

## تأثیر کیفیت دروس تربیت‌بدنی بر شادکامی دانشجویان با توجه به متغیرهای میانجی سلامت روانی و سلامت معنوی (مطالعه موردی: دانشجویان علوم دریایی محمودآباد)

مسعود فریدونی<sup>۱</sup>، سید حسین علوی<sup>۲</sup>

### چکیده

هدف اصلی تحقیق بررسی تأثیر کیفیت دروس تربیت‌بدنی بر شادکامی دانشجویان با توجه به متغیرهای میانجی سلامت روانی و سلامت معنوی در بین دانشجویان علوم دریایی محمودآباد بود. این تحقیق به صورت ترکیبی (کیفی و کمی) انجام شد. در بخش کیفی تحقیق بعد از مرور مبانی نظری پرسشنامه‌ای توسط گروه تحقیق طراحی گردید و سپس در اختیار متخصصان قرار گرفت به طوری در سه مرحله مورد بازبینی قرار گرفت. اعضای گروه دلفی متخصصان مدیریت ورزشی و اعضای هیات علمی مرتبط با موضوع پژوهش بودند که به صورت گلوله برفی انتخاب شدند. بعد از مرحله کیفی سؤالات در قالب پرسشنامه ۲۲ سؤالی در بین دانشجویان دانشکده علوم دریایی دانشگاه نفت و دانشکده فنی و حرفه‌ای محمودآباد که واحد درس تربیت‌بدنی را گذرانده بودند به صورت کل شمار توزیع گردید. بعد از تعیین پایایی، مدل نهایی تحقیق با استفاده از مدل‌سازی معادلات ساختاری ترسیم گردید. نتایج نشان داد کیفیت دروس تربیت‌بدنی بر سلامت روانی، سلامت معنوی و شادکامی دانشجویان تأثیرگذار است. همچنین یافته‌ها نشان داد سلامت معنوی با ضریب ۰/۵۲ و سلامت روانی با ضریب ۰/۶۰ بر شادکامی تأثیرگذار است. با توجه به یافته‌های مدل پیشنهاد می‌شود محتوی دروس تربیت‌بدنی با نیازهای دانشجویان مطابقت داشته باشد تا استعدادهای و مهارتی دانشجویان شکوفا شود.

**واژگان کلیدی:** کیفیت دروس تربیت‌بدنی، شادکامی، سلامت روانی، سلامت معنوی.

تاریخ دریافت مقاله: ۹۷/۰۶/۳۰

تاریخ پذیرش مقاله: ۹۷/۱۰/۲۹

۱ استادیار گروه مدیریت دانشگاه مازندران (نویسنده مسئول): masoud.freydoni@gmail.com

۲ استادیار گروه تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشکده فنی و حرفه‌ای محمودآباد، دانشگاه فنی و حرفه‌ای مازندران، دانشکده فنی و حرفه‌ای ایران

## مقدمه

برنامه‌های درسی آموزش عالی از جمله عوامل و عناصری هستند که در تحقق بخشیدن به اهداف آموزش عالی نقش بسزایی دارند، از این رو است که برنامه‌های درسی قلب مراکز دانشگاهی به شمار می‌آیند و آینه نقش‌ها و اهداف آموزش عالی می‌باشند که شایسته توجه دقیق هستند، یکی از عناصر مهم ارتقاء کیفیت آموزش عالی و تناسب نگرش، دانش و مهارت دانش‌آموختگان، دانشگاه‌ها با آخرین دستاوردهای علمی، فناوری و نیازهای بازار کار است (آلتباخ، ۱۹۸۸ به نقل از صادقی، ۱۳۹۳). کیفیت دروس آموزشی می‌تواند به عنوان عاملی برای موفقیت تحصیلی دانشجویان محسوب گردد (وانگ<sup>۱</sup>، ۲۰۰۲). مؤسسات آموزشی دارای دو نوع طرح درسی از جمله طرح درسی برنامه‌ریزی‌شده و طرح درسی برنامه‌ریزی نشده هستند؛ طرح درسی برنامه‌ریزی‌شده شامل محتوا، اهداف و... هستند و طرح درسی برنامه‌ریزی نشده عواملی همچون، روابط روانشناسی، هنجارها و ارزش‌ها و نگرش و احساسات را شامل می‌شود (دال<sup>۲</sup>، ۱۹۹۳).

فعالیت‌های انجام شده در زمینه تبیین مفهوم کیفیت در مؤسسات گوناگون، به تمیز بین دو بعد یا نوع متفاوت از آن منجر شده است که از آن‌ها با عنوان کیفیت درونی و کیفیت بیرونی نام برده می‌شود. منظور از کیفیت درونی، بررسی مطلوبیت و وضعیت عناصر و مؤلفه‌های نظام آموزشی در جهت تحقق اهداف مفروض و معین و در عین حال منظور از کیفیت بیرونی، میزان دستیابی به هدف‌های معین با توجه به منابع (انسانی، مادی و مالی) در دسترس برای مؤسسات آموزش عالی است (OECD، ۲۰۰۰ به نقل از فتحی و اجارگاه و شفیع، ۱۳۸۶). زارع و همکاران (۱۳۹۴) در تحقیقی با هدف شناسایی و اولویت‌بندی عوامل مؤثر بر سیستم آموزشی مؤسسات دریایی استان بوشهر به منظور بهبود عملکرد آنان در آموزش و تربیت دریانوردان ماهر نشان دادند که این عوامل در قالب سه دسته کلی کیفیت آموزش، کیفیت ارائه خدمات و انگیزش قرار می‌گیرند. همچنین نتایج فن سلسله مراتبی نشان داده است که در میان این سه دسته، کیفیت ارائه خدمات نسبت به بقیه دسته‌ها در اولویت می‌باشد، همچنین، در میان زیرمعیارهای کیفیت ارائه خدمات، زیرمعیار به‌کارگیری تجهیزاتی همچون وسایل کمک‌ناوبری و سیمپلاتور در حین تدریس مهم‌ترین عامل می‌باشد.

مفهوم دیگر مورد بررسی در این تحقیق سلامت معنوی است که شامل سه بعد شناخت، عواطف و کنش است. بعد شناختی، برخورداری از شناخت یا معرفت ویژه نسبت به خدا، انسان و خلقت و پذیرش خدا و قوانین الهی بوده و اولین گام در حرکت به سوی خداوند است. اولین قدم در این بعد شناخت خود است؛ این گام مهم‌ترین گام برای دستیابی به شناخت خداوند است. گام بعد عواطف، احساس آرامش، نشاط، امید و محبت‌ورزی نسبت به خدا و انبیای الهی است. از مهم‌ترین شاخص‌های سلامت معنوی و حالات انسان معنوی، عواطف مثبت (محبت‌ورزی نسبت به خدا و انبیای الهی و تجربه معنوی) است. بعد کنش، روشی است که فرد عقاید معنوی درونی خود را در جهان خارج آشکار می‌کند (سالارفر به نقل از مظفرنیا و همکاران، ۱۳۹۳). مینگ و هیوو<sup>۳</sup> (۲۰۱۸) با هدف بررسی تأثیر سلامت معنوی، استراتژی‌های مقابله‌ای، درآمد و مصرف الکل بر روی رفاه روانشناختی دانشجویان کالج در ایالات متحده آمریکا نشان دادند که سلامت معنوی بر رفاه روانشناختی دانشجویان تأثیر گذار است.

