

## تبیین جامعه‌شناختی رابطه سبک زندگی و شادمانی اجتماعی (مورد مطالعه: دانش آموزان دبیرستانی شهر جهرم)

سعید کارگر<sup>۱\*</sup>، محمدتقی ایمان<sup>۲</sup>، محمدتقی عباسی شوازی<sup>۳</sup>

۱- کارشناسی ارشد جامعه‌شناسی دانشگاه شیراز، شیراز، ایران.

۲- استاد بخش جامعه‌شناسی و برنامه ریزی اجتماعی دانشگاه شیراز، شیراز، ایران.

۳- استادیار بخش جامعه‌شناسی و برنامه ریزی اجتماعی دانشگاه شیراز، شیراز، ایران.

### چکیده

پژوهش حاضر به تبیین جامعه‌شناختی رابطه سبک زندگی و شادمانی اجتماعی پرداخته است. روش به کار رفته در این پژوهش، پیمایش است. جامعه آماری، دانش آموزان مقطع متوسطه دوم شهر جهرم هستند که ۴۰۰ نفر به عنوان نمونه تعیین، و با استفاده از روش نمونه‌گیری تصادفی چند مرحله‌ای انتخاب شدند. ابزار تحقیق، پرسشنامه‌ای مشتمل بر چهار مقیاس شادمانی، سبک زندگی ورزشی، مصرف‌گرایی و مدیریت بدن است. که جهت اعتبار مقیاس متغیر وابسته (شادمانی) و متغیرهای مستقل (مصرف‌گرایی و سبک ورزشی) از روش اعتبار سازه به کمک تکنیک تحلیل عاملی و جهت اعتبار مدیریت بدن از اعتبار محتوا استفاده شده است. جهت پایایی، از شیوه هماهنگ‌کردن درونی به روش آلفای کرانباخ استفاده شده است. نتایج توصیفی پژوهش بیانگر آن هستند که میانگین نمره شادمانی دانش آموزان در سطح متوسط رو

به بالا است. نتایج تحلیلی پژوهش نشان می‌دهند که در بین سازه‌های تحقیق، ابعاد سبک زندگی مصرف‌گرا (شناختی، احساسی، تمایل به عمل) بر شادمانی اجتماعی و شناختی، سبک زندگی ورزشی (کل) بر شادمانی (کل)، سبک ورزشی (بعد سلامت) بر ابعاد شادمانی، مدیریت بدن بر بعد اجتماعی شادمانی تأثیر دارند و در بین متغیرهای جمعیتی رابطه سن، پایه تحصیلی، درآمد خانواده، طبقه اجتماعی با شادمانی دانش‌آموزان معنادار می‌باشد. تبیین متغیر وابسته بر حسب مجموع متغیرهای مستقل، بیانگر آن است که چهار متغیر بعد توجه به ورزش، درآمد خانواده، پایه تحصیلی و طبقه اجتماعی متوسط به ترتیب قوی‌ترین پیش‌بینی‌کننده‌های شادمانی اجتماعی هستند و قادرند ۰/۱۴۵ از تغییرات شادمانی اجتماعی (کل) را تبیین کنند.

**واژه‌های کلیدی:** شادمانی اجتماعی، سبک زندگی ورزشی، سبک زندگی مصرف‌گرا، مدیریت بدن، دانش‌آموزان.

## مقدمه و طرح مسأله

این واقعیت که ما می‌توانیم شاد باشیم، ما آرزو داریم شاد باشیم و باید شاد باشیم، باعث شد که شادکامی در جوامع به یک ارزش مبدل شود و اساس بهزیستی همگانی را در جوامع تشکیل دهد (مک‌ماهون، ۲۰۰۶). به اعتقاد لاما و کاتلر مهم‌ترین هدف زندگی ما رسیدن به شادی است؛ زیرا انسان هر مذهبی که داشته باشد، حرکت و فعالیت وی برای دستیابی به شادی است. احساس بهزیستی و شادمانی<sup>۱</sup> از چالش‌های انسان مدرن است، زیرا علیرغم پیشرفت‌های چشمگیر در فناوری و تامین آسایش انسان، احساس شادمانی وی افزایش نیافته است (قطره-ای، ۱۳۸۵: ۸). شادی، گمشده انسان معاصر و مطلوب مشترک همه انسان‌هاست. شادی، موجبات حفظ سلامتی عاطفی، روانی، جسمی و امیدواری را فراهم می‌کند (آل یاسین، ۱۳۸۰). شادمانی، در حوزه علمی از نیمه دوم قرن پیش به عنوان یک موضوع میان‌رشته‌ای مطرح شده و هر رشته‌ای، دیدگاه خاصی از شادمانی را گسترش داده است. جامعه‌شناسان آن را به عنوان یک وضعیت اجتماعی باز می‌شناسند. جامعه‌شناسان، حالات فردی‌ای همچون شادمانی را دارای

مبنایی اجتماعی می‌دانند (گالاتزر<sup>۱</sup>، ۲۰۰۰: ۵۰۲). برخی شادی را هدف وجود انسان می‌دانند، و معتقدند که همه انسان‌ها به دنبال شادی هستند (پاسکال<sup>۲</sup>، ۱۹۹۵: ۴۵). مارشال ریو<sup>۳</sup> (۱۳۷۴)، در تعریف شادی می‌نویسد: «شادی احساس مثبتی است که از حس رضایت‌مندی و پیروزی به دست می‌آید». با استفاده از روش‌های شادی بخش در جریان آموزش و برنامه‌ریزی آموزشی فراگیران، می‌توان علاوه بر ایجاد محیطی رضایت بخش برای دانش‌آموز، با بسیاری دیگر از مشکلات از جمله میزان غیبت، دیرآمدگی، بی‌حوصلگی و کسالت در کلاس درس، امراض جسمی و روحی و در نهایت مسأله افت تحصیلی، مقابله شود و محیطی فراهم شود که امکانات فراگیری مؤثر دانش‌آموز در نظر گرفته شود. لذا توجه به تأثیر روش‌های شادی بخش در برنامه‌ریزی آموزشی دوره‌های مختلف تحصیلی ضروری به نظر می‌رسد (کرافت<sup>۴</sup>، ۲۰۰۸). روان‌شناسان علاقمند به حیطه روان‌شناسی مثبت‌نگر<sup>۵</sup> توجه خود را بر منابع بالقوه احساس‌های مثبت نظیر احساس شادکامی معطوف کرده‌اند (سلیگمن<sup>۶</sup> و چیکست میهالی<sup>۷</sup> ۲۰۰۰). تحقیقات نشان می‌دهد افرادی که شاد هستند، احساس امنیت بیشتری می‌کنند، آسان‌تر تصمیم می‌گیرند و نسبت به کسانی که با آن‌ها زندگی می‌کنند، بیشتر اظهار رضایت می‌کنند (مایرز<sup>۸</sup>، ۲۰۰۲: ۸۰؛ پترسون<sup>۹</sup>، ۲۰۰۰: ۴۵). فقدان شادی و نشاط نیز در جامعه نتایج منفی بسیاری به دنبال دارد، که از آن جمله می‌توان به افسردگی، بدبینی، ارزیابی منفی رویدادها، بی‌علاقگی به کار و فقدان وجدان کاری، اعتیاد به مواد مخدر، ناهنجاری‌های اجتماعی، رواج خشونت در روابط اجتماعی، طلاق و گرایش به فرهنگ بیگانه و غیر خودی اشاره نمود (طاهریان، ۱۳۸۴: ۴).

علیرغم اهمیت و ضرورت شادمانی برای جوانان و نوجوانان (به ویژه دانش‌آموزان) به عنوان یک قاعده جهانی، رتبه ایران در حوزه شادمانی و نشاط پایین است. برای مثال بر اساس

1 Galatzer

2 Pascal

3 Marshall Reeve

4 Craft

5 Positive Psychology

6 Sligman

7 Csikszentmihaly

8 Myers

9 Peterson

پژوهشی در سطح بین‌المللی از سال ۱۹۹۵-۲۰۰۵ سطح شادی رتبه ایران در بین ۹۵ کشور مورد مطالعه ۵۳-۵۱ بوده است (ربانی و همکاران، ۱۳۹۰:۳). همچنین امید به زندگی در ایران ۶۹/۴ سال و انتظار زندگی شاد در سال‌های امید به زندگی ۴۱/۴ سال برآورد شده است (یورو ان ال رانک رپورت<sup>۱</sup>، ۲۰۰۶). نتیجه موج چهارم پیمایش ارزش‌های جهانیان اینگلهارت نشان داد که میانگین سطح شادمانی نمونه ایران از میان ۶۹ کشور در رتبه ۶۱ قرار دارد (موسوی، ۲۰۱۳:۹۲). شادمانی متأثر از عوامل متعددی است اما همچنین پیوند نزدیکی با سبک زندگی دارد. پژوهش حاضر به تبیین جامعه‌شناختی رابطه سبک زندگی و شادمانی اجتماعی پرداخته است. سبک زندگی از جمله عواملی است که بر شادمانی تأثیرگذار بوده و کمتر به آن در تحقیقات مختلف پرداخته شده است. سبک زندگی<sup>۲</sup> از مفاهیم بسیار مهم علوم اجتماعی است که اغلب برای بیان روش زندگی مردم به کار می‌رود و منعکس‌کننده طیف کاملی از ارزش‌ها و عقاید و فعالیت‌های مختلف است. در واقع سبک‌های زندگی الگوهایی برای کنش هستند که مردم را از هم متمایز می‌کنند (چینی<sup>۳</sup>، بی تا: ۱۱؛ به نقل از نیازی و همکاران، ۱۳۹۰). بر این اساس، هدف اساسی تحقیق حاضر این است که میزان شادمانی در بین دانش‌آموزان مقطع متوسطه شهر جهرم را بررسی کند و ارتباط آن را با سبک زندگی تبیین و مورد آزمون قرار دهد.

### مروری بر پژوهش‌های پیشین

شادمانی اجتماعی و عوامل مؤثر بر آن در قالب تحقیقات متعددی در داخل و خارج کشور مورد بررسی علمی قرار گرفته است. برخی محققان شادمانی را بر مبنای سبک سلامت جسمانی و تندرستی تبیین می‌کنند. اسپتو و بولتون (۱۹۸۸) معتقدند ورزش، خستگی، تنش، اضطراب و افسردگی را کاهش می‌دهد و بر انرژی فرد می‌افزاید و نهایتاً موجب افزایش شادی فرد می‌گردد و عزت نفس او را تقویت می‌کنند (بیدل و موتریه، ۱۹۹۱). سلامت و شادمانی با یکدیگر ارتباط دارند. برخی تحقیقات بیانگر این نکته هستند که شادی، دستگاه ایمنی را

1 Eur. NL.Rank Report

2 Life Style

3 Chaney

تقویت می‌کند و تقویت دستگاه ایمنی، سلامت فرد را بهبود می‌بخشد (علی پور و همکاران، ۱۳۷۹). سالوی و همکاران (۲۰۰۱) نیز معتقدند که عواطف مثبت به خصوص شادی، فعالیت‌های قلبی و عروقی و سیستم ایمنی را بهبود می‌بخشد. به زعم وینهن (۱۹۸۸) اولاً فقدان شادی استرس زاست، ثانیاً فرد شادمان در صورت مواجهه با یک بیماری بهتر می‌تواند از پس آن برآید و ثالثاً شادمانی برای رشد روانی فرد لازم و مفید است. مایرز (۱۹۹۲) معتقد است که وجود سلامت شرط اول شادمانی است. برخی محققان معتقدند، ورزش و سلامتی جسمی باعث شادی و نشاط و بالا بردن اعتماد به نفس می‌گردد. به گزارش پایگاه اینترنتی مرکز پزشکی دانشگاه تگزاس بررسی روان‌پزشکان نشان می‌دهد روزانه ۳۰ تا ۳۵ دقیقه ورزش می‌تواند آثار و عوارض افسردگی تا نصف کاهش دهد (سایت پارس نایس، ۱۳۸۸). برخی از پژوهش‌ها فواید مهم اجتماعی، روان‌شناختی و جسمانی ورزش را تأکید کرده‌اند (بلیر و همکاران، ۱۹۹۵: ۱۰۹۳؛ به نقل از کارگر، ۱۳۸۹). بررسی‌ها تأثیر مثبت مشارکت در فعالیت‌های بدنی را بر شادابی و طراوت، کسب لذت و هیجان، کاهش افسردگی، افزایش عزت نفس نشان داده‌اند (دپارتمان سلامتی و خدمات انسانی، ۱۹۹۶). اسکانیس (۲۰۱۳) در تحقیقی با عنوان "تأثیر طبیعت بر روی خوشبختی ذهنی و شادی دانش‌آموزان دوره متوسطه در انگلستان و یونان" به نتایج زیر دست یافت: تأکید خاص این پژوهش بر نقش برنامه‌های آموزشی محیطی مدارس بر شادی دانش‌آموزان است. به دنبال آن تأکید بر روانشناسی مثبت‌گرا یعنی خوشبختی ذهنی و رضایت از زندگی که شادی را به همراه می‌آورد است. یکی از پارامترهای محیطی که به نقش آن‌ها در شادی دانش‌آموزان استفاده شده است مشارکت در ورزش در فضای باز است. یافته‌ها نشان می‌دهد که برنامه‌های آموزشی مدارس در مورد عوامل محیطی می‌تواند در شادی دانش‌آموزان موثر باشد.

