

بررسی شادکامی و مولفه های آن در مدارس ابتدایی پسرانه روستایی و شهری شهرستان زهک

حبیب میر^۱، الهام خمر^۲، فاطمه گمشادزایی^۳

^۱ کارشناسی آموزش ابتدایی، دانشگاه آزاد زاهدان، سیستان و بلوچستان، ایران (نویسنده مسئول)

^۲ دبیر آموزش و پرورش

^۳ دبیر آموزش و پرورش

چکیده

افزایش زندگی های شهرنشینی و مهاجرت های خواسته یا ناخواسته جمعیت از روستاها به شهرها و افزایش زندگی های آپارتمان نشینی و دوری از محیط های زندگی طبیعی موجب شده است خیل کثیری از کودکان و نوجوانان از بازی های متعارف کوکی فاصله گرفته و متأسفانه افسرده و غمگین شوند در این پژوهش به بررسی مقایسه ای مولفه های شادکامی در مدارس ابتدایی پسرانه شهری و روستایی می پردازیم. جامعه آماری را دانش آموزان پسر پایه ششم روستایی و شهری آموزش و پرورش شهرستان زهک تشکیل داد که با استفاده از فرمول مورگان و کریشی تعداد ۶۰ نفر از آنان با نمونه گیری خوشه ای چند مرحله ای انتخاب شدند. داده های میدانی شادکامی به وسیله پرسشنامه، شادکامی آکسفورد جمع آوری و مورد مقایسه قرار گرفتند. نتایج به دست آمده، نشان داد شادکامی در دانش آموزان ابتدایی مدارس روستایی بالاتر از دانش آموزان شهری بوده و تفاوت معناداری وجود داشت.

واژه های کلیدی: شادکامی، مدارس شهری، مدارس روستایی، ابتدایی

مقدمه

شادکامی و شادمانی، از جمله موضوعاتی است که از دیرباز اندیشمندان نظیر ارسطو، زنون و اگیکور به آن پرداخته اند. ارسطو دست کم به سه نوع شادمانی معتقد است؛ در پایین ترین سطح، عقیده مردم عادی است که شادمانی را معادل موفقیت و کامیابی می دانند و در سطح بالاتر از آن، شادمانی مورد نظر ارسطو یا شادمانی ناشی از معنویت قرار می گیرد (آیزنگ، ۱۳۷۸). بعد از جنگ جهانی دوم تعداد پژوهش های مربوط به شادکامی در جهان افزایش یافت (وینهوون، ۱۹۹۴). در دهه ۱۹۶۰ مؤسسات پژوهش آمریکا، کار خود را در مورد سنجش میزان شادکامی افراد آغاز کردند، این کار به چند پژوهش کلاسیک منجر شد (آرجیل، ۲۰۰۱). در خلال سال های دهه ۱۹۷۰ مطالعات مربوط به شاخص های اجتماعی آمریکا با محوریت بررسی شادی مردم صورت گرفت. کمپل و همکاران (۱۹۷۶) کتاب کیفیت زندگی آمریکایی و اندروز و ویتی شاخص های اجتماعی سلامتی را به رشته تحریر در آوردند که موضوع اصلی آنها میزان و چگونگی شادی مردم آمریکا بود. آلاردت (۱۹۷۶) به بررسی ابعاد رفاه اجتماعی و میزان شادی در کشورهای اسکندیناوی پرداخت. گلاترز (۱۹۹۱) نیز، پژوهش راجع به کیفیت زندگی در آلمان غربی انجام داد. در استرلیا نیز هدی و ویرینگ (۱۹۹۲) اولین پیمایش بزرگ مقیاس طولی را با عنوان فهم شادی انجام دادند. مجلات روان شناختی نظیر مجله شخصیت و روان شناسی اجتماعی نیز شروع به منتشر نمودن مقالات مربوط به شادی کردند. وینهوون (۱۹۹۴) کتاب سه جلدی همبسته های شادی را منتشر ساخت و در آن به تحلیل تحقیقات انجام گرفته پرداخت. آرجیل در سال ۲۰۰۱، کتاب روان شناسی شادی را منتشر ساخت و در آن به طور تخصصی به تعریف شادی، عوامل مؤثر بر شادی و مرور تحقیقات مربوطه پرداخته است.

تعاریف پژوهش

۱- **تعریف روستا:** در مورد روستا و ده تعاریف متعدد و زیادی گفته شده، ده یا روستا که در کتاب های نشر قدیم به صورت دیه هم دیده می شود، در زبان پهلوی ده (Deh) در پارسی باستان (Dahya) به معنی سرزمین و در اوستابه شکل دخیو (Daxya) آمده است.

در ایران، ده از قدیمی ترین زمان یک واحد اجتماعی و تشکیلاتی و جایی بوده است که در آن گروه هایی از مردم روستایی برای همکاری در زمینه های اقتصادی، اجتماعی، فرهنگی و سیاسی گرد هم تجمع یافته اند. ده اساس زندگی اجتماعی ایران را تشکیل می دهد و اهمیت آن به اعتبار اینکه یک واحد تشکیلاتی در زندگی روستایی است، در سراسر قرون وسطی و از آن پس تا به امروز برقرار بوده است.

در عرف ده عبارت از محدوده ای از فضای جغرافیایی است که واحد اجتماعی کوچکی مرکب از تعدادی خانواده که نسبت به هم دارای نوعی احساس دلبستگی، عواطف و علائق مشترک هستند، در آن تجمع می یابند و بیشتر فعالیت هایی که برای تأمین نیازمندی های زندگی خود انجام می دهند، از طریق استفاده و بهره گیری از زمین و در درون محیط مسکونی شان صورت می گیرد، این واحد اجتماعی که اکثریت افراد آن به کار کشاورزی اشتغال دارند در عرف محل ده نامیده می شود.

پلاسید رامبد (Placide Ramboud) جامعه شناس فرانسوی می گوید: ده واحد اجتماعی ویژه ای است که با یک فضا در ارتباط متقابل است و این فضا به عنوان یک عنصر ضروری در نظام اجتماعی ده نقش دارد و به این ترتیب ده دارای بعد اجتماعی است که می تواند یکی از عوامل اساسی تشکیل دهنده آن به شمار رود. ده محصول کنش های متقابل گروه های

انسانی و فضا است، میان اعضای ده رابطه‌ای محلی وجود دارد که نتیجه کنشهای متقابل تاریخی است و موجب پیدا شدن حافظه جمعی و محلی است و در نتیجه نوعی وجدان یا شعور جمعی به وجود می‌آورد.

۲- **تعریف شهر** : شهر، مکانی با تراکم بالای جمعیت و مرکزیت سیاسی، اداری و تاریخی است که در آن، فعالیت اصلی مردم، غیر کشاورزی است و دارای مختصات شهری بوده که از طریق دولتی محلی، اداره می‌شود.

شاخص‌های تفکیک شهر از روستا، عبارت است از:

وضعیت و نوع فعالیت اقتصادی

درجه اشتغال و قشربندی اجتماعی

درجه پیچیدگی روابط و مناسبات

چگونگی بهره‌گیری از نهادهای اجتماعی، فرهنگی، اقتصادی و سیاسی

میزان و ترکیب جمعیت.

۳- **تعریف شادکامی**: هیچ انسانی نمی‌تواند ادعا کند، ولو در لحظه‌ای خاص از زندگی‌اش که به تمامی آن چیزهایی می‌خواسته رسیده است. برای همین است که در باب شادکام زیستن نمی‌بایست در پی حالات عینی رضایت افتاد. می‌توان به کمترین حد از موفقیت‌ها دست یافت، اما از داشته‌ها کمال رضایت را داشت و قانع بود. انسانی که به این درجه از آگاهی نسبت به خود و زندگی‌اش برسد، لاجرم انسان شادکام و خشنودی خواهد بود. حقیقت این است که اگر انسان به داشته‌هایش قانع باشد، میتواند رضایت و شادکامی را به دست آورد. برخلاف تفکر ارسطویی، خوشبختی یا نهایتاً شادکامی نوعی از "احساس رضایت ذهنی" است، نه "احساس رضایت عینی". مصداق آن را حتی میتوان در گفتار جان استوارت میل دنبال کرد، وی بر آن است که خوشبختی را به مجرد تفکر در باب چند و چونش از کف خواهیم داد و احساس فلاکت بر ما حاکم خواهد شد. به عبارت دیگر، خوشبختی تا به آنجا با فرد همراه خواهد بود که بدان فکر نکند. یعنی موارد عدم ارضاء عینی آن را در خاطر مرور نکند (اسدی، ۱۳۸۲).

میکالوس (۱۹۸۶) برای تعریف شادی، فواصلی را بین آنچه شخص می‌خواهد و آنچه دارد یعنی فاصله بین آرمان‌ها و واقعیت شرایط مورد انتظار موجود توصیف میکند. بهترین شرایط پیشین و شرایط واقعی، آنچه شخص دارد و آنچه دیگران دارند و اسنادهای محیطی و فردی اگرچه اینها برای عقل سلیم جاذبه دارد ولی نظریه‌ای فاصله‌ای توصیفی از شادمانی ارائه می‌دهد. رایف و کینز (۱۹۹۵) معتقدند که افراد شادکام کسانی هستند که در پردازش اطلاعات در جهت خوش بینی و خوشحالی سوگیری دارند. یعنی اطلاعات را به گونه‌ای پردازش و تفسیر میکنند که به خوشحالی آنها منجر میشوند. براساس مطالعات انجام شده، شادکامی ادراک تنیدگی را کاهش و توانایی شخص را برای کار و فعالیت افزایش می‌دهد (وایزمن، ۲۰۰۴؛ شفر، ۲۰۰۶).

