

فهم جوانان از تجربه شادی: پژوهشی در میان دانشجویان جوان شهر تهران

۲۷

امید ابوالفتحی^۱

سعید معیدفر^۲

 10.22034/SSYS.2022.2366.2700

تاریخ دریافت مقاله: ۱۴۰۱/۳/۹

تاریخ پذیرش مقاله: ۱۴۰۱/۴/۱۲

این پژوهش با هدف فهم تفسیری از معنای شادی در میان جوانان و به روش تحلیل تماتیک انجام شد. برای گردآوری داده‌ها به روش گلوله برفی با تعداد ۴۲ نفر از جوانان ۱۸ تا ۳۵ سال در رشته‌های گوناگون، مصاحبه نیمه‌ساختاریافته انجام شد.

نتایج داده‌ها نشان داد که جوان شاد در زندگی‌اش دارای اهداف و برای رسیدن به اهدافش در حال تلاش می‌باشد. مهمترین فضای فراغت برای نسل جوان، فضایی است که در آن احساس آزادی و تعلق خاطر کند، بتواند عقایدش را بیان و امکان برقراری روابط اجتماعی همراه با اعتماد در آن ممکن باشد. در روابط اجتماعی زمینه‌های شادی برای جوانان از نزدیک بودن اهداف، فهم و اعتماد متقابل و حمایت از یکدیگر حاصل می‌شود. شادی احساسی است که از شرایط درونی و بیرونی به دست می‌آید و پاسخی به نیازهاست که لذت و آرامش به همراه دارد و عامل مهمی برای انگیزه و رضایت و موجب امید به زندگی است.

میدان‌های اجتماعی برای گذران فراغت در حال تغییر می‌باشند و با تقویت عنصر عاملیت، فهم جوانان از شادی به سمت رویکردهای فراجنسیتی در حال حرکت است. در شکل‌گیری روابط اجتماعی اهمیت طبقه اجتماعی کمتر و شاهد تعامل جوانان از طبقات اجتماعی مختلف با یکدیگر هستیم. در همین راستا زمینه‌های شادی حالت فراتر از طبقه پیدا کرده و شادی به عنوان تجربه مشترک در روابط خود با دیگری شکل می‌گیرد. در شرایط حاضر برآیند شرایط ذهنی و عینی، اثرات منفی بر رویکرد جوانان بر جای گذاشته که اتخاذ تدابیری برای تقویت امیدواری هر چه بیشتر در آنها حیاتی است.

واژگان کلیدی: شادی، جوانی، امید، سبک زندگی و جنس.

^۱ کارشناس ارشد جامعه‌شناسی، دانشکده علوم اجتماعی، دانشگاه علامه طباطبائی، تهران، ایران (نویسنده مسئول)

E-mail: Omid.abolfathy@yahoo.com

^۲ استاد، گروه جامعه‌شناسی، دانشکده علوم اجتماعی، دانشگاه تهران، تهران، ایران

مقدمه

یکی از نیازهای حیاتی انسان در زندگی شادی است که موجب رضایت، آرامش فکری، انگیزه و معنا می‌شود. شادی یک احساس درونی است، اما چون انسان موجودی اجتماعی می‌باشد، شادی او تا حدود زیادی تحت تاثیر عوامل بیرونی مانند ساختارها، فرهنگ، ارزش‌ها، هنجارها و روابط اجتماعی با دیگران قرار دارد و از فرایند دیالکتیک فردی و ساختاری پدید می‌آید. انسان در زندگی روزانه بر اثر کار و فعالیت دچار خستگی می‌شود که نیازهای جسمی و روحی ایجاب می‌کند که در روابط اجتماعی و فراغتی به شادی بپردازد و اگر به این مهم توجه وافر نشود، کارایی و بازده فعالیت‌ها پایین می‌آید، امور زندگی تکراری و احساس خستگی مداوم می‌شود، قدرت تصمیم‌گیری مناسب در لحظه‌های حساس و حتی توان لازم برای رویارویی منطقی با مسائل کوچک وجود ندارد و از زندگی لذت نخواهد برد. شادی در سطوح خرد، میانه و کلان قابل بررسی است و تمامی طیف‌های سنی را در بر می‌گیرد. در جامعه ما شادی و تجارب مربوط به آن ناشناخته باقی مانده و جوانان نمی‌دانند چگونه به آرامش و شادی برسند، نمی‌دانند چگونه در میدان‌های مختلف اجتماعی و در روابط اجتماعی شادی را تجربه کنند، زیرا شادی مهارت اجتماعی است و آنها آموزش‌های لازم برای تجربه شادی را ندیده و شادی در زندگی برای آنها یک مفهوم بسیار غریب است.

آمارهای رسمی نشان می‌دهد سطح شادی در جامعه ایران نسبت به سال‌های گذشته بسیار پایین‌تر آمده و در حد قابل قبولی نیست. طبق گزارش «دفتر توسعه سازمان ملل»، جایگاه شادی ایران در سال ۲۰۲۰ بین ۱۵۰ کشور، جایگاه ۱۱۶ بوده که نسبت به ده سال گذشته نزدیک به پنجاه رتبه پایین‌تر آمده و نشان از سیر نزولی میزان شادی در جامعه ایران دارد (گزارش شادی جهانی، سازمان ملل ۲۰۲۰).

جامعه ایران، جوان و دوران جوانی همگام با آرزوهای بزرگ است. جوانان بخش بزرگی از جمعیت کشور را تشکیل می‌دهند و توجه به نیازهای حیاتی آنان از جمله شادی بسیار اهمیت دارد، چرا که آنها امیدهای جامعه و از عوامل اصلی توسعه محسوب می‌شوند. همین‌طور در سلامت اجتماعی و مشروعیت نظام نقش مهمی دارند. نقش شادی در زندگی افراد به حدی اهمیت دارد که متفکر اجتماعی روسکین^۱ بر این نکته تاکید می‌ورزد که ثروتمندترین کشورها، کشوری است که دارای بیشترین افراد با نشاط باشد (ابوالفتحی و ذکایی، ۱۳۹۱: ۲۲).

در این پژوهش تلاش می‌شود با انتخاب روش تحلیل محتوایی کیفی به سوال اصلی پژوهش پاسخ داده شود:

^۱ Roskin

فهم جوانان از تجربه شادی: پژوهشی در میان دانشجویان جوان شهر تهران

فهم و برداشت جوانان از تجربه شادی و ارزیابی نسل جوان از فرصت‌ها و زمینه‌ها، موانع و تفاوت‌های جنسیتی در شادی چیست؟

پیشینه پژوهش

تاریخ فلسفه با مفهوم شادی عجین شده است؛ مفهومی که به اندازه زندگی انسان قدمت دارد. فلاسفه بحث‌های بسیاری در مورد شادی داشته‌اند. دارین مک ماهون^۱ (۲۰۰۶) در کتابش با عنوان «تاریخ شادی» می‌نویسد: نشاط به معنای خوشبختی (دوره هومر)، نشاط به معنای پرهیزکاری (عصر کلاسیک)، شادی معادل با رسیدن به بهشت (دوره قرون وسطی) و شادی به معنای لذت (عصر روشنگری) است که این تغییر بیشتر توسط فلسفه فایده‌گرایانه قرن ۱۹ که شادمانی را برابر فایده و فایده را مشتق از حداکثر لذت می‌دانستند به وجود آمد. جرمی بنتام^۲، لذت را به عنوان یک ارزش و به حداکثر رساندن آن در زندگی به عنوان هدف اصلی انسان در زندگی می‌داند. جان استوارت میل (۱۸۶۳) نیز با بن‌تھام همراهی است که از نظر مادی هیچ یک از خواسته‌های بشر تحقق نمی‌یابد، مگر به تناسب لذتی که از تصور آن خواسته نصیب شخص می‌شود (پلین کسیر و اد داینر، ۲۰۰۸: ۱۱۷-۱۱۹)

وینهوون^۳ (۲۰۱۴) بر آن است که در نظریه‌های جامعه‌شناسی به شادی توجه چندانی نشده، چون جامعه‌شناسان نسبت به شادی توجه چندانی ندارند و در بررسی مسائل اجتماعی آن را نادیده می‌گیرند. نتایج پژوهش جنیفر آکر^۴ (۲۰۲۰) با بررسی ۱۲ میلیون وبلاگ شخصی نشان می‌دهد معنای شادی همواره ثابت نیست و در طول زندگی افراد تغییر می‌کند. شادی برای جوانان در روابط اجتماعی که به دنبال تجارب زیستی گوناگون هستند، گاهی همراه هیجان و گاهی همراه آرامش معنا می‌دهد. در مطالعه مارکوز هادلر^۵ (۲۰۰۶) شادی و رضایت به عنوان فرایند دو سویه بین ویژگی‌های فردی، از یک طرف و روابط اجتماعی، از طرف دیگر درک می‌شود؛ اما آنچه که مهمتر است شرایط کلان اجتماعی می‌باشد که بر روی ویژگی‌های فردی و روابط اجتماعی تاثیرگذار است. سه متغیر چگونگی توزیع درآمد، آزادی‌های مدنی و رفاه اجتماعی بر تعامل بین فردی و روابط اجتماعی بسیار تاثیرگذار هستند.

