

مقاله‌ی پژوهشی**رابطه بین شادکامی و امید به زندگی در دانشجویان دانشکده علوم پزشکی بهبهان****خلاصه**

مقدمه: هدف پژوهش حاضر بررسی رابطه بین شادکامی و امید به زندگی در دانشجویان دانشکده علوم پزشکی بهبهان است.

روش کار: جامعه آماری این پژوهش توصیفی شامل دانشجویان دانشکده علوم پزشکی بهبهان است که از بین آن‌ها ۱۰۰ نفر (۵۰ پسر و ۵۰ دختر) به صورت تصادفی ساده انتخاب شدند. ابزار پژوهش شامل پرسشنامه شادکامی آکسفورد و امید به زندگی میلر بودند. جهت تحلیل داده‌ها از آمار توصیفی شامل میانگین، انحراف معیار، استنباطی ضریب پیرسون و نرم‌افزار SPSS نسخه‌ی ۲۲ استفاده شد.

یافته‌ها: بین شادکامی و امید به زندگی در دانشجویان دختر و پسر رابطه معنی‌داری وجود دارد.

نتیجه‌گیری: با توجه به این که با بالا رفتن میزان شادکامی، امید به زندگی دانشجویان نیز افزایش می‌یابد باید برنامه‌هایی جهت افزایش میزان شادکامی دانشجویان در نظر گرفته شود.

واژه‌های کلیدی: امید به زندگی، دانشجویان، شادکامی

مینا قنبریان

دانشکده‌ی علوم پزشکی بهبهان، بهبهان، ایران

مهناز پرموز

دانشکده‌ی علوم پزشکی بهبهان، بهبهان، ایران

* زینب رجب‌زاده

دانشکده‌ی علوم پزشکی بهبهان، بهبهان، ایران

*مؤلف مسئول:

دانشکده‌ی علوم پزشکی بهبهان، بهبهان، ایران

rajabzade1390@gmail.com

تاریخ وصول: ۹۵/۰۶/۰۱

تاریخ تایید: ۹۵/۰۷/۰۸

مقدمه

شادمانی، از جمله موضوعاتی است که از دیر باز اندیشمندان نظیر ارسطو، زنون و اپیکور به آن پرداخته‌اند. ارسطو، دست کم به سه نوع شادمانی معتقد است. در پایین ترین سطح عقیده مردم عادی است که شادمانی را معادل موفقیت و کامیابی می‌دانند و در سطح بالاتر از آن شادمانی مورد نظر ارسطو یا شادمانی ناشی از معنویت قرار می‌گیرد، تا روان‌شناسان در سال‌های آخر قرن بیستم توجه به احساسات مثبت را آغاز کرده‌اند و روز به روز به این توجه افزوده‌اند (۱).

به نظر آرجیل مارتین ولو سه جزء اساسی شادکامی عبارتند از: هیجان مثبت، رضایت از زندگی و نبود هیجان‌نا منفی از جمله افسردگی و اضطراب. او و همکارانش دریافته‌اند که روابط مثبت با دیگران هدفمند بودن زندگی، رشد شخصی، دوست داشتن یکدیگر و طبیعت نیز از اجزای شادکامی هستند (۲).

اسچواتز و استراک باور دارند که افراد شادکام کسانی هستند که در پردازش اطلاعات سوگیری دارند؛ یعنی اطلاعات را به گونه‌ای پردازش و تفسیر می‌کنند که به خوشحالی آنها می‌انجامد. بنابراین شادکامی مفهومی است که چندین جزء دارد. نخست اینکه جزئی عاطفی و هیجانی دارد که باعث می‌شود فرد شادکام همواره از نظر خلقی شاد و خوشحال باشد. دوم آنکه جزئی اجتماعی دارد که گسترش روابط اجتماعی را به دنبال دارد (۳) که توجه به صنعتی شدن جامعه امروز و رو به رشد بودن روزافزون تکنولوژی در چند قرن اخیر، هر چند جامعه از لحاظ علمی رو به رشد بوده ولی از لحاظ شادکامی و امید به زندگی روحیه افراد جامعه پایین آمده است. وقتی امید وجود داشته باشد، شادی و سرور در زندگی حضور خواهد داشت. به همین دلیل، روانشناسان در سال‌های اخیر، به موضوعی جدید تحت عنوان روانشناسی مثبت پرداخته‌اند. براساس نظر سلیگمن، روانشناسی طی ۶۰ سال گذشته به طور گسترده‌ای تبدیل به علم درمان شده است و روانشناسان باید به فهم آن چیزهایی بپردازند که زندگی را ارزشمند می‌سازد (۴) دینر توصیه می‌کند که همان‌گونه که شاخص‌های ملی برای تولید تمرکز دارند. کشورها باید چگونگی تداوم و شدت احساس خوشنودی و شادی افراد را در موقعیت‌های مختلف زندگی اندازه‌گیری کنند (۵).

