

# ارتباط ساده و چندگانه نگرش های مذهبی، سلامت روانی، رضایت از زندگی و عزت نفس با احساس شادکامی در بین دانشجویان

محمد رضا برنا\*  
دکتر کریم سواری\*\*

## چکیده

در این تحقیق ارتباط نگرش های مذهبی، سلامت روانی، رضایت از زندگی و عزت نفس با احساس شادکامی در بین دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی واحد اهواز مورد بررسی قرار گرفت. از بین دانشجویان آن دانشگاه ۳۸۴ نفر (۹۳ پسر و ۲۹۱ دختر) به شیوه تصادفی طبقه ای انتخاب شدند. نتایج نشان داد که بین نگرش های مذهبی، سلامت روانی، رضایت از زندگی، و عزت نفس با احساس شادکامی در دانشجویان همبستگی مثبت معنی داری وجود دارد. تحلیل رگرسیون نشان داد که بین متغیرهای پیش بین و متغیر ملاک (احساس شادکامی) همبستگی چندگانه ( $R=0/630$ ) معنی داری وجود دارد. یافته ها نیز حاکی از آن است که فقط نگرش های مذهبی و سلامت روانی به طور معنی داری واریانس احساس شادکامی را تبیین و به ترتیب بهترین پیش بین کننده احساس شادکامی به شمار می روند.

کلید واژگان: نگرش های مذهبی، سلامت روانی، رضایت از زندگی، عزت نفس، احساس شادکامی

\* عضو هیات علمی دانشگاه آزاد اسلامی اهواز

\*\* عضو هیات علمی دانشگاه پیام نور استان خوزستان

این مقاله برگرفته از طرح پژوهشی انجام شده در دانشگاه آزاد اسلامی واحد اهواز است.

## مقدمه

درآمد، وضعیت اقتصادی و بعضی بر فاکتورهای روانشناختی و بعضی بر سلامت روانی و جسمانی تاکید دارند. گاف<sup>۱۲</sup> و دویال<sup>۱۳</sup> (۱۹۹۱) طی یک بررسی به این نتیجه رسیدند که فاکتور اجتماعی، سلامت جسمانی، محیط فیزیکی از عوامل رسیدن به شادکامی است. دانر<sup>۱۴</sup> و همکاران (۲۰۰۱) به این نتیجه رسیدند که زندگی طولانی از عوامل پیش بین شادکامی است. لیومیرسکی<sup>۱۵</sup> و همکاران (۲۰۰۴) به این نتیجه رسیدند که شادکامی تحت تاثیر سه عامل ژنتیکی، شرایط و فعالیت های هدفمند است. آنها همچنین دریافتند که ده درصد واریانس شادکامی توسط شرایط و ۵۰ درصد توسط ژنتیک و ۴۰ درصد توسط فعالیت های هدفمند تبیین می شود. لیومیرسکی و همکاران (۲۰۰۵) نیز در یک بررسی به این نتیجه رسیدند که شرایط طولانی، ویژگی های فردی، صفات، گرایشات و رفتارهای هدف از عوامل پیش بین شادکامی است. گرای<sup>۱۶</sup> و همکاران (۲۰۰۸) طی یک مطالعه به این نتیجه رسیدند که درآمد، بارسنگین بدهکاری، احساس فقر نسبی در مقایسه با همسایه ها، دسترسی به آموزش رسمی و سلامت جسمانی از عوامل پیش بین شادکامی است.

دینداری<sup>۱۷</sup> و گرایش به مذهب یکی از متغیرهایی است که با شادکامی ارتباط تنگاتنگی دارد. در این زمینه مک کلور<sup>۱۸</sup> و لودن<sup>۱۹</sup> (۱۹۸۲) طی مطالعه ای به این نتیجه رسیدند که صرف زمان در فعالیت های مذهبی به طور مثبت با

شادکامی<sup>۱</sup> یکی از موضوعات جالبی است که همواره وازقدیم الایام مورد توجه پژوهشگران به ویژه روانشناسان دنیا قرار دارد به طوری که در مورد آن تاکنون پژوهش های زیادی صورت گرفته است (آرجیل<sup>۲</sup>، ۲۰۰۱، سلینگمن<sup>۳</sup> و سکسزنتمیهایلی<sup>۴</sup>، ۲۰۰۰). این که چه چیزی به شادکامی منجر می شود مورد بحث مجامع علمی می باشد. در این خصوص ارسطو<sup>۵</sup> فیلسوف معروف معتقد است که شادکامی ترکیب یافته از عوامل هماهنگ درونی و بیرونی است (به نقل از میچالوس<sup>۶</sup>، ۲۰۰۷). با نگاه به تحقیقات می توان پی برد که احساس شادکامی به عوامل زیادی ارتباط دارد. برای نمونه: موجویاینولا<sup>۷</sup> (۲۰۰۲) در بررسی عوامل تعیین کننده زندگی شاد به این نتیجه رسید که سن، اشتغال، سطح تحصیلات و میزان درآمد به طور مثبت با زندگی شاد و تعداد فرزندان به طور منفی با زندگی شاد در ارتباط است. مایرز<sup>۸</sup> (۱۹۹۲) می گوید افراد شاد احتمالاً دوستانی دارند که آنها را تشویق و حمایت می کنند. از نظر دنیو<sup>۹</sup> و کوپر<sup>۱۰</sup> (۱۹۹۸) افراد شاد افرادی اجتماعی و خون گرم و در مورد خود، آینده و متبحر شدن احساس مثبت دارند. از طرفی مایرز و داینر<sup>۱۱</sup> (۱۹۹۵) برای مردم شاد چهار ویژگی عزت نفس، خوش بینی، برون گرایی و احساس تبحر شخصی و یا کنترل قائل شدند. بعضی از تحقیقات در مورد شادکامی بر

