

بررسی رابطه میان شادکامی با جهت‌گیری مذهبی و شادکامی روان‌شناختی و افسردگی در دانش‌پژوهان
مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی قم در سال تحصیلی ۸۶ - ۱۳۸۵

کاظم علی‌محمدی^۱

مسعود جان‌بزرگی^۲

چکیده

هدف این پژوهش، آزمودن این فرضیه است که آیا میان آموزه‌های دینی (اگر به صورت شاخص‌های اندازه‌پذیر تبدیل شوند) در حوزه شادکامی با شادکامی روان‌شناختی و افسردگی رابطه‌ای وجود دارد؟ همچنین آیا بر اساس منابع مذهبی می‌توان ابزاری ساخت که شادکامی افراد را بسنجد؟ پژوهش حاضر، این رابطه را در ۴۲ نفر از دانش‌پژوهان متأهل مرد و زن در سطح کارشناسی و کارشناسی ارشد مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی قدس سره شهر قم بررسی کرده است. بدین منظور، پرسش‌نامه‌ای از مؤلفه‌های شادکامی در روایت‌های معصومین علیهم‌السلام تهیه و اعتباریابی شد و سپس همراه با پرسش‌نامه شادکامی آکسفورد و سیاهه افسردگی بک، بر روی گروه نمونه اجرا گردید. آن‌گاه داده‌ها با استفاده از روش هم‌بستگی گشتاوری پیرسون تجزیه و تحلیل شدند. نتایج نشان دادند میان شادکامی دینی با شادکامی روان‌شناختی رابطه معنادار مثبت و با افسردگی، رابطه معنادار منفی وجود دارد. با توجه به این رابطه، از این پژوهش برآمد که بر اساس منابع مذهبی می‌توان ابزاری ساخت که شادکامی افراد مذهبی و غیر مذهبی را بسنجد. همچنین رابطه معکوس میان شادکامی و افسردگی نشان می‌دهد که می‌توان مداخله‌هایی ترتیب داد تا سبک زندگی افراد افسرده، به گونه‌ای با تمرین مؤلفه‌های شادکامی دینی تغییر کند.

کلید واژه‌ها: سنجش شادکامی دینی، شادکامی روان‌شناختی، شادکامی آکسفورد، افسردگی.

پژوهش‌های روان‌شناختی
رتال جامع علوم انسانی

^۱ دانش‌پژوه کارشناسی ارشد روان‌شناسی بالینی مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی قم.

^۲ استاد راهنمای پژوهش و استادیار دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی تهران.

یکی از بحث‌هایی که در حوزه شخصیت و روان‌شناسی سلامت، اهمیت دارد، موضوع شادکامی است. به باور برخی از پژوهشگران، شادکامی سه جزء اساسی دارد: «هیجان مثبت»، «رضایت از زندگی» و «نبود هیجان‌های منفی» همچون افسردگی و اضطراب. این پژوهشگران دریافته‌اند که روابط مثبت با دیگران، هدفمند بودن زندگی، رشد شخصیتی، دوست داشتن دیگران و زندگی، از اجزای شادکامی هستند. (آرگیل، مارتین و لو،^۱ ۱۹۹۵ به نقل از: علی‌پور، نوربالا، اژه‌ای و مطیعان، ۱۳۷۹ه.ش) افزون بر این، بیشتر بررسی‌ها (برای نمونه، آرگیل و لو، ۱۹۹۰م؛ فارنهام و بروینگ،^۲ ۱۹۹۰م؛ هوتارد و همکاران،^۳ ۱۹۸۹م؛ مایزر و داینر،^۴ ۱۹۸۹م. و کوستا و مککر،^۵ ۱۹۸۰م.) نشان می‌دهند که شادکامی یک ویژگی شخصیتی است. نیز در بسیاری از پژوهش‌ها (از جمله پژوهش آرگیل و لو، ۱۹۹۸م؛ فرانسیس و همکاران،^۶ ۱۹۹۸م. و پاوت و همکاران،^۷ ۱۹۹۰م.) شادکامی را با «برون‌گردی با ثبات»^۸ در نظریه آیزنک معادل دانسته‌اند.

از سوی دیگر، چون دین الهی به حقیقت انسان و نیازهای او توجه دارد و برنامه همه‌جانبه‌ای را برای زندگی وی ارائه می‌دهد،^۹ پای‌بندی به ارزش‌ها و آموزه‌های دینی که مبتنی بر ویژگی‌ها و نیازهای فطری انسان است تأمین‌کننده آرامش، سلامت روان، بهزیستی و شادکامی دین‌داران خواهد بود. خدای متعال درباره اهل هدایت می‌فرماید:

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ، أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ؛^{۱۰} آنان کسانی هستند که ایمان آورده‌اند و دل‌هایشان به یاد خدا مطمئن است؛ آگاه باشید که با یاد خدا دل‌ها آرامش می‌یابد.

