



## مطالعه و بررسی وضعیت شادکامی معلمان مقطع ابتدایی منطقه ۱۵ شهر تهران

آزاده نقدی<sup>۱</sup>، محمود تعجبی<sup>۲</sup>

۱- دانشجوی کارشناسی ارشد مدیریت آموزشی، دانشگاه بوعلی سینا، همدان

azadeh.naghdi1400@gmail.com

۲- استادیار دانشکده ادبیات و علوم انسانی، دانشگاه بوعلی سینا، همدان

m.taajobi@basu.ac.ir

### چکیده

هدف پژوهش مطالعه و بررسی وضعیت شادکامی معلمان مقطع ابتدایی منطقه ۱۵ شهر تهران در سال تحصیلی ۱۴۰۱-۱۴۰۲ بود. پژوهش حاضر از لحاظ هدف کاربردی و از لحاظ شیوه گردآوری و تحلیل داده‌ها، جزء پژوهش‌های توصیفی از نوع پیمایشی است. جامعه آماری پژوهش شامل کلیه معلمان مقطع ابتدایی منطقه ۱۵ شهر تهران در سال تحصیلی ۱۴۰۱-۱۴۰۲ به تعداد ۱۴۰۰ نفر (۳۱۴ زن و ۸۶ مرد) بود. حجم نمونه با استفاده از جدول کرجسی و مورگان تعداد ۳۰۲ نفر برآورد گردید. روش نمونه‌گیری در این پژوهش تصادفی طبقه‌ای نسبی بود. ابزار پژوهش پرسشنامه شادکامی آکسفورد (۲۰۰۲) با پایایی ۰/۹۸ محاسبه و داده‌های پژوهش با استفاده از نرم افزار آماری SPSS تجزیه و تحلیل گردیده است. روایی محتوایی و صوری پرسشنامه مورد تایید اساتید مدیریت قرار گرفت. برای تجزیه و تحلیل داده‌ها از آمار توصیفی و آمار استنباطی استفاده شده است. نتایج پژوهش حاکی از آن بود که میزان شادکامی معلمان مدارس ابتدایی منطقه ۱۵ شهر تهران بالاتر از حد متوسط (۳) است.

واژگان کلیدی: شادکامی، معلمان مقطع ابتدایی منطقه ۱۵ شهر تهران

### ۱- مقدمه

تعلیم و تربیت، امری وقت‌گیر، پرثمر و در عین حال دشوار است که در آن معلمان به‌عنوان نقطه آغاز هر تحول آموزشی و پرورشی، بیشترین و برترین نقش را عهده دارند و نیازمند توجه‌اند. یکی از دلایل توجه به وضعیت معلمان، بررسی رضایت آنان به-منظور افزایش شادکامی و در نتیجه، افزایش بازدهی آموزش و پرورش به واسطه معلمان است. شادکامی نه تنها هدفی ارزشمند است، بلکه بر دیگر جنبه‌های مهم زندگی نیز تأثیر می‌گذارد. شادکامی یا شادکام بودن نوعی حالت عاطفی مثبت می‌باشد که با شادی، لذت، خوشنودی و خرسندی مشخص می‌شود. این حالت دارای صفات و نشانه‌هایی چون داشتن باورهای مثبت در مورد زندگی، وجود هیجانات مثبت و نبود هیجانات منفی است. به‌عبارت دیگر شادکامی داشتن نوعی آرامش فکری است که پیامدهای مطلوبی را برای زندگی به همراه دارد (محمدزاده‌فاضلی، خدائی‌مجد و اسمخانی، ۱۴۰۰). شادکامی در کار مسیری است که افراد در آن رشد می‌کنند، شکوفا می‌شوند و در عین حال بر احساسات منفی خود غلبه می‌کنند (رمضانی قراقیه، ۱۳۹۸). افزایش شادی فردی و اجتماعی یکی از اهداف و اولویت‌های بسیاری از سازمان‌ها و موسسات است. شادکامی معلمان باعث افزایش اثربخشی و ایمنی در کار می‌شود و شادی و آرامش روحی زمینه‌های باروری خرد و اندیشه را به‌وجود می‌آورد (کجباف، نقوی و عرب بافرانی، ۱۳۹۴). هر چقدر معلم شادمان-تر و از انگیزه کاری بالاتری برخوردار باشد به همان میزان می‌تواند در کلاس از کارایی بیشتری برخوردار گردد. معلمانی که دارای انگیزه بالاتری هستند، دانش‌آموزانشان از پیشرفت تحصیلی بیشتری برخوردار می‌شوند (واثقی و عجم، ۱۳۹۴). لذا هدف از این پژوهش بررسی وضعیت شادکامی معلمان مقطع ابتدایی منطقه ۱۵ شهر تهران است.