چنگک پرسشنامه شادی آکسفورد در " پنج عامل بزرگ " را مورد استفاده قرار دادند و دریافته‌اند که روان‌نژندی، بیشترین همبستگی منفی را با شادی داشت. همچنین شادی با برون‌گرایی برابر ۳۹/۰ بوده (۶).

لیبورمیرسکی و راس به نقل از عبادی، در مورد چگونگی برخورد افراد شاد و ناشاد با موقعیت‌هایی که در طی آن به اهداف دلخواه می‌رسند، شکست می‌خورند و یا با مانع مواجه می‌شوند، پژوهشی انجام داده و

نشان دادند که افراد شادی که در کالج پذیرفته شده بودند، اعتقاد داشتند که آنجا برای آن‌ها بهترین مکان است و اگر مردود شده بودند فکر می‌کردند شاید انتخاب آنها درست نبوده است (۷).

سلیگمن و همکاران، معتقدند بر اساس پژوهش‌های چند سال اخیر، ثابت شده است شادکامی عامل پدیدآورنده‌ی منافع به مراتب بیشتر از صرف احساس خوبی داشتن است. افراد شادکام، سالم‌تر و بسیار موفق‌ترند و درگیری و تعهد اجتماعی بیشتری دارند (۴).

شواهد تحقیقات زیادی وجود دارند که نشان می‌دهند بین بالا بودن میزان امید افراد و موفقیت آن‌ها در فعالیت‌های ورزشی، بالا بودن پیشرفت تحصیلی، سلامت جسمی و روانی بهتر و بیشتر مؤثر بودن روش‌های روان‌درمانی مورد استفاده در درمان اختلالات، ارتباط وجود دارد (۸).

با توجه به مطالب ذکر شده و اینکه پژوهش‌های زیادی در مورد مشکلات انسانی انجام شده و پژوهش‌های کمتری در رابطه با شادی و شادکامی و امید به آینده انجام گرفته و از آنجایی که شادی و هیجان‌نا بر همه جنبه‌های زندگی تأثیر به‌سزایی دارد محقق در این پژوهش، به دلیل ارزش موضوع، پژوهش خود را با هدف تعیین رابطه شادکامی و امید به زندگی در دانشجویان بررسی می‌نماید.

روش کار

پژوهش حاضر از نوع توصیفی تحلیلی است. جامعه آماری این پژوهش شامل کلیه دانشجویان دانشکده علوم پزشکی بهبهان بود. از این جامعه ۱۰۰ نفر بصورت تصادفی ساده انتخاب شدند.

ابزار پژوهش

الف- پرسشنامه شادکامی آکسفورد: توسط آرجیل ولو (۱۹۹۰) تهیه شده است که برای اندازه‌گیری میزان شادکامی مورد استفاده قرار گرفت. این آزمون در کشور ما توسط علی‌پور و نوربالا (۱۳۷۸) ترجمه شد و در دانشجویان تهران ارزیابی شد. روایی صوری آن توسط ۱۰ کارشناس به منظور توان آزمون برای اندازه‌گیری آزمون مورد تأیید قرار گرفت. پایایی آزمون به روش دو نیمه کردن ۹۲/۰ و از طریق همسانی درونی و آلفای کرونباخ ۹۳/۰ به دست آمد. با روش تحلیل پنج عامل از ۲۹ سوال آزمون استخراج شده ۵۷/۱ درصد از واریانس کل را تبیین می‌کنند. در این آزمون طیف نمره‌گذاری از ۴-۱ است (۹).

ب- پرسشنامه امید به زندگی میلر: این پرسشنامه از نوع آزمون‌های تشخیصی است و این آزمون شامل چهل و هشت جنبه از حالت‌های امیدواری و درماندگی است که ماده‌های قید شده در آن بر مبنای تظاهرات آشکار یا پنهان رفتاری در افراد امیدوار یا ناامید برگزیده شده است. در آزمون میلر، دامنه‌ی امتیازات کسب شده از ۴۰ تا ۲۰۰ متغیر

یافته‌ها با پژوهش‌های صورت گرفته، همسو و هماهنگ است و یافته‌های پژوهشی آنها را مورد تأیید قرار می‌دهد (۱۳-۱۱).