1 Darrin M. McMahon

2 Jeremy Bentham

3 Vennhoven

4 Jenifer Aker

5 Markus Hadler

نتایج رگرسیون دیودسون^۱ (۲۰۱۲) از ۴۳۸۲ نفر نشان داد کیفیت روابط اجتماعی جوانان به عنوان سرمایه عاطفی روی شادی تاثیرگذار و پاسخ به نیازهای اساسی جوانان مهمترین متغیر پیش‌بینی‌کننده شادی به حساب می‌آید.

با وجود پژوهش‌های انجام شده داخلی که بیشتر با روش کمی به مسئله شادی پرداختند، رویکرد عینی نمی‌تواند بازنمای تمامی واقعیت باشد.

نتایج پژوهش شراره مهدی‌زاده (۱۳۹۳) با عنوان «رابطه شادی و سرمایه اجتماعی بین جوانان» نشان داد میان میزان شادی جوانان با کیفیت روابط اجتماعی رابطه مثبت وجود دارد. به عبارت دیگر، با افزایش روابط اجتماعی همراه با اعتماد بر رضایت، بر میزان احساس آرامش و گرایش‌های مثبت اجتماعی و شادی جوانان افزوده می‌شود و هرچه‌قدر میزان شادی بیشتر شود، گرایش به ارتباط با دیگران بیشتر می‌گردد.

یافته‌های پژوهش فاطمه عبدالله‌زاده (۱۳۹۴) با عنوان «مطالعه کیفی علل و عوامل موثر بر شادی و یاس اجتماعی جوانان» نشان داد که عواملی مانند اشتغال و ثبات اقتصادی جامعه در شکل‌گیری نشاط اهمیت بیشتری نسبت به دیگر عوامل دارند.

داده‌های پژوهش لیدا آخوند فیض (۱۳۹۵) با عنوان «تحول معنای شادی در گذار دوره زندگی درمیان زنان شهر کرمان» نشان می‌دهند شادی مفهومی است که در تعامل فرد با محیط و مناسبت‌های اجتماعی که فرد در آن قرار گرفته بر ساخته می‌شود. شادی مقوله‌ای است که زنان و دختران در گروه‌های سنی مختلف متناسب با نیازهایشان به شکل‌های گوناگون تعریف می‌کنند. از داده‌های متنی گروه‌های سنی مختلف دختران و زنان ۳ بعد مشترک در معنای شادی حاصل شد: دستیابی به اهداف، داشتن آرامش درونی و نداشتن غم و غصه.

نتایج پژوهش کوثر خسروی دهقی (۱۳۹۸) با عنوان «موانع و چالش‌های سیاست‌گذاری بر مبنای عدالت جنسیتی» نشان دادند از مهمترین چالش‌ها، شفاف نبودن تعریف عدالت جنسیتی و شیوه‌های برنامه‌ریزی می‌باشد. به معنای دیگر، بی‌عدالتی جنسیتی به مسئله‌ای عمومی تبدیل شده است و توازن هنگامی قابل حصول می‌باشد که هر دو جنس با توجه به علایق، تمایلات و کارایی در فضای جامعه حرکت و نقش‌آفرینی کنند.

در مورد رویکردهای فکری جوانان نسبت به فهم و تجارب شادی، پژوهش‌های پدیدارشناسی، تفسیری، داده‌نگر و میدانی به آن شکل انجام نشده و برای واکاوی بیشتر نسبت به تجارب زیستی گوناگون جوانان نیازمند به مشارکت دو سویه پژوهشگر و حوزه مطالعه، ارتباط زبان و واقعیت، مکالمه محوری و

¹ Davidson

فهم جوانان از تجربه شادی: پژوهشی درمیان دانشجویان جوان شهر تهران

اهمیت دادن به انتخاب‌های ذهنی کنشگران هستیم. در همین راستا فهم و تفسیر نگاه جوانان نسبت به شادی می‌تواند افق‌های جدیدی بر روند مطالعه جوانان و جامعه‌شناسی شادی ترسیم کند.

مبانی مفهومی و نظری

هوگارد^۱ (۲۰۰۵) شادی را حالتی عاطفی می‌داند؛ فرد به این باور می‌رسد که زندگی او درمسیری قابل قبول جریان دارد- لذتی که با روح آدمی سازگار و هماهنگ باشد. مارتین^۲ (۲۰۰۵) برای شادی چهارعنصر در نظر می‌گیرد: ۱- لذت: یعنی حضور حالت‌ها و یا عواطف مثبتی مانند خوشی؛ ۲- عدم حضور حالت‌ها یا عواطف نگران‌کننده مانند اندوه و اضطراب؛ ۳- رضایت: یعنی نحوه داوری و تفکرخرسندآمیز فرد درمورد زندگی؛ ۴- هدفداری. مارتین نیز معتقد است که شادی، مهارتی است که می‌تواند همچون سایر مهارت‌ها آموخته شود. بنابراین آموزش چنین مهارتی که سبب افزایش شادی می‌شود اهمیت ویژه‌ای دارد (علوی، ۱۳۸۸: ۴)

انظر وینهون^۳ (۲۰۰۱) شادی به درجه‌ای از مطلوبیت که انسان براساس آن کیفیت زندگی فردی خود را به عنوان یک کل ارزیابی می‌کند، اطلاق می‌شود. به عبارت دیگر، مقدارعلاقه فرد به زندگی شخصی خود، میزان شادی فرد محسوب می‌گردد. کروسلند (۱۹۸۷) برای شادی سه شاخص در نظر می‌گیرد: عاطفه مثبت یا خوشی، احساس رضایت از زندگی و فقدان احساس منفی از نظر اضطراب و افسردگی. اما باید توجه داشت که هیجان‌های مثبت و منفی حالت‌های دوقطبی نیستند که نبود یکی، وجود دیگری را تضمین کند؛ یعنی احساس رضایتمندی مثبت تنها با فقدان هیجان‌های منفی پدید نمی‌آید و نبود حضور هیجان‌های منفی موجب شکل‌گیری و حضورهیجان‌های مثبت نمی‌شود (شهیدی، ۱۳۸۸: ۳)

سبک زندگی، تلاش انسان برای یافتن ارزش‌های بنیادی یا به تعبیری فردیت برترخود در فرهنگ عینی و شناساندن آن به دیگران است. به عبارت دیگر، انسان برای معنای مورد نظرخود (فردیت برتر) فرم‌های رفتاری را برمی‌گزیند. زمیل^۴ توان چنین گزینشی را سلیقه و این اشکال بهم پیوست را «سبک زندگی» می‌نامد. جیمز مک کی^۵ (۱۹۶۹) نیز سبک زندگی را الگویی برآمده از ارزش‌ها و باورهای گروه-های مختلف می‌داند که هرگروهی صورت‌های رفتاری مشترک اعضا را شکل می‌دهد- اصطلاحی که در موارد متعدد با «پاره فرهنگ» مترادف است (همان، ۸)

1 Hoggard

2 Martin

3 Veenhoven

4 simmel

5 james Mckee

جوانی دیگر محدوده سنی نیست؛ نوعی نگرش که تمنای رسیدن زود هنگام به آن و ماندن هرچه بیشتر در آن، خواسته‌های مطلوب برای همگان است. با توسعه فناوری‌های مدرن ارتباطی و جریان فرهنگی جهانی‌شدن، ارزش‌های جوانی مقبولیت بیشتری یافته و موجب رواج مدلی از جوانی شده که لذت‌طلبی و تنوع‌طلبی از خصوصیت‌های اصلی آن به حساب می‌آید. جوانی همچون ارزشی تلقی می‌شود که همگی برای بهره‌مندی از آن ترغیب می‌شوند. مالر - جامعه‌شناس رومانی - تعبیر جوان‌سازی جامعه را به کار می‌برد؛ فرایندی که به جوانان امکان می‌دهد در مورد گذار خود به مراحل مختلف زندگی تصمیم بگیرند و به جای آنکه در قالب‌های مرسوم به انتخاب روش‌های زندگی و تصمیم‌های دیگر مربوط به شغل، ازدواج و تشکیل خانواده اقدام کنند. این مراحل را بدون ترتیب و با زمان‌بندی که خود ترجیح می‌دهند، انتخاب کنند (ذکایی، ۱۳۹۲: ۳۷)

از منظر جامعه‌شناسی، دوران جوانی به دلیل اینکه همراه با شیوه رفتاری و نگرش خاصی است، دارای اهمیت و درعین‌اینکه مفهومی زیست‌شناختی، اما بیشتر دوره‌ای اجتماعی و فرهنگی محسوب و یک خرده‌فرهنگ یا بخشی از فرهنگ اجتماع است. همچنین جوانی یک مفهوم ایده‌آل ارزشی و در فرهنگ‌های جهان مترادف خوب تلقی می‌شود. تعیین پایان دوره جوانی، از تعیین شروع آن که با بلوغ جنسی همراه است، دشوارتر است (برنهارد شفرفس^۱، ۱۳۸۲: ۲۳-۲۴)

در این پژوهش با توجه به متفاوت بودن تجارب زیستی جوانان که ممکن است درک متفاوتی از شادی داشته باشند، با توجه به نظریه ارجاع ادراکی روجاس، تعریف ترکیبی از شادی که دارای ابعاد عاطفی، شناختی، اجتماعی و مبنای برای طراحی سئوال‌های مصاحبه مورد نظر قرار گرفت.

