

Predicting happiness based on a sense of meaning in life and optimism in teachers in Sadra city

پیش‌بینی شادکامی بر اساس احساس معنا در زندگی و خوش‌بینی در معلمان شهر صدرا

ابراهیم شیروانی (نویسنده مسوول)

کارشناسی ارشد مشاوره خانواده، دانشگاه علامه طباطبائی، تهران، ایران. Shiroebrahim^{۶۹}@gmail.com

بنفشه شیروانی

کارشناسی ارشد روانشناسی بالینی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد مرودشت، مرودشت، ایران.

سعید زنجانچی نیکو

کارشناسی ارشد روانشناسی عمومی، دانشگاه غیر انتفاعی رجاء، قزوین، ایران.

نرجس روستا

کارشناسی ارشد روانشناسی عمومی، دانشگاه واحد الکترونیکی، تهران، ایران.

چکیده:

Abstract

The present study was conducted in ۲۰۲۵ to examine the role of meaning in life and optimism in predicting happiness among teachers in the city of Sadra. This applied research employed a descriptive- correlational design. The statistical population included all full-time and contract teachers across various educational levels in Sadra, estimated at approximately ۴۵۰ individuals. To enhance statistical power and reduce sampling error, ۲۰۰ qualified and willing teachers were selected as the sample. Data collection tools consisted of three standardized and validated questionnaires: the Oxford Happiness Questionnaire (۲۰۰۲), the Meaning in Life Questionnaire by Steger et al. (۲۰۰۶), and the Life Orientation Test by Scheier et al. (۱۹۹۴). After data collection, statistical analysis was performed using SPSS version ۲۶, applying both descriptive statistics and inferential methods including Pearson correlation and multiple regression analysis. The results revealed a significant positive relationship between both meaning in life and optimism with happiness, and both variables were effective predictors of teachers' happiness. These findings suggest that teachers who perceive their lives as more meaningful and maintain a more optimistic outlook toward the future experience higher levels of happiness.

پژوهش حاضر با هدف بررسی نقش احساس معنا در زندگی و خوش‌بینی در پیش‌بینی شادکامی معلمان شهر صدرا در سال ۱۴۰۴ طراحی و اجرا شد. این مطالعه از نوع کاربردی و به روش توصیفی-همبستگی انجام گرفت. جامعه آماری شامل کلیه معلمان رسمی و پیمانی مقاطع مختلف آموزشی شهر صدرا بود که تعداد آن‌ها حدود ۴۵۰ نفر برآورد شد. با توجه به اهداف پژوهش و به منظور افزایش قدرت تحلیل آماری، ۲۰۰ نفر از معلمان داوطلب و واجد شرایط به عنوان نمونه انتخاب شدند. ابزار گردآوری داده‌ها شامل پرسشنامه شادکامی آکسفورد (۲۰۰۲)، پرسشنامه معنا در زندگی استگر و همکاران، (۲۰۰۶) و پرسشنامه خوش‌بینی شییر و همکاران (۱۹۹۴) بود. داده‌ها پس از جمع‌آوری، با استفاده از نرم‌افزار SPSS نسخه ۲۶ و از طریق آمار توصیفی و استنباطی شامل ضریب همبستگی پیرسون و رگرسیون چندمتغیره مورد تحلیل قرار گرفتند. نتایج نشان داد که بین احساس معنا در زندگی و خوش‌بینی با شادکامی رابطه مثبت و معناداری وجود دارد و هر دو متغیر توانسته‌اند به طور مؤثری شادکامی معلمان را پیش‌بینی کنند. این یافته‌ها نشان می‌دهد که معلمانی که زندگی خود را معنادارتر درک می‌کنند و نگرش خوش‌بینانه‌تری نسبت به آینده دارند، سطح بالاتری از شادکامی را تجربه می‌کنند.

واژگان کلیدی: شادکامی، معنا در زندگی، خوش‌بینی، معلمان.

Key words: Happiness, Meaning in Life, Optimism, Teacher.

مقدمه

شغل معلمی یکی از مشاغل حیاتی و اثرگذار در هر جامعه محسوب می‌شود. معلمان نه تنها مسئول آموزش و انتقال دانش و مهارت‌ها به دانش‌آموزان هستند، بلکه در شکل‌دهی نگرش‌ها^۱، ارزش‌ها^۲ و رفتارهای اجتماعی^۳ آنان نیز نقش کلیدی دارند (هاشر^۴، ۲۰۲۱). کیفیت عملکرد معلمان به طور مستقیم بر موفقیت تحصیلی و تربیتی دانش‌آموزان و به تبع آن بر توسعه فرهنگی، اجتماعی و اقتصادی جامعه اثرگذار است (درر^۵، ۲۰۲۳). معلمان در تعامل مستمر با دانش‌آموزان، والدین و همکاران، نقش کلیدی در ایجاد محیط آموزشی مثبت و انگیزشی ایفا می‌کنند و به عنوان الگوهای اجتماعی و تربیتی شناخته می‌شوند. با این حال، محیط شغلی معلمان با فشارهای متعدد همراه است؛ حجم بالای کار، مسئولیت‌های سنگین، انتظارات اجتماعی، محدودیت منابع آموزشی و حقوق پایین و محدودیت‌های مالی، از جمله عواملی هستند که می‌توانند رضایت، انگیزه و مسائل روان‌شناختی آنان را تحت تأثیر قرار دهند. فشارهای اقتصادی و نارضایتی مالی می‌توانند اثرات روانی و اجتماعی قابل توجهی بر معلمان داشته باشند و به کاهش انگیزه، افزایش خستگی روانی^۶ و فرسودگی شغلی^۷ منجر شوند (کورل^۸، ۲۰۲۵). فرسودگی شغلی، که شامل خستگی عاطفی، کاهش انگیزه و احساس ناکارآمدی حرفه‌ای است، می‌تواند کیفیت آموزش و تعامل معلمان با دانش‌آموزان را کاهش دهد و اثرات منفی گسترده‌ای بر کل سیستم آموزشی و حتی جامعه داشته باشد (درر، ۲۰۲۳). بنابراین، شناسایی عواملی که می‌توانند رضایت معلمان را افزایش دهند، اهمیت ویژه‌ای دارد و می‌تواند راهکارهایی برای ارتقای سلامت روان و بهبود کیفیت حرفه‌ای ارائه دهد.