سلامت روانی به نحوه تفکر، احساس و عمل اشخاص بستگی دارد. به طوری که افرادی که از سلامت روانی برخوردارند و نسبت به زندگی دید مثبتی دارند، آماده برخورد با مشکلات زندگی هستند، در مورد خود و دیگران احساس خوبی دارند و در محیط کار و روابطشان مسئولیت‌پذیر هستند. زیرا وقتی از سلامت روانی برخوردار باشند از زندگی انتظار بهترین‌ها را خواهند داشت و آماده برخورد با هر حادثه‌ای هستند. با شناخت ویژگی‌های سلامت روانی بهتر می‌توان به روح و روان متعادل و شاد دست یافت. سلامت روانی و جسمانی هر دو برای خوشبختی انسان ضروری‌اند، این در حالی است که دستیابی به سلامت روان تصادفی نیست و نیل به

---

۱. Wong

۲. Doll

۳. Ming & Hwei

این هدف با صرف زمان و تلاش و انرژی به دست خواهد آمد (بنیامین، ۱۳۸۰ به نقل از سلمان، ۱۳۹۳). به‌نوعی سلامتی پاسخ سه‌گانه وضعیت‌های جسمی، روانی و اجتماعی نسبت به محرک‌های داخلی و خارجی در جهت نگهداری ثبات و راحتی می‌باشد (شریعتی و همکاران، ۱۳۸۱). انجمن کانادایی بهداشت روانی نیز این مفهوم را در سه قسمت تعریف کرده است: قسمت اول، شامل نگرش‌های مربوط به خود که در بر دارنده تسلط بر هیجان‌های خود، آگاهی از ضعف‌های خود و رضایت از خوشی‌های ساده است؛ قسمت دوم، نگرش‌های مربوط به دیگران که شامل علاقه به دوستی‌های طولانی و صمیمی، احساس تعلق به یک گروه و احساس مسئولیت در محیط انسانی و مادی است؛ قسمت سوم، نگرش‌های مربوط به زندگی که شامل پذیرش مسئولیت‌ها، انگیز توسعه امکانات و عالی خود، توانایی اخذ تصمیم‌های شخصی و انگیز خوب کار کردن است (یعقوبی و برادران، ۱۳۹۰).

یکی دیگر از سازه‌های همگام با سلامت روانشناختی، شادکامی می‌باشد. طی سال‌های اخیر پژوهشگران حوزه سازمانی توجه خود را به منابع بالقوه احساس‌های مثبت نظیر شادکامی معطوف کرده‌اند، این سازه دو جنبه دارد: یکی عوامل عاطفی که نمایانگر تجربه هیجانی شادی، سرخوشی، خشنودی و سایر هیجان‌های مثبت است و دیگری ارزیابی شناختی رضایت از قلمروهای مختلف زندگی که بیانگر شادکامی و بهزیستی روانی است (یعقوبی و برادران، ۱۳۹۰).

شادکامی پیامدهای مثبتی بر روی سبک زندگی و موفقیت تحصیلی دانشجویان دارد و میل به انجام رفتارهایی که با موفقیت تحصیلی مرتبط هستند را افزایش می‌دهد. این توضیح ریشه در مطالعات بسیاری دارد که بیان کرده‌اند شادکامی به فعالیت‌های جذاب و تولیدکننده منجر می‌شود. برخی از مطالعات نیز گزارش کرده‌اند که افراد با شادکامی بالا انرژی روانی بیشتری دارند و احتمال بیشتری دارد که اعمال فداکارانه انجام دهند. شادکامی به‌عنوان یک عاطفه مثبت می‌تواند روابط بین فردی را تسهیل کرده و ایثار، نوع‌دوستی و مهارت‌های گفتگو را ارتقاء دهد و پیامدهای مثبت گسترده‌ای بر شناخت، سطح فعالیت اجتماعی و سلامتی داشته باشد. همچنین شادکامی به نوعی تفکر منجر می‌شود که افراد را قادر می‌سازد مشکلات را با خلاقیت و نوآوری حل نمایند (بورلو، ۲۰۰۵ به نقل از علیپور و همکاران، ۱۳۸۹). تینگاز و همکاران (۲۰۱۸) در تحقیقی با عنوان مقایسه‌ی سطح شادکامی دانشجویان و سبک‌های تفکر در آموزش تربیت‌بدنی و آموزش ورزشی و دیگر ادارات در ترکیه نشان دادند که میانگین سطح شادکامی دانشجویان گروه تربیت‌بدنی و آموزش ورزش به طور معنی‌داری بیشتر از سایر دانشکده‌ها بود. با این حال، نیاز به شناخت دانشجویان گروه آموزش تربیت‌بدنی و ورزش به طور معنی‌داری از دانشجویان سایر دانشکده‌ها متفاوت نبود. همچنین همبستگی مثبت بین اعتقاد به شهود و شادی وجود داشت. با این حال، بین سطوح شادی و نیاز به شناخت و همچنین نیاز به شناخت و اعتقاد به شهود رابطه معناداری وجود نداشت.

رحیمی و همکاران (۱۳۹۲) در مطالعه‌ای با هدف بررسی سلامت معنوی دانشجویان بیان کردند که سلامت معنوی جدیدترین بعد سلامت می‌باشد که در کنار ابعاد دیگر سلامتی همچون سلامت جسمی، روانی، اجتماعی قرار گرفته است. نتایج مطالعه نشان داد که سلامت معنوی دانشجویان پرستاری و مامایی در حد متوسط قرار دارد. همچنین از میان متغیرهای سن، جنسیت، وضعیت تأهل، سال تحصیلی، تنها متغیر جنس با میانگین نمره سلامت معنوی ارتباط آماری معناداری داشت. عبادی و همکاران (۱۳۹۵) در تحقیقی با عنوان رابطه سلامت معنوی با شادکامی در دانشجویان پرستاری نشان دادند که سلامت معنوی دانشجویان با شادکامی رابطه مثبت و معناداری داشت. شدت همبستگی سلامت معنوی با شادکامی در دانشجویان دانشگاه آزاد و علوم پزشکی با ضریب همبستگی پیرسون به ترتیب برابر  $(r=0/63)$  و  $(r=0/76)$  برآورد گردید؛ که کلیه محاسبات این تحقیق یا سطح اطمینان ۹۵٪ انجام شد. تمامی ابعاد سلامت معنوی با شادکامی ارتباط معنادار داشت. بیشترین ارتباط را بعد عواطف و کمترین ارتباط را بعد کنش به خود اختصاص داد.

