

عوامل مؤثر بر شادکامی جانبازان و ایثارگران

اعظم نوفرستی*

عضو هیئت علمی جهاد دانشگاهی، دانشگاه خوارزمی واحد البرز

چکیده

پژوهش حاضر با هدف تعیین عوامل مؤثر بر شادکامی جانبازان و ایثارگران انجام گرفت. بدین منظور نمونه‌ای به تعداد ۱۱۳۵ نفر از ایثارگران از ۱۰ استان کشور بر اساس شیوه نمونه‌گیری طبقه‌ای سهمیه‌ای نامساوی انتخاب شدند. پرسشنامه اطلاعات جمعیت شناختی، شادکامی آکسفورد، پرسشنامه محقق ساخته فعالیت‌های ارادی و پرسشنامه شخصیتی نئو بر روی گروه نمونه اجرا شد. یافته‌های پژوهش حاضر نشان داد روان‌رنجورخویی، برون‌گرایی، انجام فعالیت‌های ارادی، سلامت جسمانی و سطح درآمد مهم‌ترین تعیین کننده‌های شادکامی در جانبازان و ایثارگران بود. از بین فعالیت‌های ارادی، داشتن اهداف روشن و واضح در زندگی، پیگیری مستمر آن‌ها، پرداختن به فعالیت‌های مورد علاقه و رفت و آمد کردن با افراد فامیل بیشترین رابطه را با شادکامی داشت.

کلید واژه‌ها: شادکامی؛ شخصیت؛ شرایط زندگی؛ فعالیت‌های ارادی؛ جانبازان و ایثارگران

مقدمه

پژوهش‌های انجام شده در حوزه روانشناسی مثبت‌گرا و شادکامی نشان می‌دهد که گر چه شادکامی یکی از عالی‌ترین اهداف زندگی انسان در سطح فردی و اجتماعی در همه جوامع است، با این حال، منابع و عوامل مؤثر بر آن در جوامع مختلف متفاوت است (آرگایل، ۲۰۰۱). آرگایل شادکامی را ترکیبی از وجود عاطفه مثبت، عدم وجود عاطفه منفی و رضایت از زندگی می‌داند. شادی جنبه هیجانی شادکامی و رضایت از زندگی (Life satisfaction) جنبه شناختی آن است (آرگایل، ۲۰۰۱).

ویژگی‌های جمعیت‌شناختی، عوامل روانی، جسمانی، اجتماعی، اقتصادی، مذهبی، معنوی و فرهنگی به عنوان مهم‌ترین عوامل مؤثر بر شادکامی در پژوهش‌های متعددی مورد بررسی قرار گرفته‌اند تا میزان رابطه هر کدام از این عوامل با شادکامی یا سهم هر کدام در تعیین شادکامی افراد معین شود. از ویژگی‌های جمعیت‌شناختی می‌توان به سن، جنس، تحصیلات، وضعیت تأهل و نژاد اشاره کرد. به عنوان مثال، آرگایل (۲۰۰۱)، نشان داد هر چه سن افراد بیشتر می‌شود، میزان شادکامی آن‌ها نیز افزایش می‌یابد. همچنین زنان تمایل دارند که شادکامی بیشتری را نسبت به مردان ابراز کنند (آرگایل، ۲۰۰۱). بین افزایش تحصیلات و شادکامی رابطه مثبت و معناداری وجود دارد (دالین، پیس‌گود و وایت، ۲۰۰۸). چنگ و فرنهام (۲۰۰۳) نشان دادند که افراد متأهل نسبت به افراد مجرد سطح شادکامی بالاتری دارند. علاوه بر این، مطالعه‌ها نشان داده است که بین نژادهای مختلف از نظر میزان شادکامی تفاوت معناداری وجود ندارد (دالین و همکاران، ۲۰۰۸). از عوامل روانی می‌توان به شخصیت و ابعاد آن (چنگ و فرنهام، ۲۰۰۳)، خوش‌بینی و سرزندگی و سلامت روانی (دالین و همکاران، ۱۳۸۸) و رضایت از زندگی اشاره کرد که با شادکامی رابطه مثبت و معناداری دارند. از منابع جسمانی، سلامتی، ورزش و سایر متغیرها مثل خوردن و آشامیدن و استراحت (شیلدز و وسلی، ۱۳۸۹)، بیشترین پژوهش‌ها را به دنبال داشته است. نتایج این پژوهش‌ها نیز نشان می‌دهد که بین سلامت جسمانی و شادکامی نیز رابطه مثبت و معناداری وجود دارد (به عنوان مثال، علی‌پور و همکاران، ۱۳۸۹). موفقیت (بوم و لیوبومرסקی، ۲۰۰۸)، ارتباطات اجتماعی و روابط دوستانه، خانواده و عشق و صمیمیت (بوم و لیوبومرסקی، ۲۰۰۸)، از جمله عوامل اجتماعی مؤثر بر شادکامی هستند. از منابع و عوامل اقتصادی مؤثر بر شادکامی می‌توان به کار، درآمد، ثروت و رفاه اجتماعی (آهوویا، ۲۰۰۸) توسعه اقتصادی و رشد درآمد ملی اشاره داشت. ایمان قلبی و باورهای مذهبی استوار و انجام اعمال مذهبی نیز از دیگر عوامل مؤثر بر احساس شادکامی است (آزموده، شهیدی و دانش، ۱۳۸۶).

