

## بررسی ارتباط شادی، سلامت عمومی و اُفقهای زمانی (انتظارگرایی) با عملکرد تحصیلی دانشجویان جدیدالورود (ورودی ۹۰) دانشگاه علوم پزشکی لرستان

علی فرهادی<sup>۱</sup>  
یزدان موحدی<sup>۲</sup>  
معصومه موحدی<sup>۳</sup>

### چکیده

**هدف:** عملکرد تحصیلی دانشجویان و عوامل تأثیرگذار بر آن، همواره مورد توجه دانشگاه‌ها و مؤسسات آموزشی بوده است. هدف پژوهش حاضر، بررسی ارتباط شادی، سلامت عمومی و افقهای زمانی با عملکرد تحصیلی بوده است. **روش:** در این مطالعه همبستگی، ۳۱۷ نفر از دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی لرستان به روش سرشماری به عنوان نمونه پژوهش انتخاب شدند. ابزار اندازه‌گیری شامل پرسشنامه شادی آکسفورد، پرسشنامه افقهای زمانی و پرسشنامه سلامت عمومی بود. برای اندازه‌گیری عملکرد تحصیلی دانشجویان، از معدل نیمسال آنان استفاده شد. **یافته‌ها:** نتایج نشان داد که شادی، افقهای زمانی (به ویژه زیرمقیاس طرح‌ریزی برای آینده) و سلامت عمومی، سهم معناداری در پیش‌بینی عملکرد تحصیلی دانشجویان داشتند. همچنین بین عملکرد تحصیلی، سلامت عمومی (سلامت عمومی کلی و زیرمقیاس اختلال عملکرد اجتماعی) و افقهای زمانی دانشجویان دختر و پسر تفاوت معناداری به دست آمد. اما بین میزان شادی در دو جنس، تفاوت معناداری مشاهده نشد. **نتیجه‌گیری:** با توجه به ارتباط شادی، سلامت عمومی و افقهای زمانی با عملکرد تحصیلی، لازم است برنامه‌هایی در جهت بالا بردن سطح سلامت روانی دانشجویان و فراهم آوردن محیطی شاد در فضای دانشگاه اجرا شود.

**واژگان کلیدی:** شادی، افقهای زمانی، سلامت عمومی، عملکرد تحصیلی، دانشجویان.

◆ دریافت مقاله: ۹۱/۱۰/۲۶؛ تصویب نهایی: ۹۲/۰۲/۰۴.

۱. دکترای روانشناسی، استادیار گروه پزشکی - اجتماعی، دانشگاه علوم پزشکی لرستان.
۲. دانشجوی دکتری علوم اعصاب شناختی، دانشگاه تبریز (نویسنده مسئول) / آدرس: تبریز، دانشگاه تبریز، گروه روانشناسی بالینی / نمابر: ۰۴۱۱-۳۳۴۳۳۱۱-۳۳ / Email: yazdan\_movahedi@yahoo.com
۳. کارشناس ارشد مشاوره خانواده، مرکز مشاوره دانشگاه علوم پزشکی لرستان.

## الف) مقدمه

نظام‌های آموزشی در حال حاضر از ارکان مهم توسعه در جوامع به شمار می‌آیند و اصولاً جوامع، اهداف و آرمانهای خود را از طریق تأسیس این نظامها دنبال می‌کنند. با این تعبیر، آموزش و پرورش را می‌توان الگوی کلی نهادها و مؤسسات موجود در جامعه قلمداد کرد و رشد و توسعه جوامع را در گرو رشد و توسعه نظامهای آموزشی ممکن دانست (سرمدی و همکاران، ۱۳۸۹). از طرفی، دوران دانشجویی دوره‌ای مهیج و چالش‌انگیز برای دانشجویان است. در طول این دوره، کلیه دانشجویان به ویژه دانشجویان گروه علوم پزشکی، به دلیل رویارویی با عوامل استرس‌زای بیشتر (نظیر سنگینی دروس، طولانی‌مدت بودن دوره تحصیل و ...) و لزوم سازگاری مناسب، باید از سلامت روانی و خوداتکایی بیشتری برخوردار باشند تا بتوانند به توفیق روزافزون‌تری در تحصیل و در نهایت، در حرفه خود دست یابند. (همان)

براساس تحقیقات انجام شده، حدود ۱۲ درصد دانشجویان دانشگاههای علوم پزشکی طی تحصیل خود حداقل یک ترم تحصیلی مشروط می‌شوند و افت تحصیلی، مشکلات عاطفی و اجتماعی را نیز به دنبال دارد (رودباری و اصل مرز، ۱۳۸۹). به نظر می‌رسد افزایش مراجعه دانشجویان به مراکز مشاوره دانشجویی در سالهای اخیر، مؤید وجود استرسها و مشکلات روانی، اجتماعی و تحصیلی روزافزون در آنهاست.

شادی، حوزه‌ای جدید در مطالعات روان‌شناسی است (مونتیئر،<sup>۱</sup> ۲۰۰۴). یکی از مفاهیم و مؤلفه‌های زندگی افراد به ویژه دانشجویان، شادی است و بسیاری از رشته‌ها از جمله روان‌شناسی، سعی در فهم و تسهیل آن در زندگی افراد دارند (استادیان و همکاران، ۱۳۹۰). روان‌شناسان معتقدند میزان شادی، عاملی مؤثر در موفقیت تحصیلی دانشجویان است. تعاریف متعددی درباره شادی توسط نظریه‌پردازان ارائه شده است که در همه آنها به نوعی تجربه کردن احساسات مثبت به چشم می‌خورد. شادی؛ یعنی احساسات مثبت زیاد، رضایت بالا از زندگی و احساس منفی کمتر داشتن. این سه عامل، عوامل مهمی در بهزیستی می‌باشند. (یومیرسکی<sup>۲</sup> و همکاران، ۲۰۰۵)

