

بررسی مبانی نظری بهزیستی روانشناختی و نقش آن در شادکامی

رویا ابراهیمی اسدآبادی^۱، حمیدرضا ابراهیمی اسدآبادی^۲

^۱ کارشناسی ارشد، روانشناسی تربیتی، دانشگاه یزد

royaebrahimi۶۲۷@yahoo.com

۰۹۱۳۵۲۷۶۵۱۵

^۲ کارشناسی ارشد، مدیریت دولتی، دانشگاه آزاد.

۰۹۳۰۵۵۶۹۸۵۳

چکیده

بهزیستی روان‌شناختی حالت روانی است که از احساس رضایت از روابط نزدیک بین فردی در موقعیت‌های مهم شغلی و اجتماعی حاصل می‌گردد و شامل احساس عمومی سلامت هیجانی مانند عزت‌نفس، روابط مثبت با دیگران و پایین بودن اضطراب، افسردگی و رفتارهای اجتنابی می‌باشد. شادکامی ناشی از قضاوت و داوری انسان درباره چگونگی گذراندن زندگی است. این نوع داوری از بیرون به فرد تحمیل نمی‌شود، بلکه حالتی است درونی که از هیجان‌های مثبت تأثیر می‌پذیرد. می‌توان گفت که شادی روابط اجتماعی را تسهیل کرده، مشارکت اجتماعی - سیاسی را رونق بخشیده و موجبات حفظ سلامتی عاطفی، روانی، جسمی و امیدواری را فراهم می‌کند. هدف این پژوهش بررسی مبانی نظری بهزیستی روانشناختی و نقش آن در شادکامی بود. روش پژوهش مروری از نوع کتابخانه‌ای بود. با بررسی مقالات معتبر و اسناد مبانی نظری بهزیستی روانشناختی و نقش آن در شادکامی بررسی شد. نتایج نشان داد بهزیستی روانشناختی نقش موثری در شادکامی دارد و موجب شادکامی می‌شود.

کلیدواژه‌ها: بهزیستی روانشناختی، شادکامی، مروری

Examining the theoretical foundations of psychological well-being and its role in happiness

Roya Ebrahimi Asadabadi ^۱, Hamidreza Ebrahimi Asadabadi ^۲

Master's degree, educational psychology, Yazd University ^۱

royaebrahimi^{۶۲۷}@yahoo.com

۰۹۱۳۵۲۷۶۵۱۵

.Masters, Public Administration, Azad University ^۲

۰۹۳۰۵۵۶۹۸۵۳

Abstract

Psychological well-being is a mental state that results from the feeling of satisfaction from close interpersonal relationships in important occupational and social situations and includes a general feeling of emotional health such as self-esteem, positive relationships with others, and low anxiety, depression, and avoidance behaviors. Happiness is a result of human judgment about how to spend life. This type of judgment is not imposed on a person from the outside, but it is an internal state that is influenced by positive emotions. It can be said that happiness facilitates social relations, boosts socio-political participation, and provides reasons for maintaining emotional, mental, physical health and hope. The purpose of this research was to investigate the theoretical foundations of psychological well-being and its role in happiness. The research method was a library-type review. The theoretical foundations of psychological well-being and its role in happiness were examined by reviewing authoritative articles and documents. The results showed that psychological well-being has an effective role in happiness and causes happiness.

Keywords: psychological well-being, happiness, review

مقدمه

در سالیان اخیر رویکرد آسیب‌شناختی به مطالعه سلامتی انسان موردانتقاد قرار گرفته است. برخلاف این دیدگاه که سلامتی را به عنوان نداشتن بیماری تعریف می‌کند، رویکردهای جدید بر «خوب بودن^۱» به جای «بد یا بیمار بودن^۲» تأکید می‌کنند (ریف، سینگر و لاو^۳، ۲۰۰۴). از این منظر، عدم وجود نشانه‌های بیماری‌های روانی، شاخص سلامتی نیست. بلکه سازگاری، شادمانی، اعتمادبه‌نفس و ویژگی‌های مثبتی از این دست نشان‌دهنده سلامت بوده و هدف اصلی فرد در زندگی، شکوفاسازی قابلیت‌های خود است. نظریه‌هایی مانند نظریه خودشکوفایی مازلو^۴، کارکرد کامل^۵ (راجرز) و انسان بالغ یا بالیدگی^۶ (آپورت^۸) در شکل‌بندی مفهوم سلامتی روان‌شناختی، این فرض بنیادین را پذیرفته و از آن بهره

-
- ۱. Wellness
 - ۲. Illness
 - ۳. Ryff, Singer & Love
 - ۴. Maslow
 - ۵. Full Functioning
 - ۶. Rodgers
 - ۷. Maturity
 - ۸. Allport

جسته‌اند (رایان و دسی^۱، ۲۰۰۱). به دنبال ظهور این نظریه‌ها و جنبش روانشناسی مثبت^۲ که در سلامتی روانی بر وجود ویژگی‌های مثبت و رشد توانایی‌های فردیت تأکید داشتند، گروهی از روانشناسان به‌جای اصطلاح سلامتی روانی^۳ از بهزیستی روان‌شناختی^۴ استفاده کرده‌اند؛ زیرا معتقدند این واژه بیشتر ابعاد مثبت را به ذهن متبادر می‌کند. در این راستا، مدل‌هایی مانند، مدل بهزیستی ذهنی، مدل جاهودا^۵، مدل داینر^۶ و مدل عاملی بهزیستی روان‌شناختی ریف تدوین شده‌اند که در تعریف و تبیین سلامت روانی به‌جای تمرکز بر بیماری و ضعف بر توانایی‌ها و داشته‌های فرد متمرکز هستند (میکائیلی‌منیع، ۱۳۸۹). این امر یعنی مفهوم بهزیستی روانی نقش مهمی در تعیین متغیرهای بسیاری در روانشناسی سلامت ایفا می‌کند (روزبهی و صابری منش، ۱۳۹۹).