لیوبومرסקی و همکاران او (لیوبومرסקی، شلدون و شکید، ۲۰۰۵) در الگوی شادکامی پایدار (sustainable happiness model) خود معتقدند، به طور کلی شرایط زندگی یک فرد فقط می‌تواند حدود ۱۰ درصد از تفاوت‌های فردی افراد را در سطح شادکامی تبیین کند. شرایط زندگی شامل عواملی مثل ملیت یا فرهنگ، ویژگی‌های جمعیت شناختی (مثل سن و جنس)، تجربه‌های فردی (مثل حوادث آسیب‌زای گذشته و پیروزی‌ها) و متغیرهای مربوط به وضعیت زندگی (مثل وضعیت تأهل، سطح تحصیلات، سلامت و درآمد) است. حدود ۵۰ درصد از واریانس شادکامی نیز بواسطه ژن‌ها (ابعاد تغییر ناپذیر شخصیت، و خلق و خو) تبیین می‌شود. بر اساس الگوی لیوبومرסקی و همکاران (۲۰۰۵) ۴۰ درصد از واریانس باقیمانده شادکامی توسط فعالیت‌های ارادی (Intentional activity) افراد که درجات متفاوتی از موفقیت و لذت را به دنبال دارد، کنترل می‌شود. این فعالیت‌های ارادی می‌تواند رفتاری (مثل تمرین مهربانی کردن)، شناختی (مثل خوش‌بینی)، یا انگیزشی (دنبال کردن اهداف خاص در زندگی) باشد. ماهیت این فعالیت‌ها به گونه‌ای است که چون به طور طبیعی متغیر بوده و نقطه شروع و پایان دارد (دوره‌ای است)، کمتر تحت تأثیر سازگاری و انطباق قرار می‌گیرد. با این حال، شادکامی و عوامل مؤثر بر آن در جامعه ما که از ویژگی‌های فرهنگی و مذهبی خاصی برخوردار است و ارزش‌های فرهنگی، اخلاقی و اجتماعی آن دارای معیارهای متفاوتی نسبت به جوامع غربی و حتی جوامع شرقی (نظیر چین و ژاپن) است، می‌تواند متفاوت از فرهنگ‌های دیگر باشد.