بررسی‌ها نشان داده‌اند مذهبی بودن با عاطفه مثبت هم‌بستگی مستقیم و با عاطفه منفی رابطه معکوس دارد. (واتسون و کلارک،^{۱۱} ۱۹۹۲م. به نقل از: هادیان‌فرد، ۱۳۸۴ه.ش) اسکامن^۱ (۲۰۰۲ م.) مذهب را یکی از عوامل

¹ 154. Argyle . Michael & Martin , M & Lu , L

² 155. Furnham & Brewing , C

³ 156. Hotard , S . R & McFatter , R . M

⁴ ۱۵۷. E ,Diener &G .D ,Mayers .

⁵ 158. Costa , P . T & Mc Care , R . R

⁶ 159. Francis , L . J & Brewing , C

⁷ 160. Pavot , W & Diener , E & Fugita , F

⁸ ۱۶۱. Static extroversion .

⁹ برگرفته از: عبدالله جوادی آملی، انتظار بشر از دین، ۱۳۸۰.

¹⁰ رعد: ۲۸.

¹¹ 162. Watson , D & Clark , L . A

تأثیرگذار بر رفتار و شناخت می‌داند و می‌گوید بسیاری از جنبه‌های مذهب بر امید، خوش‌بینی، همدلی، پیوندجویی، عفو و بخشش تأکید می‌کنند و پیوسته از تجاوز و رفتارهای ضداجتماعی مانند فساد، خودفروشی و دزدی نهی کرده است. هر دو جنبه مذهب، یعنی پرداختن به فعالیت‌های مثبت و دوری از فعالیت‌های منفی، باعث پدیدآمدن احساس ارزش مثبت در پیروان ادیان می‌شود. بررسی‌های انجام شده در ایالت متحده امریکا نشان داده‌اند مردمی که خود را معنوی‌تر و مذهبی‌تر می‌دانند، سطوح بالاتری از شادکامی را گزارش می‌کنند و حضور در کلیسا و آیین‌های دینی، با احساس بهزیستی رابطه مثبتی دارد (میرز، ۲۰۰۲م. و اینگلهارت، ۱۹۹۰م). همچنین پژوهش‌های مختلف در زمینه سلامت روان، نشان می‌دهد که اساسی‌ترین مسئله در شخصیت سالم، وحدت روان و تعهد مذهبی است. (جلالی تهرانی، ۱۳۷۷، به نقل از: سلطانی زرنندی، ۱۳۷۷)

با توجه به اهمیت و تأثیر مثبت آموزه‌های دینی بر سلامت روان و شادکامی انسان، پژوهش‌های زیادی در این زمینه در ایران انجام یافته و نتایج مهمی گزارش شده است. (برای مثال ر.ک: کاظمی، کریمی، انصاری، حسینی و وزیریزاد، ۱۳۸۵) یک بررسی درباره تأثیر روزه بر بهداشت روان و افسردگی دانشجویان، نشان داد که روزه رمضان می‌تواند عامل مهمی در جهت کاستن از میزان افسردگی و بالا بردن سلامت روانی باشد. هادیان‌فرد (۱۳۸۴) گزارش کرد افرادی که بر مبنای باورهای دینی عمل می‌کنند، احساس ذهنی و بهزیستی بالاتری دارند. پناهی (۱۳۸۲) میان میزان پای‌بندی به نماز و سطح اضطراب در دانش‌آموزان، رابطه معکوسی به دست آورد. حیدری (۱۳۸۲) نشان داد که میان جهت‌گیری مذهبی و رضامندی از زندگی زناشویی، رابطه مثبت معناداری وجود دارد.

در زمینه شادکامی روان‌شناختی، یکی از مهم‌ترین و گسترده‌ترین پژوهش‌ها را آرگیل انجام داد. وی حاصل پژوهش‌هایش را در کتابی با عنوان *روان‌شناسی شادی*^۴ گزارش کرده است. در ایران، با توجه به بررسی‌های انجام شده در سایت‌های معتبر علمی و نشریه‌های علمی و پژوهشی، پژوهش اکبریان و خوشه‌مهری (۱۳۸۲) اهمیت دارد. آنان در یک بررسی توصیفی - تحلیلی درباره رابطه عمل به باورهای دینی با شادکامی دانشجویان، میان این دو، رابطه معنادار مثبتی به دست آورده‌اند. همچنین در مقاله‌ای به قلم گرمی نوری، مکرری، محمدی‌فر و یزدانی (۱۳۸۱) با عنوان «مطالعه عوامل مؤثر بر احساس شادی و بهزیستی در دانشجویان»، مؤلفه‌هایی مانند سلامت بدنی، همسر مناسب، استقلال در تصمیم‌گیری، وضعیت اقتصادی، شغل مناسب، احساس پیشرفت، عمل به دستورهای دینی، پایگاه اجتماعی و هیجان‌خواهی بررسی شده است.