تعریف بهزیستی روان‌شناختی

ساختار بهزیستی روان‌شناختی در مرکز توجه شاخه‌ای از روانشناسی به نام روانشناسی مثبت قرار گرفته است. روانشناسی مثبت، عبارت است از مطالعه علمی عملکرد بهینه انسان، تمرکز روانشناسی مثبت بر این است که زندگی انسان چگونه شکوفا می‌شود و به پتانسیل‌هایش می‌رسد (سلیگمن، ۲۰۰۰؛ سلیگمن، رشید و پارک^۷، ۲۰۰۶). مفهوم بهزیستی روان‌شناختی به‌عنوان واژه سلامت ذهنی عمومی در تحقیقات روانشناسی بکار می‌رود (سلیگمن، ۲۰۰۰؛ دینر و دینر، ۲۰۰۲). افزایش ظرفیت حالت‌های مثبت و کاهش حالت‌های منفی به‌عنوان بهزیستی بهینه تعریف می‌شود (ویترا^۸، ۲۰۰۱). بهزیستی را می‌توان به دو بخش بهزیستی فاعلی و بهزیستی روان‌شناختی تقسیم‌بندی کرد (لینلی^۹ و همکاران، ۲۰۰۹). بهزیستی فاعلی، دارای دو مؤلفه عاطفی و شناختی است. جزء عاطفی عبارت است از تعادل بین عاطفه مثبت و عاطفه منفی؛ جزء شناختی قضاوت درباره رضایت از زندگی فرد است. بهزیستی فاعلی همان چیزی است که افراد عادی، شادی می‌نامند. به‌طور کلی بهزیستی روان‌شناختی درگیری با چالش‌های هستی‌شناختی و تلاش برای رشد شخصی تعریف‌شده و با مدل شش مؤلفه‌ای ریف شناخته‌شده است (خدابخش و کیانی، ۱۳۹۲). بهزیستی روان‌شناختی حالت روانی است که از احساس رضایت از روابط نزدیک بین فردی در موقعیت‌های مهم شغلی و اجتماعی حاصل می‌گردند و شامل احساس عمومی سلامت هیجانی مانند عزت‌نفس، روابط مثبت با دیگران و پایین بودن اضطراب، افسردگی و رفتارهای اجتنابی می‌باشد. بر این اساس مفهوم بهزیستی روان‌شناختی عنوان و برجستگی است که دیدگاه و موضوعات مختلف مانند عدم وجود علائم ناتوان‌کننده یکپارچگی کارکرد روان‌شناختی، سلوک مؤثر در زندگی شخصی و اجتماعی، احساسات مرتبط با بهزیستی اخلاقی و معنوی و مانند آن را دربر می‌گیرند (روزبهی و صابری منش، ۱۳۹۹).

مؤلفه‌های تشکیل‌دهنده سازه بهزیستی

۱- خودمختاری

۱. Ryan & Deci
۲. Positive Psychology
۳. Mental Health
۴. Psychological Well-being (PWB)
۵. Jahoda
۶. Diener
۷. Seligman, Rashid & Parks
۸. Vittersø
۹. Linley

خودمختاری به معنای تنظیم رفتار خود از طریق منبع کنترل درونی است. انسان دارای عملکرد کامل از سطح بالایی از ارزیابی درونی برخوردار است و خودش را بر اساس هنجارها و استانداردهای خودش مورد ارزیابی قرار می‌دهد، نه بر اساس استانداردهای دیگران. افراد خودمختار برای به دست آوردن تأیید دیگران تلاش نمی‌کنند، آن‌ها بیشتر به عقاید خوشان اهمیت می‌دهند و کمتر تحت تأثیر نظرات دیگران قرار می‌گیرند (لاکوس و دینر، ۲۰۰۴). سطح بالای خودمختاری سبب استقلال و سطح پایین آن موجب ادراک خویشتن مفرط می‌شود (باباپور خیرالدین و همکاران، ۱۳۸۲).

۲- رشد فردی

رشد فردی به توانایی فرد برای پیشرفت و ارتقا خود به منظور مبدل شدن به یک انسان با عملکرد کامل، رسیدن به خودشکوفایی و نیل به اهداف است. برای رسیدن به سطح بهینه عملکرد روانی فرد باید به‌طور مستمر در جنبه‌های مختلفی از زندگی رشد و پیشرفت کند. این امر مستلزم آن است که فرد به‌طور مداوم در فعالیت‌ها درگیر شده و مشکلات را حل کند تا به موجب آن استعدادها و توانایی‌هایش را گسترش دهد. سطح بالای رشد فردی با رشد مداوم و سطح پایین آن با فقدان رشد رابطه دارد (ویجت و دیاک، ۲۰۰۷). بی‌تردید، اولین رشدی که انسان باید از آن بهره‌مند باشد رشد فردی، شخصی و اخلاقی می‌باشد (روزبهی و صابری منش، ۱۳۹۹).

۳- تسلط بر محیط

تسلط بر محیط به معنای انتخاب و کنترل محیط اطراف از طریق فعالیت‌های فیزیکی یا ذهنی است. درحالی که سطح بالای تسلط بر محیط منعکس‌کننده توانایی فرد در کنترل محیطش است، سطوح پایین تسلط بر محیط با ناتوانی در کنترل موفقیت‌آمیز محیط ارتباط دارد. عموماً یک فرد بالغ قادر است در موقعیت‌های مختلف با مردم ارتباط برقرار کرده و تعامل داشته باشد و بنا بر مقتضیات با فضاهای مختلفی انطباق پیدا کند. توانایی کنترل کردن برانگیختگی‌های فیزیولوژیکی و شناختی، باعث افزایش کنترل و ادراک فرد از محیط اطرافش شود (ویسینگ و فوری، ۲۰۰۰).