12 Gough

13 Doyal

14 Danner

15 Lyubomirsky

16 Gray

17 Religiosity

18 McClure

19 Lodden

1 happiness

2 Argyle

3 Seligman

4 Csikszentmihalyi

5 Aristotle

6 Michalos

7 Mojyoinola

8 Myers

9 DeNeve

10 Cooper

11 Diener

شادکامی در ارتباط است. فرنچ<sup>۱</sup> و جوزف<sup>۲</sup> (۱۹۹۹) طی مطالعه ای به این نتیجه رسیدند که بین مذهبی بودن و شادکامی همبستگی مثبت وجود دارد. فرانسیس<sup>۳</sup> و همکاران (۲۰۰۰) طی مطالعه ای به این نتیجه رسیدند که حضور در کلیسا، تعهد مذهبی، معنویت، کسب رضایت از طریق فعالیت های کلیسا، باورهای مذهبی و نگرش نسبت به آیین مسیحیت به طور مثبت با شادکامی در ارتباط است. همچنین افرادی (نوجوان، جوان و مسن) که خود را مذهبی می دانند نسبت به افراد غیر مذهبی شادترند. مایرز (۲۰۰۰) طی مطالعه ای به این نتیجه رسید که بین حضور مذهبی و شادکامی رابطه وجود دارد. کوهن<sup>۴</sup> (۲۰۰۲) طی مطالعه ای به این نتیجه رسید که سازگاری مذهبی، حمایت اجتماعی، هویت مذهبی، معنویت، اعمال مذهبی و باورهای مذهبی با شادکامی همبستگی مثبت دارند. لويس<sup>۵</sup> (۲۰۰۲) طی مطالعه ای به این نتیجه رسید که بین نگرش های مذهبی و شادکامی رابطه وجود دارد. آرجیل (۲۰۰۱) با فراتحلیل ۵۶ تحقیق انجام شده به این نتیجه رسید که بین مذهبی بودن و شادکامی همبستگی مثبت اما ضعیف وجود دارد. لويس و کرويس<sup>۶</sup> (۲۰۰۶) طی مطالعه ای به این نتیجه رسیدند که بین مذهبی بودن و شادکامی همبستگی وجود دارد. هولدر<sup>۷</sup> و همکاران (۲۰۰۸) طی مطالعه ای با عنوان گرایش به مذهب، نگرش های مذهبی و شادکامی در کودکان ۸-۱۲ ساله به این نتیجه رسیدند که گرایش به مذهب در کودکان قویا با شادکامی در ارتباط است تا با اعمال مذهبی (مانند حضور در

کلیسا، دعا کردن و مکاشفه). ضمنا کودکانی که گرایش به مذهب بیشتری دارند شادکام ترند. از طرفی نتایج نشان داد که مزاج (خلق و خو) نیز از پیش بین کننده های شادکامی است. نتایج همچنین حاکی از آن است که زمینه های شخصی (معنی دار بودن زندگی و ارزش قائل شدن برای آن) و زمینه های مشترک (کیفیت و عمق ارتباطات شخصی) پیش بینی کننده خوب شادکامی کودکان است.

رضایت از زندگی<sup>۸</sup> از دیگر متغیرهایی است که می تواند به شادکامی منجر شود. در این زمینه لو<sup>۹</sup> (۱۹۹۹) معتقد است که مولفه های بهزیستی و شادکامی عبارتند از: عاطفه مثبت، فقدان عاطفه منفی و رضایت از زندگی. پیرو<sup>۱۰</sup> (۲۰۰۲) طی مطالعه ای نیز نشان داد که سلامت و وضعیت تاهل قویا با شادکامی و رضایت از زندگی در ارتباط است. بروه<sup>۱۱</sup> (۲۰۰۶) طی مطالعه ای به این نتیجه رسید که درجه رضایت از استانداردهای زندگی از عوامل رسیدن به شادکامی است. لیبومیرسکی و همکاران (۲۰۰۶) طی مطالعه ای با عنوان تفاوت بین عزت نفس و شادکامی که روی ۶۱ کارمند بازنشسته انجام دادند به این نتیجه رسیدند که بین عزت نفس و شادکامی رابطه بالایی وجود دارد. از طرفی خلق و ویژگی های مزاج (برون گرایی و روان پریشی)، ارتباطات اجتماعی (نبود تنهایی) و رضایت با دوستان، داشتن هدف در زندگی) و رضایت کلی از زندگی بهترین پیش بین کننده شادکامی است.