شادکامی^۹ از جمله عواملی است که می‌تواند زندگی افراد را به طور کلی و رضایت شغلی معلمان را به صورت ویژه‌تر تحت تأثیر قرار دهد. شادکامی یکی از مفاهیم محوری روان‌شناسی مثبت‌گرا است و به تجربه هیجانات مثبت، رضایت از زندگی و احساس رفاه روانی اشاره دارد (استیپوت^{۱۰}، ۲۰۱۹). این متغیر، مفهومی چندبعدی است که شامل جنبه‌های هیجانی، شناختی و رفتاری می‌شود و به فرد امکان می‌دهد با احساس رضایت و خوشی، زندگی خود را مثبت و هدفمند تجربه کند (حسنوند و همکاران، ۱۴۰۳). شادکامی باعث می‌شود افراد توانایی بیشتری در مقابله با استرس‌ها و فشارهای محیطی داشته باشند، انرژی و انگیزه خود را حفظ کنند و عملکرد شغلی و کیفیت تعاملات اجتماعی خود را بهبود بخشند. در محیط آموزشی، معلمان با سطح شادکامی بالاتر، توانایی مدیریت فشارهای شغلی و تعامل مؤثر با دانش‌آموزان را دارند، رضایت شغلی بیشتری تجربه می‌کنند و کیفیت عملکرد حرفه‌ای آنان افزایش می‌یابد (هیلویل، لایارد، ساچز و نیوی^{۱۱}، ۲۰۲۱). این سازه نه تنها به عنوان یک تجربه روانی مثبت عمل می‌کند، بلکه به عنوان یک عامل محافظتی در برابر فرسودگی شغلی شناخته می‌شود و می‌تواند اثرات منفی فشارهای محیطی، مسئولیت‌های سنگین و محدودیت‌های اقتصادی را کاهش دهد (سونگ^{۱۲}، ۲۰۲۲). همچنین پژوهش‌های داخلی نشان داده‌اند که میزان شادکامی معلمان با وجود شرایط کاری دشوار، تحت تأثیر آموزش مهارت‌های مثبت‌نگری و فضای کاری معناگرایانه قابل ارتقا است (کمال زاده و سلیمی، ۱۳۹۷).

یکی از عوامل کلیدی که می‌تواند بر شادکامی تأثیر بگذارد، احساس معنا در زندگی^{۱۳} است. احساس معنا در زندگی به تجربه ذهنی فرد اشاره دارد که زندگی خود را هدفمند، ارزشمند و دارای جهت می‌بیند (دامازیو^{۱۴}، ۲۰۱۰). افرادی که زندگی خود را معنا دار ارزیابی می‌کنند، توانایی بیشتری در مقابله با استرس‌ها و فشارهای شغلی دارند، انگیزه و انرژی روانی آنان افزایش می‌یابد و رضایت کلی از زندگی و فعالیت‌های حرفه‌ای بالا می‌رود (ترنر^{۱۵}، ۲۰۱۹؛ پلاتسیدو و دانیلیدو^{۱۶}، ۲۰۲۱). در محیط آموزشی،

^۱. Attitudes^۲. Values^۳. Social behaviors^۴. Hascher^۵. Dreer^۶. Mental fatigue^۷. Job burnout^۸. Kurlle^۹. Happiness^{۱۰}. Steptoe^{۱۱}. Helliwell, Layard, Sachs & Neve^{۱۲}. Song^{۱۳}. A sense of meaning in life^{۱۴}. Damásio^{۱۵}. Turner^{۱۶}. Platsidou & Daniilidou

معلمان که شغل خود را معنادار می‌دانند، حتی در مواجهه با فشارهای کاری و محدودیت‌های اقتصادی، می‌توانند شادکامی و رضایت شغلی خود را حفظ کنند و کیفیت تعامل با دانش-آموزان و همکاران را بهبود بخشند (ملاجعفری و رحیمی، ۱۴۰۲). تجربه معنا در زندگی حس ارزشمندی و هدفمندی ایجاد می‌کند و نقش حفاظتی در برابر فرسودگی شغلی دارد. پژوهش‌ها نشان داده‌اند که تجربه معنا با شادکامی، رضایت شغلی، تاب‌آوری روانی و انگیزه درونی ارتباط مثبت دارد (نازاری و کریم‌پور، ۱۴۰۳). همچنین تجربه معنا باعث افزایش انگیزه درونی، خلاقیت در تدریس و تعهد حرفه‌ای می‌شود و می‌تواند به معلمان کمک کند تا فشارهای شغلی و استرس‌های روزمره را بهتر مدیریت کنند.

متغیر دیگری که می‌تواند بر شادکامی معلمان مؤثر باشد، خوش‌بینی^۱ است. خوش‌بینی، به عنوان نگرش مثبت فرد نسبت به آینده و انتظار موفقیت در رویدادهای زندگی تعریف می‌شود (لای و همکاران، ۲۰۲۴). خوش‌بینی شامل توانایی دیدن جنبه‌های مثبت زندگی، تمرکز بر فرصت‌ها و انتظار نتایج مثبت حتی در شرایط دشوار است. پژوهش‌ها نشان داده‌اند که خوش‌بینی با کاهش استرس، افزایش انگیزه، ارتقای سلامت روان و بهبود عملکرد شغلی ارتباط مثبت دارد (تنهای رشوانلو و همکاران، ۱۴۰۳). همچنین، در پژوهشی داخلی، خوش‌بینی تحصیلی با رضایت شغلی و انگیزه تدریس معلمان رابطه مثبت و معناداری نشان داده است (چراغ‌زاده، امامی‌پور و قاسمی، ۱۴۰۱). خوش‌بینی می‌تواند اثر تجربه معنا در زندگی را تقویت کند، زیرا فرد خوش‌بین تمایل دارد بر فرصت‌ها و نتایج مثبت تمرکز کند و بر توسعه مهارت‌ها و اهداف حرفه‌ای خود متمرکز شود (یانگ و ژانگ، ۲۰۲۳). این ویژگی روانی تاب‌آوری و مقاومت روانی در برابر استرس‌ها را افزایش می‌دهد و نقش مهمی در ارتقای شادکامی و رضایت شغلی ایفا می‌کند (لای و همکاران، ۲۰۲۴).