هاوانگ یون و چانگ سیک<sup>۱</sup> (۲۰۱۸) در مطالعه خود نشان دادند که استرس، تأثیر منفی با ذهن، عزت نفس و خوشبختی دارد. با این حال، رشد روانی با اعتماد به نفس و شادی رابطه مثبت داشت. رشد ذهنی تأثیر مثبت بر عزت و خوشبختی داشت. عزت نفس

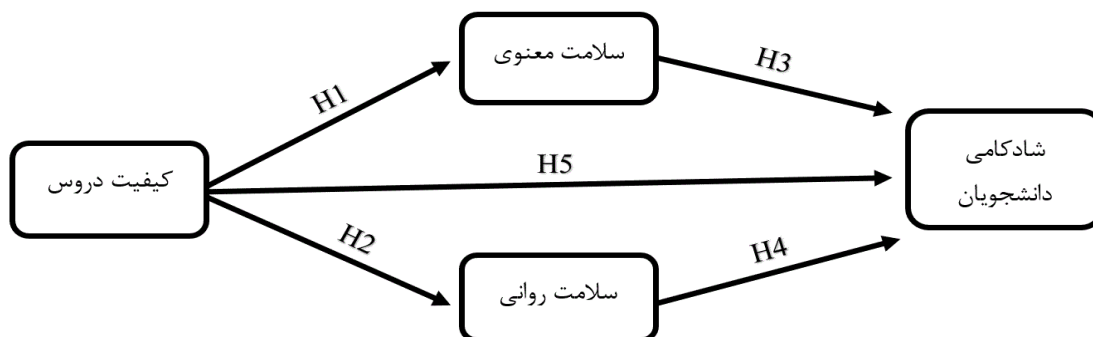
نیز بر روی خوشبختی اثر مثبت داشت. همچنین تحلیل بوت استرپ نشان داد که تنش بر شادی از طریق رویکرد دوجانبه گرایش ذهنی و عزت نفس تأثیر می‌گذارد.

مظفری نیا و همکاران (۱۳۹۳) در مطالعه‌ای با هدف بررسی رابطه بین سلامت معنوی و شادکامی در میان دانشجویان نشان دادند که سلامت معنوی دانشجویان با شادکامی آن‌ها رابطه مثبت و معناداری دارد. ضریب همبستگی بین سلامت معنوی و شادکامی ۰/۶۲ بود و کلیه محاسبات این تحقیق با سطح اطمینان ۰/۹۵ انجام شد. تمامی ابعاد سلامت معنوی با شادکامی ارتباط معناداری داشت. بیشترین ارتباط را بعد عواطف و کمترین ارتباط را بعد کنش با شادکامی به خود اختصاص داد. خادم و همکاران (۱۳۹۴) نیز در پژوهشی با هدف بررسی ارتباط سلامت معنوی با سلامت روان دانشجویان دانشگاه فردوسی مشهد نشان دادند بین سلامت معنوی با سلامت روانی دانشجویان دانشگاه فردوسی رابطه معکوس و معنی‌دار مشاهده شد ( $P < 0.01$ ). به‌گونه‌ای که با افزایش میزان سلامت معنوی، میزان استرس، اضطراب و افسردگی در هر دو گروه دانشجویان دختر و پسر کاهش می‌یافت ( $P < 0.05$ ). همچنین بیان کردند که گنجاندن برنامه آموزشی مناسب به منظور ارتقای سطح سلامت معنوی دانشجویان به منظور افزایش تاب‌آوری و مقابله آنان با مشکلات سلامت روان در این دوره بحرانی توصیه می‌گردد. در مطالعه‌ای دیگر فوراق و ارزانی بیرگانی (۱۳۹۵) بیان کردند که شادی یک حالت ذهنی یا احساس است که با رضایت، عشق، خشنودی، لذت همراه است. شواهد نشان می‌دهد که شادی، سلامتی را تحت تأثیر قرار می‌دهد. در ادامه بیان کردند ورزش و فوق‌برنامه‌های آن به منظور گذراندن ساعات فراغت و ایجاد لحظات شاد و احساس آرامش و آسودگی بیشتر، مطرح و به عنوان راه حل بسیاری از مشکلات جسمی و روحی افراد جامعه در نظر گرفته می‌شود. ورزش نقش مهمی در تندرستی و سلامت روانی انسان دارد. به‌گونه‌ای که در سال ۲۰۰۲ میلادی شعار سازمان بهداشت جهانی تحرک، رمز سلامت عنوان شده است. روان انسان مستقیماً تحت تأثیر شرایط بدنی و جسمانی اوست و متقابلاً جسم انسان و اعمال اندام‌ها، یکی از عواملی است که تحت تأثیر فضای روانی و ذهنی اوست. همچنین نشان دادند که فعالیت‌های ورزشی از منابع عمده شادی محسوب می‌شوند و با شادکامی، عزت نفس، خلق مثبت، اعتماد به نفس رضایت از زندگی و سلامت روانی ارتباط مثبت و معنادار دارد. همچنین رابطه منفی و معکوس بین ورزش، به خصوص ورزش‌های هوازی و اضطراب، افسردگی و استرس وجود دارد. ورزش و فعالیت‌های بدنی سبب افزایش اندورفین پلازما شده و با احساس شادی همراه است و همچنین موجب افزایش هورمون سروتونین (هورمون مؤثر در خلق و خو) می‌شود. از سوی دیگر فعالیت‌های ورزشی یک روش آسان، مناسب و کم هزینه در جهت بهبود سلامت روحی افراد جامعه است؛ بنابراین لازم است با توجه به تأثیرات شگرف ورزش در سلامت جسم و روان انسان‌ها و به منظور بهبود کارایی افراد لازم است اطلاع‌رسانی مناسب از طریق رسانه‌ها و همایش‌ها صورت گیرد و همچنین تدبیری اندیشیده شود تا در محیط‌های آموزشی، سازمانی زمانی به این مهم اختصاص یابد. با توجه به نقش تعیین‌کننده دانشجویان در چگونگی سلامت جامعه، اطلاع از عوامل مؤثر بر سلامت روان آنها از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است؛ به‌طوری که شناخت و اصلاح آنها، تأثیر مثبتی بر بهبود یادگیری و افزایش آگاهی علمی آنها دارد (سلیمانی و همکاران، ۱۳۹۶). دی‌پدرو<sup>۱</sup> و همکاران (۲۰۱۸) نشان دادند که در مقایسه با دانشجویان غیرنظامی، دانشجویان وابسته به نیروی نظامی در ایالات متحده نتایج منفی سلامت روان بیشتری دارند که ناشی از استرس رویدادهای زندگی نظامی (به عنوان مثال، استقرار) است. تا به امروز مطالعات مربوط به جوانان وابسته به نیروی نظامی، نقش عوامل محافظتی در محیط مدرسه، مانند محیط آب و هوایی مدرسه، در سلامت روانی و رفاه نوجوانان متصل به ارتش کمتر مورد بررسی قرار داده شده است. با توجه به این شکاف در تحقیق در مورد جوانان نظامی، این مطالعه از نمونه‌های بزرگی از جوانان نظامی و غیر نظامی در مدارس وابسته به نظام به دست می‌آید و ارتباطات بین آب و هوای مدرسه، ارتباط نظامی، استقرار و سلامت روان را مورد بررسی قرار می‌دهد. یافته‌ها نشان می‌دهد که مؤلفه‌های مختلف محیط آموزش با احتمال پایین‌تر از علائم افسردگی و افکار خودکشی و همچنین افزایش احتمال سلامت دانشجویان به اتصال به نیروی نظامی و استقرار در آن در ارتباط است. وضعیت شغلی دانشجویان علوم دریایی به‌نحوی است که ویژگی‌های جسمانی و

