

بررسی رابطه روحیه شاد با سلامت روانی در پیشرفت تحصیلی دانش آموزان مقطع متوسطه شهرستان زاهدان

محمدامین گلوی^۱، ولی اله سراوانی^۲، محمدباقر میر^۳

^۱دانشجوی کارشناسی علوم تربیتی دانشگاه فرهنگیان پردیس شهید مطهری زاهدان

^۲دانشجوی کارشناسی علوم تربیتی دانشگاه فرهنگیان پردیس شهید مطهری زاهدان

^۳دانشجوی کارشناسی علوم تربیتی دانشگاه فرهنگیان پردیس شهید مطهری زاهدان

چکیده

هدف از انجام این پژوهش، بررسی رابطه روحیه شاد با سلامت روانی در پیشرفت تحصیلی دانش آموزان مقطع متوسطه شهرستان زاهدان ۱۳۹۵ می باشد. در این تحقیق روحیه شاد به عنوان متغیر ملاک و سلامت روانی به عنوان متغیر پیش بین برگزیده شده اند. نمونه تحقیق ۱۴۰ نفر دانش آموزان را شامل می باشد که با روش نمونه گیری در دسترس از جامعه دانش آموزان مقطع متوسطه شهرستان زاهدان انتخاب گردیده اند. پژوهش حاضر یک تحقیق کاربردی از نوع توصیفی است. روش تحلیل داده ها، همبستگی است که در طی آن ضرایب همبستگی ساده و چند گانه بین متغیرهای پیش بین و ملاک محاسبه شده است. در این تحقیق از پرسشنامه تجدید نظر شده علائم روانی SCL 55-R و مقیاس روحیه شاد مارتین ولفکورت استفاده شد. نتایج حاکی از این بود که بین متغیرهای پیش بین و ملاک، همبستگی ساده و چند گانه وجود دارد.

واژه‌های کلیدی: سلامت، سلامت روان، روحیه شاد، دانش آموزان مقطع متوسطه.

مقدمه

شادی به عنوان یکی از ویژگیهای شخصیتی انسان، کیفیتی منحصر به نوع آدمی است. اگر چه ارائه تعریف دقیقی از شادی دشوار است، اما حتی در تمدنهای باستان نیز در این باره نظرات و مطالب گسترده ای مطرح شده است. مثلاً در کتاب عهد عتیق، پندی به این مضمون وجود دارد که «دلی شاد به خوبی یک طیب کار می کند» افلاطون، ارسطو و اندیشمندان و فلاسفه سایر اعصار و قرون نیز درباره شادی به اظهار نظر پرداختند. در متون احادیث اسلامی نیز روایاتی از پیامبر و ائمه وجود دارد که حاکی از تأثیرات مثبت شادی در زندگی مؤمنان است. در روایاتی از پیامبر اکرم (ص) ایشان فرموده اند «هیچ مؤمنی نیست جز این که او را شوخی و شادی است».

بیان مسئله تحقیق

در این تحقیق روابط میان متغیرهای روحیه شاد با سلامت روانی در دانش آموزان مقطع متوسطه شهرستان زاهدان مورد بررسی قرار گرفته است. تحقیق حاضر گامی در جهت پی بردن به رابطه روحیه شاد با سلامت روانی است.

اهمیت و ضرورت تحقیق

با توجه به توسعه زندگی ماشینی و بالا رفتن فشار روانی بر افراد لازم است که بررسی شود از چه طریقی می توان فشار روانی را کاهش داد بنابراین اهمیت تحقیق حاضر در این است که اگر مشخص شود که بین روحیه شاد و سلامت روانی رابطه معنی داری وجود دارد می توان در مورد آموزش شیوه های روحیه شاد، به عنوان یکی از روشهای مقابله با استرس، اقدام کرد تا بدین طریق از شدت فشار روانی بر افراد کاسته شود و افراد به هنگام مواجهه با استرس نیز بتوانند از عهده آن برآیند.

