

بررسی رابطه بین شادکامی و گرایش‌های معنوی در دانشجویان دانشگاه اصفهان

راضیه فتاحی*
دکتر حمید طاهر نشاط‌دوست**
مهدی ربیعی***
احسان شریفی****

چکیده

هدف این پژوهش، بررسی رابطه بین معنویت و شادکامی در دانشجویان دانشگاه اصفهان با این فرضیه بود که «بین شادکامی و گرایش‌های معنوی، رابطه و بین میزان شادکامی و گرایش معنوی دختران و پسران تفاوت وجود دارد». به این منظور، در قالب طرح پژوهشی از نوع همبستگی، ۲۳۰ نفر (۱۱۵ دختر و ۱۱۵ پسر) از دانشجویان دانشگاه اصفهان، با روش نمونه‌گیری تصادفی ساده انتخاب شدند و به «سیاهه شادکامی آکسفورد» و پرسشنامه گرایش‌های معنوی پاسخ دادند. تحلیل داده‌ها با استفاده از آزمون‌های آماری ضریب همبستگی پیرسون، تحلیل رگرسیون و تحلیل کوواریانس انجام شد. نتایج پژوهش نشان داد که بین شادکامی و گرایش‌های معنوی، ارتباط مثبت و معناداری هست ($r=0/358$ $P, < 0/0001$) و بین میزان شادکامی و گرایش‌های معنوی دختران و پسران، تفاوت معناداری نیست. همچنین، نتایج تحلیل رگرسیون گام‌به‌گام نشان داد که خودشکوفایی معنوی، تنها زیرمقیاسی است که شادکامی را به‌طور معنادار پیش‌بینی می‌کند. پس مذهب، از طریق ایجاد گرایش‌های معنوی بیشتر، موجب شادکامی بیشتر می‌شود.

واژه‌های کلیدی: شادکامی، گرایش‌های معنوی، خودشکوفایی معنوی، تجربه معنوی، باورهای معنوی، فعالیت‌های اجتماعی - مذهبی

Email: razieh_fattahi@yahoo.com

* دانشجوی دکتری روان‌شناسی دانشگاه اصفهان
** عضو هیئت علمی و استاد دانشگاه اصفهان
*** دانشجوی دکتری روان‌شناسی دانشگاه اصفهان
**** کارشناس ارشد روان‌شناسی بالینی دانشگاه علامه طباطبایی
تاریخ دریافت: ۹۰/۳/۱۱ تاریخ تأیید: ۹۰/۷/۷

مقدمه

یکی از رشته‌های جدید روان‌شناسی در اواخر سده بیستم میلادی که افق تازه‌ای را پیش روی روان‌شناسان و پژوهشگران گشوده است، «روان‌شناسی مثبت»^۱ نام دارد. در این شاخه از روان‌شناسی به جای تأکید بر شناسایی و مطالعه کمبودهای روانی و کاستی‌های رفتاری و ترمیم یا درمان آنها، به شناخت و ارتقای وجوه مثبت و نقاط قوت انسان توجه و تأکید می‌شود (پترسون و سلیگمن، ۲۰۰۴).^۲ این رشته جدید، طیف وسیعی از مفاهیم روان‌شناختی، از جمله مفهوم شادکامی^۳ را دربر می‌گیرد (حقیقی و همکاران، ۱۳۸۵).

اهمیت مطالعه شادکامی به حدی است که برخی از پژوهشگران و نظریه‌پردازان قدیمی، از جمله سلیگمن (۱۹۹۹) معتقدند؛ بهتر است به جای توجه به «افسردگی» به «شادکامی» توجه شود. این توجه، باعث شده است که پژوهشگران گوناگون، علاوه بر تعریف شادکامی، پژوهش‌هایی را نیز درباره عوامل مؤثر و شیوه‌های افزایش آن انجام دهند (کشاوری و همکاران، ۱۳۸۷).

داینر^۴ (۲۰۰۲) معتقد است شادکامی، نوعی ارزشیابی فرد از خود و زندگی‌اش است که شامل مواردی مانند رضایت از زندگی، هیجان و خلق مثبت، نبود افسردگی، و اضطراب می‌شود و جنبه‌های گوناگون آن نیز به شکل شناخت و عواطف است. شادکامی نوعی داوری است که از بیرون به فرد تحمیل نمی‌شود؛ بلکه حالتی درونی است که از هیجان‌های مثبت تأثیر می‌پذیرد (مایرز و داینر، ۱۹۹۵)^۵، بر این اساس، شادکامی بر نگرش و ادراک‌هایی شخصی مبتنی است و بر حالتی دلالت می‌کند که مطبوع و دلپذیر است و از تجربه هیجان‌های مثبت و خشنودی از زندگی سرچشمه می‌گیرد (آرگیل، ۱۳۸۲)^۶. از دیدگاه روان‌شناسان، دو نوع شادکامی وجود دارد (حقیقی و همکاران، ۱۳۸۵): نوعی از آن به دلیل شرایط محسوس زندگی، همچون ازدواج، تحصیل، شغل، آسایش و به‌طور کلی، امکانات مالی و رفاهی به دست می‌آید که به آن وجه عینی^۷ شادکامی می‌گویند و نوع دیگر، متأثر از حالت‌های درونی و ادراک‌های شخصی است که از آن به شادکامی ذهنی^۸ یا احساس شادکامی تعبیر می‌شود. شناسایی عوامل مرتبط با شادکامی کارچندان ساده‌ای نیست (داینر، ۲۰۰۰). اما در چند دهه اخیر، یکی از عرصه‌های فعال پژوهش در حوزه روان‌شناسی مثبت، به مفهوم شادکامی اختصاص یافته و یافته‌های جدید و مفیدی به دست