به نظر وینهون (۱۹۸۸) شادمانی به قضاوت فرد از درجه یا میزان مطلوبیت کیفیت زندگی اطلاق می‌شود. به عبارت دیگر، شادمانی به این معناست که فرد چقدر از زندگی خود لذت می‌برد. آیزنک (۱۳۷۸) شادمانی را مجموع لذتها، منهای دردها و ترکیبی از حداکثر عاطفه‌ی مثبت به اضافه حداقل عاطفه‌ی منفی معرفی می‌کند. به نظر او افرادی که در معیارهای شادمانی نمره‌ی بالا می‌آورند عموماً افراد شاد، خوشبین و سالم و از اینکه وجود دارند، راضی هستند. این افراد زندگی را با ارزش می‌دانند و با جهان در صلح و تفاهم هستند. برعکس کسانی که نمره آنها کم است از نظر شخصیتی بدبین، غمگین، مأیوس و با

جهان در تضادند. افراد شاد احساس امنیت بیشتری می کنند، آسانتر تصمیم می گیرند و درجه مشارکت بیشتری دارند و نسبت به کسانی که با آنها زندگی می کنند، بیشتر احساس رضایت دارند.

در الگوها و نظریه های ارائه شده پیرامون شادی، الگوی شلدون و لیمبومیرسک (۲۰۰۴) تازه ترین نمونه در این زمینه میباشد. آنها در توصیف شادکامی سه مؤلفه کلیدی را مطرح نموده اند. اولین مؤلفه نقطه شروع ثابت است که به آمادگی های ژنتیکی و ارثی اشاره دارد و از این نظر عامل ثابت این الگو به شمار می رود. به بیان دیگر، این عامل بیانگر سطح شادی، در زمان صفر بودن دیگر عوامل می باشد. شرایط دومین مؤلفه در برگیرنده ی متغیرهای جمعیت شناختی مانند سن، وضعیت تأهل، وضعیت استقلال و درآمد، تسهیلات، امکانات و بافت خانه و خانواده و مذهب می باشد و از این نظر نسبت به عامل اول از ثبات کمتری برخوردار است.

آخرین و سومین مؤلفه کنش های عمدی است که اشاره به فرآیندهای تلاش مدار و هدفمند زندگی فرد دارد و در برگیرنده ی جنبه های شناختی (مانند داشتن نگرش های مثبت و کمال گرا)، رفتاری (مانند ابراز علاقه به دیگران و ورزش کردن) و خواست های ارادی (مانند تعیین و دنبال کردن هدف های شخصی معنی دار) میباشد. از این رو، این عامل قابل تغییر است. در مطالعات گوناگون افراد شاد را با ویژگی هایی از این قبیل تعریف می کنند: افراد شاد از عزت نفس و احترام به خود بالایی برخوردارند و خودشان را دوست دارند. در یکی از آزمون های عزت نفس با جمله هایی نظیر "من از با خود بودن لذت می برم" و "من ایده های خوبی دارم" کاملاً موافق هستند. این افراد به اخلاقیات توجه بسیاری دارند و عقلایی رفتار می کنند (نوری، ۱۳۸۱).

از آنجا که شادکامی یکی از هیجانات اساسی بشر است، لذا هر کس به فراخور خود آن را تجربه می کند. اما تعریف شادکامی به سادگی تجربه آن نیست. افلاطون در کتاب جمهوری به سه عنصر در وجود انسان اشاره می کند که عبارتند از قوه عقل یا استدلال، احساسات و امیال. افلاطون شادکامی را حالتی از انسان می داند که بین این سه عنصر تعدل و هماهنگی وجود داشته باشد. ارسطو شادکامی را زندگی معنوی می داند. جان لاک و جرمی بنتام معتقدند که شادکامی تعداد وقایع لذت بخش است. لیوبومیرسکی شادکامی را تعادل میان تجربه های هیجانی مثبت و منفی در طول یک دوره ی زمانی می داند (سماک امانی، ۱۳۸۵).

وینهون (۱۹۸۸) معتقد است شادکامی به درجه یا میزانی گفته می شود که شخص درباره ی مطلوبیت کل زندگی خود قضاوت می کند. به عبارت دیگر شادکامی به این معنا است که فرد، به چه میزان زندگی خود را دوست دارد. لیوبومیرسکی و همکاران (۲۰۰۵) شادکامی را تجربه احساس نشاط، شادکامی و خوشی و نیز دارا بودن این احساس که فرد زندگی خود را خوب، با معنا و با ارزش بداند در نظر گرفته اند. طبق این تعریف مشخص می شود که شادکامی یک پدیده ذهنی و درونی است. دونو و کوپر (۱۹۹۸) در یک فرا تحلیل مهم ترین ویژگی افراد شاد را عاطفه مثبت و عزت نفس گزارش کرده اند. هم چنین وارت (۲۰۰۱) از صاحب نظران روانشناسی شادکامی نیز عزت نفس را جزء جدایی ناپذیر شادکامی می داند (به نقل از شعاری نژاد، ۱۳۹۵).

در تحقیقی که توسط آرچیل و لو (۱۹۹۰) در مورد تعریف شادکامی صورت گرفت، مشخص شد هنگامی که از مردم پرسیده می شود شادکامی چیست؟ آنها دو نوع پاسخ را مطرح می کنند: اول اینکه ممکن است حالات هیجانی مثبت (مانند لذت) را عنوان کنند و دوم، آن را راضی بودن از زندگی به طور کلی و یا در بیشتر جنبه های آن بدانند. بنابراین، به نظر می رسد که شادکامی دو جزء اساسی (عاطفی و شناختی) دارد که بعد عاطفی آن موجب می گردد انسانی که دارای احساس شادکامی است، از نظر دیگران به عنوان فردی بشاش و سرزنده شناخته شود و در مناسبات اجتماعی نیز بتواند راحت تر با

دیگران ارتباط برقرار کند. همچنین از بعد شناختی نیز چنین فردی، نگرش مثبتی نسبت به دنیای پیرامون خود دارد و اتفاقات و رویدادهای اطراف خود را با دیدی خوش بینانه می نگرد.

شوارز و استراک (۱۹۹۱) معتقدند که افراد شادکام کسانی هستند که در پردازش اطلاعات در جهت خوش بینی و خوشحالی سوگیری دارند؛ یعنی اطلاعات را طوری پردازش و تفسیر می کنند که به شادمانی آنها منجر شود.

مایرز و داینر (۱۹۹۵) نیز عقیده دارند که شادکامی دارای مؤلفه های عاطفی، اجتماعی و شناختی است. مؤلفه عاطفی باعث می شود که فرد همواره از نظر خلقی شاد و خوشحال باشد. مؤلفه اجتماعی موجب گسترش روابط اجتماعی با دیگران و افزایش حمایت اجتماعی می شود. مؤلفه شناختی موجب می گردد فرد نوعی تفکر و پردازش اطلاعات ویژه خود داشته و وقایع روزمره را طوری تعبیر و تفسیر کند که خوش بینی وی را به دنبال داشته باشد (به نقل از کار، ۲۰۰۴).

به نظر آرجیل، مارتین و لو (۱۹۹۵) سه جزء اساسی شادکامی عبارتند از: هیجان مثبت، رضایت از زندگی و نبود هیجانات منفی از جمله افسردگی و اضطراب. او و همکارانش دریافتند که روابط مثبت با دیگران، هدفمند بودن زندگی، رشد شخصی، دوست داشتن دیگران و طبیعت نیز از اجزای شادکامی به حساب می آیند.

داینر (۲۰۰۲) معتقد است که شادکامی، نوعی ارزشیابی است که فرد از خود و زندگی اش به عمل می آورد و مواردی از قبیل رضایت از زندگی، هیجان و خلق مثبت، فقدان افسردگی و اضطراب را شامل می شود و جنبه های مختلف آن نیز به شکل شناخت ها و عواطف است.

هیلیز و آرجیل (۲۰۰۱) بیان می دارند که شادکامی به عنوان یکی از عوامل مؤثر در به وجود آوردن یک زندگی مطلوب حالتی مطبوع و دلپذیر است که از تجربه هیجان های مثبت و خشنودی از زندگی نشأت می گیرد و از نظر کارکردی اهمیتی دوگانه دارد: از یک طرف احساس مثبتی است که از حس ارضاء و پیروزی حاصل می شود، لذا تجربه های غیرقابل اجتناب ناکامی، ناامیدی و در مجموع عواطف منفی را بی اثر می سازد. از طرف دیگر اشتیاق انسان ها را برای پرداختن به فعالیت های اجتماعی آسان می سازد و طبعاً چنین حالت خوشایندی با فقدان افسردگی، اضطراب، پرخاشگری افراد همراه است.