«نظریه ارجاع ادراکی»^۲ روجاس^۳ بیان می‌کند که افراد دارای یک ارجاع ادراکی به زندگی هستند هستند که این ارجاع در داوری آنها از زندگی و شادمانی تاثیرگذار است. روجاس به منظور بررسی تجربی تئوری CRT نخست به ساخت یک گونه‌شناسی از ارجاع ادراکی با استفاده از مکاتب فلسفی پرداخت که در این مسیر به هشت درک مختلف از شادی رسید. سپس هر رویکرد فلسفی را به عبارتی قابل فهم برای عامه مردم تبدیل کرد تا نوع ارجاع ادراکی آنها مشخص شود. در فلسفه رواقی^۴، شادی یک حالت پایداری از خرسندی و قناعت در زندگی است. ارجاع ادراکی پرهیزگاری^۵، شادمانی را یک حالت روحی ایجادشده از احساس عملی شایسته و مطابق با آگاهی فرد در نظر می‌گیرد. سقراط، دکارت و سنت توماس آکوینو

¹ Bernharld shefres

² Conceptual Referent Theory of Hppiness

³ Rojas

⁴ stoicism

⁵ virtue

از جمله متفکرین این نگاه فلسفی هستند. رویکرد **enjoyment** متفکرینی همچون بنتهام و استوارت میل که شادی شامل ارضای تمام نیازها و خواسته‌های انسانی است.

گونه دیگر ارجاع ادراکی، آراسموس^۱ است که شادمانی، لذت بردن در زمان حال که باید آن را به بیشترین حد ممکن رساند، تعریف می‌شود. ارجاع ادراکی رضایت^۲ متاثر از رویکردهای روان‌شناختی آرگایل و سامنر است که شادمانی را یک احساس سرفرازی در زندگی می‌داند که ناشی از داوری‌های درونی درباره خود و دنیای اطراف می‌اشد. درگونه اتوپایی^۳ شادمانی ایده‌ای است که راهنمای بشر بوده و به عنوان ترکیبی از پرهیزگاری و لذت می‌باشد.

گونه دیگر ارجاع ادراکی، آرامش^۴ است که از منظر اپیکور و آدام اسمیت شادمانی حالت آرامشی از اعتدال داشتن، سنجیده عمل کردن و خواسته‌های معنوی داشتن را شامل می‌شود. ارجاع ادراکی شکوفایی^۵ متاثر از دیدگاه ارسطو به این مسئله تاکید می‌کند که شادمانی به فعالیت در آوردن یا تحقق ذات فرد به عنوان موجودی انسانی است. بر اساس نظریه ارجاع ادراکی روجاس که دارای سه جزء عاطفی (هیجانی) که شامل حالت‌های هیجانی مثبت در افراد، جزء شناختی نوعی تفکر که مسائل روزمره با خوش‌بینی و انگیزه ارزیابی می‌کند و نسبت به آینده امیدوار و بعد اجتماعی که از چگونگی روابط اجتماعی با دیگران شامل می‌شود. این تئوری جنبه‌های گوناگونی از شادی را شامل می‌شود (کوهستانی نژاد، ۱۳۹۰: ۳۶)

اما تعیین دامنه نسبی این دوره با توجه به شرایط فرهنگی - اجتماعی کشورها نسبی است و بر مبنای رویکردهای مدیریتی هر کشور تعیین می‌شود. برای مثال، در ایران وزارت کشور دامنه سنی ۱۸ تا ۳۵ سالگی را دامنه سنی جوانان در نظر گرفته است (لیدا آخوند فیض، ۱۳۹۵: ۱۰). در پژوهش حاضر، درک جوانان ۱۸ تا ۳۵ سال از مفهوم شادی شامل سه بعد عاطفی (هیجانی) شامل حالت‌های هیجانی مثبت در افراد، بعد شناختی نوعی تفکر که مسائل روزمره با خوش‌بینی و انگیزه ارزیابی می‌کند و نسبت به آینده امیدوار است و بعد اجتماعی که چگونگی روابط اجتماعی با دیگران را شامل می‌شود بررسی می‌شود.

روش‌شناسی پژوهش

پژوهش حاضر ماهیتی اکتشافی دارد که با هدف کشف و تفسیری از معنا و فهم شادی از دیدگاه جوانان در رشته‌های مختلف انجام گردید. روش گردآوری داده‌ها با مصاحبه عمیق نیمه‌ساختاریافته و به

¹ erasmus

² satisfaction

³ utopian

⁴ tranquility

⁵ fulfillment

روش تماتیک تحلیل محتوا شد و تلاش بر آن بود تا بر اساس ایده‌ها، اندیشه‌ها و تجارب زیستی جوانان در متن و میدان‌های اجتماعی به مقوله‌ها رسید.

انتخاب میدان پژوهش

برای مصاحبه و جمع‌آوری داده از روش نمونه‌گیری گلوله برفی تا رسیدن به اشباع نظری استفاده و با ۴۲ نفر مصاحبه شد. از میان دانشگاه‌های فنی و مهندسی شهر تهران، دانشگاه امیرکبیر، از میان دانشگاه‌های علوم انسانی شهر تهران، دانشگاه علامه طباطبائی، از میان دانشگاه‌های علوم پزشکی شهر تهران، دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی ۱۵ مصاحبه به‌طور فردی با دانشجویان پسر، ۱۴ مصاحبه فردی با دانشجویان دختر و ۴ مصاحبه گروهی (۲ نفر دختر، ۴ نفر دختر، ۳ نفر پسر و یک مصاحبه ترکیبی ۴ نفره) انجام شد. مدت زمان مصاحبه‌های انجام‌شده از ۴۵ دقیقه تا ۹۵ دقیقه در تناوب بود. ترکیب مصاحبه‌ها و نمونه‌های مصاحبه-شونده به قرار زیر است:

وضعیت تاهل	دوره تحصیلی	رشته تحصیلی	سن	زن/ مرد
مجرد	کارشناسی	پرستاری	۱۹	زن
مجرد	کارشناسی	کامپیوتر	۲۰	زن (گروه ۱)
مجرد	کارشناسی	مکانیک	۲۱	مرد (گروه ۲)
مجرد	کارشناسی	مکانیک	۲۱	مرد
مجرد	کارشناسی	مکانیک	۲۲	مرد (گروه ۴)
مجرد	کارشناسی	حقوق	۲۲	زن
مجرد	کارشناسی	مهندسی پزشکی	۲۲	زن (گروه ۱)
مجرد	کارشناسی	شیمی	۲۲	زن (گروه ۱)
مجرد	کارشناسی ارشد	علوم آزمایشگاه	۲۴	زن
مجرد	کارشناسی	پرستاری	۲۳	زن
مجرد	کارشناسی ارشد	حقوق	۲۴	زن (گروه ۳)
مجرد	کارشناسی	حقوق	۲۴	زن (گروه ۳)
مجرد	کارشناسی	کامپیوتر	۲۴	زن (گروه ۴)
مجرد	کارشناسی ا	هوا - فضا	۲۴	مرد
متاهل	کارشناسی	مهندسی پزشکی	۲۴	زن (گروه ۴)
مجرد	کارشناسی ارشد	نفت	۲۴	مرد (گروه ۲)
مجرد	کارشناسی	سازه	۲۵	مرد
متاهل	کارشناسی ارشد	کامپیوتر	۲۵	مرد
مجرد	کارشناسی	مهندسی پزشکی	۲۵	زن (گروه ۱)