عزت نفس<sup>۱۲</sup> نیز در شادکامی موثر است. در این

8 life satisfaction

9 Lu

10 Peiró

11 Borooah

12 self - esteem

1 French

2 Joseph

3 Fransis

4 Cohen

5 Lewis

6 Cruise

7 Holder

رسیدند که بین سلامت و شادکامی همبستگی بالایی (۰/۸۵) وجود دارد. دولان<sup>۱۱</sup> (۲۰۰۴) طی مطالعه ای به این نتیجه رسید که سطوح بالای شادکامی با نتایج سلامت بهتر در ارتباط است. کش<sup>۱۲</sup> و لایومیرسکی (۲۰۰۶) به این نتیجه رسیدند که برقراری ارتباط، جدایی، کنترل سلامت، در جستجوی اهداف، اوقات فراغت، مذهب و تلاش برای ایجاد شادکامی از عوامل پیش بین شادکامی به شمار می روند.

### فرضیه‌ها

در این تحقیق فرضیه های زیر به محک آزمایش قرار داده شدند:

۱) بین نگرش های مذهبی و احساس شادکامی رابطه مثبت وجود دارد.

۲) بین سلامت روانی و احساس شادکامی رابطه مثبت وجود دارد.

۳) بین رضایت از زندگی و احساس شادکامی رابطه مثبت وجود دارد.

۴) بین عزت نفس و احساس شادکامی رابطه مثبت وجود دارد.

۵) نگرش های مذهبی، سلامت روانی، رضایت از زندگی و عزت نفس با احساس شادکامی همبستگی چندگانه دارند.

### روش پژوهش

دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی واحد اهواز (۲۲ هزار نفر) جامعه آماری بودند که از بین

زمینه داینر و داینر (۱۹۹۵) طی مطالعه ای با عنوان عزت نفس و شادکامی که روی ۱۳۰۰۰ دانشجویان از ۴۹ دانشگاه دنیا از پنج قاره به این نتیجه رسیدند که عزت نفس بالا پیش بین کننده قوی رضایت از زندگی است و بین عزت نفس و شادکامی همبستگی مثبت (۰/۴۷) وجود دارد. دنو<sup>۱</sup> و کوپر<sup>۲</sup> (۱۹۹۸) طی مطالعه ای به این نتیجه رسیدند که عزت نفس یکی از قوی ترین پیش بینی کننده های شادکامی است. اوچیدا<sup>۳</sup> و همکاران (۲۰۰۱) در یک بررسی به این نتیجه رسیدند که عزت نفس و حمایت عاطفی ادراک شده پیش بین کننده شادکامی است. چنگ<sup>۴</sup> و فارنام<sup>۵</sup> (۲۰۰۳) در یک بررسی به این نتیجه رسیدند که سبک های اسنادی و عزت نفس پیش بین کننده معنی دار شادکامی است. لیومیرسکی و همکاران (۲۰۰۶) نیز طی مطالعه ای با عنوان تفاوت بین عزت نفس و شادکامی به این نتیجه رسیدند که بین عزت نفس و شادکامی رابطه بالایی وجود دارد. دنی<sup>۶</sup> و استاینر<sup>۷</sup> (۲۰۰۹) طی مطالعه ای روی ۱۴۰ دانشجوی تربیت بدنی دانشگاه استنفورد به این نتیجه رسیدند که عوامل درونی (عزت نفس، منبع کنترل؛ مواظبت و خویشنداری) از قوی ترین پیش بین کننده های شادکامی است.

سلامت روانی<sup>۸</sup> از دیگر عواملی است که با شادکامی در ارتباط می باشد در این زمینه پیرو (۲۰۰۲) طی مطالعه ای نشان داد که سلامت و وضعیت تاهل قویا با شادکامی و رضایت از زندگی در ارتباط است. کهنمن<sup>۹</sup> و ریس<sup>۱۰</sup> (۲۰۰۵) طی مطالعه ای به این نتیجه

11 Dolan  
12 Tkach

1 DeNeve  
2 Cooper  
3 Ochida  
4 Cheng  
5 Furnham  
6 Denny  
7 Steiner  
8 mental health  
9 Kahneman  
10 Riis

آن با کمک آلفای کرونباخ<sup>۴</sup> ۰/۸۵ برآورد شد. برای بررسی روایی سازه<sup>۵</sup> آن از همبستگی این آزمون با یک سوال محقق ساخته استفاده و مقدار آن ۰/۴۲ برآورد گردید.

