

همبستگی بین رضایت از زندگی و شادکامی در معلمان تربیت بدنی استان مازندران

چکیده

هدف از پژوهش حاضر همبستگی بین رضایت از زندگی و شادکامی در معلمان تربیت بدنی استان مازندران بود. روش اجرای پژوهش توصیفی-پیمایشی از نوع همبستگی و از نظر هدف کاربردی بود. جامعه آماری این پژوهش را معلمان تربیت بدنی استان مازندران تشکیل دادند. برای نمونه‌گیری از روش تصادفی-خوشه‌ای استفاده شد و در نهایت تعداد 249 نمونه با توجه به جدول مورگان انتخاب شد. برای گردآوری داده‌های پژوهش از پرسشنامه رضایت از زندگی دینر و همکاران (2008) و پرسشنامه شادکامی لیوبومبورسکی و لیبیر (1999) استفاده شد. روایی صوری و محتوایی با نظر ده نفر از اساتید تربیت بدنی بررسی و تایید شد. جهت بررسی پایایی پرسشنامه‌ها نیز از الفای کرونباخ استفاده شد. پس از بررسی وضعیت توزیع داده‌ها، از همبستگی پیرسون و اسپیرمن جهت تحلیل داده‌های پژوهش با نرم افزار Spss استفاده شد. نتایج نشان داد رضایت از زندگی و شادکامی رابطه مثبت و معناداری دارند. بنابراین پیشنهاد می‌شود با رعایت عدالت و استقلال کاری به معلمان زمینه رضایت از زندگی برای آنها مهیا شود تا به طبع آن حس شادی در آن‌ها تقویت شود.

واژه‌های کلیدی: بهزیستی روانی، شادی، کیفیت زندگی، معلمان، ورزش

مقدمه

در جامعه آشفته امروزی به دلیل وجود مسائل و مشکلات اقتصادی، سیاسی، اجتماعی و فرهنگی لازم است جامعه برای رشد و پیشرفت خود تلاش کند تا بتواند به استقلال برسد. رشد و پیشرفت هر جامعه‌ای درگرو آموزش آن است و گردانندگان اصلی آموزش معلمان هستند؛ که همه افراد برهه‌ای از زندگیشان را با آن‌ها می‌گذرانند. بنابراین مسئله رضایت از همه جنبه‌های زندگی معلمان بسیار حائز اهمیت است؛ زیرا وقتی معلمان از رضایت و کیفیت زندگی برخوردار باشند، عملکردشان بهبودیافته و پرنرژی به کار خود

ادامه می‌دهند و این احساس مثبت به دانش‌آموزان نیز انتقال می‌یابد. معلمان تربیت‌بدنی نیز جزو آن دسته از معلمانی هستند که به دلیل علاقه و اشتیاق دانش‌آموزان به درس ورزش اکثراً مورد قبول دانش‌آموزان هستند. با توجه به اینکه تلاش‌های کمی برای افزایش رضایت از زندگی و شادکامی آن‌ها انجام شده است، لذا ضروری است تا این مسئله، مورد بررسی قرار گیرد. بررسی مطالعات حاکی از آن است که میزان نشاط افراد تعیین‌کننده کیفیت زندگی است. یعنی هرچقدر انسان نسبت به اتفاقات زندگی خرسند باشد مسلماً شادتر خواهد بود و در صورتی که وقایع ناخوشایند باعث کاهش رضایت فرد شود سطح شادمانی وی کاهش خواهد یافت. آنچه حائز اهمیت است این است که وقایع مورد رضایت یا نارضایتی نمی‌شوند، قضاوت و دیدگاه فرد تعیین‌کننده رضایت و نارضایتی است (فرجی و خادمیان، 1392). شادکامی میزان درجه‌ای است که آدمی مطلوبیت زندگی خود را مورد قضاوت قرار می‌دهد و به عنوان هدف غایی زندگی در نظر گرفته می‌شود (آن¹ و همکاران، 2004). بیشتر مطالعات نشان داده اند شادکامی با برخی واژه‌ها همچون بهزیستی ذهنی و قضاوت فرد نسبت به خود و رضایت از زندگی مترادف می‌دانند (هاریس و لایتسی²، 2005). برخی عوامل نظیر وجود ارتباطات حسنه با سایر افراد، هدفمندی، رشد فردی، محبت به دیگران از ابعاد شادکامی محسوب می‌شود (آرگیل³، 2001). بنابراین نادیده گرفتن این مسئله مسبب تخریب جامعه خواهد شد. در نتیجه باید عوامل موثر بر شادکامی افراد شناسایی و زمینه گسترش آن را فراهم کرد. از طرفی، شادکامی یا کامروایی از اساسی‌ترین نیازهای سلامت روان انسان‌ها محسوب می‌شود (تناگو و همکاران، 2011) احساس شادکامی حالت عاطفی/هیجانی خوب و خوشایندی است که با تجارب مختلفی مثل احساس سلامت بودن، شادی و نشاط، رضایت داشتن از زندگی شغلی و شخصی پیوند دارد. فردی که سطح بالایی از شادکامی دارد نسبت به امور زندگی خود احساس خوشایند دارد و آرامش درونی زیادی دارد. در مقابل مسایل و مشکلات می‌ایستد و پذیرای ضعف‌های خود می‌باشد (بختیاری و عیوضی، 2019). همچنین شادکامی تمایل و علاقه فرد را به داشتن تعاملات اجتماعی و معاشرت افزایش می‌دهد (صادقی نیری، 2012). یک فرد دارای سطوح بالایی از شادکامی، همیشه شرایط را طوری مورد تفسیر قرار می‌دهد که دیدگاه مثبت ایجاد کرده و اسباب خوشحالی خود را فراهم آورد. (کشاورز و وفائیان،

