



Systematic Review

Assessment of the Well-being and Happiness Status of Iranian Secondary School Students: A Systematic Review

Hamideh Ahangari^{1,2} , Asma Pourtaheri³, Munourafazl Aghaei^{2,4}, Noushin Peyman^{1,5*} 

¹ Department of Health Education and Health Promotion, Faculty of Health, Mashhad University of Medical Sciences, Mashhad, Iran

² Student Research Committee, Mashhad University of Medical Sciences, Mashhad, Iran

³ Department of Public Health, Faculty of Health, Bam University of Medical Sciences, Bam, Iran

⁴ Department of Epidemiology and Biostatistics, Faculty of Health, Mashhad University of Medical Sciences, Mashhad, Iran

⁵ Research Center for Social Determinants of Health, Mashhad University of Medical Sciences, Mashhad, Iran

Abstract

Article History:

Received: 16 November 2025

Revised: 12 February 2026

Accepted: 14 February 2026

ePublished: 20 March 2026

***Corresponding author:** Noushin Peyman, Department of Health Education and Health Promotion, Faculty of Health, Mashhad University of Medical Sciences, Mashhad, Iran; Research Center for Social Determinants of Health, Mashhad University of Medical Sciences, Mashhad, Iran

E-mail: peymann@mums.ac.ir

Background and Objectives: Happiness, as a critical determinant of psychological well-being and academic performance, necessitates periodic investigation within the student population. This systematic review was conducted to determine the overall status of happiness among secondary school students in Iran.

Materials and Methods: This systematic review was conducted in accordance with the PRISMA guidelines. The international databases, such as Scopus, Web of Science, PsycInfo, PubMed, and the domestic databases, including Magiran and SID, as well as the Google Scholar search engine were searched until April 2024. Following screening, 40 studies encompassing data from 15,776 eligible students were included in the final analysis. Screening was managed using EndNote X9 software, and the quality of studies was assessed by Hoy and New Castle-Ottawa Scale (Newcastle-Ottawa Scale-[NOS]). Inclusion criteria were cross-sectional and longitudinal studies, target group of girl and boy students of first and second grade, using valid tools, random sampling method, and explicit expression of mean score of happiness in the study. The exclusion criteria included intervention and qualitative studies, end-to-end questionnaires, systematic reviews, meta-analysis, and letters to editor and book.

Results: Quantitative data analysis indicated that the overall mean happiness score was at an average level. However, subgroup analyses revealed significant heterogeneity: a significant decrease in the mean happiness score was observed as students transitioned from the first to the second stage of secondary education. Furthermore, statistically significant differences in happiness levels were reported between girls and boys.

Conclusion: The overall happiness status of Iranian secondary school students is favorable; however, gender and age differences are observed; therefore, the development of supportive programs, such as educational interventions in schools and family is useful.

Keywords: Happiness, Iran, Students, Systematic Review

Please cite this article as follows: Ahangari H, Pourtaheri A, Aghaei M, Peyman N. Assessment of the Well-being and Happiness Status of Iranian Secondary School Students: A Systematic Review. *Pajouhan Scientific Journal*. 2026; 24(1): 82-98 DOI: 10.53208/psj.24.1.82



Extended Abstract

Background and Objective

Happiness is recognized as a key component of psychological well-being that plays a vital role in adolescents' mental health, social adjustment, and academic achievement. With adolescence being a sensitive stage in life marked by emotional and cognitive transitions, understanding the determinants and overall level of happiness among students has become a growing concern for educators, mental health professionals, and policy makers. Despite the increasing global interest in adolescent well-being, findings on the status of happiness among Iranian students remain scattered and inconsistent. This systematic review aimed to summarize existing evidence on the level of happiness among Iranian high school students and identify psychological, social, and demographic factors associated with it. By synthesizing findings from diverse quantitative studies, the review sought to present a comprehensive national perspective that can inform health promotion strategies and school-based mental health interventions.

Materials and Methods

This systematic review was conducted according to the PRISMA guidelines. A comprehensive search of both international and national databases, including *PubMed*, *Scopus*, *Web of Science*, *PsycInfo*, *Magiran*, and *SID*, as well as *Google Scholar*, was performed for studies published up to April 2024. The search strategy combined Persian and English keywords related to "happiness," "adolescents," and "students." The inclusion criteria encompassed observational cross-sectional or longitudinal studies focusing on Iranian high school students (both male and female), using validated scales for the measurement of happiness, random sampling methods, and reporting of mean happiness scores. Exclusion criteria included interventional, qualitative, and review studies, theses, editorials, letters to the editor, and studies lacking quantitative happiness scores. After screening and eligibility assessments performed in EndNote X9, a total of 40 studies comprising data from 15,776 students met the inclusion criteria. The quality of studies was evaluated independently by two reviewers using the Hoy et al. tool for cross-sectional studies and the Newcastle–Ottawa Scale (NOS) for observational designs. Disagreements were resolved through consensus discussions.

Results

The reviewed studies revealed moderate to relatively high levels of happiness among Iranian high school students, though the mean scores varied widely depending on region, measurement scale, and demographic composition. Generally, happiness was positively correlated with mental health indicators, such as optimism, emotional intelligence, self-efficacy, and resilience, while negatively associated with depression, anxiety, and stress. Gender differences were noted in several studies, with female students often reporting slightly lower happiness scores than their male counterparts. Socioeconomic status, family

functioning, parental communication patterns, and educational climate were among the strongest predictors of happiness levels. In contrast, excessive internet use, low social capital, inadequate physical activity, and poor academic performance were negatively associated with happiness. Psychological traits, such as emotional regulation, coping strategies, and intrinsic motivation consistently emerged as protective factors. Furthermore, students participating in sports or extracurricular activities generally showed higher happiness levels and better mental well-being. Despite these findings, methodological heterogeneity and reliance on self-report measures limited direct comparability across studies.

Discussion

The synthesis of evidence suggests that happiness among Iranian adolescents is influenced by a complex interplay of individual, familial, and school-related factors. The relatively moderate happiness scores highlight the need for systemic promotion of mental well-being within educational environments. Family connectedness and supportive communication play a foundational role in adolescents' emotional stability, while positive academic experiences, teacher support, and peer relationships further enhance happiness. These findings align with international literature emphasizing that adolescents' happiness is not merely an individual trait but also shaped by social determinants, school context, and community environment. The predominance of cross-sectional designs, however, makes it difficult to infer causal relationships. The observed regional and gender disparities underscore the necessity for culturally sensitive, gender-responsive mental health programs. Moreover, many included studies lacked longitudinal data or standardized happiness scales, suggesting a gap in consistent national monitoring of adolescent well-being. Integrating happiness assessment into school health programs could create a valuable database for future policymaking.

Conclusion

This systematic review provides a consolidated picture of happiness among Iranian high school students, indicating moderate levels overall and substantial variation across subgroups. Factors, such as mental health, emotional intelligence, family interactions, and school climate are key determinants. Promoting happiness in adolescents requires a multifaceted approach that includes strengthening social-emotional education, facilitating parent-child communication, encouraging sports and creative activities, and enhancing psychological support in schools. Policymakers and educators should integrate happiness promotion into broader health and educational strategies, ensuring that adolescent well-being remains a central focus of national development agendas. Future studies employing longitudinal and interventional designs with standardized measurement tools are recommended to establish causal pathways and evaluate the effectiveness of school-based happiness enhancement programs.

بررسی وضعیت شادکامی دانش‌آموزان مقطع متوسطه ایران: یک مرور نظام‌مند

حمیده آهنگری^۱ ID، اسما پورطاهری^۲، منورافضل آقایی^۳، نوشین پیمان^۴ ID*

^۱ گروه آموزش بهداشت و ارتقای سلامت، دانشکده بهداشت، دانشگاه علوم پزشکی مشهد، مشهد، ایران
^۲ کمیته تحقیقات دانشجویی، دانشگاه علوم پزشکی مشهد، مشهد، ایران
^۳ گروه بهداشت عمومی، دانشکده بهداشت، دانشگاه علوم پزشکی بم، بم، ایران
^۴ گروه اپیدمیولوژی و آمار زیستی، دانشکده بهداشت، دانشگاه علوم پزشکی مشهد، مشهد، ایران
^۵ مرکز تحقیقات عوامل اجتماعی مؤثر بر سلامت، دانشگاه علوم پزشکی مشهد، مشهد، ایران

چکیده

سابقه و هدف: شادکامی به‌عنوان عاملی تعیین‌کننده در بهزیستی روان‌شناختی و عملکرد تحصیلی، نیازمند بررسی‌های دوره‌ای در جامعه دانش‌آموزی است. این مرور نظام‌مند با هدف تعیین وضعیت کلی شادکامی در دانش‌آموزان مقطع متوسطه ایران انجام شد.

مواد و روش‌ها: این مطالعه یک مرور نظام‌مند مطابق با دستورالعمل PRISMA بود که در آن، متون منتشرشده در پایگاه‌های اطلاعاتی بین‌المللی Scopus، Web of Science، PsycInfo، PubMed، پایگاه‌های داخلی SID و Magiran و موتور جستجوی google scholar تا آوریل ۲۰۲۴ جست‌وجو شدند. پس از غربالگری، چهار مطالعه شامل داده‌های ۱۵۷۷۶ دانش‌آموز واجد شرایط وارد تحلیل نهایی شدند. غربالگری با نرم‌افزار EndNote X9 و کیفیت مطالعات با ابزار Hoy و مقیاس نیوکاسل اتاوا (NOS: Newcastle-Ottawa Scale) ارزیابی شد. معیارهای ورود شامل مطالعات مقطعی و طولی، گروه هدف دانش‌آموزان دختر و پسر مقطع متوسطه اول و دوم، استفاده از ابزار معتبر، روش نمونه‌گیری تصادفی و بیان صریح میانگین نمره شادکامی در مطالعه بود. معیارهای خروج شامل مطالعات مداخله‌ای، کیفی، پایان‌نامه‌ها، مرور نظام‌مند و متاآنالیز و نامه به سردبیر و کتاب‌ها بود.

یافته‌ها: تحلیل داده‌های کمی نشان داد که میانگین کلی نمرات شادکامی در سطح متوسط قرار دارد. با این حال، تحلیل‌های زیرگروهی، ناهمگونی‌های مهمی را آشکار کرد؛ کاهش معناداری در میانگین نمرات شادکامی با عبور دانش‌آموزان از مقطع متوسطه اول به دوم مشاهده شد. علاوه بر این، تفاوت‌های آماری معناداری بین دختران و پسران در سطح شادکامی گزارش شد.

نتیجه‌گیری: وضعیت کلی شادکامی دانش‌آموزان مقطع متوسطه ایران مطلوب است، اما تفاوت‌های جنسیتی و سنی در وضعیت شادمانی مشاهده شد. بنابراین، ممکن است توسعه برنامه‌های حمایتی، از جمله مداخلات آموزشی در سطح مدارس و خانواده‌ها، مفید باشد.

واژگان کلیدی: شادکامی، دانش‌آموزان، مرور نظام‌مند، ایران

تاریخ دریافت مقاله: ۱۴۰۴/۰۸/۲۵
تاریخ داوری مقاله: ۱۴۰۴/۱۱/۲۳
تاریخ پذیرش مقاله: ۱۴۰۴/۱۱/۲۵
تاریخ انتشار مقاله: ۱۴۰۴/۱۲/۲۹

تمامی حقوق نشر برای دانشگاه علوم پزشکی همدان محفوظ است.