# دوین کتفرس ملی مطالعات خانواده و مدرسه



## ۲- تئوری و پیشینه پژوهش

روان شناسی مثبت نگر افق تازه‌ای را روی روانشناسان و پژوهشگران گشوده و در این شاخه از روانشناسی به جای تأکید بر شناسایی و مطالعه کمبودهای روانی و کاستی‌های رفتاری و ترمیم یا درمان آن‌ها، به شناخت و ارتقاء وجوه مثبت و نقاط قوت انسان تأکید می‌شود (مرادی و محمدی، ۱۴۰۰). روانشناسی مثبت‌گرا رویکردی است که در آن با تأکید بر رفاه فردی و اجتماعی بر آنچه زندگی را ارزشمندتر می‌کند مطالعه می‌شود. این رویکرد که بر رشد افراد تمرکز دارد، درصدد ارائه اطلاعات و یافته‌های مرتبط با زندگی خوب و با کیفیت است که به افراد کمک می‌کند بتوانند به زندگی خوب و با کیفیت برسند. این رویکرد نخستین بار توسط سلیگمن در سال ۱۹۹۸ معرفی شد. شادکامی یکی از موضوعات اساسی این رویکرد است که شامل هیجان مثبت، مجذوب شدن و معنی زندگی می‌شود که از نظر علمی بهتر قابل تعریف هستند (محمد کوچکی، شریعت نیا، اسدی و میرانی، ۱۴۰۱). شادی و نشاط به عنوان یکی از مهمترین نیازهای روانی بشر، به دلیل تأثیرات عمده‌ای که بر شکل‌گیری شخصیت آدمی و مجموعه زندگی انسان دارد، همیشه ذهن انسان را به خود مشغول کرده است (دیان و گیبز، ۲۰۱۵). مفهوم شادی از دیرباز مورد توجه دانشمندان مختلف بوده است و سعی در شناخت آن داشته‌اند. ابن سینا معتقد است که عقل می‌داند که شادکامی در چیزهای فانی یافت نمی‌شود او می‌گوید شادکامی واقعی رسیدن انسان‌ها به کمال در قدرت، اندیشه و عمل است. غزالی معتقد است که شادکامی واقعی بیشتر در نتیجه دانش است، به اعتقاد او شادکامی بیشتر در شناخت، پرستش و بندگی خداست و پیروی از دین راه شادکامی است. اولین لازمه شادی و شاد زیستن تفکر مثبت است (ایزدی، ۱۳۹۵).

شادی از نظر لغتی عبارت است از یک حالت هیجانی که نشانگر رضایت‌مندی فرد در ابعاد مختلف به ویژه ابعاد درونی است، شخصی را شاد می‌گویند که احساس کند بر اوضاع مسلط است و سرنوشتش بر عهده خودش است و به اندازه تلاشش نتیجه می‌گیرد و رخدادهای پیش‌بینی نشده او را غافلگیر نمی‌کند. ضرورت پرداختن به شادی از چند جهت اهمیت دارد: ۱- شادی امری مسری است یعنی شادی یک فرد می‌تواند در زندگی دیگران نیز شادی ایجاد کند. ۲- وابستگی فرد را به محیط بیشتر می‌کند (نخعی و اعلمی، ۱۴۰۱). شادی یکی از مهمترین نیازهای روانی است که آثار مثبت و مهمی در زندگی انسان دارد، ولی متأسفانه در بین محافل علمی کشور نادیده انگاشته شده است. به طوری که پلاچیک در کتاب خود به نقل از یکی از روانشناسان چنین می‌گوید: یکی از غریب‌ترین نشانه‌های مشخص عصر ما که کمتر قابل تفسیر است، غفلت از موضوع شادی است. شادی یکی از لوازم زندگی است که کسی را نمی‌توان یافت که آن را تجربه نکرده باشد و به عنوان یکی از حقوق جدایی‌ناپذیر انسان شناخته می‌شود (رجبی فرجاد، رمضان زاده و خداوردی، ۱۴۰۱).

تعریف سلیگمن (۲۰۱۲) مبتنی بر شادکامی ذهنی است و سه منبع برای شادکامی بیان می‌کند: لذت‌های زندگی، دلبستگی‌های زندگی و کارهای هدفمند. خوشبختی واقعی زمانی است که فرد به این سه منبع شادی دست یابد (دانش پایه، قدم پور، حسنوند و میریانی، ۱۴۰۰). شادکامی از مهمترین نیازهای روانی بشر است که تأثیر عمده‌ای بر شکل‌گیری شخصیت و سلامت روان دارد. همه انسان‌ها شادکامی را برای خود و برای افراد مورد علاقه خودشان می‌خواهند شادکامی مولد انرژی، شور و نشاط است و همچون سپری انسان را در برابر فشارهای روانی محافظت می‌کند. شادکامی به نگرش و ادراک شخصی مبتنی است و به حالتی مطبوع و دلپذیر دلالت دارد که از تجربه‌های مثبت ناشی می‌شود (مهدی نژاد، ۱۴۰۱). شادکامی به عنوان باور به اینکه فرد چیزهای مهمی را که می‌خواهد به دست آورد و همچنین تأثیرات خوشایند خاصی که معمولاً با این باور همراه است تعریف شده است. به عبارتی دیگر شادکامی که به عنوان شادی ذهنی نیز توصیف و به عنوان ادراک فرد از شادکام یا ناشادکام بودن تعریف شده است (لوکوسویکوتی و همکاران، ۲۰۲۲). بدون شک شادکامی به عنوان نشانگر شکوفایی فرد در بین مهم‌ترین مفاهیم روان‌شناسی مثبت جایگاهی قابل توجهی دارد و اهداف

