

روانشناسی مثبت - احساس شادمانی ذهنی

شهباز مظفری^۱ - دکتر حبیب هادیان فرد^۲

چکیده:

روانشناسی دیگر فقط مطالعه آسیب‌شناسی، ضعف و صدمه نیست بلکه مطالعه نقاط قوت و فضیلت را هم دربرمی‌گیرد. درمان روانشناختی صرفاً ترمیم آنچه شکسته است نیست بلکه پرورش بهترین‌ها را نیز دربرمی‌گیرد. جنبش روانشناسی مثبت‌نگری^۳ که در هزاره جدید شروع شده برای کمک به مردم جهت بهینه کردن زندگی مثلاً از طریق تجربه بیشتر شادمانی ذهنی^۴ اختصاص یافته است. شادمانی ذهنی عبارت است از رضایت و خرسندی (از گذشته)، امید و خوش‌بینی (به آینده) شادمانی (در حال). مقاله حاضر به تعریف، اهمیت و ساختار این سازه^۵ روانشناختی اشاره می‌کند.

واژه‌های کلیدی: شادمانی ذهنی، رضایت از زندگی^۶، عاطفه خوشایند^۷، عاطفه ناخوشایند^۸

ABSTRACT:

Psychology is not just the study of pathology, weakness, and damage; it is also the study of strength and virtue.

Treatment is not just fixing what is broken, it is nurturing what is best. Positive psychology movement that

^۱ - کارشناس ارشد روانشناسی بالینی دانشگاه شیراز

^۲ - استادیار بخش روانشناسی بالینی دانشگاه شیراز

^۳ Daniel Kahneman

^۴ Positive Psychology

^۵ Subjective Well-Being (SWB)

^۶ construct

^۷ life satisfaction

^۸ positive affect

started in new millennium is devoted on helping people to enhance their lives, for example by experiencing greater Subjective Well-Being (SWB). SWB is satisfaction, and contentment (in the past); hope and optimism (for the future), and happiness (in the present). This article referred to definition, importance, and structure of this construct.

Keyword: Subjective Well-Being (SWB), life satisfaction, positive affect, negative affect

مقدمه:

شادمانی، ذهن متفکرین را برای هزاران سال به خود مشغول داشته‌است هرچند که فقط در سال‌های اخیر است که به‌شیوه نظام‌دار مورد مطالعه و اندازه‌گیری قرار گرفته‌است. اغلب مردم آنچه را که در رابطه با زندگی‌شان اتفاق می‌افتد خوب یا بد ارزیابی می‌کنند و طبیعتاً آن‌ها قادر به قضاوت در مورد زندگی خود هستند. آن‌ها تقریباً همیشه هیجان‌ات و خلقیاتی را تجربه می‌کنند که یا مؤلفه‌ای خوشایند دارد که منجر به یک واکنش مثبت می‌شود و یا مؤلفه‌ای ناخوشایند دارد و واکنشی منفی را می‌طلبد. بنابراین همواره سطحی از شادمانی ذهنی بر زندگی مردم حاکم است، حتی اگر به‌طور هشیارانه به آن نپردازند. از سال ۱۹۷۳ که مجله چکیده‌های روانشناختی بین‌المللی^۱ شروع به فهرست کردن واژه "HAPPINESS" به‌عنوان یک نمایه^۲ نمود این واژه عملاً وارد فرهنگ روانشناسی شد. در سال ۱۹۷۴ این واژه وارد سایر نمایه‌های روانشناسی مثل مجله پژوهش‌های اجتماعی^۳ شد. از آن زمان تا به امروز تعداد زیادی از تحقیقات به موضوعات روانشناسی مثبت از جمله شادی و شادمانی ذهنی اختصاص یافته است (دینر، ۱۹۸۴).

اهمیت شادمانی ذهنی

روانشناسی تاکنون بر بیماری بیشتر از سلامت، بر ترس بیشتر از شهامت و بر پرخاشگری بیشتر از عشق تکیه داشته‌است. به‌عبارتی روانشناسان علاقه چندانی در کمک به مردم برای