در حوزه شادکامی از نگاه دین، تنها پژوهشی که تا زمان تدوین این مقاله به دست آمد، نوشته داودی کهگی (۱۳۸۲) با عنوان «شادابی و نشاط از دیدگاه آیات و روایات تفسیری» بود. در این پژوهش توصیفی، شناخت خالق، شناخت خود، شناخت صحیح هدف، انجام عبادت و توجه به وعده‌های الهی، به عنوان عوامل شادابی، و حسد،

¹ 163. Schumann , M

² 164. Myers, D . G.

³ 165. Inglehart , R

⁴ 166. The Psychology of Happiness.

نامیدی، اختلاف و نفاق با عنوان موانع نشاط معرفی شده است.

چون نبود پژوهشی که به طور مستقیم رابطه میان مؤلفه‌های شادکامی در روایات را با شادکامی روان‌شناختی و افسردگی بررسی کند، احساس می‌شد، در پژوهش حاضر کوشیده‌ایم به این پرسش‌ها پاسخ دهیم که آیا میان شادکامی با جهت‌گیری مذهبی و شادکامی روان‌شناختی و افسردگی رابطه‌ای وجود دارد؟ آیا میان نمره‌های زنان و مردان، در اینجا تفاوتی وجود دارد؟ و اینکه آیا بر اساس منابع مذهبی می‌توان ابزاری ساخت که شادکامی افراد را بسنجد؟ برای این منظور، پرسش‌نامه‌ای از مؤلفه‌های شادکامی در روایت‌های معصومین علیهم‌السلام تهیه و اعتباریابی شد. در ادامه، نمره حاصل از آن با نمره به دست آمده از اجرای پرسش‌نامه شادکامی آکسفورد و سیاهه افسردگی بک مقایسه می‌شود و با توجه به پژوهش‌های دیگری که به بخشی از آنها اشاره شد، این فرضیه را مطرح می‌کنیم که میان مؤلفه‌های شادکامی در روایات با شادکامی روان‌شناختی، رابطه معنادار مثبت و با افسردگی رابطه معنادار منفی وجود دارد.

روش پژوهش

جامعه و نمونه: جامعه آماری این پژوهش را دانش‌پژوهان زن و مرد متأهل در سطح کارشناسی و کارشناسی ارشد سال تحصیلی ۸۶ - ۱۳۸۵ مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی قدس سره شهر قم تشکیل داده است. در این جامعه، محدودیت سنی، نوع رشته تحصیلی، وضعیت اقتصادی، اجتماعی، سیاسی، فرهنگی و متغیرهایی مانند آن در نظر گرفته نشده است. گروه نمونه شامل ۴۲ نفر (۵۲ درصد مرد و ۴۸ درصد زن) از دانش‌پژوهان هستند که به صورت تصادفی نظام‌دار انتخاب شدند. افراد نمونه، شامل طلبه‌هایی می‌شوند که دست‌کم سطح یک حوزه علمیه را به پایان رسانده‌اند. (میانگین سنی ۳۰/۶ سال با دامنه ۲۰-۴۹ و میانگین مدت ازدواج ۸/۸ سال با دامنه ۱ - ۲۶ سال)

پس از تشریح هدف‌های پژوهش و جلب مشارکت و همکاری آزمودنی‌ها، پرسش‌نامه‌ها به صورت فردی یا گروهی در اختیارشان قرار گرفت تا در فرصت مناسب، پرسش‌نامه‌ها را تکمیل کنند.

ابزارهای پژوهش

سیاهه افسردگی بک (BDI):^۱ در انجام این پژوهش، به منظور سنجش نمره افسردگی‌آزمودنی‌ها، از سیاهه افسردگی بک استفاده شد. این مقیاس، شناخته شده‌ترین و پرکاربردترین ابزار غربال‌گری و تشخیص میزان افسردگی است که نخستین بار در سال ۱۹۶۱م. از سوی بک^۲ و وارد^۳ معرفی شد و در سال ۱۹۷۸م. تجدید نظر و منتشر گردید. (مهرابی‌زاده هنرمند، ۱۳۷۵ به نقل از: علی‌پور، نوربالا، اژه‌ای و مطیعیان، ۱۳۷۹) در پژوهش‌های

¹ 167. Beck Depression Inventory (BDI)