1 - Seligman  
2 - Dean & Gibbs  
3 - Plachik  
4 - Lokosuyikoti



بسیاری از مردم از زندگی احساس شادکامی است. به طور کلی شادکامی درجه‌ای است که فرد کیفیت زندگی خود را ارزیابی می‌کند. فرد اگر از شرایط زندگی خویش راضی باشد، اغلب احساس خوشحالی می‌کند (آدام کاردوز و ساریکام، ۲۰۱۸). اسپینوال و استودینگر (۲۰۰۳) بیان می‌کنند هیجانان مثبت، موجب گسترش دامنه‌ی توجه و در نتیجه افزایش آگاهی نسبت به شرایط جسمانی و محیطی می‌شود. همچنین افراد شاد، به علت استفاده از استراتژی‌های کارآمدتر، تصمیم‌گیری‌های موثرتری نیز در زندگی می‌گیرند (حاجی و خادم مسجدی، ۱۳۹۹). شادکامی دارای پنج بعد است: ۱. رضایت از زندگی: که میزان ارضای نیازهای مادی و معنوی فرد در زندگی است. ۲. حرمت نفس: که توانایی درک خود، پذیرش خود و احترام به خود است. ۳. سلامت روان: که یک حالت تمام عیار جسمی، روانی و رفاه اجتماعی است و احساس خوشی که فرد در آن توانایی‌هایش را به کار می‌بندد و با فشارهای معمول زندگی کنار آمده و در محیط کار و اجتماع مفید و اثربخش است. ۴. رضایت خاطر: که احساس رضایت زمانی حاصل می‌شود که با انجام کارهایی کیفیت و زیبایی زندگی مضاعف گردد. ۵. خلق مثبت: که خلق و خو، سبک رفتاری و رفتارها مشخص کننده پاسخ‌دهی یک فرد به موقعیت‌ها است (محمودی و بریمانی، ۱۳۹۹). به اعتقاد آرگیل و همکاران (۲۰۰۲)، شادکامی سه جزء اصلی دارد: هیجان مثبت، رضایت از زندگی، نبود هیجانان منفی از جمله افسردگی و اضطراب؛ همچنین آن‌ها دریافته‌اند که روابط مثبت با دیگران، داشتن هدف در زندگی، رشد شخصی، عشق به دیگران و رضایت از زندگی مولفه‌های شادکامی هستند (کیخا و کهرآزنی، ۱۳۹۶). جامعه‌ای می‌تواند به‌سوی اهداف متعالی و ایده‌آل خود گام بردارد که شادی و شادکامی تجربه همیشگی اعضای آن جامعه باشد چرا که شادی در بهبود و افزایش سلامت جسمانی و روانی نقش مؤثری دارد. از طرفی جامعه‌ای پویا و زنده تلقی می‌شود که عناصر شادی آفرین در آن فراوان باشد (محمودی و بریمانی، ۱۳۹۹).

به دلیل افزایش مشکلات روانی فراگیران در مدرسه، برخورداری از محیط شاد یکی از استانداردهای جهانی مدار امروزی است. محیط شاد مدرسه باعث افزایش پیشرفت تحصیلی و بهزیستی تحصیلی می‌شود (خدایانه و تمنایی فر، ۱۴۰۱). حقیقت آموزش و پرورش به مثابه درختی تنومند است که برای تغذیه و باروری میوه‌هایش نیازمند استفاده از منابعی است که با هماهنگی و مساعدت، موجبات رشد آن را فراهم می‌آورند. از سوی دیگر عناوینی چون خلاقیت نقادی و نقدپذیری، بارش فکری، مهارت‌های زندگی، تغذیه و بهداشت فردی و جمعی و مدرسه‌ی شاد زمانی در مدارس عملیاتی خواهد شد که تمامی عناصر این مجموعه به‌طور لازم برسند و تحول و تغییر را به عنوان یک اصل در نظر بگیرند. شادمانی احساسی است که زندگی را چیزی خوب می‌داند. شادمانی به مفهوم دوام لحظات شاد دیروز، روحیه‌ی سرخوش امروز و زمان دشوار فردا است. آنچه اشخاص آن را شادی تجربه می‌کنند نه یک شادی زودگذر بلکه یک احساس عمیق و این باور است که به رغم مشکلات امروز همه چیز خوب است، یا به خوبی برگزار خواهد شد. انسانی شاد است که از زنده بودن خود احساس رضایت و خوشبختی کند، دیگران از او سود ببرند، آرزوها و نیازهای فردیش نیز تا حد نسبتاً زیادی تحقق یافته باشد و خوشبختی و شادمانی‌اش مستدام باشد نه مقطعی و زودگذر (شعبانی، زمانی و صفاری، ۱۳۹۶). یکی از مشاغل بسیار مهم و حساس در جامعه که از اهمیت والایی برخوردار است و در وضعیت فعلی و آینده جامعه تأثیر دارد، شغل معلمی است. معلمی نیز تقریباً همانند تمامی مشاغل دیگر دارای عوامل تنش‌زای مخصوص به خود است. این امر تأثیر مستقیمی بر وضعیت روانشناختی بویژه شادکامی معلمان دارد. معلمانی که شادی کمتری داشته باشند به همان میزان افسردگی بیشتری را تجربه خواهند کرد که این امر سبب کاهش عملکرد معلمان در محیط کار می‌شود (الهی فر، قمری و زهراکار، ۱۳۹۸).

سؤالی که سلیگمان و همکاران (۲۰۰۹) مطرح نمودند این است که چرا باید در معلمان شادکامی ایجاد کرد؟ مدارس به دلایلی چند مکان‌هایی بسیار عالی برای آموزش‌های بهباشی و شادکامی‌اند. نخست آنکه کودکان و نوجوانان زمان زیادی را در مدرسه می‌گذرانند. به این ترتیب، تعاملات روزانه و تجربه‌های روزمره با همسالان، آموزگاران و مربیان و اولیای مدرسه با بهباشی و شادکامی آن‌ها مربوط است. افزون بر این، بیشتر والدین و متخصصان تعلیم و تربیت، ارتقای صفات مثبت و بهباشی و آسایش روانی و شادکامی را جنبه مهمی از مدرسه رفتن می‌دانند. وجود معلمان سالم، بانشاط، کارآمد و شایسته می‌تواند باعث تغییر و تحول چهره و محتوای سازمان