این پژوهشگران تبیین می‌کنند که بین شادکامی و امید به زندگی رابطه مثبت معنی‌داری وجود دارد. یعنی به عبارتی با افزایش شادکامی و میزان امید به زندگی در افراد افزایش می‌یابد و بالعکس (۱۳-۱۱).

از دیدگاه اریک فروم پدیده افسردگی و عدم نشاط و شادابی در زندگی به این اصل برمی‌گردد که افراد چگونه نگرشی نسبت به پدیده‌های اطراف داشته باشند. بر این اساس در صورتی که از مجموع رویدادهای محیطی، رویدادهای مثبت را درونی کنیم روحیه‌ای شاد و با نشاط و در صورتی که رویدادهای منفی را درونی کنیم شخصیتی افسرده خواهیم داشت. آنچه می‌تواند در تداوم زندگی نشاط و شادابی را برای انسان به ارمغان بیاورد خودباوری و اعتماد به نفس بوده که به عقیده فروم رمز تمام موفقیت‌ها در همه مراحل زندگی می‌باشد. به عقیده پژوهشگر احساس نشاط، شادابی و سرزندگی در برخورد با رویدادهای مختلف در بسیاری از موارد به نوع نگرش و احساس فرد برمی‌گردد که این افراد چقدر بتوانند در مسیر زندگی لذت و شادی، قدرت تصمیم‌گیری، علاقه‌مندی به دیگران، احساس دلگرمی و توانایی برقراری ارتباط با دنیای اطراف را داشته باشند. آنچه که می‌تواند در ایجاد روحیه‌ی شادی و نشاط و بالا بردن امید به زندگی در زندگی افراد نقش فعالی را ایفا نماید. به عقیده پژوهشگر مثبت‌نگری و توانایی مقابله با شرایطی است که همواره ممکن است تحت عنوان مشکلات، روحیه شادکامی و امید به زندگی را به مخاطره بیاندازد. افراد مثبت‌نگر یا امیدوار به زندگی، سالم‌تر و شادتر هستند و دستگاه‌های ایمنی آنان بهتر کار می‌کنند. آن‌ها با بهره‌گیری از راهبردهای کنار آمدن مؤثرتر مانند ارزیابی مجدد و مسئله‌گشایی، با تنیدگی‌های روانی بهتر کنار می‌آیند. همچنین بر نحوه فعال از رویدادهای تنیدگی‌زدایی زندگی پرهیز کنند و شبکه‌های حمایت اجتماعی بهتری را پیرامون خود می‌سازد. شبکه‌های زیست‌سالم‌تری دارند که آن‌ها را از ابتلا به بیماری حفظ می‌کنند. اگر چنین افرادی بیمار شوند، به توصیه‌های پزشکی بهتر عمل می‌کنند. آنان این توصیه‌ها را با الگوهای رفتاری مناسب دنبال می‌کنند که بهبودی را سرعت می‌بخشد. در تحقیقی که در دانشگاه تگزاس انجام گرفت، نشان داد که خلق و خوی خوب، به طرز قابل ملاحظه‌ای، سطح امید را در فرد بهتر می‌تواند از پس موانع اضطراب‌آفرین زندگی برآید. بنابراین مشاهده می‌شود که شادکامی، با شخصیت و روحیه افراد ارتباط مستقیم دارد. فردی که روحیه شادی دارد، در انجام دادن فعالیت‌های روزانه، مثبت‌اندیشی را سرلوحه فعالیت خود قرار می‌دهد و بهتر از دیگران برای مشکلات کوچک و بزرگ چاره‌اندیشی می‌کند (۹).

است. اگر فردی امتیاز ۴۰ کسب کند، کاملاً درمانده تلقی می‌گردد و اگر نمره ۲۰۰ کسب کند حداکثر امیدواری را دارد. برای تعیین اعتبار این پرسشنامه، از نمره ملاک مرجع استفاده شد که بین این دو، رابطه مثبت معنی‌داری وجود دارد. در تحقیق حاضر، برای تعیین پایایی پرسشنامه از دو روش آلفای کرونباخ و تصنیف استفاده شد که به ترتیب ضرایب آن برابر با ۰/۹۰ و ۰/۸۹ به دست آمد (۱۰).

نتایج

یافته‌های توصیفی این پژوهش با نمونه ۱۰۰ نفر (۵۰ دختر و ۵۰ پسر)، شامل شاخص‌های آماری مانند میانگین، انحراف معیار، حداقل و حداکثر نمره در جدول ۱ ارایه شده است.