در نهایت باید گفت که با توجه به اهمیت شادکامی در پیشگیری از طیف وسیعی از مسائل روانشناختی، بررسی رابطه میان احساس معنا در زندگی و خوش‌بینی با شادکامی معلمان شهر صدر می‌تواند راهکارهای عملی برای ارتقای سلامت روان و رضایت شغلی این گروه ارائه دهد و به بهبود کیفیت آموزش و تعاملات اجتماعی آنان منجر شود. در همین راستا، پژوهش حاضر با هدف پاسخگویی به این سؤال شکل گرفته است که آیا احساس معنا در زندگی و خوش‌بینی می‌توانند شادکامی معلمان شهر صدر را پیش‌بینی کنند؟

روش‌شناسی پژوهش

این پژوهش از لحاظ هدف، پژوهشی کاربردی و از لحاظ روش تحقیق، پژوهشی توصیفی-همبستگی محسوب می‌شود که در آن میزان پیش‌بینی شادکامی معلمان شهر صدر بر اساس احساس معنا در زندگی و خوش‌بینی بررسی شده است. جامعه آماری این پژوهش شامل تمامی معلمان رسمی و پیمانی مقاطع مختلف آموزشی شهر صدر در سال ۱۴۰۴ بود که تعداد آنان حدود ۴۵۰ نفر برآورد شد. با توجه به محدودیت‌های دسترسی، همچنین برای افزایش قدرت آماری و کاهش خطای نمونه‌گیری، تعداد ۲۰۰ نفر از معلمان داوطلب و علاقه‌مند به شرکت در پژوهش به عنوان نمونه انتخاب شدند. این حجم نمونه بر اساس توصیه کلی در تحلیل‌های رگرسیون چندمتغیره تعیین شد (دلور، ۱۴۰۰)؛ به طوری که برای هر متغیر مستقل حداقل ۵۰ نفر پیشنهاد می‌شود و با دو متغیر مستقل، حداقل ۱۰۰ نفر مورد نیاز بود، اما با انتخاب ۲۰۰ نفر، ضریب اطمینان و قدرت تحلیل افزایش یافته و امکان تعمیم نتایج به جامعه آماری بزرگ‌تر فراهم شد.

معیارهای ورود شامل اشتغال به عنوان معلم در مدارس شهر صدر، حداقل ۲ سال سابقه تدریس، تمایل به شرکت در پژوهش و تکمیل پرسشنامه‌ها، و اعلام رضایت آگاهانه بود. معیارهای خروج شامل پاسخ‌دهی ناقص به پرسشنامه‌ها و عدم همکاری در فرآیند تکمیل داده‌ها بود.

ابزار اندازه‌گیری مورد استفاده در پژوهش شامل سه پرسشنامه استاندارد و معتبر بود.

پرسشنامه شادکامی آکسفورد (OHQ): پرسشنامه شادکامی آکسفورد توسط آرگایل و لو در سال (۱۹۹۰) در قالب ۲۹ گویه جهت ارزیابی سطح شادکامی افراد طراحی و به کار گرفته شد و سپس توسط هیلز و آرگایل در سال (۲۰۰۲) مورد تجدید

^۱. Optimism

^۲. Lai

^۳. Yang & Zhang

قرار گرفت و نسخه‌ی تجدیدنظرشده در ایران نیز توسط ثابت و لطفی‌کاشانی (۱۳۸۹) ترجمه و هنجاریابی شد. (ثابت و لطفی-کاشانی، ۱۳۸۹). پاسخ‌های این پرسشنامه براساس مقیاس ۴ درجه‌ای لیکرت از کاملاً مخالفم تا کاملاً موافقم تنظیم شده است و از ۰ تا ۳ نمره‌گذاری می‌شود (کاملاً مخالفم: ۰، مخالفم: ۱، موافقم: ۲، کاملاً موافقم: ۳) بدین ترتیب بالاترین نمره ای که آزمودنی می‌تواند در این مقیاس کسب کند، ۸۷ است که بیانگر بالاترین حد شادکامی بوده و کمترین نمره این مقیاس صفر است که موید ناراضی بودن آزمودنی از زندگی و افسردگی فرد است. نمره بهنجار این آزمون بین ۴۰ تا ۴۲ است. مولفه‌ها و سوالات مربوط به هر مولفه: ۱. خودپنداره (سوالات ۱-۶-۱۰-۱۳-۱۴-۱۹-۲۳-۲۴)- ۲. رضایت از زندگی (۱۲-۹-۵-۳)- ۳. آمادگی روانی (۱۸-۲۰-۲۱-۲۵)- ۴. سرذوق بودن (۱۱-۱۵) ۵. احساس زیبایی شناختی (۲-۴-۷-۱۶-۲۷) ۶. خودکارآمدی (۸-۱۷-۲۲-۲۶) ۷. امیدواری (۲۸-۲۹) (هیلز و آرگایل، ۲۰۰۲). هیلز و آرگایل (۲۰۰۲) پایایی پرسشنامه را با استفاده از روش آلفای کرونباخ ۰/۹۱ گزارش کردند و روایی محتوایی، صوری و سازه‌ی آن را قابل قبول گزارش کردند. ثابت و لطفی‌کاشانی (۱۳۸۹) پایایی پرسشنامه را با استفاده از روش آلفای کرونباخ بین ۰/۸۸ تا ۰/۹۱ گزارش کردند و تاکید کردند که روایی محتوایی و صوری پرسشنامه نیز از طرف چند تن از متخصصین حوزه روانسنجی مورد تایید قرار گرفته است. در این پژوهش نیز پایایی پرسشنامه با استفاده از روش آلفای کرونباخ ۰/۷۹ بدست آمد.