^۱negative affect

^۲Psychological Abstracts Intern -

^۲- self-fulfillment

^۳Index

شادتر بودن، متکامل تر بودن، نوع دوست تر بودن و... نداشته‌اند و این در حالی است که مردم سرتاسر دنیا نیاز روزافزونی به شادی و شادمانی در زندگی خود احساس می‌کنند. در مطالعه‌ای توسط سو^۱ و همکاران (۱۹۹۸) از نمونه‌ای دانشگاهی به حجم ۷۲۰۴ نفر در ۴۲ کشور مختلف خواسته شد که نشان دهند در مورد شادمانی ذهنی چه مقدار فکر می‌کنند و شادمانی ذهنی برای آنها چقدر اهمیت دارد. نتایج نشان داد حتی در جوامعی که کاملاً غرب زده^۲ نیستند دانشجویان گزارش کردند که شادمانی و رضایت از زندگی برای آنها خیلی مهم است و آنها اغلب اوقات در مورد آن فکر می‌کنند. سطوح میانگین‌های علاقه به شادمانی در همه کشورهای مورد تحقیق بالا بود. در بین کل نمونه فقط ۶ درصد از پاسخ‌دهندگان پول را به عنوان یک عامل مهم تر از شادمانی درجه‌بندی کردند، وانگهی^۳ ۶۹ درصد شادمانی را به‌طور کامل در اوج مقیاس درجه‌بندی کردند و فقط یک درصد ادعا کردند که هرگز در مورد آن فکر نکرده‌اند. انگلهارت^۴ (۱۹۹۰) مدعی است، هنگامی که نیازهای مادی اساسی تحقق یابند افراد به‌طرف یک مرحله پس‌مادی^۵ که علاقه به تکامل خویشتن^۶ است کشیده می‌شوند (دینر، ۲۰۰۰). محققین معتقدند، هرچند شادمانی ذهنی به تنهایی برای زندگی خوب کافی به‌نظر نمی‌رسد (مثلاً دینر و همکاران، ۱۹۹۸)، ولی به‌نظر می‌رسد که شناخت آن می‌تواند گامی در راستای زندگی خوب باشد. مقاله حاضر در راستای جنبش روانشناسی مثبت‌نگر است که توسط مارتین ای. پی. سلینگمن^۷ (سلینگمن و چیکس‌ستمی‌هالی^۸، ۲۰۰۰) آغاز گردید (چاپ ویژه مجله روانشناس آمریکایی^۸، شماره ۵۵ را ببینید). و معتقد است هدف روانشناسی صرفاً تکیه بر تسکین و تخفیف مشکلات روانشناختی نیست. این مقاله اطلاعاتی در حوزه تحقیق و عمل روانشناختی

¹ *Social Indicator Research*

² *Suh*

³ *westernized*

⁴ *Inglehart*

⁵ *post-materialistic*

⁶ *Martin E.P. Seligman*

⁷ *Csikszentmihalyi*

⁷ *American Psychologist*

⁸ *hallmark autonomy*

در اختیار روانشناسان و روان‌درمانگران برای کمک به مردم جهت بهینه‌کردن زندگی آنها ارائه می‌دهد.

تعاریف نظری شادمانی ذهنی

شادمانی ذهنی اشاره دارد به اینکه مردم زندگی خود را چگونه ارزیابی می‌کنند و شامل متغیرهایی از قبیل رضایت از زندگی، رضایت از وضعیت زناشویی، رضایت از کار، فقدان افسردگی، اضطراب و وجود عواطف و خلیقات مثبت می‌شود. ارزیابی شخص از خود ممکن است به شکل شناختی باشد، مثلاً، هنگامی که شخص به‌طور کلی در مورد رضایت از زندگی خود یا جنبه‌هایی از زندگی مانند تفریحات به قضاوت آگاهانه می‌نشیند. ممکن است ارزیابی شخص به شکل عاطفی نیز باشد (تجربه هیجانات و خلیقات ناخوشایند و خوشایند مردم در مواجهه با زندگی خود). بنابراین، گفته می‌شود اگر شخص رضایت از زندگی و غالباً خوشی را تجربه کند و فقط گاه‌گاهی هیجاناتی مثل غمگینی و خشم را تجربه نماید دارای شادمانی ذهنی بالا خواهد بود و برعکس، اگر از زندگی خود ناراضی است و خوشی و علاقه اندکی را تجربه نماید و هیجانات پیوسته منفی، مثل خشم و اضطراب را احساس نماید دارای شادمانی ذهنی پائینی است.