1. Positive Psychology

3. Happiness

5. Myers & Diener

7. Objective

2. Peterson & Seligman

4. Diener

6. Argyle

8. Subjective

آمده است (پترسون و سلیگمن، ۲۰۰۴ و ۲۰۰۵؛ راس و فرانسیس،^۱ ۲۰۰۵؛ چنگ و فارن‌هام،^۲ ۲۰۰۲؛ داینر، ۲۰۰۰؛ سلیگمن، ۱۹۹۹).

در برخی از کشورها پژوهشگران برای یافتن متغیرهای مرتبط و پاسخ به پرسش‌های متعدد درباره شادکامی مطالعات گسترده‌ای کرده‌اند. به‌طور خلاصه، این یافته‌ها بیانگر آن است که شادکامی با پیامدهای مثبتی، مثل سلامت جسمی و روانی، عملکرد مطلوب، تولید و کارآفرینی همراه است و با پیشایندهای شناختی و شخصیتی (حقیقی و همکاران، ۱۳۸۵) و همچنین مذهب و معنویت (آرگایل، ۱۳۸۲)، پیوندهای ناگسستنی دارد. نقش معنویت، به عنوان یکی از عوامل مؤثر بر شادکامی غیر قابل انکار است. هرچند که در تعریف این واژه اختلاف نظر زیادی وجود دارد. تعریف‌های معنویت، از بهترین آنها که جنبه انسانی دارد (تورسکی،^۳ ۱۹۹۸) تا جستجوی معنای وجودی (دویل،^۴ ۱۹۹۲؛ به نقل از: کلانتری، ۱۳۸۷) و تا تعالی^۵ جنبه انسانی (مارتینز،^۶ ۱۹۸۸؛ به نقل از: کلانتری، ۱۳۸۷) متفاوت است. این در حالی است که اخیراً نویسندگان شروع به بیان طرح تقابل بین دین و معنویت کرده‌اند؛ به این گونه که برخی پیشنهاد کرده‌اند، دین مؤسسه‌ای،^۷ جزمی^۸ و محدودکننده^۹ است، در حالی که معنویت شخصی،^{۱۰} ذهنی^{۱۱} و ارتقادهنده زندگی^{۱۲} است. این نوع قطبی کردن^{۱۳} درست به نظر نمی‌رسد. مطالعات تجربی نشان می‌دهد که بیشتر مردم تمایل دارند خود را مذهبی و معنوی معرفی کنند (زینبایر و همکاران،^{۱۴} ۱۹۹۷). علاوه بر این، دین و معنویت هر دو می‌تواند به صورت فردی یا اجتماعی ابراز شود و هر دو توان تسریع یا ارتقای سلامت را دارد (پارگامنت،^{۱۵} ۱۹۹۹؛ زینباور و همکاران، ۱۹۹۹). به‌طور خلاصه، باید گفت که نکته‌های مشترک مهمی در این دو سازه وجود دارد. معنویت نمود کارکرد کلیدی و یگانه دین است. معنویت به عنوان جستجوی تقدس تعریف شده است (پارگامنت، ۱۹۹۹). معنویت همان چیزی است که مردم با آن زندگی می‌کنند و در فضای آن نفس می‌کشند. برخی از صاحب‌نظران، معنویت را «لب اللباب دین» و «گوهر اصلی و مرکزی غیر قابل چشم‌پوشی و اجتناب‌ناپذیر دین» دانسته‌اند (ملکیان، ۱۳۸۶). بر این اساس، معنویت، پایدارترین عنصر دین است.

1. Ross & Francis
3. Twerski
5. transcendence
7. institutional
9. restrictive
11. subjective
13. polarization
15. Pargament