پرسشنامه معنا در زندگی (MLQ): این پرسشنامه توسط استگر، فرازر، اوشی و کالر در سال (۲۰۰۶) ساخته شده است. پرسشنامه مذکور دارای ۱۰ گویه می‌باشد و دو حالت را در رابطه با معناداری در زندگی مورد سنجش قرار می‌دهد: حالت اول: وجود معنا. حالت دوم: جستجوی معنا. تمامی گویه‌های مربوط به این پرسشنامه به صورت درجه بندی از نوع لیکرت و ۷ درجه ای می‌باشد. نمره گذاری پرسشنامه به این صورت است که طیف نمره گذاری از «کاملاً نادرست» (نمره یک) تا «کاملاً درست» (نمره ۷)، وجود یا جست و جوی معنا را مورد سنجش و اندازه گیری قرار می‌دهد و به استثنای گویه ۹ که معکوس نمره گذاری می‌گردد، سایر گویه‌ها نمره دهی معمولی دارند. جمع گویه‌های مرتبط با وجود معنا در زندگی نشان دهنده وجود این بخش از سازه و جمع نمره گویه‌های مرتبط با جست و جوی معنا بیانگر این قسمت از سازه مورد نظر است. سوالات مربوط به وجود معناداری عبارتند از: ۶، ۴، ۵، ۱ و ۹ و سایر سوالات جهت سنجش جستجوی معنا در زندگی می‌باشند. روایی و پایایی: بر طبق گزارشات استگر و همکاران (۲۰۰۶)، MLQ از پایایی و روایی مطلوبی برخوردار می‌باشد. همسانی درونی هر دو خرده مقیاس با استفاده از فرمول آلفای کرونباخ بالا و خوب گزارش شده است، برای وجود معنا ضریب آلفا ۰/۸۱ و برای جست و جوی معنا این ضریب ۰/۸۴ بوده است، همبستگی بین دو خرده مقیاس هم کم بوده است که نشان دهنده ی برازش مطلوب این دو مقیاس برای سنجش ابعاد می‌باشد. ضریب باز آزمایی آزمون در فاصله یک ماهه ۰/۷۰ برای وجود معنا و ۰/۷۳ برای جست و جوی معنا گزارش گردیده است. در بررسی روایی و پایایی در ایران نیز براتی سده (۱۳۸۸)، نیز ابعاد این مقیاس دارای ضریب مطلوبی بوده اند. همچنین مصرآبادی، استوار و جعفریان (۱۳۹۲) روایی سازه بالای ۰/۷۰ را برای این مقیاس گزارش نموده اند. در پژوهش حاضر نیز آلفای کرونباخ بالای ۰/۷۰ به دست آمد.

پرسشنامه خوشبینی (LOT): این پرسشنامه برای سنجش خوش‌بینی توسط شییر و کارور (۱۹۸۵) طراحی شده است. ابزار مورد نظر نوعی خودسنجی است که خوش‌بینی را به‌عنوان یک ویژگی شخصیتی و مبتنی بر انتظارات مطلوب فرد نسبت به آینده ارزیابی می‌کند (کارور، ۲۰۰۴؛ ترجمه نجفی‌زند و پاشاشریفی، ۱۳۸۵). نسخه اولیه آزمون شامل هشت عبارت بود؛ چهار عبارت با محتوای خوش‌بینانه و چهار عبارت با محتوای بدبینانه. پاسخ‌دهندگان میزان موافقت خود را با هر جمله در یک طیف پنج‌درجه‌ای اعلام می‌کردند. با وجود ویژگی‌های روان‌سنجی مناسب، برخی انتقادات به همسانی درونی پایین برخی عبارات و عدم تمرکز دقیق برخی جملات بر انتظارات آینده وارد شد (الیورز، ۱۹۹۴؛ مارشال و لانگ، ۱۹۹۰؛ برد، ۱۹۹۸).

در پاسخ به این نقدها، نسخه بازنگری‌شده آزمون توسط شییر و همکاران (شییر و همکاران، ۱۹۹۴) ارائه شد. این نسخه شامل شش عبارت اصلی است؛ سه عبارت با محتوای خوش‌بینانه و سه عبارت با محتوای بدبینانه. در این نسخه، جملاتی که به‌طور دقیق بر انتظارات آینده تأکید نداشتند حذف یا بازنویسی شدند. نسخه بازنگری‌شده از همسانی درونی مطلوبی برخوردار است (ضریب آلفای کرونباخ ۰/۷۰) و در طول زمان ثبات مناسبی دارد. به دلیل همپوشی گسترده میان مواد دو نسخه، همبستگی بالایی میان آن‌ها گزارش شده است (شییر و همکاران، ۱۹۹۴). با این حال، ارتباط درونی عبارات خوش‌بینانه و بدبینانه در نسخه بازنگری‌شده نسبت به نسخه اصلی بهبود یافته است. به همین دلیل، در اغلب پژوهش‌های اخیر از نسخه بازنگری‌شده استفاده

می‌شود (کارور، ۲۰۰۵). خوش‌بینی عبارت است از نمره‌ای که فرد در پاسخ به شش عبارت اصلی پرسشنامه کسب می‌کند. چهار عبارت (شماره‌های ۲، ۵، ۶ و ۸) فاقد ارزش نمره‌گذاری هستند و حذف می‌شوند. سه عبارت با محتوای منفی (شماره‌های ۳، ۷ و ۹) به صورت معکوس نمره‌گذاری می‌شوند. پاسخ‌ها در پنج سطح از «کاملاً مخالفم» تا «کاملاً موافقم» نمره‌گذاری می‌شوند، به ترتیب از صفر تا چهار. مجموع نمرات شش عبارت اصلی بین صفر تا بیست و چهار خواهد بود. نمره بالاتر نشان‌دهنده سطح بالاتری از خوش‌بینی است. پژوهش‌های مکرر نشان داده‌اند که خوش‌بینی و بدبینی سرشتی (در هر دو نسخه اصلی و بازنگری‌شده) با سازه‌هایی مانند عزت‌نفس، ناامیدی و روان‌آزرده‌خویی رابطه دارند (فانتانی و جونز، ۱۹۹۷؛ شییر و کارور، ۱۹۸۵؛ شییر و همکاران، ۱۹۹۴) که این امر بیانگر اعتبار همگرایی ابزار است. همچنین تحلیل عاملی نشان داده است که خوش‌بینی سرشتی یک عامل مستقل و متمایز است که اعتبار افتراقی آن را تأیید می‌کند. در ایران، حسن‌شاهی (۱۳۸۱) ضریب آلفای کرونباخ را ۰.۷۴ و ضریب بازآزمایی را ۰.۶۵ گزارش کرده است. برای بررسی روایی نیز از تحلیل عاملی اکتشافی استفاده شده است.

