

Development and Validation of Happiness Scale in Iranian Society

ساخت و اعتباریابی مقیاس شادکامی در جامعه ایرانی

Azam Noferesti, Ph.D.

Assistant professor in university of Tehran, Tehran, Iran.

Nima Ganji, Ph.D.

Academic Center of Education, Culture and Research,
 Alborz Branch, Alborz, Iran.

اعظم نوفرستی*

استادیار دانشگاه تهران، تهران، ایران.

نیما گنجی

عضو هیئت‌علمی جهاد دانشگاهی البرز، البرز، ایران.

Abstract

The aim of present study was developing and validating of Happiness Scale in Iranian Society. The method was a combination of qualitative and quantitative methods. At first, In order to explore the Happiness components, a qualitative (Phenomenological) method was employed. 58 participants were selected through maximum variation sampling of people aged 18-65 in Tehran and Karaj. A semi-structured interview was used for data gathering. Qualitative data analysis was performed by using Colaizzi method. The qualitative results showed that providing the basic needs of life and welfare, emotions and feelings, relationships, achieving life goals, spiritual values, abilities and personal characteristics, choice and health were as 8 themes of happiness. Then, for each of the themes extracted from the qualitative analysis, items were made. The developed scale was conducted in a sample of 500 people aged 18-65 years who were selected by targeted sampling from different regions in Tehran and Karaj. The Chronbach's alpha coefficient for scale was 0.92. The correlation coefficient of the happiness Scale with oxford happiness ($r= 0/74$) and orientation to life Scale ($r= 0/69$) was positive and significant and with beck depression ($r= -0/62$) was negative and significant. The results indicated the happiness Scale can be considered as a valid and reliable instrument for measuring happiness in Iranian society.

Keywords: Happiness Scale, Validation

چکیده

هدف این پژوهش، ساخت و اعتباریابی مقیاس شادکامی در جامعه ایرانی بود. روش پژوهش، ترکیبی از روش کیفی و کمی بود. ابتدا برای شناسایی مؤلفه‌های شادکامی از رویکرد پدیدارشناسی استفاده شد. ۵۸ نفر به شیوه نمونه‌گیری با حداکثر تنوع از جامعه افراد ۱۸ تا ۶۵ سال شهر تهران و کرج انتخاب شدند. برای گردآوری داده‌ها از مصاحبه استفاده شد. تحلیل کیفی داده‌ها با استفاده از شیوه تحلیل کلایزی انجام شد. یافته‌های کیفی نشان داد که شادکامی در نمونه پژوهش شامل هشت مقوله تأمین مایحتاج اولیه زندگی و رفاه، عواطف و هیجانانگیز، روابط، رسیدن به اهداف و خواسته‌ها در زندگی، ارزش‌های معنوی، توانایی‌ها و ویژگی‌های شخصیتی، سلامتی و انتخابگری است. سپس برای هر کدام از مقوله‌ها گویه‌هایی ساخته شد. در ادامه، مقیاس بر روی ۵۰۰ نفر که به شیوه نمونه‌گیری هدفمند از مناطق مختلف تهران و کرج انتخاب شدند، اجرا شد. یافته‌ها ضریب آلفای کرونباخ را $0/92$ نشان داد. همچنین بین مقیاس با مقیاس شادکامی آکسفورد ($r=0/74$) و پرسشنامه جهت‌گیری به زندگی ($r=0/69$) همبستگی مثبت و معنادار و با پرسشنامه افسردگی بک ($r=-0/62$) همبستگی منفی و معنادار وجود داشت. نتایج تحلیل عاملی به شیوه تعیین مؤلفه‌های اصلی با چرخش واریماکس نشان داد که مقیاس شادکامی شامل ۶ مقوله عواطف مثبت، روان‌رنجوری، ارزش‌های معنوی با تمرکز بر توانمندی‌های فردی، انتخابگری، روابط و تأمین مایحتاج اولیه زندگی و رفاه است.