**عزت نفس:** برای اندازه گیری عزت نفس از پرسشنامه عزت نفس ده سوالی ساخته روزنبرگ<sup>۶</sup> (۱۹۶۵) استفاده شد. این پرسشنامه توسط سواری و برنا (۱۳۸۷) به فارسی برگردانده و روی دانشجویان دانشگاه آزاد اهواز اجرا شد. شیوه نمره گذاری ماده ها به صورت مقیاس چهار درجه ای خیلی موافقم (عدد ۳) تا حدی موافقم (عدد ۲) تا حدی مخالفم (عدد ۱) و خیلی مخالفم (عدد صفر) صورت می گیرد. پایایی این پرسشنامه از طریق آلفای کرونباخ ۰/۷۵ به دست آمد. به منظور تعیین روایی آن از طریق محاسبه ضریب همبستگی با پرسشنامه عزت نفس آیزنک<sup>۷</sup> (۱۹۷۶) به نقل از بیابانگرد، (۱۳۷۲) اقدام و مقدار آن ۰/۶۲ به دست آمد.

**سلامت روانی:** این مقیاس فرم کوتاه شده نسخه تجدید نظر شده فهرست نمود نشانه ای (R SCL-۹۰) می باشد که توسط نجاریان و داودی (۱۳۸۰) تهیه شد. نجاریان و داودی (۱۳۸۰) بر اساس مقیاس (R SCL-۹۰) مقیاس SCL-۲۵ را که مقیاس تک عاملی می باشد تهیه کردند این مقیاس نیز یک ابزار خود گزارشی برای سنجش آسیب شناسی روانی عمومی می باشد و دارای ۲۵ ماده می باشد که نمره گذاری هر سوال بر روی یک پیوستار از عدد ۱ (برای هیچ) تا ۵ (برای اکثر اوقات). در مطالعه نجاریان و سودانی (به نقل از نجاریان و داودی، ۱۳۸۰) ضرایب

دانشجویان آن دانشگاه ۳۸۴ نفر (۹۳ پسر و ۲۹۱ دختر) به شیوه تصادفی طبقه ای (از بین کلیه دانشجویان) انتخاب شدند.

### ابزارهای جمع آوری داده ها

برای اندازه گیری متغیرهای تحقیق از ابزارهای زیر استفاده شد.

**مقیاس سنجش دینداری:** در این مطالعه برای سنجش نگرش های مذهبی از مقیاس خود گزارش دهی میزان دینداری ساخته آراین (۱۳۷۷) استفاده شده است. این مقیاس از ۲۰ سوال تشکیل شده و نمره گذاری هر سوال بر روی یک پیوستار از ۱ (برای خیلی کم) تا ۵ (برای خیلی زیاد) می باشد. آراین (۱۳۷۷) ضریب پایایی آن را از طریق آلفا روی دانشجویان دانشگاه علامه (α=۰/۹۲) به دست آورد. روایی آزمون (روایی سازه ای) نیز توسط شهنی بیلاق و همکاران (۱۳۸۳) از طریق همبستگی با یک سوال خود ساخته محاسبه و مقدار آن برابر با ۰/۵۶ به دست آمد که در سطح کمتر از یک درصد معنی دار است. در این مطالعه مقدار آلفای کرونباخ آن ۰/۸۴ به دست آمد.

**مقیاس رضایت از زندگی:** این مقیاس توسط داینر<sup>۱</sup> و همکاران (۱۹۸۵) روی ۱۷۶ دانشجوی دانشگاه الینویز ساخته و از پنج سوال تشکیل شده است که توسط سواری و برنا (۱۳۸۶) به فارسی ترجمه و روی دانشجویان دانشگاه آزاد اهواز اجرا شد. این پرسشنامه به صورت مقیاس لیکرت<sup>۲</sup> هفت درجه ای نمره گذاری می شود. آلفای کرونباخ این مقیاس توسط داینر و همکاران (۱۹۸۵) ۰/۸۷ به دست آمد. در این تحقیق پایایی<sup>۳</sup>

4 cronbach alpha  
5 construct validity  
6 Rosenberg  
7 Eysenck

1 Diener  
2 Likert scale  
3 reliability

جدول ۱. ضریب همبستگی ساده بین نگرش های مذهبی، سلامت روانی، عزت نفس، رضایت از زندگی و احساس شادکامی

متغیرهای پیش بین متغیر ملاک (احساس شادکامی) n=۳۸۴	
r=۰/۵۹۹ p=۰/۰۰۰۱	نگرش های مذهبی
r=۰/۳۵۲ p=۰/۰۰۰۱	سلامت روانی
r=۰/۲۳۸ p=۰/۰۰۰۱	عزت نفس
r=۰/۱۷۶ p=۰/۰۰۰۱	رضایت از زندگی

کردن نمره شادکامی با نمره های عزت نفس، خوش بینی و سلامت عمومی در کل آزمودنی ها به ترتیب ۰/۶۴، ۰/۵۱، و ۰/۵۶ به دست آمد (به نقل از حقیقی و همکاران، ۱۳۸۵). در این مطالعه مقدار آلفای کرونباخ آن ۰/۸۷ به دست آمد.

