۶۲/۵ درصد) و کمترینشان دکتری و بالاتر (۱/۷

اعتبار پرسشنامه از ضریب آلفای کرونباخ استفاده شده است که ضریب آلفای کرونباخ کل گویه‌ها ۰/۸۹ به دست آمده است.

پرسشنامه امید به زندگی: این پرسشنامه از نوع آزمون‌های تشخیصی است و این آزمون شامل چهل و هشت جنبه از حالت‌های امیدواری و درماندگی است که ماده‌های قید شده در آن بر مبنای تظاهرات آشکار یا پنهان رفتاری در افراد امیدوار یا ناامید برگزیده شده است. در آزمون میلر دامنه امتیازات کسب شده از ۴۰ تا ۲۰۰ متغیر است. اگر فردی امتیاز ۴۰ کسب کند، کاملاً درمانده تلقی می‌شود و اگر نمره ۲۰۰ کسب کند حداکثر امیدواری را دارد. میلر، عقیده دارد که امید باعث سلامتی روانی است و کسی که امیدوار باشد مفهوم درستی از زندگی خواهد داشت. برای تعیین اعتبار این پرسشنامه، از نمره ملاک مرجع استفاده شد که بین این دو، رابطه‌ی مثبت معنی‌داری وجود دارد. پایایی پرسشنامه با روش آلفای کرونباخ و تصنیف شده به ترتیب ۰/۹۰ و ۰/۸۹ به دست آمده است. برای تعیین روایی، این آزمون به همراه آزمون امید به زندگی اشنایدر در یک گروه ۱۸۰ نفری اجرا شد که ضریب همبستگی در سطح ۰/۹۹ معنی‌دار بود.

پرسشنامه احساس خوشبختی: این پرسشنامه توسط لنتز (۲۰۰۹) برای افراد ۱۶ الی ۵۹ سال تهیه شده و دارای ۱۲ سوال بوده و هدف آن به صورت کلی ارزیابی میزان وجود حس خوشبختی در افراد است. این پرسشنامه تک مؤلفه‌ای بوده و طیف پاسخ‌گویی آن بدین صورت است که در سوالات شماره ۲۳، ۹، ۱۱ و ۱۲ به هر گزینه درست یک امتیاز و به هر گزینه غلط صفر امتیاز تعلق می‌گیرد. اما در سوالات شماره ۱، ۴، ۵، ۶، ۷، ۸ و ۱۰ این روش معکوس شده و به هر گزینه درست صفر امتیاز و به هر گزینه نادرست یک امتیاز تعلق می‌گیرد. روایی پرسشنامه با استفاده از نظرات اساتید راهنما و مشاور، خوب ارزیابی و تایید شده است. همچنین

بالاترین میانگین (۱۴/۰۷) و خلق مثبت دارای پایین‌ترین میانگین (۶/۲۸) بود.

قبل از ارائه نتایج، ابتدا پیش‌فرض‌های آزمون‌های پارامتریک مورد سنجش قرار گرفت. بر همین اساس نتایج آزمون کلموگروف اسمیرنوف بیانگر آن بود که پیش‌فرض نرمال بودن توزیع نمونه‌ای داده‌ها در متغیرهای احساس خوشبختی، امید به زندگی و شادکامی برقرار بوده است.

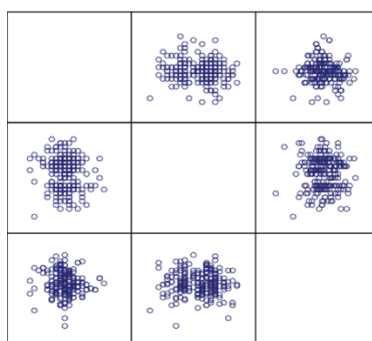
درصد) بود. پدر بیشتر دانش‌آموزان (۵۴/۶ درصد) دارای شغل آزاد و کمترینشان (۱۴/۶ درصد) بازنشسته و مادر بیشتر دانش‌آموزان (۶۷/۸ درصد) خانه‌دار و کمترینشان (۳۱/۳ درصد) شاغل بودند. یافته‌های توصیفی نیز نشان داد که میانگین امید به زندگی ۱۱۵/۸۴ و انحراف استاندارد آن ۸/۳۳، میانگین احساس خوشبختی ۷/۵۳ و انحراف استاندارد آن ۱/۶۹ بود. در مؤلفه‌های شادکامی، حرمت خود دارای