۱. De pedro

عاطفی مطلوبی را می‌طلبد؛ شاغلان و دانشجویان علوم دریایی بایستی بتوانند با روحیه‌ای شاد و همراه با سلامتی، وظایف شغلی خود را انجام دهند و در عین حال روحیه مبتنی بر همکاری و حس مطلوب را به سایرین انتقال دهند. از این‌رو ضرورت شناخت پیشایندهای تأثیرگذار بر شادکامی و سلامت دانشجویان علوم دریایی احساس می‌شود، از جهتی دانشجویان علوم دریایی نقش اجتماعی و فرهنگی در جامعه پیدا می‌کنند، شادکامی و نشاط بر نقش‌هایی که این دانشجویان دارند؛ می‌تواند تأثیرات مطلوبی داشته باشد. لذا دانشکده علوم دریایی به‌عنوان دریچه‌ای برای ورود افراد در محیط اجتماع بایستی شرایطی را ایجاد کند که سلامتی روحی و جسمی را در بین دانشجویان فراهم آورد. همچنین با توجه به اینکه دانشجویان علوم دریایی بعد از فراغت از تحصیل بایستی در انجام وظایف شغلی خود حداکثر کارایی را داشته باشند و یکی از راه‌های افزایش کارایی و روحیه تلاش، شادکامی و احساس رضایت درونی است، بنابراین شناسایی عواملی که منجر به ارتقاء سلامتی و شادکامی دانشجویان علوم دریایی می‌شود ضرورت پیدا می‌کند. از این‌رو هدف اصلی پژوهش حاضر بررسی تأثیر کیفیت دروس تربیت‌بدنی بر شادکامی دانشجویان با توجه به متغیرهای میانجی سلامت روانی و سلامت معنوی در بین دانشجویان علوم دریایی محمودآباد بود که مدل مفهومی در شکل شماره ۱ ترسیم گردیده است و سؤالات به‌صورت زیر مطرح شده است:

- سؤال اول: آیا کیفیت دروس تربیت‌بدنی بر سلامت معنوی دانشجویان علوم دریایی تأثیرگذار است؟  
 سؤال دوم: آیا کیفیت دروس تربیت‌بدنی بر سلامت روانی دانشجویان علوم دریایی تأثیرگذار است؟  
 سؤال سوم: آیا سلامت روانی بر شادکامی دانشجویان علوم دریایی تأثیرگذار است؟  
 سؤال چهارم: آیا سلامت معنوی بر شادکامی دانشجویان علوم دریایی تأثیرگذار است؟  
 سؤال پنجم: آیا کیفیت دروس تربیت‌بدنی بر شادکامی دانشجویان علوم دریایی تأثیرگذار است؟



شکل (۱) مدل مفهومی تحقیق

### روش‌شناسی تحقیق

این پژوهش به‌صورت ترکیبی (کیفی و کمی) انجام شد. در بخش کیفی تحقیق بعد از مرور مبانی نظری در زمینه کیفیت دروس تربیت‌بدنی، سلامت روانی، سلامت معنوی و شادکامی پرسشنامه‌ای توسط گروه تحقیق طراحی گردید و سپس در اختیار خبرگان و متخصصان قرار گرفت، سؤالات به‌گونه‌ای تنظیم شدند که مخاطبان علاوه بر استنباط سؤالات، بتوانند واکنش‌های فردی خود را بروز دهند. بعد از جمع‌آوری پرسشنامه‌ها طیف پاسخ‌ها و دلایلی که خبرگان برای پاسخ‌هایشان بیان کردند مورد بررسی قرار گرفت و مواردی که بدون ارتباط با پدیده مورد بررسی بودند حذف گردید و مجدداً پرسشنامه‌ها برای خبرگان ارسال گردید و تغییرات مجدداً مورد بررسی گروه متخصصان قرار گرفت تا بتوانند نظرات خود را بیان کنند. این فرایند تا زمانی ادامه یافت که اجماعی در مورد سؤالات طراحی شده حاصل شد. مطلعان کلیدی برای این تحقیق متخصصان مدیریت ورزشی و اعضای هیات علمی مرتبط با موضوع پژوهش بودند که به‌صورت گلوله برفی انتخاب شدند.

بعد از مرحله کیفی سؤالات مرتبط باکیفیت دروس تربیت‌بدنی (۷ سؤال)، سلامت روانی (۵ سؤال) سلامت معنوی (۴ سؤال) و شادکامی دانشجویان علوم دریایی (۶ سؤال) در قالب پرسشنامه ۲۲ سؤالی در طیف ۵ گزینه‌ای لیکرت در بین دانشجویان دانشکده علوم دریایی دانشگاه نفت و دانشکده فنی و حرفه‌ای محمود آباد که واحد درس تربیت‌بدنی را گذرانده بودند توزیع گردید. لازم به توضیح است که جامعه آماری شامل دانشجویان مکانیک موتورهای دریایی (۸۱ دانشجو) و ناوبری (۷۰ دانشجو) در دانشکده فنی محمودآباد و دانشجویان مهندسی کشتی (۶۱ دانشجو)، مهندسی ماشین آلات دریایی (۳۴ دانشجو) در دانشکده علوم دریایی دانشگاه صنعت نفت محمودآباد بودند که تمام دانشجویان به‌صورت کل شمار به‌عنوان نمونه آماری انتخاب شدند. برای تعیین پایایی پرسشنامه‌ها در یک مطالعه مقدماتی ابتدا پرسشنامه‌ها بین ۳۰ نفر از جامعه آماری توزیع و پس از تکمیل، جمع‌آوری شد و در مرحله بعد و به فاصله ۱۵ روز، بار دیگر پرسشنامه‌ها در اختیار همان پاسخگويان قرار گرفت و ضریب باز آزمایی انجا برای پرسشنامه کیفیت دروس تربیت‌بدنی ۰/۸۲، پرسشنامه سلامت روانی دانشجویان ۰/۸۱، پرسشنامه سلامت روانی دانشجویان ۰/۸۰ و پرسشنامه شادکامی ۰/۸۳ به دست آمد. روایی سؤالات نیز بر اساس بارهای عاملی مورد تأیید قرار گرفت که در جدول شماره ۱ نتایج مربوط به بار عاملی سؤالات آمده است.