فهم جوانان از تجربه شادی: پژوهشی درمیان دانشجویان جوان شهر تهران

مجرد	کارشناسی	مواد	۲۵	مرد (گروه ۲)
مجرد	کارشناسی	شیمی	۲۵	زن (گروه ۴)
مجرد	کارشناسی ارشد	نفت	۲۶	مرد
متاهل	کارشناسی ارشد	کامپیوتر	۲۶	مرد
مجرد	کارشناسی ارشد	حقوق	۲۶	زن
مجرد	کارشناسی	حقوق	۲۶	مرد
متاهل	کارشناسی ارشد	پرستاری	۲۷	زن
مجرد	کارشناسی ارشد	فیزیوتراپی	۲۷	زن
مجرد	کارشناسی ارشد	مهندسی پزشکی	۲۷	زن
متاهل	کارشناسی ارشد	حقوق	۲۸	مرد
مجرد	کارشناسی ارشد	حقوق	۲۸	زن
مجرد	کارشناسی ارشد	مکانیک	۲۸	مرد
مجرد	کارشناسی ارشد	برق	۲۹	مرد
متاهل	کارشناسی ارشد	پرستاری	۲۹	زن
مجرد	دکتری	برق	۳۱	مرد
متاهل	دکتری	حقوق	۳۱	زن
مجرد	کارشناسی ارشد	فیزیوتراپی	۳۲	زن
مجرد	کارشناسی	حقوق	۳۳	زن
متاهل	دکتری	مکانیک	۳۴	مرد
متاهل	دکتری	برق	۳۵	مرد
متاهل	کارشناسی ارشد	شیمی	۳۶	مرد
مجرد	دکتری	صنایع	۳۶	مرد
متاهل	کارشناسی ارشد	علوم آزمایشگاه	۳۶	زن

گردآوری داده‌ها

تکنیک‌های جمع‌آوری داده‌ها در بخش کیفی، مصاحبه عمیق از نوع نیمه‌ساخت‌یافته بود که با توجه به متفاوت بودن تجارب زیستی جوانان که درک و تعریف متفاوتی از شادی دارند، ترکیبی از سوال‌های رفتاری، گرایشی، ادراکی، شناختی، طرزتلقی‌ها، پیشنهادی و به حالت دیگر محتوای کلی سوال‌ها بر مقوله-هایی همچون: معنای شادی، فرصت‌ها و محدودیت‌های تجربه شادی، میدان‌های مورد نظر برای شادی و چگونگی گذران فراغت، مبنای طراحی سوال‌ها قرار گرفتند. پس از انجام مصاحبه‌های اولیه و اصلاح مواردی مانند حذف سوال‌های تکراری و تمرکز به روی حساسیت‌های مشاهده‌ای، برای اعتبارسنجی پژوهش و درون‌فهمی بهتر تجارب زیستی پاسخگویان، اضافه کردن برخی سوال‌ها که در روند مصاحبه شکل گرفتند، حضور

طولانی مدت در میدان، استناد به پژوهش‌های پیشین صورت گرفت تا داده‌ها شروع به تکرار کرد و سطحی از اشیاع حاصل گردید.

تحلیل داده‌ها

روش جمع‌آوری داده‌ها، تحلیل محتوای کیفی از نوع تماتیک بود که برای رسیدن به تم‌های پژوهش طی مراحل انجام شد. پس از گردآوری داده‌ها، فایل صوتی مصاحبه‌ها چندین مرتبه شنیده شد. پیاده‌سازی داده‌ها انجام و مطالب غیرمرتبط حذف شدند و در ادامه طبقه‌بندی و کدگذاری داده‌ها انجام گردید. متون پیاده‌شده به بخش‌هایی تقسیم و کدهای اولیه استخراج و در جدولی متناسب با سوال‌های پژوهش برحسب گروه‌های سنی، رشته‌ها و مقاطع تحصیلی مختلف تنظیم و کدهای توصیفی یادداشت شد. در مرحله کدگذاری آزاد، حدود ۳۰ تا ۴۰ مفهوم شناسایی شد و در فاز دوم با قرار دادن مفاهیم مشابه در یک گروه، به مقوله‌سازی پرداخته شد و تعداد کدهای توصیفی به حدود ۱۰ تا ۲۰ کد تقلیل یافت. در فاز سوم تلاش گردید که تم‌ها شناسایی شود. به عبارت دیگر، مفاهیمی که ویژگی تکرارشونده در متن داشتند، در یک تم شناسایی شدند و در نهایت تعداد ۵ تم حاصل گردید که برای نام‌گذاری آنها از ایده متون نظری و ایده پژوهشگراستفاده شد.

یافته‌های پژوهش

تعریف شادی

شادی یکی از حالت‌های مثبت هیجانی و لذت‌بخش دارای جنبه‌های گوناگونی از نیازهای حیاتی و همیشگی است که به زندگی معنا و زیبایی می‌دهد. شادی از زوایای مختلف فلسفی، روان‌شناسی و جامعه‌شناسی قابل بررسی و دارای ابعاد گوناگونی همچون: بعد عاطفی شامل هیجان‌ها، بعد شناختی شامل تفکر مثبت و بعد اجتماعی است که از روابط اجتماعی حاصل می‌شود. اما اینکه فهم و برداشت جوانان از تجربه شادی چیست، ضرورت و اهمیتش را چگونه بررسی می‌کنند، به تجربه شخصی و نگرش آنها نیز بستگی دارد.

شاهرخ ۲۲ ساله کارشناسی مکانیک از امیرکبیر: «شادی یکی از حالت‌های طبیعی، میل و کنشی به یک سؤال بیرونی، پاسخ به نیازها که در نهایت احساس رضایت و آرامش در فرد به وجود می‌آورد. بیشترین چیزی که شادی‌آفرین هست، آزادی هستش».

اسلاوین^۱ (۲۰۰۶) معتقد است: افرادی که دارای سطح بالایی از انگیزه پیشرفت هستند، برای حل مسائل و رسیدن به موفقیت بسیارکوشا و اگر در انجام کاری با وقفه و یا شکستی رو به‌رو شوند، دست

^۱slavin

نکشیده و تا رسیدن به موفقیت به کوشش ادامه می‌دهند و این روند برای آنها در نهایت لذت‌بخش است (اسلاوین، ۲۰۰۶، به نقل از فرزانه گل شکوه، ۱۳۹۶)

فریبا ۲۴ ساله ارشد حقوق: «کسی که انگیزه داره و هدفی تعریف و نسبت به آن حرکت کند. داشتن تعادل و این قابلیت که ازعهده مسائل بریباییم. برای شاد زیستن آموزش مهارت‌های زندگی لازم به نظرمی‌رسه و ای بسا افرادی که در این زمینه از مهارت‌های لازم برخوردار نیستند».

واژه «مهارت‌های زندگی» به مجموعه‌ای از مهارت‌های روانی و اجتماعی گفته می‌شود که به افراد کمک می‌کند تا تصمیم‌های خود را با آگاهی گرفته و به‌طور موثر ارتباط برقرار کنند. این مهارت‌ها، توانایی‌هایی از جمله: کسب خود آگاهی، تفکر انتقادی، داشتن عزت نفس، برقراری ارتباط با دیگران، توانایی همکاری و مشارکت، همدلی، مدیریت استرس و... را شامل می‌شود. همچنین تاثیر آموزش مهارت‌های زندگی در ارتقای میزان عزت نفس، سازگاری اجتماعی، ارتباط بین فردی، افزایش مهارت حل مسئله و راهبردهای مقابله با مسائل و افزایش میزان سلامت روان به تایید رسیده است (روزنبرگ، ۱۹۹۰، به نقل از مزگان سپاه-منصور، ۱۳۸۶: ۲۲)

حسین ۲۱ ساله کارشناسی مکانیک از امیرکبیر: «فیزیک بدنی و روح آدمی نیاز به تغذیه دارند. شادی می‌تونه خیلی روی روابط اجتماعی تاثیرگذار باشه. موجب تجدید قوا و آرامش روحی، کارهایم را می‌توانم بهتر انجام بدهم و برای فردا هیجان، انرژی و تعامل بهنگام و حرفه‌ای خواهم داشت. البته آنگونه که شادی برای خودمان می‌سازیم، دیگران را نیز باید شاد کنیم».