### نتایج پژوهش

یافته های مربوط به فرضیه ها در جداول زیر آمده است.

جدول فوق نشان می دهد که بین نگرش های مذهبی، سلامت روانی، عزت نفس، رضایت از زندگی و احساس شادکامی همبستگی مثبت وجود دارد. بنابراین با استناد به این جدول فرضیه اول تا چهارم تحقیق تایید می شود.

نتایج حاصل از تحلیل رگرسیون با روش ورود نشان می دهد که بین متغیرهای پیش بین (نگرش های مذهبی، سلامت روانی، رضایت از زندگی و عزت نفس) و متغیر ملاک (احساس شادکامی) همبستگی چندگانه ( $R=۰/۶۳۰$ ) وجود دارد که در سطح  $P > ۰/۰۰۰۱$  معنی دار

پایایی این مقیاس را به شیوه باز آزمایی برابر ۰/۷۸ و از طریق محاسبه همسانی درونی ۰/۹۷ گزارش شده است. ضرایب روایی این آزمون در مطالعات نجاریان و داودی (۱۳۸۰) از ۰/۴۹ تا ۰/۶۹ متغیر بود. همچنین همبستگی بین این مقیاس و مقیاس SCL-۹۰ برابر با ۰/۹۷ گزارش شده است (به نقل از شهنی ییلاق و همکاران، ۱۳۸۳). در این مطالعه مقدار آلفای کرونباخ آن ۰/۶۱ به دست آمد.

**شادکامی:** برای اندازه گیری شادکامی از مقیاس شادکامی آکسفورد<sup>۱</sup> استفاده شد. این مقیاس دارای ۲۹ ماده است و بر اساس نظر آرجیل<sup>۲</sup> و کراسلند<sup>۳</sup> (۱۹۸۹) در باره احساس شادکامی و نیز نظر بک در باره افسردگی تهیه شده است. این مقیاس با چهار گزینه که بیانگر سطوح متفاوت شادکامی اند مشخص شده است. حقیقی و همکاران (۱۳۸۵) طی مطالعه ای آلفای کرونباخ آن را ۰/۹۲ و از طریق روش تنصیف ۰/۹۲ محاسبه کردند. ضمناً اعتبار سازه مقیاس با همبسته

1 Oxford

2 Argyle

3 Crossland

جدول ۲. نتایج تحلیل رگرسیون متغیرهای پیش بین (نگرش های مذهبی، سلامت روانی، عزت نفس و رضایت از زندگی) با احساس شادکامی به روش ورود

ضرایب رگرسیون				F	RS	R	متغیرهای پیش بین
۴	۳	۲	۱	P			
			$\beta=0/599$ $b=0/254$ $t=14/62$	213/857 0/0001	0/359	0/599	نگرش های مذهبی
		$\beta=0/174$ $b=0/062$ $t=4/104$ $P=0/0001$	$\beta=0/542$ $b=0/230$ $t=12/74$ $P=0/0001$	119/784 0/0001	0/386	0/621	سلامت روانی
	$\beta=0/080$ $b=0/076$ $t=1/820$ $P=0/07$	$\beta=0/193$ $b=0/069$ $t=4/42$ $P=0/0001$	$\beta=0/508$ $b=0/215$ $t=10/98$ $P=0/0001$	81/445 0/0001	0/391	0/626	عزت نفس
$\beta=0/073$ $b=0/080$ $t=1/807$ $P=0/072$	$\beta=0/075$ $b=0/071$ $t=1/72$ $P=0/086$	$\beta=0/187$ $b=0/067$ $t=4/280$ $P=0/0001$	$\beta=0/501$ $b=0/212$ $t=10/814$ $P=0/0001$	62/264 0/0001	0/397	0/630	رضایت از زندگی

بنابراین با استناد به این جدول فرضیه پنجم نیز تایید می شود.

### بحث و نتیجه گیری

در این تحقیق رابطه نگرش های مذهبی، سلامت روانی، رضایت از زندگی و عزت نفس با شادکامی در بین دانشجویان دانشگاه آزاد اهواز مورد بررسی و مطالعه قرار گرفت. بدیهی است که زندگی متمدن امروزی از پیچیدگی خاصی برخوردار است و از پیامدهای منفی آن می تواند فرسودگی جسمانی و روانی را به همراه داشته

است و مقدار آن نیز از ضرایب همبستگی ساده هر یک از آن متغیرها با احساس شادکامی بیشتر است. در مجموع این چهار متغیر پیش بین، ۳۹۷٪ واریانس متغیر ملاک یعنی احساس شادکامی را تبیین می کنند. نتایج مربوط به ضرایب رگرسیون مندرج در سطر آخر جدول نشان می دهد که از بین چهار متغیر پیش بین فقط نگرش های مذهبی و سلامت روانی به طور معنی داری واریانس احساس شادکامی را تبیین و پیش بینی می کنند و سایر متغیرها (عزت نفس، رضایت از زندگی) نقشی در تبیین و پیش بینی این متغیر ندارند.