1 - Adam Cardoz & Sarikam

2 - Aspinwall & Staudinger

3 - Argyll

# دوین کتفرس ملی مطالعات خانواده و مدرسه



آموزش و پرورش گردد و محیطی پویا، بالنده، شکوفا و روح افزا برای دانش آموزان و فراگیران فراهم سازد. معلم اگر با روحیه‌ای کسل، خسته کننده و بی‌انگیزه قدم به جایگاه مقدس علم و تربیت گذارد، علاوه بر اتلاف اوقات دانش آموزان، موجبات عقب‌افتادگی و عدم رشد و تکامل فراگیران را هم ایجاد خواهد نمود (توکلی، ۱۳۹۱؛ به نقل از قصابی، ۱۳۹۷). شادکامی از عواملی است که منجر به کار مطلوب معلمان می‌شود. شادکامی مجموعه‌ای از شادی‌ها و موفقیت‌های افراد در زندگی می‌باشد که فرد بتواند بر مشکلات زندگی غلبه کند، به موفقیت برسد، سعی کند، راه‌های شادکامی را به افراد منتقل کند، با دیگران رابطه شادی برقرار کند و از زندگی خود لذت ببرد. از آنجایی که شادکامی و اشتیاق در زندگی به عنوان یکی از ضروری‌ترین نیازهای افراد محسوب می‌شود متولیان برنامه‌ریزی در آموزش و پرورش، باید به تدوین برنامه‌های مناسب بر اساس تنوع نیازها و علایق معلم و با توجه به انگیزش و اشتیاق آن‌ها همت گمارند و محیطی پرشور و نشاط توأم با موفقیت را به عزم راسخ آن‌ها پیوند دهند (نظری، ۱۳۹۹). در پژوهش‌های متفاوتی پژوهشگران متغیر شادکامی را با متغیرهای گوناگونی مطالعه و بررسی کردند از جمله: خدایاریان و همکاران (۱۴۰۱) در پژوهش خود دریافتند بین نشاط اجتماعی، شادکامی و سلامت عمومی رابطه مستقیم و معنی داری وجود داشت. هم چنین بین نشاط اجتماعی و شادکامی همبستگی مستقیم و معنادار مشاهده شد. مهدی نژاد (۱۴۰۱) در پژوهشی دریافت که بین شادکامی با فرسودگی شغلی رابطه معنی‌داری وجود دارد و ۵۰/۸ درصد از کل واریانس فرسودگی شغلی به وسیله شادکامی تبیین می‌شود. احمدیان و همکاران (۱۴۰۱) در پژوهشی به این نتیجه رسیدند که بین رهبری کوانتومی و سلامت سازمانی و احساس شادکامی رابطه مثبت و معنی‌دار وجود دارد. رابطه بین احساس شادکامی و سلامت سازمانی مثبت و معنی‌دار است و در نهایت بین رهبری کوانتومی و سلامت سازمانی با میانجی‌گری احساس شادکامی رابطه مثبت و معنی‌دار وجود دارد. باقری کراچی و اندایشگر (۱۳۹۸) طی پژوهشی نشان دادند میزان احساس برخورداری از حقوق شهروندی، همبستگی مثبت معناداری با شادکامی معلمان دارد. میزان برخورداری از حقوق فرهنگی بالاترین تاثیر را در نمره شادکامی دارد و میزان برخورداری از حقوق اجتماعی و میزان برخورداری از حقوق مدنی به ترتیب در رتبه دوم و سوم از نظر تاثیر بر شادکامی می‌باشند. خلیجیان و همکاران (۱۳۹۶) نشان دادند که بین رهبری امنیت‌مدار با امنیت روانی و شادکامی کارکنان رابطه وجود دارد. یافته‌های پژوهش شعبانپور و حافظیان (۱۳۹۵) نشان داد که راهبردهای نظم‌دهی شناختی هیجان با خلاقیت هیجانی و شادکامی رابطه دارد. یافته‌های حاصل از همبستگی پیرسون رابطه مثبت و معنادار راهبردهای نظم‌دهی شناختی هیجان با خلاقیت هیجانی و شادکامی را نشان دادند. همچنین رگرسیون چند متغیری نشان داد که از میان مولفه‌های راهبردهای نظم‌دهی شناختی هیجان تمرکز مجدد مثبت بیشترین تاثیر و نشخوارگی ذهنی کمترین تاثیر را بر شادکامی می‌گذارد. نتایج آزمون تی مستقل نشان داد که در شادکامی بر اساس جنسیت و تاهل تفاوت معنادار وجود ندارد. کیو و وولی (۲۰۲۲) در پژوهشی به این نتیجه رسیدند که جنبه‌های شغلی، شخصی، سازمانی و اجتماعی به طور قابل توجه بر شادی شغلی معلمان تأثیر می‌گذارد. دمیر و زینچرلی (۲۰۲۱) دریافتند که عدالت سازمانی و رفتارهای رهبری اصیل در سطوح شادکامی سازمانی معلمان نقش دارد. اختیار اوغلو (۲۰۱۸) در پژوهشی نشان دادند بین رضایت از زندگی و شادی رابطه مثبت و معناداری وجود دارد. دوران و بیلدیریم (۲۰۱۷) نیز به این نتیجه رسیدند که بین میزان شادکامی و خودکارآمدی مدیران مدرسه رابطه مثبت و معناداری وجود دارد.