چندین ویژگی اساسی^۱ در مطالعه شادمانی ذهنی وجود دارد (دینر، ۱۹۸۴). اولاً، کل دامنه بهزیستی از زجر و عذاب^۲ تا وجد و شغف^۳ را در برمی‌گیرد و صرفاً به حالات نامطلوبی مثل افسردگی یا ناامیدی محدود نمی‌شود. بنابراین، حوزه شادمانی ذهنی صرفاً شامل حالات نامطلوبی نمی‌شود که توسط روانشناسان بالینی مورد اقبال قرار گرفته‌است. به عبارت دیگر، حوزه شادمانی ذهنی صرفاً به مطالعه افسردگی و اضطراب نختم نمی‌شود بلکه عواملی که تا اندازه‌ای افراد شاد را از افراد متوسط و از افراد فوق‌العاده شاد متمایز می‌کند را نیز در برمی‌گیرد. دوماً، شادمانی ذهنی برحسب تجربه‌درونی هر شخص تعریف شده‌است و موقعی که صحبت از ارزیابی- شادمانی ذهنی است چارچوب داور خارجی^۴ تحمیل نمی‌شود.

^۱agony

^۲ecstasy

^۳external frame of reference

^۴momentary moods

به عبارتی، برای توصیف میزان شادمانی هرکس باید درون پوست وی رفت (میرز و دینر، ۱۹۹۵). با این که بسیاری از ملاک‌های بهداشت روانی از بیرون توسط محققین و درمانگران دیکته می‌شود (مثلاً پختگی، خومختاری و واقع‌بینی)، شادمانی ذهنی از دیدگاه خود شخص ارزیابی می‌شود. اگر شخصی فکر می‌کند که زندگی‌اش خوب پیش می‌رود بنابراین درون این چارچوب زندگی او خوب پیش می‌رود. این ویژگی، حوزه شادمانی ذهنی را از روانشناسی بالینی سنتی فراتر می‌برد؛ زیرا در این حوزه بر ادراکات افراد از زندگی خود وزن و بهاء داده می‌شود. پس در حوزه شادمانی ذهنی دیدگاه شخص در مورد بهزیستی‌اش از اهمیت برجسته‌ای برخوردار است. ویژگی نهایی شادمانی ذهنی این است که این سازه صرفاً به خلقیات زودگذر^۱ نمی‌پردازد بلکه بر حالات بلندمدت‌تر^۲ تکیه دارد. با اینکه خلق یک شخص احتمالاً با هر رویدادی نوسان می‌یابد، پژوهشگر شادمانی ذهنی به خلقیات شخص در بعد زمان طولانی علاقه‌مند است. به هر حال آنچه که در یک لحظه غالباً منجر به شادمانی می‌شود ممکن است همان چیزی نباشد که در بلندمدت هم شادمانی ذهنی را موجب می‌شود.

شادمانی ذهنی و اندازه‌گیری

شیوه معمول اندازه‌گیری شادمانی ذهنی از طریق زمینه‌یابی‌های خودگزارشی^۳ است که افراد به وسیله آن رضایت از زندگی، فراوانی عاطفه خوشایند یا فراوانی هیجانات ناخوشایند خود را گزارش می‌کنند. فرضیه پشتیبان خودگزارشی‌های شادمانی ذهنی این است که پاسخ‌گر در یک وضعیت ویژه برای گزارش تجربه بهزیستی خود قرارداد؛ در حقیقت فقط شخص پاسخ‌گر است که می‌تواند آلام و خوشی‌های خود را تجربه کند و در مورد اینکه آیا زندگی وی برحسب تجربه درونی‌اش ارزشمند است یا خیر به قضاوت بنشیند. بنابراین استفاده از مقیاس‌های خودگزارشی، به‌خصوص در این حوزه مناسب به نظر می‌رسند. در زیر دو نمونه از این مقیاس‌ها معرفی می‌شوند:

^۱ longer-term states

^۲ self-report

^۳ Satisfaction With Life Scale (SWLS)

مقیاس رضایت از زندگی^۱، این مقیاس (دینر، ایمونز، لارنس^۲ و گریفین^۳، ۱۹۸۵) که به اختصار به SWLS مشهور است برای اندازه‌گیری رضایت از زندگی به‌کار گرفته شده‌است. SWLS یک مقیاس پنج ماده‌ای است و هر ماده از ۱ (کاملاً مخالفم) تا ۷ (کاملاً موافقم) نمره‌گذاری می‌شود؛ به طوری که دامنه ممکن نمره‌ها روی پرسشنامه از ۵ (رضایت پایین) تا ۳۵ (رضایت بالا) متغیر خواهد بود.