اهداف تحقیق

بهترین هدف تحقیق حاضر آن است که مشخص نماید آیا بین روحیه شاد با سلامت روانی در پیشرفت تحصیلی دانش آموزان مقطع متوسطه شهرستان زاهدان رابطه ای وجود دارد یا نه؟ هدف کاربردی دیگر این تحقیق آن است که می توان درک عمیق تری از روحیه شاد به دست آورده و به اهمیت آن به عنوان یکی از راهبردهای مقابله با چالش ها و به تأثیر آن بر سلامت روانی فرد پی برد.

سلامت روانی

سلامت روانی عبارتست از سازگاری فرد با جهان اطراف به حداکثر امکان به طوری که باعث شادی و برداشت مفید و مؤثر از سوی فرد شود (میلانی فر، ۱۳۷۳).

سلامت روانی عبارتست از توانایی افراد برای دست یابی به اهدافی که برای خود در نظر گرفته است (پاتی، ۱۹۹۴).

- سلامت روانی عبارتست از حالتی که کارکردهای روانی افراد و از جمله اندیشه ها، عاطفه، ادراک و رفتار دچار اختلال نباشد و رابطه آنها با خود، خانواده و اجتماع، رابطه ای هماهنگ و صمیمانه باشد و وظایف و مسؤولیتهای محوله را در قبال خانواده و جامعه به خوبی انجام دهد (فدایی، ۱۳۷۳).
- سلامت روانی عبارتست از داشتن سازگاری کافی و احساس خوب بودن از دیدگاه روان شناختی، متناسب با معیارهای قابل قبول روابط انسانی و جامعه (ساعتچی، ۱۳۷۵).

- سلامت روانی عبارت است از واکنشهای مطلوب، متناسب و مستمر شخصیت انسان در موقعیتهای مختلف که راهنمای تحولات رفتاری فرد در برابر ناراحتیها و فشار درونی یا بیرونی است (جاهورا، ۱۹۸۵).

روحیه شاد

شاد کسی است که خلاقیتش منجر به اظهار نظرها، داستانها و نمایش نامه های خنده آور شود. شاد کسی است که خود و دیگران را به نحوی فراتر و منفک تر می بیند و قادر است به خود و وقایع زندگی بخندد و در عین حال با مردم و وقایع مرتبط باقی بماند. (تورنس، ۱۹۹۳).

شادی و عملکرد تحصیلی

نقش شادی در سایر حیطه های سلامت نیز مورد توجه قرار گرفته است. اخیراً به کنش مؤثر شادی در طرح و برنامه ریزی مواد درسی و آموزشی عنایت شده است. دیکسون (۱۹۸۰) و کیوپر و همکاران (۱۹۹۵) معتقدند که شادی در نگهداری حافظه و قدرت یادآوری آن تأثیر مثبت دارد. بر این اساس جانسون^۱ (۱۹۹۰) اعتقاد دارد که می توان از شادی در طراحی آموزش متون درسی استفاده کرد. او در پژوهشی نتیجه می گیرد که کاربرد مواد و محتویات آموزشی به همراه شادی به افزایش درک مطلب و نیز افزایش میزان یادآوری و نگهداری منجر می شود و لذا میزان استعدادهای ذهنی را بهبود می بخشد. در همین رابطه گفتنی است که ارتباطهای بین شادی و خلاقیت گزارش شده است. به طور نمونه، مازلو^۲ (۱۹۷۵) معتقد است که یکی از خصوصیات بارز افراد خود شکوفا، روحیه شاد غیر خصمانه و فلسفی است. تلقی افراد خود شکوفا از شادی، پیوستگی نزدیکی با فلسفه دارد، به گونه یی که بذله گویی های آنها را می توان شادیهای واقعی نامید. هیلگارد^۳، اتکینسون^۴ (۱۹۴۵) همبستگی آماری معناداری بین میزان خلاقیت و درجه بذله گویی در دانش آموزان یک دبیرستان گزارش می دهند.