## ۳- روش شناسی

### ۳-۱- روش پژوهش

در این پژوهش با توجه به ماهیت موضوع و هدف پژوهش از روش تحقیق توصیفی و از نوع پیمایشی استفاده شده است. جامعه آماری پژوهش شامل کلیه معلمان مقطع ابتدایی منطقه ۱۵ شهر تهران در سال تحصیلی ۱۴۰۱-۱۴۰۲ به تعداد ۱۴۰۰ نفر می‌باشد که از این تعداد (۱۳۱۴ نفر زن و ۸۶ نفر مرد) است. حجم نمونه با استفاده از جدول کرجسی و مورگان تعداد ۳۰۲ نفر (۲۸۴ نفر زن و ۱۸ نفر مرد) برآورد گردید. روش نمونه‌گیری در این پژوهش نمونه‌گیری تصادفی طبقه‌ای نسبی است. جهت گردآوری داده‌ها از پرسشنامه شادکامی آکسفورد (۲۰۰۲) دارای ۲۹ گویه و ۵ مولفه (رضایت از زندگی، رضایت خاطر، حرمت خود، خلق مثبت، انرژی





مثبت) بر اساس طیف پنج درجه ای لیکرت (خیلی زیاد تا خیلی کم) استفاده شد. جهت تعیین پایایی ابزار پژوهش از روش آلفای کرونباخ استفاده شد که برای پرسشنامه شادکامی ۰/۹۸ محاسبه شد. روایی صوری و محتوایی پرسشنامه با استفاده از نظر متخصصین تایید شد. تجزیه و تحلیل داده‌ها با استفاده از نرم افزار آماری اسپس اس ۲۰ انجام شد. در سطح توصیفی از آماره‌هایی نظیر فراوانی، درصد، میانگین، انحراف استاندارد و در سطح استنباطی از آزمون تی تک گروهی بهره گرفته شد.

## ۴- بحث نتایج یافته‌ها

### ۴-۱- آمار توصیفی

نتایج پژوهش بیانگر آن است که: نمونه مورد مطالعه شامل ۳۰۲ نفر از معلمان مدارس ابتدایی منطقه ۱۵ شهر تهران است که ۲۸۴ نفر (۹۴ درصد) زن و ۱۸ نفر (۶ درصد) مرد بودند. میزان تحصیلات ۳۹ نفر (۱۲/۹ درصد) کاردانی، ۱۷۶ نفر (۵۸/۳ درصد) کارشناسی، ۸۲ نفر (۲۷/۲ درصد) کارشناسی ارشد و ۴ نفر (۱/۳ درصد) دکتری است. ۱ نفر (۰/۳ درصد) میزان تحصیلات خود را ذکر نکرده‌اند. ۱۹ نفر (۶/۳ درصد) از نظر وضعیت استخدامی قراردادی، ۹۶ نفر (۳۱/۷ درصد) پیمانی و ۱۸۵ نفر (۶۱/۳ درصد) رسمی هستند. ۲ نفر (۰/۷ درصد) میزان وضعیت استخدامی خود را ذکر نکرده‌اند. سنوات خدمت ۹۴ نفر (۳۱/۱ درصد) بین ۱ تا ۵ سال، ۵۸ نفر (۱۹/۱ درصد) بین ۶ تا ۱۰ سال، ۴۷ نفر (۱۵/۶ درصد) بین ۱۱ تا ۱۵ سال، ۲۸ نفر (۹/۳ درصد) بین ۱۶ تا ۲۰ سال، ۲۱ نفر (۷ درصد) بین ۲۱ تا ۲۵ سال و ۵۱ نفر (۱۶/۹ درصد) ۲۶ سال و بالاتر است. ۲۳ نفر (۱ درصد) میزان سابقه خدمت خود را ذکر نکرده‌اند.

### ۴-۲- آمار استنباطی

سؤال پژوهش) وضعیت شادکامی معلمان مدارس ابتدایی منطقه ۱۵ شهر تهران چگونه است؟

جدول (۱) بررسی وضعیت شادکامی معلمان مدارس ابتدایی منطقه ۱۵ شهر تهران با استفاده از آزمون t تک گروهی

متغیر	شاخص	میانگین مشاهده شده	انحراف استاندارد	میانگین آماری <sup>۱</sup>	مقدار آماره t	درجه آزادی	سطح معناداری
شادکامی	شادکامی	۳/۷۷	۰/۷۴	۳	۲۹/۷۶	۳۰۱	**۰/۰۰۰۱
	رضایت از زندگی	۳/۸۲	۰/۷۵	۳	۳۰/۵۶	۳۰۱	**۰/۰۰۰۱
	رضایت خاطر	۳/۷۰	۰/۸۳	۳	۲۵/۰۲	۳۰۱	**۰/۰۰۰۱
	حرمت خود	۳/۷۴	۰/۸۳	۳	۲۶/۰۶	۳۰۱	**۰/۰۰۰۱
	خلق مثبت	۳/۸۵	۰/۷۲	۳	۳۲/۴۹	۳۰۱	**۰/۰۰۰۱
	انرژی مثبت	۳/۷۱	۰/۸۵	۳	۲۴/۷۰	۳۰۱	**۰/۰۰۰۱

\* در سطح ۰/۰۵ معنادار است. \*\* در سطح ۰/۰۱ معنادار است.

نتایج آزمون t تک گروهی در جدول (۱) نشان می‌دهد میانگین شادکامی معلمان مدارس ابتدایی منطقه ۱۵ شهر تهران ۳/۷۷ با انحراف معیار ۰/۷۴ به دست آمده است که از میانگین آماری (۳) بزرگتر است و این تفاوت در سطح ۰/۰۱ معنادار است؛ زیرا  $(P < 0/01)$  بنابراین با ۹۹ درصد اطمینان می‌توان گفت که میزان شادکامی معلمان مدارس ابتدایی منطقه ۱۵ شهر تهران بالاتر از حد متوسط (۳) است. همچنین وضعیت شادکامی در هریک از مؤلفه‌ها به شرح زیر است:

<sup>۱</sup> - میانگین آماری هر گویه در مقیاس پرسشنامه شادکامی ۳ است زیرا  $1+2+3+4+5=15 \div 5=3$