در مورد پایایی آزمون ضریب آلفا برابر ۰/۸۷ و ضریب بازآزمایی پس از دو ماه برابر ۰/۸۲ گزارش شده‌است (دینر و سایرین، ۱۹۸۵). دینر و سایرین (۱۹۸۵) با استفاده از بازبینی^۴ آزمون اسکری^۵ و مقادیر ویژه^۶ تعداد عوامل انتزاع شده را تعیین نمودند. با استفاده از این ملاک تنها یک عامل انتزاع شد که ۶۶ درصد از واریانس را تشکیل می‌داد. ماده‌های SWLS و بار عاملی هر کدام به همراه همبستگی هر ماده با کل مواد در جدول (۱-۱) نشان داده شده‌است.

جدول (۱-۱): مقیاس رضایت از زندگی "SWLS" و بار عاملی (n=۱۷۶).

ماده‌ها	بار عاملی	مواد
۰/۷۵	۰/۸۴	۱- در بیشتر جهات، زندگی‌ام با آرمان‌هایم نزدیک است.
۰/۶۹	۰/۷۷	۲- شرایط زندگی من عالی است.
۰/۷۵	۰/۸۳	۳- از زندگی خود راضی هستم.
۰/۶۷	۰/۷۲	۴- تا به امروز هر چیز مهمی که در زندگی‌ام خواسته‌ام به‌دست آورده‌ام.
۰/۵۷	۰/۶۱	۵- اگر بتوانم زندگی‌ام را از نو بسازم تقریباً هیچ تفسیری در آن نخواهم داد.

منبع: دینر و سایرین، ۱۹۸۵؛ ص. ۷۲.

نتایج مطالعات پاورت و همکاران (۱۹۹۱) علاوه بر پیشنهاد اعتبار هم‌گرایی مطلوب چندین مزیت برای آن ذکر کرده‌اند: اولاً مختصر و مفید است دوما اعتبار پیش‌بین^۷ بالاتری نسبت به

¹ Larens

² Griffin

³ inspection

⁴ scree plot

⁵ Eigenvalue

⁶ predictive validity

⁷ Positive Affect & Negative Affect Schedule (PANAS)

سایر مقیاس‌های رضایت از زندگی دارد. دیگر اینکه قابلیت کاربرد برای همه گروه‌های سنی دارد و مقایسه مستقیم گروه‌های سنی متفاوت را امکان‌پذیر می‌سازد؛ و سرانجام این‌که باعث صرفه‌جویی در زمان و هزینه یک مصاحبه بالینی می‌شود.

این آزمون ترجمه و اقدام به تعیین خصوصیات روان‌سنجی آن گردید؛ بدین شکل که ضریب آلفای کرونباخ بر روی ۳۰ آزمودنی برابر ۸۵/۱ و اعتبار بازآزمایی در فاصله ۶ هفته برابر ۸۴/۱ حاصل شد (مظفری، ۱۳۸۲).

برای تعیین اعتبار هم‌گرای آزمون اقدام به تعیین همبستگی آن با مقیاس‌های "P ANAS" بر روی ۳۰ آزمودنی گردید. ضریب همبستگی مقیاس رضایت از زندگی با عاطفه مثبت برابر ۲۷/۱ ($p < /۰۱$) و با عاطفه منفی برابر ۲۷/۱- ($p < /۰۱$) حاصل شد (مظفری، ۱۳۸۲).

مقیاس عاطفه مثبت و عاطفه منفی^۱

از این مقیاس (واتسون^۲، کلارک^۳ و تله‌گن^۴، ۱۹۸۸) برای اندازه‌گیری عاطفه مثبت (PA) و عاطفه منفی (NA) استفاده شده است. مؤلفین این مقیاس، جهت برآوردن نیاز به یک مقیاس پایا و معتبر، که هم خلاصه باشد و هم راحت قابل اجرا باشد، یک مقیاس ۲۰ ماده‌ای با عنوان "PANAS" تدوین کردند. آزمودنی‌ها بر روی یک مقیاس ۵ نقطه‌ای از ۱ (خیلی کم) تا ۵ (خیلی زیاد) نشان می‌دهند که هر یک از ۱۰ حالت عاطفی منفی و هر یک از ۱۰ حالت عاطفی مثبت را به‌طور کلی چگونه احساس کرده‌اند. در راهنمای تکمیل این مقیاس بسته به اهداف پژوهشی ۷ دستورالعمل زمانی (همین لحظه، امروز، چند روز گذشته، هفته گذشته، چند هفته گذشته، سال گذشته، به‌طور کلی) پیشنهاد شده است که در این پژوهش از دستورالعمل زمانی "به‌طور کلی" استفاده شده است.