۴- هدفمندی در زندگی

هدفمندی در زندگی بر اهمیت ادراک‌شده از وجود شخص و برنامه‌ریزی و رسیدن به اهداف است که در قدردانی از زندگی (دانستن ارزش زندگی) نقش دارد. سلامت روانی شامل آگاهی از این موضوع است که هر فرد یک هدف و مقصد بزرگ‌تری در زندگی دارد. داشتن هدف در زندگی به فرد جهت می‌دهد و در نتیجه سبب از بین رفتن اندوه می‌شود. اهداف بخش مهمی از تلاش فرد برای موفقیت را تشکیل می‌دهند. بلوغ شامل داشتن یک حس واضح قصدمندی است. زمانی که افراد توجه و دقت خود را متمرکز می‌کنند، اهداف واقع‌بینانه‌ای اتخاذ کرده و تلاش می‌کنند که کلی‌نگرتر باشند، برای خود اهداف بزرگ‌تری تعیین کرده و در اغلب موارد به دیگران هم کمک می‌کنند (روزبهی و صابری منش، ۱۳۹۹).

۵- روابط مثبت با دیگران

داشتن رابطه مثبت با دیگران، برای ایجاد روابط صمیمانه و درازمدت و احساس تعلق به شبکه‌ای ارتباطی و حمایتی، یک مؤلفه اساسی به شمار می‌رود (قاندی و یعقوبی، ۱۳۸۷). داشتن یک روحیه آرام و خونسرد که نشان‌دهنده بلوغ است منجر به بهبود یافتن تعاملات و توجه بیشتر دیگران می‌شود. درحالی که روابط خوب موجب درک بیشتر دیگران می‌شوند، روابط ضعیف می‌توانند سبب ناکامی شوند. توانایی داشتن روابط خوب انسانی

۱. Lucas & Diener
۲. Voigt & Diac
۳. Wissing & Fourie

یکی از مشخصه‌های کلیدی سلامت روان به شمار می‌رود، زیرا که آسیب‌شناسی معمولاً با اختلال در عملکرد اجتماعی مشخص می‌شود (جوشن لو، رستمی و نصرت‌آبادی ۱۳۸۵).

۶- پذیرش خود

پذیرش خود ویژگی اصلی سلامت روان و یکی از مؤلفه‌های عملکرد بهینه است. سطوح مطلوب پذیرش خود سبب ایجاد نگرش مثبت و افزایش رضایت از زندگی می‌گردند. سطوح متوسط اعتماد به نفس منجر به موفقیت و پذیرش بیشتر می‌شود، زیرا بازخوردهای مثبت دیگران نقش مهمی در اعتماد به نفس و اعتقادات فرد دارند. پذیرش خود مفهوم کلیدی خودشناسی، عملکرد روانی مطلوب و پیشرفت به شمار می‌رود (نریمانی، آقامحمدیان و رجیبی، ۱۳۸۶). این مؤلفه شامل پذیرش گذشته و حال و جهت‌گیری برای آینده می‌شود (قائدی و یعقوبی، ۱۳۸۷).

شادکامی

در سال‌های اخیر مطالعات شادکامی به‌طور چشمگیری افزایش پیدا کرده است و با وقوع تحولات گسترده در رشته‌ی روانشناسی مثبت‌نگر، پاسخ به این سؤال که چگونه شادتر زندگی کنیم، علاقه‌مندی علمی فراوانی را به وجود آورده است. پژوهشگران بر این باورند که عواملی چون وراثت، محیط و انجام فعالیت‌های ارادی نقشی تعیین‌کننده در سطوح شادکامی افراد بازی می‌کنند. افزایش نقطه‌ی شادکامی فرد (وراثت) و تغییر محیط زندگی شخص روش‌های مفیدی برای افزایش پایدار در شادکامی افراد نمی‌باشند؛ بنابراین، انجام فعالیت‌های ارادی مثبت یکی از بهترین و محتمل‌ترین روش‌ها برای افزایش شادکامی است (خدابنده‌لو، ۱۳۹۳).

پژوهشگران در رابطه با شادکامی بیش از سه دهه نظریه‌پردازی کرده‌اند (دانیر، ساه، لوکاس و اسمیت^۱، ۱۹۹۹). به‌طور سنتی، نظریه‌پردازان بین شادکامی لذتی^۲ و شادکامی اخلاقی^۳ تمایز قائل شده‌اند؛ شادکامی لذتی با جستجوی لذت و شادکامی اخلاقی با پیگیری اهداف مهم و معنادار و پیدا کردن هدف در زندگی در ارتباط است (رایان و دسی، ۲۰۰۱)؛ اما اخیراً پیشنهاد شده است که این تمایز، نشانگر تفاوت بین دو نوع شادکامی نیست، بلکه در عوض دو راه متفاوت برای دستیابی به آن را نشان می‌دهد (کاشدان، بیسواس-دینر و کینگ^۴، ۲۰۰۸). پژوهش‌ها نشان می‌دهند که عواملی همچون شخصیت، عزت‌نفس، اعتقادات مذهبی، سرمایه اجتماعی، فعالیت‌ها و یا اوقات فراغت و سلامت تأثیر بسزایی بر شادکامی دارند (میرشاه جعفری، عابدی و دریکوندی، ۱۳۸۱).