¹.Ahn

².Harris & Lightsey

³.Argyle

2007). شادکامی ترکیبی از حضور احساسات و عواطف مثبت و نبود احساسات منفی و همچنین داشتن رضایت از زندگی است (آرگایل و همکاران، 1989). در واقع، هرچقدر بیشتر نیازها و تقاضاهای مادی و معنوی مرتفع گردد رضایت و شادکامی بیشتری حاصل خواهد شد و اُفت تحصیلی در دانش‌آموزان نیز یکی از عواقب کاهش میزان شادکامی معلمان است. با در نظرگیری مطالب بیان شده، توجه به نیازهای معلمان و تعیین رتبه نیازها جهت کسب رضایت از زندگی و شادکامی ضروری است.

در این راستا، روانشناسان امروزی به‌طور چشمگیری توجه خود را بر منابع بالقوه احساسات مثبت، از جمله احساس شادکامی متمرکز کرده‌اند. شادی مجموعه‌ای از هیجان‌های شناختی و ارزیابی‌ها از زندگی است که به‌عنوان درجه‌ای از مثبت بودن این ارزیابی‌ها و کیفیت زندگی فردی تصور می‌شود (Rojas, 2007). شادکامی، اساسی‌ترین بحث انسانی برای تمام نسل‌ها و مرکزی‌ترین محرک اهداف بشری است (Street, 2004). جهت دستیابی به سلامت عمومی افراد جامعه و رهایی از برخی معضلات جامعه و تنش‌های اجتماعی باید به نشاط و شادابی به عنوان متغیر تعیین‌کننده بر میزان رضایت و خرسندی افراد جامعه بها داد. بررسی‌ها نشان داده است که سطح شادکامی هر فرد را کیفیت رضایت او از جریان کلی زندگی تعیین می‌کند، یعنی هرچه انسان از زندگی و اتفاق‌های آن راضی باشد، شادتر خواهد بود و اگر اتفاق‌های گوناگون موجب از بین رفتن رضایت فرد شود، همین قدر نیز موجب پایین رفتن سطح کلی شادی وی خواهد شد و نکته قابل توجه این است که واقعیت‌های موجود موجب رضایت یا نارضایتی ما نمی‌شود بلکه دآوری در مورد این واقعیت‌ها تعیین‌کننده رضایت یا نارضایتی است (خانزاده، 1384). رضایت از زندگی قسمتی از نشانگان گسترده نگرش‌هایی است که نشان می‌دهد شخص نگرشی نسبتاً مثبت یا منفی نسبت به جهانی که در آن زندگی می‌کند دارد. رضایت از زندگی، خوشبختی، اعتماد به یکدیگر و اینکه شخص از دگرگونی‌های بنیادین اجتماعی حمایت کند. از جمله دلایل ضروری برای بررسی شادکامی و رضایت از زندگی این است که می‌توان با کشف زمینه‌های افزایش این موهبت بی‌همتا، امکان بهره‌مندی تمام گروه‌های انسانی از آن را فراهم ساخت. همچنین، انسان از دیرباز به دنبال این بوده که چگونه می‌تواند بهتر زندگی کند و چه چیزی بیشتر موجبات رضایتش را فراهم می‌سازد. شادکامی می‌تواند سلامتی جسمانی بیشتر، احساس امنیت بالاتر، امکان تصمیم‌گیری آسان‌تر، روحیه مشارکتی افزون‌تر و احساس رضایت بیشتری را به دنبال داشته باشد (کامیاب و همکاران، 1388). از ضرورت‌های دیگر انجام این پژوهش این است که بر اساس پژوهش‌ها، سطح شادکامی در میان ایرانیان و به‌ویژه معلمان در سطحی پایین یا متوسط است. از سوی دیگر، با توجه به تغییرات صورت گرفته در نقش اعضای خانواده در دهه‌های اخیر و افزایش نقش نهادهای عمومی (به‌ویژه نهادهای آموزشی) در تأثیرگذاری بر تربیت