2. Cheng & Furnham
4. Doyle
6. Martinez
8. dogmatic
10. personal
12. life enhancing
14. Zinbauer & et al

روی آوردن به معنویت به دلیل نیاز ژرف و پایای نهفته در روح هر کس است و قطعاً این نیاز برآورده شدنی است. انسان براساس نیاز آفریده شده است و پایه و بنیان انسان را نیاز تشکیل می‌دهد. مطالعات دهه‌های اخیر نشان می‌دهد که اعتقادات دینی، یکی از مؤثرترین عوامل بهداشت روانی و شادی انسان‌ها است. به همین ترتیب، پژوهش‌ها بیشتر عوامل روانی - اجتماعی و معنوی را در افزایش میزان شادکامی مؤثر می‌دانند. برخی از محققان بر این باورند که معنویت بر بهزیستی روانی تأثیر می‌گذارد، چنانچه مطالعات بسیاری براساس نمونه‌های ملی نشان می‌دهد که شادکامی به‌طور معناداری با احساس نزدیک بودن به خداوند و داشتن تصویری دوستانه از او (پولنر،^۱ ۱۹۸۹)، تعهد مذهبی و ایمان استوار و با همه مهم‌ترین باورها، با این باور به وجود یک هدف واقعی در زندگی و اعتقاد به زندگی پس از مرگ (الیسون،^۲ ۱۹۹۱)، تجربه اوج و تجربه نیایش (پولما^۳ و پندلتون،^۴ ۱۹۹۱) و جنبه‌های مذهبی و مشارکتی دینداری (الیسون و همکاران، ۱۹۸۹) رابطه دارد. سمالبونز^۵ (۲۰۰۸) بیان می‌کند که معنویت کلید حقیقی برای شاد زیستن است. پولوما و پندلتون (۱۹۹۱) در یک پژوهش پیمایشی که درباره ۶۲۷ نفر در اوهایو انجام دادند، دریافتند که دعا و نیایش بیشترین تأثیر را در ایجاد شادی دارد. بررسی‌های اخیر نیز این واقعیت را ثابت می‌کند که ایمان می‌تواند باعث شادی و زندگی شادتر انسان شود. تحقیق‌هایی که توسط پژوهشگران و سازمان‌هایی، مانند گالوپ انجام گرفته، نشان می‌دهد که افراد مؤمن و متدین از افراد غیر متدین احساس شادی و رضایت بیشتری در زندگی دارند. همچنین در مطالعاتی نشان داده شده که ایمان، نه تنها باعث احساس شادی بیشتری می‌شود؛ بلکه ایمان دینی قوی به انسان کمک می‌کند که با مواردی مثل کهولت سن، بحران‌های شخصی یا بیماری‌های ناعلاج بهتر و مؤثرتر کنار بیاید (لامای و کاتلر،^۶ ۱۳۸۲). برخی از پژوهش‌ها به بررسی رابطه سلامت روانی و جسمانی با میزان شادکامی و معنویت افراد پرداخته است. برای مثال، عبدل خالک^۷ (۲۰۰۸) در یک پژوهش انجام شده بر روی ۴۲۴ نفر کویتی دریافت که معنویت به‌طور معنادار و مثبتی با سلامت روانی، جسمانی و شادمانی رابطه دارد. یکی دیگر از جنبه‌های رشد معنویت، توانایی شخص برای یافتن معنایی برای مرگ است. پوردی ملانیا^۸ (۲۰۰۴) در پژوهشی با عنوان «گسترش دیدگاه مرگ و تأثیر آن بر کیفیت زندگی» دریافت که ارتباط معناداری بین رشد دیدگاه

1. Pollner

3. Poloma

5. Smallbones

7. Abdel-Khalek

2. Ellison

4. Pendleton

6. Lamay & Katler

8. Purdy Melanie

مرگ و شادکامی وجود دارد. گروه دیگری از تحقیق‌ها نیز نقش عوامل جمعیت‌شناختی را بررسی کرده است. این محققان خاطر نشان می‌کنند که مکان زندگی نیز می‌تواند بر میزان رابطه شادکامی و معنویت تأثیرگذار باشد. برای مثال، کریستا ماهر^۱ (۲۰۰۸) در مطالعه‌ای با عنوان «بررسی محل زندگی افراد و تأثیر آن بر شادمانی در ده کشور مختلف» دریافت که افراد در کشورهایی، مانند قطر، سوئیس و ایسلند، به‌طور معناداری شادتر هستند؛ زیرا معنویت در زندگی آنها نقش برجسته‌ای دارد.

در دهه‌های اخیر توجه ویژه‌ای به مقوله شادکامی شده است و نقش معنویت و مذهب در شادکامی، پژوهش‌های فراوانی را در غرب به خود اختصاص داده؛ اما در ایران مطالعات محدودی در این باره صورت گرفته است و شاید بتوان گفت که پژوهشی مبنی بر بررسی رابطه بین شادکامی و معنویت انجام نشده است. این در حالی است که مطالعه علمی این دو مسئله با توجه به ویژگی‌های فرهنگی و مذهبی خاص جامعه ما، اهمیت زیادی دارد. همان‌گونه که تحقیق‌ها در غرب نشان می‌دهد، معنویت نقش مهمی در شادی و سلامت روان دارد. بنابراین، با توجه به فرهنگ و مذهب مردم ایران، به نظر می‌رسد که چون دین در زندگی مردم ایران بارزتر است، پس می‌تواند در سلامت روان و شاخص‌های آنکه شادکامی یکی از آنها است، نقش بارزی ایفا کند. از این رو، تصمیم گرفته شد که این موضوع در ایران نیز بررسی شود. به همین دلیل، با توجه به پیشینه این پژوهش، هدف از این تحقیق، بررسی رابطه بین شادکامی و معنویت است. همچنین فرض شد که بین میزان گرایش‌های معنوی و شادکامی زنان و مردان تفاوت وجود دارد.