1. Montier

2. Yubomirsky

بررسی ارتباط شادی، سلامت عمومی و آف‌های زمانی ... ♦ ۲۹۹

نظریه‌پردازانی وجود دارند که راه رسیدن به شادی و نشاط را در پرتو توجه به ارزشها و هدفهای معنوی، نیازهای بنیادی، معنادار بودن و هدفمندی زندگی، عشق و علائق دینی و الهی می‌دانند. همچنین شواهد کافی و تجربی وجود دارد که حاکی از رابطه مثبت و معنادار بین نگرش دینی و شادی است. افراد شادکام، افکار و رفتارهایی سازگار و کمک کننده دارند. این گونه افراد با دیدگاهی روشن به امور می‌نگرند، دعا و نیایش دارند، به طور مستقیم برای حل مسائل از خود تلاش نشان می‌دهند و به موقع از دیگران کمک می‌طلبند. از سوی دیگر، افراد غیر شادکام، بدبینانه فکر و عمل می‌کنند، در خیالات فرو می‌روند، خود و دیگران را سرزنش می‌کنند و از کار کردن برای حل مشکلات اجتناب می‌ورزند. (مهرابی‌زاده هنرمند و کاظمیان مقدم، ۱۳۸۸)

یکی دیگر از متغیرهای تأثیرگذار بر عملکرد تحصیلی دانشجویان، سلامت عمومی است. نظام‌نامه سازمان جهانی بهداشت، سلامت عمومی را این‌گونه تعریف می‌کند: سلامت روانی حالت کامل آسایش و کامیابی زیستی- روانی- اجتماعی است و صرف فقدان بیماری یا معلولیت نیست. سلامت عمومی در مفهوم عام خود نیز به سلامت فکر و تعادل روانی و دارا بودن خصوصیات مثبت روانی اطلاق می‌شود. همچنین در مفهوم تخصصی، خود رشته‌ای از بهداشت است که افراد تحصیل کرده و دارای مهارت و تجربیات خاص با اتخاذ روشهای علمی، آن را به مردم آموزش می‌دهند. (سازمان جهانی بهداشت، ۲۰۰۵)

نقش دین در بهداشت و شفابخشی، از قرون بسیار دور شناخته شده است. در طول هزاران سال مذهب و پزشکی در مداوا و کاهش رنجهای انسان شریک بوده‌اند. مانسون با مرور جامعی از بررسی‌ها، دعا را یکی از رفتارهای مرتبط با سلامت و تندرستی گزارش می‌دهد (مهرابی‌زاده هنرمند و کاظمیان مقدم، ۱۳۸۸). از سویی، شواهد گوناگونی مبنی بر ارتباط ابعاد متفاوت بهداشت روانی با عملکردهای تحصیلی و تربیتی وجود دارد. افسردگی و سایر اختلالات روانی با کاهش انرژی و علاقه، احساس گناه، اشکال در تمرکز، بی‌اشتهایی و افکار مرگ و خودکشی مشخص می‌شود و با تغییر در سطح فعالیت، توانایی‌های شناختی، تکلم، وضعیت خواب، اشتها و سایر ریتم‌های بیولوژیک همراه است. افسردگی، منجر به اختلال در عملکرد شغلی، روابط اجتماعی و بین فردی می‌شود و افرادی که به دلایلی دچار آشفتگی‌های

هیجانی‌اند و بهداشت روانی آنها تضعیف شده است، به شیوه‌های متفاوتی آشفتگی‌های خود را نشان می‌دهند. این افراد اغلب دارای مشکلاتی از قبیل خودپندارهٔ ضعیف، افت تحصیلی، طرد اجتماعی و ناتوانی در برقراری ارتباط با همسالان و عدم پابندی به قوانین اجتماعی‌اند، که این مشکلات روانی-اجتماعی، تأثیر مستقیم بر فرایند یادگیری آنها دارد. (قمری و همکاران، ۱۳۸۹)

از سوی دیگر، افقهای زمانی (انتظارگرایی) یا به عبارتی نگرش نسبت به آینده نیز از متغیرهایی است که با عملکردهای انسان ارتباط دارد. انتظارگرایی؛ یعنی ارزش ادراک شدهٔ هر فرد دربارهٔ آیندهٔ خود نسبت به زمان حال؛ یعنی انجام دادن به موقع انتظارات، عملکردها و رفتارهای خاص برای زمان آینده تا شخص استحقاق دریافت مشوق خاصی را پیدا کند. انتظارگرایی راهبردی پیشگیرانه برای کاهش بیماری‌های وابسته به سبک زندگی، تصادفها و خشونت در جمعیت است که به وسیلهٔ افزایش ارزش ادراک شدهٔ افراد از آینده استوار است؛ به این معنی که هر چه ارزش و اهمیت ادراک شده از حال نزد شخص بیشتر باشد، انتظار می‌رود که شخص، محتاط‌تر و به برنامه‌های مرتبط با سلامتی برای آیندهٔ خود بیشتر پایبند باشد. شواهد گویای آن است که عادات سودمند سلامتی در بین افرادی که برای آینده ارزش زیادی قائلند، شایع‌تر است و افراد دارای واکنش روان‌شناختی ضعیف نسبت به آیندهٔ خود، کیفیت زندگی و سلامت عمومی ضعیف‌تری دارند. (کار، ۱۳۸۷)

نظریه انتظارگرایی (افقهای زمانی) بر این استدلال مبتنی است که میزان رفتار خطرجویی و شدت تلفات ناشی از تصادفها و بیماری وابسته به سبک زیستی در یک جمعیت، در طول زمان ثابت می‌ماند، مگر اینکه در سطح هدف خطرجویی تغییری صورت گیرد. خطرجویی هدف، سطحی از خطرجویی است که شخص برای بیشینه‌سازی سود کلی مورد انتظار از یک فعالیت انتخاب می‌کند. میزان تصادفهای سرانهٔ یک ملت، نتیجهٔ یک فرایند کنترل حلقهٔ بسته است. در این فرایند، نوسانها در میزان تصادفها، بر نوسانهای رفتار محتاطانهٔ افراد پس از وقوع تصادفها تأثیر می‌گذارد و نوسانها در میزان احتیاط، علت افزایش و کاهش در میزان تصادفهای سرانهٔ ملت است. نوسانها در میزان تصادفات بر اثر توانایی افراد در پیش‌بینی پیامد بالقوهٔ مداخله‌های سلامت و ایمنی از نوع فناوری به شدت کاهش می‌یابد. (همان)