فرزندان، نقش معلمان چشمگیرتر شده است (زارع شاهآبادی و همکاران، 1391) و لذا شادکامی، رضایت از زندگی و همچنین توجه به برخی آثار روانشناختی منفی همچون پرخاشگری معلمان بازده آموزشی و کارکرد شغلی آن‌ها را تحت تاثیر قرار می‌دهد. در نتیجه این پژوهش قصد دارد تا به بررسی همبستگی بین رضایت از زندگی و شادکامی در معلمان تربیت بدنی استان مازندران بپردازد.

روش شناسی پژوهش

این پژوهش با توجه به هدف از نوع کاربردی می‌باشد و با توجه به نحوه و روش جمع‌آوری داده‌ها جزء پژوهش‌های توصیفی-همبستگی است که از طریق پرسش‌نامه و به شیوه میدانی انجام شد. جامعه آماری این پژوهش را کلیه معلمان تربیت بدنی استان مازندران که برابر با 1200 نفر بودند، تشکیل دادند. برای انتخاب نمونه پژوهش با استفاده از روش نمونه‌گیری تصادفی-خوشه‌ای تعداد 291 نفر از معلمان تربیت بدنی استان مازندران با توجه به جدول مورگان به عنوان نمونه پژوهش انتخاب شدند. در نهایت پس از کنار گذاشتن پرسشنامه‌های مخدوش تعداد 249 پرسشنامه مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت.

برای اندازه‌گیری متغیر رضایت از زندگی از پرسشنامه استاندارد دینر و همکاران (2008) استفاده شد که دارای 5 گویه است. مقیاس اندازه‌گیری سوالات طیف 7 ارزشی لیکرت از کاملاً مخالفم (1) تا کاملاً موافقم (7) بود و برای جمع‌آوری داده‌های مربوط به متغیر شادکامی، از پرسشنامه Lyubomirsky & Lepper (1999) استفاده شد. این مقیاس دارای 4 سؤال بود که بر اساس طیف لیکرت طراحی شده بودند و گزینه‌های پاسخ هر سؤال در یک طیف 7 ارزشی لیکرت (1 = کاملاً مخالفم تا 7 = کاملاً موافقم) ارزش‌گذاری شده است. برای بررسی روایی پرسشنامه‌ها، از روایی صوری و محتوایی استفاده گردید و برای تائید روایی صوری و محتوایی، تمامی پرسشنامه‌ها در اختیار 10 نفر از اساتید و صاحب‌نظران این رشته قرار گرفت و نظرات آن‌ها در مورد چگونگی نگارش سوالات، تعداد سوالات، محتوای پرسشنامه‌ها، ارتباط سوالات با گزینه‌ها و هماهنگی سوالات با اهداف پژوهش دریافت گردید و سپس با توجه به نظرات آنها پرسشنامه‌ها اصلاح شد. برای بررسی پایایی پرسشنامه‌ها از روش آلفای کرونباخ استفاده شد و پایایی پرسشنامه‌های فوق با استفاده از یک نمونه اولیه به تعداد 30 نفر بررسی و به ترتیب برای پرسشنامه رضایت از زندگی 0/85 و برای پرسشنامه شادکامی 0/71 محاسبه گردید.