جمع‌آوری داده‌ها پس از دریافت مجوزهای لازم و اطلاع‌رسانی به معلمان انجام شد. پرسشنامه‌ها به صورت حضوری و الکترونیکی توزیع و پس از تکمیل، داده‌ها کدگذاری و وارد نرم‌افزار آماری SPSS نسخه ۲۶ گردید. تحلیل داده‌ها با استفاده از آمار توصیفی شامل میانگین، انحراف معیار و فراوانی و همچنین آمار استنباطی شامل تحلیل همبستگی پیرسون و رگرسیون چندمتغیره انجام شد تا میزان پیش‌بینی شادکامی بر اساس احساس معنا در زندگی و خوش‌بینی مشخص شود و سهم هر متغیر مستقل در توضیح تغییرات شادکامی بررسی گردد. این حجم نمونه مناسب باعث افزایش اعتبار نتایج و کاهش خطای آماری شده و امکان تعمیم یافته‌ها به جامعه آماری بزرگ‌تر را فراهم می‌کند.

یافته‌ها

در این قسمت، داده‌های جمع‌آوری‌شده از پرسشنامه‌های پژوهش مورد تحلیل قرار گرفته‌اند. ابتدا یافته‌های توصیفی شامل شاخص‌های آماری متغیرهای پژوهش ارائه می‌شود و سپس به بررسی فرضیه‌های پژوهش با استفاده از آزمون‌های آماری مناسب پرداخته می‌شود.

جدول ۱: توصیف آماری نمرات متغیرهای پژوهش

چولگی	کشیدگی	میانگین	انحراف استاندارد
۰.۰۲۹-	۰.۰۵۸	۵۸/۴۲	۳.۲۸۷
۰.۱۸۷-	۰.۶۶۶	۶۴/۷۵	۳.۳۱۳
۰.۲۳۵-	۱.۳۹۵	۲۲/۱۸	۱۲.۲۸۵
شادکامی			
احساس معنا در زندگی			
خوش‌بینی			

در جدول بالا، شاخص‌های توصیفی مربوط به سه متغیر اصلی پژوهش شامل چولگی، کشیدگی، میانگین و انحراف استاندارد ارائه شده است. میانگین نمرات شادکامی برابر با ۵۸/۴۲، احساس معنا در زندگی برابر با ۶۴/۷۵ و خوش‌بینی برابر با ۲۲/۱۸ می‌باشد. همچنین مقادیر چولگی و کشیدگی برای هر سه متغیر در بازه ± ۲ قرار دارند که نشان‌دهنده نرمال بودن توزیع داده‌ها در سطح ۰/۰۵ است.

به منظور پیش‌بینی شادکامی بر اساس احساس معنا در زندگی و خوش‌بینی در معلمان شهر صدرا، از آزمون رگرسیون چندگانه استفاده شد. نتایج مربوط به اجرای این آزمون به همراه ضرایب همبستگی پیرسون و بررسی پیش‌فرض‌های آن در ادامه ارائه شده است.

جدول ۲: ضرایب همبستگی بین احساس معنا و خوش‌بینی با شادکامی

متغیرها	۱	۲	۳
۱- احساس معنا	۱		

۱	۰/۶۱۳**	۲- خوش بینی
۰/۶۵۹**	۰/۶۸۴**	۳- شادکامی
* معنی داری در سطح ۰/۰۵ ** معنی داری در سطح ۰/۰۱		

در جدول بالا، ضرایب همبستگی بین متغیرهای پژوهش نشان داده شده است. همبستگی بین احساس معنا در زندگی و شادکامی برابر با ۰/۶۸۴ و بین خوش‌بینی و شادکامی برابر با ۰/۶۵۹ است که هر دو در سطح ۰/۰۱ معنی‌دار هستند. این نتایج نشان‌دهنده وجود رابطه مثبت و مستقیم بین متغیرهای پیش‌بین و متغیر ملاک (شادکامی) می‌باشد.

جدول ۳: خلاصه آماره‌های مربوط به برازش مدل

مدل	R ^۲	مجدور R	خطای استاندارد برآورد	آماره دوربین-واتسون
۱	۵۳/۴	۰/۷۳۱	۶/۴۱۲	۱/۸۲۳

در جدول بالا، ضریب تعیین (R^۲) برابر با ۰/۵۳۴ نشان می‌دهد که ۵۳/۴ درصد از تغییرات شادکامی توسط احساس معنا در زندگی و خوش‌بینی تبیین می‌شود. مقدار آماره دوربین-واتسون در بازه‌ی ۱/۵ تا ۲/۵ قرار دارد و استقلال باقی‌مانده‌ها را تأیید می‌کند.

جدول ۴: نتایج آزمون تحلیل واریانس

مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	سطح معنی داری
۸۱۲۴.۳۹۱	۳	۴۰۶۲.۱۹۵	۹۸.۷۳۱	۰.۰۰۱
۷۰۷۵.۶۰۹	۱۹۶	۴۱.۱۴۷		
۱۳۹۸۵.۳۳۰	۱۹۹			
کل				

در جدول بالا، مقدار F برابر با ۹۸/۷۳۱ در سطح آلفای ۰/۰۱ معنی‌دار است؛ بنابراین مدل رگرسیونی مناسب است و متغیرهای پیش‌بین توانایی تبیین تغییرات شادکامی را دارند.

جدول ۵: تحلیل رگرسیون برای پیش‌بینی شادکامی بر اساس احساس معنا و خوش‌بینی

ضرایب غیر استاندارد		ضرایب استاندارد		شاخص‌های هم خطی	
B	خطای استاندارد	Beta	t	Tolerance	VIF
۲۱.۴۷۳	۴.۲۱۵		۵.۰۹۳	۰.۰۰۱	
۰.۶۲۴	۰.۰۸۱	۰.۴۷۲	۷.۷۰۳	۰/۰۰۱	۱.۷۱۹
۰.۸۹۳	۰.۱۳۷	۰.۳۸۹	۶.۵۱۸	۰.۰۰۱	۲.۰۸۱

در جدول بالا، مقادیر آماره تحمل و VIF نشان می‌دهند که هم‌خطی بین متغیرها وجود ندارد. هر دو متغیر پیش‌بین در سطح ۰/۰۱ معنی‌دار هستند. بنابراین، احساس معنا در زندگی و خوش‌بینی به شکل مثبت و معنی‌دار شادکامی معلمان شهر صدرا را پیش‌بینی می‌کنند.