آلبرتین^۱ (۲۰۰۱) معتقد است که آموزش مهارت‌های زندگی موجب افزایش نقش فعال در زندگی، مسئولیت‌پذیری در محیط شغلی، برنامه‌ریزی برای آینده و توانایی تفکر انتقادی می‌شود. کمبل و پاکستر^۲ (۲۰۰۶) در پژوهشی تاثیر آموزش مهارت‌های زندگی بر موفقیت جوانان مورد بررسی قرار داد و این نتیجه رسید که آموزش مهارت‌های زندگی در حرکت موفقیت‌آمیز جوانان از دانشگاه به محیط کار تاثیر مثبت و معناداری ایجاد می‌کند (همان: ۴)

در مورد مفهوم شادی برخی جوانان به ابعاد ذهنی و برخی به ابعاد عینی اشاره کردند. شادی با مفاهیمی همچون: داشتن آرامش، لذت و معنا در زندگی، امید به آینده، تجدیدکننده قوا، انگیزه داشتن، تاثیرگذاری مثبت در روابط اجتماعی و احساس رضایت هم‌معناست و موجب ترسیم افق‌های زیبا در زندگی همراه است و شادی را باید ساخت نه اینکه منتظرش بود. در مورد تعریف شادی این‌گونه می‌توان نتیجه

¹ Albertin

² Camble & Baxter

گرفت: «احساسی که از منابع درونی و بیرونی شکل می‌گیرد، پاسخی به نیازها که آرامش به همراه دارد و عامل مهمی برای انگیزه، امید و در نهایت موجب داشتن رضایت از زندگی است».

زمینه‌های شادی

چگونگی گذران فراغت تاثیر مهمی بر میزان شادی دارد. فعالیتی که افراد جدای از اجبارهای محیط کار و الزام‌های زندگی، از طریق آن به یک آرامش نسبی می‌رسند و بازتابی از شرایط اجتماعی، اقتصادی و فرهنگی است، تاثیر بسزایی در بهبود کیفیت زندگی دارد. سلیقه‌های افراد در الگوهای مصرف و فعالیت‌های فراغت از اصلی‌ترین شاخص‌های مورد استفاده در مطالعه سبک زندگی جوانان است. به بیان دیگر، چگونگی گذران فراغت می‌تواند بیانگر سبک زندگی متفاوت افراد باشد که به تمایز ایشان از یکدیگر منجر می‌شود. زمینه‌های شادی از یک طرف، ساختاری و از طرف دیگر، فردی است و حتی می‌تواند به شکل ارتباط دو سویه ساختار و کنشگر باشد.

فرهاد ۲۶ ساله ارشد کامپیوتر: «اینکه بسترهای اجتماعی مهیا باشد تا جوان بتواند خودش را اثبات کند. شرایط به گونه‌ای است که امکان عینیت‌یافتگی استعدادها وجود ندارد و میزان امید به آینده در جوانها خیلی کم هستش. برای فراغت کتاب می‌خونم و یا در جمع دوستانم با اینکه از طبقات مختلف هستیم، اما حرف همدیگر رو می‌فهمیم.»

فرنوش ۲۷ ساله ارشد مهندسی پزشکی: «شاد بودن در محیط‌های که احساس اعتماد داشته باشی، اهل شوخی باشند و در محیط قابل اعتماد، احساس آزادی وجود دارد که موجب شادی میشه. همینطور تنوع‌پذیری مانند گروه‌های هنری، رفتن به کوه و یا جایی که هیجان بالایی داره مانند محیط‌های ورزشی. دوستی در فضای دانشگاهی فرصت مناسبی برای جوانها هستش که موجب رشد شخصیت میشه و من تمایل دارم بیشتر در جمع‌هایی پسرانه باشم چون پسرها هیجان بیشتری دارند.»

خود یک شخص از تبادل و ارتباط دیالکتیکی او با دیگران رشد می‌یابد و آگاهی یک شخص از خودش، بازتاب افکار دیگران درباره خودش است - نمی‌توان از خودهای جداگانه سخن به میان آورد. جامعه مجموعه‌ای از انواع فراگردها را شامل می‌شود که هر یک از آنها بر اثر عمل متقابل با فراگردهای دیگر زنده و بالنده است (کوزر، صص: ۴۰۹-۴۱۸)

رضا ۲۸ ساله ارشد حقوق: «متأسفانه ما بیشتر می‌دانیم با چه چیزهایی ناخوشیم، اما کمتر می‌دانیم با چه چیزهایی شاد می‌شویم. از زمینه‌های شادی، مبانی اعتقادی میتونه موجب شادی بشه. وقتی مشکلی پیش بیاد اعتقاد دینی خیلی کمک می‌کنه. درگستره عمومی از نگاه هابرماسی، من جایی برای تجربه شادی نمی‌بینم بخاطر اینکه شادی ما همراه شده با اذیت و مسخره کردن دیگران و بی‌اعتمادی خیلی زیاد هست. برای برابری جنسیتی باید شرایط مطلوب اقتصادی و فرهنگی وجود داشته باشه.»

فهم جوانان از تجربه شادی: پژوهشی درمیان دانشجویان جوان شهر تهران

اعتماد اجتماعی در تعامل، از پیش فرض‌های اساسی حیات اجتماعی است که به ایجاد شبکه‌های مستحکم اجتماعی منتهی می‌شود و فرصت‌های جدیدی را برای افراد به وجود می‌آورد تا اینکه بتوانند سرمایه اجتماعی خود را افزایش دهند. از نظرگیدنز، اعتماد به عنوان اطمینان از اعتمادپذیری اشخاص یا اتکا بر کیفیت یا ویژگی یک شخص و یا صحت یک عبارت و گفته توصیف می‌شود و نقطه شروع مناسبی در تعریف این مفهوم است. اعتماد امری از پیش تعیین شده نیست، بلکه باید روی آن کار کرد. به معنای فراگرد متقابل خود واگشایی است. به تاکید اریکسون، اعتماد به اشخاص و ایمان به صداقت دیگران سرچشمه اصلی احساس یکپارچگی می‌باشد (گیدنز، ۱۴۵)

ثریا ۲۰ ساله کارشناسی کامپیوتر: « برای شادی امید به آینده مهمه. همینطور وقتی این احساس باشه که یک پشتیبان در زندگی داره نسبت به زندگی امیدوار میشه. برای من اینترنت جذاب هست به دلیل اینکه مرزی وجود نداره و من می‌تونم جواب سؤال‌هایی که دارم از آنجا پیدا کنم. اهل سه تار هستم و یا شنا میرم- برای اینکه مقاومت روحی رو بالا می‌بره. نکته مهم اینکه زیادی در جامعه بودن هم فایده ای نداره، چون من نیاز دارم در یک جایی خودم رو recovery کنم. وجود عدالت و ایجاد شرایط مطلوب برای دختران میتونه در چگونگی ارتباط آنها در جامعه تاثیر مثبتی داشته باشه».

رضا درمورد نقش دیگری گفت: «من خودم چون متاهل هستم، معتقدم زن اگر نباشد، دنیا به هیچ چیزی نمی‌ارزد. من وجود زن را باعث نشاط می‌دانم. زن بخاطر ذات لطیف و عاطفی که دارد در هر جمعی که وارد بشود، آن جمع را عاطفی می‌کند. منتهی یک تبصره دارد همه زن‌ها نه، همه مردها نیز نه و برمی‌گردد به تعریفی که از شادی داریم».

اشتراک نظر جوانان در مورد زمینه‌های شادی عبارت است از: امید به آینده، داشتن آزادی، داشتن اهداف در زندگی، پاسخ به نیازها، گروه دوستان، شباهت در روش فکری، طبیعت‌گرایی، موسیقی، مبانی اعتقادی و برابری جنسیتی. البته تفاوت نظر جوانان دختر و پسر در مورد زمینه‌های شادی می‌تواند به دلایل تفاوت در ساختار فیزیولوژی آنها و همچنین فرایند اجتماعی شدن متفاوت باشد.

در محیط شاد، احساس آزادی و تعلق خاطر وجود دارد و فرد می‌تواند عقایدش را مطرح و امکان برقراری روابط اجتماعی همراه با اعتماد در آن وجود دارد که موجب رضایت و آرامش می‌گردد. از جمله نیازهای روحی جوانان در گروه‌های اجتماعی، حضور و ارتباط با جنس دیگر است، چراکه این حضور موجب آشنایی با تجارب زیستی دیگر، رشد شخصیت، هیجان، تنوع، انگیزه، امید و البته در مواردی مشروط به ویژگی‌های شخصیتی افراد حاضر در گروه می‌شود.

نوع شادی

چگونگی بروز احساس و رفتارها در هنگام لحظه‌های شاد، حالت‌های گوناگونی را شامل می‌شود که این حالت‌ها را می‌توان در دسته‌بندی‌های گوناگونی مانند نوع و ماهیت شادی‌های دخترانه و یا پسرانه قرار داد. دلایل و زمینه‌های مختلفی برای بروز حالت‌های مختلف در هنگام شادی می‌توان برشمرد که از بعد فلسفی به چگونگی تفکر و از لحاظ روان‌شناسی به چگونگی شخصیت و از بعد جامعه‌شناسی به چگونگی تجارب و فرایند اجتماعی شدن بستگی دارد که نمونه بارز آن جنسیت می‌باشد.