مؤلفین این مقیاس، ضرایب آلفای کرونباخ را در حد قابل قبولی گزارش نموده‌اند (بسته به دستورالعمل زمانی از ۸۶/۱ تا ۹۰/۱ برای عاطفه مثبت (PA) و از ۸۴/۱ تا ۸۷/۱ برای عاطفه منفی (NA)). جدول (۱-۲) این ضرایب را به‌همراه همبستگی درونی مقیاس‌ها نشان داده است.

¹ Watson

² Clark

³ Tellegen

⁴ quasi-independence

جدول (۲-۱): ضرایب آلفا و همبستگی‌های درونی مقیاس عاطفه مثبت و عاطفه منفی.

دستور العمل زمانی	n	عاطفه مثبت	عاطفه منفی	همبستگی درونی PA-NA
همین لحظه	۶۶۰	/۸۹	/۸۵	-/۱۵
امروز	۶۵۷	/۹۰	/۸۷	-/۱۲
چند روز گذشته	۱۰۰۲	/۸۸	/۸۵	-/۲۲
چند هفته گذشته	۵۸۶	/۸۷	/۸۷	-/۲۲
سال گذشته	۶۴۹	/۸۶	/۸۴	-/۲۳
به‌طور کلی	۶۶۳	/۸۸	/۸۷	-/۱۷

منبع: واتسون، کلارک و تلگن، ۱۹۸۸، ص. ۱۰۶۵.

ضرایب آلفای مقیاس‌ها و همچنین همبستگی درونی PA-NA به‌طور واضحی از دستورالعمل زمانی به‌کار گرفته شده بدون تأثیر نشان داده‌است. همبستگی بین عاطفه مثبت و عاطفه منفی به‌طور ثابتی پایین است (۰/۱۲ تا ۰/۲۳) و دو مقیاس تقریباً ۱ تا ۵ درصد واریانس مشترک دارند که اصطلاح نیمه‌مستقل^۱ برای آن‌ها اعمال شده‌است (واتسون و سایرین، ۱۹۸۸) که یک ویژگی جالب برای اهداف تحقیقی می‌باشد. در ضریب بازآزمایی در فاصله دو ماه، "PANAS" سطوح مناسبی نشان داده به‌طوری‌که به موازات طولانی‌تر شدن چهارچوب زمانی دستورالعمل‌ها، پایانی آن‌ها نیز افزایش نشان داده‌است. بالاترین سطح ضریب بازآزمایی در رابطه با دستورالعمل زمانی "به‌طور کلی"، برای عاطفه مثبت برابر ۰/۸۸ و برای عاطفه منفی برابر ۰/۷۱ حاصل شده‌است، جدول (۳-۱) را ببینید.

جدول (۳-۱): پایانی بازآزمایی مقیاس‌های "PANAS" (فاصله بازآزمایی ۸ هفته، n=۱۰۱).

همین لحظه	/۵۴	/۴۵
امروز	/۴۷	/۳۹
چند روز گذشته	/۴۸	/۴۲
هفته گذشته	/۴۷	/۴۷
چند هفته گذشته	/۵۸	/۴۸
سال گذشته	/۶۳	/۶۰
به‌طور کلی	/۶۸	/۷۱

منبع: واتسون و همکاران، ۱۹۸۸؛ ص. ۱۰۶۶.

^۱ Beck Depression Inventory (BDI)

این آزمون ترجمه و مبادرت به تعیین ضرایب آلفا و بازآزمایی آن گردید. ضرایب آلفا بر روی ۳۰ آزمودنی برای عاطفه مثبت برابر ۸۳/ و برای عاطفه منفی برابر ۸۲/ حاصل شد. ضریب بازآزمایی در فاصله ۶ هفته برای عاطفه مثبت برابر ۶۵/ و برای عاطفه منفی برابر ۶۸/ حاصل شد (مظفری، ۱۳۸۲).

برای تعیین اعتبار خارجی آزمون اقدام به تعیین همبستگی آن با پرسشنامه افسردگی بک^۱ (BDI)، گردید. پرسشنامه افسردگی بک به طور وسیعی برای ارزیابی سطوح خفیف تا متوسط افسردگی مورد استفاده است و مطالعات زیادی از اعتبار آن در این مقوله حمایت کرده‌اند. آزمودنی‌ها روی این مقیاس نشان می‌دهند که هر علامت را در طی چند روز گذشته چگونه تجربه کرده‌اند. همبستگی بین عاطفه مثبت و مقیاس افسردگی بک بر روی ۳۰ آزمودنی برابر ۳۶- و بین عاطفه منفی و پرسشنامه افسردگی بک برابر ۵۶/ حاصل شد (مظفری، ۱۳۸۲).