روان‌شناسان تعاریف متعددی از شادکامی ارائه نموده‌اند که بیانگر دیدگاه‌های مختلف آن‌ها در مورد شادکامی است. دیکي^۵ (۱۹۹۹) در تعریف خود از شادکامی می‌گوید: شادکامی یکی از شش هیجان^۶ اساسی انسان است که عبارت‌اند از خشم^۷، ترس^۸، تنفر^۹، تعجب^{۱۰}، ناراحتی^{۱۱} و شادی (دیکي، ۱۹۹۹، به نقل از آل یاسین، ۱۳۸۰).

۱. Lucas & Smith
۲. Hedonic
۳. Eudaimonic
۴. Biswas-Diener & King
۵. Dickey
۶. Emotion
۷. Anger
۸. Fear
۹. Disgust
۱۰. Surprise
۱۱. Sadness

یک تعریف جامع از شادکامی نه تنها شامل شادکامی ذهنی، بلکه شامل معنا و هدف در زندگی است (نلسون و لیوبومیرسکی، ۲۰۱۲). در اینجا شادکامی همانند تعریف علمی آن در نظر گرفته می‌شود؛ شادکامی بر اساس درجه‌بندی مستقیم افراد از میزان شادی خود، میزان عواطف بلندمدت مثبت و منفی یا میزان رضایت از زندگی تعریف می‌شود (لیوبومیرسکی، ۲۰۰۱). شادکامی ذهنی شامل عنصر عاطفی (به عبارت دیگر، تجربه‌ی عواطف مثبت تقریباً زیاد و عواطف منفی تقریباً کم) و عنصر شناختی (به عبارت دیگر، رضایت از زندگی یا ارزیابی کلی از زندگی شخصی) می‌شود؛ بنابراین شخص شاد کسی است که هیجانات مثبت زیاد، هیجانات منفی کم و رضایت از زندگی زیاد را تجربه می‌کند (پورحسین، شیخیان و غلامعلی‌لواسانی، ۱۳۹۳).

شادکامی ناشی از قضاوت و داوری انسان درباره چگونگی گذراندن زندگی است. این نوع داوری از بیرون به فرد تحمیل نمی‌شود، بلکه حالتی است درونی که از هیجان‌های مثبت تأثیر می‌پذیرد. می‌توان گفت که شادی روابط اجتماعی را تسهیل کرده، مشارکت اجتماعی - سیاسی را رونق بخشیده و موجبات حفظ سلامتی عاطفی، روانی، جسمی و امیدواری را فراهم می‌کند (آل‌یاسین، ۱۳۸۰).

اهمیت شادکامی

پاسخ عقل سلیم به این سؤال این است که شادکامی به این دلیل خوب است که احساس خوبی است. به‌هرحال، شواهد پژوهشی نشان می‌دهند که فواید بهتر دیگری وجود دارد: عاطفه‌ی مثبت و شادکامی منجر به مردم‌آمیزی^۲، سلامت بهتر، موفقیت، خودگردانی^۳ و رفتارهای یاری‌گر می‌شود (بانیول^۴، ۲۰۱۲). به‌طور قابل‌توجهی شادکامی خلاقیت و تفکر واگرا^۵ را افزایش می‌دهد و به نظر می‌رسد شادکامی همانند عاطفه‌ی مثبت، ایده‌های جدید را تحریک می‌کند. همچنین پژوهش‌های جدید نشان می‌دهند که افراد شاد زمان بیشتری بر روی تکلیفی که به خودی خود خیلی لذت‌بخش نیست، کار می‌کنند؛ در تکالیف چندکاره بهتر عمل می‌کنند و منظم‌تر و با دقت‌تر هستند (داینر^۶ و داینر، ۲۰۰۱). وقتی که شادکامی قدم در حوزه‌ی سلامت می‌گذارد، اثر سودمند بر عملکرد سیستم ایمنی خواهد داشت؛ پژوهش‌های تجربی نشان داده‌اند که شادکامی حتی از ما در برابر سرماخوردگی محافظت می‌کند (کوهن، دوئل، ترنر، آلپر و اسکونر^۷، ۲۰۰۳).

نکته شگفت‌انگیز این است که شادکامی با طول عمر بیشتر در ارتباط است، در پژوهشی دایر، اسنودون و فریزن^۸ (۲۰۰۱)، شادکامی راهبه‌هایی را که در سن ۱۸ سالگی وارد صومعه شده بودند را مورد بررسی قرار دادند. لازم به ذکر است که همه‌ی این راهبه‌ها سبک زندگی مشابه و معمولی داشتند (آن‌ها مشروب نمی‌خوردند، سیگار نمی‌کشیدند، متعادل می‌خوردند و معلم بودند). نتایج نشان داد که شادکامی ابراز‌شده‌ی این افراد در سن ۱۸ سالگی، طول عمر را پیش‌بینی می‌کند. سال‌ها بعد، در سن ۸۵ سالگی، ۹۰ درصد از راهبه‌هایی که نمره‌ی شادکامی آن‌ها در قسمت یک‌چهارم بالایی نمرات شادکامی قرار داشت، هنوز زنده بودند، در مقایسه با ۳۴ درصد از افرادی که در پایین‌ترین سطح شادکامی قرار داشتند. حتی در سن ۹۴ سالگی، بیش از نیمی (۵۴ درصد) از شادترین راهبه‌ها هنوز زنده بودند، درحالی‌که فقط ۱۱ درصد از آن‌هایی که شادکامی آن‌ها در یک چهارم پایینی قرار داشت، زنده بودند. چندین دلیل مهم دیگر وجود دارد که بیانگر اهمیت شادکامی در زمان حاضر می‌باشد: اول اینکه کشورهای غربی به سطوح کافی امکانات دست‌یافته‌اند؛ به‌گونه‌ای که زنده ماندن عامل مهمی در زندگی انسان‌ها در این کشورها نیست و کیفیت زندگی مهم‌تر از موضوعات رونق اقتصادی شده است. دوم اینکه شادکامی شخصی به دلیل روند فزاینده‌ی حرکت به سمت فردگرایی مهم‌تر شده است و نهایتاً شماری از

۱. Nelson & Lyubomirsky
۲. Social bility
۳. self- regulation
۴. Boniwell
۵. divergent thinking
۶. Diener
۷. Cohen, Doyle, Turner, Alper, Skoner
۸. Danner, Snowden, Friesen

ابزارهای اندازه گیری روا و معتبر به وجود آمده است که مطالعه ی شادکامی را به منظور پایه گذاری شادکامی به عنوان حیطة ی مهم و شناخته شده امکان پذیر می سازد (داینر، اویشی و لوکاس^۱، ۲۰۱۵).