گفت که یافته این تحقیق با یافته پیرو (۲۰۰۲) دولان (۲۰۰۴) کهنمن و ریس (۲۰۰۵) کش و لایبومیرسکی (۲۰۰۶) هماهنگ است. در تبیین این یافته بایستی گفت که سلامت روانی از جمله عوامل تاثیر گذاری است که با شادکامی افراد در ارتباط می باشد. در این خصوص مطالعات انجام شده از این امر حکایت می کند. شاهد این مدعا پیرو (۲۰۰۲) بود که طی مطالعه ای نشان داد که سلامت و وضعیت تاهل قویا با شادکامی و رضایت از زندگی در ارتباط است. بدیهی است که هرچه سلامت روانی افراد متعادل و یا حتی بالاتر باشد به میزان شادکامی آنان کمک می کند. بنابراین مطابق با دستاورد این تحقیق افراد سعی کنند تا سلامت روانی خود را حفظ و یا حتی بالا ببرند.

تحقیق حاضر نشان داد که بین رضایت از زندگی و میزان شادکامی در دانشجویان همبستگی مثبت وجود دارد لذا این یافته با یافته لو (۱۹۹۹) پیرو (۲۰۰۲) بروه (۲۰۰۶) لیبومیرسکی و همکاران (۲۰۰۶) هماهنگ است. در تبیین این یافته بایستی اذعان کرد که تحقیقات انجام شده حکایت از آن دارد که رضایت از زندگی یکی دیگر از عوامل تاثیر گذار بر شادکامی افراد است. اینکه رضایت از زندگی چیست و چگونه به دست می آید مورد اختلاف نظر است. برای نمونه بعضی از انسانها از داشتن پول و درآمد زیاد، برخی از داشتن مقام اجتماعی و برخی از طریق عوامل دیگر احساس رضایت می کنند. به عبارت دیگر بایستی گفت که رضایت از زندگی یک امر نسبی است و به شرایط زمانی و مکانی و شخصیت افراد وابسته است. به همین جهت لازم است که در خصوص عملی شدن عوامل رضایت از زندگی افراد (مناسب و ضروری) تلاش بیشتری کرد و به نظر

باشد. به منظور مقابله با چنین اثرات مخربی می توان شادی و شادکامی را در جامعه ایجاد کرد. به عبارتی وصول به شادی و شادکامی مطلوب هر انسانی است و برای ایجاد آن از هیچ تلاشی کوتاهی نمی کند. در این خصوص سلینگمن و همکاران (۲۰۰۵) معتقدند که شادکامی بشر دارای سه عنصر عمده است. احساسات و هیجانات مثبت (تجربه لذت های مطبوع) مشغولیت (غوطه ور شدن در فعالیت ها (و معنی دار بودن : شرکت در فعالیت های معنا دار). مسلما هرچه شادی در جامعه بیشتر رواج پیدا کند روح امیدواری و تلاش نیز بیشتر می شود. در این خصوص که چگونه می توان به این مهم دسترسی پیدا کرد بایستی گفت که مذهب و گرایش به آن می تواند در این زمینه موثر باشد. مذهب نقش عمده ای در ارتقاء همه جانبه انسان های معتقد دارد لذا از عوامل تاثیر گذار بر شادکامی به شمار می رود. در این خصوص فرانسیس و همکاران (۲۰۰۰) طی مطالعه ای که انجام داده بودند به این نتیجه رسیدند که حضور در کلیسا، تعهد مذهبی، معنویت، کسب رضایت از طریق فعالیت های کلیسا، باورهای مذهبی و نگرش نسبت به آیین مسیحیت به طور مثبت با شادکامی در ارتباط است. فرض اول نشان داد که بین گرایش به مذهب و احساس شادکامی ارتباط وجود دارد. بنابراین یافته این تحقیق با یافته مک کلو رو لودن (۱۹۸۲). فرنچ و جوزف (۱۹۹۹) فرانسیس و همکاران (۲۰۰۰) مایرز (۲۰۰۰) آر جیل (۲۰۰۱) کوهن (۲۰۰۲) لويس (۲۰۰۲) لويس و کرويس (۲۰۰۶) هولدر و همکاران (۲۰۰۸) هماهنگ است.

تحقیق حاضر نیز نشان داد که بین سلامت روانی و میزان شادکامی در دانشجویان همبستگی مثبت معنی داری وجود دارد. لذا می توان



می رسد که این عمل تحقق پیدانمی کند مگر از طریق انجام تحقیقات هدفدار. مطابق با برخی از مطالعات، عزت نفس نیز از جمله عوامل پیش بین کننده شادکامی است. بدون شك اهمیت عزت نفس بر هیچ کسی پوشیده نیست و در این زمینه مطالب زیادی گفته شده است. بررسی ها و تحقیقات حاکی از آن است که شادکامی تا اندازه ای از عزت نفس افراد تاثیر می پذیرد. لذا تحقیق حاضر نیز نشان داد که بین عزت نفس و میزان شادکامی در دانشجویان همستگی مثبت معنی داری وجود دارد بنابراین، یافته این تحقیق با یافته داینر و داینر (۱۹۹۵) دنو و کوپر (۱۹۹۸) اوچیدا و همکاران (۲۰۰۱) چنگک و فارنام (۲۰۰۳) لیومیرسکی و همکاران (۲۰۰۶) دنی و استاینر (۲۰۰۹) هماهنگ است. در تبیین این یافته بایستی گفت که افراد سالم از عزت نفس بالاتری برخوردارند و مطابق