جوکار و همکاران (۱۳۸۶)، در پژوهشی با عنوان "تأثیر الگوهای ارتباطی خانواده بر شادی در گروهی از دانش‌آموزان دبیرستانی شهر شیراز" که به روش خوشه‌ای - چند مرحله‌ای - تصادفی ۲۰۰ دانش‌آموز (۱۰۰ دختر و ۱۰۰ پسر) نمونه‌گیری شدند، دست یافتند که بین سن، تحصیلات، فعالیت هنری و فعالیت ورزشی با شادکامی، رابطه‌ی مثبت و معنادار وجود دارد. بین سلامت جسمی و روانی، روابط اجتماعی و خانوادگی، خوش‌بینی نسبت به آینده و نگرش

نسبت به شادی با نمرات شادکامی، ارتباط مثبت وجود دارد. گنجی و همکاران (۱۳۸۷)؛ در تحقیقی با عنوان "تحلیل عوامل جامعه شناختی موثر بر میزان احساس شادی سرپرستان خانوار در شهر اصفهان" به نتایج زیر دست یافتند، بین ورزش هفتگی و احساس شادی رابطه مستقیم وجود دارد. شکوهی مقدم و همکاران (۱۳۹۰)، در پژوهشی با عنوان "بررسی نقش ورزش در سلامت روان و شادکامی دانش آموزان مقطع متوسطه شهر کرمان" نشان دادند که بین ورزش و سلامت روان، ورزش و شادکامی و سلامت روان و شادکامی رابطه مثبت و معناداری وجود دارد.

برخی دیگر از اندیشمندان شادمانی را بر اساس مصرف گرایی تبیین می کنند. مصرف در پایان قرن بیستم به واقعیتی چند بعدی تبدیل شده که در کنار ابعاد و الزامات اقتصادی، معانی فرهنگی و الزامات اجتماعی بسیار برخوردار است (موحد و همکاران، ۱۳۸۹: ۸). مصرف گرایی با نمادها و علائم خاص خود امروزه نمایانگر سبک زندگی، تمایلات، تفکرات، و ایده آل‌ها و به مثابه بازنمایی کننده هویت عاملان، کارکردهای جدیدی یافته است. در عصر حاضر انسان‌ها تمایل دارند که کیستی خود را با کالاها و خدماتی که مصرف می کنند یا گوناگونی و تنوع مصرف، به خصوص مصرف کالاها یا خدماتی که نام و مارک مشهور دارند معرفی کنند. در جریان رواج مصرف گرایی و امکان انتخاب و گزینش کالاها، افراد صاحب سبک زندگی شدند. نشانه‌های گسترش سبک زندگی حاصل از جامعه‌ی مصرفی را جامعه شناسانی چون وبلن، وبر و زیمل در اوایل قرن بیستم به تصویر کشیدند. به زعم وبلن و زیمل مصرف لباس، زیورآلات و انواع کالاها لوکس نقشی محوری در سبک زندگی طبقه متوسط دارد (نیازی، ۱۳۸۹: ۱۳۴). کلاکھون (۱۹۵۸) در یک جمع بندی در مورد شاخص‌های مورد مطالعه سبک زندگی به رفتارهای شخصی مصرفی که حاکی از ترجیحات فردی مانند نحوه استفاده از صنایع فرهنگی، تفریحی و ورزشی، نحوه بازی کردن و لباس پوشیدن اشاره می کند. نظریه آهوویا<sup>۱</sup> (۲۰۰۲) به بررسی و حل معمای رابطه میان مصرف و خوشبختی ذهنی می پردازد. پژوهش‌ها از طرفی نشان می دهند که به طور متوسط، مردم کشورهای غنی، خوشبختی ذهنی بالاتری (به طور معنادار) نسبت به مردم کشورهای فقیر تر دارند و از طرف دیگر وقتی افراد درون کشورها

مقایسه می‌شوند، درآمد دارای رابطه خفیفی با خوشبختی ذهنی در سطح بالای رفع نیازهای اساسی است که این اشاره دارد به این که سطوح بالاتر مصرف با سطوح بالاتر خوشبختی ذهنی پیوندی ندارد. داینر<sup>۱</sup> نیز در مطالعه‌ای بر روی دانش آموزان دریافتند که همبستگی معناداری بین وضعیت اقتصادی و بهبود وضعیت معیشتی مردم تا حدی که نیازهایشان را بر طرف سازد شادمانی آن‌ها را افزایش می‌دهد (داینر و همکاران، ۱۹۹۹؛ به نقل از دریکوندی و همکاران، ۱۳۸۵). رابرت باکاک<sup>۲</sup> در کتاب مصرف عنوان می‌کند که مصرف کردن متظاهرانه در آمریکا تبدیل به نقش اصلی زنان شد و زنان برای فراهم کردن کالاهای مصرفی و لازم اضافی جدید، شغل کارمزدی می‌گرفتند (بوکاک<sup>۳</sup>، ۳۳:۲۰۰۱؛ به نقل از کردی و همکاران، ۱۳۹۱:۲۶). وبلن<sup>۴</sup> (۲۰۰۴) در پی این مسئله بود که افراد چگونه منزلت اجتماعی کسب می‌کنند. به نظر وی، ثروت مهم‌ترین عامل کسب منزلت است که باید نمود خارجی داشته باشد و بهترین نمود آن مصرف تظاهری و نمایشی است.

برخی محققان دیگر شادمانی را بر اساس مدیریت بدن تبیین می‌کنند. مدیریت بدن به معنای نظارت و دستکاری مستمر ویژگی‌های ظاهری بدن است (آزاد ارمکی و چاوشیان، ۱۳۸۱؛ به نقل از عباس‌زاده و همکاران، ۱۳۹۱). براون<sup>۵</sup> و همکاران (۱۹۹۰) معتقدند تصور از بدن به درجه رضایت و نارضایتی از مردم از ظاهر و بدن بر می‌گردد. بحث در رابطه با تصور از بدن بیشتر به سمت بررسی نارضایتی از بدن پیش رفته است. این نارضایتی در بین جوانان و نوجوانان بسیار بیشتر است (هوانگ<sup>۶</sup> و همکاران، ۲۰۰۷:۵؛ به نقل از خواجه نوری و همکاران، ۱۳۹۰).

دمیر و ازدمیر نیز در پژوهشی با عنوان «روابط دوستی و ارضای نیازها و شادمانی» نشان داده‌اند که کیفیت روابط دوستی، متغیری مستقل و پیش‌بینی‌کننده و مهم برای شادی محسوب می‌شوند (دمیر و ازدمیر، ۲۰۱۰). کوپر و اورارک<sup>۷</sup> (۲۰۱۰)، نیز تحقیقی با

1 Diener

2 Bocock

3 Bococ

4 Veblen

5 Brown

6 Huang

7 Cooper & O, Rourke

عنوان "بررسی نشاط در بین ۳۱۲ دانش آموزان ابتدایی استرالیا"، انجام دادند، نتایج این پژوهش نشان داد، احساس دوستی، متعلقات و خوش بینی، شاخص های تأثیرگذار بر نشاط دانش آموزان بوده اند. چانگ<sup>۱</sup> و فورنهام<sup>۲</sup> (۲۰۰۲)، در پژوهشی با عنوان "عوامل مؤثر بر شادمانی دانش آموزان" به این نتیجه رسیدند که تقویت اعتماد به نفس، افزایش تعداد دوستان و بهبود وضعیت تحصیلی دانش آموزان بر میزان شادمانی آنان می افزاید (دریکوندی و همکاران، ۱۳۸۵: ۱۶). هالروهادلر<sup>۳</sup> (۲۰۰۶)، در پژوهشی نشان دادند که روابط اجتماعی خوب و به هم پیوسته، بر شادی افراد جامعه اثر گذارند. لی جیا وان<sup>۴</sup> (۲۰۱۵)، در پژوهشی با عنوان "به سوی یک جامعه شادتر؟ در چین"، به نتایج زیر دست یافت: هر چه ثروت افراد افزایش یابد شادی کاهش می یابد. کشاورز و وفا بیان<sup>۴</sup> (۱۳۸۶)، در تحقیقی به منظور "بررسی عوامل تأثیرگذار بر میزان شادکامی شهر یزد"، به این نتیجه رسیدند که بین سن، تحصیلات، فعالیت هنری، فعالیت ورزشی و فعالیت مذهبی با شادکامی، رابطه ی مثبت و معنادار وجود دارد. لیوبو میرسکی<sup>۴</sup> (۲۰۰۱)، به نقش عامل فردی در شادابی افراد اشاره می کند. ریان و دسی (۲۰۰۰) نظریه ای طرح کردند، این نظریه، به ارزیابی ذهن و احساس شخص در طی زندگی او بر می گردد. در واقع، این ارزیابی شخص از زندگی خود است، که به شاد بودن او کمک می کند. محققان دریافته اند، افرادی که از نظر اجتماعی مهارت بیشتری دارند و بهتر می توانند با مردم رابطه برقرار کنند نسبت به افرادی که از نظر مالی غنی تر، اما روابط اجتماعی مطلوب ندارند، شادتر هستند (هوپکه، ۲۰۰۱). برخی محققان معتقدند، نبود شادی و وجود امور تکراری و خسته کننده در مدرسه، حواس پرتی و تمرکز نداشتن دانش آموزان را موجب می شود (سیم پلیکو، ۲۰۰۱). راترینگ<sup>۴</sup> (۲۰۰۲) در تحقیقی با بررسی این موضوع که "چرا بعضی دانش آموزان موفق هستند" به این نتیجه دست یافت که، عامل اصلی موفقیت، شادمانی بوده است. برخی محققان معتقدند مشارکت در سازمان های غیر منفعت طلبانه، داوطلبانه، حضور در اجتماعات و اعتماد موجب افزایش شادی ذهنی افراد می شوند (چانگ، ۲۰۰۹).