اهمیت سلامت روان

مفهوم سلامت روان در واقع جنبه ای از مفهوم کلی سلامتی است. سازمان بهداشت جهانی، علامت روانی را چنین تعریف می کند. «حالت سلامتی کامل فیزیکی، روانی و اجتماعی، نه فقط فقدان بیماری یا ناتوانی». برخی چنین تصور کرده اند که نقطه مقابل سلامت روانی، بیماری روانی است، در حالی که چنین نیست و مفهوم سلامت روانی بسیار گسترده تر از این است (خدارحیمی، ۱۳۷۴).

روش تحقیق

جامعه آماری این تحقیق شامل دانش آموزان مقطع متوسطه شهرستان زاهدان ۱۳۹۵ می باشد که ۱۴۰ نفر از آنها بعنوان نمونه تحقیق انتخاب گردیدند (نمونه گیری در دسترس) و سپس با اتخاذ برنامه ریزی لازم و اجرای شیوه مناسب، کلیه پرسشنامه های ارسالی جمع آوری گردید. ضمناً سه هفته بعد همان آزمودنیها با روش بازآزمایی مورد بررسی قرار گرفتند. روش اجرای تحقیق به این صورت بود که در روز و ساعت خاصی که اکثر دانش آموزان مقطع متوسطه شهرستان زاهدان حضور داشتند پرسشنامه ها توزیع گردید و مقرر شد که پرسشنامه های تکمیل شده ظرف مدت ۳۰ دقیقه و بدون ذکر نام و نام خانوادگی، عودت داده شود. در ضمن از آنها تعهد شفاهی گرفته شد که سه هفته بعد مجدداً همکاری لازم را نمایند.

۱- Johnson
۲- Maslow
۳- Hilgard
۴- Atkinson

یافته های تحقیق

اطلاعاتی را در مورد میانگین، انحراف معیار، حداقل نمره، حداکثر نمره کسب شده در مورد متغیرهای مورد بررسی، به شرح زیر ارائه می گردد.

جدول ۱- میانگین انحراف معیار، حداقل نمره شادی (روحیه شاد) و سلامت روان در دانش آموزان مقطع متوسطه شهرستان زاهدان رشته (N=۱۴۰).

متغیرها	شاخص های آماری	میانگین	انحراف معیار	حداقل نمره	حداکثر نمره	تعداد
شادی (در مرحله اول)	۱۳/۳۳	۵/۴۸	۱۱/۰۰	۵۳/۰۰	۱۴۰	
شادی (در مرحله بازآزمایی)	۱۵/۴۴	۵/۵۹	۱۵/۰۰	۵۴/۰۰	۱۴۰	
سلامت روانی (در مرحله اول)	۴۵/۱۹	۱۴/۳۴	۵۵/۰۰	۹۵/۰۰	۱۴۰	
سلامت روانی (در مرحله بازآزمایی)	۴۸/۵۰	۱۳/۹۵	۵۸/۰۰	۸۸/۰۰	۱۴۰	
سن	۵۰/۹۹	۱/۷۳	۱۸/۰۰	۵۸/۰۰	۱۴۰	

جدول ۱ نشان می دهد که میانگین نمره های شادی در مرحله اول آزمون و همچنین حداقل و حداکثر نمره نسبت به شادی دوم (بازآزمایی) کمتر است و فقط انحراف معیار شادی اول (آزمون) نسبت به شادی دوم (بازآزمایی) بیشتر است، همچنین در نمره های سلامت روانی اول (آزمون) میانگین و انحراف معیار و حداقل نمره نسبت به نمره های سلامت روانی دوم (بازآزمایی) بیشتر است. در حالی که در سلامت روانی دوم (بازآزمایی) فقط حداقل نمره نسبت به سلامت روانی اول بیشتر است.