میزان شادکامی افراد

پاسخ به این سؤال بسیار ساده، اما تقریباً برای هرکسی غیرمنتظره است (مایرز^۲، ۲۰۰۰). برای مثال، بین ۸۴ تا ۸۹ درصد از آمریکایی ها به خودشان در پرسش نامه شادکامی نمره ای بالاتر از نمره ی خنثی می دهند. میزان شادکامی بیشتر کشورها، به جز کشورهای اتحاد جماهیر شوروی (به عنوان مثال روسیه و بلاروس) تا حد زیادی از نقطه ی خنثی بالاتر است (آرگایل، ۲۰۰۱، به نقل از خدابنده لو، ۱۳۹۳). درحالی که گروه هایی از قبیل افرادی که اخیراً شرکای خود را از دست داده اند، کسانی که تازه درمان شده اند، الکی های بستری شده، دانشجویان و ساکنان جدید کشورهایی که تحت سرکوب سیاسی هستند و گروه های مشابه، معمولاً کمترین میزان شادکامی را گزارش می کنند (بانبول^۳، ۲۰۱۲).

در پژوهشی که توسط منتظری و همکاران (۱۳۹۱) به روی ۲۷۸۱۳ نفر از مردم ایران به منظور ارزیابی میزان شادکامی صورت گرفت، نشان داد که بیشتر افراد شادکامی خود را نه زیاد/ نه کم (۳۹/۳ درصد) و کم/ بسیار کم (۳۵/۴ درصد) ارزیابی نموده و میزان شادکامی در سطح بسیار زیاد تنها ۳ درصد گزارش شده است. استان های زنجان و یزد به ترتیب بالاترین (۶۹/۳) و پایین ترین (۳/۱۲) میانگین نمرات شادکامی را داشته اند و استان های گلستان، بوشهر، هرمزگان و کردستان از میزان شادکامی بالاتر از خط میانگین برخوردار بودند. بر اساس پژوهشی که پایگاه داده های جهانی شادکامی وابسته به سازمان ملل در بین سال های ۲۰۰۰ تا ۲۰۰۹ انجام داده و در آن رتبه هر کشور بر اساس میزان شادکامی و لذتی که از زندگی می برند، مورد بررسی قرار گرفته است، «ایران در بین ۱۴۹ کشور مورد بررسی، رتبه ۶۲ را به خود اختصاص داد» (رتبه بندی کشورها بر اساس شادی^۴، ۲۰۰۹، به نقل از منتظری و همکاران، ۱۳۹۱).

مؤلفه های شادکامی

وقتی که افراد زندگی خود را ارزیابی کردند، می توانند از دو منبع اطلاعاتی مجزا استفاده کنند، یکی عواطفشان و دیگری اندیشه هایشان. ما می توانیم ملاحظه کنیم که بیشتر اوقات احساس خوبی داریم و همچنین می توانیم قضاوت کنیم که زندگی برای نیازهای آگاهانه ای که داریم، مناسب به نظر می رسد. این ارزیابی ها لزوماً باهم منطبق نیستند. ممکن است به طور کلی احساس خوبی داشته باشیم اما با وجود این آگاه باشیم که در تحقق بخشیدن به آرزوهایمان موفق نبوده ایم یا اینکه ممکن است از آرزوهایمان پیشی بگیریم و آن ها را برآورده سازیم، حال آنکه باز هم احساس بدبختی و تیره روزی داشته باشیم. این مؤلفه های وابسته به هم که در ارزشیابی کلی افراد مورد استفاده قرار می گیرند، از فردی به فرد دیگر متغیر هستند. این یک سؤال تجربی است که چگونه یک مؤلفه بر مؤلفه ی دیگر چیره می شود و این چیرگی توسعه می یابد (وینهوون^۵، ۲۰۰۵).

همبسته های شادکامی

بسیاری از مردم بر این باورند که اگر ثروتمند، قدرتمند یا معروف شدند، شادکامی را تجربه خواهند کرد. پژوهش های اخیر بیان می کنند که چنین باورهایی اشتباه است. مطالعه شلدون، لیوت، کیم و کاسر^۶ (۲۰۰۱) مشخص ساخت که برآورده ساختن نیازهای دیگر، شادکامی بیشتری به بار