1 Chang

2 Furnham

3 Haler &amp; Hadler

4 Li, Jiayuan



## مبانی نظری پژوهش

به رغم تاریخچه طولانی در باب شادی، این اصطلاح تا حدی ابهام آمیز بوده و نزد افراد مختلف، معانی متفاوتی دارد (آیزنک، ۱۳۷۸). لو و گیلور معتقدند: شادی به معنای داشتن کیفیت مناسب روحی، برون‌گرایی و رعایت احترام، خشنودی و رضایت، ظهور عواطف و احساسات مثبت، تعادل حیاتی موزون و توانایی برای ایجاد یک زندگی لذت بخش، موفقیت، امید و آینده‌نگری و رهایی از بیماری و رنج‌های جسمانی و روانی است (لو گیلور<sup>۱</sup>، ۲۰۰۴). در رویکرد روان‌شناسی در اصل بر فرایندهای ذهنی منجر به شادی یا ناشادی تاکید می‌شود. آرگایل<sup>۲</sup> (۲۰۰۱)، نشاط را عبارت از بودن در حالت خوشحالی و سرور و دیگر هیجانات مثبت، راضی بودن از زندگی خود و فقدان افسردگی، اضطراب و سایر هیجانات منفی می‌داند. از نظر آرگایل (۱۳۸۲)، برون‌گرایان به این دلیل بانشاط هستند که ارتباط اجتماعی و فعالیت اجتماعی بیشتری دارند. لذت ناشی از ارتباطات اجتماعی یکی از مهم‌ترین عوامل شادمانی است. بین شادمانی و معاشرت رابطه‌ی نزدیکی وجود دارد، علت آن نیز می‌تواند ناشی از رضایت رفع نیازهای اجتماعی باشد. افراد شادمان نه تنها تعامل اجتماعی بیشتری با دیگران دارند، بلکه کیفیت ارتباطات آن‌ها نیز بیشتر است. به نظر داینر شادمانی در واقع همان چیزی است که اکنون محققان این رشته آن را خوشبختی ذهنی<sup>۳</sup> می‌نامند (داینر<sup>۴</sup>، ۲۰۰۰). داینر و ساه، شادی را دارای سه جزء اساسی می‌دانند که عبارتند از: جزء شناختی<sup>۵</sup>، جزء عاطفی و هیجانی و جزء اجتماعی<sup>۶</sup>. بیانگر گسترش روابط اجتماعی فرد با دیگران و به دنبال آن افزایش حمایت اجتماعی است (داینر و ساه، ۱۹۹۷: ۱۹۵). این جزء در حقیقت گرایش‌ها و تمایلات مثبت فرد به اجتماع را شامل می‌شود در رویکرد جامعه‌شناسی آنچه بیش از همه ذهن نظریه پردازان حوزه جامعه‌شناختی (جامعه‌شناسی) را به خود مشغول کرده، تاثیر

1 Gilmure

2 Argyle

3 Subjective well-Being (SWB)

4 Emotion

5 Galati, Rojas

6 Conceptual Referent Theory (CRT)

7 Conceptual Referent Theory (CRT)

ساختارهای اجتماعی بر بروز هیجانات است. ماکس هالر و مارکز هادلر در بحث تاثیر ساختارها بر هیجانات، و به طور خاص شادی، چهار حوزه مرتبط با هم را از یکدیگر متمایز می‌نمایند:

- شبکه‌ها و روابط اساسی (پایه‌ای) شخصی (بافت اجتماعی خرد).
- همبستگی‌ها و وابستگی‌های اجتماعی - فرهنگی نوع دوستی (بافت اجتماعی خرد).
- مشارکت‌ها و موقعیت‌های شغلی و وضعیت پایگاه اجتماعی (بافت اجتماعی خرد).
- بافت نهادی و کلان اجتماعی - سیاسی (بافت اجتماعی کلان)، (هالرو هالدر<sup>۱</sup>، ۱۷۸:۲۰۰۶).

در واقع آنچه هالر و هادلر در بافت اجتماعی خرد بر آن‌ها تاکید می‌کنند، شامل پیوندها و تعاملات اجتماعی، تعهد و مسولیت پذیری اجتماعی، وابستگی‌ها و تعلق‌های اجتماعی، نوع دوستی و به طور کلی سرمایه اجتماعی اشخاص است. به زعم دورکیم آنومی شادمانی را کاهش خواهد داد. او می‌پنداشت که آنومی در جوامع مدرن به موجب افزایش تحرک اجتماعی و همچنین تغییرات الزام آور، افزایش یافته و این به نوبه خود دارای پیامدهای منفی از جمله ناشادی و خودکشی است (گالاتزر، ۲۰۰۴: ۵۰۵). دورکیم بر این عقیده است که برای آن که زندگی پایدار بماند، امروزه هم مانند گذشته لازم است میانگین موارد شادی ما از میانگین موارد رنج بیشتر باشد. دورکیم با تاکید بر نقش روابط و همبستگی اجتماعی در کاهش معضلات و مسائل اجتماعی، به این امر تاکید می‌کند که آن روابط، دست کم از دو طریق حاصل می‌شوند: الف) عضویت داوطلبانه در انجمن‌ها و موسسات و ب) عضویت در یک مجمع مذهبی یا مشارکت‌های مذهبی. سپس، به نحوه اثر گذاری آن روابط بر پدیده احساس شادی می‌پردازد و اضافه می‌کند که آن دو نوع رابطه به دو دلیل شادی را افزایش می‌دهند: ابتدا عضویت نظمی اجتماعی ایجاد می‌کند، به طوری که از آن طریق، فرد گرای می‌مفرط و آنومی کنترل می‌شود و دوم این که ترکیبی متعالی - معنوی ایجاد می‌شود که از آن طریق، تجمع نیروهای اعتقادی و عملی انسان‌ها، به احساس جمعی<sup>۲</sup> برای فهم جنبه‌های مختلف زندگی مبدل می‌شود.

1 Haller, H M Hadler

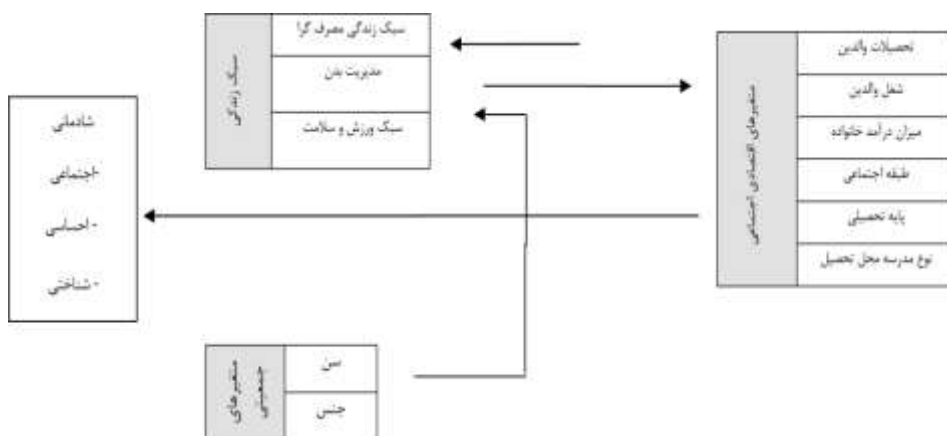
2 Common Sense

اما پژوهش حاضر به دنبال تییین رابطه سبک زندگی با شادمانی اجتماعی است. بوردیو<sup>۱</sup> (۱۹۸۴) با بسط اندیشه‌های زیمل (۱۹۷۱) و وبر (۱۹۷۸) سبک زندگی را بازتاب منزلت اجتماعی در نظر می‌گرفت. وی به تحلیل انتخاب‌های سبک زندگی پرداخته و آن را از این جهت با اهمیت دانسته که تمایزات اجتماعی و ساختاری در دهه اخیر به گونه‌ای روز افزون از رهگذر صور فرهنگی بیان می‌شوند. وی در کتاب تمایز مشخص می‌سازد که چگونه گروه‌های اجتماعی خاص بویژه طبقات خاص اقتصادی و اجتماعی، انواع کالاهای مصرفی، روش ارائه خوراک و غذا خوردن، لباس پوشیدن، آرایش کردن، مبلمان و تزئین داخلی منزل را به کار می‌گیرند تا روش مجزای زندگی خویش را مشخص کنند. گیدنز<sup>۲</sup> (۲۰۰۲) بر این باور است که سبک زندگی کردارهایی هستند که به جریان عادی زندگی روزمره تبدیل شده‌اند. جریان‌هایی که در لباس پوشیدن، غذا خوردن، شیوه‌های کنش جلوه می‌کنند؛ چنین رفتارهای بازتاب‌کننده هویت‌های شخصی، گروهی و اجتماعی است وی از اشکال منتخبی از مصرف‌گرایی سخن می‌گوید که سبک زندگی افراد را مشخص می‌کند و متضمن انتخاب انواع خاصی از غذا، پوشاک، مسکن، اتومبیل، عادات کاری، اشکال گوناگون تفریح یا اوقات فراغت و انواع دیگری از رفتار منزلت‌جویانه است. به زعم گیدنز سبک زندگی عبارت از تلاش برای شناخت مجموعه منظمی از رفتارها با الگوهای کنش که افراد آن‌ها را انتخاب کرده، واکنش‌شان در زندگی روزمره به واسطه آن‌ها هدایت می‌شوند. یکی از مولفه‌های سبک زندگی که می‌تواند بر شادمانی اثر بگذارد سبک مصرف‌گرایی است. به نظر می‌رسد امروزه مصرف‌گرایی در جامعه معاصر به مدد گسترش رسانه‌های جمعی در دادن هویت اجتماعی به افراد و بازتولید جایگاه اجتماعی برتر و شادمانی نقش تعیین‌کننده‌ای دارد (گیدنز، ۱۳۸۲: ۱۱۹؛ به نقل از نیازی، ۱۳۸۹: ۱۴۰). متغیر تأثیرگذار دیگر مدیریت بدن است. مدیریت بدن به معنای نظارت و دستکاری مستمر، ویژگی‌های ظاهری و مرئی بدن است (کفاشی و همکاران، ۱۳۸۹: ۱۲۱). مدیریت بدن در شکل مدرن آن، باعث رضایت‌مندی

1 Bourdieu

2 Giddens

بیشتر فرد می‌شود، توجه دیگران را به خود جلب می‌کند، موجب احساس هویت و در نتیجه شادمانی بیشتری به او دست می‌دهد. سبک ورزش و سلامت متغیر تأثیر گذار دیگر بر شادمانی است. توجه به ورزش، و سلامتی جسمانی نقش به‌سزایی در شادمانی افراد دارد. با توجه به نظریه‌های مطرح شده نظریات آرگایل و دورکیم چارچوب تئوریک پژوهش را تشکیل می‌دهند.



شکل (۱) مدل تجربی تحقیق

### فرضیات پژوهش

- ۱- بین سبک زندگی مصرف‌گرا و شادمانی اجتماعی (کل) رابطه وجود دارد.
- ۲- بین سبک زندگی مصرف‌گرا و شادمانی احساسی رابطه وجود دارد.
- ۳- بین سبک زندگی مصرف‌گرا و شادمانی اجتماعی رابطه وجود دارد.
- ۴- بین سبک زندگی مصرف‌گرا و شادمانی شناختی رابطه وجود دارد.
- ۵- بین سبک زندگی ورزشی و شادمانی اجتماعی (کل) رابطه وجود دارد.
- ۶- بین سبک زندگی ورزشی و شادمانی احساسی رابطه وجود دارد.
- ۷- بین سبک زندگی ورزشی و شادمانی اجتماعی رابطه وجود دارد.

- ۸- بین سبک زندگی ورزشی و شادمانی شناختی رابطه وجود دارد.
- ۹- بین مدیریت بدن و شادمانی اجتماعی (کل) رابطه وجود دارد.
- ۱۰- بین مدیریت بدن و شادمانی احساسی رابطه وجود دارد.
- ۱۱- بین مدیریت بدن و شادمانی اجتماعی رابطه وجود دارد.
- ۱۲- بین مدیریت بدن و شادمانی شناختی رابطه وجود دارد.
- ۱۳- بین متغیرهای جمعیتی - اقتصادی - اجتماعی و شادمانی رابطه وجود دارد.