روش

روش مورد استفاده در این پژوهش، توصیفی از نوع همبستگی است. جامعه آماری این پژوهش را همه دانشجویان دانشگاه اصفهان (حدود ۱۵ هزار نفر) در سال تحصیلی ۱۳۸۷-۸۶ تشکیل می‌دهد.

برای انجام تحقیق حاضر، ۲۳۰ نفر از دانشجویان دانشگاه اصفهان (۱۱۵ نفر دختر و ۱۱۵ نفر پسر) به صورت تصادفی ساده انتخاب شدند و پرسشنامه‌های شادکامی آکسفورد و گرایش‌های معنوی را تکمیل کردند. در این پژوهش، کفایت حجم نمونه با توان آماری محاسبه شد و به دلیل آنکه توان آماری برای رد فرضیه صفر بالای ۰/۸ بود، بیانگر کفایت

1. Krista Mahr

حجم نمونه در پژوهش حاضر است (مولوی، ۱۳۸۶). فرض بر این بود که اگر حجم نمونه کمتر از ۰/۸ باشد، بر تعداد نمونه اضافه شود تا توان آماری به اندازه مناسب برسد.

ابزار

سیاهه شادکامی آکسفورد

این پرسشنامه برای سنجش میزان شادی افراد طراحی شده که میزان شادی هر فرد با نمره کلی به دست آمده در این آزمون برابر است. این مقیاس توسط آرگایل و لو در سال ۱۹۸۹ تهیه شده است (آرگایل، ۱۳۸۲). فرم نهایی آن ۲۹ ماده دارد. آرگایل ضریب آلفای ۰/۹۰ را با ۳۴۷ آزمودنی، فارنهایم و برونینگ (۱۹۹۰) آلفای ۰/۸۷ را با ۱۰۱ آزمودنی و فرانسیس (۱۹۹۸) آلفای کرانباخ ۰/۹۲ را به دست آورده‌اند (به نقل از: علی‌پور و نوربالا، ۱۳۷۸). در پژوهشی که توسط علی‌پور و نوربالا (۱۳۷۸) به منظور بررسی مقدماتی روایی و پایایی «سیاهه شادکامی آکسفورد» بر روی ۱۰۱ دانشجوی دانشگاه‌های علامه طباطبایی و شاهد انجام گرفت، همسانی درونی مواد ابزار نشان داد که تمام مواد ۲۹ گانه آن با نمره کل همبستگی بالایی دارند. آلفای کرانباخ ۰/۹۳ و پایایی دو نیمه کردن آزمون ۰/۹۲ بود. پایایی بازآزمایی پرسشنامه بعد از سه هفته، ۰/۷۹ بود.

روایی این پرسشنامه در مطالعات متعددی مناسب گزارش شده است. فرانسیس و همکارانش (۱۹۹۸؛ به نقل از: نشاط دوست و همکاران، ۱۳۸۶) همبستگی معنادار ۰/۵۲- را بین نتایج این پرسشنامه و پرسشنامه افسردگی بک گزارش کرده‌اند. علاوه بر آن، در تحقیق علی‌پور (۱۳۷۸) و جعفری و همکارانش (۱۳۸۳) روایی این پرسشنامه با استفاده از روش روایی صوری تأیید شده است (عابدی و همکاران، ۱۳۸۵).

پرسشنامه گرایش‌های معنوی

این پرسشنامه برای سنجش میزان گرایش‌های معنوی افراد طراحی شده است که عوامل زیربنایی مطلوب و همبسته برای سنجش گرایش‌های معنوی افراد دارد؛ همان‌طور که ضرایب پایایی به‌طور عمده بالایی نیز دارد. بنابراین، از این پرسشنامه می‌توان برای ارزیابی گرایش‌های معنوی استفاده کرد. معنویت هر فرد با نمره به دست آمده در این آزمون برابر است. این آزمون ۳۳ سؤال دارد که آزمودنی باید از بین کاملاً موافق تا کاملاً مخالف (پنج گزینه) یک گزینه را انتخاب کند. در این پرسشنامه کاملاً موافق برابر با نمره ۴، موافق ۳،

نظری ندارم ۲، مخالف ۱ و کاملاً مخالف نمره صفر را به خود اختصاص می‌دهد. این پرسشنامه علاوه بر نمره کل در چهار حیطه نیز نمره افراد را اندازه می‌گیرد: «باورهای معنوی»، «تجربه معنوی در زندگی»، «خودشکوفایی معنوی» و «فعالیت‌های اجتماعی - مذهبی». بررسی روایی این پرسشنامه از راه همبستگی خرده‌مقیاس‌ها با نمره کل نشان می‌دهد که هر چهار عامل استخراج‌شده ضرایب همبستگی بالا و معناداری با یکدیگر و با نمره کل پرسشنامه دارند ($P < 0/001$). بررسی پایایی پرسشنامه هم با استفاده از روش آلفای کرانباخ بیانگر آن است که خرده‌مقیاس «باورهای معنوی»، ضریب آلفای $0/89$ ؛ خرده‌مقیاس «تجربه معنوی در زندگی»، ضریب $0/63$ ؛^۱ خرده‌مقیاس «خودشکوفایی معنوی»، ضریب آلفای $0/83$ و خرده‌مقیاس «فعالیت‌های اجتماعی - مذهبی»، ضریب آلفای $0/88$ دارد. علاوه بر این، ضریب آلفای کل پرسشنامه نیز $0/93$ است (شریفی و همکاران، ۱۳۸۷).