۱. Oishi & Lucas
۲. Myers
۳. Boniwell
۴. Nation Rank Report – world Database of Happiness
۵. Veenhoven
۶. Kim & Kasser

می‌آورد. همبسته‌ترین نیازها با شادکامی، خودمختاری^۱ (خودفرمانی^۲، به دلیل علاقه‌مند بودن، کاری را انجام دادن)، صلاحیت^۳ (احساس توانا و مؤثر بودن و توانا و مؤثر بودن)، ارتباط^۴ (داشتن ارتباطات معنادار، رضایت‌بخش و حمایت‌کننده) و حرمت‌نفس (پذیرفتن و احساس خوب بودن خود شخص) است. برای مثال، برطرف کردن نیازهای اساسی روان‌شناختی فرد، نسبت به درآمد شخصی، پیش‌بینی بهتری از هیجانات مثبت و منفی روزانه می‌باشد (داینر، ان‌جی، هارتر و آرورا^۵، ۲۰۱۰). نتایج دیگر مطالعات نشان می‌دهد که شادکامی با حرمت خود، روابط عاشقانه، برون‌گرایی، تندرستی، کار رضایت‌بخش و چالش‌انگیز، داشتن علاقه‌ها و اهداف هیجان‌انگیز، موقعیت و قدرت (تحصیلات و پول)، احساس کنترل بر آینده‌ای خوب و خوش‌بین بودن، کمک به دیگران و تلاش برای انجام چیزهای جدید و مفرح در ارتباط است (داینر، ساندویک و پاوت^۶، ۲۰۰۰)؛ با این وجود، هنوز جوانان برای ستاره شدن، مشهور شدن، ثروتمند شدن و قدرتمند شدن آرزو می‌کنند. توانمند، حمایت‌کننده و خودفرمان بودن به‌گونه‌ای که ما را به اهداف اصلی برساند و بتوانیم احساس مهارت کافی بر روابط و زندگی‌های مشترک داشته باشیم، توان شادسازی ما را دارد، اما به نظر می‌رسد که بسیاری از ما امیدمان را بر روی بعضی اهداف غیرمتمم‌گذاری می‌کنیم و گاهی اوقات نتیجه این است که زندگی‌مان را برای آرزوی غیرممکن صرف می‌کنیم، درحالی‌که صرفاً از کار کردن خودداری کرده‌ایم (خسروی و چراغ‌ملایی، ۱۳۹۱).

شماری از نظریه‌ها بیان می‌کنند که تغییر دائمی سطح شادکامی فرد غیرممکن است. یکی از این نظریات که اصطلاحاً صفر-مجموع^۷ نامیده می‌شود، بیان می‌کند که شادکامی دوره‌ای است و دوره‌های شادی و ناشادی هر کدام به دنبال یکدیگر می‌آیند. هرگونه تلاش برای افزایش شادکامی به زودی به وسیله‌ی دوره ناشادی بعدی بی‌اثر خواهد شد (پورحسین و همکاران، ۱۳۹۳).

با مطالعه نظریه‌ها و تحقیقات قبلی می‌توان به این نتیجه رسید که عوامل متعددی بر شادکامی نوجوانان اثر دارد؛ از جمله این عوامل محبوبیت (فرد از طرف دیگران تا چه حد مورد پذیرش قرار گیرد)، مقبولیت (میزان پذیرش عمومی شخصیت فرد)، موفقیت (داشتن انگیزه موفقیت و موفق بودن در انجام وظایف محوله)، عشق، مهربانی، امید، رضایت‌مندی از زندگی، نگرش مثبت در زندگی، مفید و یاری‌رسان بودن و سلامت جسمی و روحی است (سامانی و ترابی، ۱۳۹۰). پژوهش‌ها نیز نشان می‌دهند که عواملی همچون شخصیت، عزت‌نفس^۸، اعتقادات مذهبی، سرمایه اجتماعی^۹، فعالیت یا اوقات فراغت و سلامت تأثیر بسزایی بر شادکامی افراد دارند (میرشاه جعفری و همکاران، ۱۳۸۱). به طور کلی، نظریه‌پردازان دیگری وجود دارند که راه رسیدن به شادکامی و خوشبختی روان‌شناختی را در پرتو توجه به ارزش‌ها و هدف‌های معنوی، نیازهای بنیادی، معنی‌دار بودن و هدفمندی زندگی، عشق و علایق دینی و الهی می‌دانند (رایان و دسی، ۲۰۰۱).

برینبر^{۱۰} (۱۹۹۸) شادکامی را متغیری می‌داند که پایه زیست‌شناختی دارد و حالتی نیست که در اثر عوامل موقعیتی و محیطی ایجاد شده باشد. وی در مطالعه بین فرهنگی خود به این نتیجه رسید که میان ملت‌ها و فرهنگ‌های گوناگون و در محیط‌ها و فرهنگ‌های اجتماعی مختلف، در زمینه شادکامی تفاوت وجود دارد و این تفاوت‌ها معمولاً پایدار هستند. آرگایل^{۱۱} (۲۰۰۱) به‌عنوان پیشگام در نظریه‌پردازان شادی، ارتباطات اجتماعی را از مؤلفه‌های مهم شادی می‌داند. او بر این باور است که خانواده یکی از قوی‌ترین پیوندهای ارتباط اجتماعی است و ابعاد گوناگون آن مانند تعداد اعضای خانواده، تحصیلات، درآمد و همبستگی اعضای خانواده از تعیین‌کننده‌های شادی‌اند.

۱. autonomy
۲. self-direction
۳. competence
۴. relatedness
۵. Diener, Ng, Harter & Arora
۶. Sandvik & Pavot
۷. zero-sum
۸. self-esteem
۹. social capital
۱۰. Brenber
۱۱. Argyle

نتیجه گیری

هر روز احتمالاً با چیزهایی روبرو می شوید که خارج از کنترل شماست. بهزیستی شما نحوه تعامل شما با آنها و چگونگی حل مسئله را شکل می دهد. با داشتن بهزیستی روانشناختی خوب، آمادگی بیشتری برای رویارویی با عدم اطمینان در زندگی دارید. این بدان معنا نیست که شما تأثیر عدم اطمینان یا رویدادهای چالش برانگیز زندگی را احساس نمی کنید. اما در عوض، می توانید راحت تر آنها را مدیریت کرده و حرکت کنید. مراقبت از بهزیستی روانشناختی شما همچنین می تواند از بهبود سلامت عاطفی و روانی از جمله عزت نفس بیشتر و کاهش اضطراب حمایت کند.