با شرایط محیطی عکس العمل های متفاوتی را نشان می دهند. در هر صورت عزت نفس افراد آنها را به انتخاب نوع واکنش کمک کرده و راهنمایی می کند. بنابراین به نظر می رسد که میزان شادکامی افراد می تواند در مقدار عزت نفس آنها ریشه داشته باشد.

در این خصوص که چرا متغیرهای عزت نفس و رضایت از زندگی به عنوان دیگر متغیرهای پیش بینی کننده شادکامی نتوانستند میزان احساس شادکامی دانشجویان مورد مطالعه را پیش بینی کنند ممکن است ریشه در وضعیت اقتصادی - اجتماعی و یا و خانوادگی افراد داشته باشد. به عبارت دیگر در تبیین این یافته می توان به این مطلب اشاره کرد که احتمالا برای دانشجویان مورد مطالعه دو متغیر (نگرش های مذهبی، سلامت روانی) مهم تر از دو متغیر بعدی (رضایت از زندگی و عزت نفس) باشد.

#### منابع

- آرین، سیده خدیجه (۱۳۷۷). بررسی رابطه بین دینداری و روان درستی ایرانیان مقیم کانادا. پایان نامه دکتری دانشگاه علامه طباطبایی.
- بیابانگرد، اسماعیل (۱۳۷۲). روش های افزایش عزت نفس در کودکان و نوجوانان. تهران: انتشارات انجمن اولیا و مربیان.
- حقیقی، جمال، خوش کنش، ابوالقاسم، شکرکن، حسین، شهنی ییلاق، منیجه و نیسی، عبدالکاسم (۱۳۸۵). رابطه الگوی پنج عاملی شخصیت با احساس شادکامی در دانشجویان دوره کارشناسی دانشگاه شهید چمران. مجله علوم تربیتی و روان شناسی دانشگاه شهید چمران اهواز. دوره سوم. سال سیزدهم. شماره ۳، صص ۱۸۸-۱۶۳.
- سواری کریم و برنا، محمدرضا (۱۳۸۷). بررسی ارتباط عزت نفس و حمایت اجتماعی با معدل تحصیلی دانشجویان دانشگاه آزاد اهواز. تحقیق چاپ نشده.
- سواری، کریم و برنا، محمدرضا (۱۳۸۶). رابطه هوش هیجانی و حمایت اجتماعی با رضایت از زندگی در بین دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی واحد اهواز. یافته های نو در روان شناسی. سال اول. شماره ۴. صص ۱۲۰-۱۱۳.

شهنی ییلاق، منیجه، موحد، احمد و شکرکن، حسین (۱۳۸۳). رابطه علی بین نگرش های مذهبی، خوشبینی، سلامت روانی و سلامت جسمانی در دانشجویان دانشگاه شهید چمران اهواز. *مجله علوم تربیتی و روان شناسی دانشگاه شهید چمران اهواز*. دوره سوم. سال یازدهم. شماره های ۱ و ۲. نجاریان، بهمن و داوودی، ایران (۱۳۸۰). ساخت و اعتباریابی SCL-۲۵ (فرم کوتاه شده ۹۰-SCL-R). *مجله انجمن روان شناسی*. شماره ۱۸.