² 168. Aaron T. Beck

³ H. C. Ward . ۱۹۹۳

مختلف، فراوان از مقیاس بک استفاده می‌شود. فرم بلند و کوتاه (۲۱ و ۱۳) ماده‌ای آن نیز تهیه شده است که هم‌بستگی میان این دو، بین ۰/۸۹ تا ۰/۹۷ گزارش شده است. (همان منبع) بک و همکاران^۱ (۱۹۷۸م.)، همسانی درونی مواد آن را بین ۰/۷۳ تا ۰/۹۲ با میانگین ۰/۸۶ گزارش کرده‌اند. با روش بازآزمایی نیز، برحسب فاصله زمانی، اعتبار ۰/۴۸ تا ۰/۸۶ به دست آمده است. هم‌بستگی آن با «مقیاس افسردگی هامیلتون»^۲ ۰/۷۳ با مقیاس خودسنجی زونک^۳ ۰/۷۶ و با مقیاس افسردگی MMPI^۴ ۰/۷۴ بوده است. پژوهش‌های تحلیل عاملی نشان داد که تنها یک عامل یا افسردگی در آن وجود دارد. فرم کوتاه این مقیاس را، دادستان و منصور (۱۳۶۷) در ایران هنجاریابی کرده‌اند و برای فرم بلند آن، گل‌رضایی (۱۳۷۴)، به نقل از: علی‌پور و همکاران، (۱۳۷۹) آلفای ۰/۸۷ را گزارش کرده است. همچنین گودرزی (۱۳۸۱)، به نقل از: راستی و تقوی، (۱۳۸۵) اعتبار سیاهه افسردگی بک را از طریق محاسبه ضریب همسانی درونی ۰/۸۴ و ضریب اعتبار حاصل از روش دونیمه‌سازی را ۰/۷۰ به دست آورده است. این مقیاس، در تمامی قشرها و محیط‌های اجتماعی قابل اجراست و وابسته به فرهنگ نیست. (هرسن و بلاک،^۴ ۱۹۸۵ به نقل از: فرخی، گیلانی، زمانی و حلدادی کوهسار، (۱۳۸۵) مزیت دیگر این تست آن است که برای اندازه‌گیری افسردگی، هم در جمعیت بالینی و هم در جمعیت بهنجار اعتبار دارد. (ویلیامز،^۵ ۱۹۸۴ به نقل از: همان) فرم بلند این مقیاس که در پژوهش حاضر استفاده شده است، ۲۱ گروه جمله دارد که جمله‌ها از صفر تا ۳ مرتب شده‌اند و حداکثر نمره‌ها ۶۳ است. سیاهه افسردگی بک، ۲۱ جنبه از افسردگی را ارزیابی می‌کند که به قرار زیر است: خلق افسرده، ناامیدی نسبت به آینده، احساس شکست، احساس گناه، ناراضماندی، احساس تنبیه، ناامیدی از خود، گرایش‌های خودکشی، گرایش به گریستن، زودرنجی، بی‌علاقگی به مردم، ناتوانی در تصمیم‌گیری، تصور فرد از ظاهر خود، ناتوانی در کار، بی‌خوابی، خستگی‌پذیری، بی‌اشتهایی، کاهش وزن، نگرانی در مورد سلامت خود و کاهش میل جنسی.

پرسشنامه شادکامی آکسفورد (OHI):^۶ این پرسش‌نامه را آرگیل و لو در سال ۱۹۸۹ م. تهیه کرده‌اند. از آنجا که آزمون بک یکی از موفق‌ترین مقیاس‌های افسردگی بوده است، آرگیل پس از رایزنی با بک، بر آن شد تا جمله‌های مقیاس افسردگی بک را معکوس کند. بدین ترتیب، ۲۱ ماده تهیه شد. سپس ۱۱ ماده به آنها افزوده شد تا جنبه‌های دیگر شادکامی را دربرگیرند. سپس این مقیاس ۳۲ ماده‌ای روی تعدادی دانشجو اجرا شد و از آنها خواسته شد تا گزینه‌ها را مرتب کنند و درباره روایی صوری جمله‌ها نیز داوری کنند. این امر سبب تغییر برخی مواد و حذف ۳ ماده دیگر شد. آرگیل و همکاران (۱۹۹۵م.) به نقل از: علی‌پور و همکاران، (۱۳۷۹) ضریب آلفای ۰/۹۰ را با ۱۳۴۷ آزمودنی، فارنهام و بروینگ (۱۹۹۰م.) به نقل از: همان) آلفای ۰/۸۷ را با ۱۰۱ آزمودنی، نور^۷ (۱۹۹۳م.) به نقل از:

^۱ در این منبع، به اسامی همکاران اشاره‌ای نشده بود.

^۲ 170. Hamilton Depression Scale.

^۳ Zung Scale .۱۷۱

^۴ 172. Hersen , M & Bellack.

^۵ 173. Williams, J.J

^۶ 174. Oxford Happiness Inventory (OHI)

^۷ 175. Noor, N.M

همان) با فرم کوتاه‌تری آلفای ۰/۸۴ را با ۸۰ آزمودنی و فرانسیس و همکاران^۱ (۱۹۹۸م). آلفای کرونباخ ۰/۹۲ به دست آورده‌اند. (همان) در ایران، نوربالا و علی‌پور (۱۳۸۵) در یک بررسی مقدماتی، پایایی و روایی پرسش‌نامه شادکامی آکسفورد با ۱۰۱ آزمودنی دانشجوی، آلفای کرونباخ ۰/۹۳ و ضریب اعتبار حاصل از روش دونیمه‌سازی را ۰/۹۲ به دست آوردند. در این آزمون، هر ۲۹ ماده شامل ۴ جمله مرتب شده شبیه سیاهه افسردگی بک است که نمره‌گذاری جمله‌ها از ۰ تا ۳ است. بدین ترتیب، بالاترین نمره آزمودنی می‌تواند ۸۷ باشد.