جدول (۱) بارعاملی سؤالات تحقیق

متغیرها	سوالات	بار عاملی
کیفیت دروس تربیت-بدنی	وسایل و تجهیزات ورزشی در حد مطلوبی قرار دارد	۰/۷۴
	زمان برگزاری کلاس‌های تربیت‌بدنی مناسب می‌باشد	۰/۷۷
	شرکت در دروس تربیت‌بدنی تأثیرات روحی و جسمی برای من به‌همراه داشته است	۰/۸۲
	محتوی درس تربیت‌بدنی برای دانشجویان سودمند است	۰/۸۰
	برنامه درسی تربیت‌بدنی دانشگاه، نیازهای ورزشی من را تأمین می‌کند	۰/۷۹
	دروس تربیت‌بدنی با کیفیت خوبی در دانشگاه برگزار می‌شود	۰/۸۰
	کیفیت تدریس استاد در حد مطلوب قرار دارد	۰/۸۴
سلامت روانی	با استرس و فشارهای درسی به‌راحتی کنار می‌آیم	۰/۸۵
	روحیه همکاری و کمک به دیگران را در خود می‌بینم	۰/۷۸
	با اساتید و دانشجویان دیگر ارتباط خوبی برقرار می‌کنم	۰/۸۱
	حس مسئولیت‌پذیری در کارها را دارم	۰/۸۴
	حس می‌کنم که فعالیت‌های مفیدی در جامعه می‌توانم انجام دهم	۰/۸۱
سلامت معنوی	با احساس امیدواری به آینده فعالیت‌های درسی را انجام می‌دهم	۰/۸۰
	در زندگی حس آسایش و آرامش درون دارم	۰/۸۲
	به هم کلاسی‌ها و دیگران نگرش مثبتی دارم	۰/۷۹
	در برابر مشکلات حس ناامیدی ندارم و به خدا توکل می‌کنم	۰/۷۷
	از گذراندن واحدهای درسی احساس هیجان مطوبی دارم	۰/۷۳
شادکامی	از حضور در دانشکده احساس لذت دارم	۰/۸۲
	از تحصیل در رشته‌های علوم دریایی احساس رضایت دارم	۰/۸۱
	از انجام فعالیت‌های روزانه احساس شادی دارم	۰/۷۶
	احساس خوبی نسبت به هم کلاس‌ها و دوستانم دارم	۰/۸۰
	ارزیابی مثبتی نسبت به محیط اطراف دارم	۰/۸۱

در بخش کمی برای بررسی داده‌ها از روش‌های آماری توصیفی و استنباطی استفاده شده است. در بخش توصیفی با استفاده از محاسبه میانگین و انحراف معیار به توصیف اطلاعات پرداخته شده است. جهت پاسخ به سؤالات ابتدا آزمون همبستگی پیرسون برای تعیین جهت و شدت رابطه بین متغیرها و در ادامه رابطه علت و معلولی بین متغیر وابسته و متغیرهای مستقل به وسیله نرم‌افزار لیزرل در قالب مدل ساختاری سنجیده شده است.

### یافته‌های تحقیق

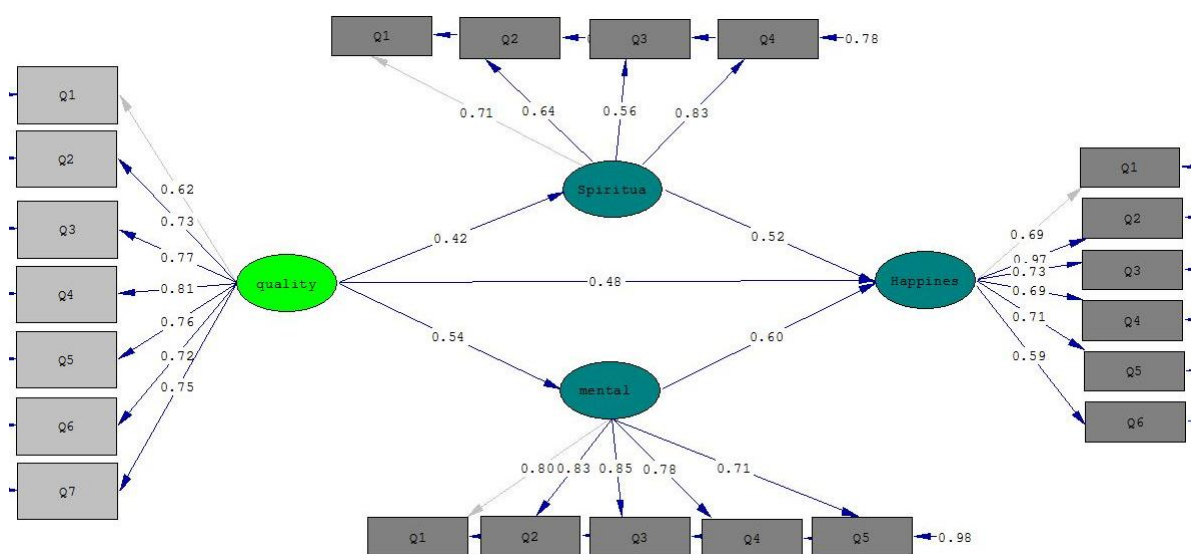
برای بررسی عادی بودن توزیع داده‌ها از آزمون کلموگروف اسمیرنوف استفاده شده است، با توجه به نتیجه این آزمون ( $P > 0.05$ ) از نرمال بودن توزیع داده‌ها اطمینان حاصل شد، بنابراین برای بررسی متغیرها از آمار پارامتریک استفاده شده است. در جدول شماره ۲ اطلاعات مربوط به یافته‌های توصیفی و ضرایب همبستگی پیرسون آمده است. داده‌های بخش توصیفی نشان داد کیفیت دروس تربیت‌بدنی میانگین ۲/۸۳ و انحراف معیار ۱/۱۸، سلامت معنوی میانگین ۲/۹۱ و انحراف معیار ۱/۵۸، سلامت روانی میانگین ۲/۹۰ و انحراف معیار ۱/۴۷ و شادکامی میانگین ۲/۹۹ و انحراف معیار ۱/۳۳ را به خود اختصاص داده است.

جدول (۲) ضرایب همبستگی میان متغیرهای پژوهش

متغیرها	M	SD	۱	۲	۳	۴
کیفیت دروس تربیت‌بدنی	۲/۸۳	۱/۱۸	۱			
سلامت معنوی	۲/۹۱	۱/۵۸	۰/۶۲۲	۱		
سلامت روانی	۲/۹۰	۱/۴۷	۰/۶۵۷	۰/۵۱۲	۱	
شادکامی	۲/۹۹	۱/۳۳	۰/۶۰۵	۰/۵۳۲	۰/۵۰۹	۱

نتایج آزمون همبستگی پیرسون میان کیفیت دروس تربیت‌بدنی، سلامت معنوی، سلامت روانی و شادکامی دانشجویان علوم دریایی در جدول شماره یک گزارش گردیده است. این ضرایب منعکس کننده همبستگی میان متغیرهای پژوهش با یکدیگر و در فاصله اطمینان ۰/۹۹ است.