بهنود ۲۹ ساله ارشد برق: «شادی‌ها دختران و پسران تفاوتی ندارند و این تفکیک، تفکیک نابجایی است. به این معنا که نوع انسان ملاک هست، ارتباطی هم به طبقه طرف نداره، چون لذت یک امر نسبی و انسان‌ها یک طوری هردو نوع خصوصیت‌های مردانه و زنانه را با هم دارند. اینکه در جامعه ما بیشتر پسرها شاد هستند یا دخترها به طور دقیق نمی‌شود قضاوت کرد به دلیل اینکه مردم امروز جامعه ما خیلی درون‌گرا شدند».

مریم ۲۹ ساله ارشد پرستاری: «نوع شادی حالت فراجنسیتی پیدا کرده. جوان شاد جوانی هست که مسئله مالی نداشته، دارای آینده مشخص و در مسیر اهدافش حرکت کنه، یعنی امید به زندگی. اما سوال این هست با این شرایط سخت و آینده مبهم من چگونه میتونم ادامه زندگی بدهم و اینکه آیا به اهدافی که می‌خواهم می‌رسم؟»

یکی از مسائل مهم در حوزه انگیزه پیشرفت، هدف‌گرایی^۱ یا هدف پیشرفت^۲ است که آیمز^۳ (۱۹۹۲) در تشریح آن بیان می‌دارد که هدف‌گرایی بیانگر الگوی منسجمی از باورها و هیجان‌های فردی است که اهداف رفتاری را تعیین و سبب می‌گردد تا نسبت به برخی موقعیت‌ها گرایش بیشتری داشته باشد و در آن موقعیت‌ها به گونه‌ای خاص عمل نماید. در واقع نحوه برداشت فرد و نیز واکنش او به دنیای پیرامون تحت تاثیر هدف‌گرایی قرار دارد. آرچر^۴ (۱۹۹۴) نیز بر آن است واکنش فرد به دنیای پیرامون تحت تاثیر هدف‌گرایی قرار دارد. علاوه بر پژوهش دیکمن^۵ (۱۹۹۸)، شلدون و الیوت^۶ (۱۹۹۹) و دیسی^۷ (۲۰۰۱) تاثیر هدف‌گرایی بر احساس شادی را بررسی نمودند و دریافتند که داشتن اهداف عامل تداوم بخش شادی هستند (جوکار، ۱۳۸۶: ۵).

^۱ goal orientation

^۲ achievement goal

^۳ Aimez

^۴ Archer

^۵ Dickman

^۶ Sheldon & Olivet

^۷ Dicy

فهم جوانان از تجربه شادی: پژوهشی درمیان دانشجویان جوان شهر تهران

مرضیه ۲۳ ساله کارشناسی پرستاری: «شادی دخترها و پسرها به سمت شبیه شدن هستند. ما دخترها هم خیلی علاقه داریم در استادیوم‌های ورزشی حضور پیدا کنیم. البته دخترها به دلیل فیزیولوژی بدنی شرایطی دارند که دوره‌هایی دچار حالت‌های روحی می‌شوند که در شادی آنها تاثیر منفی می‌گذارد». نوع شادی در بین جوانان به دلایل فرایند اجتماعی‌شدن متفاوت، ساختاری، عرف و سنت‌ها موجب شکل‌گیری نقش‌ها و نگرش‌های متفاوت و نابرابری جنسیتی شده و شادی با اینکه از منظر روان-شناسی یکی از حالت‌های درونی انسان را تشکیل می‌دهد، اما به دلیل ساختارهای سنتی برای زنان و مردان تا حدی دارای حالت‌های از پیش تعیین و تعریف‌شده می‌باشد. پس می‌توان نتیجه گرفت که شادی دختران همراه آرامش و برای پسران با هیجان است- البته در مواردی پاسخ‌دهندگان برای چگونگی نوع شادی، نوع انسان را ملاک قرار دادند و رویکرد فراجنسیتی نسبت به شادی داشتند که از منظر آنها در ماهیت شادی دختران و پسران تفاوتی وجود ندارد.

اشتراک در شادی

شادی ابعاد اجتماعی دارد و برای تداوم آن نیاز به ارتباط با دیگری می‌باشد. اما اینکه جوانان چگونه می‌توانند به اشتراک در شادی برسند به عوامل مختلفی بستگی دارد. روش‌های شادکننده در روابط اجتماعی می‌تواند از هر فردی به فرد دیگر و بر مبنای نوع فرهنگ، گرایش‌های فکری، فرهنگ قومیتی، شرایط سنی، تجارب، مهارت‌های اجتماعی، علائق فردی و حتی نوع جنس و سبک زندگی متفاوت و یا شبیه باشد.

گیدنز^۱ سبک زندگی را تلاش برای شناخت مجموعه منظمی از رفتارها یا الگوهای کنش که افراد آنها را انتخاب و کنش‌هایشان در زندگی روزمره به واسطه آنها هدایت می‌شود می‌داند. مهم این است که چنین انتخاب‌هایی در هر سطحی وجود دارند و هیچ فرهنگی انتخاب افراد را کاملاً از آنها نمی‌تواند بگیرد. از نظر آدلر^۲، سبک زندگی همان شخصیت مرکزی است؛ شیوه‌ای که بدان طریق فرد به جهان پاسخ می‌دهد. جیمز کلمن در تایید نگاه آدلر، سبک زندگی را الگوی مفروض‌های فرد برای درک کردن، اندیشیدن و عمل کردن تعریف می‌کند. ویند و گرین (۱۹۷۴) نقش ارزش‌ها و مهمتر از آن تحول ارزشی جامعه در ایجاد سبک‌های زندگی را بسیار مهم دانسته و ارزش‌ها را اصلی‌ترین منبع شکل‌گیری سبک زندگی دانسته‌اند و تاکید داشتند که شناخت ساختار ارزش‌های فردی اصلی‌ترین نکته برای درک سبک زندگی افراد است (فاضلی، ۱۳۸۹: ۶۷-۶۹)

¹ Giddens

² Adler

مسعود ۲۸ ساله ارشد مکانیک: «آیا رفتاری که انجام میدم باعث خوشحالی دیگری میشه و یا فقط خودم خوشحال میشم. برای اشتراک در شادی نیازمند فهم متقابل هستیم و دیگه مانند گذشته به طبقه ارتباطی نداره، بستگی به جهان بینی و ذهنیت آنها داره. اینکه بتوانند نقاط ضعف یکدیگر را برطرف و نقاط مثبت یکدیگر را ببینند. همینطور احساس اعتماد به هم بدهند موجب شادی می‌شود».

مژده ۲۴ ساله مهندسی پزشکی: «اگر دو نفر اهدافشان بهم نزدیک و در راستای آن اهداف تلاش کنند ایجاد احساس امنیت و اعتماد میکنه. در یک رابطه عاطفی فهم و حمایت متقابل عامل بسیار مهمی هستش. لذت فهم متقابل بالاترین لذت هست و شادی متقابل ایجاد می‌کنه».

کوشا ۲۴ ساله ارشد هوا فضا: «از گفتگوهای طنز و از نگاهم به زندگی میگم. من زمانی موجب خوشحالی یک نفر میشم که انعطاف داشته باشم. توانایی‌های فردی میتونه باعث شادی مشترک بشه. تبریک روز تولد و توجه به نکته‌های جزئی مهم هست. باید جهان ذهنی او را شناخت و دانست علائق طرف مقابل چیست. بیشتر آدم‌ها از هدیه لذت می‌برند».

داده‌های حاصل از روش‌های شادکننده گویای موارد زیر است: در روابط اجتماعی نوع انسان ملاک باشد تا نوع جنسیت، اهداف مشترک، حمایت متقابل، کمک و مفید بودن برای دیگری، تلاش در جهت به حداقل رساندن نقاط ضعف یکدیگر و همینطور به اشتراک گذاشتن توانایی‌ها که در تحکیم روابط اجتماعی کمک می‌کند. امنیت و اعتمادسازی، تشخیص نیازها و چگونگی پاسخ‌دهی معقول به خواسته‌ها، گفتگوهای طنزآمیز، توجه به امور جزئی، گفتار دلنشین، هدیه دادن، شنونده خوبی بودن، احترام متقابل، گذشتن از علائق خود برای دیگری، انعطاف داشتن، شوخ طبعی، عواطف و شناخت متقابل از خصوصیت‌های دیگری.