به منظور استفاده از این پرسش‌نامه، متن انگلیسی آن از کتاب روان‌شناسی شادی آرگیل (۲۰۰۱م). به فارسی ترجمه گردید. صحت ترجمه را یکی از استادان روان‌شناسی بالینی و یکی از فارغ‌التحصیلان مقطع کارشناسی ارشد رشته روان‌شناسی بالینی تأیید کردند و سپس پرسش‌نامه روی ۴۲ آزمودنی اجرا شد. بررسی اعتبار^۲ مواد پرسش‌نامه نشان داد که تمام مواد ۲۹ گانه آن با نمره کل، هم‌بستگی بالایی دارند. آلفای کرونباخ ۰/۹۲۴ و ضریب پایایی حاصل از روش دونیمه‌سازی اسپیرمن- براون^۳ برابر با ۰/۹۴۱ به دست آمد.

پرسش‌نامه شادکامی دینی: این پرسش‌نامه با استفاده از مؤلفه‌های شادکامی برگرفته از احادیث معصومین علیهم‌السلام ساخته شد. برای این منظور، نخست روایت‌هایی که به بحث شادکامی مربوط می‌شد، از متون مختلف روایی استخراج شد و با تحلیل محتوای روایات، تعدادی مؤلفه شادکامی به دست آمد. سپس برای هر کدام از این مؤلفه‌ها، بر اساس سبک پرسش‌نامه شادکامی آکسفورد، ۲۹ ماده چهار جمله‌ای تنظیم گردید و از ۰ تا ۳ نمره‌گذاری شد. برای بررسی روایی صوری پرسش‌نامه، اصل پرسش‌نامه به همراه روایت‌هایی که این مؤلفه‌ها از آنها استخراج شده بود، در اختیار شش تن از استادان و کارشناسان روان‌شناسی آگاه به علوم اسلامی گذاشته شد و از آنها خواسته شد تا میزان صحت این استنباط را برای هر ماده از ۰ تا ۹ (کاملاً نادرست تا کاملاً درست) نمره‌گذاری کنند. میزان هم‌بستگی نمره‌های استادان برابر با ۰/۶۸ و میانگین نمره‌گذاری ایشان برابر با ۷/۳۸ (با دامنه ۷/۰۶۹ - ۷/۷۲۴) بود. این امر بیانگر آن است که استنباط پژوهشگر از روایت‌ها در حد قابل قبولی است. در بررسی اعتبار پرسش‌نامه، آلفای کرونباخ ۰/۶۲۷ و ضریب پایایی حاصل از روش دونیمه‌سازی اسپیرمن- براون برابر با ۰/۶۱۴ به دست آمد. این نشان می‌دهد که اعتمادپذیری آزمون مناسب است. این پرسش‌نامه، ۲۹ مؤلفه دینی را ارزیابی می‌کند که عبارتند از: ذکر، دوری از گناه، انجام دادن وظایف و واجبات دینی، ورزش و تحرک، دوستان خوب، مسافرت، شرکت در مجالس دینی، نماز شب، شوخی و مزاح، دوری از افراد دنیاطلب، دوری از حسد، صبر و تحمل، دوری از کینه‌ورزی، تبسم و خنده، احساس حاصل از تبسم و خنده، گریه از گناه و در عزای اهل‌بیت علیهم‌السلام، احساس حاصل از گریه، حسن خلق، آمیزش جنسی با همسر، وسعت روزی، خوش‌بینی، استفاده از فرصت‌ها، کنترل نگاه، درد دل با افراد رازدار، رضا به تقدیر الهی، نظم و برنامه‌ریزی، دوری از تکلف و تجمل،

¹ 176. Francis, L. J. & Brewin, C.

² 177. Reliability.

³ 178. Spearman-Brown.

طرح پژوهش

با توجه به اینکه پژوهش حاضر از نوع هم‌بستگی است و داده‌های به دست آمده بر اساس مقیاس فاصله‌ای نمره‌های آزمودنی‌ها در اختیار قرار می‌گیرد، پس از توصیف داده‌ها در قالب جدول‌های توصیفی، نتیجه‌های به دست آمده از اجرای پرسش‌نامه در مقیاس‌های یاد شده بر اساس فرمول هم‌بستگی گشتاوری پیرسون و آزمون t مستقل تجزیه و تحلیل می‌شود. به منظور تجزیه و تحلیل داده‌ها از نرم‌افزار تحت ویندوز SPSS نسخه ۱۱ استفاده خواهد شد.