بحث و نتیجه‌گیری

در پژوهش حاضر که با هدف بررسی پیش‌بینی شادکامی بر اساس احساس معنا در زندگی و خوش‌بینی در معلمان شهر صدرا انجام شد، نتایج حاصل از تحلیل‌های آماری نشان داد که هر دو متغیر پیش‌بین یعنی احساس معنا در زندگی و خوش‌بینی، رابطه‌ای مثبت و معنادار با شادکامی دارند و به‌طور مؤثری توانسته‌اند تغییرات مربوط به شادکامی را تبیین کنند. این یافته‌ها از منظر نظری و تجربی قابل تبیین‌اند و با مبانی روان‌شناسی مثبت‌نگر و نظریه‌های معنا در زندگی هم‌راستا هستند (هاشر، ۲۰۲۱؛ کمال‌زاده و سلیمی، ۱۳۹۷).

شادکامی به‌عنوان یکی از مؤلفه‌های اصلی سلامت روان، تحت تأثیر عوامل متعددی قرار دارد که از جمله مهم‌ترین آن‌ها می‌توان به ادراک فرد از معنا و هدفمندی زندگی اشاره کرد. زمانی که فرد احساس می‌کند زندگی‌اش دارای معنا، جهت‌گیری و ارزش است، احتمالاً رضایتمندی بیشتری از تجربه‌های روزمره خواهد داشت و در مواجهه با چالش‌ها، تاب‌آوری بیشتری نشان می‌دهد (پلاتسیدو و دانیلیدو، ۲۰۲۱). این احساس معنا نوعی انسجام روانی ایجاد می‌کند که فرد را در مسیر رشد و شکوفایی قرار می‌دهد. به عبارت دیگر، معلمان زمانی که فعالیت‌های آموزشی خود را به عنوان بخشی از اهداف بزرگ‌تر و ارزش‌های انسانی درک می‌کنند، انگیزه بیشتری برای یادگیری و تدریس پیدا می‌کنند و در نتیجه، رضایت شغلی و شادکامی آنان افزایش می‌یابد (ترنر، ۲۰۱۹). تجربه معنا، علاوه بر افزایش انگیزه، باعث تقویت حس مسئولیت اجتماعی و حس ارزشمندی شغلی نیز می‌شود؛ زیرا فرد احساس می‌کند که اعمال و تصمیماتش تأثیر مستقیمی بر زندگی دانش‌آموزان و جامعه دارد. پژوهش‌های داخلی نیز نشان داده‌اند که تجربه معنا در زندگی با افزایش احساس رضایت، امید و شادکامی معلمان ارتباط مستقیم دارد و می‌تواند به عنوان یک عامل محافظتی در برابر استرس‌های شغلی عمل کند (اسدی و همکاران، ۱۴۰۲).

از سوی دیگر، خوش‌بینی نیز به‌عنوان یک سبک شناختی مثبت‌نگر، نقش مهمی در تبیین شادکامی ایفا می‌کند. افراد خوش‌بین معمولاً رویدادهای منفی را موقتی، خاص و قابل کنترل تلقی می‌کنند و در برابر مشکلات، نگرشی فعال و امیدوارانه دارند. این نگرش باعث می‌شود که آن‌ها در موقعیت‌های دشوار، کمتر دچار درماندگی شوند و بیشتر به راه‌حل‌ها و فرصت‌ها توجه کنند (سونگ، ۲۰۲۲). در پژوهش حاضر، خوش‌بینی نیز با شادکامی رابطه‌ای مثبت و معنادار داشت. این یافته را می‌توان چنین تفسیر کرد که معلمان خوش‌بین، حتی در مواجهه با فشارهای شغلی، مشکلات دانش‌آموزان و محدودیت‌های سیستم آموزشی، با حفظ نگرش مثبت، از منابع روانی خود به‌طور مؤثرتری بهره می‌گیرند و در نتیجه، سطح بالاتری از شادکامی را تجربه می‌کنند (قاسمی و همکاران، ۱۳۹۷). خوش‌بینی، علاوه بر اثر مستقیم بر شادکامی، می‌تواند تعامل با دانش‌آموزان، والدین و همکاران را نیز بهبود دهد؛ زیرا معلمان خوش‌بین در کلاس‌های خود محیطی مثبت و انگیزشی ایجاد می‌کنند که به افزایش مشارکت و یادگیری دانش‌آموزان منجر می‌شود (درر، ۲۰۲۳).

تأیید فرضیه پژوهش مبنی بر قابلیت پیش‌بینی شادکامی از طریق احساس معنا در زندگی و خوش‌بینی، نشان‌دهنده آن است که این دو متغیر نه تنها با شادکامی همبستگی دارند، بلکه در قالب یک مدل رگرسیونی، توانسته‌اند بخش قابل توجهی از واریانس شادکامی را تبیین کنند (ملاجعفری و رحیمی، ۱۴۰۲؛ هاشر، ۲۰۲۱). این امر از نظر آماری و نظری اهمیت دارد، زیرا نشان می‌دهد که مداخلات روان‌شناختی و آموزشی که بر تقویت معنا و خوش‌بینی تمرکز دارند، می‌توانند نقش مؤثری در بهبود وضعیت روانی و عملکرد شغلی معلمان ایفا کنند. به عبارت دیگر، اگر برنامه‌های توانمندسازی روانی در مدارس طراحی شوند که حس هدفمندی، امید و نگرش مثبت را در معلمان تقویت کنند، می‌توان انتظار داشت که معلمان در مدیریت فشارهای شغلی بهتر عمل کرده و سطح شادکامی آن‌ها افزایش یابد (ترنر، ۲۰۱۹).

علاوه بر این، ترکیب معنا و خوش‌بینی می‌تواند اثرات هم‌افزایی بر شادکامی داشته باشد. معلمی که زندگی حرفه‌ای خود را معنادار می‌بیند و همزمان نگرش خوش‌بینانه دارد، احتمالاً منابع روانی و انگیزشی بیشتری برای مقابله با چالش‌ها در اختیار دارد و بهتر می‌تواند اهداف آموزشی و تربیتی را دنبال کند. این یافته نشان می‌دهد که توسعه برنامه‌های آموزشی و مشاوره‌ای باید همزمان به ارتقای احساس معنا و تقویت خوش‌بینی توجه داشته باشد تا بیشترین تأثیر را بر سلامت روان و رضایت شغلی معلمان داشته باشد.