تجزیه و تحلیل داده‌ها

تجزیه و تحلیل این پژوهش‌ها با استفاده از نرم‌افزار آماری spss.15 انجام شد. از ضریب همبستگی پیرسون به منظور بررسی رابطه بین شادکامی و معنویت، از تحلیل رگرسیون با روش گام‌به‌گام به منظور پیش‌بینی شادکامی از روی چهار خرده‌مقیاس گرایش‌های معنوی (در این پژوهش خرده‌مقیاس‌های گرایش‌های معنوی به مقیاس فاصله‌ای تبدیل شده است) و از تحلیل واریانس برای بررسی میزان تفاوت گرایش‌های معنوی و شادکامی در دختران و پسران استفاده شد.

یافته‌ها

برای بررسی فرضیه‌های پژوهش، آزمون‌های پارامتریک تحلیل واریانس و تحلیل رگرسیون به کار رفت که نتایج آن در جداول ذیل آمده است. میانگین و انحراف معیار نمره‌های مقیاس‌های پژوهش براساس جنس و نمره کل در جدول شماره ۱ ارائه شده است.

۱. قابل توجه است که دو پرسش از پرسش‌های تجربه معنوی حذف شد: زیرا همبستگی کمتری با بقیه داشت و بعد از این کار، پایایی پرسشنامه به بالای $0/9$ ارتقا یافت که بیانگر پایایی مناسب این خرده‌مقیاس مذکور است.

جدول ۱: میانگین و انحراف معیار نمره‌های مقیاس‌های پژوهش براساس جنس و نمره کل

متغیرها شاخص‌ها	نمره کل معنویت	شادکامی	باورهای معنوی	تجربه معنوی	خودشکوفایی معنوی	فعالیت‌های اجتماعی و مذهبی
میانگین	۱۱۰/۶۴	۴۱/۶۰	۴۶/۴	۲۱/۷	۲۲/۴۲	۱۹/۵۶
انحراف معیار	۱۲/۲۰	۱۴/۹	۴/۷۳	۳/۹۱	۳/۳۱	۲/۷۲
میانگین	۱۰۶/۰۱	۴۳/۸۹	۴۴/۶۱	۲۱/۶۵	۴۴/۶۱	۱۸/۰۶
انحراف معیار	۱۴/۹۷	۱۵/۵	۵/۹۳	۳/۶۲	۴/۲۴	۳/۸۵

چنانچه در جدول شماره ۱ مشاهده می‌شود، میانگین و انحراف معیار دو جنس در متغیرهای پژوهش آورده شده است.

برای استفاده از آزمون‌های پارامتریک، پیش‌فرض‌های نرمال بودن و تساوی واریانس‌ها بررسی شد، نتایج نشان می‌دهد که این پیش‌فرض‌ها رعایت شده است و می‌توان آزمون‌های پارامتریک را به کار برد.

نتایج تحلیل واریانس چندمتغیری برای مقایسه نمره‌های شادکامی و گرایش‌های معنوی در دو جنس در جدول شماره ۲ آمده است.

جدول ۲: نتایج تحلیل واریانس چندمتغیر برای مقایسه نمره‌های شادکامی و گرایش‌های معنوی در دو جنس

منبع تغییر	مجموع مجذورها	درجه آزادی	نسبت F	سطح معناداری	اندازه اثر	توان آماری
نمره‌های شادکامی	۱۲۹/۹۶	۱	۰/۵۶	۰/۴۵	۰/۰۰۶	۰/۸۱
باورهای معنوی	۷۹/۲۱۰	۱	۲/۷۵	۰/۱۰	۰/۰۲۷	۰/۸
تجربه معنوی	۰/۰۴	۱	۰/۰۰۳	۰/۹۵	۰/۰۰۱	۰/۷۵
خودشکوفایی معنوی	۲/۰۴	۱	۰/۱۴	۰/۷	۰/۰۰۱	۰/۷۳
فعالیت‌های اجتماعی مذهبی	۵۶/۲۵	۱	۵/۰۵	۰/۰۲	۰/۰۵	۰/۸۹
نمره‌های معنویت	۵۳۵/۱۲	۱	۲/۹	۰/۰۹	۰/۰۳	۰/۷۹

نتایج جدول شماره ۲ بیانگر این است که تفاوت میانگین نمره‌های شادکامی دانشجویان دو جنس از نظر آماری معنادار نیست. همچنین مقایسه نمره‌های معنویت دختران و پسران نیز نشان می‌دهد که تفاوت معنادار بین آنها وجود ندارد. اما در بین زیرمقیاس‌های

معنویت، بین میانگین نمره‌های دختران و پسران در حیطه فعالیت‌های اجتماعی - مذهبی ($P < 0/05$) تفاوت معناداری وجود دارد.