یافته‌های پژوهش

برای پاسخ‌گویی به این پرسش اصلی پژوهش که آیا بین نمره‌های حاصل از پرسش‌نامه شادکامی دینی و شادکامی روان‌شناختی رابطه‌ای وجود دارد؟ نتیجه‌های به دست آمده از تجزیه و تحلیل داده‌ها (نمودار شماره ۳)، بیانگر معنادار بودن هم‌بستگی است. این هم‌بستگی مثبت و برابر با $0/532$ در سطح معناداری (۱) است. همچنین در پاسخ به این پرسش که آیا بین نمره‌های شادکامی دینی و افسردگی رابطه وجود دارد؟ با توجه به یافته‌ها (نمودار شماره ۳) پاسخ این پرسش نیز مثبت است و بین شادکامی دینی و افسردگی بک، هم‌بستگی منفی برابر با $0/515$ در سطح معناداری (۱) به دست آمد. افزون بر اینکه در این پژوهش، بین نمره شادکامی آکسفورد و افسردگی بک، هم‌بستگی منفی برابر با $0/74$ به دست آمد. در پاسخ به این پرسش فرعی پژوهش که آیا میان نمره‌های زنان و مردان تفاوت معناداری وجود دارد؟ با استفاده از آزمون t برای دو گروه مستقل، دو گروه زن و مرد با هم مقایسه شدند. با توجه به یافته‌ها (نمودار شماره ۶) پاسخ به این پرسش منفی است و بین این دو گروه تفاوت معناداری یافت نشد. البته با توجه به یافته‌ها (نمودار شماره ۴ و ۵) بین این دو گروه از یک جهت تمایز وجود دارد؛ به این معنا که میزان هم‌بستگی نمره شادکامی دینی و نمره شادکامی روان‌شناختی در دانش‌پژوهان مرد در مقایسه با دانش‌پژوهان زن بیشتر است. در مقابل، میزان هم‌بستگی بین نمره شادکامی دینی و نمره افسردگی در دانش‌پژوهان زن نسبت به دانش‌پژوهان مرد بیشتر است.

نتیجه‌گیری

بنابر یافته‌های پژوهش، نخستین فرضیه پژوهش که بیان می‌داشت بین نمره شادکامی دینی و شادکامی روان‌شناختی هم‌بستگی معنادار و مثبتی وجود دارد، تأیید شد. این فرضیه نیز که بین نمره افسردگی و نمره شادکامی دینی، هم‌بستگی معنادار و منفی وجود دارد تأیید می‌شود. همچنین یافته‌های این پژوهش با داده‌هایی از زمینه‌یابی‌ها در ملیت‌های مختلف که نشان می‌دهد افراد مذهبی فعال، میزان بالاتری از شادمانی را گزارش می‌کنند (دینر،^۱ لوکاس^۲

¹ 179. Diener.

² Lucas. ۱۸۰.

و اویشی،^۱ ۲۰۰۲ به نقل از: هادیان فرد، (۱۳۸۴) و یاینکه مذهبی بودن با عاطفه مثبت، هم‌بستگی مستقیم و با عاطفه منفی، رابطه‌ای معکوس دارد (واتسون و کلارک، ۱۹۹۲ م. به نقل از: همان) هم‌سویی دارد. از این رو، باور داشتن و عمل به رهنمودهای دینی از مهم‌ترین عوامل پدیدآورنده احساس شادکامی است. در تبیین این رابطه، با استناد به آیات شریفه «آنها کسانی هستند که ایمان آورده‌اند و دل‌هایشان به یاد خدا مطمئن است؛ آگاه باشید که با یاد خدا دل‌ها آرامش می‌یابد» (رعد: ۲۸) و «هر که از هدایت من پیروی کند، هرگز بیمناک و اندوهگین نخواهد شد» (بقره: ۳۸) و آیات مشابه دیگر و حدیث امام علی علیه‌السلام که فرمود «یاد خدا موجب شادمانی هر ممتی و لذت هراهل یقینی است»^۲ می‌توان گفت یکی از پی‌آمدهای ایمان به خداوند متعال و عمل ایمانی، آرامش درون و شادکامی مؤمنان است. البته با توجه به شدت و ضعف ایمان در افراد، مراتب این آرامش نیز متفاوت است.

در پاسخ به این پرسش فرعی که آیا میان گروه مردان و زنان تفاوت معناداری وجود دارد یا نه؟، تفاوت معناداری یافت نشد. یافته‌های این پژوهش با ادبیات پژوهشی در مورد افسردگی که شیوع آن را در میان زنان بیشتر گزارش می‌کند، هم‌خوانی ندارد. در تبیین این ناهم‌خوانی، می‌توان گفت چون این پژوهش، در میان افراد مذهبی اجرا شد و زندگی مذهبی و عمل به باورهای دینی در کاهش نمره افسردگی تأثیر شگرفی دارد، بنابراین تفاوتی در این زمینه میان مردان و زنان به دست نیامد. البته برای اطمینان از نتیجه به دست آمده، پژوهش‌های بیشتری در این زمینه لازم است.

همچنین پژوهش حاضر نشان داد که بر اساس منابع مذهبی و آموزه‌های اهل بیت علیهم‌السلام می‌توان ابزاری ساخت که شادکامی افراد - مذهبی و غیرمذهبی - را اندازه‌گیری کند (با ملاحظه هم‌بستگی مثبت و معنادار میان شادکامی دینی و شادکامی روان‌شناختی).