در این بین بررسی شادکامی و عوامل مؤثر بر شادکامی در جمعیت ایثارگران نیز به عنوان قشری که در طی جنگ تحمیلی آسیب‌های جسمی و روانی بسیاری را متحمل شده و ممکن است امروز نیازهای متفاوتی نسبت به سایر افراد جامعه داشته باشند، دارای اهمیت زیادی است؛ در حالی که مروری بر پژوهش‌های انجام شده در ایران نشان می‌دهد که تاکنون پژوهشی در این زمینه بر روی جمعیت ایثارگران انجام نشده است. بر این اساس، هدف پژوهش حاضر پاسخ به این سوال است که مهم‌ترین عوامل مؤثر بر شادکامی جانبازان و ایثارگران در جامعه ما کدام است؟

* e-mail: noferest88@yahoo.com

روش

شرکت کنندگان

در این پژوهش پیمایشی جامعه آماری را کلیه جانبازان، همسران جانبازان، آزادگان، همسران آزادگان و همسران شهید در کل کشور تشکیل دادند که فهرست اسامی آن‌ها در بنیاد شهید و امور ایثارگران استان‌های کشور در نیمه دوم سال ۹۱ وجود داشت. از جامعه آماری پژوهش نمونه‌ای به حجم ۱۱۳۵ نفر از ۱۰ استان کشور شامل تهران (۲۴۳ نفر)، اصفهان (۱۵۰ نفر)، خوزستان (۱۱۳ نفر)، گیلان (۱۰۰ نفر)، کرمانشاه (۱۳۰ نفر)، بوشهر (۱۲۰ نفر)، گلستان (۷۹ نفر)، خراسان جنوبی (۷۸ نفر)، آذربایجان غربی (۸۲ نفر) و سیستان و بلوچستان (۷۸ نفر) به شیوه نمونه‌گیری طبقه‌ای سهمیه‌ای نامساوی انتخاب شدند.

ابزار

مقیاس شادکامی آکسفورد (*OHI: Oxford Happiness Inventory*): این پرسشنامه در سال ۱۹۹۰ توسط آرگایل و لو تهیه و در سال ۱۹۹۵ توسط آرگایل، مارتین و لو مورد تجدیدنظر و گسترش قرار گرفت. این پرسشنامه دارای ۲۹ ماده می‌باشد و هر یک از سوال‌های این آزمون دارای چهار گزینه است که از صفر تا سه نمره به خود اختصاص می‌دهد. علی‌پور و نوربلا (۱۳۷۸) ضریب پایایی آن را با استفاده از محاسبه‌ی آلفای کرونباخ بر روی ۱۳۲ نفر نمونه ایرانی ۰/۹۳ به دست آوردند. همچنین اعتبار این پرسشنامه با روش روایی صوری در آن پژوهش مورد تأیید قرار گرفت.

پرسشنامه پنج‌عاملی شخصیت تنو (*BFI: Big Five Inventory*): این پرسشنامه ویژگی‌های اصلی پنج عامل را از طریق عبارات کوتاه اندازه‌گیری می‌کند. پرسشنامه پنج عاملی شامل ۴۴ سوال با عبارت کوتاه است که بر روی یک مقیاس پنج درجه‌ای از کاملاً مخالف= ۱ تا کاملاً موافق= ۵ درجه‌بندی می‌شود. در نمره‌گذاری این پرسشنامه بعضی از ماده‌ها به صورت معکوس نمره‌گذاری می‌شود.

پرسشنامه فعالیت‌های ارادی: این پرسشنامه از ۲۶ فعالیت که به صورت ارادی توسط فرد انجام می‌شود، تشکیل شده است. ضریب پایایی این مقیاس در پژوهش حاضر با استفاده از آلفای کرونباخ ۰/۸۹ به دست آمد. اعتبار این آزمون با استفاده از اعتبار همزمان با بررسی ضریب همبستگی این پرسشنامه با مقیاس شادکامی آکسفورد و مقیاس افسردگی بک به ترتیب ۰/۴۷ و ۰/۳۴- به دست آمد.

شیوه‌ی اجرا

پرسشنامه‌های پژوهش توسط پژوهشگر به صورت همزمان اجرا شد.