نتایج آزمون همبستگی بین شادکامی و مقوله‌های گوناگون گرایش‌های معنوی در جدول شماره ۳ آمده است.

جدول ۳: نتایج آزمون همبستگی بین شادکامی و مقوله‌های گوناگون گرایش‌های معنوی

مقوله معنوی	ضریب همبستگی	تعداد	خرده مقیاس
۰/۰۰۱	۰/۲۶۳	۲۳۰	باورهای معنوی
۰/۰۰۰۱	۰/۳۷۷	۲۳۰	تجربه معنوی
۰/۰۰۰۱	۰/۴۵۳	۲۳۰	خودشکوفایی معنوی
۰/۰۰۱	۰/۲۰۱	۲۳۰	فعالیت‌های اجتماعی و مذهبی
۰/۰۰۰۱	۰/۳۵۸	۲۳۰	نمره کل معنویت

با توجه به جدول بالا مشاهده می‌شود که همبستگی بین نمره کل شادکامی و نمره کل گرایش‌های معنوی مثبت و معنادار است ($r=0/358, P < 0/0001$)؛ بنابراین، می‌توان گفت که بین شادکامی و گرایش‌های معنوی رابطه معناداری وجود دارد.

براساس جدول شماره ۳، بین شادکامی و زیرمقیاس باورهای معنوی ($r=0/263$)؛ تجربه معنوی ($P < 0/0001, r=0/377$)؛ خودشکوفایی معنوی ($r=0/453, P < 0/0001$) و فعالیت‌های اجتماعی - مذهبی ($r=0/201, P < 0/0001$) رابطه معناداری وجود دارد.

نتایج تحلیل رگرسیون به روش گام به گام برای پیش‌بینی شادکامی براساس گرایش‌های معنوی در جدول شماره ۴ ارائه شده است.

جدول ۴: تحلیل رگرسیون برای پیش‌بینی شادکامی براساس گرایش‌های معنوی

مدل	همبستگی چندگانه	مجذور همبستگی چندگانه	مجذور همبستگی چندگانه تعدیل شده	خطای استاندارد برآورد شده	سطح معناداری
خودشکوفایی معنوی	۰/۵۱	۰/۲۱	۰/۲۵	۱۳/۱۵	۰/۰۰۰۱

نتایج جدول بالا نشان می‌دهد که خودشکوفایی معنوی تنها متغیری است که وارد معادله شده و با ضریب همبستگی ۰/۵۱، ۲۱ درصد از شادکامی دو جنس را تبیین می‌کند.

جدول ۵: ضرایب استاندارد و غیر استاندارد رگرسیون برای متغیر خودشکوفایی در جهت پیش‌بینی شادکامی

مدل	ضرایب غیر استاندارد		ضرایب استاندارد	t	سطح معناداری
	b	خطای استاندارد			
خودشکوفایی	۲/۰۲	۰/۳۵	۰/۵۱	۵/۸	۰/۰۰۰۱

بحث و نتیجه‌گیری

ارتباط بین شادکامی و گرایش‌های معنوی از راه روش همبستگی انجام شد و رابطه مثبت و معنادار آنها با یکدیگر تأیید شد ($t=0/358$, $P<0/0001$). این نتیجه با سایر پژوهش‌های انجام‌شده همسو است. برای نمونه، پژوهشی که بارن^۱ در سال ۲۰۰۶ روی ۹۴۱ کویته انجام داد، به ارتباط مثبت و معنادار بین شادکامی و معنویت اذعان کرد. همچنین کریستا ماهر در سال ۲۰۰۸ معنویت را عاملی برای شاد زیستن دانست و نیز در فراتحلیل انجام‌شده توسط موریرا^۲ در سال ۲۰۰۰ این نتیجه به دست آمد که درگیری مذهبی شاخصی برای سلامت روان، از جمله شادکامی است.

درباره رابطه شادکامی و چهار زیرمقیاس گرایش‌های معنوی، نتایج نشان می‌دهد که بین شادکامی و هر چهار خرده‌مقیاس گرایش‌های معنوی رابطه مثبت و معناداری وجود دارد. یافته‌های مقایسه نمره‌های دانشجویان دختر و پسر در زیرمقیاس‌های گرایش‌های معنوی بیانگر این است که بین میانگین گرایش‌های معنوی دانشجویان دختر و پسر در حیطه باورهای معنوی و فعالیت‌های اجتماعی و مذهبی تفاوت معناداری وجود دارد. با توجه به جدول شماره ۱ میانگین نمره‌های دختران در حیطه باورهای معنوی و فعالیت‌های اجتماعی - مذهبی بیشتر از میانگین نمره‌های پسران است که این تفاوت شاید به بافت فرهنگی جامعه برگردد.

همچنین براساس یافته‌ها، بین میزان معنویت دختران و پسران تفاوت معناداری نیست؛ بنابراین، میزان گرایش‌های معنوی دختران و پسران در جامعه برابر است.