- ۱) میانگین مؤلفه رضایت از زندگی ۳/۸۲ با انحراف معیار ۰/۷۵ به دست آمده است که از میانگین آماری (۳) بزرگتر است و این تفاوت در سطح ۰/۰۱ معنادار است؛ زیرا ( $p < 0/01$ ) بنابراین با ۹۹ درصد اطمینان می‌توان گفت که میزان رضایت معلمان مدارس ابتدایی منطقه ۱۵ شهر تهران از زندگی بالاتر از حد متوسط (۳) است.
- ۲) میانگین مؤلفه رضایت خاطر ۳/۷۰ با انحراف معیار ۰/۸۳ به دست آمده است که از میانگین آماری (۳) بزرگتر است و این تفاوت در سطح ۰/۰۱ معنادار است؛ زیرا ( $p < 0/01$ ) بنابراین با ۹۹ درصد اطمینان می‌توان گفت که میزان رضایت خاطر معلمان مدارس ابتدایی منطقه ۱۵ شهر تهران بالاتر از حد متوسط (۳) است.
- ۳) میانگین مؤلفه حرمت خود ۳/۷۴ با انحراف معیار ۰/۸۳ به دست آمده است که از میانگین آماری (۲/۵) بزرگتر است و این تفاوت در سطح ۰/۰۱ معنادار است؛ زیرا ( $p < 0/01$ ) بنابراین با ۹۹ درصد اطمینان می‌توان گفت که میزان حرمت معلمان مدارس ابتدایی منطقه ۱۵ شهر تهران به خود بالاتر از حد متوسط (۳) است.
- ۴) میانگین مؤلفه خلق مثبت ۳/۸۵ با انحراف معیار ۰/۷۲ به دست آمده است که از میانگین آماری (۳) بزرگتر است و این تفاوت در سطح ۰/۰۱ معنادار است؛ زیرا ( $p < 0/01$ ) بنابراین با ۹۹ درصد اطمینان می‌توان گفت که میزان خلق مثبت معلمان مدارس ابتدایی منطقه ۱۵ شهر تهران بالاتر از حد متوسط (۳) است.
- ۴) میانگین مؤلفه انرژی مثبت ۳/۷۱ با انحراف معیار ۰/۸۵ به دست آمده است که از میانگین آماری (۳) بزرگتر است و این تفاوت در سطح ۰/۰۱ معنادار است؛ زیرا ( $p < 0/01$ ) بنابراین با ۹۹ درصد اطمینان می‌توان گفت که میزان انرژی مثبت معلمان مدارس ابتدایی منطقه ۱۵ شهر تهران بالاتر از حد متوسط (۳) است.

## ۵- بحث و نتیجه‌گیری

شادی و با نشاط بودن یکی از نمودهای ظاهری وجود سطح مناسبی از سلامت روان در کار کارکنان و یکی از عوامل بسیار مهم در کاهش سطح هنجارشکنی و فساد اداری است. زمانی افراد می‌توانند از استعدادها و توانایی‌های خود به خوبی استفاده کنند و از شغل خود رضایت داشته باشند که احساس شادی کنند (نخعی و اعلمی، ۱۴۰۱). یکی از دلایل توجه به وضعیت معلمان، بررسی رضایت آنان به منظور افزایش شادکامی و در نتیجه، افزایش بازدهی آموزش و پرورش به واسطه معلمان است. به همین دلیل، برای افراد شاغل از جمله معلمان، حیاتی است که در محل کار احساس شادکامی کنند؛ زیرا عملکرد بهتری خواهند داشت. معلمان شادکام می‌توانند با پرورش مناسب نسل آینده، در ساخت جامعه انسانی نقش حیاتی داشته باشند. زیرا از جمله اهداف نظام آموزشی، پرورش افرادی سالم، موفق و شادکام است (قربان پور لقمجانی و همکاران، ۱۳۹۸). بنابراین هدف پژوهش حاضر مطالعه و بررسی وضعیت شادکامی معلمان مقطع ابتدایی منطقه ۱۵ شهر تهران در سال تحصیلی ۱۴۰۲-۱۴۰۱ است. نتایج حاصل از تجزیه و تحلیل داده‌ها نشان داد که میزان شادکامی معلمان مدارس ابتدایی منطقه ۱۵ شهر تهران بالاتر از حد متوسط (۳) است. میانگین مشاهده شده در خصوص مولفه‌های شادکامی به ترتیب مؤلفه رضایت از زندگی (۳/۸۲)، رضایت خاطر (۳/۷۰)، حرمت خود (۳/۷۴)، خلق مثبت (۳/۸۵) و انرژی مثبت (۳/۷۱) می‌باشد. با مقایسه میانگین شادکامی مشاهده می‌شود که بیشترین میزان مربوط به مؤلفه خلق مثبت ۳/۸۵ و کمترین میزان مربوط به مؤلفه رضایت خاطر ۳/۷۰ است. این یافته با نتایج پژوهش‌های خدایاریان و همکاران (۱۴۰۱)، باقری کراچی و اندایشگر (۱۳۹۸)، شعبانپور و حافظیان (۱۳۹۵)، اختیاریاوغلو (۲۰۱۸) و دوران و ییلدریم (۲۰۱۷) که در نتایج پژوهش میانگین شادکامی را بالاتر از حد متوسط (۳) گزارش نمودند همسو است. با توجه به نتیجه می‌توان گفت؛ شادکامی پیامدهای بسیار مثبتی برای شخص و سازمان ایجاد می‌کند. معلمان شادتر احساس رضایت بالاتری دارند، سلامتی روانی بیشتری می‌کنند و ارتباطات سازمانی بهتری را برقرار می‌کنند. معلمان با نشاط محیطی پویا، بالنده و روح‌افزا برای دانش آموزان فراهم ساخته و با رشد دانش‌آموزانی شاد در بازدهی آموزش و پرورش موثرند. در نتیجه شادکامی معلمان باعث افزایش پیشرفت تحصیلی فراگیران شده و کارایی و عملکرد تدریس معلمان را بهبود می‌بخشد. در راستای تقویت و ارتقاء شادکامی معلمان پیشنهادات زیر مطرح می‌گردد:

۱- مدیران مدارس و مسئولان آموزش و پرورش به منظور ارتقاء سطح شادکامی معلمان از تجربه‌های مراکز روانشناسی و مشاوره استفاده کنند.