اثرات شادکامی

از دیدگاه سلیگمن (۲۰۰۲) هیجان های مثبت و منفی از یکدیگر توسط درجه ای که ما را برای بازی های برنده-برنده یا بازی های بازنده-برنده آماده می کند، قابل تغییر می باشد. از دید تحولی احساسات منفی مثل ترس و خشم اولین دفاع ما در مقابل تهدید به حساب می آیند. بطور مثال احساسات منفی توجه را به منبع خطر یا تهدید محدود کرده و ما را برای حمله تجهیز می کنند. احساسات منفی ما را برای بازی هایی که در آن یک برنده و یک بازنده وجود دارد، آماده می کند. در مقابل احساسات مثبت با گسترش توجه، ما را از محیط اطراف اجتماعی و فیزیکی بیشتر آگاه می کند. این افزایش آگاهی، دید ما را نسبت به عقاید جدید باز کرده و خلاقیت را افزایش می دهد؛ در نتیجه هیجان های مثبت ما را برای بازیهای برنده-برنده آماده می کنند (آیزن، ۲۰۰۶). تحقیقات نشان می دهد که افراد افسرده نسبت به مهارت های خود قضاوت های دقیق تری انجام می دهند. در مقابل مردم خوشحال مهارت های خود را زیاد برآورد کرده و حوادث مثبت را بیشتر از منفی به خاطر می سپارند ولی در برنامه ریزی بهترند زیرا از استراتژی های مهم مثل جستجوی اطلاعات مرتبط با سلامتی استفاده می کنند (آسپین وال، ۲۰۰۱؛ به نقل از کار، ۲۰۰۴).

دیدگاه های نظری در مورد شادکامی

دیدگاه لذتی (هدونیک): تاریخچه این دیدگاه به قرن چهارم قبل از میلاد باز می گردد. برخی از فیلسوفان یونانی هدف از زندگی را تجربه لذت و به حداکثر رساندن آن می دانستند. از نظر آنان شادکامی کل لحظات لذت بخش زندگی افراد است. این دیدگاه از طریق افراد دیگر منجمله هابز و بنتهام پیروی گردیده است. هابز معتقد بود که شادکامی دنبال کردن موفقیت آمیز امیال ذاتی انسان است. دی سد بر این باور بود که دنبال کردن احساس لذت هدف نهایی زندگی است. بنتهام نیز ادعا داشت که برای ساختن یک جامعه خوب کوشش افراد برای به حداکثر رساندن لذت و علائق فردی مهم است. در واقع دیدگاه مسلط بین روان شناسان هدونیک آن است که خوشبختی شامل شادکامی ذهنی و تجارب لذت بخش می باشد (رایان و دسی ، ۲۰۰۱). اکثر پژوهشگران در روانشناسی لذت گرایی جدید از مفهوم خوشبختی ذهنی به عنوان متغیر اصلی استفاده می کنند. این مفهوم شامل سه جزء یعنی خشنودی از زندگی- وجود خلق مثبت و فقدان خلق منفی می باشد که غالباً تحت عنوان شادکامی نامیده می شود (داینر و لوکاس ، ۱۹۹۹).

دیدگاه ایدایمونیک: به رغم رواج دیدگاه هدونیک تعدادی از فلاسفه، صاحب نظران و علمای دینی چه در غرب و چه در شرق این موضوع را زیر سوال بردند که شادکامی به خودی خود به عنوان ملاک اصلی خوشبختی باشد. از نظر آنها شادکامی واقعی یا تجلی فضیلت با انجام دادن اعمال ارزشمند حاصل می گردد. واترمن (۱۹۹۳) معتقد بود که مفهوم ایدایمونیک، خوشبختی و شادکامی را براساس خود واقعی یا "دایمون" آنها تعیین می کند. بر طبق نظر وی این نوع شادکامی موقعی به دست می آید که فعالیت های زندگی افراد بیشترین همگرایی یا جور بودن را با ارزشهای عمیق داشته باشد و آنان نسبت به این ارزش ها متعهد گردند. تحت چنین شرایطی احساس نشاط و اطمینان به وجود می آید. واترمن این حالت را به عنوان جلوه بیانگری فردی نامید و همبستگی بالایی بین آن و اندازه های خوشبختی و شادکامی بدست آورد. ریف و سینگر (۲۰۰۲) خوشبختی و شادکامی را دست یابی به لذت نمی دانند بلکه آن را به عنوان کوششی در جهت کمال در نظر می گیرند که بیانگر تحقق توان بالقوه فرد است. آنان شواهدی ارائه نمودند که نشان می دهد زندگی کردن به صورت ایدایمونیک که حاکی از خوشبختی روانشناختی است بر سیستم های فیزیولوژی خاصی تاثیر می گذارد که مربوط به کارکرد دستگاه ایمنی است و ارتقاء سلامتی را در پی دارد.

نظریه های میان فرهنگی شادکامی: فرهنگ نقش مهمی در شکل گیری مفهوم شادکامی دارد. در واقع نظریه های میان فرهنگی رابطه فرهنگ را با شادکامی مشخص می کند. کریستوفر (۱۹۹۴) ریشه تعاریف مربوط به خوشبختی و شادکامی را در عوامل فرهنگی می دانند. از نظر مارکوس و کیتایاما (۱۹۹۴) مردم در فرهنگ های مختلف تفسیرهای متفاوتی از خود، دیگران و رابطه بین خود و دیگران در جامعه پیدا می کنند. اما به طور کلی در نظریه های میان فرهنگی به دو نوع فرهنگ توجه شده است که تحت عناوین فرهنگ های فرد گرا و فرهنگ های جمع گرا شناخته می شود. در فرهنگ های فرد گرا بر استقلال و انگیزه های فردی تاکید می شود و به رغم اینکه در این نوع فرهنگ ها نرخ طلاق و خودکشی بالاست، گزارش ها حاکی از بالا بودن سطح شادکامی و خوشبختی در آنها می باشد (به نقل از داینر و سوه ، ۱۹۹۷). بر طبق این نظریه مردم در فرهنگ های فرد گرا علت وقایع را بیشتر به خودشان نسبت می دهند و از این رو با پیگیری علائق و آرزوهای شخصی به شادکامی بیشتری نایل می آیند. از طرف دیگر در مواقع بحرانی حمایت اجتماعی اندکی در این نوع فرهنگ ها وجود دارد، به همین دلیل نسبت خودکشی و طلاق بالا می باشد. بنابراین اگر در فرهنگ های جمع گرا شادکامی

کمتر باشد به همان نسبت افسردگی و تنهایی نیز کمتر است. گزارش های دیگری وجود دارد که نشان می دهد عزت نفس و خشنودی از زندگی که از عناصر شادکامی است در فرهنگ های فردگرا بالاتر می باشد (داینر و داینر، ۱۹۹۵). در فرهنگ های شرقی تاکید بر آن است که افراد به عنوان قسمتی از واحد های متنوع جامعه باشند و با آن جور شده و نسبت به آن احساس تعلق و تعهد داشته باشند و به طور کلی به جای تاکید بر اسناد های فردی بر روابط اجتماعی تکیه می گردد. بطور کلی در این نوع فرهنگ ها ارزش هایی مانند یکپارچگی اجتماعی منجر به شادکامی می گردد. در حالی که در فرهنگ غرب راه رسیدن به شادکامی خودمختاری و پایداری فرد در برابر عوامل اجتماعی است که به شادکامی منجر می گردد. بر طبق این نظریه فرهنگ اثر تعیین کننده ای بر این دو شیوه ی دستیابی به شادکامی دارد (لو، گیلومر و کاو ، ۲۰۰۱).

منابع و عوامل مرتبط با شادکامی

مجموعه نظریه پردازان و پژوهشگران در کارهای علمی خود سعی کرده اند منابع و عوامل مؤثر بر شادی یا شادکامی را معرفی نمایند. این منابع و عوامل می تواند تحت مجموعه عوامل شناختی، عاطفی، اجتماعی و جسمانی مورد بحث قرار گیرد که در ادامه به آن می پردازیم.

شادکامی و بعد شناختی

برخی از شناخت ها یا سبک های فکری، پولینا یا نگاه کردن به طرف روشن قضا یا، را تشکیل می دهند. این سبک های فکری عبارت اند از: کنترل درونی، خوش بینی، خلاقیت و هدفمند بودن در زندگی که همگی با شادکامی همبستگی بالایی دارند. این عوامل به قدری قوی اند که می توان آنها را بخشی از خوشبختی دانست (آرجیل، ۱۳۸۳). ارتباط میان شادکامی و مؤلفه های ذکر شده به شرح ذیل می باشد.