### روش تحقیق

روش به کار رفته در این پژوهش، پیمایش است. جامعه آماری کلیه دانش آموزان پسر و دختر دبیرستانی مقطع متوسطه دوم شهرستان جهرم در سال تحصیلی جاری (۹۴-۱۳۹۳) می-باشند. برای تعیین اندازه نمونه بر اساس جدول مورگان و کرسجی (۱۹۷۰)، اندازه نمونه ۴۰۰ نفر تعیین شد. نمونه گیری به روش تصادفی چند مرحله ای می باشد. ابزار سنجش، پرسشنامه ای مشتمل بر سه مقیاس شادمانی اجتماعی (بعد احساسی یازده گویه، بعد اجتماعی شش گویه، بعد شناختی نه گویه)، سبک زندگی مصرف گرا (بیست و هفت گویه)، سبک زندگی ورزشی (هفده گویه) و مدیریت بدن (هفت گویه) است که بر اساس طیف ارزیابی پنج درجه ای لیکرت درجه بندی شدند. جهت پرسشنامه متغیر وابسته تحقیق (شادمانی اجتماعی) از پرسشنامه شادمانی آکسفورد استفاده شده است. برای متغیرهای مستقل تحقیق (سبک زندگی مصرف گرا، ورزشی و مدیریت بدن) از پرسشنامه محقق ساخته استفاده شده است. تکنیک گردآوری اطلاعات مصاحبه حضوری است. و در روش اسنادی از تکنیک فیش برداری استفاده شده است. در این پژوهش برای بررسی میزان دقت شاخص ها و گویه های مربوط به متغیر وابسته (شادمانی) و متغیرهای سبک ورزشی و مصرف گرایی و سنجش اعتبار پرسشنامه، از اعتبار سازه<sup>۱</sup> به روش تحلیل عاملی<sup>۲</sup> استفاده گردید و برای متغیر مدیریت بدن از اعتبار

1 Face Validity

2 Factor Analysis

صوری استفاده شده است. نتایج آلفای کرونباخ و تحلیل عاملی متغیر شادمانی و سبک زندگی مصرف گرا، ورزشی و مدیریت بدن در جدول (۱)، (۲)، (۳) و (۴) خلاصه شده است. برای تجزیه و تحلیل داده‌ها از نرم افزار spss استفاده می‌شود. همچنین از جداول توزیع فراوانی، ضریب همبستگی پیرسون، مقایسه میانگین‌ها، تحلیل واریانس، رگرسیون خطی، رگرسیون چندگانه جهت روابط بین متغیرها استفاده می‌شود.

**جدول (۱) نتایج آلفای کرونباخ برای متغیرهای مستقل و وابسته تحقیق**

متغیر	ضریب آلفا کرونباخ	تعداد گویه	سازه و ابعاد آن
وابسته	۰/۸۹۳	۲۱	شادمانی (مجموع ابعاد)
وابسته	۰/۸۳۹	۷	شادمانی (بعد احساسی)
وابسته	۰/۷۳۷	۵	شادمانی (بعد اجتماعی)
وابسته	۰/۸۴۳	۹	شادمانی (بعد شناختی)
مستقل	۰/۸۲۷	۲۷	سبک زندگی مصرف گرا (مجموع ابعاد)
مستقل	۰/۷۴۹	۵	سبک زندگی مصرف گرا (بعد احساسی)
مستقل	۰/۵۷۰	۶	سبک زندگی مصرف گرا (بعد شناختی)
مستقل	۰/۵۰۰	۵	سبک زندگی مصرف گرا (بعد تمایل به عمل)
مستقل	۰/۸۴۶	۱۷	سبک زندگی ورزشی (مجموع ابعاد)
مستقل	۰/۸۴۰	۹	سبک زندگی ورزشی (بعد توجه به ورزش)
مستقل	۰/۷۲۲	۷	سبک زندگی ورزشی (بعد توجه به سلامت)
مستقل	۰/۷۳۷	۷	سبک زندگی توجه به بدن (مدیریت بدن)

**جدول (۲) تحلیل عاملی مقیاس شادمانی (مجموع ابعاد)**

ضریب آلفا	واریانس تبیین شده	مقدار ویژه	عامل‌ها			سازه
			شناختی	اجتماعی	احساسی	
			وزن عاملی	وزن عاملی	وزن عاملی	
۰/۸۳۹	۱۰/۴۴	۲/۲			۰/۵۵۷	من انسان فوق العاده خوشحالی هستم.
					۰/۵۳۹	احساس می‌کنم آینده سرشار از امید و خوشحالی است.
					۰/۶۷۸	احساس می‌کنم زندگی سرشار از دلگرمی است.
					۰/۶۶۴	از وضعیتی که در آن هستم، احساس لذت فراوانی می‌کنم.
					۰/۶۶۲	همواره با احساس راحتی از خواب بیدار می‌شوم.
					۰/۶۶۹	همیشه وقتم را خوب تنظیم می‌کنم و می‌توانم هر کاری را به موقع انجام دهم.
					۰/۵۴۳	به طور کلی انسانی خوشبینم و وقایع و اتفاقات اطراف را با دیدی مثبت می‌نگرم.
۰/۷۳۷	۶/۵۹	۱/۴		۰/۵۳۴	به انسانهای دیگر علاقه داشته و آنها را دوست می‌دارم.	
				۰/۶۵۶	من همیشه یک اثر مثبت و خوبی روی انسانهای دور و برم می‌گذارم.	
				۰/۷۲۴	فردی شوخ طبعم و همیشه با دیگران شوخی می‌کنم.	
				۰/۷۷۰	همیشه می‌خندم و یا تبسم می‌زنم.	
				۰/۵۲۹	دوست دارم در میهمانی‌ها و جشن‌ها شرکت کنم.	

۰/۸۴۳	۳۱/۵۸	۶/۹	۰/۵۸۹	وقتی وضع فعلی خود را با گذشته مقایسه می کنید، تا چه حد بهتر شده و از این بابت چقدر رضایت دارید؟
			۰/۵۷۷	زمانیکه وضع خودتان را با حالت ایده آل مقایسه می کنید، تا چه حد به آنچه که می خواسته اید، رسیده اید؟
			۰/۵۹۵	زمانیکه وضع خودتان را با دیگران که هم ردیف شما بوده اند، مقایسه می کنید، تا چه حد از آنها جلوترید؟
			۰/۶۶۹	به طور کلی تا چه حد از مجموع زندگی خود راضی هستید؟
			۰/۵۳۶	به چه میزان از رشته تحصیلی تان، احساس رضایت می کنید و به آن عشق می ورزید؟
			۰/۶۸۷	تا چه حد از خانواده خود راضی هستید؟
			۰/۵۶۹	با توجه به شرایط موجود، احساس می کنید به چه میزان به اهدافی که در زندگی دارید می رسید؟
			۰/۷۲۴	تا چه حد از میزان و کیفیت تغذیه خود و خانواده تان راضی هستید؟
			۰/۵۸۹	از وضعیت مسکن خود تا چه حد احساس رضایت می کنید؟
۰/۹۰۶			جهت متناسب بودن اندازه نمونه KMO آزمون	
sig=۰/۰۰۰	df=۳۲۵	۳۱۳۰/۴	جهت درست بودن تفکیک عامل ها Bartlett آزمون	
۰/۸۹۳			ضریب آلفا کرونباخ کل مقیاس شادمانی	
۴۸/۶۱			جمع کل واریانس تبیین شده شادمانی توسط سه عامل	



نتایج تحلیل عاملی متغیر وابسته در جدول (۲) خلاصه شده است. بر اساس نتایج به دست آمده مقدار  $KMO^1$  برای کل ابعاد سازه شادمانی (۰/۹۰۶)، که بیانگر کفایت انداز نمونه است. به علاوه شاخص مجذور کای برای آزمون کرویت بارتلت<sup>۲</sup>، ( $P < ۰/۰۰۰$ ) است که به لحاظ آماری معنی دار است و نشان می‌دهد بین متغیرها همبستگی وجود دارد. تحلیل عاملی مورد نظر از نوع تاییدی است، و با توجه به ابعادی که برای هر سازه تعریف شده بود تعداد عامل‌ها نیز به همان‌اندازه در نظر گرفته شد که عوامل و مولفه‌های مربوط به هر کدام، مشخص شده است. نظر به این که تحلیل عاملی تاییدی مورد استفاده قرار گرفت، گویه‌هایی که بار عاملی نداشتند یا با عواملی غیر از آن چه پیش‌بینی شده بود همبستگی داشتند، از مدل حذف شدند در نتیجه تعداد کل گویه‌ها کاهش یافت. برای این منظور، نخست پرسشنامه اولیه شادمانی (۲۶ گویه) را ۴۰۰ آزمودنی که به طور تصادفی انتخاب شده بودند تکمیل کردند. سپس با استفاده از روش آماری تحلیل عاملی، عبارت‌های نگرشی دارای همبستگی پایین حذف و فرم پرسشنامه کوتاه شده با ۲۱ عبارت نگرشی تدوین گردید. در مجموع در مقیاس شادمانی اجتماعی ۷ گویه، نسبت به آن چه در ابتدا طراحی شده بودند، حذف گردیدند، در مقیاس شادمانی اجتماعی - عامل‌ها (احساسی، اجتماعی، شناختی) در مجموع (۴۸/۶۱ درصد) از واریانس شادمانی اجتماعی را تبیین می‌کنند. به طوری که بعد احساسی (۱۰/۴۴)، بعد اجتماعی (۶/۵۹)، و بعد شناختی (۳۱/۵۸) از واریانس شادمانی اجتماعی را تعیین می‌کنند. مقدار آلفای کرونباخ<sup>۳</sup> برای مقیاس شادمانی و سایر متغیرهای مستقل در جدول (۱) نشان داده شده است

1 Kaiser-Meyer-Olkin

2 Bartlett's Test

3 Cronbach's Alpha

### جدول (۳) تحلیل عاملی مقیاس مصرف‌گرایی (مجموع ابعاد)

ضریب آلفا	واریانس تبیین شده	مقدار ویژه	عامل‌ها			سازه
			شناختی	تمایل به عمل	احساسی	
			وزن عاملی	وزن عاملی	وزن عاملی	
۰/۷۴۹	۱۴/۲۶	۲/۴			۰/۶۸۶	خرید و استفاده از کالاهای جدید اعتماد به نفس می‌دهد.
					۰/۶۴۱	خرید و استفاده از کالاهای جدید برای من یکی از لذت بخش‌ترین کارهاست.
					۰/۷۵۸	خرید کردن به من حس زنده بودن می‌دهد.
					۰/۷۸۵	من همیشه از خرید کردن لذت می‌برم.
					۰/۷۲۰	دوست داشتم به‌اندازه کافی پول داشتم تا غصه چیزهای متنوع و جدید را که نمی‌توانم تهیه کنم را نخورم
۰/۵۰۰	۲۶/۹۶	۱/۵۸ ۴		۰/۷۰۴	اگر به‌اندازه کافی پول داشتم دوست داشتم از هر چیز جدیدش را داشته باشم	
				۰/۶۲۶	فقط وقتی به چیزی نیاز دارم، خرید می‌کنم.	
				۰/۶۳۶	اصولاً وقتی کالایی نیازم را برآورده می‌کند تمایل به خرید جدیدترش را به صرف کلاس بالاتر ندارم.	
				۰/۶۸۹	اگر به‌اندازه کافی پول داشتم بهترین و جدیدترین چیزها را می‌خریدم و استفاده می‌کردم.	
				۰/۶۱۰	اگر به‌اندازه کافی پول داشتم هر چیزی که می‌دیدم و دلم می‌خواست می‌خریدم.	
۰/۵۷۰	۷/۴۳	۱/۲۶ ۱		۰/۷۰	زمانی که به چیزی نیاز پیدا کنم به دنبال خرید آن می‌روم.	
				۰/۶۰	وقتی یک چیزی را به تعداد واندازه کافی دارم، دیگه به خرید همان کالا فکر نمی‌کنم.	
				۰/۵۴	این مهم نیست که از یک کالا چند تا داشته باشی، یا این که این چیزها نیازت را برآورده می‌کند مهم این است که باید جدیدش داشته باشی	
				۰/۶۳	علیرغم این که امروزه بعضی فکر می‌کنند خرید و مصرف به آدم کلاس می‌دهد، من این‌طور فکر و عمل نمی‌کنم.	
				۰/۶۴	اصولاً وقتی کالایی نیازم را برآورده می‌کند تمایل به خرید جدیدترش را به صرف کلاس بالاتر ندارم.	
				۰/۵۸	تمایل من به مصرف و خرید کالاهای جدید بر اساس نیاز واقعی‌ام به آن کالاهاست (نه نیاز کاذب).	
۰/۸۶۱			جهت متناسب بودن اندازه نمونه KMO آزمون			
۱۷۸۹/۲۵۴ Chi-square=		DF= ۱۳۶	۰/۰۰۰ Sig=		جهت درست بودن تفکیک عامل‌ها Bartlett آزمون	
۰/۸۲۷			ضریب آلفا کرانباخ کل مقیاس مصرف‌گرایی			
۴۸/۶۶			جمع کل واریانس تبیین شده شادمانی توسط سه عامل			