محدودیت‌های شادی

امید ۳۱ ساله دکتری برق گفت: «محدودیت باید باشه، اما نه تا آن اندازه که حریم خصوصی افراد رو تحت تاثیر قرار بده. دخترها معتقدند ما پسرها احساس نداریم و به دنبال رابطه گذرا هستیم. تو مرا درک نمی‌کنی، جمله‌ای که من فکر می‌کنم ناشی از خودخواهی آنهاست و این کلیشه‌ها به خاطر عدم شناخت کافی و محدودیت‌هایی هست که وجود داره».

لیلا ۲۴ ساله ارشد آزمایشگاه: «پسرها معتقد هستند که ما منطقی نیستیم و دخترها احساسی هستند. برای فعالیت اجتماعی مناسب نیستند یا می‌گند: دخترها عقلشون کار نمی‌کنه، اراده ندارند، مسئولیت نمیشه به آنها داد، به دنبال حاشیه و حاشیه‌سازی هستند. دلیل کلیشه‌ها برای فرایند اجتماعی شدن متفاوت و به خاطر نگاه‌های سنتی میدونم».

فهم جوانان از تجربه شادی: پژوهشی درمیان دانشجویان جوان شهر تهران

کلیشه‌های جنسیتی تا حدی به موقعیت جغرافیایی سرزمین ایران بازمی‌گردد؛ سرزمینی کم باران با موقعیت استراتژیک در گذر تاریخ که همواره قومیت‌های گوناگون با یکدیگر در حال نبرد و حضور مرد به دلیل داشتن مشخصه‌های فیزیکی در متن و زن را به دلیل مشخصه‌های فیزیولوژی در حاشیه قرار داده و به مرور زمان مرد را به عنوان نوع برتر و زن را به عنوان نوع فروتر در جامعه قرار داده است. همچنین می‌توان به نقش زنان در حیطه مادری اشاره کرد که برای رشد و مراقبت از کودکان بعد احساسی و خانه‌داری ایجاب می‌کند.

ستاره ۲۵ ساله کارشناسی شیمی: «زبان مشترک وجود ندارد. آستانه تحمل پایین، محدودیت بیش از حد موجب افول اخلاقی و خودخواهی میشه. در شرایط فعلی هم دختران و هم پسران مسائل شبیه به یکدیگر دارند. شما از هر طبقه‌ای که باشی آینده حالت نامشخصی داره، نداشتن زبان مشترک به دلیل عدم شناخت کافی از یکدیگر هستش».

زبان مشترک این امکان را برای افراد فراهم می‌آورد که خود را در نقش دیگران قرار دهند و از این شیوه دریابند که چرا آنان آنگونه عمل می‌کنند. چنین انعکاس‌پذیری به فرد امکان می‌دهد تا رفتارهایش را آگاهانه تغییر دهد و با شرایط منطبق سازد و به این شیوه خود تکوین یابد (تیم دیلینی، ۱۳۹۴: ۲۶۷).
رضا گفت: «کلیشه‌سازی ناشی از شناخت کج و معرفت ناقص و یک جهان‌بینی آلوده به خودبینی که اینگونه قضاوت‌ها بوجود میاره». در این لحظه که رضا خنده‌اش گرفته بود، ادامه داد: «آنها به پسرها میگند: پرحرف، غول بیابونی، بدبو، بی حیا، بدون احساس، بدون عاطفه و سوء استفاده‌گر».

فرانک ۳۲ ساله ارشد حقوق: «در حال حاضر هم عدم تناسب جمعیتی دخترها و پسرها در دانشگاه وجود داره. شرایط جالبی وجود نداره. به جوانان باید اعتماد بشه. آنها می‌توانند در تکمیل شخصیت تاثیر مثبتی به روی یکدیگر داشته باشند تا اندازه‌ای که موجب تجربه کافی برای زندگی مشترک پس از ازدواج میشه».

پيامد محدودیت‌های ساختاری عبارت است از: نداشتن شناخت متقابل، نداشتن تجربه لازم برای آشنایی، نداشتن زبان مشترک، نداشتن تجربه و مهارت کافی برای زندگی مشترک پس از ازدواج، بی اعتمادی، بی‌انگیزه شدن جوانان، کلیشه‌سازی، نداشتن صداقت در روابط اجتماعی، خودخواه بودن و زود قضاوت کردن.

بحث و نتیجه‌گیری

این پژوهش با هدف فهم تفسیری از معنای شادی در میان جوانان و به روش تحلیل تماتیک انجام شد. یافته‌ها نشان داد جوانان نسبت به آینده امیدی ندارند. انسان محصول شرایط عینی و ذهنی می‌باشد که از یک طرف، ذهنیت جوان ایرانی ناآرام و نگران برای آینده و از طرف دیگر، شرایط ساختار اقتصادی

نابسامان که برآیند شرایط ذهنی و عینی است اثرات بسیار منفی در تفکر و رویکرد جوانان داشته و موجب ناامیدی و پایین آمدن شادی جوانان شده است. نتایج پژوهش سیما قاری قرآنی (۱۳۹۷) با عنوان «عوامل اجتماعی موثر بر آمید به آینده دانشجویان دانشگاه تهران» نشان داد میانگین نمره امیدواری آنها، بیانگر وجود نگرش منفی نسبت به آینده، مسائل و نابسامانی‌های اقتصادی و احساس انومی از شرایط است.

شاد بودن و شاد زیستن، یک مهارت اجتماعی است و شادی نیازمند پیش‌نیازهای مهمی همچون شرایط بسامان اقتصادی و ترویج فرهنگ شادی در جامعه می‌باشد. نتایج داده‌ها نشان می‌دهد که احساس روزمرگی در جوانان موجب مسائل مالی شده و شرایط برای شکوفا شدن استعدادها مناسب نیست. آنها دورنمایی روشن از اهداف، بازارکار، ازدواج و ب رسیدن به آرزوها ندارند. در همین راستا استرلین^۱ (۲۰۰۳) بیان می‌کند شادی فرد به فاصله کم بین آرزوها و سطح دستیابی در هر کدام از حوزه‌های زندگی بر می‌گردد (ابوالفتحی، ۱۳۹۱: ۲۵۶)

اشتراک نظر پاسخ‌دهندگان بر آن بود که محیط شادی، محیطی است که در آن احساس آزادی و تعلق خاطر وجود دارد و فرد بتواند عقایدش را مطرح و امکان برقراری روابط اجتماعی همراه با اعتماد در آن وجود داشته باشد. در این مطالعه بیشتر جوانان از اعتماد به عنوان عامل مهمی در انسجام روابط اجتماعی یاد کرده و همینطور اعتماد را پیش شرط ورود به میدان‌های اجتماعی دانسته‌اند که موجب امنیت خاطر و آرامش فکری در روابط اجتماعی و نیز از زمینه‌های شادی‌بخش می‌شود.

در همین راستا نتایج پژوهش شراره مهدی‌زاده (۱۳۹۳) نشان می‌دهد که بین کیفیت روابط اجتماعی و میزان شادی جوانان رابطه معناداری وجود دارد. افزایش کیفیت روابط اجتماعی موجب افزایش احساس و گرایش‌های مثبت و رضایت از زندگی خواهد شد.

جوانان مورد مطالعه رویکرد انتقادی داشتند؛ آنها بر داشتن آزادی و حق انتخاب تاکید و به انتقاد از شرایط فرهنگی و اقتصادی پرداختند و حتی برای گذران فراغت خواهان حضور مشترک در برخی از میدان‌های رسمی برای نیل به شادی بودند. در این مطالعه برخی از پاسخ‌دهندگان بر آن بودند که پسرها از شرایط بهتری برخوردار هستند پس شادی بیشتری دارند و تنها تفاوت در نوع شادی دختران و پسران، میزان هیجان بیشتر پسرهاست.

برخی از پاسخ‌دهندگان تفاوت در نوع جنس را ملاک نظر قرار ندادند و از دیدگاه آنها نوع انسان و نسبی بودن شادی معیار است. با افزایش ورود دختران به فضای دانشگاهی و کاری، فرایند جهانی شدن، گذران فراغت در دنیای اینترنت و همچنین تغییر شرایط اجتماعی دختران در موارد قدرت نسبت به پسران در سال‌های اخیر موجب شباهت‌های فکری در سبک زندگی و همینطور شباهت‌های فکری نسبت به تجربه

² Sterlin

فهم جوانان از تجربه شادی: پژوهشی در میان دانشجویان جوان شهر تهران

شادی در بین دو جنس شده است. در نتیجه به نظر می‌رسد با تقویت عنصر عاملیت جوانان، فهم و برداشت آنها در مورد شادی به سمت رویکردهای فراجنسیتی در حال حرکت می‌باشد.