به منظور تجزیه و تحلیل داده‌ها از دو دسته روش‌های آماری توصیفی و استنباطی بهره گرفته شد. در بخش آمار توصیفی از روش‌هایی نظیر میانگین، فراوانی، درصد و انحراف استاندارد و در بخش آمار

استنباطی جهت به آزمون گذاشتن فرضیه‌ها پس از بررسی چگونگی توزیع داده‌ها و بررسی نرمال بودن توزیع داده‌ها از همبستگی پیرسون استفاده گردید. لازم به ذکر است برای تجزیه و تحلیل داده‌ها در پژوهش حاضر از نرم افزارهای آماری SPSS (نسخه 25) استفاده شد.

یافته‌ها

نتایج بخش جمعیت‌شناختی پژوهش نشان داد سن بیشتر آزمودنی‌ها 41-50 سال (39/3 درصد) قرار دارند و از 249 آزمودنی، اکثر نمونه‌های پژوهش زن (53/4 درصد) و کمترین آن‌ها مرد (46/6 درصد) می‌باشند. اکثر نمونه‌های پژوهش رسمی (76/7 درصد) و اکثر نمونه‌های پژوهش سابقه 11-15 سال (41 درصد) و کمترین سابقه 21 سال و بیشتر بوده است. جهت بررسی وضعیت پراکندگی داده‌های پژوهش از آزمون کلموگروف-اسمیرنف استفاده شد.

جدول 1: آزمون کلموگروف-اسمیرنف متغیرهای پژوهش

متغیرها	کالموگراف Z اسمیرنف	سطح معنی داری
رضایت از زندگی	1/98	0/001
شادکامی	1/28	0/07

با توجه به جدول 1 متغیر شادکامی دارای توزیع نرمال بوده و متغیر رضایت از زندگی توزیع نرمالی ندارد چرا که سطح معنی داری کمتر از 0/05 بوده است. بنابراین برای بررسی ارتباط بین رضایت از زندگی و شادکامی از آزمون همبستگی اسپیرمن استفاده گردید.

جدول 2: آزمون همبستگی اسپیرمن

متغیرها	رضایت از زندگی	شادکامی
رضایت از زندگی	1	
شادکامی	0/45**	1

نتایج جدول 2 نشان می‌دهد بین رضایت از زندگی و شادکامی معلمان تربیت بدنی استان مازندران ارتباط مثبت و معناداری برابر 0/45 در سطح خطای 0/01 وجود دارد. بنابراین فرضیه پژوهش تایید می‌شود.

بحث و نتیجه‌گیری

هدف از پژوهش حاضر همبستگی بین رضایت از زندگی و شادکامی در معلمان تربیت بدنی استان مازندران بود. بین رضایت از زندگی و شادکامی معلمان تربیت بدنی استان مازندران ارتباط معناداری وجود دارد. این یافته پژوهش با نتایج مطالعات رضایت از زندگی و شادکامی: حجازی و همکاران (1392)، مختاری و همکاران (1400)، سلطانی بهرام و قاسم زاده (1400)، فارسانی و همکاران (1400)، مامازندی و همکاران (1400)، نیک جو و عبدالله پور (1397)، ملکی و طریقتی انارکی (1396)، (1396) Diržytė & Patapas، (2022) Sokic at el، (2021) Ihtiyaroglu (2018) همراستا می باشد. خان زاد (1386) در بررسی رابطه شخصیت و شادکامی به این نتیجه رسید که سطح شادی هر فرد را میزان رضایت او از جریان کلی زندگی تعیین می کند یعنی هرچه انسان از زندگی و اتفاقات آن راضی باشد، شادتر خواهد بود و اگر اتفاقات گوناگون موجب از بین رفتن رضایت فرد شود، همین قدر نیز موجب پایین رفتن سطح کلی شادی وی خواهد شد. در تبیین این یافته پژوهش می توان گفت افراد شاد، وقایع زندگی را به صورت مثبت ارزیابی کرده و رویدادهای مثبت را بیش از منفی به یاد می آورند و در نتیجه به تبادل انرژی مثبت با محیط و اطرافیان پرداخته و روابط خود با آن ها را بهبود می بخشند. هنگامیکه یک معلم حس کند زندگیش معنادار است و احساس کارآمدی داشته باشد و در نتیجه احساس ارزشمندی داشته باشد و بتواند از اطرافیان احترام لازم را دریافت کند رضایت از زندگیش افزایش می یابد شادکامی و رضایت از زندگی دو عنصر جدایی ناپذیرند. ادراک و ارزیابی مناسب و مثبت فرد از تمامی جنبه های زندگی باعث ایجاد سلامت روان شده و شادکامی که یکی از پیامدهای آن است بروز می یابد. رفع مشکلات اقتصادی و مسایل مالی معلمان سبب می شود که رضایت از زندگی و شادکامی در آنها افزایش یابد