* نویسنده مسئول: نوشین پیمان، گروه آموزش بهداشت و ارتقای سلامت، دانشکده بهداشت، دانشگاه علوم پزشکی مشهد، مشهد، ایران؛ مرکز تحقیقات عوامل اجتماعی مؤثر بر سلامت، دانشگاه علوم پزشکی مشهد، مشهد، ایران
ایمیل: peymann@mums.ac.ir

استناد: آهنگری، حمیده، پورطاهری، اسما؛ آقایی، منورافضل؛ پیمان، نوشین. بررسی وضعیت شادکامی دانش‌آموزان مقطع متوسطه ایران: یک مرور نظام‌مند. مجله علمی پژوهان، زمستان ۱۴۰۴؛ ۲۴(۱): ۹۸-۸۲

مقدمه

است [۱]. بهزیستی ذهنی به‌طور بنیادین برای افرادی که در پی دستیابی به زندگی شکوفا هستند، موضوعی ضروری است [۲]. با تکیه بر مدل سه‌بخشی کلاسیک، بهزیستی ذهنی معمولاً از سه جزء اصلی،

بهزیستی ذهنی (SWB: Subjective Well-Being)، که اغلب با عنوان شادکامی شناخته می‌شود، به‌عنوان نوعی سازه محوری در روان‌شناسی مثبت، توجه محققان سراسر جهان را به خود جلب کرده

مواد و روش ها

مطالعه حاضر به صورت مرور نظاممند مطابق با دستورالعمل مرور نظاممند و متآنالیز PRISMA درخصوص بررسی وضعیت شادکامی دانش آموزان مقطع متوسطه ایران انجام شد. جستجوی نظاممند برای بازیابی مقالات الکترونیک فارسی و انگلیسی مرتبط با مدارس ارتقادهنده سلامت ایران در پایگاه‌های اطلاعاتی بین‌المللی Scopus، Web of Science، PsycINFO، PubMed، پایگاه‌های داخلی Magiran و SID و موتور جستجوی google scholar انجام شد. جستجوی نظاممند مطالعات را دو نویسنده در بازه زمانی ۱۰ مه ۲۰۲۴ تا ۲۶ مه ۲۰۲۴ انجام دادند. راهبرد جستجو با استفاده از اصطلاح نامه عنوان موضوعی پزشکی (Mesh) و کلیدواژه‌های مرتبط، از جمله teenager adolescent, Iran, student, gladness happiness, joy انجام گرفت که با استفاده از عملگر «AND» و «OR» ترکیب شدند. برای مثال، راهبرد جستجو در پاب‌مد به شرح ذیل است:

((“Students”[Mesh] OR “Adolescent”[Mesh] OR “Schools”[Mesh]) AND (“Iran”[tiab] OR “Iranian”[tiab] OR “Persian”[tiab])) AND ((“Happiness”[Mesh] OR “Joy”[Mesh] OR “Mental Health”[Mesh]) OR (“gladness”[tiab] OR “happy”[tiab] OR “well-being”[tiab] OR “life satisfaction”[tiab] OR “emotional eating”[tiab] OR “Parental Influence”[tiab])).

برای حفظ تمامی داده‌های موجود، از نظر بعد زمانی محدودیتی اعمال نشد. به منظور جامعیت‌بخشیدن به جستجوی انجام‌شده، منابع تمام مقالاتی که به مرحله ارزیابی کیفیت رسیدند، برای ورود به مطالعه بررسی شدند.

معیارهای ورود عبارت بودند از: ۱. مطالعاتی که به زبان انگلیسی و فارسی نگارش شده بودند؛ ۲. مطالعات مقطعی و طولی؛ ۳. مطالعاتی با گروه هدف دانش‌آموزان دختر و پسر مقاطع متوسطه اول و دوم؛ ۴. مطالعاتی که برای ارزشیابی نمره شادکامی از ابزار معتبر استفاده کرده بودند؛ ۵. مطالعاتی که متن کامل آن‌ها در دسترس بود؛ ۶. مطالعاتی که روش نمونه‌گیری تصادفی داشتند؛ ۷. مطالعاتی که میانگین نمره شادکامی را صریحاً بیان کرده بودند؛ ۷. مطالعاتی که گروه هدف دانش‌آموزان سالم بودند (منظور از دانش‌آموزان سالم مطالعاتی بودند که در جمعیت عمومی بدون تشخیص بالینی اختلالات روانی یا جسمی خاص انجام شده بودند).

معیارهای خروج عبارت بودند از: ۱. مطالعات، مداخله‌ای، کیفی، پایان‌نامه‌ها، مرور نظاممند و متآنالیز و نامه به سردبیر، ۲. کتاب (زیرا داده‌های کمی قابل استخراج مانند میانگین نمره شادکامی یا حجم نمونه را ارائه نمی‌دادند و بیشتر شامل تحلیل‌های مفهومی یا نظری بودند).

در مطالعه حاضر، برای غربالگری مطالعات، از نرم‌افزار مدیریت منابع EndNoteX9 استفاده شد. بعد از جستجوی اولیه، تمام مقالات از پایگاه‌های داده‌ای مختلف وارد اندنوت شد. سپس دو محقق به‌طور جداگانه، براساس معیارهای ورود و خروج، متن کامل مقالات را بررسی کردند. در مواردی که اختلاف‌نظر وجود داشت، موضوع با

شامل عاطفه مثبت، عاطفه منفی و رضایت از زندگی، تشکیل شده است [۳]. در نتیجه، هر عاملی که عواطف مثبت و رضایت از زندگی را تقویت کند و عواطف منفی را کاهش دهد، می‌تواند به‌طور قابل توجهی در سطوح کلی بهزیستی تأثیر بگذارد [۴].

پیامدهای بهزیستی ذهنی کم فراتر از وضعیت عاطفی صرف است؛ این وضعیت به‌طور فزاینده‌ای به‌عنوان عامل خطر بالقوه برای پیامدهای نامطلوب سلامتی شناخته می‌شود [۵]. شواهد تجربی پیوند محکمی بین سطوح بالاتر شادکامی و نتایج بالینی بهتر، علائم بیماری کمتر و نرخ مرگ‌ومیر پایین‌تر نشان می‌دهند [۶]. برای مثال، یک مطالعه پیگیری پانزده‌ساله نشان داد که سطوح بالاتر شادی با کاهش کلی مرگ‌ومیر و عوارض مرتبط بوده است [۷]. در تأیید این درک، چندین ملت، از جمله فرانسه، کانادا و بریتانیا، شاخص‌های ملی بهزیستی را در معیارهای پیشرفت ملی خود گنجانده‌اند [۸].

نوجوانی مرحله تحولی حیاتی‌ای است که با تغییرات زیستی، شناختی و روانی - اجتماعی قابل توجهی مشخص می‌شود. در طول این دوره، نوجوانان اغلب در هنگام سازگاری با این دگرگونی‌های هنجاری با فشارهای بی‌سابقه‌ای روبه‌رو می‌شوند [۱]. علاوه بر این، محیط آموزشی چالش‌های تحصیلی منحصربه‌فردی، مانند نمرات ضعیف، اضطراب امتحانی و کاهش انگیزه، را به‌همراه دارد و عدم مدیریت موفقیت‌آمیز آن‌ها می‌تواند سلامت روان نوجوانان را به خطر اندازد [۹]. با توجه به این زمینه، بهزیستی ذهنی به‌عنوان شاخص حیاتی برای رفاه روانی اجتماعی نوجوان، کیفیت زندگی و احتمالاً موفقیت‌های آتی عمل می‌کند. بنابراین، پرورش سطح کافی از بهزیستی در این دوران شکل‌گیری می‌تواند پیش‌بینی‌کننده‌ای برای رفتارهای سالم‌تر و پیامدهای سلامتی بلندمدت باشد [۱۰]. از این‌رو، ارزیابی وضعیت بهزیستی ذهنی و توسعه راهکارهای هدفمند برای ارتقای آن، دغدغه اصلی بهداشت عمومی محسوب می‌شود؛ زیرا در مسیر سلامتی فعلی و بلندمدت جمعیت تأثیر می‌گذارد.

اگرچه ادبیات تحقیقاتی فزاینده‌ای شیوع و هم‌پسته‌های بهزیستی ذهنی، به‌طور خاص در میان جوانان ایرانی را بررسی کرده، شکاف قابل توجهی در ادبیات پژوهشی مبنی بر وجود بررسی جامع و ترکیبی از این یافته‌ها در سطح ملی باقی مانده است. مطالعات قبلی در ایران غالباً به‌صورت مقطعی و در مناطق محدود انجام شده‌اند و نتایج آن‌ها به کل کشور قابل تعمیم نیست. از این‌رو، ترکیب این شواهد در سطح ملی می‌تواند مبنایی برای تدوین سیاست‌های آموزشی مبتنی بر شواهد فراهم کند. به‌طور خاص، به نظر می‌رسد تاکنون، هیچ مرور نظام‌مندی شواهد موجود درباره شیوع کلی و عوامل مرتبط با بهزیستی ذهنی را در میان نوجوانان ایرانی ترکیب نکرده باشد. برای رفع این نیاز حیاتی به دانش ترکیبی که بتواند توسعه سیاست‌گذاری‌ها و مداخلات مبتنی بر شواهد را هدایت کند، هدف مطالعه حاضر انجام مرور نظاممند برای ارزیابی وضعیت کنونی و هم‌پسته‌های بهزیستی ذهنی در میان نوجوانان ایران تعریف شد.

این روش، مجموع سؤالاتی که گزینه «بله» را دریافت کرده‌اند، به‌عنوان نمره کیفیت مقاله در نظر گرفته می‌شود. روش کمی نمره‌گذاری مقالات بدین صورت بود که اگر مقاله درباره هر سؤال سوگیری پایین داشت و گزینه «بله» را دریافت می‌کرد، نمره ۱ و در غیر این صورت، نمره ۰ برای آن سؤال در نظر گرفته می‌شد. ابزار نیوکاسل - اتاوا با ارزیابی سه جنبه اصلی (انتخاب، قابلیت مقایسه و پیامد)، امتیازی بین ۰ تا ۹ به هر مطالعه اختصاص می‌دهد که نشان‌دهنده کیفیت روش‌شناختی آن است. مطالعات با امتیاز ۷ تا ۹ به‌عنوان کیفیت بالا و مطالعات با امتیاز ۴ تا ۶ به‌عنوان کیفیت متوسط طبقه‌بندی شدند.

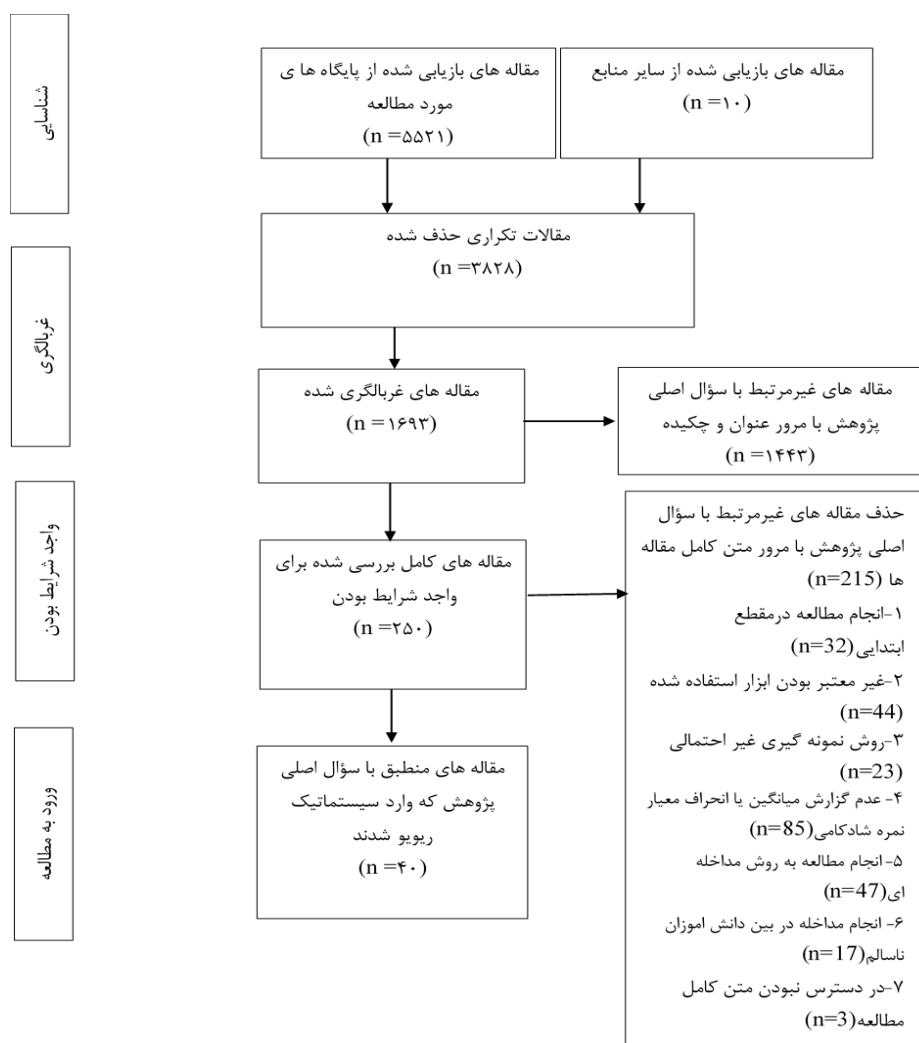
یافته‌ها

جست‌وجو در پایگاه‌های داده، در مجموع ۵۵۲۱ مقاله را بازیابی کرد. پس از حذف ۵۲۷۱ مقاله در مرحله بررسی عنوان و چکیده، ۲۵۰ مطالعه وارد مرحله ارزیابی متن کامل شدند. با بررسی دقیق متن کامل و اعمال معیارهای ورود و خروج، در نهایت ۴۰ مقاله واجد شرایط برای ورود به این مرور نظام‌مند شناسایی شدند (شکل ۱).