واژه‌های کلیدی: مقیاس شادکامی، اعتباریابی

مقدمه

شادکامی (happiness) چیزی بیش از یک هدف فردی مهم یا حالت‌های خلقی لذت‌بخش است. پژوهش‌ها نشان می‌دهد، شادکامی با پیامدهای مطلوب زندگی مثل شغل بهتر، روابط اجتماعی بهتر و آسیب‌های روان‌شناختی کمتر رابطه دارد (Parks, Della Porta, Pierce, Zilca, & Lyubomirsky, 2012). به همین دلیل در بیشتر فرهنگ‌ها در سطح فردی و اجتماعی به شادکامی توجه ویژه‌ای شده است (Diener, 2000). اهمیت شادکامی تا حدی است که امروزه درباره شادکامی شاخص‌های ملی تهیه می‌شود و هر کشور موظف است یک شاخص ملی شادکامی را برای جامعه خود تدوین کند (Myers, 2000). این در حالی است که مطالعه دقیق ادبیات ایران و شاخه‌های مرتبط با آن از جمله اساطیر، قصه‌ها، شعر و داستان‌های عامیانه، نشان می‌دهد که شادی طلبی در فرهنگ ایرانی نیز از جایگاه خاصی برخوردار است. بند اول از کتیبه داریوش در شوش نیز به شادی اشاره کرده است. برگزاری جشن‌های متعدد اجتماعی مثل جشن نوروز، سیزده به در مهرگان، چهارشنبه‌سوری در ایران باستان نیز گواهی بر این مدعاست.

با این حال، بعد از جنگ جهانی دوم، توجه اصلی اغلب روان‌شناسان و پژوهش‌گران در دنیا بر هیجان‌های منفی نظیر افسردگی و اضطراب تمرکز یافت و تعریف سلامت مترادف با فقدان بیماری‌های روانی و علائم بیمارگونه تلقی شد. در دهه‌های اخیر به خصوص بعد از مطالعات اولیه برادبرن (Bradburn, 1969) در مورد عدم وابستگی و استقلال عواطف مثبت و منفی و تغییر تعریف سلامتی از سوی سازمان بهداشت جهانی (WHO) در دهه ۱۹۸۰ بار دیگر روان‌شناسان به مفهوم شادکامی توجه نموده و شروع به بررسی ماهیت، مؤلفه‌ها و عوامل مؤثر بر آن کردند (Seligman, Rashid, & Parks, 2006; Argyle, 2001; Lyubomirsky, Boehm, & Lyubomirsky, 2009; Dickerhoof, Boehm, & Sheldon, 2011; Lyubomirsky, 2011).

با این حال، مطالعه علمی شادکامی در سال ۱۹۹۸ با معرفی رویکرد روان‌شناسی مثبت‌گرا (positive

psychology) توسط سلینگمن شروع شد. سلینگمن (Seligman, 2002) شادکامی را موضوع اصلی رویکرد روان‌شناسی مثبت‌گرا دانست و آن را به سه مؤلفه که از نظر علمی بهتر قابل تعریف هستند، تقسیم کرد: هیجان مثبت (positive emotion)، مجذوب شدن (engagement) و معنی (meaning). آرگایل (2001) شادکامی را ترکیبی از وجود عاطفه مثبت (positive affect)، عدم وجود عاطفه منفی (negative affect) و رضایت از زندگی (life satisfaction) تعریف کرد. او شادی (happiness) را مؤلفه هیجانی شادکامی و رضایت از زندگی را مؤلفه شناختی شادکامی دانست. بیشتر پژوهش‌های انجام‌شده در حوزه شادکامی نیز بر این مؤلفه‌ها تأکید کرده‌اند (Sheldon, & Lyubomirsky, 2007). مهم‌ترین زمینه‌یابی‌های انجام‌شده در حوزه شادکامی نیز بر هیجان مثبت و رضایت از زندگی به‌عنوان مهم‌ترین مؤلفه‌های شادکامی تأکید کرده‌اند. یافته‌های این زمینه‌یابی‌ها نشان می‌دهد که مردم بین شادی به‌عنوان یک هیجان موقت و رضایت از زندگی به‌عنوان یک نگاه جامع به زندگی تمایز قائل می‌شوند. برای مثال، افرادی که از فقر رنج می‌برند، ممکن است در محدوده خاصی از زمان خود را شاد ارزیابی کنند ولی در نگاه کلی که به زندگی خود دارند، میزان شادکامی خود را پایین ارزیابی می‌کنند؛ بنابراین این مؤلفه‌ها می‌توانند به‌گونه‌ای مؤثر شادکامی را در افراد بسنجند (Helliwell, Layard, & Sachs, & De Neve, 2020).