نتایج

در این پژوهش میانگین کلی سن گروه نمونه ۴۶/۹۹ سال و انحراف استاندارد آن ۷/۵۲ است. ۵۶/۵ درصد از حجم نمونه را زنان و ۴۳/۵ درصد از آن را مردان تشکیل می‌دهند. همچنین، حدود ۸۶/۷ درصد از گروه نمونه متأهل و تنها ۰/۳ درصد از گروه نمونه مجرد هستند. یافته‌های جدول ۱ نشان می‌دهد بین ابعاد شخصیت یعنی روان-رنجورخویی، برون‌گرایی، وظیفه‌شناسی، سازگاری و توافق با شادکامی رابطه معنادار وجود دارد. این رابطه معنادار برای روان‌رنجورخویی منفی و سایر ابعاد شخصیت مثبت است. به این معنا که هر چه میزان روان‌رنجورخویی در یک فرد کمتر و میزان سازگاری، توافق، برون‌گرایی و وظیفه‌شناسی بیشتر باشد، آن فرد شادکامی بیشتری را تجربه می‌کند. یافته‌های جدول ۲ نشان می‌دهد که بین شادکامی با سن، تحصیلات، درآمد، سلامت جسمانی، سلامت روانی و فعالیت‌های ارادی رابطه مثبت و معنادار وجود دارد، در حالی که بین جنس و وضعیت تأهل با شادکامی رابطه معناداری وجود ندارد.

جدول ۱

همبستگی‌های متقابل ابعاد شخصیت و شادکامی

	۶	۵	۴	۳	۲	۱	SD	M	
۱- شادکامی						-	۱۵/۲۱	۳۹/۷۵	
۲- برون‌گرایی					-	** ۰/۴۳	۴/۷۲	۲۳/۰۸	
۳- سازگاری				-	** ۰/۲۵	** ۰/۲۴	۴/۸۷	۳۳/۴۴	
۴- وظیفه‌شناسی			-	** ۰/۵۸	** ۰/۴۳	** ۰/۴۰	۵/۶۸	۳۲/۷۶	
۵- روان‌رنجورخویی		-	** ۰/۲۹	** ۰/۱۲	** ۰/۲۳	** ۰/۴۷	۵/۱۸	۲۲/۸۸	
۶- توافق		** ۰/۱۶	** ۰/۵۵	** ۰/۳۹	** ۰/۴۶	** ۰/۳۸	۵/۸۷	۳۲/۰۴	

برای پاسخ به سوال پژوهش متغیرهای ویژگی‌های شخصیتی، شرایط زندگی و فعالیت‌های ارادی به عنوان متغیرهای پیش‌بین و متغیر شادکامی به عنوان متغیر ملاک وارد معادله رگرسیون شدند. از بین متغیرهای شخصیتی وارد شده، متغیر روان‌رنجورخویی و برون‌گرایی و از بین متغیرهای مربوط به شرایط زندگی متغیر سطح درآمد و میزان سلامت جسمانی و متغیر فعالیت‌های ارادی وارد معادله رگرسیون شده و سایر متغیرها از معادله رگرسیون حذف شده‌اند.

جدول ۲

شادکامی	سن	جنس	وضعیت تأهل	تحصیلات	درآمد	سلامت جسمانی	سلامت روانی	فعالیت‌های ارادی
*	۰/۰۶	-۰/۰۲	-۰/۰۶	**۰/۲۳	**۰/۱۷	*۰/۴۰	*۰/۴۸	**۰/۵۷
n	۱۱۱۹	۱۱۳۵	۱۰۷۹	۱۱۲۶	۷۸۶	۱۱۰۴	۱۱۰۹	۱۱۳۵

یافته‌های این پژوهش نشان داد که متغیر روان‌رنجورخوبی می‌تواند حدود ۲۶ درصد از واریانس شادکامی را توجیه کند و هنگامی که متغیر برون‌گرایی وارد معادله می‌شود این رقم به ۳۵ درصد افزایش می‌یابد. این یافته‌ها نشان می‌دهد که متغیرهای شخصیتی می‌تواند حدود ۳۵ درصد از واریانس شادکامی را توجیه کند. اضافه کردن مدل سوّم یعنی فعالیت‌های ارادی باعث افزایش ۱۰ درصدی واریانس توجیه شادکامی می‌شود و در نهایت هنگامی که متغیرهای درآمد و سلامت جسمانی وارد معادله می‌شوند، تنها ۳ درصد واریانس شادکامی افزایش می‌یابد. بنابراین شخصیت ۳۵ درصد، فعالیت‌های ارادی، ۱۰ درصد و شرایط زندگی مثل سطح درآمد و سلامت جسمانی حدود ۳ درصد از واریانس شادکامی را توجیه می‌کند و به طور کلی این متغیرها روی هم رفته ۴۸ درصد از شادکامی را توجیه می‌کنند.