### ب) پیشینه تجربی

فرانسیس و همکاران با هدف بررسی رابطه بین نگرش دینی و شادکامی، با استفاده از مقیاس شادکامی آکسفورد گزارش کردند که بین شادکامی و نگرش دینی، رابطه ضعیف اما معناداری وجود داشته است. در مطالعه‌ای دیگر، بیرد و همکاران، چهار عامل شادکامی و رابطه آن را با تعهد دینی مورد بررسی قرار دادند. آنها دریافتند که تعهد دینی، پیش‌بینی‌کننده شادکامی است. (مهرابی‌زاده هنرمند و کاظمیان مقدم، ۱۳۸۸)

تحقیقات بسیاری نشان می‌دهند دانشجویانی که شادی دائمی و همیشگی دارند، از عملکرد تحصیلی و سلامت روانی بهتری برخوردارند و بی‌نشاطی و اعتماد به نفس پایین از عواملی‌اند که منجر به کاهش کیفیت زندگی و وضعیت تحصیلی دانشجویان می‌شوند (تمنایی‌فر و همکاران، ۱۳۹۰). هوتارد (۱۹۸۹) در پژوهشی به بررسی اثرات شادکامی بر عملکرد تحصیلی دانشجویان نروژی پرداخت. او دریافت بین شادی و عملکرد تحصیلی، ارتباط مؤثر و معناداری وجود دارد (همان). نتایج مطالعه کارلسون<sup>۲</sup> (۲۰۰۱) نشان داد که بین شادی و موفقیت تحصیلی، همبستگی معنادار ( $r=0/18$ ) وجود دارد. به عبارت دیگر؛ نتایج نشان داد که موفقیت تحصیلی دانشجویان شاد و بانشاط از دانشجویان بی‌نشاط بیشتر است. (استادیان و همکاران، ۱۳۹۰)

میرز در پژوهشی، اثرات مذهب را در ارتقای بهداشت روانی گزارش داده است. مورفی و همکاران، باور و اعمال مذهبی را با سطوح پایین افسردگی و افرادی، که تحت شرایط فشارزای روانی قرار دارند، مرتبط دانسته‌اند. نتایج تحقیق پارگامنت و همکاران (۲۰۰۲) نشان می‌دهد افرادی که به طور مکرر دعا می‌کنند، کمتر از اضطراب و افسردگی رنج می‌برند و در نتیجه، از سلامت روانی بهتری برخوردارند. (مهرابی‌زاده هنرمند و کاظمیان مقدم، ۱۳۸۸)

دیگر مطالعات نشان داده‌اند که سلامت روانی، همبستگی مثبت و معناداری با پیشرفت تحصیلی دارد؛ به طوری که هر قدر دانشجویان از سلامت روانی بالاتری برخوردار باشند، پیشرفت تحصیلی بالاتری هم خواهند داشت. (تمنایی‌فر و همکاران، ۱۳۹۰)

---

1. Hotard

2. Carlson

چیکسنت<sup>۱</sup> (۱۹۹۰) در مطالعه خود به این نتیجه رسید که بدبینی نسبت به جهان بیرونی و پدیده‌های آن، رخوت و افسردگی و رفتارهای اجتنابی را به دنبال دارد. به عبارت دیگر؛ امید داشتن نسبت به امور و رخداد‌های آتی (انتظارگرایی)، بر تلاش فرد می‌افزاید و سازگاری اجتماعی او را افزایش می‌دهد و بیم داشتن نسبت به آینده، فرد را از تلاش بازخواهد داشت (برقی و علیپور، ۱۳۸۸). همچنین در تحقیقات متعددی نشان داده شده است که امید با عملکرد تحصیلی افراد رابطه نزدیک دارد و قدرتمندترین پیش‌بینی‌کننده پیشرفت تحصیلی است (قاسمی و همکاران، ۱۳۸۸). رآب<sup>۲</sup> می‌نویسد: آموزش ارزش قائل شدن برای آینده تا اندازه معینی خاصیت پیشگیری دارد (راب، ۲۰۰۷). برای نمونه، اسنایدر و همکاران نشان داده‌اند که امید به آینده، با اضطراب همبستگی منفی دارد و مانع تصورات آسیب‌پذیری و اختلالات اضطرابی می‌شود. به علاوه، کسانی که امیدواری بالایی نسبت به آینده دارند، نسبت به کسانی که امیدپایین‌تری دارند، توانایی بیشتری برای حل مسائل اجتماعی دارند. (کار، ۱۳۸۷)

بنابر این، ضرورت دارد که عوامل مؤثر در عملکرد تحصیلی دانشجویان شناسایی و بدین طریق با ایجاد زمینه‌های پیشگیرانه، از صرف هزینه‌های گزاف مادی و معنوی جلوگیری شود. لذا با توجه به نقش متغیرهای روان‌شناختی در عملکرد تحصیلی دانشجویان و یافته‌های گاهاً متناقض، انجام این پژوهش، مهم و ضروری به نظر می‌رسد. پژوهش حاضر با هدف پاسخگویی به فرضیه‌های ذیل انجام شد:

۱. بین شادی و عملکرد تحصیلی، رابطه وجود دارد.
۲. بین سلامت عمومی و عملکرد تحصیلی، رابطه وجود دارد.
۳. بین افق‌های زمانی و عملکرد تحصیلی، رابطه وجود دارد.