شیوه‌های دیگر اندازه‌گیری

مقیاس‌های خودگزارشی که برای اندازه‌گیری شادمانی ذهنی طراحی شده‌اند، معمولاً با یکدیگر همبسته هستند و با شادمانی ذهنی به دست آمده به وسیله روش‌های دیگر دارای هم‌گرایی^۲ است (ساندویک^۳ و همکاران، ۱۹۹۳). پژوهش‌گران شیوه‌های دیگری نیز برای سنجش شادمانی ذهنی تدوین کرده‌اند. برای مثال، فراوانی لبخند زدن افراد، توانایی آن‌ها برای یادآوری رویدادهای مثبت در مقابل رویدادهای منفی زندگی و گزارش اعضای خانواده و دوستان آزمودنی معیارهای معمول اندازه‌گیری شادمانی ذهنی هستند (ساندویک و سایرین، ۱۹۹۳). همچنین شیوه‌های دیگری مثل استفاده از مصاحبه‌ها، مشاهدات رفتاری بیسان عاطفه^۴ در محیط‌های طبیعی، معیارهای الکتروفیزیولوژیکی^۵ مثل الکتروانسفالوگرام^۶ و ثبت حالات چهره^۷ و الکترومیوگرافی^۱ نیز با خودگزارشی‌های شادمانی ذهنی همراه هستند.

^۱ convergence

^۳ Sandvik

^۴ affect expression

^۵ electrophysiological

^۶ electroencephalogram

^۷ facial recording

برآوردهای مشابه از اندازه شادمانی ذهنی و همبستگی مبتنی بر روش شناختی‌های گوناگون دل‌گرم‌کننده است. به هر حال وجود یک رویکرد چندمعیاری به نفعی تبیینات مصنوعی داده‌های به‌دست‌آمده کمک می‌کند.

شادمانی ذهنی، ساختار و مؤلفه‌ها

شادمانی ذهنی پدیده‌ای است که شامل مقوله‌های گسترده‌ای از قبیل پاسخ‌های هیجانی، حوزه‌های رضایت و قضاوت‌های کلی از زندگی می‌شود. شادمانی ذهنی سه مؤلفه اولیه دارد: رضایت از زندگی، عاطفه خوشایند و عاطفه ناخوشایند. هر یک از این سه مؤلفه مهم می‌تواند به‌نوبت به تقسیمات فرعی تجزیه شود. رضایت کلی می‌تواند به رضایت از حوزه‌های گوناگون زندگی از قبیل تفریحات، عشق، ازدواج، دوستان و... تقسیم شود و هر کدام از این حوزه‌ها را می‌توان به رخساره‌های^۱ ریزتر تقسیم نمود. عاطفه خوشایند می‌تواند به هیجانان ویزه‌ای از قبیل لذت، محبت و غرور تقسیم شود و بالاخره عاطفه ناخوشایند می‌تواند به هیجانان و خلقیات ویزه‌ای از قبیل شرم، گناه، غمگینی، خشم و اضطراب مجزا شود (دینر و بیسواس-دینر^۲، ۲۰۰۰). هر یک از این تقسیمات می‌تواند به تقسیمات فرعی تری نیز بینجامد. مثلاً یک پژوهش‌گر ممکن است رضایت از زندگی را مطالعه کند، دیگری ممکن است موضوع جزئی‌تر رضایت از زناشویی را بررسی کند (بعضی از این رخساره‌های شادمانی ذهنی در جدول (۱-۱) دیده می‌شوند).

^۱ *electromyographic*

^۲ *facet*

^۳ *Biswas-diener*

جدول (۱-۱): مؤلفه های شادمانی ذهنی (دینر، سو، لوکاس و اسمیت، ۱۹۹۹).