۱- کنترل درونی: مفهوم منبع کنترل به اشکال بسیاری در سراسر تاریخ بشری ظاهر شده است. جولیان راتر یکی از نظریه پردازانی است که به مفهوم منبع یا مکان کنترل توجه خاصی داشته است. این مفهوم دارای دو بعد کنترل درونی و بیرونی است. بنابر فرضیات راتر، به عقیده افرادی که دارای منبع کنترل درونی هستند، رویدادهای مثبت زندگی در نتیجه طرح ریزی دقیق و کوشش پی گیر آنها به دست می آید. لذا مسئولیت اعمال، رفتار و پیامدهای ناشی از آن را قبول می کنند. این افراد خود را حاکم بر سرنوشت خویش و کنترل زندگی را درونی می دانند. در مقابل، افراد دارای منبع کنترل بیرونی، بین رفتار خود و رویدادها هیچگونه رابطه علی و معلولی نمی بینند و بخت و اقبال، تصادف، شانس و یا اشخاص دیگر را مسئول نتایج رفتار خود می دانند؛ در نتیجه مسئولیت اعمال و رفتار خود را نمی پذیرند (بیابانگرد، ۱۳۷۴). بسیاری از تحقیقات تجربی و علمی که در حال پیشرفت می باشند، نشان می دهند که افرادی که به کنترل رفتارشان و نتیجه تجاربشان ایمان دارند، یعنی افرادی که از قدرت کنترل حسی داخلی زیادی برخوردارند، کمتر در معرض تأثیر منفی و افسردگی قرار می گیرند، خودتنظیمی و مهارت سازگاری مثبت بیشتری از خود نشان می دهند و در مقایسه با افرادی که احساس کنترل آنها خارجی است، از سطح عزت نفس و صلاحیت عینی بیشتری برخوردارند (اسکینر و ولبورن، ۱۹۹۷). افراد دارای منبع کنترل درونی نسبت به افرادی که دارای منبع کنترل بیرونی هستند، اختلالات روانی کمتری نشان می دهند. بیرونی بودن با احساس اضطراب و افسردگی ارتباط دارد. علت اینکه بیرونی بودن با سازگاری ضعیف در ارتباط است، شاید این باشد که داشتن احساس رضایت از زندگی مبتنی بر این است که افراد احساس می کنند بر برون دادهای خود کنترل دارند. افرادی که به

کنترل درونی بیشتر اعتقاد دارند، پربشانی روانی کمتری را تجربه می کنند. کنترل درونی یک متغیر شخصیتی است که با خشنودی همراه است، ضمن اینکه پیش بینی کننده شادی نیز شناخته شده است. کنترل درونی به عنوان یک جنبه از شخصیت و یک راه مقابله با وقایع استرس زای زندگی مطرح می باشد. کسانی که دارای احساس تسلط و کنترل درونی بیشتری هستند، رضایتمندی بیشتری از زندگی دارند و از سلامت بیشتر و افسردگی کمتری برخوردارند (لاچمن و ویور، ۱۹۹۸).

۲- خوش بینی و تفکر مثبت: خوش بینی به معنای آن است که فرد اعتقادی قوی داشته باشد؛ اعتقاد به اینکه علیرغم وجود موانع و دلسردی ها، همه چیز درست خواهد شد. بسیاری از محققان دریافته اند که خوشبختی شامل دو عامل مستقل یعنی خوش بینی و بدبینی می باشد. این دو عامل با جنبه های دیگر خوشبختی همبستگی دارد و البته همبستگی عامل بدبینی منفی و قوی تر است (آرجیل، ۱۳۸۳). پژوهش ها نشان می دهند افرادی که خوش بین ترند، نسبت به افراد بدبین و واقع بین میزان شادمانی بیشتری دارند و یکی از راه های افزایش شادمانی، خوش بینی است و خوش بینی با مقیاس های شادمانی مانند رضایت از زندگی، عاطفه مثبت و عاطفه منفی رابطه دارد (لوکاس و دانیر و سو، ۱۹۹۶). همچنین شرر، والبت و سومرفیلد (۱۹۸۶) دریافته اند که افراد خوشبین در هنگام بروز موقعیت های مشکل زا از مقابله مسأله مدار استفاده می کنند و به جست و جوی مثبت رویدادهای منفی تأکید و تمرکز می کنند، در حالی که منفی گراها از مکانیسم انکار استفاده می کنند و با تمرکز بر احساس تنش خود، خود را از اهدافشان دور و جدا می سازند. ظاهراً کسانی که مثبت اندیش ترند، راهکارهای مقابله ای مثبت تری نیز در پیش می گیرند.

۳- هدفمند بودن زندگی: هدفمندی زندگی به وسیله تعهد به اهداف واقع بینانه ایجاد می گردد و برای آنها منابعی وجود دارد. مذهب، کار و شغل، مراقبت از خانواده، فعالیت سیاسی، کار دواطلبانه و فعالیت های تفریحی از منابع هدفمندی زندگی به شمار می روند. به عقیده شلدن و الیوت (۱۹۹۹) اهداف هماهنگ با خود مهم هستند؛ بدین معنا که اعتقاد به اهمیت اهداف و انتخاب آنها برای تفریح و لذت مهم است، نه اینکه اهداف از بیرون به فرد تحمیل و یا به منظور اجتناب از احساس گناه و اضطراب پیگیری شوند. آنها یک الگوی علی را تأیید کرده اند که بر اساس آن اهداف هماهنگ با خود منجر به تلاش بیشتر، نیل به اهداف و افزایش خوشبختی می شود.

۴- خلاقیت: خلاقیت که به عنوان یک نیاز عالی به بشری در تمام ابعاد زندگی انسان مطرح است، عبارت است از تحولات دامنه دار و جهشی در فکر و اندیشه انسان. واقعیت این است که به خلاقیت نمی توان با تمرکز بر یک بعد نگریست. ابعاد فردی، محصولی و فرآیندی نمی توانند بیانگر خلاقیت باشند. تایلور (۲۰۰۳) ویژگی های افراد خلاق را چنین برمی شمرد: خوش خلقی، خوش ذوقی، کنجکاوی، جویندگی، بازسازی ماهرانه عقاید، خودمختاری، استقلال، اثبات خود و پذیرش مثبت از خود. خلاقیت یکی از مباحثی است که همواره از اهداف عالی تعلیم و تربیت به شمار می آید. با توجه به متون موجود، نقش شادی در خلاقیت اجتناب ناپذیر است. تعدادی از پژوهش ها، آثار خلق مثبت و شادمانی را بر چگونگی تفکر و حل مسأله افراد مورد مطالعه قرار داده است. آزمودنی هایی که خلق خوبی دارند، در مسائلی که نیاز به راه حل خلاقانه دارد بهتر می توانند کار کنند و به مثال های غیر رایج و مقوله های بیشتری می توانند فکر کنند و در ارزیابی های خلاقیت نتایج بهتری به دست آورند. نتایج تحقیقات بلس و همکاران (۱۹۹۶) نیز نشان می دهد که مردم شاد دارای خلاقیت بیشتری هستند که دلیل آن ممکن است سیستم شناختی آنها باشد. این افراد آرامش بیشتری دارند و لذا می توانند تداعی های بیشتری تولید کنند.

شادکامی و بعد عاطفی

بعد عاطفی بیشتر با مسائلی از قبیل انگیزش، هیجان، نگرش، ارزش گذاری و نظایر اینها در ارتباط است. اصطلاح سلامت عاطفی در رابطه با پیشرفت انسان در متون تجربی و علمی نیز به کار رفته است. کاربرد این اصطلاح در انسان، بر تسلط و تأثیر عواطف مثبت دلالت دارد. این تأثیر شامل تجربه احساسات مثبت نظیر شادی، علاقه، دلبستگی و ... می باشد. تاکنون پژوهش های زیادی در مورد عواطف و احساسات انسان اعم از عواطف مثبت مثل شادی و عواطف منفی از قبیل عصبانیت و غمگینی صورت گرفته است. از جمله نشانه های سلامت عاطفی انسان ها داشتن ثبات هیجانی، عزت نفس بالا و احساس خودکارآمدی است. از سوی دیگر، بررسی متون و تحقیقات مربوط به شادی نیز نشان دهنده همبستگی بالا بین برخی از ویژگی های عاطفی با مقوله شادکامی می باشد (مرادی، جعفری و عابدی، ۱۳۸۴). لذا این بخش به ارتباط بین شادکامی با ویژگی های عاطفی اشاره می کند.

۱- ثبات عاطفی یا هیجانی: ثبات عاطفی تعبیری است که هیلز و آرچیل (۲۰۰۱) هنگامی که در مورد پیش بینی کننده های شادکامی تحقیق می کردند، ارائه داده اند. به عقیده آنها ثبات هیجانی مهمترین عامل مؤثر بر شادمانی است. این بعد شخصیت در مقابل بعد روان رنجوری نمونه بارز شخص بسیار پایداری می باشد که رفتار و اعمالش پختگی فراوان دارد و کاملاً سازش یافته است، یا به عبارتی شخصیت وی از ثبات و پایداری زیادی برخوردار است. هیلز و آرچیل (۲۰۰۱) در پژوهش های خود به این نتیجه رسیدند که فقدان روان رنجوری یکی از بزرگترین پیش بینی کننده های شادمانی است و مردم باثبات، دارای خصوصیتی از قبیل آرامش، خونسردی و پرهیز از شکایت درباره نگرانی ها یا اضطراب های شخصی می باشند. آنها معتقدند که ثبات عاطفی عمده ترین بعد عاطفی انسان است. همچنین گزارش می کنند که ثبات عاطفی یک پیش بینی کننده قوی رضایت از زندگی می باشد.

۲- عزت نفس: عزت نفس در واقع خود ارزیابی هایی است که انسان در زندگی با آن رو به رو می شود. آرچیل (۱۳۸۳) گزارش کرده است که عزت نفس در ایجاد شادی به حدی است که برخی از صاحب نظران و پژوهشگران روان شناسی شادی آن را جزء جدای ناپذیر شادی یا اساسی ترین عنصر شادی و دارای قوی ترین همبستگی با مقیاس های خوشبختی می دانند. نتایج تحقیقات نشان می دهد افرادی که دارای عزت نفس پایین هستند، از حضور در جمع خودداری می کنند که سبب گوشه گیری و به دنبال آن افسردگی آنها می گردد. افسردگی نیز از میزان شادی فرد می کاهد (بنتال، ۱۹۹۲). براون و مک گیل (۱۹۸۹) در تحقیقات خود دریافتند که هنگام وجود احساس ناراحتی و فقدان شادمانی، عزت نفس افراد کاهش می یابد و به عبارت دیگر، بین شادمانی و عزت نفس ارتباط علی متقابل وجود دارد، اما آرچیل و لو (۱۹۹۰) ضمن مخالفت با این نظر معتقدند که عزت نفس شادمانی را افزایش می دهد، اما فقدان شادی موجب کاهش عزت نفس نمی شود.