تبادل نظر برطرف و در غیر این صورت، با نفر سوم مشورت می‌شد. در این مطالعه، توافق بین دو پژوهشگر بر سر استخراج داده‌ها از مقالات، بیش از ۹۰ درصد بود.

برای کاهش سوگیری گزارش‌دهی و خطا در جمع‌آوری داده‌ها، دو محقق به‌طور مستقل، استخراج داده‌ها را از مقالات، با استفاده از فرم جمع‌آوری داده‌های استاندارد و ازپیش‌آماده‌شده انجام دادند. این فرم را در ابتدا، تیم تحقیقاتی طراحی کرده و شامل مواردی از قبیل نام نویسنده (نویسندگان)، عنوان، سال انتشار، محل انجام مطالعه، میانگین $\pm$ انحراف معیار نمره شادکامی، تعداد کل نمونه‌ها و تعداد دانش‌آموزان دختر و پسر، نوع مطالعه، روش نمونه‌گیری، مقطع تحصیلی و ابزار استفاده بود.

ارزیابی کیفیت و اعتبارسنجی مقاله‌های انتخاب‌شده با استفاده از ابزار ارزیابی خطر سوگیری در مطالعات شیوع هوی (Hoy) و مقیاس نیوکاسل - اتاوا (NOS: Newcastle-Ottawa Scale) ارزیابی شد. پس از انجام ارزیابی با این ابزارها، مطالعات واجد شرایط برای ورود به مطالعه مروری انتخاب شدند (جدول‌های ۲ و ۳). ابزار هوی شامل ده سؤال دوگزینه‌ای است [۱۱]. نمره‌گذاری این ابزار به دو روش کمی و کیفی انجام می‌شود. در این مطالعه از روش کمی استفاده شد؛ در



شکل ۱. روند ورود مطالعه‌ها به پژوهش براساس فلوجارت PRISMA

وضعیت شادکامی دانش آموزان

از مجموع ۴۰ مطالعه بررسی شده، ۲۹ مطالعه میانگین نمره شادکامی دانش آموزان را بالاتر از حد متوسط ابزار سنجش خود گزارش کردند، درحالی که ۱۱ مطالعه میانگینی کمتر از حد متوسط به دست آوردند. با توجه به اینکه اغلب مطالعات از پرسشنامه شادکامی آکسفورد استفاده کرده اند، این تفاوت ها بیانگر غلبه وضعیت مطلوب شادکامی در بیشتر نمونه های مورد بررسی است.

ویژگی های جمعیت شناختی و ابزار سنجش شادکامی

مجموع تعداد نمونه های مورد بررسی در ۴۰ مطالعه وارد شده، ۱۵۷۷۶ دانش آموز بود و همه مطالعات در محیط های مدرسه ای انجام شده بودند. ابزار اصلی استفاده شده برای سنجش شادکامی در غالب مقالات، به استثنای مطالعات خدادادی (پرسشنامه عباسی) [۱۲] و افروز (پرسشنامه ساعت چی و کامکاری) [۱۳]، پرسشنامه شادکامی آکسفورد (OHQ: Oxford Happiness Questionnaire) بود. این پرسشنامه، که آرگایل و لو در سال ۱۹۸۹ تدوین کرده اند، دارای فرم نهایی ۲۹ سؤالی است. به دلیل استفاده از طیف های پاسخ دهی لیکرت متفاوت (شامل ۳-۰، ۴-۱، ۶-۱ و ۷-۱) در مطالعات مختلف، نتایج آن به صورت مجزا گزارش شده است (جدول ۱).

کیفیت مقالات وارد شده با استفاده از ابزار ارزیابی خطر سوگیری هوی بررسی شد. براساس نتایج این ارزیابی، ۳۷ مقاله در وضعیت مطلوب (کیفیت بالا) و ۳ مقاله در وضعیت متوسط قرار داشتند. از نظر امتیازدهی کمی، که نمره کل از ۱۰ را گزارش می دهد، هجده مقاله نمره ۰ یا ۱، نوزده مقاله نمره ۲ یا ۳ و سه مقاله نمره ۴ یا ۵ را کسب کردند (جدول ۱ نشان دهنده جزئیات ارزیابی کیفیت مطالعات است).

دو داور به صورت مستقل، مقالات را با استفاده از مقیاس نیوکاسل - اتاوا ارزیابی کردند. در مجموع، از ۴۰ مطالعه وارد شده، ۳۱ مطالعه (۷۷/۵ درصد) امتیاز ۷ یا بالاتر کسب کردند که نشان دهنده کیفیت بالاست. از این میان، بیشترین فراوانی مربوط به مطالعات با امتیاز ۸ (چهارده مطالعه) و ۹ (ده مطالعه) بود. در مقابل، نه مطالعه (۲۲/۵ درصد) امتیاز ۵ یا ۶ را به دست آوردند که در دسته کیفیت متوسط طبقه بندی می شوند (به ترتیب چهار مطالعه با امتیاز ۶ و پنج مطالعه با امتیاز ۵). هیچ یک از مطالعات وارد شده امتیاز زیر ۵ کسب نکردند. این نتایج نشان می دهد که شواهد اصلی استفاده شده در این بررسی از نظر کیفیت روش شناختی در سطح خوبی قرار دارند. برای گزارش دقیق تر، نتایج امتیازدهی کامل NOS برای تمامی مطالعات در جدول ۴ ارائه شده است که تفکیک جزئیات کیفیت براساس معیارهای انتخاب، قابلیت مقایسه و پیامد را نشان می دهد.

جدول ۱. میانگین کلی نمره شادکامی آکسفورد (OHQ) براساس طیف لیکرت

میانگین $\pm$ انحراف معیار	محدوده رفرنس دهی	تعداد مقالات (n)	طیف لیکرت
۴۵/۴۸ $\pm$ ۸/۳۹	[۱۴-۳۸]	۲۵	۳-۰
۸۳/۳۴ $\pm$ ۱۶/۸۸	[۳۹-۴۲، ۴]	۵	۴-۱
۱۱۰/۱۶ $\pm$ ۱۶/۴۷	[۴۳-۴۹]	۷	۶-۱
۵۱/۳۴ $\pm$ ۱۲/۴۲	[۵۰]	۱	۷-۱

میانگین نمره شادکامی براساس جنسیت

از ۴۰ مطالعه، ۱۰ مطالعه [۱۲، ۲۱، ۲۷، ۲۹، ۳۳، ۳۷، ۳۸، ۴۱، ۴۵] میانگین نمره شادکامی را به طور مجزا برای پسران گزارش کردند. نتایج براساس طیف لیکرت به شرح ذیل بود:

- طیف ۳-۰ (هفت مطالعه) [۱۷، ۲۱، ۲۷، ۲۹، ۳۳، ۳۷، ۳۸]: $۱۱/۷ \pm ۶۳/۵۰$
 - طیف ۴-۱ (یک مطالعه) [۴۱]: $۵۴/۱۰۱ \pm ۵۷/۱۶$
 - طیف ۶-۱ (یک مطالعه) [۴۵]: $۷۹/۱۱۰ \pm ۴۹/۱۷$
 - پرسشنامه عباسی (یک مطالعه) [۱۲]: $۸۲/۱۰۳ \pm ۵۳/۱$
- همچنین، ۲۴ مطالعه میانگین نمره شادکامی را به طور مجزا برای دختران گزارش کردند:
- طیف ۳-۰ (نوزده مطالعه) [۱۴-۱۶، ۲۰، ۲۶-۲۸، ۳۰-۳۲، ۳۴، ۳۵، ۳۷، ۳۸]: $۸۲/۵ \pm ۸۹/۴۴$
 - طیف ۴-۱ (سه مطالعه) [۴۰-۴۲]: $۳۲/۸۹ \pm ۰۶/۱۰$
 - طیف ۱-۶ (دو مطالعه) [۴۵، ۴۶]: $۱۱/۹۲ \pm ۹۲/۲۳$

میانگین نمره شادکامی براساس مقطع تحصیلی

از مجموع ۴۰ مطالعه وارد شده، ۶ مطالعه در میان دانش آموزان متوسطه اول، ۲۹ مطالعه در متوسطه دوم و ۵ مطالعه هر دو مقطع را بررسی کرده اند. همان طور که در جدول ۳ نشان داده شده است، میانگین نمره شادکامی دانش آموزان متوسطه اول به طور کلی بالاتر از متوسطه دوم بوده است. میانگین های گزارش شده در مطالعات متوسطه اول با استفاده از پرسشنامه آکسفورد در طیف ۳-۰ برابر با $۴۷/۲ \pm ۴۵/۵۹$ و در طیف ۶-۱ برابر با $۱۰۰/۷۸ \pm ۱۰/۸۱$ بوده است که هر دو بالاتر از میانگین نظری ابزار محسوب می شوند. در مقابل، در مقطع متوسطه دوم، میانگین نمره ها در طیف ۳-۰ برابر با $۴۴/۲۹ \pm ۲/۷۷$ و در طیف ۴-۱ برابر با $۱۰۲/۴۴ \pm ۲۰/۹۷$ بوده است که با توجه به محدوده ابزار، سطح نسبتاً پایین تر شادکامی را نشان می دهد. در مطالعاتی که هر دو مقطع تحصیلی را بررسی کرده اند، میانگین نمره در طیف ۳-۰ برابر با $۴۳/۲۸ \pm ۶/۸۸$ گزارش شده که نزدیک به مرز میانگین نظری ابزار است و بیانگر وضعیت حدّ واسط شادکامی بین دو گروه تحصیلی است (جدول ۲).

مشخصات مقالات وارد شده شامل نوع ابزار مورد استفاده، وضعیت نمره شادکامی نسبت به میانگین پرسشنامه، نوع مطالعه و روش نمونه گیری، حجم نمونه کل، مکان انجام مطالعه، مقطع تحصیلی، سال انجام مطالعه، زبان مطالعه، نام نویسنده و سال چاپ در جدول ۵ ذکر شده است.