پژوهش‌هایی که در حوزه شادکامی انجام شده نشان می‌دهد، ویژگی‌هایی که از نظر اجتماعی ارزشمند است مثل سلامت روانی، طول عمر بیشتر، درآمد کافی و موفقیت با شادکامی رابطه مثبت دارد (Fredrickson, & Losada, 2005; Fredrickson, Cohn, Coffey, Pek, & Lyubomirsky, Sousa, Dickerhoof, & Finkel, 2008). هیجان مثبت ناشی از شادکامی افراد را به این سمت سوق می‌دهد که به شیوه‌ای فکر، احساس و عمل کنند که باعث ارتقاء منابع لازم برای رسیدن آنها به اهدافشان در زندگی شود. فردی که خلق بالا دارد، وقایع زندگی را به شیوه سازنده و مثبت تفسیر می‌کند. هیجان

شرقی است، مؤلفه‌های شادکامی برای افراد در چارچوب این ارزش‌های مذهبی و فرهنگی ممکن است تا حدودی با مؤلفه‌های شادکامی در کشورهای دیگر (Diener, 1995; Diener, Suh, Smith, & Shao, 1995) متفاوت باشد؛ بنابراین سنجش شادکامی و مؤلفه‌های آن در یک فرهنگ متفاوت از فرهنگ غرب که خاستگاه اصلی بررسی علمی این مفهوم است، چالش مهم پیش روی دولت برای برنامه‌ریزی صحیح برای ارتقاء شادکامی در ایران است. در حال حاضر، پرسشنامه شادکامی آکسفورد (Argyle, Martin, & Lu, 1995) پرکاربردترین پرسشنامه‌ای است که در پژوهش‌های داخلی برای سنجش شادکامی از آن استفاده شده است (Abedi, 2010). این پرسشنامه بر اساس آزمون افسردگی بک ساخته شده است و گویه‌های آن مخالف گویه‌های آزمون افسردگی بک است و یک ابزار ناوابسته به فرهنگ است که گرچه در جای خود حائز اهمیت است، اما نمی‌تواند متغیرهای فرهنگی مؤثر بر میزان شادکامی را اندازه‌گیری کند.

بر این اساس، پژوهش حاضر در قالب دو بخش طراحی شد. در بخش اول با روش کیفی به تعیین مؤلفه‌های شادکامی در جامعه ایرانی از دید مردم عادی به‌عنوان اطلاع‌رسان (informants) و ساخت مقیاس بر اساس این مؤلفه‌ها پرداخته شد و در بخش دوم به بررسی اعتبار و روایی آن مقیاس پرداخته شد؛ بنابراین این پژوهش برای پاسخ به ۲ سؤال اساسی طراحی شد.

سؤال کیفی پژوهش

مؤلفه‌های شادکامی در جامعه ایرانی کدام است؟

سؤال کمی پژوهش

۱. آیا مقیاس شادکامی ساخته شده بر اساس این مؤلفه‌ها از اعتبار و روایی قابل قبول برخوردار است؟

روش

روش پژوهش، جامعه آماری و نمونه: در بخش اول این پژوهش برای شناسایی و کشف مؤلفه‌های شادکامی از

مثبت این فرصت را به افراد می‌دهد که منابع حمایتی و دوستی‌ها را گسترش داده و مهارت‌های مورد نیاز برای آینده را بیاموزند. همچنین، به فرد اجازه می‌دهد که استراحت کرده تا انرژی لازم را که در طی تلاش سخت از دست داده، دوباره به دست آورد و ارگانیزم را برای چالش‌های آینده آماده کند؛ بنابراین شادکامی نه از این جهت که یک احساس مثبت و خوشایند است بلکه به این دلیل که یک سرمایه عمومی و اجتماعی خردمندانه بوده و منافع بسیاری برای فرد و جامعه دارد، ارزشمند است.

با توجه به تأثیرات مثبت شادکامی در سطح فردی و اجتماعی، مسئولین و مدیران ارشد شهرها و کشورها سعی دارند در قوانین و روش‌های اجرایی اداره شهر و کشورشان به‌گونه‌ای عمل کنند که به‌طور مستمر شادکامی در مردم افزایش یابد؛ بنابراین یکی از اولویت‌های مهم پژوهش‌های انجام شده در حیطه روان‌شناسی مثبت‌گرا و شادکامی شناخت ماهیت شادکامی و میزان آن در جوامع مختلف است تا بدین‌وسیله بتوان برای افزایش شادکامی در آن جامعه و در سطح کلان برنامه‌ریزی کرد. با این حال، دستیابی به یک ماهیت واحد از شادکامی و مؤلفه‌های آن امکان‌پذیر نیست زیرا این مفهوم یک واژه خنثی در سطح فردی و فرهنگی نیست (DelleFave, Bassi, & DelleFave, 2004; Massimini, 2009). افراد و گروه‌های اجتماعی این که چه چیزی خوب و مطلوب است را به‌عنوان عملکردی از ویژگی‌های خود توسعه می‌دهند. عقاید فلسفی، اخلاقی و مذهبی، شخصی و جمعی، جمع‌گرایی و فردگرایی، ارزش‌ها، معانی، انتظارات و نیازها نقش عمده‌ای را در این رابطه بازی می‌کنند. علاوه بر این، نوسانات و تغییرات اجتماعی در طول زمان در نتیجه شرایط تاریخی و اقتصادی بر شادکامی تأثیر قابل ملاحظه‌ای دارد. همچنین عدم تجانس تاریخی، جغرافیایی، فرهنگی و ذهنی در شناسایی ماهیت و ویژگی‌های شادکامی مؤثر است (DelleFave, 2004).