### ج) روش پژوهش

طرح این پژوهش از نوع همبستگی است. هدف طرح‌های همبستگی، بررسی ارتباط بین متغیرهاست، بدون اینکه رابطه علت و معلولی مد نظر باشد. کلیه دانشجویان ورودی نیمسال

1. A. Csikszent

2. K.A. Raab

### ۳۰۳ $\blacklozenge$ بررسی ارتباط شادی، سلامت عمومی و آف‌های زمانی ...

اول سال ۹۰ دانشگاه علوم پزشکی لرستان، جامعه آماری را تشکیل می‌دهند. روش نمونه‌گیری به صورت همخوان به جامعه و روش سرشماری بود. به عبارت دیگر؛ تمامی دانشجویان ورودی نیمسال اول ۹۰ انتخاب شدند. بنا بر این، حجم نمونه ۳۱۷ نفر بود. ابزارهای مورد استفاده در پژوهش عبارت بودند از:

#### ۱. پرسشنامه سلامت عمومی

این آزمون در سطح وسیعی از پژوهش‌های مختلف، مورد استفاده و به صورت فرم‌های ۳۶‌تایی، ۱۲‌تایی و ۲۸‌تایی مورد اعتباریابی قرار گرفته است. در این پژوهش از فرم ۲۸‌تایی استفاده شده است. این آزمون دارای ۲۸ سؤال و چهار خرده‌مقیاس نشانه‌های جسمانی، اضطراب، اختلال در کارکرد اجتماعی و افسردگی است که هر کدام، هفت ماده را شامل می‌شوند و بر اساس مقیاس لیکرت به صورت «۰ و ۱ و ۲ و ۳» نمره‌گذاری شده‌اند. پایایی و اعتبار این پرسشنامه در داخل و خارج از کشور بررسی شده و مورد تأیید قرار گرفته است. اعتبار (۰/۶۵) و پایایی (۰/۷۰ - ۰/۹۳) این مقیاس در ایران ارزیابی شده و مورد تأیید واقع شده است (تمنایی‌فر و همکاران، ۱۳۹۰). مقیاس مشکلات جسمانی شامل سؤالات ۱-۷، مقیاس اضطراب شامل سؤالات ۸-۱۴، مقیاس اختلال در کارکرد اجتماعی شامل سؤالات ۱۵-۲۱ و مقیاس افسردگی شامل سؤالات ۲۲-۲۸ است.

#### ۲. پرسشنامه شادی آکسفورد

این آزمون دارای ۲۹ سؤال است و در کشور ما توسط علیپور و نوربالا (۱۳۷۸) ترجمه شده و روایی صوری آن توسط ۱۰ کارشناس مورد تأیید قرار گرفته است. پایایی این آزمون با روش دو نیمه کردن ۰/۹۲. و از طریق همسانی درونی و آلفای کرونباخ ۰/۹۳. به دست آمد. همچنین در پژوهش پاییزی و همکاران (۱۳۸۶) پایایی پرسشنامه آکسفورد به روش آلفای کرونباخ به منظور همسانی درونی به میزان ۰/۹۱. گزارش شده است (استادیان و همکاران، ۱۳۹۰). در مطالعه‌ای، لیاقت‌دار و همکاران (۲۰۰۸)؛ به نقل از قمری و همکاران، (۱۳۸۹) شش خرده‌مقیاس برای این پرسشنامه ذکر کرده‌اند که به این قرارند: رضایت از زندگی، لذت، عزت نفس، آسودگی، کنترل و خودکارآمدی. میزان پایایی این پرسشنامه ۰/۹۳ به دست آمد.

### ۳. پرسشنامه افقهای زمانی

نمره‌گذاری این پرسشنامه در طیف پنج درجه‌ای لیکرت صورت می‌گیرد. به تمام ماده‌ها برای کاملاً موافق، موافق، نامطمئن، مخالف و کاملاً مخالف به ترتیب نمره‌های ۱، ۲، ۳، ۴، ۵ داده می‌شود. به جز ماده‌های ۸، ۱۹، ۲۶، ۲۷، ۳۰، ۳۳، ۳۴، ۳۶ و ۴۰ که به طور معکوس نمره‌گذاری می‌شوند. میزان پایایی این پرسشنامه ۰/۹۲ و اعتبار ۰/۷۲ به دست آمده است. (کار، ۱۳۸۷)

ابتدا تمامی دانشجویان پرسشنامه‌های مربوط به مطالعه را تکمیل کردند. سپس در پایان ترم، معدل دانشجویان از آموزش استخراج شد و نتایج مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت. داده‌ها با استفاده از آمار توصیفی نظیر فراوانی و جدول و آمار استنباطی شامل ضریب همبستگی ساده، تحلیل رگرسیون و آزمون تی در گروه‌های مستقل و تحلیل واریانس یک‌راهه تجزیه و تحلیل شدند. تمامی آزمون‌ها با استفاده از نرم‌افزار اس.پی.اس.اس ۱۹ انجام شدند.

### (د) یافته‌های پژوهش

در این مطالعه، تعداد ۳۱۷ نفر از دانشجویان مورد بررسی قرار گرفتند که شامل ۱۰۳ نفر مرد (۳۲/۵ درصد) و ۲۱۴ نفر زن (۶۷/۵ درصد) بودند. میانگین سنی آنها نیز  $20/50 \pm 19/80$  بود. بررسی وضعیت سلامت عمومی دانشجویان نشان داد که ۲۲/۷ درصد مشکوک به اختلال و ۷۷/۳ درصد سالم بودند. جدول ۱، وضعیت سلامت عمومی دانشجویان را در زیرمقیاسهای مختلف نشان می‌دهد.