جدول ۲. میانگین نمرات شادکامی دانش آموزان براساس مقطع تحصیلی و ابزار اندازه گیری

مقطع تحصیلی (تعداد مقاله)	میانگین $\pm$ انحراف معیار	تعداد مقالات (منبع)	ابزار / طیف لیکرت
متوسطه اول (۶ مقاله)	۴۷/۴۵ $\pm$ ۲/۵۹	۲ [۲۳، ۱۹]	OHQ طیف ۳-۰
	۱۰۰/۷۸ $\pm$ ۱۰/۸۱	۲ [۴۷، ۴۶، ۲۳، ۱۹، ۱۳، ۱۲]	OHQ طیف ۶-۱
	۹۹/۰۸ $\pm$ ۱۸/۲۱	۱ [۱۲]	پرسش نامه عباسی
	۵۱/۳۴ $\pm$ ۱۲/۴۲	۱ [۱۳]	پرسش نامه ساعتچی
متوسطه دوم (۲۹ مقاله)	۴۴/۲۹ $\pm$ ۲/۷۷	۲۰ [۴۲، ۲۴-۳۷، ۲۰-۲۲، ۱۸، ۱۷، ۱۴]	OHQ طیف ۳-۰
	۷۴/۸۱ $\pm$ ۱۳/۸۴	۴ [۴۲، ۴۰، ۳۹، ۴]	OHQ طیف ۴-۱
	۱۰۲/۴۴ $\pm$ ۲۰/۹۷	۵ [۴۹، ۴۸، ۴۳-۴۵]	OHQ طیف ۶-۱
	۴۳/۲۸ $\pm$ ۶/۸۸	۳ [۱۵، ۱۶، ۳۸]	OHQ طیف ۳-۰
مطالعاتی که متوسطه اول و دوم را گزارش داده بودند (۵ مقاله)	۱۰۱/۵۰ $\pm$ ۱۶/۷۵	۱ [۴۱]	OHQ طیف ۴-۱
	۵۱/۳۴ $\pm$ ۱۲/۴۲	۱ [۵۰]	OHQ طیف ۷-۱

جدول ۳. ارزیابی کیفیت مقاله ها با استفاده از ابزار ارزیابی سوگیری هوی

شماره	نام نویسنده و سال چاپ	معیار ۱	معیار ۲	معیار ۳	معیار ۴	معیار ۵	معیار ۶	معیار ۷	معیار ۸	معیار ۹	معیار ۱۰	نمره	کیفیت
۱	فیروزی و همکاران (۱۳۹۵) [۱۷]	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	۰	مطلوب
۲	نسیمی و همکاران (۱۳۹۹) [۴۷]	.	.	۱	۱	.	.	.	.	.	.	۲	مطلوب
۳	قنبری و همکاران (۱۳۹۷) [۱۸]	.	.	۱	۱	.	.	.	.	.	.	۲	مطلوب
۴	بشیرگنبدی و همکاران (۱۳۹۸) [۱۵]	.	.	۱	۱	.	.	.	.	.	.	۲	مطلوب
۵	بلوی و همکاران (۱۳۹۴) [۱۶]	.	.	۱	۱	.	.	.	.	.	.	۲	مطلوب
۶	افشاری و همکاران (۱۳۹۷) [۳۹]	.	.	.	۱	.	.	.	.	.	.	۱	مطلوب
۷	بیات و همکاران (۱۳۹۲) [۴۳]	.	.	.	۱	.	.	.	.	.	.	۱	مطلوب
۸	میرزاییان و همکاران (۱۳۹۳) [۲۳]	.	.	.	۱	.	.	.	.	.	.	۱	مطلوب
۹	خدادادی و همکاران (۱۳۹۶) [۱۲]	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	۰	مطلوب
۱۰	حیدری و همکاران (۱۳۹۸) [۱۹]	.	.	۱	.	.	.	.	.	.	.	۱	مطلوب
۱۱	اکبریان و همکاران (۱۳۹۴) [۱۴]	.	.	۱	۱	.	.	.	.	.	.	۲	مطلوب
۱۲	جوکار و همکاران (۱۳۸۶) [۲۱]	.	.	۱	.	.	.	.	.	.	.	۱	مطلوب
۱۳	میکائیلی و همکاران (۱۳۹۸) [۲۲]	.	.	۱	۱	.	.	.	.	.	.	۲	مطلوب
۱۴	امامقلی وند و همکاران (۱۳۹۸) [۲۰]	.	.	۱	۱	.	.	.	.	.	.	۲	مطلوب
۱۵	خرمایی و همکاران	.	.	.	۱	.	.	.	.	.	.	۱	مطلوب

													(۱۳۹۴) [۴]
۱۶	پاشاشریفی و همکاران												(۱۳۹۲) [۴۰]
۱۷	خیراللهی و همکاران									۱			(۱۳۹۵) [۲۵]
۱۸	شکوهی مقدم و همکاران									۱			(۱۳۹۰) [۳۳]
۱۹	لیوارجانی و همکاران									۱	۱		(۱۳۹۸) [۲۷]
۲۰	معینی و همکاران									۱			(۱۳۹۵) [۲۸]
۲۱	کیامرثی و همکاران												(۱۳۹۲) [۲۶]
۲۲	افروز و همکاران									۱	۱		(۱۳۹۰) [۱۳]
۲۳	صفاری نیا و همکاران									۱	۱		(۱۳۹۰) [۳۱]
۲۴	صالحی و همکاران									۱	۱		(۱۳۹۷) [۴۱]
۲۵	طالبیان نیا و همکاران									۱	۱		(۲۰۱۴) [۴۲]
۲۶	هیزومی و همکاران												(۲۰۱۸) [۴۹]
۲۷	خدارحیمی و همکاران									۱	۱		(۲۰۱۱) [۵۰]
۲۸	فرخزاد و همکاران									۱	۱		(۲۰۰۹) [۴۴]
۲۹	رجبی مقدم و همکاران									۱	۱		(۲۰۱۱) [۳۰]
۳۰	شیرازی و همکاران												(۱۳۹۴) [۳۲]
۳۱	ابراهیمی کوچک و همکاران									۱	۱		(۲۰۱۶) [۲۴]
۳۲	فرخزاد و همکاران									۱	۱		(۲۰۱۴) [۴۵]
۳۳	نصوحی دهنوی و همکاران									۱			(۱۳۸۳) [۲۹]
۳۴	جعفرزاده و همکاران									۱	۱		(۱۳۹۴) [۳۵]
۳۵	عباسی اسفنجیری و همکاران									۱	۱		(۱۳۹۳) [۳۴]
۳۶	ابوالمعالی و همکاران									۱			(۲۰۱۴) [۳۶]
۳۷	عطایی اصل و همکاران									۱			(۲۰۱۷) [۴۸]
۳۸	رضایی و همکاران									۱			(۲۰۲۲) [۳۸]
۳۹	خوشنام و همکاران									۱	۱		(۲۰۱۳) [۳۷]
۴۰	هیزمی و نادریان												(۲۰۱۸) [۴۶]

جدول ۴. ارزیابی کیفیت مقاله‌ها با استفاده از ابزار ارزیابی سوگیری مقیاس نیوکاسل - اتاوا

شماره	نام نویسنده و سال چاپ	معیارهای انتخاب										قابلیت مقایسه				معیارهای مواجهه		کیفیت
		معیار ۱	معیار ۲	معیار ۳	معیار ۴	معیار ۵	معیار ۶	معیار ۷	معیار ۸	معیار ۹	نمره							
۱	فیروزی و همکاران (۱۳۹۵) [۱۷]	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۹	۱	۱	۱	۱	۱	۱	بالا
۲	نسیمی و همکاران (۱۳۹۹) [۴۷]	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۰	۱	۰	۶	۱	۱	۰	۱	۰	۰	متوسط
۳	قنبری و همکاران (۱۳۹۷) [۱۸]	۱	۱	۱	۰	۱	۱	۱	۱	۱	۷	۱	۱	۱	۱	۰	۰	بالا
۴	بشیرگنبدی و همکاران (۱۳۹۸) [۱۵]	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۸	۱	۱	۱	۱	۱	۱	بالا
۵	باوی و همکاران (۱۳۹۴) [۱۶]	۱	۱	۱	۰	۱	۱	۱	۱	۱	۸	۱	۱	۱	۱	۱	۱	بالا
۶	افشاری و همکاران (۱۳۹۷) [۳۹]	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۹	۱	۱	۱	۱	۱	۱	بالا
۷	بیات و همکاران (۱۳۹۲) [۴۳]	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۰	۱	۱	۷	۱	۱	۱	۱	۰	۰	بالا
۸	میرزاییان و همکاران (۱۳۹۳) [۲۳]	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۸	۱	۱	۱	۱	۰	۰	بالا
۹	خدادادی و همکاران (۱۳۹۶) [۱۲]	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۹	۱	۱	۱	۱	۱	۱	بالا
۱۰	حیدری و همکاران (۱۳۹۸) [۱۹]	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۸	۱	۱	۱	۱	۱	۰	بالا
۱۱	اکبریان و همکاران (۱۳۹۴) [۱۴]	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۷	۱	۱	۱	۱	۱	۰	بالا
۱۲	جوکار و همکاران (۱۳۸۶) [۲۱]	۱	۱	۱	۰	۱	۱	۱	۱	۱	۸	۱	۱	۱	۱	۱	۱	بالا
۱۳	میکائیلی و همکاران (۱۳۹۸) [۲۲]	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۹	۱	۱	۱	۱	۱	۱	بالا
۱۴	امامقلی‌وند و همکاران (۱۳۹۸) [۲۰]	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۷	۱	۱	۱	۱	۱	۰	بالا
۱۵	خرمایی و همکاران (۱۳۹۴) [۴]	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۸	۱	۱	۱	۱	۱	۰	بالا
۱۶	پاشاشریفی و همکاران (۱۳۹۲) [۴۰]	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۸	۱	۱	۱	۱	۱	۰	بالا
۱۷	خیراللهی و همکاران (۱۳۹۵) [۲۵]	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۸	۱	۱	۱	۱	۱	۱	بالا
۱۸	شکوهی‌مقدم و همکاران (۱۳۹۰) [۳۳]	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۸	۱	۱	۱	۱	۱	۱	بالا
۱۹	لبوارجانی و همکاران (۱۳۹۸) [۲۷]	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۷	۱	۱	۱	۱	۱	۱	بالا
۲۰	معینی و همکاران (۱۳۹۵) [۲۸]	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۸	۱	۱	۱	۱	۱	۱	بالا
۲۱	کیامرثی و همکاران (۱۳۹۲) [۲۶]	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۹	۱	۱	۱	۱	۱	۱	بالا
۲۲	افروز و همکاران (۱۳۹۰) [۱۳]	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۹	۱	۱	۱	۱	۱	۱	بالا
۲۳	صفاری‌نیا و همکاران (۱۳۹۰) [۳۱]	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۸	۱	۱	۱	۱	۱	۰	بالا
۲۴	صالحی و همکاران (۱۳۹۷) [۴۱]	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۷	۱	۱	۱	۱	۱	۰	بالا
۲۵	طالبیان‌نیا و همکاران (۲۰۱۴) [۴۲]	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۸	۱	۱	۱	۱	۱	۰	بالا
۲۶	هیزومی و همکاران (۲۰۱۸) [۴۹]	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۹	۱	۱	۱	۱	۱	۱	بالا

۲۷	خدارحیمی و همکاران (۲۰۱۱) [۵۰]	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۰	۱	۸	بالا
۲۸	فرخزاد و همکاران (۲۰۰۹) [۴۴]	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۰	۱	۱	۸	بالا
۲۹	رجبی مقدم و همکاران (۲۰۱۱) [۳۰]	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۰	۱	۱	۸	بالا
۳۰	شیرازی و همکاران (۱۳۹۴) [۳۲]	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۹	بالا
۳۱	ابراهیمی کوچک و همکاران (۲۰۱۶) [۲۴]	۱	۰	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۷	بالا
۳۲	فرخزاد و همکاران (۲۰۱۴) [۴۵]	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۰	۱	۱	۸	بالا
۳۳	نصوحی دهنوی و همکاران (۱۳۸۳) [۲۹]	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۹	بالا
۳۴	جعفرزاده و همکاران (۱۳۹۴) [۳۵]	۱	۰	۱	۱	۱	۱	۰	۰	۱	۶	متوسط
۳۵	عباسی اسفنجیری و همکاران (۱۳۹۳) [۳۴]	۱	۰	۱	۱	۱	۱	۰	۱	۱	۷	بالا
۳۶	ابوالمعالی و همکاران (۲۰۱۴) [۳۶]	۰	۰	۱	۱	۱	۱	۱	۰	۱	۵	متوسط
۳۷	عطایی اصل و همکاران (۲۰۱۷) [۴۸]	۱	۱	۰	۰	۱	۱	۱	۱	۱	۸	بالا
۳۸	رضایی و همکاران (۲۰۲۲) [۳۸]	۱	۰	۰	۱	۱	۱	۱	۰	۱	۵	متوسط
۳۹	خوشنام و همکاران (۲۰۱۳) [۳۷]	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۰	۰	۱	۶	متوسط
۴۰	هیزمی و نادریان (۲۰۱۸) [۴۶]	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۹	بالا