۳- خودکارآمدی: به اعتقاد فیسل (۱۹۹۵) خودکارآمدی (یعنی اعتقاد فرد مبتنی بر دارا بودن توانایی لازم برای رسیدن به اهداف مهم) پیش بینی کننده رضایت از زندگی و عواطف مثبت می باشد. علاوه بر این فیسل دریافت که احساس خودکارآمدی در قبال اهداف مهم تر، در مقایسه با داشتن احساس خودکارآمدی در قبال اهداف کم اهمیت تر، نقش تعیین کننده قوی تری دارد. همچنین احساس خودکارآمدی برای دستیابی به احساس خشنودی مهم و ضروری است. اما این خودکارآمدی باید در حیطه هایی از زندگی فرد که برای او مهم هستند، احساس شود (به نقل از مرادی و همکاران، ۱۳۸۴).

شادکامی و بعد اجتماعی

بعد اجتماعی، مباحثی مانند چگونگی تعامل و برقراری ارتباط مثبت با دیگران، کمک کردن و نوع دوستی و برون گرایی را در برمی گیرد. یکی از آثار عمده شادی و شادکامی عبارت است از جست و جوی مصاحبت و همراهی با دیگران، معاشرت پذیری فرح بخش در اوقات فراغت و کمک به دیگران. لذا در این بخش ارتباط شادکامی با برخی از مؤلفه هایی که در قالب بعد اجتماعی قرار می گیرند و بین آنها و شادکامی همبستگی وجود دارد، بیان می گردد.

۱- برون گرایی: برون گرایی عبارت است از جهت گیری انرژی و توجهات یک فرد به خارج. یکی از ویژگی های افراد شاد، برون گرایی و اجتماعی بودن است که پس از خوش بینی، مهم ترین ویژگی آنها می باشد. برون گرایی که در بردارنده ویژگی هایی چون معاشرت، محرک طلب بودن، تسلط خواهی، فعالیت زیاد و گرمی می باشد، از یک همبستگی عمده با تجربه عواطف مثبت مانند شادی و محبت برخوردار است (مرادی و همکاران، ۱۳۸۴). آرجیل و لو (۱۹۹۰) دریافتند که برون گراها مهارت های اجتماعی خاصی دارند که آنها را جرأت مندتر و مشارکت کننده تر می سازد و آنها را قادر می سازد تا بهتر به مدیریت ارتباطشان بپردازند. برون گراها به دلیل جرأت مندتر بودن شادتر هستند.

۲- کمک کردن و نوع دوستی: یکی از منسجم ترین یافته های روان شناسی این است که وقتی افراد احساس شادی می کنند، بیشتر راغب می شوند به دیگران کمک کنند (مایرز، ۲۰۰۴). نتایج تحقیقات مختلف نشان می دهد که مردم شاد به سایر مردم و مشکلات اجتماعی علاقمند هستند و علاقه کمتری به دنیای درونی و یا مشکلات شخصی خود دارند. به چند دلیل ممکن است شادکامی به نوع دوستی منجر شود؛ اول اینکه، مردم شاد ممکن است کمک کردن را پاداش دهنده ببینند و بخواهند از این طریق خلق مثبت خود را حفظ کنند، زیرا خلق خوب باعث می شود مردم یکدیگر را بیشتر دوست داشته باشند؛ دلیل دوم اینکه، افراد شاد ممکن است بخواهند شادی ها را بین خود و دیگران تقسیم کنند. در واقع خلق خوب آنها را به یاد جنبه های پاداش دهنده کمک کردن می اندازد (باتسون، ۱۹۹۵).

۳- روابط مثبت با دیگران: توانایی برقراری روابط مثبت با دیگران جزء مهمی از سلامت روانی محسوب می شود. کامان و فلت (۱۹۸۳) دریافتند که مردم شاد احساس نزدیکی بیشتری با دیگران دارند، احساس اعتماد و مورد علاقه بودن می کنند، بیشتر علاقمندند با دیگران باشند و احساس تنهایی نمی کنند. مردم شاد نه تنها تعامل اجتماعی بیشتری با دیگران دارند، بلکه کیفیت ارتباطات آنها بهتر است. نتایج چندین مطالعه نشان داده است که مردم شاد همدیگر را بیشتر دوست دارند و بیشتر به وسیله دیگران دوست داشته می شوند و کسانی که وقت بیشتری را با آنها می گذرانند، می گویند باز هم دوست دارند آنها را ملاقات کنند. افراد شاد به احتمال بیشتری تن به ازدواج می دهند و از کودکانشان بهتر نگهداری می کنند (آرجیل، ۱۳۸۳). بنابراین، شادی اشتیاق انسان ها را برای پرداختن به فعالیت های اجتماعی افزایش می دهد و می توان گفت شادی ابراز شده، یک چسب اجتماعی است که روابط را تسهیل می کند (ریو، ۱۳۹۰).

شادکامی و بعد جسمانی

روان-عصب ایمنی شناسی (PNI) یکی از حیطه های نسبتاً جدید است که در دو دهه اخیر گسترش یافته و یافته های آن مرزهای کلاسیک روان و تن را درنور دیده است. آدر، کوهن و فرلین (۱۹۹۵) روان-عصب ایمنی شناسی را مطالعه تعامل نظام های رفتاری، عصبی، غدد درون ریز و ایمنی دانسته اند و معتقدند که PNI شاخه ای از روان شناسی سلامت است

که به چگونگی تأثیر حالت ذهنی و رفتار بر دستگاه ایمنی و بیماری ها می پردازد و این موضوع را بررسی می کند که چگونه تغییر عوامل روان شناختی با تغییر دستگاه ایمنی خطر ابتلا به بیماری های عفونی، آلرژی، سرطان و حتی مرگ را افزایش می دهند. رابین و همکاران (۱۹۹۳) نیز درباره پیوند فشار روانی با بیماری تحقیقات گسترده ای انجام داده اند که نشان می دهد این تأثیرات دامنه گسترده ای دارند هورمون هایی که تحت تأثیر فشار روانی در بدن ترشح می شوند، وسیله ای برای نشان دادن ارتباط بین هیجانات و سیستم ایمنی هستند. خود مغز نیز به اثرات دراز مدت فشار روانی پایدار، حساس است. از جمله هیپوکامپ و در نتیجه حافظه از این فشارها صدمه می بیند. در کل شواهد نشان می دهند که سیستم عصبی در اثر فشاری که بر روان فرد وارد می شود، در معرض ساییدگی و از هم پاشیدگی قرار می گیرد. طبق نظریه کینز، شادمانی از نظر عصب شناختی به وسیله کاهش سریع سرعت شلیک عصبی فعال می شود. رهایی از درد جسمی و نگرانی ها، حل کردن مسأله ای دشوار و پیروز شدن در رقابتی اضطراب انگیز، نمونه الگوی کاهش برانگیختگی عصب شناختی شادی است (ریو، ۱۳۹۰). در تأیید تأثیرات مختلف جسمانی خشم، اضطراب و افسردگی شواهد انکارناپذیر فراوانی وجود دارد. خشم و اضطراب مرضی می توانند بر احتمال ابتلای افراد به بیماری های گوناگون بیفزایند. اگرچه افسردگی افراد را در مقابل بیمار شدن آسیب پذیرتر نمی سازد، به نظر می رسد که بهبود یافتن را به تعویق می اندازد و خطر مرگ را افزایش می دهد، به خصوص در مورد بیمارانضعیفی که در شرایط حادثری قرار دارند. اما هرچه درماندگی عاطفی مزمن در تمامی اشکال آن زیان بار است، عواطف متضاد با آن حداقل تا حدی نیرومند می باشند و خنده و شادمانی به خودی خود روند بیماری جدی را دگرگون می کنند (گلن، ۱۳۸۵). به نظر می رسد که سلامت واقعاً یکی از علل شادی است و همچنین فرآیند شادی با سلامت ارتباط دارد و خلق شاداب و سرزنده سیستم ایمنی را فعال می سازد. علاوه براین، رابطه شادی با سلامت ذهنی نیز به فرآیندهای شناختی از قبیل نوع نگاه کردن به زندگی و متفاوت نگریستن به خویشتن مربوط می شود (فیست و همکاران، ۱۹۹۵).

پیشینه پژوهش

نتایج پژوهش اسماعیلی فر، شفیع آبادی و احقر (۱۳۹۰) با عنوان سهم خودکارآمدی در پیش بینی شادکامی که بر روی ۲۰۰ نفر از دانش آموزان دختر دبیرستان های شهر رودهن به روش نمونه گیری تصادفی چند مرحله ای انتخاب و توسط پرسشنامه های شادکامی و خودکارآمدی مورد آزمون قرار گرفتند، نشان داد که خودکارآمدی می تواند شادکامی دانش آموزان را به طور مؤثر پیش بینی کند.