در این مورد نتایج پژوهش حسن کلاشلو (۱۳۹۸) که به تحلیل ثانویه نتایج پژوهش‌های ملی پرداخت، نشان داد که نسل جوان خود را در چارچوب هنجارهای گذشتگان تعریف نمی‌کند و ارزش‌ها و نگرش‌هایشان در برخی حوزه‌ها تغییر یافته است.

همچنین نتایج نشان می‌دهد که دغدغه‌ها و مسائل جوانان شبیه به یکدیگر و زمینه‌های شادی برای جوانان حالت فراطبقه پیدا کرده است. از تاثیر و اهمیت طبقه اجتماعی در شکل‌گیری روابط اجتماعی هم آن‌گونه که در سال‌های پیش عامل مهم و اثرگذاری در شکل‌گیری روابط اجتماعی بود، کاسته شده و اشتراک در سبک زندگی اهمیت بیشتری پیدا کرده است؛ چنان که عادت‌واره‌های فکری نسبت به روابط طبقاتی تغییر یافته‌اند و بنابر رویکرد بوردیو در دیالکتیک بین عاملیت و زمینه، عاملیت جوانان نسبت به گذشته بیشتر شده و میدان‌های اجتماعی در حال تغییر هستند. جوانان مورد مطالعه، شناخت بیشتر از خود را وابسته به روابط با دیگری می‌دانند، زیرا خود و دیگری مکمل یکدیگر هستند. بنابراین آن‌گونه که خود در روابط با دیگری شکل می‌گیرد، شادی نیز به عنوان تجربه مشترک می‌تواند در روابط اجتماعی خود با دیگری حاصل شود.

مهمترین مشخصه جوان شاد، داشتن هدف در زندگی و تلاش برای رسیدن به آن می‌باشد. در این راستا پژوهش سید علی هاشمیان‌فر (۱۳۹۷) با عنوان «کاوش در امید اجتماعی؛ نظریه داده‌بنیاد» که در میان شهروندان اصفهانی انجام گرفت، نشان داد که هدف‌گذاری و برنامه‌ریزی از مقوله‌های اصلی مرتبط با امید اجتماعی هستند.

شادی مشترک در جوانان از نزدیک بودن اهداف، داشتن فهم متقابل و حمایت از یکدیگر حاصل می‌شود. همچنین در این پژوهش با بررسی تعاریف گوناگون شادی از رویکردهای مختلف جامعه‌شناسی، فلسفی، روان‌شناسی و نیز پس از بررسی نتایج داده‌های مصاحبه، این تعریف از شادی حاصل گردید: «شادی احساسی که از شرایط درونی و بیرونی شکل می‌گیرد، پاسخی به نیازهاست که لذت و آرامش به همراه دارد و عامل مهمی برای انگیزه و رضایت است و در نهایت موجب امید به زندگی خواهد شد». داده‌ها نشان می‌دهد جوانان دختر و پسر در دوره‌های سنی، تحصیلی، رشته‌ها و طبقات اجتماعی گوناگون، نسبت به آینده امیدی ندارند.

در حوزه مسائل جوانان، پژوهش‌های گسترده‌ای انجام نشده است. لذا پیشنهاد پژوهشی شامل ضرورت توجه و فراهم‌سازی شرایط مناسب برای افزایش هرچه بیشتر امید به آینده در جوانان است که با تغییر در گفتمان شادی و البته تغییر در گفتمان شادی با اقتصاد بسامان معنا پیدا می‌کند. همین‌طور حرکت به

سمت ایجاد شرایط برای موقعیت گفتاری آرمانی و استدلال‌محور در همه حوزه‌های اجتماعی عامل مهم دیگری برای ایجاد شادی و امید در جوانان می‌باشد.

منابع

- ابوالفتحی، امید و ذکایی، محمد سعید. (۱۳۹۱). «جنسیت و شادی در میان جوانان». پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشکده علوم اجتماعی، دانشگاه علامه طباطبائی.
- آخوند فیض، لیدا و ذکایی، محمد سعید. (۱۳۹۵). «تحول معنای شادی در گذار دوره زندگی: پژوهشی در میان زنان شهر کرمان». فصل‌نامه برنامه‌ریزی رفاه و توسعه اجتماعی. سال ۷، شماره ۲۹.
- جوکار، بهرام. (۱۳۸۶). «رابطه هدف‌گرایی و شادی». فصل‌نامه علمی- پژوهشی روان‌شناسی دانشگاه تبریز. سال ۲، شماره ۵.
- دیلینی، تیم. (۱۳۹۴). «نظریه‌های کلاسیک جامعه‌شناسی». به‌رنگ صدیقی و وحید طلوع. تهران: نشر نی
- ذکایی، محمد سعید. (۱۳۹۲). «جامعه‌شناسی جوانان». تهران: آگه
- سپاه منصور، مژگان. (۱۳۸۶). «تاثیر آموزش مهارت‌های زندگی بر انگیزه پیشرفت، خوداحترامی و سازگاری اجتماعی». نشریه اندیشه و رفتار در روان‌شناسی بالینی. دوره ۲، شماره ۶.
- شهیدی، شهریار. (۱۳۸۸). «روان‌شناسی شادی». تهران: نشر قطره
- شفرس، برنارد. (۱۳۸۲). «مبانی جامعه‌شناسی جوانان». کرامت الله راسخ. تهران: نشر نی
- خسروی دهقی، کوثر و باستانی، سوسن. (۱۳۹۸). «موانع و چالش‌های سیاست‌گذاری بر مبنای عدالت جنسیتی». فصل‌نامه مسائل اجتماعی ایران.
- عبداللّه‌زاده بنده قرایی، فاطمه. (۱۳۹۳). «مطالعه کیفی علل و عوامل موثر بر شادی و یاس اجتماعی جوانان». مطالعات راهبردی ورزش و جوانان. دوره ۱۳، شماره ۲۳.
- علوی، حمیدرضا. (۱۳۸۸). «بررسی میزان احساس شادی با نوع رفتار در بین دانشجویان مختلف دانشگاه‌های شهر کرمان». فصل‌نامه علمی- پژوهشی تربیت اسلامی. شماره ۹.
- فاضلی، محمد. (۱۳۸۳). «مصرف و سبک زندگی». تهران: صبح زندگی
- قاری قرآنی، سیما. (۱۳۹۷). «عوامل اجتماعی موثر بر امید به آینده دانشجویان دانشگاه تهران». پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشکده علوم اجتماعی و اقتصادی، دانشگاه الزهراء.
- کوهستانی نژاد، نفیسه. (۱۳۸۹). «دینداری و تجربه شادی». پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشکده علوم اجتماعی، دانشگاه علامه طباطبائی.
- کوزر، لویس. (۱۳۷۹). «زندگی و اندیشه بزرگان جامعه‌شناسی». محسن ثلاثی. تهران: انتشار علمی
- کلاشلو، حسن و عقیلی، فریده. (۱۳۹۸). «تغییرات نگرشی جوانان به گروه‌های مرجع». مطالعات راهبردی ورزش و جوانان. دوره ۱۸، شماره ۴۵.
- گل‌شکوه، فرزانه. (۱۳۹۶). «اثربخشی ذهن و تحلیل رفتار کاربردی». فصل‌نامه مطالعات روان‌شناختی.
- گیدنز، آنتونی. (۱۳۸۰). «پیامدهای مدرنیت». محسن ثلاثی. چاپ دوم، تهران: نشر مرکز
- مهدی زاده، شراره. (۱۳۹۳). «مطالعه رابطه بین شادی و سرمایه اجتماعی در بین جوانان». مطالعات راهبردی ورزش و جوانان. دوره ۱۳، شماره ۲۶.

- هاشمیان فر، سید علی. (۱۳۹۸). «کاوش در امید اجتماعی؛ نظریه داده‌بنیاد». نشریه مسائل اجتماعی ایران. دوره ۱۰، شماره ۱.
- Jennifer, Aker. (2020). **The shifting Meaning of Happiness, social psychological and personality science**. Vol 2,pp: 395-402.
- Davidson. (2012). **Toward a Better Understanding of the Relationship between Friendship and Happiness**. Max, Haller, Markus, Hadler. (2006). “**How Social Relations and Structures can Produce Happiness and Unhappiness: An International Comparative Analysis**”.
- Pelin, Kessebir and Ed, Diener. (2005). **Perspective on Psychological Science. In Pursuit of Happiness: Empirical Answers to Philosophical Questions**. Published on line :Available at <http://www.sagepub.com>
- (2020). **The World Happiness Report**. The United Nations Sustainable Development Solutions Network.
- Ruut, Veenhoven. (2014). “**why sociological theory of happiness falls short**”. Social Indicators Network News (SINET), ISSN 0885-6729, nr. 119-120, pp. 1-4.





پروفیسر شہناز گل خان
پرنسپل جامعہ اسلامیہ اسلامیہ