جدول ۱. همبستگی پیرسون رابطه احساس خوشبختی با امید به زندگی و شادکامی

۳	۲	۱	
			امید به زندگی
		۰/۱۴۲*	شادکامی
	۰/۷۲۲*	۰/۵۷۶**	احساس خوشبختی

خوشبختی و شادکامی رابطه مثبت و معنادار در سطح ۰/۰۵ وجود دارد.

با توجه به داده‌های جدول بین احساس خوشبختی و امید به زندگی رابطه مثبت معنادار در سطح ۰/۰۱ و بین احساس



نمودار ۱. هم‌خطی شیب رگرسیون

که متغیرهای وابسته به صورت ترکیبی خطی از متغیر مستقل پیش‌بینی می‌شود.

همانطور که در نمودار دیده می‌شود، بین متغیر مستقل با متغیرهای وابسته یک رابطه خطی دیده می‌شود. به این معنی

جدول ۲. خلاصه رگرسیون

ضریب همبستگی	ضریب تعیین شده	ضریب تعیین اصلاح	انحراف استاندارد	دوربین واتسون
۰/۵۲۴	۰/۲۷۵	۰/۲۲۲	۱/۶۹	۱/۵۰۱

وابسته را تحت پوشش قرار داده یا بیان کند. در اینجا امید به زندگی و شادکامی، ۲۲ درصد از احساس خوشبختی را تبیین و پیش‌بینی می‌کنند. آماره دوربین واتسون نیز ۱/۵۰۱ است. اگر مقدار این آماره نزدیک به ۲ باشد، نشان از مستقل بودن باقی مانده‌ها خواهد داد. به این ترتیب شرط دیگری از شروط مربوط به رگرسیون برآورده شده است.

از آنجایی که مقدار p-value (۰/۵۲۴) و ضریب تعیین (۰/۲۷۵) و همچنین ضریب تعیین اصلاح شده (۰/۲۲۲) محاسبه شده است، به نظر می‌رسد که مدل رگرسیونی مناسب است. هر چه این مقادیرها به ۱ نزدیک‌تر باشند، مدل بیانگر رابطه بیشتری بین متغیر وابسته و مستقل است. به بیان دیگر مدل رگرسیونی توانسته درصد بیشتری از تغییرات متغیر

جدول ۴. تحلیل واریانس رابطه

مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	آزمون F	سطح معناداری
۱/۴۵۶	۲	۰/۷۲۸	۰/۲۵۳	۰/۰۰۷
۶۸۲/۲۰۷	۲۳۷	۲/۸۷۹		
۶۸۳/۶۶	۲۳۹			

با توجه به بزرگ بودن F و p-value ۰/۰۰۷ در سطح معناداری کوچکتر از ۰/۰۵، می‌توان گفت مدل رگرسیونی مناسب است.

جدول ۵. نتایج تحلیل رگرسیون

متغیرهای پیش بین مدل	ضرایب غیر استاندارد	ضرایب استاندارد	آماره t	سطح معناداری
	B	S.E.	Beta	
(مقدار ثابت)	۸/۰۹۱	۱/۶۷۳	۴/۸۳۵	۰/۰۰۱
امید به زندگی	۰/۱۱۹	۰/۰۴۱	۰/۶۱۶	۰/۰۰۴
شادکامی	۰/۰۸۶	۰/۴۴۱	۰/۲۵۰	۰/۰۴۵