منابع

- آرمند، محمدعلی و رسولی نژاد، سیدپویا، 1394، بررسی رابطه سبک زندگی اسلامی با نشاط اجتماعی و رضایت از زندگی شهر یزد، همایش ملی سبک زندگی، نظم و امنیت، زنجان، <https://civilica.com/doc/399981>
- پوراکبران، الهه، 1393، بررسی نشاط اجتماعی و رابطه آن با میزان رضایت از زندگی و سلامت زنان، همایش ملی جایگاه و نقش زنان در مدیریت جهادی، تربت حیدریه، <https://civilica.com/doc/558834>
- حسینی پور فلاح، منیژه، صدیق، سینا و عاطفی، ستاره (1397). رابطه کیفیت زندگی با پرخاشگری و اضطراب، فصلنامه دانش انتظامی گیلان، 7(26)، ص 48.
- حسینی، سیده مریم، رضایی، ا. ذرمیدخت، و کیخسروی بیگزاده، زهره. (1390). مقایسه حمایت اجتماعی و رضایت از زندگی و افسردگی و شادکامی در سالمندان زن و مرد. زن و جامعه، دوره 2، شماره 4، 143-161.

خلعتبری، جواد، و بهاری، صونا(1389)، ارتباط بین تابآوری و رضایت از زندگی. فصلنامه روانشناسی تربیتی، 1(2)، 89-78.

زارع شاه آبادی، اکبر، رحمت الله توکان و محمود حیدری (1391). بررسی رابطه بین رضایت شغلی و نشاط اجتماعی در دبیران مقطع متوسطه شهر جیرفت. جامعه‌شناسی کاربردی، سال 23، شماره 4.

سعیدی نژاد، سمیه و مطهری نژاد، حسین، 1394، بررسی تاثیر شادکامی بر کاهش پرخاشگری در جوانان (مطالعه موردی واحد علوم تحقیقات سیرجان)، همایش بین المللی روانشناسی و فرهنگ زندگی، <https://civilica.com/doc/426444>

سمیعی اصفهانی، علیرضا؛ پوردانش، سامر (1397)، بررسی عوامل اجتماعی موثر بر نشاط اجتماعی معلمان (مطالعه موردی معلمان نواحی 20 و 21 شهر تهران)، مطالعات توسعه اجتماعی ایران، سال 11 (1).

علیپور، احمد، و آگاه هریس، مژگان (1386)، اعتبار و روایی فهرست شادکامی آکسفورد در ایرانیها. فصلنامه روانشناسان ایرانی، 3(12)، 298-287.

فرجی، زوی و خادمیان طلبه (1392). بررسی نقش رضایت از زندگی بر میزان نشاط اجتماعی، مطالعات جامعه‌شناختی جوانان، سال چهارم، شماره 10، 102-87.

فروهر، فاطمه و لطفی، حمید و عبدی سلاله، راضیه، 1395، رابطه شوخ طبعی و پرخاشگری با رضایت از زندگی دانش آموزان دوره متوسطه، پنجمین کنفرانس بین المللی روانشناسی و علوم اجتماعی، تهران، <https://civilica.com/doc/526814>

فیروزه مقدم، سارا(1389). اثربخشی آموزش شادکامی بر افزایش امید و رضایت از زندگی در سالمندان (پایان نامه کارشناسی ارشد چاپ نشده). دانشگاه علامه طباطبایی، تهران

کاریو، روبر (1382) مداخله روان‌شناختی - اجتماعی زودرس در پیشگیری از رفتارهای مجرمانه، نجفی ابرند آبادی، علی حسین (1381) مجله تحقیقات حقوقی، شماره 35 و 36، صص 60-49.

کاوه فارسانی، ذبیح الله؛ کاوه، منیژه و قدرتی جابلو، سپیده (1400)، رابطه باورهای لذت بردی و خوش بینی با شادکامی فاعلی در سالمندان: نقش میانجی رضایت از زندگی، روانشناسی پیری، شماره 26، 245-230.