یافته های پژوهش علی پور و اعراب شیبانی (۱۳۹۰) در تحقیقی تحت عنوان رابطه امیدواری و شادکامی با رضایت شغلی معلمان که بر روی ۲۴۰ معلم از سه مقطع ابتدایی، راهنمایی و متوسطه شهرستان طبس به روش تصادفی طبقه ای انتخاب و با پرسشنامه های امیدواری اشنايدر، شادکامی آکسفورد و رضایت شغلی کندال و هولی مورد ارزیابی قرار گرفتند، نشان داد که هر دو متغیر امیدواری و شادکامی علاوه بر آنکه با هم رابطه مثبت و معنادار دارند هر دو با مؤلفه رضایت شغلی نیز رابطه دارند.

استاؤروا و همکاران (۲۰۱۲) در پژوهش خود شادکامی افراد مذهبی را بر اساس نرم های اجتماعی در کشورهای مختلف

بررسی کرده اند. آنها به این نتیجه رسیدند، در صورتی که دین در بافت ملی کشوری باشد، دینداری موجب افزایش سلامت روانی میشود. دلیل آن را می توان اینگونه توجیه کرد که در چنین کشورهایی که دین یک ارزش محسوب میشود، به کسانی که مسائل دینی را رعایت می کنند احترام بیشتری گذاشته میشود که این موجب شادکامی بیشتر آنها می شود.

نتایج پژوهش قاسمی، عابدی و باغبان (۱۳۸۸) با عنوان اثربخشی گروهی مبتنی بر نظریه امید اسنایدر بر میزان شادکامی سالمندان که بر روی ۳۰ نفر از سالمندان زن ساکن در آسایشگاه صادقیه شهر اصفهان با روش نمونه گیری تصادفی ساده و با استفاده از پرسشنامه شادکامی آکسفورد انجام شد، نشان داد که مداخلات آموزش گروهی مبتنی بر نظریه امید اسنایدر به افزایش شادکامی سالمندان منجر می شود.

نتایج پژوهش شایان و احمدی کتاب (۲۰۱۲)، در تحقیقی با عنوان تأثیر آموزش مهارت های اجتماعی بر میزان شادکامی دانشجویان که بر روی ۱۰۰ نفر از دانشجویان با نمونه گیری خوشه ای چندمرحله ای و با استفاده از پرسشنامه شادکامی آکسفورد انجام گرفت نشان داد که آموزش مهارت های اجتماعی منجر به افزایش شادکامی دانشجویان می شود.

تعیین حجم پژوهش

مقادیری جدول نمونه گیری مورگان و کریشی توسط فرمولی با همین نام بدست آمده است. مقادیری که در جدول بعنوان حجم نمونه قرار داده شده است با در نظر گرفتن نسبت ویژگی مورد نظر (P) در جامعه برابر با ۰.۵/۰ به دست آمده است و اگر نسبت صفت مورد نظر فرمول مورگان و کریشی برای تعیین حجم نمونه در جوامع محدود باشد.

نکته: هنگامی که از جدول نمونه گیری مورگان و کریشی استفاده می کنید نیازی به استفاده از فرمول نمی باشد و با استفاده از جدول تمامی مواردی که شما نیاز دارید برای تعیین حجم نمونه کافی میباشد. در آخر برای رفرنس دهی تعداد نمونه تعیین شده در مطالعه می توانید از رفرنسی که در انتهای این مقاله قرار داده شده است استفاده نمایید.

باید به این نکته نیز توجه نمود که حجم نمونه در نظر گرفته شده بر اساس جدول نمونه گیری مورگان و کریشی حداکثر حجم نمونه میباشد به این دلیل که مقدار نسبت صفت مورد نظر در جامعه را برابر با ۰.۵/۰ گرفته است. اما برای تعیین حجم نمونه در مطالعات پژوهشی و همچنین انواع روشهای نمونه گیری به صورت دقیق و در نظر گرفتن حداقل نمونه مورد نیاز با دقت، صحت و اطمینان بالا حتما باید توسط متخصصین آماری تعیین گردد تا از اتلاف منابع تا حد امکان جلوگیری شود. را در جامعه داشته باشید میتوانید حجم نمونه را با استفاده از این فرمول به دست آورید.

در این صورت :

$$n = \frac{87 (1.96)^2 (0.25)}{87 (0.05)^2 + (1.96)^2 (0.25)} = 60$$

بنابراین حجم بهینه نمونه مساوی با ۶۰ نفر خواهد بود.

بیان مساله

بررسی مقایسه ای شادکامی و مولفه های آن در مدارس ابتدایی پسرانه روستایی و شهری شهرستان زهک

فرضیات فرعی

- بررسی مولفه های شادکامی در مدارس ابتدایی پسرانه شهری

- بررسی مولفه های شادکامی در مدارس ابتدایی پسرانه روستایی

روش های تحقیق:

در این پژوهش ابتدا پرسشنامه شادکامی آکسفورد بین ۶۰ نفر دانش آموز پایه ششم ابتدایی پسرانه شهر زهک توزیع شد و نتایج پرسشنامه استخراج گردید

در مرحله بعد پرسشنامه شادکامی آکسفورد در بین تعداد ۶۰ نفر دانش آموز مدارس روستایی پسرانه توزیع شد.

نتایج استخراج شده دو سری پرسشنامه شهری و روستایی با یکدیگر مقایسه گردید.

ابزار سنجش

پرسشنامه شادکامی آکسفورد (OHI)

شادکامی و تبیین آن جهت رسیدن به تعریفی جامع، در بررسی محققین مورد توجه قرار گرفته است. دینر (۲۰۰۰) تعداد ۹۱۶ بررسی در مورد شادکامی، رضایت از زندگی و سلامت ذهنی، روی یک میلیون انسان در ۴۵ ملیت جهان به انجام رساندند. این محققان همه ی داده ها را به مقیاسی تبدیل کردند که از نمره ی صفر تا ۱۰ مشخص شده بود، نمره ی ۱۰ بیانگر بسیار شاد، نمره ۵ مبین خنثی و نمره ی صفر نشان دهنده فقدان شادکامی بود. نتیجه این شد که متوسط شادکامی، به میزان ۶/۷۵ نمره بود. فردی که در نقطه ای میانه قرار میگیرد در حد متوسط شاد است. بررسی های اندکی هم نشان داده است که نمره ی میانگین خنثی است و کمتر از ۵ (عدم شادکامی) است.

تعریف مفهومی

شادکامی: شادکامی عبارت است از مقدار ارزش مثبتی که یک فرد برای خود قائل است. این سازه دو جنبه دارد، یکی عوامل عاطفی که نمایانگر تجربه هیجانی شادی، سرخوشی، خشنودی و سایر هیجان های مثبت هستند و دیگری ارزیابی شناختی رضایت از قلمروهای مختلف زندگی که بیانگر شادکامی و بهزیستی روانی است. با وجود این، شادکامی نشانه فقدان افسردگی نیست بلکه نشان دهنده وجود شماری از حالت های شناختی و هیجانی مثبت است (علی پور و نوریان، ۱۳۷۸)

تعریف عملیاتی

شادکامی: نمره ای که پاسخگو از پرسشنامه ای ۲۹ ماده ای آکسفورد (O. H. I) بدست می آورد.

پرسشنامه شادکامی آکسفورد (OHI): پرسشنامه شادکامی آکسفورد دارای ۲۹ ماده است که در سال ۱۹۸۹ توسط مایکل آرگایل و براساس پرسشنامه افسردگی بک (BDI, 1976) ساخته شده است. سوالات پرسشنامه براساس طیف چهار درجه ای نمره گذاری می شود و میزان شادکامی فردی را می سنجد. پایه نظری این پرسشنامه تعریف آرگایل و کراسلند از شادکامی است؛ این پرسشنامه شادکامی شامل ۳ مولفه درجه عاطفه مثبت، میانگین سطح رضایت در طول یک دوره و نداشتن احساس منفی می باشد.

این پرسشنامه در سال ۱۹۸۹ توسط آرچیل، مارتین و کراسلند ساخته شد. شیوه ساخت آن به این گونه بود که این پژوهشگران از طریق رایزنی با آرون تی بک، جملات مقیاس افسردگی بک را وارونه کردند و ۲۱ گویه به دست آمد. سپس ۱۱ ماده به این ۲۱ ماده افزوده شد و در نهایت با بررسی های نهایی مقیاس ۲۹ گویه ای پرسشنامه شادکامی آکسفورد (OHI) پدید آمد. همچنین در سال های بعد این پرسشنامه تغییراتی یافت و با نام oxford happiness questionnaire یا با اختصار OHQ منتشر شد.

خرده مقیاس های پرسشنامه شادکامی:

| مقیاس | سوالات مربوط به هر مقیاس | خرده مقیاس | سوالات مربوط به هر خرده مقیاس |
|---------|--------------------------|----------------|-------------------------------|
| شادکامی | سوالات ۱ تا ۲۹ | رضایت از زندگی | ۱ تا ۱۳ |
| | | رضایت خاطر | ۱۴ تا ۱۸ |
| | | حرمت خود | ۱۹ تا ۲۳ |
| | | خلق مثبت | ۲۴ تا ۲۶ |
| | | انرژی مثبت | ۲۷ تا ۲۹ |

روایی و پایایی

آرگایل (۱۹۸۹)، با ۳۴۷ آزمودنی، ضریب آلفای پرسشنامه را ۰/۹۰ و فارنهایم و برونینگ (۱۹۹۰) آلفای ۰/۸۷ را با ۱۰۱ آزمودنی نوربالا بدست آوردند. (به نقل از محمدی پور، ۱۳۹۱). در بررسی فرانسیس (۱۹۹۸)، آلفای کرونباخ ۰/۹۲ به دست آمده است. (به نقل از محمدی پور، ۱۳۹۱). کشاورز (۱۳۸۴) ضریب پایایی پرسشنامه را با استفاده از روش آلفای کرونباخ ۰/۸۲ به دست آورد (به نقل از محمدی پور، ۱۳۹۱). محمدی پور (۱۳۹۱)، روایی پرسشنامه را مناسب و قابل قبول و پایایی آن را ۰/۸۷ ذکر کرده است.