۲- مدیران مدارس با اعطای فرصت‌های توانمندسازی مانند برگزاری دوره‌های آموزشی موردعلاقه معلمان باعث ایجاد نوعی انگیزه و شادی در آنان شوند.

۳- با فراهم نمودن امکانات رفاهی و اقتصادی همچنین در نظر گرفتن پاداش مناسب از عواطف منفی معلمان کاسته می‌شود.

۴- اجرای برنامه‌های ویژه و توجه خاص به معلمان و قدردانی با اهدای هدیه در مراسمات جشن و شادی به تقویت روحیه و شادکامی آنان توجه شود.

## منابع و مراجع

### منابع فارسی:

احمدیان، ذکریا، زارعیان، آرمین، عزیزی، محمد، جهانداری، پیمان، زرگربالای جمع، ساناز و گنجی زاده، حمیدرضا. (۱۴۰۱). نقش میانجی احساس شادکامی در رابطه بین رهبری کوانتومی و سلامت سازمانی در دانشگاه علوم پزشکی آجا، **طب نظامی**، دوره ۲۳، شماره ۱۰، ۸۱۱-۸۰۲.

ایزدی، میلاد. (۱۳۹۵). رابطه بین هوش هیجانی با خودکارآمدی و شادکامی معلمان ابتدایی شهرستان پاسارگاد، پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه آزاد، واحد مرودشت، دانشکده علوم تربیتی و روان شناسی.

الهی فر، حسن، قمری، محمد، و زهراکار، کیانوش. (۱۳۹۸). اثربخشی آموزش گروهی «درمان کیفیت زندگی» بر شادکامی معلمان زن، **مدیریت ارتقای سلامت**، دوره ۸، شماره ۵، ۶۲-۵۶.

باقری کراچی، امین، و اندایشگر، حسین. (۱۳۹۸). بررسی احساس برخورداری از حقوق شهروندی در معلمان و رابطه آن با شادکامی، **پژوهش های روان شناسی اجتماعی**، شماره ۳۴، ۶۲-۴۹.

حاجی، حسین و خادم مسجودی، حمید. (۱۳۹۹). رابطه احساس انسجام روانی، تمایز یافتگی و شادکامی با کیفیت زندگی معلمان زن مقطع متوسطه شهرستان دزفول، **دوماهنامه علمی تخصصی پژوهش در هنر و علوم تخصصی**، سال ۵، شماره ۳۰، پیاپی ۷.

خداپناه، فاطمه و تمنایی فر، محمدرضا. (۱۴۰۱). نقش میانجی گر شادکامی و خودکارآمدی تحصیلی در رابطه ی شفقت به خود و بهزیستی تحصیلی دانش آموزان، **مجله علوم روانشناختی**، دوره ۲۱، شماره ۱۱۸، ۲۰۸۹-۲۰۶۷.

خدایاریان، مهسا، خالقی موری، مهدیه، مظلومی محمودآباد، سیدسعید، سیدخامشی، سمیه السادات، و یوشنی، نوشین. (۱۴۰۱). بررسی نقش شادکامی و نشاط اجتماعی در سلامت عمومی معلمان شهر یزد، **طلوع بهداشت**، دوره ۲۱، شماره ۹۹، پیاپی ۱، ۷۰-۵۷.

دانش پایه، مسلم، قدم پور، عزت اله، حسنونند، فضل الله و میریانی، سجاد. (۱۴۰۰). تبیین مدل ساختاری شادکامی معلمان بر اساس خردمندی و بخشش، **فصلنامه روان شناسی تربیتی**، دوره ۱۷، شماره ۵۹، ۱۱۹-۹۳.

رجبی فرجاد، حاجیه، رمضان زاده، محمد مهدی و خداوردی، محمد. (۱۴۰۱). تاثیر پاداش بر شادکامی در محیط کار با توجه به نقش میانجی درگیری کاری، **فصلنامه مشاوره شغلی و سازمانی**، دوره ۱۴، شماره ۵۰، ۶۴-۴۷.

رضانی قراقیه، یاسمن. (۱۳۹۸). بررسی تاثیر کیفیت زندگی کاری بر پاسخگویی فرد و شادکامی به واسطه ی وجدان کاری در بین معلمان مقظه ابتدایی شهرستان میاندوآب، پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه ارومیه.

شعبانی، سمیرا، زمانی، پرویز و صفاری اصفهانی، مریم. (۱۳۹۶). اثربخشی آموزش مولفه های روانشناسی مثبت گرا بر ارتقا عملکرد تحصیلی ریاضی، شادکامی و کاهش کمروبی دانش آموزان، سومین همایش تازه های روان شناسی مثبت نگر، بندر عباس، دانشگاه آزاد اسلامی واحد بندر عباس.

شعبان پور، مهدیه، و حافظیان، مریم. (۱۳۹۵). رابطه راهبردهای نظم دهی شناختی هیجان با خلاقیت هیجانی و شادکامی در معلمان دوره ابتدایی، **خانواده و پژوهش**، دوره ۱۳، شماره ۳۱، ۱۲۵-۱۰۷.