تفکر مسیرها تشکیل می‌شود. افرادی که از امید بیشتری برخوردارند، توانایی بالاتری در تعیین اهداف، برنامه‌ریزی برای دستیابی به آن‌ها و حفظ انگیزه در مواجهه با موانع دارند (۱۶). این ویژگی‌ها سبب می‌شود که فرد احساس کنترل بیشتری بر زندگی خود داشته باشد و در نتیجه سطح بالاتری از رضایت و خوشبختی را تجربه کند. از این منظر، امید به زندگی نه تنها یک عامل انگیزشی، بلکه یک منبع روان‌شناختی مهم برای حفظ سلامت روان و افزایش احساس خوشبختی محسوب می‌شود (۱۷).

از سوی دیگر، رابطه مثبت شادکامی و احساس خوشبختی را می‌توان در چارچوب روان‌شناسی مثبت‌نگر تبیین کرد. بر اساس دیدگاه سلیگمن، تجربه هیجان‌های مثبت، احساس درگیری و تعهد در فعالیت‌های روزمره و برخورداری از روابط اجتماعی مطلوب، از مهم‌ترین مؤلفه‌های بهزیستی و خوشبختی هستند (۱۸). افراد شاد معمولاً از سبک تفکر مثبت‌تری برخوردارند، روابط بین‌فردی موفق‌تری را تجربه می‌کنند و در مواجهه با مشکلات از انعطاف‌پذیری روان‌شناختی بیشتری بهره می‌برند. این ویژگی‌ها موجب افزایش رضایت از زندگی و در نهایت ارتقای احساس خوشبختی می‌شود.

همچنین نظریه «گسترش و ساخت» هیجان‌های مثبت فردریکسون می‌تواند تبیین مناسبی برای نتایج پژوهش حاضر ارائه دهد. بر اساس این نظریه، هیجان‌های مثبت نظیر شادی و نشاط موجب گسترش دامنه تفکر و عمل افراد شده و به تدریج منابع شناختی، اجتماعی و هیجانی آن‌ها را توسعه می‌دهد (۱۹). در نتیجه، دانش‌آموزانی که از سطح شادکامی بالاتری برخوردارند، توانایی بیشتری برای سازگاری با شرایط دشوار، برقراری روابط اجتماعی مؤثر و حفظ نگرش مثبت

همانطور که در جدول مشاهده می‌شود، مقدار ثابت در مدل با مقدار ۸/۰۹۱ ظاهر شده است. همچنین با توجه به کوچکتی بودن مقدار معناداری در امید به زندگی و شادکامی، فرض صفر بودن در این متغیرها تأیید می‌شود. در ستون ضرایب استاندارد، هر ضریبی که دارای بتا بزرگتری باشد، در مدل رگرسیونی از اهمیت بیشتری برخوردار است. به طور کلی امید به زندگی ۰/۲۳۰ و شادکامی ۰/۲۵۰ از تغییرات احساس خوشبختی را پیش‌بینی و تبیین می‌کند.

بحث و نتیجه‌گیری

نتایج نشان داد بین احساس خوشبختی و امید به زندگی رابطه مثبت معنادار در سطح ۰/۰۱ و بین احساس خوشبختی و شادکامی رابطه مثبت و معنادار در سطح ۰/۰۵ وجود دارد. امید به زندگی ۰/۲۳۰ و شادکامی ۰/۲۵۰ از تغییرات احساس خوشبختی را پیش‌بینی و تبیین می‌کند. نتایج پژوهش حاضر نشان داد که بین احساس خوشبختی و امید به زندگی رابطه مثبت و معنادار در سطح ۰/۰۱ وجود دارد. همچنین بین احساس خوشبختی و شادکامی نیز رابطه مثبت و معنادار در سطح ۰/۰۵ مشاهده شد. این یافته‌ها با نتایج مطالعات پیشین همسو بوده و نشان می‌دهد که متغیرهای مثبت‌نگر روان‌شناختی نقش مهمی در ارتقای احساس خوشبختی دانش‌آموزان ایفا می‌کنند (۱۶-۱۸). در واقع، افرادی که نسبت به آینده نگرش امیدوارانه‌تری دارند و از سطح بالاتری از شادکامی برخوردار هستند، رویدادهای زندگی را مثبت‌تر ارزیابی کرده و در نتیجه احساس رضایت و خوشبختی بیشتری را تجربه می‌کنند.