جدول ۲- همبستگی متغیرها

سن	سلامت روانی مرحله بازآزمایی	سلامت روانی مرحله اول	شادی مرحله بازآزمایی	شادی مرحله اول	همبستگی ها
۰/۰۱۸۱	-۰/۱۵۳۵	-۰/۱۹۴۷	۰/۴۴۵۰	۱/۰۰۰۰	شادی (مرحله اول)
-۰/۰۱۴۷	-۰/۱۷۱۰	-۰/۱۵۴۴	۱/۰۰۰۰	۰/۴۴۵۰	شادی (مرحله بازآزمایی)
۰/۰۷۴۴	۰/۴۸۷۹	۱/۰۰۰۰	-۰/۱۵۴۴	-۰/۱۹۴۷	سلامت روانی (مرحله اول)

سلامت روانی (مرحله بازآزمایی)	-۰/۱۵۳۵	-۰/۱۷۱۰	۰/۴۸۷۹	۱/۰۰۰۰	۰/۱۵۱
----------------------------------	---------	---------	--------	--------	-------

جدول ۲ نشان می‌دهد که پایایی سلامت روان به روش بازآزمایی ۰/۴۸۷۹ است. و همچنین پایایی شادی (روحیه شاد) به روش بازآزمایی ۰/۴۴۵۰ است، به علاوه، همبستگی بین سلامت روان و روحیه شاد (شادی) $r=0/50$ در سطح $0/05$ معنی دار است. «توضیح اینکه تست سلامت روان عدم سلامت روان را می‌سنجد».

نتیجه گیری

یافته های مربوط به آزمون فرضیه های تحقیق به منظور پی بردن به روابط ساده و چند متغیری (دو متغیری) متغیرهای پیش بین و ملاک به ترتیب مورد بررسی قرار می‌گیرند. داده های جدول ۵ مربوط به آزمون فرضیه اول تحقیق است که این فرضیه به شرح زیر است.

فرضیه ۱ بین عدم سلامت روان و روحیه شاد (شادی) دانش آموزان مقطع متوسطه شهرستان زاهدان رابطه منفی معنادار وجود دارد.

نتایج ارائه شده در جدول ۵ نشان می‌دهند که بین عدم سلامت روان و شادی (روحیه شاد) روابط منفی معنی داری در سطح $0/05$ وجود دارد. بنابراین این فرضیه تحقیق تأیید می‌شود. پرسشنامه سلامت روان عدم سلامت روان را می‌سنجد.

فرضیه اول تحقیق: بین عدم سلامت روان دانش آموزان مقطع متوسطه شهرستان زاهدان و روحیه شاد (شادی) آنها رابطه منفی معناداری وجود دارد. ضرایب همبستگی ساده مربوط به این فرضیه، نشان می‌دهند که بین عدم سلامت روان و شادی روابط منفی معنی داری در سطح $0/05$ وجود دارد و حاکی از آن است که هر چه عدم سلامت روان بیشتر باشد شادی یا روحیه شاد کمتر است و هر چه سلامت روان بیشتر باشد شادی (روحیه شاد) در سطح بیشتری است بنابراین فرضیه تأیید می‌شود. می‌توان بیان داشت که از روحیه شاد به عنوان سپری برای مقابله با فشارهای روانی استفاده کرد.

با توجه به توسعه زندگی ماشینی و بالا رفتن فشار روانی بر روی افراد لازم است راهکارهایی ارائه شود که سلامت روانی افراد را در حد مطلوب نگه دارد و بر مشکلات و موانع سازگاری افراد در برابر محیط غلبه نماید. از اینرو روحیه شاد به عنوان یکی از آن راهکارها، برای افزایش سلامت روانی و غلبه بر مشکلات و موانعی که فی‌الذمه فاقد هر گونه اعتبار و ارزشی می‌باشند، ارائه می‌گردد.