این پژوهش، یافته‌های سودمندی درباره رابطه مؤلفه‌های دینی با شادکامی و افسردگی به دست می‌دهد، ولی با محدودیت‌هایی از جمله اندک بودن نمونه آزمودنی‌ها، یعنی دانش‌پژوهان مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی قم همراه است که لازم است در جمعیت‌های مختلف و گروه‌های سنی دیگر انجام گردد و یافته‌ها با یکدیگر مقایسه شوند. همچنین با توجه به فضای دینی حاکم بر مؤسسه، چه بسا پاسخ‌گویان، به صراحت باورهای خویش را نگویند یا بکوشند خود را بهتر از آنچه هستند نشان دهند. این امر می‌تواند بر یافته‌های به دست آمده در این پژوهش تأثیر بگذارد. از این رو تعمیم یافته‌ها باید با احتیاط انجام شود.

سخن آخر اینکه چون درباره ارتباط میان مؤلفه‌های شادکامی دینی با شادکامی روان‌شناختی و افسردگی پژوهشی انجام نشده است، انجام پژوهش‌های بیشتر در این زمینه پیشنهاد می‌شود.

نمودار شماره (۱) - شاخص‌های توصیفی و جمعیت‌شناختی نمونه مورد مطالعه

جنس‌مذکر مؤنث‌نم‌دات ازدواج‌میانگین نمرات شادکامی دین‌میانگین نمرات شادکامی آکسفورد میانگین

¹ Oishi, ۱۸۱.

² «ذکر الله مسرّة کل متق ولذة کل موفن»، تصنیف غررالحکم، شماره ۳۶۵۳، ص ۱۸۹.

نمرات افسردگی حجم نمونه ۲۲۰ میانگین انحراف استاندارد ۶/۳۰۵۱۴/۶۴۳ ۷/۸۴۲۶/۸۲۹ ۶/۳۰۵۱۴/۶۴۳ ۹/۵۹۶۲۸/۲۵
۷/۱۱۰۵۶/۴۵۸ ۱۲/۴۱۲۸۳/۷۳۸

نمودار شماره (۲) - شاخص های توصیفی نمونه مورد مطالعه در افسردگی و شادکامی

میانگین انحراف استاندارد حجم نمونه افسردگی ۷۴۲/۱۱۰۵۶۴۲/۴۵۸۳ شادکامی

روان شناختی ۱۲۴۲/۴۱۲۸۳۳۶/۷۳۸۱ شادکامی دینی ۹۴۲/۵۹۶۲۸۳۹/۲۴۸۶ نمودار شماره (۳) - هم بستگی بین

شادکامی دینی، شادکامی روان شناختی و افسردگی نمونه مورد مطالعه

شادکامی دینشادکامی آکسفورد افسردگی شادکامی دینی ۰/۵۱۲/۱۵۳۲ - شادکامی آکسفورد ۰/۱۷۴ -

افسردگی ۱ حجم نمونه ۴۲۴۲۴۲ در سطح معناداری $P < 0/01$

نمودار شماره (۴) - هم بستگی بین شادکامی دینی، شادکامی روان شناختی و افسردگی در گروه دانش پژوهان

زن

شادکامی دینشادکامی آکسفورد افسردگی شادکامی دینی ۰/۴۸۷ × ۰/۶۱۲ - شادکامی آکسفورد ۰/۸۳۸ ×

افسردگی ۱ حجم نمونه ۲۰۲۰۲۰. در سطح معناداری $P < 0/05$

××. در سطح معناداری $P < 0/01$

نمودار شماره (۵) - هم بستگی بین شادکامی دینی، شادکامی روان شناختی و افسردگی در گروه دانش پژوهان

مرد

شادکامی دینشادکامی آکسفورد افسردگی شادکامی دینی ۰/۶۵۵ × ۰/۴۴۲ - شادکامی آکسفورد ۰/۶۰۴ ×

افسردگی ۱ حجم نمونه ۲۲۲۲۲۲. در سطح معناداری $P < 0/05$

××. در سطح معناداری $P < 0/01$

نمودار شماره (۶) - آزمون t مستقل برای داده های دو گروه مردان و زنان

جنسیت میانگین انحراف استاندارد $TP < 0/0001$ شادکامی

دینیمردزن ۰/۴۹۲/۱۴۶۹۴/۱۰۳۹۰۳۳/۴۳۴۰۲۰۴۸۱ شادکامی

آکسفورد مردزن ۰/۷۰۶۵/۶۴۲۷۸۲/۱۲۶۷۹۵۹/۱۰۶۷/۳۵ شادکامی

۰/۲۹۳ افسردگی مردزن ۰/۱۱۵۳۰/۷۳۹۹۴۹/۶۰۸۸۴۲۸/۵۸۰۸/۴۹ - ۰/۵۹۹

منابع

الف) فارسی

× قرآن کریم.