بحث

یافته‌های این پژوهش نشان می‌دهد که بین همه ابعاد شخصیت با شادکامی رابطه معنادار وجود دارد. این رابطه معنادار برای روان‌رنجورخوبی منفی و برای برون‌گرایی، سازگاری، توافق و وظیفه‌شناسی مثبت است. رابطه معنادار بین ابعاد شخصیت با شادکامی در پژوهش حاضر با یافته‌های به دست آمده از پژوهش‌های چنگ و فارتهم (۲۰۰۳)، دالن و همکاران (۲۰۰۸)، هادی‌نژاد و زارعی (۱۳۸۸) همخوان است. میزان رابطه روان‌رنجورخوبی در این پژوهش بیشتر از برون‌گرایی است. شاید به این دلیل که سطح سلامت روانی ممکن است در کشور ما پایین‌تر از کشورهای دیگر باشد، بنابراین کاهش روان‌رنجورخوبی تأثیر بیشتری روی شادکامی دارد. همچنین یافته‌های پژوهش حاضر نشان می‌دهد که بین سطح درآمد و شادکامی رابطه مثبت و معناداری وجود دارد به این معنا که هر چه درآمد افراد در گروه نمونه بیشتر بوده است، میزان شادکامی آنها افزایش یافته است. این رابطه با یافته‌های به دست آمده از پژوهش‌های آهوویا، ۲۰۰۸؛ دالن و همکاران، همخوان است. هنگامی که افراد از سطح شادکامی بالاتری برخوردارند، هیجان‌های مثبت زیادی را تجربه می‌کنند، این هیجان‌های مثبت باعث افزایش قوای شناختی فرد شده، کنجکاوی و خلاقیت وی را افزایش می‌دهند که در نهایت منجر به موفقیت در محل کار و افزایش درآمد شغلی می‌شود. این موفقیت و افزایش درآمد خود باعث شادکامی بیشتر می‌شود (بوم و لیوبومرסקی، ۲۰۰۸). از سوی دیگر، یافته‌های پژوهش حاضر نشان می‌دهد که بین سلامت جسمانی و شادکامی رابطه مثبت و معناداری وجود دارد به این معنا که هر چه سطح سلامتی افراد در گروه نمونه بیشتر بوده است، میزان شادکامی آنها افزایش یافته است. این رابطه با یافته‌های به دست آمده از پژوهش‌های شیلدرز و ویسلی، ۲۰۰۵؛ دالن و همکاران، ۲۰۰۸ که نشان می‌دهند بین شادکامی و سلامت جسمانی رابطه مثبت و معنادار وجود دارد، همخوان است. هنگامی که افراد از سطح سلامت جسمانی خوبی برخوردار هستند، می‌توانند فعالیت‌های اجتماعی بیشتری انجام دهند و بیشتر به فعالیت‌های ارادی شادی‌آفرین بپردازند، لذا شادکامی بیشتری را تجربه می‌کنند. این شادکامی باعث افزایش توان سیستم ایمنی بدن شده (علی‌پور و همکاران، ۱۳۸۹) و سلامت جسمانی فرد را ارتقاء می‌دهد. یافته‌های پژوهش حاضر نشان می‌دهد که بین انجام فعالیت‌های ارادی و شادکامی رابطه مثبت و معناداری وجود دارد به این معنا که هر چه افراد فعالیت‌های ارادی بیشتری انجام می‌دهند، میزان شادکامی آنها نیز بیشتر است. این رابطه با یافته‌های به دست آمده از پژوهش‌های (لیوبومرסקی و همکاران، ۲۰۰۵؛ سین، دلایپورتا و لیوبومرסקی، ۲۰۱۱؛ لایوس، نلسون و لیوبومرסקی، ۲۰۱۲) همخوان است. نتایج این پژوهش‌ها نشان می‌دهد فعالیت‌های ارادی و آگاهانه افراد بهترین توان را برای بالا بردن سطح شادکامی و احساس بهزیستی ذهنی افراد به بالاترین نقطه باقی‌مانده و ثابت نگه داشتن افراد در آن نقطه (البته با رعایت کردن بعضی شرایط) را دارد. این فعالیت‌ها می‌تواند سطح شادکامی را تا ۴۰ درصد افزایش دهد (لیوبومرסקی و همکاران، ۲۰۰۵). بنابراین کلید شادکامی افراد در این است که بتوانند تجارب مثبت زیادی را در طول زمان به دست آورده و در این حالت باقی بمانند. هنگامی که افراد به فعالیت‌های ارادی می‌پردازند، سطح شادکامی آن‌ها افزایش می‌یابد. شخصیت و شرایط زندگی که از مؤلفه‌های دیگر شادکامی هستند، در اختیار ما نیستند، اما فعالیت‌های ارادی همواره در کنترل ما هستند.