منابع

۱. تورنس، نی پال. استعدادها و مهارتهای خلاقیت و راههای آزمون و پرورش آنها، ترجمه: حسن قاسم زاده (۱۳۷۵). نشر دنیای نو.
۲. ریو، جان مارشال (۱۹۹۵). انگیزش و هیجان. ترجمه: یحیی سید محمدی (۱۳۷۳)، چاپ اول. تهران: نشر ویرایش.
۳. ساعتچی، محمود (۱۳۴۹). سلامت روانی در کار، سازمان و مدیریت. چاپ اول. تهران: انتشارات رشد.
۴. شفیق آبادی، عبدالله (۱۳۷۵). راهنمایی و مشاوره شغلی و حرفه ای. چاپ هشتم، تهران، انتشارات رشد.
۵. کریمی، یوسف (۱۳۷۴). سلامت روانی شخصیت. چاپ اول. تهران: نشر ویرایش
۶. میلانی فر، بهروز (۱۳۷۳). بهداشت روانی. تهران: نشر قومس.
۷. نجاریان، بهمن (۱۳۷۳). شادی از دیدگاه سلامت روانی، مجله علوم انسانی دانشگاه الزهراء شماره ۱۱ و ۱۵.

8. Allport, G.W. (1950). *The Individual and His Religion*. New York: Macmillan.
9. Arieti, S. (1975). *Creativity: The Magic synthesis*. New York: Basic Books, INC. Publishers.
10. Arthhur, D., Christine, A. & Sonia, S. (1988). as a moderator of the relation between events and psychological distress: A perspective analysis. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54(3), 350-355.
11. Baron, R.A., Byrne, D. And Griffitt, W. (1974). *Social psychology (Understanding Human Relation)*. Boston: Allyn and Bacon. Inc.
12. Couvsins, N. (1979). *Anatomy of on Illnes*. New York: Norton.
13. Dixon, N.F. (1980). Humer: A cognitive alternatitive to stress? In I.G.Sarason and C.D. Spielberger (eds), *Stress and Anxiety (Vol.7)*. Hemisphe: Washington, D.C.
14. Fleming, R., Baum, A. & Singer, J.E. (1984). Towards an integrative approach to the study of stress. *Journal of Personality and Social Psychology*, Vol. 44, 939-949.
15. Folkman, S. (1984). Personal control, stress and coping processes: A theoretical analysis. *Journal of Personality and Social Psychology*, 44(4), 839-855.
16. Freud, S. (1941). *Wit and its Relation to the Unconscious*. New York: Moffat.
17. Getzels, J.W. & Jackson, P.W. (1945). *Creativity and intelligence: Explorations with Gifted students*. New York: John Willey.
18. Goldstein, J.H. (1985). A laugh day: can mirth keep disease at bay? *The Sciences*. Vol. 55, 551-55.
19. Hilgard, E.R., Atkinson, R.C. & Atkinson, R.L. (1975). *Introduction to psychology (4 th end)*. New York: Harcourt Brace Jovanovich, Inc.
20. Jemmott, J.B. & lock, S.E. (1984). Psychological factors, immunological mediation and human susceptibility to infectious disease: How much do we know? *Psychological Bulletin*, Vol. 95, 75-108.

Investigating the Relationship between Sense of humor and Mental Health and the Academic Achievements of High School Students in the City of Zahedan

Mohammad Amin Galavi¹, Valiollah Saravani², Mohammad Bagher Mir³

¹ M.A student of educational science, Farhangian University, Shahid Motahari Campus of Zahedan

² M.A student of educational science, Farhangian University, Shahid Motahari Campus of Zahedan

³ M.A student of educational science, Farhangian University, Shahid Motahari Campus of Zahedan

Abstract

The aim of this study is to investigate the association between sense of humor and mental health and the academic achievement of high school students in Zahedan City is 2016. Sense of humor is the criterion variable and mental health is the dependent variable in this study. The sample includes 140 students, selected using the convenient sampling method from among a population of high school students of Zahedan City. This is a descriptive applied research the data of which have been analyzed using the correlational method whereby the simple and multiple correlation coefficients have been calculated between the predictor and the criterion variables. The research hypotheses are all bidirectional. The *Symptom Checklist-55-Revised (SCL-55-R)* Questionnaire and Martin- Lefcuort Sense of Humor Scale have been used in this study. The results show that there is a simple and multiple correlation between the predictor and criterion variables.

Keywords: Health, mental health, sense of humor, high school students.