- Argyle, M. (2001). *The Psychology of Happiness*, Routledge.
- Aristotle (1999). *Nicomachean Ethics*, T. Irwin, second edition trans. , Hackett Pub. Co. Indianapolis.
- Borooh, Vani K. (2006). "What Makes People Happy? Some Evidence from Northern Ireland," *Journal of Happiness Studies* 7: 427-465.
- Cheng, H. , & Furnham, A. (2003). Personality, self-esteem, and demographic predictions of happiness and depression. *Personality and Individual Differences*, 34, 921-942.
- Cohen, A. B. (2002). The importance of spirituality in well-being for Jews and Christians. *Journal of Happiness Studies*, 3, 287-310.
- Danner D. , Snowdon D. , & Friesen W. (2001), Positive Emotions in early life and longevity: Findings from the nun study, *Journal of Personality and Social Psychology* 80, 804-813
- DeNeve, K. M. , & Cooper, H. (1998). The happy personality: A meta-analysis of 137 personality traits and subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 124, 197-229.
- Denny , Katherine G. & Steiner, Hans. (2009). External and Internal Factors Influencing Happiness in Elite Collegiate Athletes. *Child Psychiatry and Human Development*. 40, 1
- Diener, E. R. , Emmons, R. J. , Larsen, R. , & Griffin, S. (1985). The Satisfaction With Life Scale. *Journal of Personality Assessment*, 49, 71-75.
- Diener, E. & M. Diener. (1995) Cross-cultural Correlates of Life Satisfaction and Self-esteem, *Journal of Personality and Social Psychology* 68, pp. 653-663.
- Dolan , P. , (2004) "Happiness and Policy: A Review of the Literature," DEFRA Report.. (Whitehall, U. K. : Department of Environment, Food, and Rural Affairs, 2006). For the effects of happiness on income and health in Russia, see C. Graham, A. Eggers, and S. Sukhtankar, "Does Happiness Pay? An Initial Exploration Based on Panel Data from Russia," *Journal of Economic Behavior and Organization* 55. 3 : 319-342.
- Francis, L J Jones, S. H, & Wilcox, C (2000). Religiosity and happiness: During adolescence, young adulthood, and later life. *Journal of Psychology & Christianity*, 19, 245-257.
- French, S. , & Joseph, S. (1999). Religiosity and its association with happiness, purpose in life, and selfactualisation. *Mental Health, Religion & Culture*, 2, 117-120.
- Gray , Rossarin Soottipong , Kramanon, Rungthong & Thapsuwan , Sasinee. (2008). The determinants of happiness among Thai people: Some evidence from Chai Nat and. *Kanchanaburi Thammasat Economic* ,26.
- Gough, I. & Doyal, L. (1991). *A Theory of Human Need*. The Macmillan Press, Basingstoke.
- Holder , Mark D. , Coleman , Ben & Wallace, Judi M. (2008). Spirituality, Religiousness, and Happiness in Children Aged 8-12 Years.
- Kahneman, D. & J. Riis, (2005) Living, and thinking about it, two perspectives, in Huppert, F. A. Kaverne, B. and N. Baylis, *The Science of Well-being*, Oxford University Press.
- Lewis, A. L. (2002). Church attendance and happiness among Northern Irish undergraduate students: No association. *Pastoral Psychology*, 50, 191-195.

- Lewis ,C , Alan & Cruise , S. (2006). Religion and happiness: Consensus, contradictions, comments and concerns. *Mental Health, Religion & Culture*, 9(3): 213–225.
- Lu L. (1999) Personal or Environmental Causes of Happiness: A Longitudinal Study, *The Journal of Social Psychology*, 139 (1), 79-90.
- Lyubomirsky, S. , K. M. Sheldon & D. Schkade: 2005. Pursuing Happiness: The Architecture of Sustainable Change\_ , *Review of General Psychology* 9, 111–131.
- Lyubomirsky, S. , Sheldon, K. M. , & Schkade, D. (2004). Pursuing happiness: The architecture of sustainable change. To appear in *Review of General Psychology*
- Lyubomirsky, S, Tkach , Chris & Dimatteo, M. R. (2006). What are the difference between happiness & self-esteem-? *Social Indicators Research* ,78: 363–404.
- Myers D. G. (2000), *The American Paradox, Spiritual Hunger in an Age of Plenty*, Yale University Press, New Haven and London.
- Myers, D. G. (1992) *The Pursuit of Happiness* (William Morrow, New York).
- Myers D. G. & Myers D. G. (1995), Who is happy. *Psychological science* 6, 10 -19. 1349.
- McClure, R. F & Lodden, M. (1982). Religious activity , denomination , membership & life satisfaction. *Psychology : A Quarterly J. Hauman Behav* , 9: 12-17.
- Michalos , A. (2007). Education , happiness & well- being. Paper written for the International Conference on ‘Is happiness measurable and what do those measures mean for public policy?’, at Rome, 2-3 April 2007, University of Rome ‘Tor Vergata’,
- Mojoyinola, J. K. (2002). A Survey of Education & socio Economic factors as determinants of happy livin in oyo state , Nigeria. Unpublished research project University of Ibadan. Nigeria.
- Peiró , A. (2002). Happiness, satisfaction & socioeconomic conditions: some international evidence.
- Rosenberg, M. (1965). *Society & the adolescent self- image*. Princeton , nJ : Princeton University.
- Seligman, M. E. P. , & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology. *American Psychologist*, 55, 5–14.
- Seligman, M. E. P. , Steen, T. , Park, N. , & Peterson, C. (2005). Positive psychology progress: Empirical validation of interventions. *American Psychologist* 60 (5): 410-421.
- Tkach , C & Lyubomirsky, S. (2006). How do people pursue happiness?:relating personality ,happiness-increasing strategies & well –being *Gw Journal of Happiness Studies* (2006) 7:183–22.
- Uchida, Y. , S. Kitayama, B. Mesquita & J. A. Rayes:(2001). Interpersonal sources of happiness: The relative significance in three cultures. Paper presented at 13th annual convention of the American Psychological Society, Toronto, Canada.

تاریخ وصول: ۸۸/۱۱/۳

تاریخ پذیرش: ۸۹/۴/۲۲