یافته‌های پژوهش حاضر را می‌توان بر اساس نظریه امید اسنایدر تبیین کرد. مطابق این نظریه، امید یک ساختار شناختی-انگیزشی است که از دو مؤلفه اصلی تفکر عاملیت و

بیشتری برای پیشرفت تحصیلی، مشارکت اجتماعی و رشد فردی نشان می‌دهند که این امر به افزایش احساس خوشبختی آنان منجر می‌شود.

بر این اساس، نتایج پژوهش حاضر بر ضرورت توجه نظام آموزشی، خانواده‌ها و متخصصان سلامت روان به ارتقای امید به زندگی و شادکامی دانش‌آموزان تأکید می‌کند. طراحی و اجرای برنامه‌های آموزشی مبتنی بر روان‌شناسی مثبت‌نگر، آموزش مهارت‌های زندگی، هدف‌گذاری، تاب‌آوری و تنظیم هیجان می‌تواند زمینه افزایش احساس خوشبختی و بهزیستی روان‌شناختی نوجوانان را فراهم آورد.

تشکر و قدردانی

نویسنده از تمامی کسانی که در این راستا با محقق همکاری نمودند کمال تشکر را دارد.

تعارض منافع

بنابر اظهار نویسندگان مقاله حاضر فاقد هرگونه تعارض منافع بوده است.

نسبت به زندگی دارند که این عوامل در افزایش احساس خوشبختی آنان نقش مهمی ایفا می‌کند.

از دیدگاه نظریه خودتعیین‌گری نیز، احساس خوشبختی زمانی افزایش می‌یابد که نیازهای اساسی روان‌شناختی فرد شامل خودمختاری، شایستگی و ارتباط ارضا شوند (۲۰). امید به زندگی می‌تواند از طریق تقویت احساس شایستگی و توانمندی فرد در دستیابی به اهداف، و شادکامی از طریق تقویت روابط مثبت و رضایت از زندگی، به ارضای این نیازها کمک کند. بنابراین، هر دو سازه نقش مؤثری در شکل‌گیری احساس خوشبختی ایفا می‌کنند.

با توجه به اینکه جامعه مورد مطالعه پژوهش حاضر را دانش‌آموزان دختر تشکیل داده‌اند، می‌توان بیان کرد که امید به آینده و تجربه هیجان‌های مثبت در این گروه سنی از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است. نوجوانی دوره‌ای است که افراد با تغییرات گسترده جسمانی، شناختی و اجتماعی مواجه می‌شوند و وجود منابع روان‌شناختی مثبت می‌تواند به سازگاری بهتر آنان با این تغییرات کمک کند (۲۱). دانش‌آموزانی که اهداف روشن‌تری برای آینده خود دارند و از سطح بالاتری از شادکامی برخوردارند، معمولاً انگیزه