۱. آرگیل، مایکل، روان شناسی شادی، ترجمه: مسعود گوهری انارکی، حمید طاهرنشاط دوست، حسن پالاهنگ،

- فاطمه بهرامی، اصفهان، جهاد دانشگاهی واحد اصفهان، چاپ دوم، ۱۳۸۳.
۲. آمدی، عبدالواحد بن محمد، *تصنیف غررالحکم و دررالکلم*، تحقیق: مصطفی درایتی و حسین درایتی، قم، مرکز انتشارات دفتر تبلیغات اسلامی، چاپ دوم، ۱۳۷۸.
۳. اکبریان، مهدی و خوشه‌مهری، گیتی، *بررسی رابطه عمل به باورهای دینی و شادکامی دانشجویان*، ۱۳۸۳.
- به نقل از: ۸۵/۱۱/۲۱ WWW.Mehrnews.com
۴. پناهی، علی‌احمد، *بررسی رابطه میزان تقید به نماز و سطح اضطراب دانش‌آموزان سال دوم دبیرستان شهرستان قم*، مقطع سنی ۱۶ سال در سال تحصیلی ۸۱-۸۲، پایان‌نامه کارشناسی ارشد، کتاب‌خانه مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی قم، ۱۳۸۲.
۵. جوادی آملی، عبدالله، *انتظار بشر از دین*، تحقیق و تنظیم: محمدرضا مصطفی‌پور، قم، اسراء، چاپ اول، ۱۳۸۰.
۶. حیدری، مجتبی، *بررسی رابطه جهت‌گیری مذهبی و رضامندی از زندگی زناشویی در خانواده‌های معلمان مرد شهرستان قم*، پایان‌نامه کارشناسی ارشد، کتاب‌خانه مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی قم، ۱۳۸۲.
۷. داودی کهکی، محمدرضا، *شادابی و نشاط از دیدگاه آیات و روایات تفسیری*، پایان‌نامه کارشناسی ارشد، کتاب‌خانه مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی قم، ۱۳۸۲.
۸. راستی، علی و سیدمحمدرضا تقوی، *مقایسه سوگیری حافظه صریح نسبت به پردازش اطلاعات هیجانی منفی در بیماران مبتلا به اضطراب منتشر*، *افسردگی اساس و افراد بهنجار*، مجله روان‌شناسی، ش ۳۹، ۱۳۸۵.
۹. سلطانی زرنندی، احمد، *بررسی تأثیر روزه‌داری در ماه مبارک رمضان بر وضعیت روانی*، پایان‌نامه دکتری، دانشگاه علوم پزشکی کرمان، ۱۳۷۷.
۱۰. علی‌پور، احمد، احمدعلی نوربالا، جواد اژه‌ای و حسین مطیعیان، *شادکامی و عملکرد ایمنی بدن*، مجله روان‌شناسی، ش ۱۵، ۱۳۷۹.
۱۱. کاظمی، مجید، کریمی، انصاری، نگاهبان، حسینی و وزیری‌نژاد، *تأثیر روزه رمضان بر بهداشت روان و افسردگی دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی سیرجان در سال ۱۳۸۳*، مجله دانشگاه علوم پزشکی رفسنجان، ش ۲، ۱۳۸۵.
۱۲. فرخی، حسن، بیژن، گیلانی، رضا زمانی و علی‌اکبر حدادی کوهسار، *رابطه سبک‌های مقابله و اسناد با افسردگی*، مجله پژوهش‌های روان‌شناختی، دوره ۹، ش ۱ و ۲، ۱۳۸۵.
۱۳. کرمی نوری، رضا، محمدی‌فر مگری و یزدانی، *مطالعه عوامل مؤثر بر احساس شادی و بهزیستی در دانشجویان دانشگاه تهران*، مجله روان‌شناسی و علوم تربیتی، ش ۱، ۱۳۸۱.
۱۴. نوربالا، احمدعلی و احمدعلی‌پور، *بررسی مقدماتی و روایی پرسش‌نامه شادکامی آکسفورد در دانشجویان دانشگاه‌های تهران*، فصل‌نامه اندیشه و رفتار، سال ۵، ش ۱ و ۲، ۱۳۸۵ (به نقل از: <http://dbase.irandoc.ac.ir/00154/00154740.htm>-۸۵/۱۱/۲۱)
۱۵. هادیان‌فرد، حبیب، *احساس بهزیستی و فعالیت‌های مذهبی در گروهی از مسلمانان*، فصل‌نامه اندیشه و رفتار، ش ۲۰، ۱۳۸۴.

ب) لاتین

16. Argyle, M, *The Psychology of Happiness*, Usa & Canada: Rutledge, Taylor & Francis Group, 2001.

فصلنامه The Periodical

روانشناسی در تعامل با دین of Psychology

صفحات ۱۴۷ - ۱۶۴ in Interaction With Religion

سال اول، شماره دوم، تابستان ۸۷ 2008 Vol. 1, Issue. 2, Summer



پژوهشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی
پرتال جامع علوم انسانی