طبق نتایج بین شادکامی دختران و پسران تفاوت معناداری وجود ندارد، که با نبود رابطه معنادار با یافته‌های میکالوس^۳ (۱۹۹۱) و فوجیتا^۴ و همکارانش (۱۹۹۱) همخوان است. در واقع، این مسئله می‌تواند به این دلیل باشد که عوامل یکسانی بر شادکامی زنان و مردان تأثیر می‌گذارد. در همین راستا، پژوهشی که توسط عابدی و همکارانش (۱۳۸۵) به

1. Baroun
3. Michalos

2. Moreira
4. Fujita

منظور هنجاریابی پرسشنامه شادکامی آکسفورد در دانشجویان دانشگاه اصفهان انجام گرفت، بیان شد که بین نمره‌های شادکامی در دو جنس دختر و پسر در چهار دانشگاه اصفهان، علوم پزشکی، صنعتی و هنر در کل تفاوت معناداری وجود ندارد. این یافته در پژوهش کشاورز در سال ۱۳۸۷ تأیید شد. همچنین داینر و همکارانش (۱۹۹۹) نیز معتقدند که میزان شادی زنان و مردان برابر است.

در این پژوهش وضعیت اقتصادی فقط در پسران (۲/۶ درصد) پیش‌بینی‌کننده شادمانی بود؛ در حالی که آرگایل (۱۳۸۲) معتقد است بین درآمد و شادکامی ارتباط مثبت وجود دارد و این ارتباط بین اقشار کم‌درآمد بیشتر است؛ یعنی درآمد تا اندازه‌ای که نیازهای مادی را برطرف می‌کند، بر شادی تأثیر دارد؛ ولی درآمد بیش از حد مورد نیاز شادی را افزایش نمی‌دهد. آیزنگ (۱۳۷۵/۱۹۹۰) نیز بیان می‌کند که افراد با درآمد بالا، بیش از افراد با درآمد پایین شاد هستند؛ اما این رابطه به آن اندازه که تصور می‌شود، آشکار و صریح نیست. شاید این یافته بیانگر این باشد که در فرهنگ ما به علت اینکه مردها بیشتر درگیر موارد مالی زندگی هستند، عوامل اقتصادی می‌تواند نقش مهمی در شادمانی آنها داشته باشد.

تحلیل رگرسیون به منظور پیش‌بینی شادکامی براساس چهار زیرمقوله گرایش‌های معنوی انجام شد. از بین زیرمقوله‌های گرایش‌های معنوی، خودشکوفایی معنوی فقط نقش پیش‌بینی‌کنندگی شادکامی را داشت.

منابع

- آرگایل، م. (۱۳۸۲)، روان‌شناسی شادی، ترجمه مسعودگوهری انارکی، حمید طاهرشراط دوست، حسن پالاهنگ و فاطمه بهرامی، اصفهان: انتشارات جهاد دانشگاهی (تاریخ انتشار اثر به زبان اصلی، ۲۰۰۱).
- آیزنگ، م. (۱۳۷۵)، روان‌شناسی شادی، ترجمه م. فیروزبخت و خ. بیگی، تهران: بدر (تاریخ انتشار اثر به زبان اصلی، ۱۹۹۰).
- حقیقی، ج.؛ ا. خوش‌کنش؛ ح. شکرکن؛ م. شهنی بیلاق و ع. نیسی (۱۳۸۵)، «رابطه الگوی پنج عاملی شخصیت با احساس شادکامی در دانشجویان دوره کارشناسی دانشگاه شهید چمران»، مجله علوم تربیتی و روان‌شناسی، ش ۱۳، ص ۱۶۳-۱۸۸.
- شریفی، ا.؛ ح. مهربانی؛ م. کلانتری و د. مفتاق (۱۳۸۷)، «ساخت و بررسی ویژگی‌های پرسشنامه گرایش‌های معنوی»، مجله مطالعات اسلام و روان‌شناسی، ش ۲، ص ۷۹-۵۹.
- عابدی، م.؛ ا. میرشاه‌جعفری و م. ج. لیاقتدار (۱۳۸۵)، «هنجاریابی پرسشنامه شادکامی آکسفورد در دانشجویان دانشکده‌های دانشگاه اصفهان»، فصلنامه اندیشه و رفتار، ش ۱۲(۲)، ص ۹۵-۱۰۰.
- علی‌پور، ا. و ا. ع. نوربالا (۱۳۷۸)، «بررسی مقدماتی پایایی و روایی پرسشنامه شادکامی آکسفورد در دانشجویان دانشگاه‌های تهران»، فصلنامه اندیشه و رفتار، ش ۵، ص ۶۲-۵۶.
- کشاورز، ا.؛ ح. مولوی و ا. یارمحمدیان (۱۳۸۷)، «بررسی رابطه بین شادکامی باسرزندگی، جزمیت، انعطاف‌پذیری و ویژگی‌های جمعیت‌شناختی در مردم شهر اصفهان»، مجله روان‌شناسی، ش ۴۵، ص ۴-۱۹.
- کلانتری، م. (۱۳۸۷)، «معنویت، کشف، حفظ تقدس» مجله بهروان، دوره دوم، ش ۵، اصفهان، ص ۱۶۸-۱۹۱.
- لامای، دالایی و هوراد سی. کاتلر (۱۳۸۲)، هنر شاد زیستن، ترجمه شهناز انوشیروانی، تهران: رسا.
- ملکیان، م. (۱۳۸۶)، «دین، معنویت و عقلانیت»، برگرفته از سایت: www.malekiyan.blogfa.com.
- مولوی، ح. (۱۳۸۶)، راهنمای عملی SPSS-10-13-14 در علوم رفتاری، اصفهان: پویش اندیشه.