بعد از اطمینان یافتن از صحت مدل‌های اندازه‌گیری سؤالات اصلی تحقیق مورد بررسی قرار گرفتند یا به عبارت دیگر رابطه‌ی علی کیفیت دروس تربیت‌بدنی دانشجویان علوم دریایی بر سلامت معنوی، سلامت روان و شادکامی با استفاده از نرم‌افزار معادلات ساختاری لیزرل سنجیده شد که در ذیل مدل در حالت تخمین استاندارد (ضرایب استاندارد) مورد تحلیل قرار گرفته‌اند.



شکل (۲) نتایج حاصل از مدل‌سازی معادلات ساختاری (ضرایب استاندارد)

جهت ارزیابی تأثیر کیفیت دروس تربیت‌بدنی بر سلامت معنوی، سلامت روانی و شادکامی دانشجویان علوم دریایی از مدل معادلات ساختاری و به‌طور مشخص، از مدل‌های ساختاری (تحلیل مسیر) بهره گرفته شده است. برای پاسخ به سؤالات پژوهش از ضرایب استاندارد و اعداد معناداری استفاده شد. (برای کلیه مسیرها ضریب اطمینان ۹۵ درصد و سطح خطا ۵ درصد می‌باشد). همانطور که در جدول شماره ۳ گزارش شده است تأثیر کیفیت دروس تربیت‌بدنی بر سلامت معنوی، سلامت روانی و شادکامی دانشجویان علوم دریایی معنادار بوده است.

جدول (۳) نتایج مدل‌سازی معادلات ساختاری (ضریب استاندارد و اعداد معناداری)

سؤال	مسیر	ضریب استاندارد	اعداد معناداری
۱	کیفیت دروس تربیت‌بدنی - سلامت معنوی	۰/۴۲	۴/۳۸
۲	کیفیت دروس تربیت‌بدنی - سلامت روانی	۰/۵۴	۴/۶۸
۳	سلامت معنوی - شادکامی	۰/۵۲	۵/۸۱
۴	سلامت روانی - شادکامی	۰/۶۰	۴/۸۲
۵	کیفیت دروس تربیت‌بدنی - شادکامی	۰/۴۸	۵/۷۸

جهت بررسی مطلوبیت مدل اندازه‌های به‌دست آمده در جدول شماره ۴ بیانگر این است که مدل مفهومی تحقیق از برازش خوبی برخوردار است و روابط علی یا تأثیرگذاری کیفیت دروس تربیت‌بدنی بر سلامت معنوی، سلامت روانی و شادکامی دانشجویان علوم دریایی تأیید شده است.

جدول (۴) شاخص‌های برازش مدل ساختاری

شاخص‌ها	مقادیر شاخص‌ها	حد مطلوب
RMSEA	۰/۰۵۲	کمتر از ۰/۰۸
RMR	۰/۰۴۳	کمتر از ۰/۰۵
NFI	۰/۹۱	۰/۹ و بالاتر
NNFI	۰/۹۴	۰/۹ و بالاتر
CFI	۰/۹۲	۰/۹ و بالاتر
GFI	۰/۹۰	۰/۹ و بالاتر
AGFI	۰/۹۲	۰/۹ و بالاتر

شاخص‌ها نشان داد میانگین مجذور خطاهای مدل (۰/۰۵۲) کمتر از عدد ۰/۰۸ است و نسبت کای دو (۷۷/۷۷) به درجه آزادی (۲۸) نیز کوچکتر از ۳ است. بررسی شاخص RMR نشان داد میزان آن ۰/۰۴۳ و کمتر از عدد ۰/۰۵ است، در نتیجه در حد مطلوب قرار دارد. بررسی سایر شاخص‌ها (AGFI=۰/۹۲، GFI=۰/۹۰، CFI=۰/۹۲، NNFI=۰/۹۴، NFI=۰/۹۱) بیانگر آن بود که تمام اندازه‌ها بالاتر از ۰/۹ بوده و در حد مطلوب قرار دارند. در نتیجه مدل ریاضی به‌دست آمده دارای مطلوبیت و تناسب بالایی بود.

### بحث و نتیجه‌گیری

نتایج حاصل از مدل‌سازی معادلات ساختاری نشان داد کیفیت دروس تربیت‌بدنی با ضریب ۰/۴۲ بر سلامت معنوی دانشجویان علوم دریایی تأثیرگذار است. این یافته به این نکته اشاره دارد که برنامه درسی تربیت‌بدنی ارائه شده در دانشگاه‌ها اگر مطابق با واقعیت‌ها، نیازها و تحولات باشد و از طرفی دارای جامعیت باشد تا از طریق آن رشد و افزایش قابلیت‌ها و مهارت‌های ورزشی در دانشجویان علوم دریایی شکوفا شود احتمالاً طبق نتایج این تحقیق سلامت معنوی دانشجویان نیز ارتقاء پیدا خواهد کرد. در همین راستا مینگ و هیوو (۲۰۱۸) با هدف بررسی تأثیر سلامت معنوی، استراتژی‌های مقابله‌ای، درآمد و مصرف الکل بر روی رفاه



روان‌شناختی دانشجویان کالج در ایالات متحده آمریکا نشان دادند که سلامت معنوی بر رفاه روان‌شناختی دانشجویان تأثیرگذار است.

نتایج حاصل از مدل‌سازی معادلات ساختاری نشان داد کیفیت دروس تربیت‌بدنی با ضریب  $0/54$  بر سلامت روانی دانشجویان علوم دریایی تأثیرگذار است. این یافته به این نکته اشاره دارد که دروس تربیت‌بدنی در دانشگاه اگر منطبق با نیازهای روحی و جسمی دانشجویان طرح‌ریزی گردد بطوریکه ویژگی‌های فردی دانشجویان شناسایی شود و طبق این ویژگی‌ها، برنامه‌های دروس تربیت‌بدنی انطباق پیدا کند احتمالاً تأثیرات مثبتی بر سلامت روانی دانشجویان علوم دریایی خواهد داشت. چرا که دانشجویان از انجام برنامه‌های ورزشی که به آن نیاز داشته‌اند احساس مطلوب خواهند داشت و این روحیه حس پیروزی و موفقیت را القاء می‌کند. در همین راستا دی پدرو و همکاران (۲۰۱۸) نشان دادند که در مقایسه با دانشجویان غیرنظامی، دانشجویان وابسته به ارتش در ایالات متحده نتایج منفی سلامت روان بیشتری دارند که ناشی از استرس رویدادهای زندگی نظامی (به عنوان مثال، استقرار) است. همچنین نشان دادند که سلامت روان بر استقرار و ماندن در فعالیت‌های نظامی در ارتباط است.