مطالعات نشان داده است که افرادی که از بهزیستی روانشناختی بالاتری برخوردار هستند، احتمالاً زندگی سالم تر و طولانی تری دارند. آنها همچنین احتمال بیشتری برای لذت بردن از کیفیت زندگی بهتری دارند. بهزیستی روانشناختی بهتر همچنین با مشکلات اجتماعی کمتری همراه است. به عنوان مثال، تحقیقات نشان داده است که افراد با بهزیستی روانی بالا، کمتر درگیر فعالیت های مجرمانه یا سوء مصرف مواد مخدر و الکل هستند. علاوه بر این، بهزیستی روانشناختی مثبت تمایل به پیش بینی درآمدهای بالاتر و رفتارهای اجتماعی بیشتر دارد.

افراد همچنین زمانی که نیازهای اساسی خود را برآورده می کنند، بیشتر از بهزیستی روانشناختی مثبت لذت می برند. زندگی در یک منطقه امن، داشتن غذای کافی و داشتن سرپناه کافی همگی عوامل مهمی برای بهزیستی روانشناختی هستند.

منابع

- آل یاسین، میترا. (۱۳۸۰). شادی و نشاط در حیات مدرسه. تربیت، شماره ۱، ص ۳۷-۴۵.
- بابا پورخیرالدین، جلیل؛ رسول زاده طباطبایی، سید کاظم؛ اژه ای، جواد و فتحی آشتیانی، علی. (۱۳۸۲). بررسی رابطه بین شیوه های حل مسئله و سلامت روان شناختی، مجله روانشناسی، سال هفتم، شماره ۱، ص ۵۴-۳۲.
- پورحسین، رضا؛ شیخیان، شیلا و غلامعلی لوازسانی، مسعود. (۱۳۹۳). بررسی اثربخشی روش مرور بر خویشتن بر افزایش شادکامی و حرمت خود در نوجوانان دختر بزهکار. روانشناسی، سال ۳، شماره ۹، ص ۹۳-۶۱.
- پورحسین، رضا؛ شیخیان، شیلا و غلامعلی لوازسانی، مسعود. (۱۳۹۳). بررسی اثربخشی روش مرور بر خویشتن بر افزایش شادکامی و حرمت خود در نوجوانان دختر بزهکار. روانشناسی، سال ۳، شماره ۹، ص ۹۳-۶۱.
- جوشن لو، محسن؛ رستمی، رضا و نصرت آبادی، مسعود. (۱۳۸۵). بررسی ساختار عاملی مقیاس بهزیستی جامع. فصلنامه روانشناسی ایرانی، سال سوم، شماره ۹، ص ۵۱-۳۵.
- خدا بخش، محمدرضا و کیانی، فریبا. (۱۳۹۲). بررسی نقش عفو در سلامت و بهزیستی روان شناختی دانشجویان. مجله تحقیقات نظام سلامت، دوره ۹، شماره ۱۰، ص ۴۳-۲۹.
- خدا بنده لو، یوسف. (۱۳۹۳). مرور خویشتن؛ فعالیت برای شادکامی. روانشناسی، سال ۳، شماره ۹، ص ۳۲-۲۰.
- خسروی، زهره و چراغ ملایی، لیلا. (۱۳۹۱). بررسی مقایسه ای تعهد اجتماعی، شادکامی و سلامت روان در دانش آموزان و دانشجویان با تأکید بر عامل جنسیت. فصلنامه مطالعات اجتماعی روان شناختی زنان (مطالعات زنان سابق)، سال ۱۰، شماره ۱، پیاپی ۳۰، ص ۶۲-۹۳.
- روزبهی، مهران و صابری منش، لیلا. (۱۳۹۹). کیفیت زندگی، بهزیستی روان شناختی و راهبردهای کنترل فکر در همسران افراد معتاد. تهران: انتشارات کتیبه نوین.

سامانی، سیامک و ترابی، عطا. (۱۳۹۰). شادکامی نوجوانان در گونه‌های مختلف خانواده بر اساس مدل بافت‌نگر فرآیند و محتوای خانواده. مشاوره کاربردی، دوره ۱، شماره ۱، ص ۳-۲۰.

قائدی، غلامحسین و یعقوبی، حمید. (۱۳۸۷). بررسی رابطه بین ابعاد حمایت اجتماعی ادراک‌شده و ابعاد بهزیستی در دانشجویان دختر و پسر. ارمغان دانش، دوره ۱۳، شماره ۲، ص ۸۱-۶۹.

منتظری، علی؛ امیدواری، سپیده؛ آذین، سیدعلی؛ آیین‌پرست، افسون؛ جهانگیری، کتابون؛ صدیقی، ژیلا؛ عبادی، مهدی؛ فرزندی، فرانک؛ مفتون، فرزانه؛ طاووسی، محمود؛ هدایتی، علی‌اصغر و فتحیان، سمیه. (۱۳۹۱). میزان شادکامی مردم ایران و عوامل مؤثر بر آن: مطالعه سلامت از دیدگاه مردم ایران. نشریه پایش، دوره ۱۱، شماره ۴، ص ۴۶۷-۴۷۵.

میرشاه جعفری، ابراهیم؛ عابدی، محمدرضا و دریکوندی، هدایت‌الله. (۱۳۸۱). شادمانی و عوامل مؤثر بر آن. فصلنامه تازه‌های علوم شناختی، دوره ۴، شماره ۳، ص ۵۰-۵۸.

میکاییلی‌منبع، فرزانه. (۱۳۸۹). بررسی وضعیت بهزیستی روان‌شناختی دانشجویان دوره کارشناسی دانشگاه ارومیه. افق دانش، دوره ۱۶، شماره ۴ (پیاپی ۵۰)، ص ۶۵-۷۲.