جدول ۵. مشخصات مقالات انتخاب شده در این مطالعه

ردیف	نام نویسنده (سال چاپ)	زبان مطالعه	سال انجام مطالعه	مقطع تحصیلی	مکان انجام مطالعه	حجم نمونه کل و بر حسب جنسیت	نوع مطالعه و روش نمونه گیری	Mean±SD شادکامی / وضعیت نمره شادکامی نسبت به میانگین پرسش نامه	نوع ابزار استفاده شده (رنج نمره دهی)
۱	فیروزی و همکاران (۱۳۹۵) [۱۷]	فارسی	۱۳۹۳-۹۴	متوسطه دوم	شهر نور آباد ممسنی	کل: ۳۴۵ پسر: ۱۹۴ دختر: ۱۵۱	هم بستگی، تصادفی	کل: ۶۰/۳۸±۱۷/۷۹ پسران: ۶۲/۳۳±۱۸/۱۵ دختران: ۵۷/۸۸±۱۷/۳۲ / بالاتر از میانگین	OHQ (۰-۳)
۲	نسیمی و همکاران (۱۳۹۹) [۴۷]	فارسی	۱۳۹۷-۹۸	متوسطه اول	شهر تهران	کل: ۳۸۴ پسر: ۱۸۰ دختر: ۲۰۴	هم بستگی، تصادفی	۹۱/۴۰±۱۲/۴۸ / بالاتر از میانگین	OHQ (۱-۶)
۳	قنبری و همکاران (۱۳۹۷) [۱۸]	فارسی	۱۳۹۴-۹۵	متوسطه دوم	شهر اراک	کل: ۳۱۰ همه نمونه ها دختر بودند.	علی مقایسه ای، چندمرحله ای	۴۸/۲۷±۵/۸۶ / بالاتر از میانگین	OHQ (۰-۳)
۴	بشیرگنبدی و همکاران (۱۳۹۸) [۱۵]	فارسی	-	متوسطه اول و دوم	شهر تهران	کل: ۱۴۷ پسر: ۶۸ دختر: ۷۹	علی مقایسه ای، در یک گروه هدفمند و در دیگری تصادفی	۳۰/۷۲±۲/۱۳ / پایین تر از میانگین	OHQ (۰-۳)
۵	باوی و همکاران (۱۳۹۴) [۱۶]	فارسی	۱۳۹۳-۹۴	متوسطه اول و دوم	استان البرز	کل: ۱۶۰ پسر: ۷۵ دختر: ۸۵	علی مقایسه ای، در یک گروه هدفمند و در دیگری تصادفی	۴۱/۳۰±۴/۸۰ / پایین تر از میانگین	OHQ (۰-۳)
۶	افشاری و	فارسی	-	متوسطه	کرمان و	کل: ۳۵۰	علی مقایسه ای،	۵۱/۴۴±۱۳/۰۲	OHQ (۱-۴)

	همکاران (۱۳۹۷) [۳۹]	دوم	بم	پسر: ۱۶۶ دختر: ۱۸۴	چندمرحله‌ای	/ پایین‌تر از میانگین
۷	بیات و همکاران (۱۳۹۲) [۴۳]	متوسطه دوم	شهر رودهن	کل: ۲۰۰ همه نمونه‌ها دختر بودند.	هم‌بستگی، چندمرحله‌ای	۶۳/۹۱±۵/۴۹ / پایین‌تر از میانگین
۸	میرزاییان و همکاران (۱۳۹۳) [۲۳]	متوسطه اول	قائم‌شهر	کل: ۳۸۱ همه نمونه‌ها دختر بودند.	هم‌بستگی، تصادفی	۴۵/۲۴±۳/۷۰ / بالاتر از میانگین
۹	خدادادی و همکاران (۱۳۹۶) [۱۲]	متوسطه اول	بناب	کل: ۳۳۸ همه نمونه‌ها پسر بودند.	هم‌بستگی، تصادفی	۱۰۳/۸۲±۱/۵۳ / بالاتر از میانگین
۱۰	حیدری و همکاران (۱۳۹۸) [۱۹]	متوسطه اول	زنجان	کل: ۲۷۸ پسر: ۱۳۷ دختر: ۱۳۹	هم‌بستگی، تصادفی	۵۰/۵۰±۱۴/۴۰ / بالاتر از میانگین
۱۱	اکبریان و همکاران (۱۳۹۴) [۱۴]	متوسطه دوم	غرب استان گیلان	کل: ۲۵۰ پسر: ۱۲۵ دختر: ۱۲۵	هم‌بستگی، تصادفی	۲۶/۳۴±۴/۰۹ / پایین‌تر از میانگین
۱۲	جوکار و همکاران (۱۳۸۶) [۲۱]	متوسطه دوم	شهر شیراز	کل: ۲۰۰ پسر: ۱۰۰ دختر: ۱۰۰	هم‌بستگی، تصادفی	کل: ۴۶/۵۰±۱۵/۱۴ پسران: ۴۸/۱۹±۱۵/۸۵ دختران: ۴۴/۸۱±۱۴/۲۸ / بالاتر از میانگین
۱۳	میکانیلی و همکاران (۱۳۹۸) [۲۲]	متوسطه دوم	شهر اردبیل	کل: ۳۵۰ همه نمونه‌ها دختر بودند.	هم‌بستگی، تصادفی	۴۵/۳۰±۹/۱۰ / بالاتر از میانگین
۱۴	امامقلی‌وند و همکاران (۱۳۹۸) [۲۰]	متوسطه دوم	شهر تهران	کل: ۵۱۸ همه نمونه‌ها دختر بودند.	هم‌بستگی، تصادفی	۴۶/۹۸±۱۴/۵۰ / بالاتر از میانگین
۱۵	خرمایی و همکاران (۱۳۹۴) [۴]	متوسطه دوم	شهر شیراز	کل: ۳۸۶ پسر: ۱۸۶ دختر: ۲۰۰	هم‌بستگی، تصادفی	۸۴/۷۹±۱۶/۲۲ / بالاتر از میانگین
۱۶	پاشاشریفی و همکاران (۱۳۹۲) [۴۰]	متوسطه دوم	شهر تهران	کل: ۳۰۲ همه نمونه‌ها دختر بودند.	هم‌بستگی، تصادفی	۸۴/۹۴±۱۰/۹۶ / بالاتر از میانگین
۱۷	خیراللهی و همکاران (۱۳۹۵) [۲۵]	متوسطه دوم	شهر قم	کل: ۳۴۱ همه نمونه‌ها دختر بودند.	هم‌بستگی، تصادفی	۳۹/۶۰±۱۶/۴۱ / پایین‌تر از میانگین
۱۸	شکوهی‌مق و همکاران (۱۳۹۰) [۳۳]	متوسطه دوم	شهر کرمان	کل: ۳۸۴ پسر: ۱۷۲ دختر: ۲۱۲	هم‌بستگی، تصادفی	کل: ۳۸/۱۶±۱۲/۱۳ پسران: ۳۹/۰۷±۱۳/۰۷ دختران: ۳۷/۲۵±۱۱/۱۹ / پایین‌تر از میانگین
۱۹	لیوارجانی و همکاران (۱۳۹۸) [۲۷]	متوسطه دوم	شهر مهاباد	کل: ۳۱۳ همه نمونه‌ها پسر بودند.	علی‌مقایسه‌ای، چندمرحله‌ای	۴۸/۸۹±۱۲/۶۷ / بالاتر از میانگین
۲۰	معینی و همکاران (۱۳۹۵) [۲۸]	متوسطه دوم	کرمانشاه	کل: ۶۲۹ همه نمونه‌ها دختر بودند.	هم‌بستگی، تصادفی	۳۹/۶۰±۱۲/۶۹ / پایین‌تر از میانگین

۲۱	کیامرئی و همکاران (۱۳۹۲) [۲۶]	فارسی	۱۳۸۹	متوسطه دوم	شهر اردبیل	کل: ۴۰۵ همه نمونه‌ها دختر بودند.	هم‌بستگی، تصادفی	۴۷/۴۰±۱۲/۰۲ / بالاتر از میانگین	OHQ (۰-۳)
۲۲	افروز و همکاران (۱۳۹۰) [۱۳]	فارسی	۱۳۸۹-۹۰	متوسطه اول	شهر تهران	کل: ۱۲۰ پسر: ۱۷۲ دختر: ۳۱۲	هم‌بستگی، تصادفی	۸۸/۴۶±۱۰/۰۴ / بالاتر از میانگین	پرسش‌نامه ساعت چپ و کامکاری
۲۳	صفاری‌نیا و همکاران (۱۳۹۰) [۳۱]	فارسی	-	متوسطه دوم	شهر تهران	کل: ۲۰۰ همه نمونه‌ها دختر بودند.	علی‌مقایسه‌ای، چندمرحله‌ای	۲۷/۴۷±۱۱/۳۱ / پایین‌تر از میانگین	OHQ (۰-۳)
۲۴	صالحی و همکاران (۱۳۹۷) [۴۱]	فارسی	۱۳۹۱	متوسطه اول و دوم	استان مازندران	کل: ۶۵۰ پسر: ۲۳۳ دختر: ۴۱۷	پیمایشی، چند مرحله‌ای	کل: ۱۰۱/۵۰±۱۶/۷۵ پسران: ۱۰۱/۵۴±۱۶/۵۷ دختران: ۱۰۱/۴۸±۱۶/۸۶ / بالاتر از میانگین	OHQ (۱-۴)
۲۵	طالبیان‌نیا و همکاران (۲۰۱۴) [۴۲]	انگلیسی	-	متوسطه دوم	شهر میاندوآب	کل: ۳۴۶ همه نمونه‌ها دختر بودند.	مقایسه‌ای	۷۸/۵۰±۱۳/۸۵ / بالاتر از میانگین	OHQ (۱-۴)
۲۶	هیزومی و همکاران (۲۰۱۸) [۴۹]	انگلیسی	۲۰۱۳-۲۰۱۴	متوسطه دوم	شهر تبریز	کل: ۲۷۸ همه نمونه‌ها دختر بودند.	مقطعی، تصادفی	۱۱۲/۴۰±۱۹/۱۱ / بالاتر از میانگین	OHQ (۱-۶)
۲۷	خداریم و همکاران (۲۰۱۱) [۵۰]	انگلیسی	-	متوسطه اول و دوم	شهر اقلید	کل: ۲۰۰ پسر: ۱۰۰ دختر: ۱۰۰	نوع مطالعه ذکر نشده، تصادفی	۵۱/۳۴±۱۲/۴۲ / پایین‌تر از میانگین	OHQ (۱-۷)
۲۸	فرخزاد و همکاران (۲۰۰۹) [۴۴]	انگلیسی	-	متوسطه دوم	شهر تهران	کل: ۲۰۰ پسر: ۱۰۰ دختر: ۱۰۰	نوع مطالعه ذکر نشده، تصادفی	۱۱۶/۱۱±۱۹/۵۵ / بالاتر از میانگین	OHQ (۱-۶)
۲۹	رجبی‌مقدم و همکاران (۲۰۱۱) [۳۰]	انگلیسی	۲۰۰۸-۲۰۰۹	متوسطه دوم	شهر تهران	کل: ۱۵۰ همه نمونه‌ها دختر بودند.	نوع مطالعه ذکر نشده، هدفمند	۴۶/۶۸±۱۲/۲۵ / بالاتر از میانگین	OHQ (۰-۳)
۳۰	شیرازی و همکاران (۱۳۹۴) [۳۲]	فارسی	۱۳۹۱-۹۲	متوسطه دوم	شهر زابل	کل: ۱۲۷ همه نمونه‌ها دختر بودند.	هم‌بستگی، تصادفی	۴۵/۹۲±۱۵/۴۸ / بالاتر از میانگین	OHQ (۰-۳)
۳۱	ابراهیمی کوچک و همکاران (۲۰۱۶) [۲۴]	انگلیسی	۱۳۹۴-۹۵	متوسطه دوم	شهر قم	کل: ۲۸۶ همه نمونه‌ها دختر بودند.	توصیفی مقایسه‌ای، چندمرحله‌ای	۴۱/۹۱ / پایین‌تر از میانگین	OHQ (۰-۳)
۳۲	فرخزاد و همکاران (۲۰۱۴) [۴۵]	انگلیسی	-	متوسطه دوم	ذکر نشده	کل: ۲۰۰ پسر: ۱۰۰ دختر: ۱۰۰	هم‌بستگی، تصادفی	کل: ۱۱۳/۴۹±۱۹/۴۳ پسران: ۱۱۰/۷۹±۱۷/۴۹ دختران: ۱۱۶/۱۹±۲۱/۲۰ / بالاتر از میانگین	OHQ (۱-۶)
۳۳	نصوحی دهنوی و همکاران (۱۳۸۳) [۲۹]	فارسی	۱۳۸۱-۸۲	متوسطه دوم	شهر مبارکه	کل: ۴۸۲ پسر: ۲۱۷ دختر: ۲۶۵	هم‌بستگی، تصادفی	کل: ۴۴/۰۷±۱۳/۶۲ پسران: ۴۵/۷۹±۱۲/۷۹ دختران: ۴۲/۶۶±۱۴/۱۲ / بالاتر از میانگین	OHQ (۰-۳)
۳۴	جعفرزاده و همکاران (۱۳۹۴) [۲۵]	فارسی	۱۳۹۱-۹۲	متوسطه دوم	اسلام‌شهر	کل: ۳۸۶ پسر: ۱۹۳ دختر: ۱۹۳	هم‌بستگی تصادفی	۴۳/۴۰±۱۳/۷۴ / پایین‌تر از میانگین	OHQ (۰-۳)
۳۵	عباسی‌اس	فارسی	-	متوسطه	شهر بابل	کل: ۳۱۴	هم‌بستگی تصادفی	۵۵/۹۱±۶/۱۷	OHQ (۰-۳)