نتایج حاصل از مدل‌سازی معادلات ساختاری نشان داد کیفیت دروس تربیت‌بدنی با ضریب  $0/48$  بر شادکامی دانشجویان علوم دریایی تأثیر گذار است. این یافته به این نکته اشاره دارد که دروس تربیت‌بدنی اگر همراه با جذابیت برای دانشجویان علوم دریایی طرح‌ریزی گردد و با استفاده از اساتید مجرب، محتوی مناسبی ارائه گردد که جو کلاس را با نشاط و شادی همراه سازد، شاهد خواهیم بود که علاوه بر توسعه روحی، جسمی و مهارتی دانشجویان احتمالاً شادکامی دانشجویان نیز تحت تأثیر ورزش قرار خواهد گرفت و هیجان مثبتی در دانشجویان شکل خواهد گرفت. در همین راستا تینگاز و همکاران (۲۰۱۸) در تحقیقی با عنوان مقایسه‌ی سطح شادکامی دانشجویان و سبک‌های تفکر در آموزش تربیت‌بدنی و آموزش ورزشی و دیگر ادارات در ترکیه نشان دادند که میانگین سطح شادکامی دانشجویان گروه تربیت‌بدنی و آموزش ورزش به طور معنی‌داری بیشتر از سایر دانشکده‌ها بود.

نتایج حاصل از مدل‌سازی معادلات ساختاری نشان داد سلامت معنوی با ضریب  $0/52$  بر شادکامی دانشجویان علوم دریایی تأثیرگذار است. این یافته به این نکته اشاره دارد که ویژگی‌هایی همچون ثبات در رفتار، آرامش درون، ارتباط نزدیک با دوستان و محیط اطراف و این‌که دانشجویان در برابر مشکلات حس ناامیدی نداشته باشند احتمالاً روحیه‌ای همراه با شادکامی را القاء خواهند کرد. به‌طوریکه دانشجویی که دارای روحیه شادکامی است با رضایت مطلوب از خود و محیط اطراف، وظایف درسی و اجتماعی خود را به خوبی انجام می‌دهد و بعد از فراغت از تحصیل با روحیه و هیجان مثبت و وظایف مرتبط با حوزه تخصصی خود را نیز انجام خواهد داد. در همین راستا مظفری‌نیا و همکاران (۱۳۹۳) نشان دادند سلامت معنوی دانشجویان با شادکامی آنها رابطه مثبت و معناداری داشت. ضریب همبستگی بین سلامت معنوی و شادکامی  $0/62$  بود و تمامی ابعاد سلامت معنوی با شادکامی ارتباط معناداری داشت. بیشترین ارتباط را بعد عواطف و کمترین ارتباط را بعد کنش با شادکامی به خود اختصاص داد. همچنین بیان کردند در صورت برنامه‌ریزی پیرامون ابعاد شناخت معنوی و عواطف دانشجویان، می‌توان میزان شادکامی در این گروه عظیم و مهم جامعه را افزایش داد و امیدوارتر بود که این شادکامی دوام و پایداری بیشتری داشته باشد.

نتایج حاصل از مدل‌سازی معادلات ساختاری نشان داد سلامت روانی با ضریب  $0/60$  بر شادکامی دانشجویان علوم دریایی تأثیرگذار است. در همین راستا هاوانگ یون و چانگ سیک (۲۰۱۸) در مطالعه خود نشان دادند که استرس، تأثیر منفی با ذهن، عزت نفس و خوشبختی دارد. با این حال، رشد روانی با اعتماد به نفس و شادی رابطه مثبت داشت. رشد ذهنی تأثیر مثبت بر عزت و خوشبختی داشت. عزت نفس نیز بر روی خوشبختی اثر مثبت داشت. همچنین تحلیل بوت استرپ نشان داد که تنش بر شادی از طریق رویکرد دوجانبه گرایش ذهنی و عزت نفس تأثیر می‌گذارد. این یافته به این نکته اشاره دارد که اگر دانشجویان علوم دریایی از نظر تفکر دارای عملکرد موفق باشند و از نظر خلق و خو و رفتاری، فعالیت‌های سودمندی داشته باشند و با دانشجویان دیگر روابط اجتماعی مثبتی برقرار کنند طبق نتایج این تحقیق احتمالاً این روحیه جمع‌گرایی و اجتماعی بودن، شادکامی را افزایش خواهد داد و دانشجویان از جمع‌گرایی و فعالیت‌های گروهی احساس لذت و شادکامی خواهند داشت.

با توجه به یافته‌های حاصل از تحقیق حاضر مبنی بر تأثیر کیفیت دروس تربیت‌بدنی بر سلامت معنوی، سلامت روانی و شادکامی دانشجویان علوم دریایی به برنامه‌ریزان آموزشی پیشنهاد می‌شود که محتوی دروس تربیت‌بدنی با نیازهای دانشجویان مطابقت داشته باشد و با استفاده از اساتید مجرب و شیوه‌های نوین تدریس استعدادها و مهارتی دانشجویان علوم دریایی رشد پیدا کند. پیشنهاد می‌شود مجموعه‌ای از ورزش‌های مختلف مانند آمادگی جسمانی، فوتبال، پرورش اندام و... به دانشجویان ارائه شود. به‌طوریکه این ورزش‌ها با نیازهای روحی و جسمی دانشجویان مطابقت داشته باشد. همچنین پیشنهاد می‌شود شرایطی تعاملی بین دانشجویان و برنامه‌ریزان ورزشی دانشگاه ایجاد شود که دانشجویان بتوانند نیازهای خود را با توجه به امکانات و تجهیزات ورزشی دانشکده اعلام نمایند. برنامه‌ها و محتوی ارائه شده در دروس تربیت‌بدنی به‌گونه‌ای باید طرح‌ریزی شود که دانشجویان علوم دریایی تأثیرات ورزش را در فعالیت‌های روزانه و شغلی خود درک کنند و این احساس را داشته باشند که انجام برنامه‌های تربیت‌بدنی نشاط و سلامتی را در پی خواهد داشت و از انجام ورزش روحیه‌ای مطلوب کسب خواهند کرد. کیفیت و نحوه تدریس دروس تربیت‌بدنی بایستی با روحیات دانشجویان علوم دریایی تطبیق داده شود تا بتواند انگیزه لازم را برای حضور فعال ایجاد نماید؛ همچنین ملاحظات مربوط به تفاوت‌های فردی می‌تواند حداکثر نتیجه را به‌دنبال داشته باشد و دانشجویان از اینکه فعالیت ورزشی را متناسب با ساختار بدنی خود انجام می‌دهند احساس رضایت و شادکامی مطلوبی داشته باشند. در نهایت به مدیران آموزشی توصیه می‌شود که اولویت‌هایی همچون محتوی دروس تربیت‌بدنی، تخصص مدرسان، برنامه آموزشی هدفمند و امکانات و تجهیزات مطلوب ورزشی را جهت بهبود کیفیت دروس تربیت‌بدنی مورد توجه قرار دهند.