حوزه های رضایت	رضایت از زندگی	عاطفه ناخوشایند	عاطفه خوشایند
کار	میلد به تغییر زندگی	گناه و شرم لذت	لذت
خانواده	رضایت از زندگی مادی	غمگینند	شعب
تفریحات		اضطراب و نگرانی	خبرسندي
سلامت	رضایت از گذشته	خشم	غرور
سرمایه	رضایت از آینده	تنش	محبت
خویشتر	نظر دیگران در مورد شخص	افسردگی	شادمانی
گروه شخص		حسرت	وجد

خلقیات و هیجانات که روی هم عاطفه نامیده می شوند نشان دهنده ارزیابی های جاری شخص از رویدادهایی است که در زندگی وی اتفاق می افتد. برادبورن و کاپلوویتز^۲ (۱۹۶۵) اولین بار مطرح کردند که عاطفه خوشایند و عاطفه ناخوشایند دو عامل مستقل^۳ هستند و باید به طور مجزا اندازه گیری شوند. با این که وجود استقلال بین عاطفه خوشایند و عاطفه ناخوشایند در سطح کوتاه مدت و زودگذر^۴ هنوز بحث انگیز است، تفکیک پذیری^۵ ابعاد عاطفی بلندمدت کمتر مورد اختلاف بوده است. دینر و ایمونز^۶ (۱۹۸۴) دریافتند که عاطفه خوشایند و عاطفه ناخوشایند همسو با افزایش چارچوب زمانی^۷ به طور روبه تازیدی تفکیک پذیری تر می شوند. دینر و همکاران (۱۹۹۵) طی مدلی نشان دادند که این دو ساختار به واسطه همبستگی متوسط معکوس^۸ به طور واضحی مجزا هستند.

^۱ *Suh, Lucas & Smith*

^۲ *Bradburn & Caplovitz*

^۳ *independent factors*

^۴ *momentary*

^۵ *separability*

^۶ *Emmonz*

^۷ *time-fra*

^۸ *moderately inversely correlated*

علاوه بر مطالعه واکنش‌های عاطفی، پژوهش‌گران شادمانی‌ذهنی به ارزیابی‌های شناختی رضایت از زندگی نیز علاقه‌مندند. آندریوس و ویتی^۱ دریافتند که رضایت از زندگی عاملی مجزا از دو نوع عمده عاطفه "خوشایند یا ناخوشایند" می‌باشد. لوکاس^۲، دینر و سو (۱۹۹۶) از تحلیل‌های چندصفتی-چندروشی^۳ برای نشان دادن این‌که عاطفه‌خوشایند و عاطفه ناخوشایند و رضایت از زندگی ساختارهای مجزایی هستند استفاده کردند. حتی در طی دو سال و پس از اعمال روش‌های چندگانه ارزیابی، ضرایب اعتبار برای هر یک از این سه ساختار قوی‌تر از همبستگی‌های درونی^۴ بین این ساختارهای متفاوت بود.

بسته به اهداف تحقیق، شادمانی‌ذهنی می‌تواند در سطح کلی^۵ یا در سطح جزئی^۶ ارزیابی شود. یک توجیه برای مطالعه سطوح کلی‌تر (و نه مفاهیم ریزتر) این است که سطوح ریزتر^۷ تمایل به وقوع همزمان^۸ دارند. به عبارت دیگر، این تمایل در بین افراد وجود دارد که سطوح مشابه بهزیستی را در طی جنبه‌های متفاوت زندگی خود تجربه کنند. و مطالعه سطوح کلی^۹ می‌تواند به ما در فهم تأثیرات کلی بر شادمانی‌ذهنی که مسبب این کوواریانس‌ها^{۱۰} هستند کمک کند؛ و یک توجیه برای مطالعه سطوح ریزتر شادمانی‌ذهنی این است که ما می‌توانیم فهم بیشتری از شرایط ویژه‌ای که ممکن است بهزیستی را در حوزه‌های خاص^{۱۱} تحت تأثیر قرار

¹ *Anderews & Withy*

² *Lucas*

³ *multitrait- multimethod analysis*

⁴ *intercorrelations*

⁵ *global*

⁶ *molecular*

⁷ *narrower levels*

⁸ *co-occur*

⁹ *molar*

¹⁰ *covariations*

¹¹ *particular domains*

دهند به دست آوریم. وانگهی، انواع ریزتر شادمانی ذهنی اغلب به متغیرهای سببی^۱ حساس تر هستند (دینر، سو و اوایشی^۲، ۱۹۹۷).