فجیری و همکاران (۱۳۹۳) [۳۴]	دوم	همه نمونه‌ها دختر بودند.	/ بالاتر از میانگین
۳۶	ابوالمعالی و همکاران (۲۰۱۴) [۳۶]	انگلیسی	۲۰۱۳
متوسطه دوم	شهر تهران	کل: ۲۴۳ گروه ریاضی: ۹۹ گروه علوم انسانی: ۱۴۴	توصیفی / تصادفی
کل: ۷۲/۴۵±۱۳/۸۷ گروه ریاضی: ۷۰/۲۱±۱۵/۴۶ گروه علوم انسانی: ۷۲/۹۹±۱۲/۶۷ بالاتر از میانگین	OHQ (۰-۳)		
۳۷	عطایی اصل و همکاران (۲۰۱۷) [۴۸]	انگلیسی	۲۰۱۷
متوسطه دوم	شهر تبریز	کل: ۱۱۳۱ پسر: ۵۶۵ دختر: ۵۶۶	مقطعی توصیفی / تصادفی
کل: ۱۲۱/۷۴±۲۰/۰۸ بالاتر از میانگین	OHQ (۱-۶)		
۳۸	رضایی و همکاران (۲۰۲۲) [۳۸]	انگلیسی	-
متوسطه اول و دوم	شهر شهرکرد	کل: ۴۲۸ پسر: ۱۵۸ دختر: ۲۷۰	مقطعی تحلیلی / تصادفی
کل: ۴۸/۳۴±۱۸/۹۸ پسر: ۵۱/۴۴±۱۷/۵۵ دختر: ۴۶/۵۲±۱۹/۵۷ بالاتر از میانگین	OHQ (۰-۳)		
۳۹	خوشنام و همکاران (۲۰۱۳) [۳۷]	انگلیسی	۹۰-۹۱
متوسطه دوم	شهر اهر	کل: ۳۴۱ پسر: ۱۳۰ دختر: ۲۱۱	هم‌بستگی / تصادفی
کل: ۴۸/۲۵±۱۶/۹۱ پسر: ۵۰/۰۴±۱۶/۵۷ دختر: ۴۷/۱۵±۱۷/۰۷ بالاتر از میانگین	OHQ (۰-۳)		
۴۰	هیزمی و نادریان (۲۰۱۸) [۴۶]	انگلیسی	۲۰۱۳-۲۰۱۴
متوسطه اول	تبریز	کل: ۲۸۹ همه نمونه‌ها دختر بودند.	مقطعی / تصادفی
کل: ۱۱۳/۲۵±۱۹/۵۰ بالاتر از میانگین	OHQ (۱-۶)		

بحث

هدف از این مرور نظام‌مند، تبیین وضعیت شادکامی در میان دانش‌آموزان دوره متوسطه ایران و تحلیل عوامل مرتبط با آن بود. شادکامی به‌عنوان مؤلفه کلیدی از بهزیستی ذهنی (SWB)، شامل رضایت از زندگی، عواطف مثبت و عواطف منفی است [۵۱] و در سلامت روانی و پیشرفت تحصیلی نوجوانان نقش مهمی ایفا می‌کند [۲۸، ۲۶]. تحلیل نتایج این مرور نشان داد که شادکامی نوجوانان ایرانی از تعامل پیچیده‌ای میان عوامل فردی، خانوادگی و ساختارهای اجتماعی - فرهنگی سرچشمه می‌گیرد. نتایج کلی نشان داد که سطح شادکامی در این قشر از جمعیت دانش‌آموزی، در مجموع در وضعیت نسبتاً مطلوبی قرار دارد. این یافته با نتایج برخی مطالعات پیشین همسو است که نشان داده‌اند میانگین نمرات شادکامی در بین دانش‌آموزان ایرانی، بالاتر از حد میانگین ابزار سنجش قرار دارد [۲۶، ۲۸].

به‌طور خاص، پژوهش‌هایی در محیط‌های روستایی نیز سطح بالایی از شادکامی را حتی در شرایط اقتصادی، دشوار گزارش کرده‌اند [۵۲] که می‌تواند بازتابی از ویژگی‌های فرهنگی و اجتماعی خاص جامعه ایران باشد؛ فرهنگی که در آن، حمایت خانوادگی، پیوندهای اجتماعی قوی و باورهای مذهبی، در برابر فشارهای محیطی نقش محافظت‌کننده ایفا می‌کنند [۵۳، ۵۴].

بااین‌حال، داده‌های موجود در سطح ملی و بین‌المللی تصویر متفاوتی ارائه می‌دهند. برای مثال، گزارش‌های جهانی شادی طی سال‌های ۲۰۱۷ تا ۲۰۱۹، رتبه ایران را بین ۱۱۸ از ۱۵۳ کشور ذکر کرده‌اند، درحالی‌که در رتبه‌بندی دانشگاه لستر، ایران در شاخص جهانی شادکامی جایگاه نسبتاً پایینی داشته است [۵۵]. این

ناهم‌خوانی احتمالاً ناشی از تفاوت جمعیت مطالعه‌شده است؛ زیرا پژوهش‌های جهانی عمدتاً جمعیت بزرگ‌سال (بیش از هجده سال) را بررسی می‌کنند، درحالی‌که نوجوانان ایرانی، به‌دلیل زندگی خانوادگی حمایتی، پیوندهای عاطفی قوی، مراسم مذهبی و قومی مکرر و فرهنگ مشارکت اجتماعی، در محیطی با تجربه بیشتر از «امنیت روانی و تعلق اجتماعی» رشد می‌کنند.

همچنین، این یافته‌ها را می‌توان در چهارچوب نظریه خودتعیین‌گری تحلیل کرد. ساختار حمایتی قوی خانواده و مدرسه نیاز بنیادین نوجوانان به ارتباط را به‌خوبی ارضا می‌کند که عنصری کلیدی در شادکامی است. بااین‌حال، این حمایت ممکن است به قیمت سرکوب نیاز به خودمختاری تمام شود؛ چراکه انتظارات اجتماعی و ساختارهای آموزشی، خودمختاری فردی را در مسیری محدود تعریف می‌کنند. بنابراین، شادی نوجوان ایرانی ساختی دوسویه دارد؛ هم بازتاب پیوند اجتماعی قوی است و هم حاصل سازگاری با محدودیت‌های موجود. در مقابل، فشارهای اقتصادی و ناپایداری بازار کار در سال‌های اخیر، بیشتر در جمعیت جوان و بزرگ‌سال اثر گذاشته و موجب کاهش شادکامی در این گروه‌ها شده است.

تفاوت شادکامی براساس پایه تحصیلی

یکی از یافته‌های مهم این پژوهش، کاهش سطح شادکامی با افزایش پایه تحصیلی بود، به‌گونه‌ای که دانش‌آموزان مقطع متوسطه اول، در مقایسه با دانش‌آموزان مقطع متوسطه دوم، سطح شادکامی بالاتری گزارش کردند. این یافته با الگوی عمومی کاهش بهزیستی ذهنی در مراحل بالاتر رشد نوجوانی هم‌خوانی دارد [۵۶، ۵۷]. افزایش

حجم تکالیف درسی، فشارهای مربوط به آمادگی برای کنکور، تغییرات هورمونی بلوغ و افزایش انتظارات والدین و جامعه از نوجوانان، از جمله عوامل مؤثر در این روند نزولی هستند [۵۸، ۵۳]. در این میان، پژوهش‌ها نقش عوامل روان‌شناختی، مانند تاب‌آوری و عزت‌نفس، را در کاهش آثار استرس‌های تحصیلی برجسته کرده‌اند، به‌طوری که این دو متغیر می‌توانند تا حدود ۹۸ درصد از واریانس شادکامی را تبیین کنند [۵۷]. علاوه بر این، در دیگر مطالعات انجام‌شده مشخص شده است که بلوغ عاطفی و هویت‌یابی اجتماعی در دوره متوسطه دوم با بحران‌های موقتی هیجانی همراه است که ممکن است سلامت روانی و رضایت از زندگی را کاهش دهد. عوامل موقعیتی همچون فشار رقابتی، اضطراب تحصیلی و نگرانی از آینده تحصیلی نیز از عوامل شناخته‌شده کاهش شادکامی در اواخر نوجوانی هستند [۵۹، ۶۰].

فراتر از عوامل فردی، این مرور بر اهمیت تأثیر سیاست‌های آموزشی و نظام ارزشیابی تأکید می‌کند. تمرکز بیش از حد نظام آموزشی ایران بر رقابت، رتبه‌بندی و موفقیت در آزمون‌های سرنوشت‌ساز، به شکل ساختاری موجب بازتولید اضطراب مزمن در نوجوانان می‌شود. سیاست‌هایی که موفقیت تحصیلی را صرفاً در قالب نمره و رتبه تعریف می‌کنند، عملاً دسترسی به تجربیات مثبت درونی و احساس رضایت از فرایند یادگیری را محدود می‌کنند. تغییر رویکرد از «ارزشیابی مبتنی بر نتیجه» به «ارزشیابی تکوینی و رشدمحور» نه تنها فشار روانی را کاهش می‌دهد، بلکه با تقویت استقلال در یادگیری، به ارضای نیاز به خودمختاری کمک می‌کند. بنابراین، انجام مداخلات آموزشی (برای مثال، کارگاه‌های مدیریت استرس و افزایش تاب‌آوری) و اصلاح نظام ارزشیابی در مدارس می‌تواند در بهبود شادکامی دانش‌آموزان مفید باشد.