کریمی، جهانگیر؛ سنجابی، امیر و کریمی، پروانه (1395). پیش بینی رضایت از زندگی بر اساس تاب آوری و شادکامی در سالمندان. مجله روانشناسی پیری، دوره 2، شماره 4، 229-236.

کریمی، فاطمه (1390) بررسی انواع خشونت کلامی و عوامل پدیدآورنده آن از نظر دانش‌آموزان و معلمان، پژوهشنامه حقوقی، 2(2)، 102-85.

کیخسروی بیگ‌زاده زهره، رضایی آذرمیدخت، خالویی یعقوب. رابطه حمایت اجتماعی و رضایت از زندگی با شادکامی در سالمندان ساکن منازل شخصی شهر شیراز. سالمند: مجله سالمندی ایران. ۱۳۹۴؛ ۱۰ (۲): ۱۷۲-۱۷۹

ملکی، عاطفه و طریقتی انارکی، زهرا، 1396، شادکامی، رضایت از زندگی و بهزیستی روانی در میان زنان مجرد و متأهل، ششمین کنگره انجمن روانشناسی ایران، تهران، <https://civilica.com/doc/732411>

هروی کریملو مجیده، انوشه منیره، فروغان مهشید، شیخی محمدتقی، حاجی‌زاده ابراهیم، سید باقر مداح منیرالسادات، و همکاران.. تبیین دیدگاه سالمندان پیرامون پدیده احساس تنهایی: یک پژوهش کیفی پدیدارشناسی. سالمند: مجله سالمندی ایران. ۱۳۸۶؛ ۲ (۴): ۴۱۰-۴۲۰

- Ahn, N., Garcia, J.R., & Jimeno, J.F. (2004). The impact of unemployment on individual well-being in the EU. European Network of Economic Policy Research Institutes. Working Paper ,29.
- Alipour, A., & Agah Heris, M. (2007). Reliability and validity of the oxford happiness inventory among iranians. 3(12), 287-298 .
- Argyle, M. (2001). The psychology of happiness (2nd edition). London: Rutledge Press, Taylor & Francis group. University Press
- Argyle, M., Martin, M., & Crossland, J. (1989). Happiness as a function of personality and social encounters. Recent advances in social psychology: An international perspective, 189-203 .
- David, S., Boniwell, I., & Ayers, C. A. (2013). The Oxford handbook of happiness. Oxford, UK: Oxford
- Fordyce, M. W. (1983). A program to increase happiness: further studies. journal of counseling psychology, 30(4),483-498.
- Gabriel, P., & Liimatainen, M. R. (2000). Mental health in the workplace. Geneva: International Labour Office.
- Haller, H. & M. Hadler (2006); "How Social Relations and Structures Can Produce Happiness and Unhappiness", Social Indicators Research, 75: 169-216
- Harris, P.R., & Lightsey, O.R. (2005). Constructive thinking as a mediator of the relationship between extraversion, neuroticism and subjective wellbeing. European Journal of Personality, 10(2), 409-426.
- KOÇ1 k & PEPE1 o. (2018). The Investigation of the Relationship between Happiness Levels of the Faculty of Sports Sciences and the Levels of Life Satisfaction and Optimism, World Journal of Education, 8(6).
- L. Klassen SH. (2020), Relationship between Happiness, Life Satisfaction, and Well-Being, and the Impact of Inspirational Quotes, Grenfell Campus, Memorial University of Newfoundland.
- Loh L.W.C; (1994). "Are EsL/Efl teachers under high stress? A study of Secondary level school teachers in Hong Kong", International. JATEFL Conference in Brighton UK.
- Megargee, E., and Hokanson, J (1990). The Dynamics Aggression. Individual, Group and International Analysis, Hariper & Row, p.15.
- Nemati sh, mehdipour matalani f. (2016). The Relationship between Life Satisfaction and Happiness: The Mediating Role of Resiliency, International Journal of Psychological Studies; Vol. 8, No. 3.
- Smith, M., & Bourke, S. (1992). Teacher stress :Examining a model based on context, workload and satisfaction. Teaching and Teacher Education, 8, 31-46.

Veenhoven, R. (2000). The four qualities of life. Ordering concepts and measures of the good life. *Journal of Happiness Studies*, 1, 1-39.

Wheatley, A., Murrigy, R., Kessel, J., Wuthrich, V., Remond, L., Tuqiri, R., et al (2009). Aggression management training for youth in behavior schools. *Youth studies Australia*.