بررسی ارتباط شادی، سلامت عمومی و آفقه‌های زمانی ... ۳۰۵

جدول ۱: وضعیت سلامت عمومی دانشجویان در زیرمقیاس‌های مختلف بر حسب جنسیت

متغیر	دختر				پسر				کل	
	مشکوک		سالم		مشکوک		سالم		مشکوک	
	درصد	فراوانی	درصد	فراوانی	درصد	فراوانی	درصد	فراوانی	درصد	فراوانی
مشکلات جسمانی	۹۹	۱۰۲	۹۹/۵	۲۱۳	۰/۵	۱	۹۹/۴	۳۱۵	۲	۰/۶
اضطراب	۱۰۰	۱۰۳	۹۹/۱	۲۱۲	۰/۹	۲	۹۹/۴	۳۱۵	۲	۰/۶
اختلال در عملکرد اجتماعی	۹۷/۱	۱۰۰	۲/۹	۲۰۴	۹۵/۳	۱۰	۹۵/۹	۳۰۴	۱۳	۴/۱
افسردگی	۱۰۰	۱۰۳	۹۹/۵	۲۱۳	۰/۵	۱	۹۹/۷	۳۱۶	۱	۰/۳
سلامت عمومی	۶/۷۹	۸۲	۲۰/۴	۱۶۳	۷۶/۲	۵۱	۷۷/۳	۲۴۵	۷۲	۲۲/۷

همان‌طور که در جدول ۱ مشاهده می‌شود، در مؤلفه‌های اضطراب، اختلال در عملکرد اجتماعی، افسردگی و سلامت عمومی، درصد بیشتری از پسران مشکوک به اختلال هستند؛ در حالی که در مؤلفه مشکلات جسمانی درصد بیشتری از دختران مشکوک به اختلال هستند.

برای بررسی ارتباط بین شادی، سلامت عمومی و آفقه‌های زمانی با عملکرد تحصیلی، یک همبستگی ساده پیرسون بین متغیرهای مذکور انجام شد. نتایج ضریب همبستگی پیرسون نشان داد سلامت روانی با عملکرد تحصیلی همبستگی منفی  $-۰/۴۲$  درصد، آفقه‌های زمانی با عملکرد تحصیلی همبستگی مثبت  $۰/۵۱$ ، و شادی همبستگی مثبت معناداری  $۰/۵۸$  با عملکرد تحصیلی داشت، که در جدول ۲ نشان داده شده‌اند.

جدول ۲: ضرایب همبستگی متغیرهای پیش‌بین با عملکرد تحصیلی

عملکرد تحصیلی	متغیرهای پیش‌بین
$-۰/۴۲^*$	سلامت روانی
$۰/۵۱^*$	آفقه‌های زمانی
$۰/۵۸^*$	شادی

برای سهم هر کدام از این متغیرها در پیش‌بینی عملکرد تحصیلی، از تحلیل رگرسیون همزمان استفاده شد. نتایج این تحلیل نشان داد مجذور همبستگی چندگانه ( $R^2$ ) برابر ۰/۴۴ است؛ یعنی ۴۴ درصد واریانس عملکرد تحصیلی توسط این متغیرها تبیین می‌شود. جدول ۳، ضرایب بتای هر کدام از این متغیرها را به همراه سطح معناداری نشان می‌دهد.

جدول ۳: نتایج حاصل از تحلیل رگرسیون بر روی متغیرهای پیش‌بین عملکرد تحصیلی

متغیرهای پیش‌بینی	ضرایب بتا ( $\beta$ )	t	سطح معناداری
سلامت روانی	-۰/۲۴	۲/۶۰	۰/۰۳
افقهای زمانی	۰/۳۲	۳/۹۰	۰/۰۲
شادی	۰/۲۸	۳/۵۰	۰/۰۱

همان‌طور که در جدول ۳ مشاهده می‌شود، افقهای زمانی با ۰/۳۲ بیشترین سهم را در پیش‌بینی عملکرد تحصیلی دارد. بعد از آن، شادی با ۰/۲۸ و سپس سلامت عمومی با ۰/۲۴- نقش معناداری در پیش‌بینی عملکرد تحصیلی دانشجویان دارند. همچنین، بین خرده‌مقیاسهای سلامت عمومی با عملکرد تحصیلی، یک همبستگی به عمل آمد که بین مشکلات جسمانی با عملکرد تحصیلی رابطه معناداری به دست نیامد، اما بین اضطراب، اختلال در عملکرد اجتماعی و افسردگی با عملکرد تحصیلی، همبستگی منفی معناداری به دست آمد ( $p < 0/05$ ) که نتایج آن در جدول ۴ مشاهده می‌شود.

جدول ۴: نتایج ضریب همبستگی خرده‌مقیاسهای سلامت عمومی با عملکرد تحصیلی

عملکرد تحصیلی	خرده‌مقیاسهای سلامت روان
-۰/۱۱	مشکلات جسمانی
*-۰/۴۸	اضطراب
*-۰/۴۱	اختلال در عملکرد اجتماعی
*-۰/۵۶	افسردگی

۳۰۷ ♦ بررسی ارتباط شادی، سلامت عمومی و آف‌های زمانی ...

بین خرده‌مقیاس‌های آف‌های زمانی با عملکرد تحصیلی یک همبستگی به عمل آمد که بین ارزش‌گذاری و طرح‌ریزی برای آینده با عملکرد تحصیلی همبستگی مثبت معنادار ( $p < 0/05$ ) و بین فشار زمانی و ارزش‌گذاری برای حال با عملکرد تحصیلی، همبستگی منفی معنادار به دست آمد ( $p < 0/05$ ) که نتایج آن در جدول ۵ مشاهده می‌شود.