روش پاسخگویی و امتیازدهی

این آزمون شامل ۲۹ عبارت چهار گزینه ای است که نمره گذاری گزینه های هر عبارت به ترتیب عبارت است از

الف: ۰ ب: ۱ ج: ۲ د: ۳

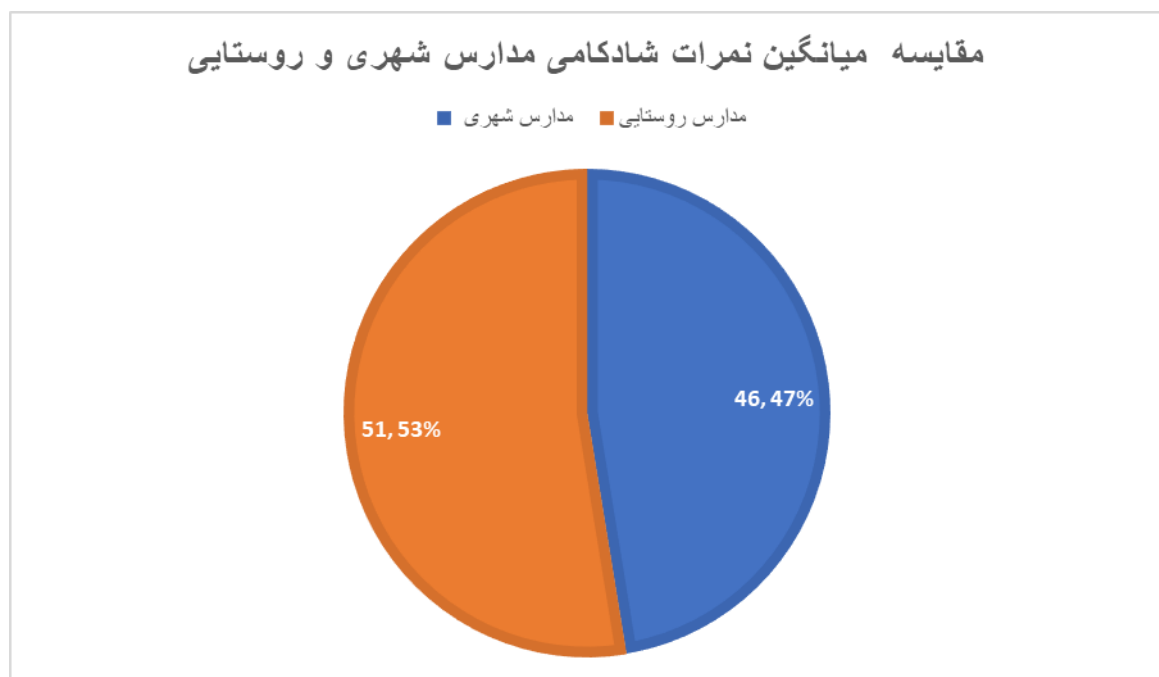
بدین ترتیب بالاترین نمره ای که پاسخ دهنده می تواند در این مقیاس کسب کند، ۸۷ است که بیانگر بالاترین حد شادکامی بوده و کمترین نمره این مقیاس ۰ است که موید ناراضی بودن آزمودنی از زندگی و افسردگی فرد است. نمره بهنجار این آزمون بین ۴۰ تا ۴۲ است.

شما می توانید چندین بار در بازه های زمانی مختلف این پرسشنامه را امتحان کنید. هر بار نتیجه را مقایسه کنید، خصوصاً بعد از اینکه اقداماتی برای بهبود شادکامی خود انجام دادید. این پرسشنامه فقط ۲۹ سوال دارد، بنابراین انجام آن زمان چندانی نمی برد.

بحث و نتیجه گیری

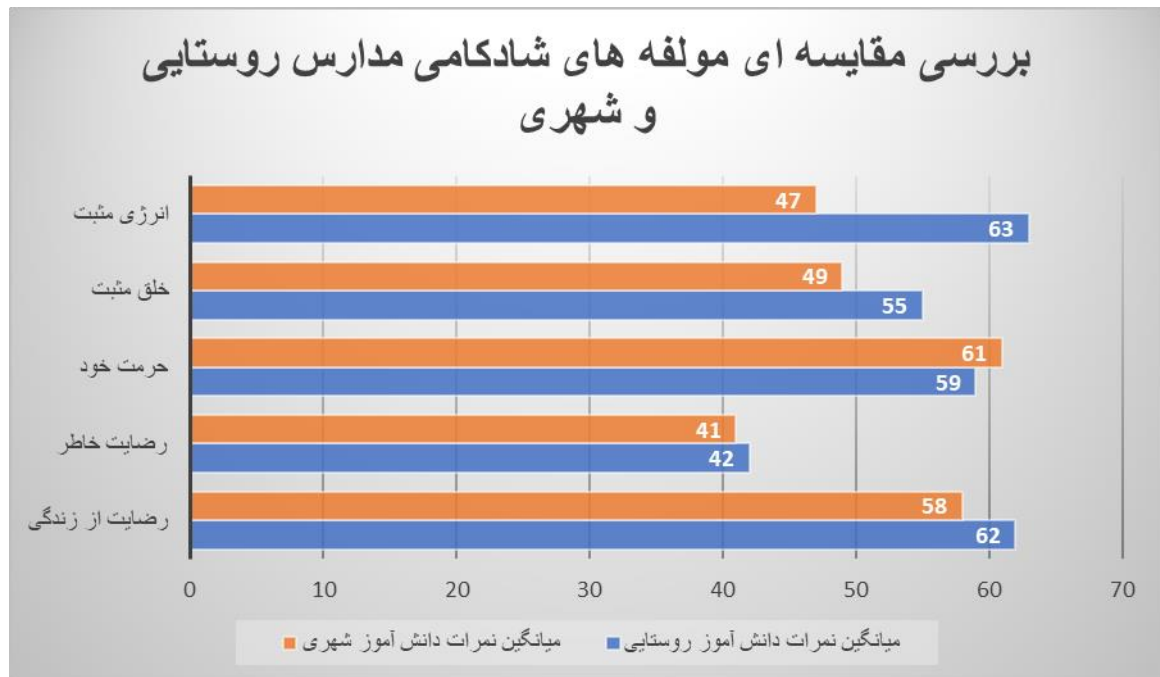
بعد از استخراج نتایج پرسشنامه ها جدول آماری میانگین داده ها به شرح ذیل در دو گروه مدارس پسرانه شهری و روستایی به شرح ذیل تجزیه و تحلیل گردید

الف) نمودار فراوانی دایره ای نتایج مقایسه ای مقیاس شادکامی آکسفورد در مدارس پسرانه شهری و روستایی شهرستان زهک



نتایج حاصله میانگین نمرات مقیاس شادکامی در مدارس روستایی و شهری نشان داد که علی رغم کسب نمره ایده آل (۴۲) - (۴۰) دانش آموزان شهری در این پژوهش (۴۶) اما میانگین نمرات دانش آموزان روستایی بالاتر از دانش آموزان شهری می باشد، لذا می توان نتیجه گرفت که بطور کلی دانش آموزان روستایی شهرستان زهک اندکی نسبت به دانش آموزان روستایی شادتر هستند.

ب) نمودار مقایسه ای مولفه های شادکامی مدارس پسرانه شهری و روستایی



نتایج حاصله نشان داد در مولفه انرژی مثبت (مقیاس شادکامی) دانش آموزان روستایی بیشترین نمره را کسب نموده اند و نسبت به دانش آموزان روستایی نیز تفاوت معنی داری دارند. همچنین در خلق مثبت و رضایت خاطر و رضایت از زندگی دانش آموزان روستایی اختلاف معنی داری در نمرات با دانش آموزان شهری دارند. اما در مولفه حرمت خود دانش آموزان شهری نمره بالاتری نسبت به دانش آموزان روستایی دارند.

تحرك بدنی بیشتر دانش آموزان روستایی

حضور در طبیعت

مراودات بیشتر با حیوانات اهلی

حضور کمتر در بازیهای رایانه ای و تلفن های همراه و فضای مجازی

بازی های واقعی بیشتر از بازیهای مجازی

ارتباطات و نسبت های فامیلی در روستاها

عدم قیاس مادی و معنوی کودکان در روستاها

حضور در فضاهای باز و حیاط های منازل و عدم زندگی در آپارتمان ها

موجب شادکامی بیشتر دانش آموزان روستایی نسبت به دانش آموزان شهری شده است.