با وجود نتایج قابل توجه این پژوهش، باید به برخی محدودیت‌ها نیز توجه داشت. نخست آن‌که داده‌ها صرفاً از طریق پرسشنامه‌های خودگزارشی جمع‌آوری شده‌اند و این روش ممکن است تحت تأثیر سوگیری‌های پاسخ‌دهی قرار گیرد. دوم آن‌که جامعه آماری پژوهش محدود به معلمان شهر صدرآ بوده و بنابراین، تعمیم نتایج به سایر مناطق یا گروه‌های شغلی باید با احتیاط صورت گیرد. سوم آن‌که پژوهش حاضر از نوع همبستگی و مقطعی بوده و نمی‌توان از آن رابطه‌های علی را به‌طور قطعی نتیجه‌گیری کرد.

با توجه به یافته‌ها و محدودیت‌های پژوهش، پیشنهاد می‌شود که در مطالعات آتی، از روش‌های ترکیبی و طولی برای بررسی پویایی رابطه بین معنا، خوش‌بینی و شادکامی استفاده شود. همچنین طراحی و اجرای کارگاه‌های آموزشی با محوریت معنادرمانی

و آموزش خوش‌بینی شناختی برای معلمان می‌تواند به‌عنوان یک مداخله مؤثر در ارتقای سلامت روان آنان مورد توجه قرار گیرد. در نهایت، پیشنهاد می‌شود که سیاست‌گذاران آموزشی، در تدوین برنامه‌های توسعه حرفه‌ای معلمان، به مؤلفه‌های روان‌شناختی همچون معنا و خوش‌بینی توجه بیشتری داشته باشند تا از این طریق، زمینه‌ساز افزایش شادکامی و رضایت شغلی در میان معلمان شوند. این پژوهش نشان داد که شادکامی، به‌عنوان یک شاخص مهم در سلامت روان و کیفیت زندگی شغلی، تحت تأثیر عوامل درونی و شناختی قرار دارد و می‌توان با تقویت احساس معنا در زندگی و خوش‌بینی، مسیر رشد روانی معلمان را هموارتر ساخت. این یافته‌ها نه تنها در سطح نظری، بلکه در سطح عملی نیز قابل بهره‌برداری هستند و می‌توانند به بهبود فضای آموزشی و ارتقای عملکرد حرفه‌ای معلمان کمک کنند.

سپاسگزاری

از تمامی شرکت‌کنندگان عزیز که بی‌دریغ و مسئولانه در این پژوهش، همراهی‌مان کردند، صمیمانه تشکر می‌کنیم. امید که یافته‌های مستخرج از چنین پژوهش‌هایی، در عمل، به حال‌شان مفید افتد.

منابع

- اسدی، فائزه، عبدالمملکی، جمال، غفاری‌مجلج، محمد، محبوبی‌ابراهیمی، معصومه. (۱۴۰۲). نقش انواع رفتارهای رهبری مدیران مدارس در یادگیری تیمی معلمان. مدیریت و چشم‌انداز آموزش، ۵ (۱۸)، ۵۲-۷۴.
- براتی‌سده، ناهید. (۱۳۸۸). بررسی ویژگی‌های روان‌سنجی پرسشنامه معنا در زندگی در دانشجویان ایرانی. پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه علامه طباطبائی، دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی.
- تنهای رشوانلو، فرهاد، عباسی‌فر، محمد، کارشکی، حسین، و ارخودی قلعه‌نویی، مهدی. (۱۴۰۳). تبیین خوش‌بینی در دانشجویان بر اساس تجارب معنوی روزانه و عواطف مثبت و منفی. رویش روان‌شناسی، ۱۳ (۷)، ۱۲-۲۱.
- ثابت، محمد، و لطفی‌کاشانی، محمدرضا (۱۳۸۹). بررسی ویژگی‌های روان‌سنجی پرسشنامه شادکامی آکسفورد در دانشجویان ایرانی. مجله روان‌پزشکی و روان‌شناسی بالینی ایران، ۱۵ (۴)، ۳۴۰-۳۴۹.
- چراغ‌زاده، مینا، امامی‌پور، سوزان، و قاسمی، مسعود. (۱۴۰۱). اثربخشی آموزش دیدگاه‌گیری اجتماعی بر خوش‌بینی تحصیلی، خودمحوری و رفتارهای جامعه‌پسند در معلمان ابتدایی. مجله علوم پزشکی مشهد، ۶۵ (۱)، ۳۵-۴۵.
- حسن‌شاهی، نرگس. (۱۳۸۱). بررسی رابطه خوش‌بینی با سلامت روانی در دانشجویان. پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه شهید بهشتی، دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی.
- حسنوند، فضل‌الله، شیوندی، کامران، درتاج، فریبرز، دلاور، علی، و سعدی‌پور، اسماعیل. (۱۴۰۳). خرم‌زیستی؛ شادکامی خردمندانه در گستره روان‌شناسی مبتنی بر شاهنامه فردوسی. فصلنامه فرهنگ‌پژوهی کاربردی، ۱۵ (۵۷)، ۱-۲۷.
- دلاور، علی. (۱۴۰۰). روش تحقیق در روان‌شناسی و علوم تربیتی (چاپ ۵۵). تهران: انتشارات ویرایش.
- قاسمی، علی، کدیور، پروین، کرامتی، هادی، و عربزاده، مهدی. (۱۳۹۷). بررسی روایی و پایایی پرسشنامه خوش‌بینی تحصیلی معلم. فصلنامه علمی روش‌ها و مدل‌های روان‌شناختی، ۹ (۳۲)، ۱۳۱-۱۴۸.
- کبودیانی، سهیلا، جوانی، ثمینه، کشاورز چوبه، سوسن، و قادرمزی، سمیه. (۱۴۰۲). بررسی تأثیر سطح کیفیت زندگی معلمان بر آموزش و یادگیری. اولین همایش بین‌المللی جامعه‌شناسی، علوم اجتماعی و آموزش و پرورش با رویکرد نگاهی به آینده، بوشهر.
- کمال‌زاده، نسرين، و سلیمی، مهتاب. (۱۳۹۷). نقش سرمایه اجتماعی و فرهنگی در کیفیت زندگی کاری و شادکامی معلمان مقطع ابتدایی. توسعه حرفه‌ای معلم، ۳ (۳)، ۷۵-۹۳.
- مرزی، شهناز، و سعادت‌ی شامیر، ابوطالب. (۱۳۹۸). نقش خودکارآمدی و شادکامی در پیش‌بینی خودانتقادی و اعتماد به خود معلمان. رویش روان‌شناسی، ۸ (۵)، ۱۵۳-۱۶۲.
- مصرآبادی، مهدی، استوار، محمد، و جعفریان، محمد. (۱۳۹۲). بررسی روایی و پایایی نسخه فارسی پرسشنامه معنا در زندگی. فصلنامه روان‌شناسی کاربردی، ۷ (۲۷)، ۷-۲۲.