**جدول (۴) تحلیل عاملی مقیاس سبک زندگی ورزشی (مجموع ابعاد)**

مقدار آلفا	واریانس تبیین شده	مقدار ویژه	عامل‌ها		سازه‌ها
			توجه به سلامتی	توجه به ورزش	
			وزن عاملی	وزن عاملی	
۰/۸۴۰	۳۱/۰۲	۴/۹۶		۰/۶۹۶	حضور منظم در باشگاههای ورزشی
				۰/۶۸۶	پیاده روی و دویدن
				۰/۶۸۰	کوهنوردی
				۰/۶۷۶	شنا
				۰/۶۵۵	شرکت در کلاس‌های آیروبیک و بدن سازی
				۰/۶۹۷	دوچرخه سواری
				۰/۶۳۲	استفاده از وسایل ورزشی در منزل
				۰/۶۴۴	استفاده از وسایل ورزشی در پارکها و فضاهای سبز
				۰/۶۳۳	شرکت در ورزش همگانی
۰/۷۲۲	۲۰/۳۹	۳/۲۶	۰/۵۸۰	ورزش‌های آرام بخش مانند یوگا، تایجی، سانشو و.....	
			۰/۵۴۷	کنترل روزانه یا هفتگی وزن	
			۰/۸۶۵	کشیدن سیگار	
			۰/۸۶۴	مصرف نوشابه‌های الکلی	
			۰/۸۸۱	مصرف مواد مخدر به صورت تفنی (تریاک، حشیش و....)	
			۰/۸۵۹	مصرف داروهای روان گردان (ال اس دی، شیشه، آمفتامین ها و....)	
			۰/۷۴۴	استفاده از قلیان	
۰/۸۵۵			جهت متناسب بودن اندازه نمونه KMO آزمون		
sig= ۰/۰۰۰	df= ۱۲۰	۲۸۰۷/۲۵۳	جهت درست بودن تفکیک عامل‌ها Bartlett آزمون		
۰/۸۴۷			ضریب آلفا کرانباخ کل مقیاس سبک زندگی ورزشی		
۵۱/۴۱			جمع کل واریانس تبیین شده شادمانی توسط دو عامل		

## تعریف متغیرها

**شادمانی:** متغیر وابسته‌ی این تحقیق، شادمانی است که در واقع حاصل جمع متغیر شادمانی احساسی، شادمانی اجتماعی و شادمانی شناختی است. شادی را می‌توان رضایتمندی اجتماعی، روانی و جسمانی و یا رضایتمندی از جریان‌های زندگی تعریف کرد (لو، ۲۰۰۱). وینهون (۱۹۸۸) جامع‌ترین و در عین حال عملیاتی‌ترین تعریف را از شادمانی ارائه می‌دهد. به نظر او، شادمانی به قضاوت فرد از درجه یا میزان مطلوبیت کیفیت کل زندگی اطلاق می‌گردد.

**سبک مصرف گرایی:** رفتار مصرفی مبتنی بر مصرف مادی، رفتاری مصرفی است که در آن تاکید بر مولفه‌های اقتصادی و کالا و خدماتی می‌شود که عمدتاً نقش اقتصاد و پول برای دریافت و بهره‌مندی از آن‌ها بسیار بارز است، رفتاری که در آن مصرف کالاهای دارای ارزش اقتصادی و منزلتی مورد توجه است. در واقع استفاده از پوشش و کالاهای به اصطلاح مصرفی و گذران اوقات فراغت مبتنی بر تفریح و سرگرمی و الویت‌های هزینه‌ایی به غیر از مایحتاج زندگی و استفاده از کالاهای فرهنگی که از غنای کمتری برخوردارند و نیز نمایش کالاهای گران‌قیمت و تجملی که به عنوان نمادهای منزلت اجتماعی مطرح‌اند از مولفه‌های این نوع رفتارند (محمدی، ۱۳۸۹: ۱۱۶). به زعم بلبن و زیمل مصرف لباس، زیورآلات و انواع کالاهای لوکس نقشی محوری در سبک زندگی طبقه متوسط دارد (نیازی، ۱۳۸۹: ۱۳۴). کلاکھون (۱۹۵۸) در یک جمع‌بندی در مورد شاخص‌های مورد مطالعه سبک زندگی به رفتارهای شخصی مصرفی که حاکی از ترجیحات فردی مانند نحوه استفاده از صنایع فرهنگی، تفریحی و ورزشی، نحوه بازی کردن و لباس پوشیدن اشاره می‌کند. در کل برای سنجش سبک مصرف گرایی از ۲۷ گویه در قالب طیف لیکرت‌اندازه‌گیری شده است، که دامنه نمرات می‌تواند از (۲۷) مینیمم و (۱۳۵) ماکزیمم باشد. برای سنجش این متغیر از پرسشنامه مصرف گرایی پژوهش موحد و همکاران (۱۳۸۹) که آلفای آن (۰/۸۷۰) است، استفاده شده است و دارای سه بعد احساسی، شناختی و تمایل به عمل است.

**سبک ورزش و سلامتی:** برخی اندیشمندان در تعریف ورزش می‌گویند: «ورزش به مجموعه فعالیت‌های منظم و حساب شده جسمانی اطلاق می‌گردد که دارای قوانین و مقررات

معین و مشخص، سازمان یافته و تشکیلاتی است که در آن مهارت‌های حرکتی و توانایی‌های جسمانی آشکار می‌گردد و تاحدودی انتفاعی است» (ویس، ۱۹۸۹؛ شنايدر (۱۹۹۳)؛ اشیراتیزر (۱۹۹۲)). برخی، ورزش را فعالیت‌های جسمی افراد که تحت قوانین و مقررات مدون و سازمان یافته انجام می‌گیرد، تعریف کرده‌اند. واندرزواگ ورزش را این گونه تعریف کرده است: «ورزش نوعی فعالیت جسمانی رقابتی است که از تجهیزات و امکانات ویژه‌ای با ابعاد زمانی و مکانی واحد بهره می‌گیرد و تلاش به منظور کسب رکورد اهمیت بسیار چشمگیری دارد». نیکسون (۱۹۹۳: ۹۶) می‌گوید: «ورزش عبارت است از هرگونه فعالیت‌های قهرمانی و اوقات فراغت». برخی محققان ورزش را شامل «مجموعه‌ای از تفریحات، تمرینات و سرگرمی‌های ساده می‌دانند» (دوفرانس، ۱۳۸۵: ۱۲۱؛ به نقل از کارگر، ۱۳۸۹: ۲۶). برای سنجش و اندازه‌گیری متغیر ورزش و سلامتی از شاخص‌های حضور منظم در باشگاه‌های ورزشی، شرکت در ورزش همگانی، پیاده روی و دویدن، شنا، کوهنوردی، دوچرخه سواری، استفاده از وسایل ورزشی در منزل و پارک‌ها و فضاهای سبز، کنترل روزانه یا هفتگی وزن، مصرف نوشابه‌های الکلی، رانندگی با سرعت بالا، مصرف داروهای روان گردان و... استفاده شده است. در کل برای سنجش سبک ورزش و سلامتی از ۱۷ گویه در قالب طیف لیکرت اندازه‌گیری شده است، که دامنه نمرات می‌تواند از (۱۷) مینیمم و (۸۵) ماکزیمم باشد و دارای دو بعد توجه به ورزش و توجه به سلامت است.

**مدیریت بدن:** مدیریت بدن به معنای نظارت و دستکاری مستمر ویژگی‌های ظاهری بدن است (آزاد ارمکی و چاوشیان، ۱۳۸۱؛ به نقل از عباس زاده و همکاران، ۱۳۹۱). براون و همکاران (۱۹۹۰) معتقدند تصور از بدن به درجه رضایت و نارضایتی از مردم از ظاهر و بدن بر می‌گردد. بحث در رابطه با تصور از بدن بیشتر به سمت بررسی نارضایتی از بدن پیش رفته است. این نارضایتی در بین جوانان و نوجوانان بسیار بیشتر است (هوانگ و همکاران، ۲۰۰۷: ۵؛ به نقل از خواجه نوری و همکاران، ۱۳۹۰). برای سنجش و اندازه‌گیری متغیر مدیریت بدن از شاخص‌های توجه به پوشش‌های ساده، توجه به پوشش‌های مد روز، کم توجهی به آرایش موی و سرو صورت، توجه زیاد به آرایش موی و سرو صورت، توجه به جراحی‌های زیبایی (بینی، کاشتن مو، تغییر شکل ابرو، استفاده از عطر و ادکلن، آرایش ناخن و رنگ

مو، کنترل وزن و حرکات ایروبیکی و... استفاده شده است.. در کل برای سنجش مدیریت بدن از ۷ گویه در قالب طیف لیکرت اند ازه گیری شده است، که دامنه نمرات می تواند از (۷) مینیمم و (۳۵) ماکزیمم باشد.

### یافته های توصیفی

بر اساس نتایج توصیفی متغیرهای جمعیتی، از مجموع ۴۰۰ پاسخگو، میانگین سنی ۱۶/۷۵ سال و میانگین شادمانی در بین دختران (۸۹/۱۱ درصد) و در بین پسران (۹۰ درصد) است. میانگین شادمانی در بین دانش آموزان پایه اول (۹۵/۴۰ درصد)، پایه دوم (۹۱/۰۵ درصد)، سوم (۸۵/۶۶ درصد) و چهارم (۸۷/۱۱ درصد) است. میانگین شادمانی در بین دانش آموزان دبیرستان های غیر دولتی (۹۲/۹۳ درصد)، دبیرستان های دولتی (۸۸/۸۲ درصد)، است. میانگین شادمانی افرادی که تحصیلات پدران آنها فوق لیسانس و دکتری می باشد به ترتیب (۹۴/۵۰ درصد) (شادمانی ۹۳/۷۵ درصد) است. پایین ترین میانگین شادی (۸۲/۱۴ درصد) مربوط به دانش آموزانی است که پدرانشان بی سواد می باشند همچنین میانگین شادمانی افرادی که تحصیلات مادرشان فوق لیسانس و لیسانس می باشد به ترتیب (۹۵/۲۲ درصد) و (۹۱/۳۲ درصد) می باشد. در آخر پایین ترین میانگین شادی (۸۱ درصد) مربوط به دانش آموزانی است که مادرشان بی سواد هستند. میانگین شادمانی در بین دانش آموزان با پدران دارای شغل دولتی (۸۹/۹۰ درصد) غیر دولتی (۸۹/۴۰ درصد) است. همچنین میانگین شادمانی در بین دانش آموزان با مادران دارای شغل خانه داری (۸۸/۳۹ درصد) و شاغل (۹۴/۱۴ درصد) است. میانگین شادمانی دانش آموزانی که والدین آنها دارای شغل دکتری و استادی هستند به ترتیب برای پدران (۹۹/۵۰ درصد) و مادران (۹۴ درصد) است. میانگین درآمد ماهیانه خانواده ها (۲۲۶۴۲۰۰ هزار تومان) است. میانگین شادمانی در بین طبقات بالای بالا (۱۰۳/۸۱ درصد)، طبقات پایین (۷۴/۵۵ درصد) است. اما بر اساس نتایج توصیفی سازه های تحقیق، میانگین شادمانی اجتماعی برابر با (۸۹/۱۳ درصد)، سبک مدیریت بدن (۲۰/۶۶ درصد) سبک زندگی ورزشی (۳۴/۶۰ درصد) و سبک مصرف گرایی برابر با (۹۵/۰۳ درصد) است.