جدول شماره (۵) نتایج ضریب همبستگی خرده‌مقیاس‌های آف‌های زمانی با عملکرد تحصیلی

عملکرد تحصیلی	خرده‌مقیاس‌های آف‌های زمانی
۰/۵۳	ارزش‌گذاری برای آینده
-۰/۳۸	ارزش‌گذاری برای حال
۰/۷۳	طرح‌ریزی برای آینده
-۰/۶۵	فشار زمانی

بین خرده‌مقیاس‌های شادی با عملکرد تحصیلی، یک همبستگی به عمل آمد که بین رضایت از زندگی، لذت، عزت نفس و خودکارآمدی با عملکرد تحصیلی، همبستگی مثبت معنادار ( $p < ۰/۰۵$ ) به دست آمد، اما بین آرامش و کنترل با عملکرد تحصیلی رابطه معنادار نبود که نتایج آن در جدول ۶ مشاهده می‌شود.

جدول ۶: نتایج ضریب همبستگی خرده‌مقیاس‌های شادی با عملکرد تحصیلی

عملکرد تحصیلی	خرده‌مقیاس‌های شادی
*۰/۴۳	رضایت از زندگی
*۰/۵۶	لذت
*۰/۷۳	عزت نفس
۰/۱۷	آرامش
۰/۱۳	کنترل
*۰/۸۱	خودکارآمدی

**هـ) بحث و نتیجه گیری**

پژوهش حاضر با هدف ارتباط بین شادی، سلامت عمومی و افقهای زمانی در دانشجویان انجام شد. در ارتباط با فرضیه اول، بین شادی و عملکرد تحصیلی رابطه مثبت معناداری به دست آمد و این با یافته‌های کارلسون (۲۰۰۱) (استادیان و همکاران، ۱۳۹۰)، اسکات و همکاران (۲۰۰۴)، هوتارد (۱۹۸۹)، شریفی و همکاران (۱۳۸۹)، همخوان و با یافته شمیل (۲۰۰۹) (تمنایی فر و همکاران، ۱۳۹۰) ناهمخوان است. در تبیین این یافته می‌توان گفت شادی اثرات مثبتی بر روی سبک زندگی و موفقیت تحصیلی دانشجویان دارد و میل به انجام رفتارهایی که با موفقیت تحصیلی مرتبط‌اند، را افزایش می‌دهد. این توصیف، ریشه در مطالعات بسیاری دارد که بیان کرده‌اند شادی به فعالیت‌های جذاب و تولیدکننده منجر می‌شود. شادی به عنوان یک عاطفه مثبت می‌تواند روابط بین فردی را تسهیل کرده، پیامدهای مثبت گسترده‌ای بر شناخت، سطح فعالیت اجتماعی و سلامتی داشته باشد. (استادیان و همکاران، ۱۳۹۰)

بر اساس تحقیقات روان‌شناسان، مغز انسان‌های برون‌گرا و اجتماعی؛ یعنی کسانی که شخصیتی متعادل و به نسبت سالمی دارند، به عوامل مثبتی مانند یک چهره شاد و خوشحال، واکنش بیشتری نشان می‌دهند. این دلیل روشنی برای وجود ارتباط مستقیم، میان شادی و شخصیت و موفقیت است. به طور کلی، نظریه پردازان دیگری وجود دارند که راه رسیدن به شادکامی و خوشبختی روان‌شناختی را در پرتو توجه به ارزشها و هدفهای معنوی، نیازهای بنیادی، معنادار بودن و هدفمندی زندگی، عشق و علایق دینی و الهی می‌دانند. مطالعات تاریخی گواه آن است که نیایش و دعا، به عنوان یک واقعیت موجود در جهان هستی از بدو خلقت انسان مطرح بوده است و مردم همواره برای نیل به کمال از آن استفاده می‌کرده‌اند. قرآن کریم، بحثهای مفصلی بر روی بهداشت روانی داشته و بر روی پرورش صحیح انسان بحث می‌کند. امروزه روان‌شناسان دریافته‌اند که دعا و نماز و داشتن ایمان محکم؛ تشویش، نگرانی و یأس و ترس را برطرف می‌کند. مذهب، نقش پیشگیری داشته و منبع مهمی برای پیشگیری از وقوع بیماری‌هاست. (مهرابی‌زاده هنرمند و کاظمیان مقدم، ۱۳۸۸)

در ارتباط با فرضیه دوم، نتایج پژوهش حاضر نشان داد که بین سلامت عمومی با عملکرد تحصیلی، رابطه مثبت معناداری وجود دارد؛ که این با یافته‌های لوبان (۲۰۰۲)، هارتمن (۲۰۰۱)، رادزیزوسکا (۱۹۹۶)، ریچاردسون (۱۹۹۳)، کننل و دیویس (۱۹۸۶) (به نقل از مولوی

۳۰۹ ◆ بررسی ارتباط شادی، سلامت عمومی و آفقه‌های زمانی ...

و میرحکاک، ۱۳۸۲)، قمری و همکاران (۱۳۸۹)، شعیری و چترچی (۱۳۸۳) (تمنایی فر و همکاران، ۱۳۹۰) همخوان است. همچنین با یافته‌های مولوی و میرحکاک (۱۳۸۲)، تمنایی فر و همکاران (۱۳۹۰) ناهمخوان است.

شواهد گوناگونی مبنی بر ارتباط ابعاد متفاوت بهداشت روانی با عملکردهای تحصیلی و تربیتی وجود دارد. افسردگی و سایر اختلالات روانی با کاهش انرژی و علاقه، احساس گناه، اشکال در تمرکز، بی‌اشتهایی و افکار مرگ و خودکشی مشخص می‌شود و با تغییر در سطح فعالیت، توانایی‌های شناختی، تکلم، وضعیت خواب، اشتها و سایر ریتم‌های بیولوژیک همراه است. افسردگی، منجر به اختلال در عملکرد شغلی، روابط اجتماعی و بین فردی می‌شود و افرادی که به دلایلی دچار آشفتگی‌های هیجانی‌اند و بهداشت روانی آنها تضعیف شده است، به شیوه‌های متفاوتی آشفتگی‌های خود را نشان می‌دهند. این افراد اغلب دارای مشکلاتی از قبیل خودپنداره ضعیف، افت تحصیلی، طرد اجتماعی و ناتوانی در برقراری ارتباط با همسالان و عدم پایبندی به قوانین اجتماعی‌اند، که این مشکلات روانی- اجتماعی، تأثیر مستقیم بر فرایند یادگیری آنها دارد. (قمری و همکاران، ۱۳۹۰).