عوامل خانوادگی و اجتماعی مؤثر در شادکامی

اساس یافته‌های مطالعات مرور شده، آشکار می‌کند که ساختار و کیفیت محیط خانواده به‌عنوان اصلی‌ترین نهاد جامعه‌پذیری اولیه، در شکل‌گیری و تداوم شادکامی نوجوانان نقشی تعیین‌کننده ایفا می‌کند. به‌طور خاص، وضعیت انسجام خانواده و سطح حمایت اجتماعی درونی، عاملی بنیادی است؛ خانواده‌ای که در آن، تعارضات مزمن اندک و حمایت عاطفی فراوان باشد، بستر امنی برای رشد هیجانی فراهم می‌آورد. متغیرهای استرس‌زای خانواده، نظیر بیکاری طولانی‌مدت والدین (به‌ویژه پدر به‌عنوان منبع ثبات مالی و نماد قدرت در ساختارهای سنتی‌تر) و وقوع طلاق یا جدایی، به‌طور مداوم به‌عنوان عوامل منفی قدرتمند بر شادکامی گزارش شده‌اند [۶۱]. این عوامل نه تنها امنیت مالی و عاطفی را به خطر می‌اندازند، بلکه می‌توانند مفهوم «معنا» و «حضور» را برای نوجوان متزلزل کنند.

در مقابل، عوامل مثبت متعددی به‌عنوان تقویت‌کننده‌های کلیدی شادکامی شناسایی شده‌اند که عمدتاً به نیاز نوجوان به «روابط مثبت» و «عزت‌نفس» مربوط می‌شوند. این عوامل شامل لذت‌بردن از حضور در مدرسه، که نشان‌دهنده کیفیت تعاملات اجتماعی در محیط ثانویه است، کیفیت بالای روابط هم‌سالان خارج از فشار رقابتی و

مشارکت فعال در تفریحات جمعی سالم می‌شود. این تعاملات مثبت، احساس تعلق را تقویت و در برابر استرس‌های تحصیلی، مکانیسم‌های مقابله‌ای فراهم می‌کنند. همچنین، عزت‌نفس زیاد، که خود در تأییدات مکرر در محیط‌های مختلف ریشه دارد، به‌عنوان پیش‌شرط روانی برای تجربه لذت و دستاورد عمل می‌کند. به‌طور کل، فعالیت‌های فوق‌برنامه، برنامه‌های فرهنگی غنی و مهارت‌های اجتماعی آموخته‌شده در کنار احساس امنیت عینی و ذهنی در محیط مدرسه، از مهم‌ترین متغیرهای ساختاری هستند که می‌توانند شادکامی نوجوان را در برابر فشارهای بیرونی مقاوم کنند و باید در سیاست‌گذاری‌های تربیتی مورد توجه جدی قرار گیرند [۶۳، ۶۲].

تفاوت‌های جنسیتی در شادکامی

یافته‌های مرور حاضر نشان دادند که به‌طور کلی، پسران در مقایسه با دختران، سطح شادکامی بالاتری دارند؛ نتیجه‌ای که با برخی پژوهش‌های داخلی همسو است [۳۹، ۳۷]؛ هرچند مطالعاتی نیز وجود دارند که تفاوت معناداری بین دو جنس گزارش نکرده‌اند [۶۰، ۶۴]. در برخی موارد، دختران در شرایط اقتصادی دشوار، سطوح بالاتری از شادکامی را گزارش کرده‌اند [۵۳]، درحالی‌که پسران در تعاملات اجتماعی و تحصیلی، عزت‌نفس بیشتری داشته‌اند [۵۳، ۶۵]. علل احتمالی این تفاوت را می‌توان در زمینه‌های فرهنگی و اجتماعی ایران جست‌وجو کرد؛ به‌ویژه آزادی عمل بیشتر پسران در فعالیت‌های اجتماعی و تفریحی، محدودیت‌های فرهنگی برای دختران در گذران اوقات فراغت و فشارهای ناشی از سنت ازدواج در سنین پایین که ممکن است سطح بهزیستی روانی دختران نوجوان را کاهش دهد. افزون بر این، مطالعات شخصیت‌شناسی نشان می‌دهند که تفاوت‌های فردی همچون برون‌گرایی بیشتر در دختران و روان‌پریشی بیشتر در پسران، در تجربه کلی شادکامی و نحوه ابراز هیجان تأثیرگذار است [۵۵، ۵۳]. از سوی دیگر، متغیرهای رفتاری مانند تصمیم‌گیری نکردن درباره آینده تحصیلی، خواب ناکافی، صرف نکردن صبحانه، مصرف دخانیات و الکل در سی روز گذشته و سلامت روان ضعیف همگی با سطوح پایین‌تر شادکامی هم‌بستگی دارند [۶۶]. در مقابل، رضایت از مدرسه، پشتکار، خوش‌بینی و مشارکت در فعالیت‌های فرهنگی و علمی از عوامل تقویت‌کننده احساس شادی در محیط‌های آموزشی عنوان شده‌اند [۶۸، ۶۷]. بنابراین، تمرکز برنامه‌های ارتقای سلامت روان در مدارس، خصوصاً برای دختران، باید بر ایجاد محیط‌های یادگیری شاد، فرصت‌های تعامل اجتماعی مثبت، مهارت‌های مقابله‌ای (تاب‌آوری و مهارت‌های ارتباطی) و حمایت روان‌شناختی بیشتر از دختران و دانش‌آموزان سال‌های بالاتر تحصیلی معطوف شود. علاوه بر این، توجه به عوامل ساختاری مانند طراحی فضاهای مدرسه، فعالیت‌های فرهنگی، مداخلات مدرسه‌محور و نقش معلمان در ایجاد انگیزش و نشاط یادگیری، اهمیت زیادی دارد.

نتیجه‌گیری

این مرور نظام‌مند نشان داد که شادکامی نوجوانان در بافت

آموزشی مثبت و بررسی نقش ساختارهای نهادی (مانند کیفیت تعامل معلم دانش آموز و عدالت آموزشی) در تعدیل عوامل استرس‌زا، می‌تواند به غنای سطح سوم تحلیل کمک کند و مسیرهای عملی برای بهبود بهزیستی نوجوانان را فراهم آورد.

تشکر و قدردانی

این مطالعه حاصل طرح تحقیقاتی‌ای است که در دانشگاه علوم پزشکی مشهد به تصویب رسیده است. از معاونت محترم پژوهشی دانشگاه علوم پزشکی مشهد تشکر و قدردانی می‌شود.

تضاد منافع

نویسندگان اعلام می‌کنند که هیچ تضاد منافی وجود ندارد.

سهم نویسندگان

تمام نویسندگان در نگارش مقاله سهیم بودند.

ملاحظات اخلاقی

مطالعه حاضر به تأیید کمیته اخلاق دانشگاه علوم پزشکی مشهد (کد اخلاق: IR.MUMS.FHMPM.REC.1401.130) رسیده است.

حمایت مالی

این مطالعه منتج از طرح تحقیقاتی به کد ۴۰۱۰۰۲۸ در دانشگاه علوم پزشکی مشهد است.

REFERENCES

- Maleki G, Hassanzadeh R, Fakhri M K. Structural equations modeling of social support with suicide ideation by mediating role of life satisfaction in students. *Pajouhan Sci J*. 2022;**20**(3):169-176. [Link](#)
- Scurtu Tura M, Fernández Espinosa V, Obispo Díaz B. The emotion of gratitude as a mediator between subjective happiness, positive and negative affect, and satisfaction with life in spanish adults. *An Psicol*. 2024;**40**:335-343. [Link](#)
- Al Nima A, Garcia D, Sikström S, Cloninger KM. The ABC of happiness: Validation of the tridimensional model of subjective well-being (affect, cognition, and behavior) using bifactor polytomous multidimensional item response theory. *Heliyon*. 2024;**10**(2): e24386. [PMID: 38304789](#)
- Khormaei F, Akbari AB, Sadri M, Niroomand H. The prediction of the happiness based on family communication patterns with mediating of resilience. *J Educ Psychol Stud*. 2015;**12**(21):63-82. [Link](#)
- Steptoe A. Happiness and health. *Annu Rev Public Health*. 2019; **40**:339-359. [PMID:30601719](#)
- Abdolhoseyni A, Abasi A, Abasi M, Haji A. The comparison of the happiness and the source of control in the epileptic and non-epileptic adolescents. *Q J Health Breeze*. 2015;**4**(2):88-102. [Link](#)
- Koopmans TA, Geleijnse JM, Zitman FG, Giltay EJ. Effects of happiness on all-cause mortality during 15 years of follow-up: The arnhem elderly study. *J Happiness Stud*. 2010;**11**(1):113-124. [Link](#)
- Zhang Z, Chen W. A systematic review of the relationship between physical activity and happiness. *J Happiness Stud*. 2019;**20**(4):1305-1322. [Link](#)
- Sadoughi M, Hesampour F. The mediating role of happiness in the relation between hope and academic self-efficacy with academic buoyancy among students. *Rooyesh-e-Ravanshenasi J (RRJ)*. 2019;**8**(9):21-30. [Link](#)
- Lukoševičiūtė J, Argustaitė-Zailskienė G, Šmigelskas K. Measuring happiness in adolescent samples: a systematic review. *Children*. 2022;**9**(2):227. [PMID: 35204948](#)
- Hoy D, Brooks P, Woolf A, Blyth F, March L, Bain C, et al. Assessing risk of bias in prevalence studies: modification of an existing tool and evidence of interrater agreement. *J Clin Epidemiol*. 2012;**65**(9):934-939. [Link](#)
- Khodadadi M, Rahmati N, Fathi F. The relationship between the motivation of sports participation, vitality and cheerfulness with the academic progress of male students of the first secondary school in Bonab city. *Res Educ Sports*. 2017;**13**(5):155-174. [Link](#)
- Afroz G, Sheikhzadeh E. Investigating the relationship between emotional intelligence and social happiness in gifted teenagers of middle school in Tehran. *J Iran Soc Dev Stud*. 2011;**3**(2):97-112. [Link](#)
- Akbarian F. The relationship between styles of child fostering with emotional happiness and mental health of first and second grade high school students. *J Sch Psychol*. 2016;**4**(4):7-20. [Link](#)

فرهنگی ایران، تابعی چندبعدی از تعامل میان ساختارهای حمایتی نهادی و کیفیت روابط فردی است. یافته‌ها به‌وضوح نشان دادند که انسجام خانوادگی و کیفیت روابط هم‌سالان به‌عنوان متغیرهای اساسی تقویت‌کننده شادکامی عمل می‌کنند و با مدل PERMA ارتباط مستقیم دارند؛ به‌ویژه در مؤلفه‌های روابط مثبت و معنا.

در تحلیل سطوح کلان‌تر، فشار ناشی از نظام ارزشیابی متمرکز بر آزمون‌ها، به‌طور ساختاری موجب کاهش «درگیری» و «خودمختاری» می‌شود و اضطراب مزمن را افزایش می‌دهد. بنابراین، ارتقای شادکامی در این گروه سنی نیازمند اتخاذ راهبردهای مداخله‌ای در دو سطح است: تقویت مهارت‌های فردی و اجتماعی از طریق برنامه‌های مدرسه و مهم‌تر از آن، اعمال اصلاحات سیاستی در ساختار ارزشیابی آموزشی برای ایجاد تعادل میان رقابت و رشد درونی. مسیرهای پژوهشی آتی باید بر مطالعات طولی با تمرکز بر ارزیابی اثربخشی مداخلات سیاستی در تقویت خودمختاری تأکید ورزند.

محدودیت‌ها

این پژوهش با چند محدودیت مواجه است. نخست، غالب مطالعات مرور شده از طرح‌های مقطعی استفاده کرده‌اند که امکان استنتاج علی و بررسی روند تغییرات شادکامی در طول زمان را محدود می‌کند. دوم، ناهمگونی در ابزارهای سنجش شادکامی، مقایسه کمی دقیق نتایج را با چالش مواجه می‌کند. سوم، تمرکز نمونه‌ها بر جمعیت شهری با دسترسی آموزشی بیشتر، امکان تعمیم نتایج به نوجوانان مناطق محروم و روستایی را با احتیاط همراه می‌کند.