## یافته‌های تحلیلی

### - بررسی رابطه بین سبک زندگی مصرف گرا و شادمانی اجتماعی

بر اساس نتایج جدول (۵)، رابطه بین سبک زندگی مصرف گرا (کل) و شادمانی اجتماعی (کل) معنادار نیست. همچنین بررسی ابعاد شادمانی (بعد احساسی، بعد اجتماعی، بعد شناختی) با ابعاد سبک زندگی مصرف گرا (بعد احساسی، بعد شناختی، بعد تمایل به عمل) نیز نشان می‌دهد، رابطه بین شادمانی (بعد اجتماعی و بعد شناختی) با سبک زندگی مصرف گرا (بعد احساسی، بعد شناختی، بعد تمایل به عمل)، معنادار است.

### جدول (۵) بررسی ارتباط بین سبک زندگی مصرف گرا و شادمانی اجتماعی

Sig	مقدار t	Sig	f	ضریب تعیین	ضریب همبستگی	میانگین	
۰/۸۴۸	-۱/۱۹۲	۰/۸۴۸	۰/۰۳۷	۰/۰۰۰	۰/۰۱۰	۹۵/۰۷	سبک زندگی مصرف گرا (کل)
						۸۹/۵۸	شادمانی اجتماعی (کل)
۰/۸۸۵	۰/۱۴۴	۰/۸۸۵	۰/۰۲۱	۰/۰۰۰	۰/۰۰۷	۲۵/۲۶	سبک زندگی مصرف گرا (بعد احساسی)
						۳۵/۳۰	شادمانی (بعد احساسی)
۰/۰۰۳	۲/۹۴۷	۰/۰۰۳	۸/۶۸۶	۰/۰۲۱	۰/۱۴۶	۲۵/۲۶	سبک زندگی مصرف گرا (بعد احساسی)
						۲۲/۵۲	شادمانی (بعد اجتماعی)
۰/۰۶۲	-۱/۸۷۱	۰/۰۶۲	۳/۴۹۹	۰/۰۰۹	۰/۰۹۳	۲۵/۲۶	سبک زندگی مصرف گرا (بعد احساسی)
						۳۱/۷۶	شادمانی (بعد شناختی)
۰/۳۴۵	۰/۹۴۵	۰/۳۴۵	۰/۸۹۳	۰/۰۰۲	۰/۰۴۷	۳۵/۵۸	سبک زندگی مصرف گرا (بعد شناختی)
						۳۵/۳۰	شادمانی (بعد احساسی)
۰/۰۰۰	۳/۵۲۳	۰/۰۰۰	۱۲/۴۱۰	۰/۰۳۰	۰/۱۷۴	۳۵/۵۸	سبک زندگی مصرف گرا (بعد شناختی)

						۲۲/۵۲	شادمانی (بعداجتماعی)
۰/۲۴۰	-۱/۱۷۶	۰/۲۴۰	۱/۳۸۳	۰/۰۰۳	۰/۰۵۹	۳۵/۵۸	سبک زندگی مصرف گرا (بعد شناختی)
						۳۱/۷۶	شادمانی (بعد شناختی)
۰/۷۴۷	۰/۳۲۲	۰/۷۴۷	۰/۱۰۴	۰/۰۰۰	۰/۰۱۶	۳۴/۲۲	سبک زندگی مصرف گرا (بعد تمایل به عمل)
						۳۵/۳۰	شادمانی (بعد احساسی)
۰/۰۳۴	۲/۱۲۳	۰/۰۳۴	۴/۵۰۹	۰/۰۱۱	۰۰/۱۰۶	۳۴/۲۲	سبک زندگی مصرف گرا (بعد تمایل به عمل)
						۲۲/۵۲	شادمانی (بعد اجتماعی)
۰/۰۰۰	-۴/۸۲۱	۰/۰۰۰	۲۳/۲۴۱	۰/۰۵۵	۰/۲۳۵	۳۴/۲۲	سبک زندگی مصرف گرا (بعد تمایل به عمل)
						۳۱/۷۶	شادمانی (بعدشناختی)

### -بررسی رابطه بین سبک زندگی ورزشی و شادمانی اجتماعی

بر اساس نتایج جدول (۶)، رابطه بین سبک زندگی ورزشی (کل) و شادمانی اجتماعی (کل) معنادار است. همچنین بررسی ابعاد شادمانی (بعد احساسی، بعد اجتماعی، بعد شناختی) با ابعاد سبک زندگی ورزشی (بعد توجه به ورزش، بعد توجه به سلامت) نیز نشان می دهد، رابطه بین مجموع ابعاد شادمانی (بعد احساسی، بعد اجتماعی، بعد شناختی) و سبک زندگی ورزشی (بعد توجه به سلامت)، معنادار است.



جدول (۶) بررسی ارتباط بین سبک زندگی ورزشی با شادمانی اجتماعی

Sig	مقدار t	Sig	f	ضریب تعیین	ضریب همبستگی	میانگین	
۰/۰۰۰	۴/۲۲۰	۰/۰۰۰	۱۷/۸۱۱	۰/۰۴۳	۰/۲۰۷	۳۴/۵۵	سبک زندگی ورزشی (کل)
						۸۹/۵۸	شادمانی اجتماعی (کل)
۰/۸۱۵	۰/۲۳۴	۰/۸۱۵	۰/۵۵	۰/۰۰۰	۰/۰۱۲	۴۱/۱۲	سبک زندگی ورزشی (بعد توجه به ورزش)
						۲۳/۳۸	شادمانی (بعد احساسی)
۰/۱۶۵	۱/۳۹۰	۰/۱۶۵	۱/۹۳۳	۰/۰۰۵	۰/۰۷۰	۱۲/۴۱	سبک زندگی ورزشی (بعد توجه به ورزش)
						۲۲/۵۲	شادمانی (بعد اجتماعی)
۰/۸۰۰	-/۲۵۴	۰/۸۰۰	۰/۰۶۴	۰/۰۰۰	۰/۰۱۳	۱۲/۴۱	سبک زندگی ورزشی (بعد توجه به ورزش)
						۳۱/۷۶	شادمانی (بعد شناختی)
۰/۰۰۳	۲/۹۸۸	۰/۰۰۳	۸/۹۲۷	۰/۰۲۲	۰/۱۴۸	۱۲/۱۳	سبک زندگی ورزشی (بعد توجه به سلامت)
						۳۵/۳۰	شادمانی (بعد احساسی)
۰/۰۰۰	۴/۹۵۸	۰/۰۰۰	۲۴/۵۸۶	۰/۰۵۸	۰/۲۴۱	۲۲/۱۳	سبک زندگی ورزشی (بعد توجه به سلامت)
						۲۲/۵۲	شادمانی (بعد اجتماعی)
۰/۰۰۰	۶/۰۸۴	۰/۰۰۰	۳۷/۰۰۹	۰/۰۸۵	۰/۲۹۲	۲۲/۱۳	سبک زندگی ورزشی (بعد توجه به سلامت)
						۳۱/۷۶	شادمانی (بعد شناختی)

### - بررسی رابطه بین مدیریت بدن و شادمانی اجتماعی

بر اساس نتایج جدول (۷)، رابطه بین مدیریت بدن و شادمانی اجتماعی (کل) معنادار نیست. همچنین بررسی ابعاد شادمانی (احساسی، اجتماعی، شناختی) با مدیریت بدن نیز نشان می‌دهد، تنها رابطه بین شادمانی (بعد اجتماعی) و مدیریت بدن معنادار است.

جدول (۷) بررسی ارتباط بین مدیریت بدن و شادمانی اجتماعی

Sig	مقدار t	Sig	f	ضریب تعیین	ضریب همبستگی	میانگین	
۰/۰۸۵	۱/۷۲۹	۰/۰۸۵	۲/۹۸۹	۰/۰۰۷	۰/۰۸۶	۲۰/۶۶	مدیریت بدن
						۸۹/۵۸	شادمانی اجتماعی (کل)
۰/۱۱۴	۱/۵۸۶	۰/۱۱۴	۲/۵۱۵	۰/۰۰۶	۰/۰۷۹	۲۰/۶۶	مدیریت بدن
						۳۵/۳۰	شادمانی (بعد احساسی)
۰/۰۰۳	۳/۰۳۱	۰/۰۰۳	۹/۱۸۹	۰/۰۲۳	۰/۱۵۰	۲۰/۶۶	مدیریت بدن
						۵۲/۲۲	شادمانی (بعد اجتماعی)
۰/۷۳۸	-۳۳۴	۰/۷۳۸	۰/۱۱۲	۰/۰۰۰	۰/۰۱۷	۲۰/۶۶	مدیریت بدن
						۳۱/۷۶	شادمانی (بعد شناختی)

### - بررسی ارتباط متغیرهای جمعیتی و شادمانی اجتماعی دانش آموزان

بررسی ارتباط هشت متغیر سن، جنس، پایه تحصیلی، نوع مدرسه، تحصیلات والدین، شغل والدین، درآمد خانواده و طبقه اجتماعی با شادمانی اجتماعی دانش آموزان (مجموع ابعاد) که نتایج آن به شرح جداول (۹) و (۸) است، نشان می‌دهد رابطه سن، پایه تحصیلی، درآمد خانواده، طبقه اجتماعی با شادمانی دانش آموزان معنادار است و طی آن بالاترین میزان شادمانی

متعلق به دانش آموزان پایه اول تحصیلی و پایین ترین مربوط به دانش آموزان سوم دبیرستان است، همچنین افراد طبقه بالای بالا میانگین شادمانی بیشتری دارند و افراد طبقه پایین کمترین میزان شادمانی را دارند.

**جدول (۸) بررسی ارتباط بین سن و درآمد خانواده با شادمانی دانش آموزان (مجموع ابعاد)**

Sig	مقدار t	Sig	مقدار f	ضریب تعیین	ضریب همبستگی	میانگین	
۰/۰۰۳	-۲/۹۹۸	۰/۰۰۳	۸/۹۸۸	۰/۰۳۰	۰/۱۷۰	۸۹/۱۳	شادمانی (مجموع ابعاد)
						۱۶/۷۵	سن
۰/۰۰۰	۵/۵۵۶	۰/۰۰۰	۳۰/۸۸۶	۰/۰۷۲	۰/۲۶۹	۸۹/۰۲	شادمانی (مجموع ابعاد)
						۲۴۶۴۲۰۰	درآمد خانواده

**جدول (۹) بررسی ارتباط بین جنسیت، نوع مدارس، شغل والدین، پایه تحصیلی، طبقه اجتماعی و تحصیلات والدین با شادمانی (مجموع ابعاد)**

Sig	Df	مقدار t	میانگین شادمانی	تعداد	جنس
۰/۶۱۵	۳۹۸	-۰/۵۰۳	۸۹/۱۱	۱۸۹	دختر
			۹۰	۲۱۱	پسر
Sig	Df	مقدار t	میانگین شادمانی	تعداد	نوع مدارس
۰/۰۷۲	۳۹۸	۱/۸۰۶	۸۸/۸۲	۳۲۶	دولتی
			۹۲/۹۳	۷۴	غیر دولتی
Sig	df	مقدار t	میانگین شادمانی	تعداد	شغل پدر
۰/۷۹۹	۳۹۸	۰/۲۵۵	۸۹/۹۰	۱۳۲	دولتی
			۸۹/۴۲	۲۶۸	غیر دولتی

Sig	df	مقدار t	میانگین شادمانی	تعداد	شغل مادر
۰/۰۰۸	۳۹۸	-۲/۶۵۵	۸۸/۳۹	۳۱۷	خانه دار
			۹۴/۱۴	۸۳	شاغل
sig	Df	مقدار f	میانگین شادمانی	تعداد	پایه تحصیلی
۰/۰۰۰	۳	۶/۲۰۳	۹۵/۴۰	۹۳	اول
			۹۱/۰۵	۹۳	دوم
			۸۵/۶۶	۱۰۳	سوم
			۸۷/۱۱	۱۱	پیش دانشگاهی
			۸۹/۵۸	۴۰۰	کل
Sig	df	مقدار f	میانگین شادمانی	تعداد	طبقه اجتماعی
۰/۰۰۰	۵	۹/۶۲۹	۱۰۳/۸۱	۱۱	بالای بالا
			۹۰/۶۸	۵۱	بالا
			۹۴/۳۴	۱۳۹	متوسط رو به بالا
			۸۷/۸۰	۱۵۱	متوسط
			۷۷/۵۳	۳۹	متوسط رو به پایین
			۷۴/۵۵	۹	پایین
			۸۹/۵۸	۴۰۰	کل
Sig	df	مقدار f	میانگین شادمانی	تعداد	تحصیلات پدر
۰/۳۰۵	۷	۱/۱۹۴	۸۲/۱۴	۲۱	بی سواد
			۸۶/۳۶	۵۷	ابتدایی
			۹۱/۵۴	۱۰۱	راهنمایی
			۸۹/۵۷	۱۳۲	دیپلم
			۸۹/۳۲	۲۸	فوق دیپلم
			۹۱/۴۰	۴۷	لیسانس
			۹۴/۵۰	۱۰	فوق لیسانس
			۹۳/۷۵	۴	دکتری