در ارتباط با فرضیه سوم، نتایج پژوهش حاضر نشان داد که بین آفقه‌های زمانی با عملکرد تحصیلی، رابطه مثبت معناداری وجود دارد؛ به خصوص دانشجویانی که در زیرمقیاس طرح‌ریزی برای آینده نمره بالاتری داشتند، عملکرد تحصیلی بهتری داشتند. این نتیجه، مؤید تحقیق سلیگمن<sup>۱</sup> (۱۹۹۸) است که در آن مشخص شد افراد امیدوار به آینده، طولانی‌تر وسخت‌تر کار می‌کنند؛ چون انتظار برون‌داد مثبت از کارشان دارند و همچنین روش کار آنها با انگیزه قوی برای موفقیت و سطح بالایی از پایداری در وظایف چالش‌انگیز و عملکرد مؤثرتر و موفقیت‌های کلی بزرگ‌تر مشخص می‌شود. (سلیمان، ۱۹۹۸)

مطالعات لوینسون (۱۹۹۳) نشان می‌دهد که داشتن تصویری مطلوب از خود و آینده، زمینه‌ساز تلاش‌های سودمند و پیشرفت‌گرا است و موجب بهبود مؤلفه‌های سلامت روان‌شناختی می‌شود (مولوی و میرحکاک، ۱۳۸۲). تحقیقات پاتیلو<sup>۲</sup> (۱۹۹۵) نشان می‌دهد که طرح‌ریزی

1. M. Seligman

2. G. Patilo

و برنامه‌ریزی برای آینده در خصوص جهان پیرامون و رخدادهای آن، بر توانمندی و مهارت‌های مقابله‌ای فرد خواهد افزود (شکری و همکاران، ۱۳۸۶). در مقابل، چیکسنت (۱۹۹۰) به این نتیجه رسیده است که بدبینی و عدم ارزشگذاری برای آینده، نسبت به جهان بیرونی و پدیده‌های آن، رخوت و افسردگی و رفتارهای اجتنابی را به ارمغان خواهد آورد. به عبارت دیگر؛ برنامه‌ریزی برای رخدادهای آتی، بر تلاش فرد می‌افزاید و سازگاری اجتماعی او را افزایش می‌دهد و بیم داشتن نسبت به آینده، فرد را از تلاش باز خواهد داشت. (مولوی و میرحکاک، ۱۳۸۲)

یافته دیگر پژوهش حاضر، حکایت از رابطه معنادار بین جنسیت و عملکرد تحصیلی دانشجویان دارد؛ به این صورت که زنان از عملکرد تحصیلی بهتری نسبت به مردان برخوردارند. در توافق با یافته اخیر، بسیاری از مطالعات نشان داده‌اند که عملکرد تحصیلی دانشجویان دختر بهتر از دانشجویان پسر است (آندرسون،<sup>۱</sup> ۱۳۸۰؛ نقل از: همایی و همکاران، ۱۳۸۹). همچنین بر اساس یافته‌های پژوهشی، علاقه زنان به تحصیل و پیشرفت تحصیلی، بیشتر از مردان است (وسپرز،<sup>۲</sup> ۲۰۰۰؛ وودلی و پارلت،<sup>۳</sup> ۱۹۸۳؛ به نقل از: همایی و همکاران، ۱۳۸۹). زنان در حوزه تحصیل تلاش بیشتری دارند و مردان بیشتر به سرگرمی‌ها و ورزش علاقه‌مندند. (فورنهام و منسن، ۲۰۰۹)

### پیشنهادها

بر مبنای نتایج پژوهش حاضر پیشنهادهای ذیل ارائه می‌شود:

- اجرای برنامه‌های آموزشی و پیشگیرانه به منظور بالا بردن سطح شادی و نشاط در بین دانشجویان می‌تواند به بهبود بهداشت روانی و ارتقای تحصیلی کمک کند.
- بررسی عوامل مرتبط با وضعیت تحصیلی، مثل امکانات فیزیکی و آموزشی دانشگاه، سطح علمی و روش تدریس اساتید، تأمین امکانات آموزشی و رفاهی مناسب اساتید جهت بهبود و ارتقای آموزشی پزشکی توصیه می‌شود.
- کارگاه‌های آموزشی در خصوص شادی و آینده‌نگری برای دانشجویان جدیدالورود پیشنهاد می‌شود.

1. Anderson

2. Vespers

3. A. Woodley & M. Parlett

بررسی ارتباط شادی، سلامت عمومی و آفتهای زمانی ... ♦ ۳۱۱

- اجرای برنامه‌های تشویقی برای دانشجویانی که عملکرد تحصیلی مناسبی دارند.  
- شناسایی دانشجویانی که مشکل تحصیلی دارند و بررسی علل آن و اجرای مداخلات روان‌شناسی به منظور جلوگیری از افت تحصیلی و دیگر مشکلات احتمالی.  
یافته‌های پژوهش حاضر را باید به دیده احتیاط نگریست. این مطالعه از نوع همبستگی و پرسشنامه‌های خودگزارشی بوده و بنابر این، از هر گونه استنباط علی در مورد این یافته‌ها باید خودداری شود. همچنین، پژوهش حاضر بر روی دانشجویان انجام شده است و به همین دلیل باید از تعمیم این یافته‌ها به سایر اقشار اجتناب شود.

**تشکر و قدرانی**

مقاله حاضر، مستخرج از طرح پژوهشی مصوب در دانشگاه علوم پزشکی لرستان می‌باشد. نویسندگان مقاله بر خود لازم می‌دانند از همکاری معاونت محترم تحقیقات و فناوری و مرکز توسعه پزشکی در تصویب و اجرای این طرح نهایت سپاس را داشته باشند.