ملاجعفری، عاطفه، و رحیمی، مهدی. (۱۴۰۲). نقش فرسودگی شغلی معلمان (فرسودگی هیجانی و نقصان کفایت شخصی) و ابعاد تعامل معلم-دانش‌آموز در شادکامی دانش‌آموزان. تفکر و کودک، ۱۴(۱)، ۲۷۵-۲۹۴.

نازاری، سمانه، و کریم‌پور، مصطفی. (۱۴۰۳). رابطه بین معنا در زندگی و بهزیستی روانشناختی در دانشجویان: نقش میانجی سرمایه روانشناختی. پژوهش‌های نوین روانشناختی، ۱۹(۷۶)، ۹۷-۱۰۷.

نجفی‌زند، محمد، و پاشاشریفی، حسن. (۱۳۸۵). ترجمه و بررسی ویژگی‌های روان‌سنجی نسخه بازنگری‌شده پرسشنامه جهت‌گیری زندگی (LOT-R). مجله روان‌شناسی، ۱۰(۳۹)، ۲۹۵-۳۱۰.

- Damásio, A. R. (۲۰۱۰). *Self comes to mind: Constructing the conscious brain*. New York: Pantheon Books.
<https://doi.org/10.1016/B978-0-12-800948-2,0001-3>
- Dreer, B. (۲۰۲۳). On the outcomes of teacher wellbeing: A systematic review of research. *Frontiers in Psychology*, 14, Article ۱۲۰۵۱۷۹. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1205179>
- Hascher, T. (۲۰۲۱). Teacher well-being: A systematic review of the research. *International Journal of Educational Research*, 107, ۱۰۱۷۰۳. <https://doi.org/10.1016/j.ijer.2021.101703>
- Helliwell, J. F., Layard, R., Sachs, J. D., & Neve, J. E. D. (۲۰۲۱). World happiness report ۲۰۲۱. <https://worldhappiness.report/ed/2021>
- Hills, P., & Argyle, M. (۲۰۰۲). The Oxford Happiness Questionnaire: A compact scale for the measurement of psychological well-being. *Personality and Individual Differences*, 33(۷), ۱۰۷۳-۱۰۸۲. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(01\)00133-6](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(01)00133-6)
- Lai, Y.-J., Tsai, E.-Y., Jarustanaput, P., Wu, Y.-S., Chen, Y.-H., O'Leary, S. E., Manachevakul, S., Zhang, Y., Shen, J., & Wang, Y. (۲۰۲۴). Optimism and mental health in college students: The mediating role of sleep quality and stress. *Frontiers in Psychology*, 15, Article ۱۴۰۳۱۴۶. <https://www.frontiersin.org/journals/psychology/articles/10.3389/fpsyg.2024.1403146/full>
- Platsidou, M., & Daniilidou, A. (۲۰۲۱). Meaning in life and resilience among teachers. *Heliyon*, 7(۷), e۰۷۴۵۶. <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2021.e۰۷۴۵۶>
- Scheier, M. F., & Carver, C. S. (۱۹۸۵). Optimism, coping, and health: Assessment and implications of generalized outcome expectancies. *Health Psychology*, 4(۳), ۲۱۹-۲۴۷. <https://psycnet.apa.org/doiLanding?doi=10.1037/0278-6133.4.3.219>
- Scheier, M. F., Carver, C. S., & Bridges, M. W. (۱۹۹۴). Distinguishing optimism from neuroticism (and trait anxiety, self-mastery, and self-esteem): A reevaluation of the Life Orientation Test. *Journal of Personality and Social Psychology*, 67(۶), ۱۰۶۳-۱۰۷۸. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.67.6.1063>
- Song, K. (۲۰۲۲). Well-being of teachers: The role of efficacy of teachers and academic optimism. *Frontiers in Psychology*, 13, ۸۳۱۹۷۲. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.831972>
- Steger, M. F., Frazier, P., Oishi, S., & Kaler, M. (۲۰۰۶). The Meaning in Life Questionnaire: Assessing the presence of and search for meaning in life. *Journal of Counseling Psychology*, 53(۱), ۸۰-۹۳. <https://psycnet.apa.org/doiLanding?doi=10.1037/0275-0167.53.1.80>
- Steptoe, A. (۲۰۱۹). Happiness and health. *Annual review of public health*, 40(۱), ۳۳۹-۳۵۹. <https://doi.org/10.1146/annurev-publhealth-0۰۴۲۱۸-۰۴۴۱۵۰>
- Turner, K. (۲۰۱۹). How teachers find meaning in their work and effects on teacher wellbeing. *Teachers and Teaching: Theory and Practice*, 25(۵), ۵۷۱-۵۹۰. [https://doi.org/10.1080/13550602.2019.1612764](https://doi.org/10.1080/135۵۰۶۰۲.۲۰۱۹.۱۶۱۲۷۶۴)
- Yang, Y., & Zhang, Y. (۲۰۲۳). Optimism and psychological resilience: A meta-analytic review of longitudinal studies. *Journal of Positive Psychology*, 18(۴), ۵۱۲-۵۲۸. [https://doi.org/10.1080/17439760.2023.2198457](https://doi.org/10.1080/۱۷۴۳۹۷۶۰.۲۰۲۳.۲۱۹۸۴۵۷)