نشاط دوست، ح؛ ح. مهربابی؛ م. کلانتری؛ ح. پالاهنگ و ا. سلطانی (۱۳۸۶)، «بررسی میزان شادکامی کارکنان شرکت فولاد مبارکه و همسران آنها»، خانواده پژوهی، ش ۱۱، ص ۶۶۹-۶۸۱.

Abdel-Khalek, A. M. (2008), "Religiosity, Health, and Well-Being Among Kuwaiti Personnel", *Psychol Rep*, 102(1): 181-184.

Baroun, K. A. (2006), "Relations Among Religiosity, Health, Happiness, and Anxiety for Kuwaiti adolescents", *Psychol Rep*, 99(3): 717-722.

Cheng, H & A. Furnhaum (2002), "Personality, Peer Relation, and Self-Confidence as Predictors of Happiness and Loneliness", *Journal of Adolescence* 25, pp.237-339.

Diener, E. (2000), "Subjective Well-Being: The Science of Happiness and a Proposal for a National Index", *American Psychologist* 55, pp.34-43.

Diener, E. (2002), *Frequently Asked Question (FAQ) about Subjective Well-Being (Happiness and Life Satisfaction)*, A Printer for Report and New Comers, <http://www.s.psych.uivc.edu/~ediener/fag.html>.

Diener, E.; E. M. Suh; R. E Lucas & H. T Smith (1999), *Subjective Well-being: Three Decades of Well-being. Psychological Bulletin*, 125(2): 276-302.

Ellison, C. G. (1991), "Religious Involvement and Subjective well-being", *Journal of Health and Social Behaviors* 32, pp.30-99.

Fujita, F.; E. Diener & E. Sandvik (1991), "Gender Differences in Negative affect and well-being: The Case for Emotional Intensity", *Journal of Personality and Social Psychology* 61, pp.427-434.

Elison, C. G.; D. A. Gay & T. A. Glass (1989), "Does Religious Commitment Contribute to Individual life Satisfaction?", *Social Forces* 68, pp.100-123.

Mahr, K. (2008), "Happy Trails", *Time International*, vol.171, issue. 10, pg.A.6.

Melania, P. (2004), *Spiritual Variations: Developing a Death Perspective and Its Effect on Quality of Life*, Nevada: University of Nevada, Reno, p.421.

Michalos, A. C. (1991), *Global Report on Student well-being*, New York: Spinger-Verlag.

- Moreira-Almeida A.; F. L. Neto & H. G. Koeing (2006), "Religiousness and Mental Health: A Review", *Rev Bras Psiquiatr*, 28(3): 242-250.
- Myers, D. G. & E. Diener (1995), "Who is Happy?", *Psychological Science* 6, pp.10-19.
- Pargament, K. I. (1999), "The Psychology of Religion and Spirituality? Yes and No", *International Journal for the Psychology of Religion* 9, pp.3-16.
- Peterson, C. & M. E. P. Seligman (2004), *Character Strengths and Virtues*, Oxford University Press, pp.554-564.
- Peterson, C.; N. Park & M. E. P. Seligman (2005), "Orientations Happiness and Life Satisfaction: The Full Life Versus the Empty Life", *Journal of Happiness Studies* 6, pp.25-41.
- Pollner, M. (1989), "Divine Relation, Social Relations, Social Relations, and-being", *Journal of Health and Social Behavior* 30, pp.92-104.
- Poloma, M. M. & B. F. Pendelton (1991), *Religiosity and well-being: Exploring Neglected Dimensions of Quality of Life Research*, Lewiston, NY: Edwin Mellen.
- Ross, Ch. F. J; L. J. Francis & Ch. L. Craig (2005), "Dogmatism, Religion, and Psychology Type", *Pastoral Psychology* 53, pp.483-497.
- Seligman, M. (1999), "The Prevention of Depression and Anxiety. Prevention and Treatment", Article available on the word wide web: <http://journal.apa.org/prevention/volum2/pre0020008a.html>.
- Smallbones, J. L. (2008), "The Lost Virtue of Happiness: Discovering the Disciplines of the Good Life", *Christian Education Journal* 5, pp.230-235.
- Zinbauer, B. J.; K. I. Pargament; B. Cole; M. S. Rye; E. M. Butter; T. G. Belavic, K. M. Hipp; A. B. Scott & J. L. Kadar (1997), "Religion and Spirituality: Unfuzzing the Fuzzy", *Journal for the Scientific Study of Religio* 36, pp.549-556.
- Zinbauer, B. J; K. I. Pargament & A. B. Scott (1999), "The Emerging Meanings of Religiousness and Spirituality: Problems and Prospects", *Journal of Personality* 67, pp.889-919.