منابع

- استادیان، مریم؛ بهمن قنواتی و هادی کجیاف‌نژاد (۱۳۹۰): «بررسی رابطه شادکامی و سلامت روان در بین دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی واحد بهبهان»، فرهنگ در دانشگاه اسلامی، ش ۲ (تابستان): ۴۷-۴۲.
- تمنایی فر محمدرضا؛ فاطمه سلامی محمدآبادی و سمیه دشتبازاده (۱۳۹۰): «رابطه سلامت روان و شادکامی با موفقیت تحصیلی دانشجویان»، فرهنگ در دانشگاه اسلامی، سال پانزدهم، ش ۲ (۴۷).
- رودباری مسعود و بهزاد اصل مرز (۱۳۸۹): «بررسی پیشرفت تحصیلی دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی زاهدان و عوامل مرتبط با آن در سال تحصیلی ۸۷-۸۶»، گامهای توسعه در آموزش پزشکی، مرکز مطالعات و توسعه آموزش پزشکی، دوره هفتم، ش ۲: ۱۵۲-۱۴۷.
- سرمدی محمدرضا؛ محمدحسن صیف، سعید طالبی و صمد عابدی (۱۳۸۹): «بررسی عوامل همبسته با پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان سوم راهنمایی بر اساس نتایج آزمون و ارائه الگوی تحلیل مسیر برای بررسی تأثیر هر یک از عوامل بر پیشرفت تحصیلی»، رویکردهای نوین آموزشی، سال پنجم، ش ۱: ۳۰-۱.
- شکری، امید؛ پروین کدیور، زهرا نقش، زیبا غنایی، زهره دانشورپور و محمد مولایی (۱۳۸۸): «صفات شخصیت، استرس تحصیلی و عملکرد تحصیلی»، مطالعات روان‌شناختی، دوره سوم، ش ۳: ۴۷-۴۲.
- قاسمی افشان؛ احمد عابدی و ایران باغبان (۱۳۸۸): «اثربخشی آموزش گروهی مبتنی بر نظریهٔ شناختی بر میزان شادکامی سالمندان»؛ دانش پژوهش در روان‌شناسی کاربردی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد خوراسگان، شماره ۴۱: ۴۰-۱۷.
- قمری، فرهاد؛ ابوالفضل محمدبیگی و نرگس محمدصالحی (۱۳۸۹): «ارتباط سلامت روانی و سایر ویژگی‌های فردی با موفقیت تحصیلی در دانشجویان دانشگاه‌های اراک»، مجله دانشگاه علوم پزشکی بابل، ش ۱۲(۱): ۱۲۴-۱۱۸.



۳۱۳ ◆ بررسی ارتباط شادی، سلامت عمومی و آفقیهای زمانی ...

- کار، آلان (۱۳۸۷)؛ روان‌شناسی مثبت، ترجمه حسن پاشاشریفی و همکاران، تهران، سخن، چ دوم.

- مولوی حسین و طاهره میرحکاکی (۱۳۸۲)؛ «رابطه بین سلامت عمومی، مشکلات دانشجویان، میزان استرس و عملکرد تحصیلی در دانشجویان کارشناسی دانشگاه اصفهان»، دانش پژوهش در روان‌شناسی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد خوراسگان، ۲، ش ۱۷: ۱۳۴-۱۱۹.

- مهرابی‌زاده هنرمند، مهناز و کبری کاظمیان مقدم (۱۳۸۸)؛ «بررسی رابطه نگرش مذهبی با شادکامی و سلامت روانی دانشجویان دختر و پسر دانشگاه آزاد اسلامی واحد بهبهان»، مجله روان‌شناسی و دین، سال دوم، ش ۴: ۱۵۷-۱۷۴.

- همایی رضوان؛ علیرضا حیدری، سعید بختیارپور و محمدرضا برنا (۱۳۸۹)؛ «رابطه انگیزه پیشرفت، هوش شناختی، هوش هیجانی، سوابق تحصیلی و متغیرهای جمعیت‌شناختی با عملکرد تحصیلی دانشجویان»، یافته‌های نو در روان‌شناسی، ش ۹: ۶۳-۵۰.

- Furnham, A. & J. Mosen (2009). "Personality Traits and Intelligence Predict Academic School Grades". *Learning and Individual Differences*, Vol: 19: 28-33.
- Hartman, Hg. (2001). **Metacognition in Learning and Instruction: Theory, Research, and Practice**. Dordrecht, the Netherlands: Kluwer Academic Publishers; P. 33-68
- Liaghatdar, M.J.; E. Jafari, M.R. Abedi & F. Samiee (2008). "Reliability and Validity of the Oxford Happiness Inventory among University Students in Iran". *The Spanish Journal of Psychology*, 11(1): 310-313.
- Lobban, F.; E. Haddock & Wells A. Eindermanp (2002). "The Role of Meta Cognitive Beliefs". *Auditory Hallucination Personality and Individual Differences*, 32(G): 1351-63.
- Montier, J. (2004). "Global Equity Strategy". *Journal of Psychology of Happiness*.
- Raab, K.A. (2007). Fostering Hope in a psychiatric Hospital. Royal Ottawa Healt Care.
- Seligman, M. (1998). **Learned Optimism: How to Change Your Mind and Your Life**. New York, Pocket Books.

- **WHO.** Promoting Mental Health (2005). **Concepts, Emerging Evidence and Practice: Report of the World Health Organization.** Department of Mental Health and Substance Abuse in Collaboration with the Victorian Health Promotion Foundation and the University of Melbourne.
- Yubomirsky, S.; M. Sheldon & D. Schkade (2005). **“Pursuing Happiness: The Architecture of Sustainable Change”.** *Review of General Psychology*, Vol. 9, No. 2: 111-131.