نتیجه گیری:

روانشناسی صرفاً یک شاخه پزشکی علاقه‌مند به بیماری یا بهداشت نیست بلکه گسترده‌تر است و موضوعاتی از قبیل کار، تحصیلات، بینش، عشق، رشد و بازی را نیز دربرمی‌گیرد. روانشناسان اکنون به تحقیقات جامعی در مورد نقاط قوت و فضیلت‌های انسانی نیازمندند. روانشناسانی که با خانواده‌ها، مدارس، انجمن‌های مذهبی و شرکت‌ها کار می‌کنند نیازمند توسعه جوی هستند که بر این نقاط قوت تاکید نماید. امروزه نظریه‌های روانشناسی عمده به سمت دیدگاهی نوین مبتنی بر پرورش نقاط قوت تغییر مسیر داده‌اند. دیگر نظریه روانشناسی برجسته‌ای وجود ندارد که افراد انسانی را به‌عنوان کالدهای منفعل پاسخ به محرک‌ها تعریف نماید و امروزه انسان‌ها بیشتر به‌عنوان افرادی تصمیم‌گیرنده با امکان انتخاب گزینه‌های متعدد و امکان چیره‌دست شدن و کارآمد شدن تعریف می‌شوند. موضوعات روانشناسی مطرح‌شده در آغاز قرن بیست و یکم عمدتاً بر تجربه مثبت انسانی و آنچه که لحظه‌ای را بهتر از لحظه دیگر می‌کند تمرکز کرده‌اند. به‌گفته دانیل خانمن^۲، کیفیت عاطفی تجربه جاری اساس و بلوک یک روانشناسی مثبت‌نگر است (خانمن، ۱۹۹۹، ص. ۶).

^۱ causal variables

^۲ Oishi

منابع:

مظفری، شهباز (۱۳۸۲). همبسته‌های شخصیتی شادمانی ذهنی بر اساس الگوی پنج عاملی در بین دانشجویان دانشگاه شیراز. پایان‌نامه کارشناسی ارشد. دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی. دانشگاه شیراز. (E-Mail: phoenix200200@yahoo.com)

Reference

1. Bradburn, N. M., & Caplovitz, D. (1965). Reports of happiness. Chicago: Aldine.
2. Buss, D. M. (2000). The evolution of happiness. *American Psychologist*, 55, 15-23.
3. Diener, E. (1984). Subjective well being. *Psychological Bulletin*, 95, 542-575.
4. Diener, E., & Biswas-Diener, R. (2000). New direction in subjective well being: The cutting edge. Manuscript submitted for publication.
5. Diener, E., & Emmons, R. A. (1984). The independence of positive and negative affect. *Journal of Personality and Social Psychology*, 47, 1105-1117.
6. Diener, E., Emmons, A., Larsen, J., & Griffin, S. (1985). The Satisfaction With Life Scale. *Journal of Personality Assessment*, 49, 71-75.
7. Diener, E., Smith, H., & Fujita, F. (1995). The personality structure of affect. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69, 130-141.
8. Diener, E., Suh, E., Lucas, R. E., & Smith, H. L. (1999). Subjective well being Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125, 276-302.
9. Diener, E., Suh, E., & Oishi, S. (1997). Recent findings on subjective well being: To be published in the Indian journal of clinical psychology, March 1997.
10. Inglehart, R. (1990). Culture shift in advanced industrial society. Princeton, NJ: Princeton University Press.
11. Kahneman, D. (1999). Objective happiness. In D. Kahneman, E. Diener, & N. Schwartz (Eds.), *Well-being: The foundations of hedonic psychology* (pp. 3-25). New York: Russell Sage Foundation.
12. Lucas, R. E., Diener, E., & Suh, E. M. (1996). Discriminate validly of well-being measures. *Journal of Personality and Social Psychology*, 71, 616-628.
13. Myers, D. G., & Diener, E. (1995). Who is happy? *Psychological Science*, 6, 10-19
14. Pavot, W., Diener, E., Colvin, C. R., & Sandvik, E. (1991). Further validation of the Satisfaction with Life Scal: Evidence for the cross-method convergence of well-being measures. *Journal of Personality Assessment*, 57, 149-161.
15. Sandvik, E., Diener, E., & Seidlitz, L. (1993). Subjective well being: The converge and stability of self-report and non self-report measures. *Journal of Personality*, 61, 317-342.
16. Seligman, M. E. P., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55, 514.
17. Suh, E., Diener, E., Oishi, S., & Triandis, H. C. (1998). The shifting basis of life satisfaction Judgments across culture: Emotions versus Watson, D., Clark, L. A., & Tellegen, A. (1988). Development and validation of brief measures of positive and negative affect: The PANAS scales. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54, 1063-1070.
18. norms. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74, 482-493.