			۸۹/۵۸	۴۰۰	کل
Sig	Df	مقدار f	میانگین شادمانی	تعداد	تحصیلات مادر
۰/۱۹۱	۷	۱/۴۳۲	۸۱	۶	بی سواد
			۸۶/۴۵	۳۵	ابتدایی
			۹۱/۱۴	۶۱	راهنمایی
			۸۷/۷۳	۱۴۸	دیپلم
			۸۹/۵۵	۴۰	فوق دیپلم
			۹۱/۳۲	۷۸	لیسانس
			۹۵/۲۲	۲۷	فوق لیسانس
			۱۰۰	۵	دکتری
			۸۹/۵۸	۴۰۰	کل

### تبیین شادمانی اجتماعی بر حسب مجموع متغیرهای مستقل (به روش گام به گام)

همان‌طور که در جدول (۱۰) مشاهده می‌شود، بر اساس نتایج جدول، قوی‌ترین پیش‌بینی کننده شادمانی اجتماعی (کل) بعد توجه به ورزش است. این متغیر به تنهایی ۰/۰۷۶ از واریانس شادمانی اجتماعی را تعیین می‌کند. در مرحله دوم با ورود درآمد خانواده به مدل ضریب تعیین به ۰/۱۱۳ می‌رسد که نشان می‌دهد درآمد خانواده ۰/۰۳۷ به قدرت پیش‌بینی افزوده است. در مرحله سوم با اضافه شدن پایه تحصیلی به مدل ضریب تعیین به ۰/۱۳۶ رسیده است، به عبارت دیگر این متغیر ۰/۰۲۳ به قدرت پیش‌بینی افزوده است. در مرحله چهارم با اضافه شدن طبقه اجتماعی متوسط به مدل ضریب تعیین به ۰/۱۴۵ رسیده است. به عبارت دیگر با ورود این متغیر ۰/۰۰۹ به قدرت پیش‌بینی افزوده است. با این تفصیل چهار متغیر بعد توجه به ورزش، درآمد خانواده، پایه تحصیلی و طبقه اجتماعی متوسط به ترتیب قوی‌ترین پیش‌بینی کننده‌های شادمانی اجتماعی (مجموع ابعاد) هستند و قادرند ۰/۱۴۵ از تغییرات شادمانی اجتماعی (کل) را تبیین کنند.

**جدول (۹) تبیین شادمانی اجتماعی (کل) بر حسب مجموع متغیرهای مستقل**

مرحله	پیش بینی کننده‌ها	B	Beta	مقدار	sig	R	R2	f	Sig
اول	بعد توجه به ورزش	۰/۶۳۳	۰/۲۷۵	۵/۶۹۸	۰/۰۰۰	۰/۲۷۵	۰/۰۷۶	۳۲/۴۶۹	۰/۰۰۰
دوم	توجه به ورزش	۰/۵۷۷	۰/۲۵۱	۵/۲۵۱	۰/۰۰۰	۰/۳۳۶	۰/۱۱۳	۲۵/۰۹۵	۰/۰۰۰
	درآمد خانواده	۲/۰۸۳	۰/۱۹۴	۴/۰۵۶	۰/۰۰۰				
سوم	بعد توجه به ورزش	۰/۵۴۴	۰/۲۳۷	۴/۹۹۴	۰/۰۰۰	۰/۳۶۸	۰/۱۳۶	۲۰/۶۲۸	۰/۰۰۰
	درآمد خانواده	۲/۰۰۷	۰/۱۸۷	۳/۹۵۱	۰/۰۰۰				
	پایه تحصیلی	-۲/۴۰۷	۰/۱۵۳	-۳/۲۳۸	۰/۰۰۱				
چهارم	بعد توجه به ورزش	۰/۵۴۵	۰/۲۳۷	۵/۰۲۰	۰/۰۰۰	۰/۳۸۱	۰/۱۴۵	۱۴/۶۳۶	۰/۰۰۰
	درآمد خانواده	۱/۹۰	۰/۱۷۷	۳/۷۴۴	۰/۰۰۰				
	پایه تحصیلی	-۲/۴۵۴	-۰/۱۵۶	-۳/۳۱۴	۰/۰۰۱				
	طبقه متوسط	-۹/۹۰۳	۰/۰۹۶	-۲/۰۴۱	۰/۰۴۲				

### نتیجه گیری

چارچوب تئوریک تحقیق را نظریات آرگایل و دورکیم تشکیل می‌دهند. از نظر آرگایل (۱۳۸۲)، لذت ناشی از ارتباطات اجتماعی یکی از مهم‌ترین عوامل شادمانی است. بین شادمانی و معاشرت رابطه‌ی نزدیکی وجود دارد، علت آن نیز می‌تواند ناشی از رضایت رفع نیازهای اجتماعی باشد. افراد شادمان نه تنها تعامل اجتماعی بیشتری با دیگران دارند، بلکه کیفیت ارتباطات آن‌ها نیز بیشتر است. همچنین آرگایل<sup>۱</sup> معتقد است شرکت در فعالیت‌های ورزشی میزان شادمانی را افزایش می‌دهد (آرگایل، ۲۰۰۱). به زعم دورکیم روابط و همبستگی اجتماعی که از طریق عضویت داوطلبانه در انجمن‌ها و موسسات به دست می‌آید بر احساس شادی افراد اثر می‌گذارد.

نتایج پژوهش نشان می‌دهد که سبک زندگی ورزشی با شادمانی اجتماعی رابطه معناداری دارد، بنابراین نظریه آرگایل را که معتقد است آن‌هایی که ارتباط اجتماعی و فعالیت اجتماعی بیشتری دارند شادتر هستند را مورد تأیید قرار می‌دهد. به زعم آرگایل لذت ناشی از ارتباطات اجتماعی یکی از مهم‌ترین عوامل شادمانی است. بین شادمانی و معاشرت رابطه‌ی نزدیکی وجود دارد. همچنین نظر دورکیم را که معتقد است روابط و همبستگی‌های اجتماعی و عضویت داوطلبانه در گروه‌ها و انجمن‌ها شادی را افزایش می‌دهد مورد تأیید قرار می‌دهد.

سبک زندگی مصرف‌گرا با شادمانی رابطه معناداری ندارد. بنابراین نظر وبلن را که معتقد است مهم‌ترین عامل کسب منزلت مصرف‌تظاهری و نمایشی است که باید نمود خارجی داشته باشد را مورد تأیید قرار نمی‌دهد.

مدیریت بدن نیز با شادمانی رابطه معناداری ندارد. بنابراین نظریه برخی از محققان (براون) که معتقدند شادی از زندگی در بین جوانان به درجه رضایتی و نارضایتی از بدن بستگی دارد را مورد تأیید قرار نمی‌دهد.

- بر اساس یافته‌های تحقیق، میانگین شادمانی اجتماعی (مجموع ابعاد) در بین دانش‌آموزان بر روی مقیاسی با دامنه ۱۳۰-۲۶ و میانگین واقعی ۷۸ برابر با (۸۹/۱۳ درصد) است. این امر بیانگر این است که میانگین شادمانی اجتماعی در بین دانش‌آموزان در سطح متوسط رو به بالا است. این یافته تحقیق با نتایج پژوهش جعفری و همکاران (۱۳۸۷) انطباق دارد و آن را تأیید می‌کند. به علاوه شادمانی احساسی دانش‌آموزان بر روی مقیاسی با دامنه ۵۵-۱۱ برابر با (۳۴/۸۴ درصد)، شادمانی اجتماعی بر روی مقیاسی با دامنه ۳۰-۶ برابر با (۲۲/۵۸ درصد) و شادمانی شناختی بر روی مقیاسی با دامنه ۹-۱ برابر با (۳۱/۷۶ درصد) است. بنابراین شادمانی احساسی، اجتماعی و شناختی دانش‌آموزان در سطح متوسط رو به بالا، است. سبک زندگی ورزشی، بر شادمانی دانش‌آموزان تأثیر دارد. به عبارت دیگر با افزایش فعالیت‌های ورزشی، شادمانی دانش‌آموزان افزایش می‌یابد این یافته تحقیق با نتایج پژوهش اسپتو و بولتون (۱۹۸۸)، سالوی و همکاران (۲۰۰۱)، مایرز (۱۹۹۲)، بلیر و همکاران (۱۳۸۶)، جوکار و همکاران (۱۳۸۶)، گنجی و همکاران (۱۳۸۷)، شکوهی مقدم و همکاران (۱۳۹۰) انطباق دارد و آن‌ها را تأیید می‌کند.

- سبک زندگی مصرف‌گرا (کل)، بر شادمانی دانش آموزان تاثیر ندارد. این یافته تحقیق با نتایج پژوهش وبلن، زیمل، کلاکھون (۱۹۵۸)، و رابرت باکاک منطبق نیست و نظر آن‌ها را تأیید نمی‌کند.

- مدیریت بدن بر شادمانی تاثیر ندارد. این یافته تحقیق با نظریاتی که توجه به بدن و حفظ ظاهر و زیبایی را باعث شادمانی بیشتر می‌دانند و معتقدند آن‌هایی که به ظاهر خود توجه می‌کنند شادتر هستند را تأیید نمی‌کند.

## منابع

- ۱- آزاد ارمکی، تقی؛ چاوشیان، حسن. (۱۳۸۱). بدن به مثابه رسانه هویت، مجله جامعه‌شناسی ایران، دوره چهارم، شماره ۴، تهران، انجمن جامعه‌شناسی ایران. صص ۷۵-۵۷.
- ۲- آرگایل، میشل. (۱۳۸۲). روان‌شناسی شادی. ترجمه: مسعود گوهری‌انارکی، مهرداد کلانتری، فاطمه بهرامی، حمید نشاط دوست، و محسن پالاهنگ، اصفهان: انتشارات جهاد دانشگاهی.
- ۳- آل یاسین، میترا. (۱۳۸۰). شادی و نشاط در محیط مدرسه. نشریه تربیت، شماره ۱، صص ۱۴-۱.
- ۴- آیزنگ، م. (۱۳۷۸). روان‌شناسی شادی، ترجمه مهرداد فیروز بخت و خشایار بیگی، تهران: انتشارات بدر.
- ۵- بیرامی، منصور؛ هاشمی، تورج؛ علائی، پروانه و وحیده عبدالهی. (۱۳۸۹). عوامل جمعیت‌شناختی، دین‌داری با تکیه بر اسلام و عملکرد خانواده در پیش‌بینی شادکامی دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی دانشگاه تبریز. تحقیقات علوم رفتاری، دوره ۹، شماره ۱، صص ۳۳-۴۳.
- ۶- حیدری رفعت، ابوذر و علی عنایتی و نوری فر. (۱۳۸۹). رابطه بین نگرش دینی و شادکامی در بین دانشجویان دانشگاه تربیت مدرس. مجله روان‌شناسی و دین، سال سوم، شماره چهارم، صص ۶۱-۷۲.
- ۷- جوکار، بهرام؛ رحیمی، مهدی. (۱۳۸۶). تأثیر الگوهای ارتباطی خانواده بر شادی در گروهی از دانش‌آموزان دبیرستانی شهر شیراز. مجله روان‌پزشکی و روان‌شناسی بالینی ایران، سال



سیزدهم، شماره ۴، صص ۳۸۴-۳۷۶.