- Argyle, M. (۲۰۰۱). Personality, self esteem and demographic predictions of happiness and depression. *The Psychology of happiness*, ۱۲(۶): ۹۳-۱۰۹.
- Boniwell, I. (۲۰۱۲). Positive Psychology In A Nutshell: The Science Of Happiness. *The Science of Happiness*, ۱۱(۳), ۵۶-۶۹.
- Brenber, J. (۱۹۹۸). Happiness & personality. *Personality & individual difference*, ۲۵(۲), ۲۷۰-۲۹۰.
- Cohen, S., Doyle, WJ., Turner, RB., Alper, CM., & Skoner, DP. (۲۰۰۳). Emotional style and susceptibility to the common cold. *Psychosom Med*, ۶۵(۴), ۶۵۲-۷.
- Danner, D. D., Snowdon, D. A., & Friesen, W. V. (۲۰۰۱). Positive emotions in early life and longevity: Findings from the nun study. *Journal of Personality and Social Psychology*, ۸۰(۵): ۸۰۴-۸۱۳.
- Diener, E. & Diener, R. (۲۰۰۲). Will money increase subjective well-being? A literature review and guide to needed research. *Social Indicators Research Series*, ۵۷, ۱۱۹-۶۹.
- Diener, E. d. & Diener, B. (۲۰۰۱). Happiness: Unlocking the Mysteries of Psychological Wealth. *Developmental Psychology*, ۲(۱), ۳۳۵-۳۴۹.
- Diener, E. d., Ng, W., Harter, J., & Arora, R. (۲۰۱۰). Wealth and happiness across the world: Material prosperity predicts life evaluation, whereas psychosocial prosperity predicts positive feeling. *Journal of Personality and Social Psychology*, ۹۹(۱), ۵۲-۶۱.
- Diener, E., Oishi, S., & Lucas, R. E. (۲۰۱۵). National accounts of subjective well-being. *American Psychologist*, ۷۰(۳), ۲۳۴-۲۳۶.
- Diener, E., Sandvik, E., & Pavot, W. (۲۰۰۰). Happiness is the frequency, not the intensity, of positive versus negative affect. *Article Social Indicators Research*, ۷۰(۱), ۱۰۷-۱۱۱.

- Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E., & Smith, H. E. (۱۹۹۹). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, ۱۲۵(۳), ۲۷۶-۳۰۲.
- Kashdan, T. B. Biswas-Diener, R. & King, L. A. (۲۰۰۸). Reconsidering happiness: The costs of distinguishing between hedonics and eudaimonia. *Journal of Positive Psychology*, ۳(۲), ۲۱۹-۲۳۳.
- Linley, PA. Maltby, J. Wood, AM. Osborne, G. & Hurling, R. (۲۰۰۹). Measuring happiness: The higher order factor structure of subjective and psychological well-being measures. *Personality and Individual Differences*, ۴۷(۸), ۸۷۸-۸۸۴.
- Lucas, R.E. & Diener, E. (۲۰۰۴). Well-being In C. spielberger (Ed).*Encyclopedia of Applied Psychology*. New bury Park, CA.
- Lyubomirsky, S. (۲۰۰۱). Happiness is a good thing: A theory of the benefits of positive affect. *Developmental Psychology*, ۳(۲), ۴۵-۵۶.
- Nelson, S. K., & Lyubomirsky, S. (۲۰۱۲). Finding Happiness: tailoring Positive activities for optimal Well-Being benefits. To appear in. Today, M. shiota & Kirby (eds), hand book of Positive emotion. New York: Guilford.
- Psychology Progress Empirical Validation of Interventions. *American Psychologist*, ۶۰(۵): ۴۱۰-۳۱۱.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (۲۰۰۱). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review of Psychology*, ۵۲, ۱۴۱-۱۶۶.
<https://doi.org/10.1146/annurev.psych.52.1.141>.
- Ryff, CD., Singer, BH., & Love, GD. (۲۰۰۴). Positive health: Connecting well-being with biology. *Philosophical Transactions of the Royal Society of London*, ۳۵۹, ۱۳۸۳-۱۳۹۴.
- Seligman, E. P., & Csikszentmihalyi, M. (۲۰۰۰). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, ۵, ۱۴-۵۵.
- Seligman, M. (۲۰۰۲). Positive psychology, positive prevention, and positive therapy. In C.R. Synder & S.J. Lopez (Eds.), *Handbook of positive psychology*. New York: Oxford University Press.
- Seligman, MEP. Rashid, T. & Parks, AC. (۲۰۰۶). Positive Psychotherapy. *American Psychologist*, ۶۱: ۷۷۴- ۸۸.
- Seligman, MEP. Steen, TA. Park, N. & Peterson, C. (۲۰۰۵). Positive program to enhance the Well-being of the diabetic child. Doctoral thesis, university of south Africa.
- Sheldon, K. M. Elliot, A. J. Kim, Y. & Kasser, T. (۲۰۰۱). What is satisfying about satisfying events? Testing ۱۰ candidate psychological needs. *Journal of Personality and Social Psychology*, ۸۱(۵), ۳۲۵-۳۳۹.
- Veenhoven, R. (۲۰۰۵). Apparent Quality of life in Nations: How long and Happy people live?. *Social Indicator Research*, ۷۱, ۶۱-۸۶.

- Vittersø, J. (۲۰۰۱). Personality traits and subjective well-being: Emotional stability, not extraversion is probably the important predictor. *Personality and Individual Differences*, ۳۱: ۹۰۳-۱۷.
- Voigt, M.A. & Diac, M. (۲۰۰۷) A Gestalt therapeutic
- Wissing, M.D., & Fourie, A. (۲۰۰۰). Spirituality as a Component of Psychological Well being. ۲۷ Th International Congress of Psychology July, Stockholm, Sweden.