References

1. Chen J. The sense of happiness and its academic determinants: case study of female students. *Pers Individ Dif*. 2022;42(5):41-54.
2. Diener E, Oishi S, Tay L. Advances in subjective well-being research. *Nat Hum Behav*. 2018;2(4):253-60.
3. Kringelbach ML, Berridge KC. The neuroscience of happiness and pleasure. *Soc Res*. 2017;84(1):15-41.
4. Lyubomirsky S. *The how of happiness*. New York: Penguin Books; 2018.
5. Forgeard MJC, Jayawickreme E, Kern ML, Seligman MEP. Doing the right thing: Measuring well-being for public policy. *Int J Wellbeing*. 2019;9(1):1-18.
6. Snyder CR. Hope theory: Rainbows in the mind. *Psychol Inq*. 2002;13(4):249-75.
7. Gallagher MW, Lopez SJ. Positive expectancies and mental health. *Psychol Bull*. 2009;135(5):702-30.
8. Rand KL. Hope and optimism: Latent structures and influences. *Soc Personal Psychol Compass*. 2018;12(7):1-13.
9. Elliott JA, Olver IN. Hope, life, and health. *Support Care Cancer*. 2020;28(7):3393-99.
10. Veenhoven R. Happiness and quality of life. In: Land KC, Michalos AC, Sirgy MJ, editors. *Handbook of Social Indicators and Quality of Life Research*. Dordrecht: Springer; 2012. p. 63-77.
11. Diener E, Biswas-Diener R. *Happiness: Unlocking the mysteries of psychological wealth*. Oxford: Blackwell Publishing; 2019.
12. Seligman MEP. *Flourish*. New York: Free Press; 2011.
13. Steinberg L. *Adolescence*. 12th ed. New York: McGraw-Hill; 2023.
14. Suldo SM, Thalji-Raitano A, Kiefer SM, Ferron JM. Conceptualizing high school students' mental health. *J Youth Adolesc*. 2016;45(1):6-20.
15. Proctor C, Linley PA, Maltby J. Youth life satisfaction and well-being. *J Happiness Stud*. 2017;18(4):1023-41.
16. Snyder CR. Hope theory: Rainbows in the mind. *Psychol Inq*. 2002;13(4):249-275.
17. Gallagher MW, Lopez SJ. Positive expectancies and mental health: Identifying the unique contributions of hope and optimism. *J Posit Psychol*. 2009;4(6):548-556.
18. Seligman MEP. *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*. New York: Free Press; 2011.
19. Fredrickson BL. Positive emotions broaden and build. *Adv Exp Soc Psychol*. 2013;47:1-53.
20. Ryan RM, Deci EL. *Self-determination theory: Basic psychological needs in motivation, development, and wellness*. New York: Guilford Press; 2017.
21. Steinberg L. *Adolescence*. 12th ed. New York: McGraw-Hill Education; 2023.

Original Article

The relationship between the feeling of happiness and hope in the life and happiness of students city

Received: 05/11/2024 - Accepted: 06/02/2025

Fatemeh Nazari¹
Alireza Pirkhaefi^{2*}

¹Master Degree of Clinical
Psychology, Ga.C., Islamic Azad
University, Garmsar, Iran..

²Department of Psychology, Ga.C.,
Islamic Azad University, Garmsar,
Iran. (Corresponding Author)

Email: apirkhaefi@iau.ac.ir

Abstract

Introduction: Happiness is considered one of the most important indicators of mental health and plays a fundamental role in students' well-being and academic performance. The present study aimed to investigate the relationship between happiness, hope for life, and subjective well-being among students.

Methods: This applied research employed a descriptive-correlational survey design. The statistical population consisted of 641 female secondary school students in Garmsar during the 2023–2024 academic year. Based on Cochran's formula, 240 participants were selected through convenience sampling. Data were collected using the Lenz Happiness Questionnaire (2009), Miller Hope Scale (1988), and the Oxford Happiness Questionnaire (OHQ) developed by Hill and Argyle (2002). Data were analyzed using Pearson's correlation coefficient and multiple linear regression analysis in SPSS version 26.

Results: The findings revealed a significant positive relationship between happiness and hope for life at the 0.01 significance level, as well as a significant positive relationship between happiness and subjective well-being at the 0.05 significance level. Hope for life and subjective well-being accounted for 23% and 25% of the variance in happiness, respectively

Conclusion: The results indicated that students with higher levels of hope for life and subjective well-being experienced greater happiness. Therefore, implementing educational and psychological interventions aimed at enhancing hope for the future and promoting well-being may contribute to improving students' happiness and overall mental health.

Keywords: Happiness, Hope for Life, Subjective Well-Being, Students.