جدول ۱- یافته‌های توصیفی مربوط به متغیرهای پژوهش

متغیر	میانگین	انحراف معیار	حداقل نمره	حداکثر نمره	تعداد
شادکامی	۶۵/۵۱	۱۵/۰۴	۲۹	۱۰۴	۱۰۰
امید به زندگی	۱۵۶/۷۷	۱۰/۹۴	۱۰۲	۲۰۵	۱۰۰
شادکامی پسران	۶۵/۵۰	۱۳/۵۳	۲۹	۹۰	۵۰
امید به زندگی پسران	۱۶۰/۰	۱۹/۸۲	۱۰۷	۲۰۵	۵۰
شادکامی دختران	۶۵/۱۰	۱۶/۵۵	۳۱	۱۰۴	۵۰
امید به زندگی دختران	۱۵۵/۷۲	۱۵/۹۸	۱۰۲	۱۰۹	۵۰

همان‌طور که از داده‌های جدول ۱ ملاحظه می‌گردد میانگین شادکامی پسران برابر با ۶۵/۵۰ امید به زندگی برابر با ۱۶۰ و میانگین شادکامی دختران برابر با ۶۵/۱۰، و امید به زندگی آنها برابر با ۱۵۵/۷۲ است. در جدول ۲ جهت تعیین میزان همبستگی مربوط بین متغیرهای پژوهش از ضریب همبستگی پیرسون استفاده شد. بین شادکامی و امید به زندگی ($P < ۰/۰۰۳$ و $r = ۰/۴۲۷$) معنادار است بین میزان شادکامی و امید به زندگی در دانشجویان پسر رابطه وجود دارد ($P = ۰/۰۰۱$ و $r = ۰/۳۹۷$) و بین میزان شادکامی و امید به زندگی در دانشجویان دختر ($P = ۰/۰۰۱$ و $r = ۰/۵۰۵$) رابطه وجود دارد.

جدول ۲- آزمون پیرسون جهت رابطه بین دو متغیر

متغیر	ضریب پیرسون	معنی داری
شادکامی و امید به زندگی	۰/۴۲۷	۰/۰۰۳
شادکامی و امید به زندگی دختران	۰/۳۹۷	۰/۰۰۱
شادکامی و امید به زندگی پسران	۰/۵۰۵	۰/۰۰۱

بحث

در این پژوهش، نشان داده شد که بین شادکامی و امید به زندگی در دانشجویان رابطه مثبت معنی‌داری وجود دارد. بین میزان شادکامی و امید به زندگی در دانشجویان دختر رابطه مثبت معنی‌داری وجود دارد. این

نتیجه‌گیری

با توجه به این که با بالارفتن میزان شادکامی، امید به زندگی دانشجویان دانشجویان در نظر گرفته شود. نیز افزایش می‌یابد باید برنامه‌هایی جهت افزایش میزان شادکامی

References

1. Allport GW. The individual and his religion. New York: McMillan; 1954.
2. Argyle M. The happiness of extraverts. *Pers Individ Diff* 1990; 11: 1011-17.
3. Snyder CR. Hope theory: Rain bows in the mind. *Psychol Inquiry* 2002; 13: 249-75.
4. Seligman MEP, Steen A, Parks N, Peterson C. Positive psychology progress. *Am Psychologist* 2005; 60(5): 410-21.
5. Diener E. Subjective well-being. The science of happiness and a personal for a national index. *Am Psychologist* 2000; 55: 34-43.
6. Chang EC. Hope problem-solving ability, and coping in a college student population: some implications for theory and practice. *J Clin Psychol* 1998; 67: 27-36.
7. Lyubomirsky S, Ross L. Hedonic consequences of social comparison: A contrast of happy and unhappy people. *J Pers Soc Psychol* 1997; 73: 1141-57.
8. Lopez. *Encyclopedia of positive psychology*. USA: Wiley Blackwell publication; 2000: 56-101.
9. Alipour, Nourbala A. [A study on the basics of reliability and validity of Oxford happiness questionnaire among the students of universities in Tehran city]. *Journal of thought and behavior* 1999; 5(1-2): 55-65. (Persian)
10. Miller J, Powers M. Development of an instrument to measure hope. *Nure Res* 1998; 37(1): 6-10.
11. Barnum D, Snyder CR, Rapoff M. Hope and social support in the psychological adjustment of children who have survived burn injuries and their matched controls. *Children Health Care* 1998; 27: 15-30.
12. Ebadi H. [The relationship between the happiness and life expectancy among the students]. Dissertation. Payam Noor University, Hendijan City, 2012: 21-22. (Persian)
13. Frankly V. The feeling of meaninglessness. A challenge to psychotherapy. *Am J Psychother* 1972; 32: 85-9.