## منابع

- خادم، حسین. مظفری، محمد. یوسفی، احمد، علی قنبری هاشم‌آباد، بهرام. (۱۳۹۴). ارتباط سلامت معنوی با سلامت روان دانشجویان دانشگاه فردوسی مشهد. فصلنامه علمی پژوهشی تاریخ پزشکی. ۷(۲۵)، ص: ۳۴
- رحیمی ندا، نوحی عصمت، نخعی نوذر. (۱۳۹۲) بررسی سلامت معنوی دانشجویان پرستاری و مامایی دانشگاه علوم پزشکی کرمان. مجله حیات. ۱۹ (۴)، صص: ۷۴-۸۱
- زارع، حیدر، آبتین، عبدالعزیز، حقی، رویا. (۱۳۹۴). شناسایی و رتبه بندی عوامل موثر بر سیستم آموزشی موسسات دریایی استان بوشهر با استفاده از AHP. فصلنامه علمی پژوهشی آموزش علوم دریایی، ۲(۱)، ص: ۱۲
- سلمان، زهرا. (۱۳۹۳). ارتباط بین ورزش و سلامت روان بانوان فرهنگی شاغل. فصلنامه روان شناسی تربیتی، ۱۰(۳۳)، صص: ۱۱۳-۱۲۸.
- سلیمانی، سمیرا، محمد رضایی، علی، داداللهی ساراب، رویا. (۱۳۹۶). سلامت روان دانشجویان: نقش معنویت و هوش هیجانی. فصلنامه روان شناسی تربیتی، ۱۳(۴۴)، ص: ۴۹
- شریعتی محمد، کفاشی احمد، قلعه‌بندی میرفرهاد، فاتح ابولفضل، عبادی مهدی. (۱۳۸۱) بررسی وضعیت سلامت روانی و عوامل مرتبط با آن در دانشجویان پزشکی دانشگاه علوم پزشکی ایران. پایش. فصلنامه پژوهشکده علوم بهداشتی جهاد دانشگاهی. دوره ۱ (۳)، صص: ۲۹-۳۷.
- صادقی، فیروز. (۱۳۹۳). ارزشیابی کیفیت درونی برنامه درسی رشته روانشناسی تربیتی دوره کارشناسی ارشد از دیدگاه اساتید و دانشجویان. پایان نامه کارشناسی ارشد رشته برنامه ریزی درسی. دانشگاه علامه طباطبائی.
- عبادی بی بی نجمه، حسینی محمد علی، ره گوی ابوالفضل، فلاحی خشک‌ناب مسعود، بیگلریان اکبر. (۱۳۹۵). رابطه سلامت معنوی با شادکامی در دانشجویان پرستاری. آموزش پرستاری. ۵ (۵)، ص: ۲۳-
- علیپور، احمد، هاشمی، تورج، باباپور خیرالدین، جلیل، طوسی، فهیمه. (۱۳۸۹). رابطه‌ی بین راهبردهای مقابله‌ای و شادکامی دانشجویان. فصلنامه پژوهش‌های نوین روانشناختی، ۵(۱۸)، ۷۱-۸۶.
- فتحی واجارگاه، کوروش. شفیع، ناهید. (۱۳۸۶). ارزشیابی کیفیت برنامه درسی دانشگاهی (مورد برنامه درسی آموزش بزرگسالان). مطالعات برنامه درسی. ۲(۵)، صص: ۱-۲۶.

فوارق، لیلا و آرزو ارزانی بیرگانی، (۱۳۹۵). نقش ورزش در شادی و سلامت روان، اولین کنفرانس ملی یافته های نوین پژوهشی علوم ورزشی در حوزه سلامت، نشاط اجتماعی، کارآفرینی و قهرمانی، اهواز، اداره کل ورزش و جوانان استان خوزستان، دانشگاه شهید چمران اهواز

مظفری نیا فائزه، شکروی فرخنده امین، حیدرنیا علیرضا. (۱۳۹۳). رابطه بین سلامت معنوی و شادکامی دانشجویان. آموزش بهداشت و ارتقای سلامت. ۲ (۲)، صص: ۹۷-۱۰۸

مظفری نیا، فائزه. امین شکروی، فرخنده. حیدری نیا، علیرضا. (۱۳۹۳). رابط بین سلامت معنوی و شادکامی دانشجویان. آموزش بهداشت و ارتقای سلامت. ۲ (۲)، صص: ۹۷-۱۰۷.

یعقوبی، حمید، برادران، مجید. (۱۳۹۰). همبسته های سلامت روانی: شادکامی، ورزش و هوش هیجانی. فصلنامه پژوهش های نوین روانشناختی، ۶ (۲۳)، صص: ۲۰۱-۲۲۱.

- Borrello, A. (۲۰۰۵). Subjective well-being and student success among college students (Doctoral dissertation, Capella University, ۲۰۰۵). Dissertation Abstracts International, pp: ۶۶, ۲۸۱۰
- Doll, W, E (۱۹۹۳). Curriculum Possibilities in a "Post"-Future. Journal of Curriculum and Possibilities, ۴, pp: ۲۲۷-۲۹۲.
- Emre Ozan Tingaz, Muhsin Hazar, Hacer Ozge Baydar, Belgin Gokyurek, Temel Cakiroglu. (۲۰۱۸). A Comparative Study of Students' Happiness Levels and Thinking Styles in Physical Education and Sport Teaching, and Other Departments, in Turkey. International Journal of Higher Education. ۷(۳), pp: ۱۶۳-۱۷۰.
- Hwang Yeoun, Kyoung. Chang Seek, Lee. (۲۰۱۸). Relationship between Stress and Happiness in Middle School Students: Dual Mediation Effect of Growth Mindset and Self-Esteem. Indian journals. ۱۸(۱), pp: ۲۴۸ - ۲۵۳
- Kris Tunac De Pedro, Ron Avi Astor, Tamika D. Gilreath, Rami Benbenishty, Ruth Berkowitz. (۲۰۱۸). School Climate, Deployment, and Mental Health among Students in Military-Connected Schools. Youth & Society. ۵۰ (۱), pp: ۹۳-۱۱۵.
- Mental Health. Annual report of WHO. (۲۰۰۱). Ghobari Bonab B, Raghebian R. Child, Adolescent and Spirituality. Tehran: yastoroon.
- Pi-Ming Yeh and Cheng-Huei Chiao. (۲۰۱۸). The Impact of Spiritual Well-being, Coping Strategies, Income and Alcohol Use on the Psychological Well-being of College Students in the USA. EC Psychology and Psychiatry, ۷(۱). Pp: ۱۰-۰۳.
- Wong, K. (۲۰۰۲). A basic introduction to mastery learning. LTS news, ۲, ۱-۵.