قربان پور لقمجانی، امیر، دهقان، فاطمه، کریمی، فاطمه و رضایی، سجاد. (۱۳۹۹). نقش سبک های دلبستگی، سبک های عشق ورزی و ابزارگری هیجانی در پیش بینی شادکامی معلمان متاهل، **پژوهش نامه روانشناسی مثبت**، دوره ۵، شماره ۲۰، ۳۴-۱۵.



قصابی، محسن. (۱۳۹۷). ارتباط شادکامی و انگیزه پیشرفت معلمان تربیت بدنی استان سمنان، پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه ایوان کی، دانشکده علوم انسانی.

کجباف، محمدباقر، نقوی، محمد، و عرب بافرانی، حمیدرضا. (۱۳۹۴). تاثیر خودکارآمدی، توانمندسازی و شادکامی بر ابراز وجود معلمان، **دانش و پژوهش در روان شناسی کاربردی**، دوره ۱۶، شماره ۵۹، ۸۸-۹۶.

کیخا، سارا، و کهرازی، فرهاد. (۱۳۹۶). پیش بینی تاب آوری و شادکامی معلمان مدارس استثنایی براساس دینداری در کار، **مطالعات ناتوانی**، دوره ۷، شماره ۱۳.

محمدزاده فاضلی، علیرضا، خدایی مجد، وحید و اسمخانی اکبری نژاد، هادی. (۱۴۰۰). نقش طرحواره های ناسازگار اولیه در پیش بینی دل بستگی شغلی و شادکامی کارمندان ادارات آموزش و پرورش شهرستان تبریز، **پیشرفت های نوین در روانشناسی، علوم تربیتی و آموزش و پرورش**، سال ۴، شماره ۳۵، ۷۲-۵۵.

محمودی، زهرا و بریمانی، ابوالقاسم. (۱۳۹۹). رابطه بین مطلوبیت اجتماعی و خودکارآمدی با شادکامی دانشجویان (مورد مطالعه: دانشگاه آزاد اسلامی واحد نکا)، **تغییرات اجتماعی - فرهنگی**، دوره ۱۷، شماره ۶۶.

محمد کوچکی، عاشور، شریعت نیا، کاظم، اسدی، جوانشیر و میرانی، ارسطو. (۱۴۰۱). نقش میانجی گر نیازهای بنیادین روانشناختی در رابطه بین ویژگی های شخصیتی و شادکامی دانشجویان، **مجله علوم روانشناختی**، دوره ۲۱، شماره ۱۱۸، ۲۱۰۵-۲۰۹۱.

مرادی، ماریه و محمدی، رزگار. (۱۴۰۰). تأثیر شادکامی بر خوشبینی تحصیلی و خودکارآمدی تحصیلی دانش آموزان پایه ششم ابتدایی شهر سقز، **فصلنامه رویکردی نو در علوم تربیتی**، سال ۳، شماره ۴.

مهدی نژاد، مرضیه. (۱۴۰۱). پیش بینی فرسودگی شغلی معلمان بر اساس شادکامی آنان، **مجله پیشرفت های نوین در علوم رفتاری**، دوره ۷، شماره ۵۵، ۱۵۲-۱۴۵.

نخعی، زهره و اعلمی، مهدی. (۱۴۰۱). بررسی رابطه شادکامی بر سلامت سازمانی با نقش میانجی خودکارآمدی معلمان مقطع ابتدایی شهرستان کاشمر، **مجله پیشرفت های نوین در روانشناسی، علوم تربیتی و آموزش و پرورش**، سال ۵، شماره ۵۳.

نظری، شهرام. (۱۳۹۹). شادکامی و انگیزه پیشرفت در معلمان تربیت بدنی، **فصلنامه پژوهش در آموزش علوم ورزشی**، شماره ۱.

واثقی دیسفان، زهرا و عجم، علی اکبر. (۱۳۹۴). بررسی رابطه جو سازمانی مدرسه با میزان شادکامی و انگیزش شغلی معلمان ابتدایی و متوسطه، همایش بین المللی روانشناسی و فرهنگ زندگی، استانبول، موسسه سفیران فرهنگی مبین.

#### منابع لاتین:

- Adam Karduz, F.F., & Saricam, H. (2018). *The Relationships between Positivity, Forgiveness, Happiness, and Revenge*, *Revista Românească pentru Educație Multidimensională*, 10(4): 1-22.
- Dean A, Gibbs P. (2015). *Student satisfaction or happiness?*, *Q Assur Educ*; 23(1):5-19.
- Demir, Hatice & Zincirli, Muhammed. (2021). *The relationship between teachers' perceptions of organizational justice and authentic leadership and their levels of organizational happiness*. *OPUS International Journal of Society Researches*, 17(37): 3976-3998.
- Duran, A & Yildirim, N. (2017). *The Relationship between School Administrators' Happiness Levels and Their Self-Efficacy Levels*, *International Journal of Higher Education*, 6(4): 210-228.
- Ihtiyaroglu, Neslin. (2018). *Analyzing the Relationship between Happiness, Teachers' Level of Satisfaction with Life and Classroom Management Profiles*. *Universal Journal of Educational Research*, 6(10): 2227-2237.
- Lukoseviciūte, J., Argustaite-Zailskiene, G., & Smigelskas, K. (2022). *Measuring Happiness in Adolescent Samples: A Systematic Review*. *Children*, 9(2): 1-39.
- Qiuxiaoy, Uan & Li zhong, Wu. (2022). *A research of occupational happiness of primary school teachers based on job demands, and job resources of JD-R model*, *International Journal of Multidisiplinary in Management and Tourism*, 6(1): 47-61.