- ۸- دریکوندی، هدایت اله، میرشاه جعفری، ابراهیم و محمد رضا عابدی. (۱۳۸۵). بررسی عوامل روان شناختی، اجتماعی و اقتصادی مؤثر بر شادمانی دانش آموزان از نظر مدیران و مربیان پرورشی. ماهنامه دانشگاه شاهد، سال سیزدهم شماره ۲۱، صص ۱۵-۲۴.
- ۹- دورکیم، امیل. (۱۳۶۹). تقسیم کار اجتماعی، ترجمه باقر پرهام، تهران: کتاب سرای بابل.
- ۱۰- دوفرانس، ژاک. (۱۳۸۵). جامعه شناسی ورزش، ترجمه عبدالحسین نیک گهر، تهران، انتشارات توتیا، ص ۳۷.
- ۱۱- ربانی، علی؛ ربانی، رسول و محمد گنجی. (۱۳۹۰). رویکرد جامعه شناختی به احساس شادمانی سرپرستان خانوار در شهر اصفهان. مجله مسائل اجتماعی ایران، سال دوم شماره ۱، صص ۳۹-۷۳.
- ۱۲- شکوهی مقدم، سولماز؛ زیوری رحمان، محمود و مهدی لسانی. (۱۳۹۰). بررسی نقش ورزش در سلامت روان و شادکامی دانش آموزان مقطع متوسطه شهر کرمان. فصل نامه سلامت و روان شناسی، دوره ۱، شماره ۳، صص ۸۰-۶۱.
- ۱۳- طاهریان، م. (۱۳۸۱). چرا شادی از جامعه رخت بر بسته است. روزنامه اعتماد ۱۳۸۱/۱۰/۲۱، ص ۴.
- ۱۴- علی پور، احمد و احمدعلی نوربالا. (۱۳۷۸). بررسی مقدماتی پایایی و روایی پرسشنامه شادکامی آکسفورد در دانشجویان دانشگاه تهران. اندیشه و رفتار، سال پنجم، شماره ۱ و ۲، صص ۵۵-۶۵.
- ۱۵- فکوهی، ناصر؛ انصاری، فرشته. (۱۳۸۲). اوقات فراغت و شکل گیری شخصیت فرهنگی (مطالعه موردی: دبیرستان دخترانه شهر تهران). نامه انسان شناسی، شماره چهار.
- ۱۶- قطره ای، فرشته. (۱۳۸۵). بررسی رابطه شادکامی (نشاط) و کیفیت عوامل آموزشی در دوره ابتدایی مدارس شهر تهران، پایان نامه کارشناسی ارشد رشته روان شناسی و علوم تربیتی دانشگاه تربیت معلم.
- ۱۷- کارگر، سعید. (۱۳۸۹). بررسی نگرش زنان به مشارکت ورزشی و عوامل اجتماعی - روانی مؤثر بر آن. (مطالعه موردی: زنان ۳۰-۱۵ ساله ی شهر جهرم). پایان نامه کارشناسی ارشد دانشگاه دانشگاه آزاد اسلامی واحد جهرم، زمستان ۱۳۸۹.

- ۱۸- کشاورز، امیر؛ وفاپیان، محبوبه. (۱۳۸۶). بررسی عوامل تأثیرگذار بر میزان شادکامی. روان‌شناسی کاربردی، دوره دوم، شماره ۵، صص ۵۱-۶۲.
- ۱۹- گیدنز، آنتونی. (۱۳۸۵). تجدد و تشخیص، جامعه و هویت شخص در عصر جدید، ترجمه ناصر موفقیان، تهران: نشر نی.
- ۲۰- گیدنز، آنتونی. (۱۳۷۷). سیاست‌های مدرنیته، ترجمه محسن ثلاثی، تهران، نشر مرکز.
- ۲۱- موسوی، سید محسن. (۱۳۹۲). شادمانی، رویکردهای نظری و یافته‌های تجربی. انتشارات سینا.
- ۲۲- میرشاه جعفری، ابراهیم؛ عابدی، رضا و هدایت الله دریکوندی. (۱۳۸۱). شادمانی و عوامل مؤثر بر آن. تازه‌های علوم شناختی، سال ۴، شماره ۳، صص ۵۰-۵۸.
- ۲۳- موحد، مجید؛ عباسی شوازی، محمد تقی و ندا رحمتی. (۱۳۸۹). رسانه، جنسیت و مصرف‌گرایی، مطالعه رابطه استفاده از رسانه‌های جمعی با تمایلات مصرف‌گرایانه دختران و پسران جوان در شهر شیراز. فصلنامه شورای فرهنگی اجتماعی زنان، سال دوازدهم، شماره ۴۷، صص ۴۰-۷.
- ۲۴- نیازی، محسن. (۱۳۸۹). رابطه سبک زندگی و میزان هویت ملی (مورد مطالعه: شهروندان شهر کاشان). مطالعات فرهنگی و ارتباطات، صص: ۱۵۸-۱۲۹.
- 25- Ahuvia, Aaron (2002). "Individualism Collectivism and Cultures of Happiness". A Theoretical Conjecture on the Relationship Between Consumption, Culture and Subjective Well-Being at the National Level, Journal of Happiness Studies, 3: 23-36.
- 26- Argyle, M & Luo L. (1991). "Happiness and Cooperation". Personality and Individual Difference Department of Experimental Psychology, Vol 12, No.10, pp. 1019-1030.
- 27- Blair, S, N. Kohl, H, W. Barlow, C, E (1995). "Changes in physical fitness and all cause mortality: prospective study of health and unhealthy men". Journal of the American Medical Association. 273, PP 1093-1098.
- 28- Bocoock, R. (2001). Consumption, Translated by Kh. Sabori, Tehran, Shirazueh Publications, (Persian).
- 29- Bourdieu, p. (1984). Distinction: a Social Critique of the Judgements of Taste. London: Routledge & Kegan Paul.
- 30- Bourdieu, P. (1984). Distinction: A Social Critique of the Judgements of Taste, London: Routledge & Kagan Paul.
- 31- Bradburn, N, M, & Caplovitz, D. (1965). "Report of Happiness". Chicago: Aldine Publishing Company.
- 32- Brown, T. A, Cash, T, F, & Milkulka, P. J, (1990) "Attitudinal body image assessment: Factoranalysis of the Body Self-Relation Questionnaire", Journal of

- personality Assessment, Vol.55(-): 135-144.
- 33- Byrd, K, R, Lear, D & Schwenka, S. (2000). "Mysticism as a Predictor of Subjective Well-bing". *International Journal for the Psychology of Religion*, 10(4)259-269.
- 34- Chang, Wen- Chun (2009). "Social Capital and Subjective Happiness in Taiwan, International". *Journal of Social Economics*, Vol. 36 No &, pp. 844-868.
- 35- Chaney, D. (1996). *Life Style*. London: Routledge.
- 36- Cooper, M & J O'Rourke (2010). "Lucky to be happy: A study of happiness in Australian primary students". *Australian Journal of Educational & Developmental Psychology*, vol 10, no. 1, pp. 94-107.
- 37- Dickey, M. T.(1999). *The Pursuit of Happiness*. [http://www. Dickey. Org/ Happy. HTM](http://www.Dickey.Org/Happy.HTM).
- 38- Diener, Ed. Suh. E & Shigehiro (2000). "Similarity of the Relations Between Marital Status and Subjective Well-Being across Cultures". *Journal of Cross-Cultural Psychology*, Vol 31, No.4, pp. 419- 436.
- 39- Diener, E. d. and R. Lucas (2000). " Explanation Differences in Social Levels of Happiness". *Journal of Happiness Studies*, 1: 41-78.
- 40- Demir, M. & O'zdemir, M. (2010), Friendship, Need Satisfaction and Happiness, *Journal of Happiness Studies*, 11:243–259.
- 41- Eur, Nl. Rank Report (2006). *Human Development Reports*, (WDH): World Database of Happiness.
- 42- Furnham, & Helen. Ch. (1999). "Personality as Mredictor of Mental Health and Happiness in the East and West". *personality and Individual Differences*, Vol 27, No.1, pp. 395- 403.
- 43- Galati, Dario & Manzona. Mayar & Lgor. Sotgio(2006). "The Subjective Components of Happiness and Their Attainment". *A Cross-Cultural Comparison Between Italy and Cuba, Social Science Information*, Vol. 45 No. 4.pp. 601-630.
- 44- Galatzer, Wolfgang (2000). "Happiness: Classic theory In the Light of Current Research". *Journal of Happiness Studies*. 1: 501-511.
- 45- Giddens, A. (1991). *Modernity and Self-Identity: Self and Society in the Late Modern Age*. Cambridge: Polity Press.
- 46- Haller, H. M. Hadler (2006). "How Social Relations and Structures Can Produce Happiness and Unhappiness ". *Social Indicators Research*,75: 169-216.
- 47- Huppke, R, W, (2001). *Study Finds Community Work Linked to Happiness*.
- 48- Huang, J. Norman, G. J. Zabinski, M. F. Calfas, Karen, Kevin Patrick(2007). " Body Image and Self- Esteem among Adolescents Undergong an Inter vention Targeting Dietary and Physical Activity Behaviors". *Journal of adolescent health*, Vol. 3(40): 245-251.
- 49- Li, Jiayuan (2015). *Towards a happier society? Subjective well-being and the Happiness Index of Guangdong, China*. Ph.D. thesis, University of Birmingham.
- 50- Lu, L. & Gilmour R. (2004). "Culture and Conception of Happiness".: Individual Oriented and Social Oriented and SWB. *Journal of Happiness Studies*. 5: 269-291.
- 51- Mc Kee, J, B. (1969). *Introdoction to Sociology*, Holt Rinchart & Winston Inc.
- 52- McMahan, D. M,(2006). *Happiness a history*, New York, Atlantic Monthly.س.

- 53- Myers, D. G. (1999). "Close relationships and quality of life". In D. Kahneman, E. Diener, & N. Schwartz (Eds.), *Well-being: The foundations of hedonic psychology* (pp. 374-391). New York: Russell Sage.
- 54- Myers, D. (2000). "The Funds, Friends, and Faith of Happy People". *American Psychologist*, Vol 55, No.1, pp. 56- 67.
- 55- Myers, D. & Ed Diener (1995). "Who is Happy". *Psychological Science*, Vol 6, No.1, pp. 10-19.
- 56- Pascal, L. B. (1995). *Pense, es A.J. Krailsheimer, Trans.* London, England: Penguin Books. (Original Work Published).
- 57- Peterson, C. (2000). "The Future of Optimism". *American Psychologist*, 55(1),44-55.
- 58- Raterink, G. V. (2002). Why Do Some Student? *American School Board Journal*, v189 n2 p31 Feb 2002, <EDRIC: EJ640874>.
- 59- Salovey, P., Rothman, A. J., Detweler, J., Develer, J. B., & Steward, W. T. (2000). "Emotional States and Physical Health". *American Psychologist*, 55(1), 110-121.
- 60- Schyns, p. (1998). "Cross National Differences in Happiness". *Social Indicators Research*, 43-:3-26.
- 61- Seligman and Danner, E. M. (2002). "Very Happy People". *Psychological Science* 13: 81-4.
- 62- Simplicio, J.S C, (2001). How to Recognize and Counteract Student Inattentiveness in the Classroom.
- 63- Skianis, Vasileios (2013). The Influence of Nature on Secondary School Students Subjective well-Being in England and Greece. PhD thesis, The London School of Economics and Political Science (LSE).
- 64- Veenhoven, R. (2012). "Cross-National Differences in Happiness: Cultural Measurement Bias or Effect of Culture". *International Journal of Wellbeing*, Vol 2, No.4, pp. 333- 353.
- 65- Veenhoven, R. (1994). "World Database of Happiness, Happiness in nations, Subjective appreciation of life in 56 nations 1946-1992". *Faculty of Social Sciences*, vol 23, no.2, pp. 1- 1.
- 66- Veenhoven, R. and W. Kalmijn (2005). "Inequality Adjusted Happiness in Noation". *Journal of Happiness Studies*, 6: 421-455.
- 67- Veblen, T. (2004). *The Theory of the Leisure Class*, by Translated Farhang Arshad. Tehran, Nashreny, Persian.