پژوهش‌های آتی باید با رویکرد طولی و با استفاده از روش‌های ترکیبی (کیفی و کمی)، به‌دنبال تعیین روابط علی باشند. به‌طور خاص، مطالعه میدانی بر اثربخشی مداخلات مبتنی بر سیاست‌های

15. Bashirgonbadi S, PourShahriari M, Hosseinian S. Happiness, coping strategies and social anxiety in adolescents living in family and living in boarding centers. *Rooyesh-e-Ravanshenasi J (RRJ)*. 2019;8(4):185–192. [Link](#)
16. Bawi L, Khodabakhshi K. Comparison of mental health, happiness, and emotion control with adolescents' residential centers of state welfare organization and family reared adolescents. *Community Health*. 2015;2(3):157–164. [Link](#)
17. Firoozi MR, Mohamadi MN, Nikdel F. The predictive role of emotional intelligence and perceived parenting styles in happiness of students. *Posit Psychol Res*. 2017;2(4):39–50. [Link](#)
18. Ghanbari Z. Comparison of happiness, self-esteem and anxiety among schoolchildren with and without school sporting olympiad design. *Educ Res*. 2018;5(36):1–19. [Link](#)
19. Heydari A, Faridi E, Khatibi S. The relationship between membership in virtual social networks and student happiness. *Danesh Entezami Zanjan*. 2020;1398(33):99–113. [Link](#)
20. Imamgholivand F, Kadivar P, Sharifi H. The prediction of happiness and creativity based on the school climate by mediating the educational engagement and the emotional-social competence of high school female students. *Educ Psychol*. 2019;15(52):155–181. [Link](#)
21. Jowkar B, Rahimi M. Study of the effect of family communication patterns on happiness in a group of high school students in Shiraz. *Iran J Psychiatry Clin Psychol*. 2008;13(4):376–384. [Link](#)
22. Mikaeili N, Samadifard H. The prediction of suicidal thoughts based on happiness, self-esteem and spiritual health among female teenagers. *J Res Relig Health*. 2019;5(3):59–71. [Link](#)
23. Mirzaian B, Hassanzadeh R, Moslehi Joybari M. The contribution of hope for the future of female teachers in predicting the happiness of female students. *Women Soc*. 2014;5(17):121–138. [Link](#)
24. Ebrahimkoochak S, Salehi S, Fattah L. The comparison of mental health and happiness and a life expectancy in children of veterans and non-veterans in Shahed schools of Qom, 2015. *Int J Med Res Health Sci*. 2016;5(11):736–743. [Link](#)
25. Kheirollahi F, Sharifshad F, Sarraf P, Mohammadsalehi N, Mohammadbeigi A. Investigating the correlation of happiness and mental health with the number of children in the family in adolescent girls. *Nurs Midwifery J*. 2017;14(11):934–941. [Link](#)
26. Kiamarsi A, Momeni S. Investigating the relationship between social capital and happiness with academic progress in female high school students. *J Sch Psychol*. 2013;2(1):119–130. [Link](#)
27. Livarjani S, Mohammadian A, Azmoudeh M. Investigating the level of self-efficacy, social anxiety and psychological toughness in high school students with different levels of happiness. *Sci J Educ Eval*. 2019;12(46):105–124. [Link](#)
28. Moeini B, Babamiri M, Mohammadi Y, Barati R, Rashidi S. Investigating the relationship between happiness and mental health status in female high school students: a descriptive-analytical study. *Nurs Midwifery J*. 2017;14(11):942–951. [Link](#)
29. Nasouhi Dehnavi M, Ahmadi S, Mohammad Reza Abedi M. The relationship between the level of happiness and educational factors of high school students, knowledge and research quarterly in applied psychology. *Knowl Res Q Appl Psychol*. 2013;6(19). [Link](#)
30. Rajabimoghaddam S, Bidjari AF. The study of relation of happiness rate and styles of coping. *Procedia-Soc Behav Sci*. 2011;30:2410–2415. [Link](#)
31. Safari nia M. The influence of different residential environments (villas or apartments) on the mental health, happiness and personal well-being of adolescent girls. *Soc Psychol Res*. 2011;1(1):60–73. [Link](#)
32. Shirazi M, Taheri M, Bagheri G. Relationship between strategies of coping with stress and happiness in female students. *J Zabol Univ Med Sci Health Serv*. 2012;6(2):163–166. [Link](#)
33. Shokouhi Moghadam S, Zivari Rahman M, Lesani M. Sports and mental health and happiness in high school students in Kerman. *J Health Psychol*. 2011;1(3):61–80. [Link](#)
34. Abbasi Esfjir A, Doosti Y. Investigating the relationship between internet addiction and mental health and happiness of female high school students in Babol city. *Sci J Police Sci Mazandaran*. 2015;5(19):36–57. [Link](#)
35. Jafarzadeh N, Farokhi N, Sohrabi F. Relationship of parenting styles with resiliency and happiness of students. *Educ Psychol*. 2015;11(37):67–82. [Link](#)
36. Abolmaali K, Ghafari T, Ajilchi B. The prediction of high school girls' happiness based on their educational major and their mothers' gender stereotypes. *Adv Appl Sociol*. 2014;4(4):121–127. [Link](#)
37. Khoshnam AH, Ghamari M, GhamariGendavani A. The relationship between intrinsic motivation and happiness with academic achievement in high school students. *Int J Acad Res Bus Soc Sci*. 2013;3(11):330. (Persian) [Link](#)
38. Rezaie G, Moezzi M, Lotfizadeh M, Fathollahi DF. A Study on the relationship between happiness and health behaviors in adolescents: shahrekord 2019. *Epidemiol Health Syst J*. 2022;9(4):171–177. [Link](#)
39. Afshari E, Zarei A, Mahmoud Alilou M, Nemati F. Comparing coping strategies, happiness, hope for future in adolescent's survivor Bam earthquake with other adolescents. *Shenakht J Psychol Psychiatry*. 2018;5(3):38–52. [Link](#)
40. Pasha Sharifi H, Mahmoudi G, Hafez Al-Katb L. Prediction of achievement motivation based on self-efficacy and happiness and big five personality factors in female students. *Psychol Res Q*. 2014;6(24):58–71. [Link](#)
41. Salehi I, Abedini Beltrak M. Examining the relationship between happiness and academic success of students in the educational spaces of Mazandaran province, emphasizing the role of educational planning. *Two Q Stud Educ Plann*. 2018;7(13):121–145. [Link](#)
42. Talebiyannia H, Azarin YB, Malekpour Y, Mohammadi S, Pour MM. Comparison of the happiness and mental health of athlete and non-athlete student girls of the secondary school in Miandoab. *Sport Sci*. 2014;7(1):76–79. [Link](#)
43. Bayat MR, Naami AZ, Ismaili Far N. The contribution of each of the family's economic and social base scales in predicting the happiness of female students. *Sci J Women Cult*. 2013;5(16):9–22. [Link](#)
44. Farokhzad P. Study of family environment and adolescents' positive mental states viz. happiness, optimism and hope: A cross-cultural perspective. *Andisheh va Raftar*. 2009;4(13):79–90. [Link](#)
45. Farokhzad P. Prediction of adolescents' coping styles on the basis of personality characteristics and positive mental states: A cross cultural study. *Global J Adv Pure Appl Sci*. 2014;4:117–124. [Link](#)
46. Hezomi H, Nadrian H. What determines psychological well-being among Iranian female adolescents? Perceived stress may overshadow all determinants. *Health Promot Perspect*. 2018;8(1):79. [PMID: 29423366](#)
47. Nasimi M, Jafary F, Navabinejad S. The mediating role of self-compassion in relation between cognitive schemas of parents and happiness of children in students of first period of high school in Tehran. *J Couns Res*. 2020;19(75):169–191. [Link](#)
48. Ataeiasl M, Sarbakhsh P, Dadashzadeh H, Augner C, Anbarlouei M, Mohammadpoorasl A. Relationship between happiness and tobacco smoking among high school students. *Epidemiol Health*. 2018;40:7. [PMID: 29587337](#)
49. Heizomi H, Allahverdipour H, Hejazi SB, Jafarabadi MA, Shirazi A. Factors associating perceived stress and psychological well-being among Iranian female adolescents. *Int J Depress Anxiety*. 2018;1(1). [Link](#)
50. Khodarahimi S. Happiness and worry in an Iranian adolescent and young adults sample. *Int J Psychol Couns*. 2011;3(4):71–78. [Link](#)
51. Çelik ND. Happiness in high school students: autonomy, relatedness, competence and meaning in life. *Kıbrıslı Egit Bilimleri Derg*. 2018;13(3):422–430. [Link](#)
52. Sharma N, Gulati JK. Gender differences in happiness, self-esteem and personality traits in adolescents living in socio-economic hardship. *Int J Home Sci*. 2015;1(1):18–25. [Link](#)
53. Rashidi Kochi F, Najafi M, Mohammadyfar MA. The role of positive psychological capital and the family function in

- prediction of happiness in high school students. *Posit Psychol Res.* 2016;**2**(3):79–95. [Link](#)
54. Ghamari M. The relationship of social capital and happiness among high school students of Karaj city. *Int J Acad Res Bus Soc Sci.* 2012;**2**(1):353–363. [Link](#)
 55. Salehi N, Joshanloo M, Lamont S, Whitehead D. Predictors of life satisfaction: A nationwide investigation in Iran. *Health Soc Care Community.* 2024:1–14. [DOI: 10.1155/2024/8843363](#).
 56. Khishig-Undrakh M, Yerkyejan A, Yilina Zh, Anudari Ch, Bayarkhuu A. Study on the experiences and emotions associated with happiness among high school students. *J Psychol Sociol.* 2024;**89**(2):17–24. [Link](#)
 57. Park SH, Park JS. A structural equation model of general high school students' happiness: mediation effect of self-esteem and resilience. *J Korean Acad Community Health Nurs.* 2020; **31**:395–404. [Link](#)
 58. Mahon NE, Yarcheski A, Yarcheski TJ. Happiness as related to gender and health in early adolescents. *Clin Nurs Res.* 2005;**14**(2):175–190. [PMID: 15793274](#)
 59. Bogaerts A, Claes L, Raymaekers K, Buelens T, Bastiaens T, Luyckx K. Trajectories of adaptive and disturbed identity dimensions in adolescence: developmental associations with self-esteem, resilience, symptoms of depression, and borderline personality disorder features. *Front Psychiatry.* 2023;**14**:1125812. [DOI: 10.3389/fpsy.2023.1125812](#).
 60. Chui WH, Wong MY. Gender differences in happiness and life satisfaction among adolescents in Hong Kong: Relationships and self-concept. *Soc Indic Res.* 2016;**125**(3):1035–1051. [Link](#)
 61. Mertoğlu M. Factors affecting happiness of school children. *J Educ Train Stud.* 2020;**8**(3):10. [Link](#)
 62. Kimiaei Asadi F, Taghvaei D, Pirani Z. Investigating the effectiveness of life skills training using synectics method on social tolerance, wisdom, and emotion control in junior high school male students. *Pajouhan Sci J.* 2023;**21**(3):150–162. [Link](#)
 63. Vampa M, Profiri M, Kodhel E, Bërxulli D, Kelmendi K, Agani-Destani N, et al. Happiness in children and adolescents: A systematic literature review of factors influencing it. *J Educ Soc Res.* 2025;**15**:228. [DOI: 10.36941/jesr-2025-173](#).
 64. Tabbodi M, Rahgozar H, Makki Abadi MM. The relationship between happiness and academic achievements. *Eur Online J Nat Soc Sci Proc.* 2015;**4**(1):241–246. [Link](#)
 65. Malekiha M, Abedi M. Personality, self-esteem predictors of happiness and depression among high school student in Iran. *IJCRB.* 2012;**3**(10):569–580. [Link](#)
 66. Morioka H, Itani O, Kaneita Y, Iwasa H, Ikeda M, Yamamoto R, et al. Factors affecting unhappiness at school among Japanese adolescents: An epidemiological. *PLoS ONE.* 2014;**9**(11): e111844. [PMID: 25369261](#)
 67. Telef B. The relation between happiness, school satisfaction, and positive experiences at school in secondary school students. *Educ Sci.* 2021;**46**(205):359–371. [Link](#)
 68. MohammadTaheri M, Vaysi G, Fazlollahi S. Factors and indicators of creating happiness in high school academic environment. *Iran Evol Educ Psychol J.* 2022;**4**(2):191–203. [Link](#)