منابع

- محمدی پور، ع. الف.، ۱۳۹۱، رابطه بین حمایت اجتماعی و شادکامی در بین دانش آموزان دوره دبیرستان شهرستان آوج، پایان نامه کارشناسی ارشد رشته روانشناسی دانشگاه آزاد اسلامی همدان.
- بهادری نژاد، م.، ۱۳۸۳، شادی و زندگی، تهران: اوحدی.
- نوری، مرجانه. (۱۳۹۱). بررسی ارتباط خودگوییهای درونی با سازگاری اجتماعی، عاطفی و آموزشی در دختران پیش دانشگاهی و تأثیر آموزش خودگویی های تسهیل کننده بر این سازگاری. پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه الزهرا.
- سماک امانی، محمدرضا. (۱۳۸۵). شادکامی در اسلام. کرج: سازمان تحقیقات و آموزش کشاورزی.
- شعاری نژاد، علی اکبر. (۱۳۹۵). فرهنگ امور رفتاری. تهران: امیرکبیر.
- علی پور، الف.، نوریان، الف. ع.، ۱۳۷۸، بررسی مقدماتی پایایی و روایی پرسشنامه شادکامی آکسفورد، اندیشه و رفتار، ۱۸، صص ۵۵-۶۵.
- اسماعیلی فر، ندا؛ شفیع آبادی، عبدالله و احقر، قدسی (۱۳۹۰). سهم خودکارآمدی در پیش بینی شادکامی. اندیشه و رفتار. ۵ (۱۹). ۳۴-۲۷.
- آرجیل، میکائیل (۱۳۸۳). روان شناسی شادی. ترجمه مهرداد کلانتری؛ مسعود گوهری؛ حمید طاهر نشاط دوست؛ حسن پالاهنگ و فاطمه بهرامی. اصفهان: انتشارات جهاد دانشگاهی.
- آیزنگ، مایکل (۱۳۷۸). همیشه شاد باشید. ترجمه: زهرا چلونگر. تهران: انتشارات نسل نواندیش.
- بیابانگرد، اسماعیل (۱۳۷۴). بررسی رابطه میان منبع کنترل اولیاء و معلمان بر منبع کنترل و پیشرفت تحصیلی دانش آموزان. مجموعه مقالات چهارمین سمپوزیوم جایگاه تربیت، تهران: دبیرخانه سمپوزیوم جایگاه تربیت.
- بختیارپور دشت بزرگ، پروین؛ عابدی، محمدرضا (۱۳۸۱). بررسی وضعیت بهداشت روانی معلمان استان اصفهان در سال تحصیلی ۷۹-۸۱. فصلنامه آموزه، ۱۷، ۷۳-۸۰.
- بهادری خسروشاهی، جعفر؛ هاشمی نصرت آباد، تورج (۱۳۹۰). رابطه امیدواری و تاب آوری با بهزیستی روان شناختی دانشجویان. مجله اندیشه و رفتار. ۶ (۲۲)؛ ۴۱-۵۰.
- بیجاری، هانیه؛ قنبری هاشم آبادی، بهرامعلی؛ آقامحمدیان شرعاف، حمیدرضا و همایی شاندریز، فاطمه (۱۳۸۸). بررسی اثربخشی گروه درمانی مبتنی بر رویکرد امیددرمانی بر افزایش میزان امید به زندگی زنان مبتلا به سرطان پستان. مطالعات تربیتی و روان شناسی دانشگاه فردوسی. ۱۰ (۱)؛ ص ۱۷۱-۱۸۴.
- حسن آبادی، حمیدرضا (۱۳۸۰). بررسی باورهای معرفت شناختی و باورهای خودکارآمدی دانش آموزان و دانشجویان پسر و دختر شهر تهران. پایان نامه کارشناسی ارشد. دانشکده علوم تربیتی و روان شناختی دانشگاه تهران.
- حسینی، پرخیده و چراغی، فاطمه و ی غمایی، فریده (۱۳۸۷). خودکارآمدی و یادگیری خودتنظیم در عملکرد بالینی دانشجویان پرستاری، یک مطالعه کیفی. مجله ایرانی آموزش در علوم پزشکی. ۸ (۱)؛ ۳۳-۴۲.
- خزائلی پارسا، فاطمه (۱۳۸۹). تاب آوری و نقش آن در ارتقاء سلامت کودکان. مجله ایران پاک. ۲۹؛ ۲۷-۲۹.

جوکار، بهرام (۱۳۸۶). نقش واسطه ای تاب آوری در رابطه بین هوش هیجانی و هوش عمومی با رضایت از زندگی. روان شناسی معاصر. ۲ (۴)؛ ۱۲-۳.

داودی، محمدرضا (۱۳۸۳). امید و نقش تربیتی آن در زندگی. نشریه معرفت. ۸۱؛ ۴۵-۵۱.

ریو، جان مارشال (۱۳۹۰). انگیزش و هیجان. ترجمه: یحیی سیدمحمدی. تهران: موسسه نشر ویرایش.

سامانی، سیامک؛ جوکار، بهرام و صحراگرد، نرگس (۱۳۸۶). تاب آوری، سلامت روانی و رضایتمندی از زندگی. مجله روانپزشکی و روانشناسی بالینی ایران. ۱۳ (۳)؛ ۲۹۰-۲۹۵.

زارعی، علی (۱۳۸۹). کودکان خیابانی- چالش ها و راهکارها. برگرفته شده از: <http://rasekhoon.net/atricl/show>

سعیدیان، (۱۳۸۵). رابطه بین امیدواری و خودکارآمدی در میان کارکنان دانشگاه اصفهان. پایان نامه کارشناسی ارشد. دانشگاه اصفهان.

سلیمانی، عفت؛ هویدا، رضا (۱۳۹۲). بررسی مفهوم خودکارآمدی در نظریه شناخت اجتماعی بندورا. اطلاع رسانی و کتابداری: کتاب ماه علوم اجتماعی. ۶۳؛ ۹۱-۹۷.

شاوران، سیدحمیدرضا (۱۳۹۰). تحلیل روابط چندگانه میان اعتماد، خودکارآمدی و عملکرد پژوهشی اعضا هیأت علمی دانشگاههای منتخب دولتی شهر اصفهان. رساله دکتری. دانشگاه اصفهان.

شعبانی، سمیه؛ دلاور، علی؛ بلوکی، آزاده؛ مام شریفی، اسماعیل (۱۳۹۱). بررسی روابط خودکارآمدی، حمایت اجتماعی و خوشبینی در پیش بینی کنندگی بهزیستی ذهنی جهت تدوین مدل ساختاری در دانشجویان. فصلنامه مطالعات روان شناسی بالینی. ۸ (۲)؛ ۹۳-۱۱۷.

شماعی زاده، مرضیه (۱۳۸۴). بررسی تأثیر مشاوره شغلی به شیوه شناختی-اجتماعی بر افزایش خودکارآمدی کارآفرینی دانشجویان دانشگاه اصفهان. پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه اصفهان.

شیانی، ملیحه (۱۳۸۴). فقر، محرومیت و شهروندی در ایران. فصلنامه رفاه اجتماعی، (۵)، ۱۸.

صدرالسادات، سیدجلال؛ شمس اسفندآباد، حسن (۱۳۸۰). عزت نفس در افراد با نیازهای ویژه. تهران: انتشارات سازمان بهزیستی و دانشگاه علوم بهزیستی و توانبخشی تهران.

صفاری، محسن؛ سنایی نسب، هرمز؛ رشیدی جهان، حجت؛ پورتنقی، غلامحسین؛ پاکپور حاجی آقا، امیر (۱۳۹۳). شادکامی، خودکارآمدی و پیشرفت تحصیلی در دانشجویان. مجله توسعه آموزش در علوم پزشکی. ۷ (۱۳)؛ ۲۲-۲۹.

صفامنش، زهره؛ صمیمی، پریسا؛ یحیایی، سپیده؛ صالحی، فاطمه؛ مطبوعی، زهرا و اکابری، آرش (۱۳۹۱). بررسی ارتباط بین شادکامی و خودکارآمدی در دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی خراسان شمالی. کمیته تحقیقات دانشجویی، دانشگاه علوم پزشکی خراسان شمالی، بجنورد، ایران.

عبداللهی، بیژن (۱۳۸۵). نقش خودکارآمدی در توانمندسازی کارکنان. مجله تدبیر. ۴۰؛ ۳۵-۱۶۸.

عسگری، پرویز؛ شرف الدین، هدا (۱۳۸۷). رابطه اضطراب اجتماعی، امیدواری و حمایت اجتماعی با احساس ذهنی بهزیستی در دانشجویان. یافته های نو در روان شناسی. ۳(۹):۲۵-۳۶.

علالدینی، زهره (۱۳۸۷). بررسی امید درمانی گروهی بر دانشجویان دانشگاه اصفهان. پایان نامه کارشناسی ارشد. دانشکده علوم تربیتی و روان شناسی، دانشگاه اصفهان.

علی پور، احمد؛ اعراب شیبانی، خدیجه (۱۳۹۰). رابطه امیدواری و شادکامی با رضایت شغلی معلمان. فصلنامه پژوهش های نوین روان شناختی. ۶ (۲۲): ۷۱-۸۴.

علی پور، احمد؛ هاشمی، تورج؛ باباپور خیرالدین، جلیل؛ طوسی، فهیمه (۱۳۸۹). رابطه بین راهبردهای مقابله ای و شادکامی دانشجویان. فصلنامه روان شناسی دانشگاه تبریز. ۵ (۱۸):

غلامی رنانی، فاطمه (۱۳۸۴). اثربخشی آموزش گروهی خودکارآمدی بر میزان خودکارآمدی در موقعیتهای اجتماعی هراس اجتماعی دانشجویان دختر دانشگاه اصفهان. پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه اصفهان.

کار، آلن (۱۳۸۵). روان شناسی مثبت. ترجمه: حسن پاشاشریفی، جعفر نجفی و باقر ثنایی. تهران: انتشارات سخن.