منابع

- علی‌پور، ا. و نوربالا، ا. (۱۳۷۸). بررسی مقدماتی و پایایی و روایی پرسشنامه شادکامی آکسفورد در دانشجویان دانشگاه های تهران. *فصلنامه اندیشه و رفتار*، ۵(۲)، ۵۶-۶۲.
- علی‌پور، ا.، نوربالا، ا.، ازهای، ج. و مطیعان، ح. (۱۳۸۹). شادکامی و عملکرد ایمنی بدن. *مجله روان‌شناسی*، ۱۵، ۲۲۰-۲۳۳.
- هادی‌نژاد، ح. و زارعی، ف. (۱۳۸۸). پایایی، اعتبار و هنجاریابی پرسشنامه شادکامی آکسفورد. *پژوهش‌های روانشناختی*، ۱۲(۲)، ۶۲-۷۷.
- Ahuvia, A. (2008). If money doesn't make us happy, why do we act as if it does? *Journal of Economic psychology*, 29, 491-507.
- Argyle, M. (2001). *The psychology of happiness*. London: Rutledge press, Taylor & Francis group.
- Argyle, M., Martin, M., & Lu, L. (1995). Distinguishing first and second Happiness: The role of social & cognitive factors. In C. D. Spilberger & I. G. Sarason (eds.), *Stress & Emotion*. Washington MC: Taylor & Francis.
- Cheng, H., & Furnham, A. (2003). Personality, self-esteem, and demographic predictions of happiness and depression, *personality and Individual differences*, 34, 921-942.
- Dolan, P., Peasgood, T., & White, M. (2008). Do we really know what makes us happy? A review of the economic literature on the factors associated with subjective well-being, *Journal of Economic psychology*, 29, 94-122.

- Layous, K., Nelson, S. K., & Lyubomirsky, S. (2012). What is the optimal way to deliver a positive activity intervention? The case of writing about one's best possible selves. *Journal of Happiness Studies, 10*, 107-109.
- Lykken, D., & Tellegen, A. (1996). Happiness is a stochastic phenomenon. *Psychological Science, 7*, 186-189.
- Lyubomirsky, S., & Boehm, J. K. (2008). Does Happiness Promote Career Success? *Journal of career assessment, 16* (1) 101-116.
- Seidlitz, L., Wyer, R. S., & Diener, E. (1997). Cognitive correlates of subjective well-being: The processing of valenced life events by happy and unhappy persons. *Journal of Research in Personality, 31*, 240-256.
- Sin, N. L., & Lyubomirsky, S. (2009). Enhancing well-being and alleviating depressive symptoms with positive psychology interventions: A practice friendly meta-analysis. *Journal of Clinical Psychology, 65*, 467-487.