بر این اساس، با توجه به ویژگی‌های خاص کشور ما که ارزش‌های فرهنگی، مذهبی و اجتماعی آن دارای معیارهای متفاوتی نسبت به جوامع غربی و حتی جوامع

جدید و مرتبطی در حال ظهور نباشد و چنین جلوه کند که مقوله‌ها به خوبی تثبیت شده‌اند.

در بخش دوم پژوهش برای بررسی اعتبار و روایی مقیاس از روش توصیفی پیمایشی و روش تحلیل همبستگی از نوع تحلیل ماتریس واریانس-کوواریانس استفاده شد. از جامعه آماری پژوهش در این بخش ۵۰۰ نفر به شیوه نمونه‌گیری در دسترس انتخاب شدند. حجم نمونه در این بخش به اندازه‌ای تعیین شد که متناسب با عملیات متعارف اعتباریابی و رواسازی به‌ویژه تحلیل عاملی به‌عنوان روش اصلی رواسازی باشد (Delavar, 2006).

ابزار سنجش

جمع‌آوری داده‌ها در بخش کیفی پژوهش، با استفاده از روش مصاحبه نیمه‌ساختاریافته عمیق (Hariri, 2006) صورت گرفت. به این منظور سؤالات مصاحبه بر مبنای مرور دقیق تئوری‌های مورد نظر و پژوهش‌های انجام شده در زمینه موضوع پژوهش و هدف مطالعه در قالب فرم راهنمای مصاحبه تهیه شد. در بخش دوم پژوهش برای بررسی روایی مقیاس از ابزارهای زیر استفاده شد.

پرسشنامه شادکامی آکسفورد
(Oxford Happiness Questionnaire): آزمون شادکامی آکسفورد که در سال ۱۹۹۰ توسط آرگایل و لو تهیه شده، ۲۹ ماده شش گزینه‌ای دارد که از ۱ تا ۶، نمره‌گذاری می‌شود (Argyle, & Lu, 1990). این پرسشنامه توسط هیلز و آرگایل (Hills, Argyle, 2001) تجدید نظر شده و سازه‌های روان‌شناختی مربوط به علاقه اجتماعی، برون‌گرایی، مهربانی، موافقت، شوخ‌طبعی، احساس هدفمندی، خودبستگی، حرمت خود پذیرش خود، سلامت جسمی، خودمختاری، مکان کنترل و احساس زیبایی‌شناختی را ارزیابی می‌کند. هیلز و آرگایل اعتبار پرسشنامه را ۰/۹۱ و همبستگی درونی آن را بین ۰/۴ تا ۰/۶۵ گزارش کرده‌اند. همبستگی مثبت و بالای بین این پرسشنامه با آزمون‌های دیگر، نشان‌دهنده اعتبار این پرسشنامه است (Hills, Argyle, 2001).

روش پدیدارشناسی (Phenomenological Research) استفاده شد (Creswell, 2014). این روش بیشتر از این‌که بر روابط علت و معلولی تأکید داشته باشد، به بررسی دنیای ادراکی و شیوه تجارب افراد می‌پردازد (Willig, 2013). جامعه آماری پژوهش شامل کلیه شهروندان ۱۸ تا ۶۵ سال شهر تهران و کرج در سال ۱۳۹۶ بود. برای مصاحبه با افراد عادی از جامعه آماری این مطالعه، ۵۸ نفر به شیوه نمونه‌گیری حداکثر تنوع (Maximum Variation Sampling) (Nastasi, Moore, & Varjas, 2004) انتخاب شدند. این شیوه نمونه‌گیری به این دلیل انتخاب شد که افراد دارای سطوح مختلف تحصیلی، سطح اقتصادی-اجتماعی، جنسیت، قومیت و مذهب در نمونه باشند. در این پژوهش اطلاع‌رسان‌هایی در مصاحبه شرکت کردند که در طیف متنوعی از نظر سنی (۳۵-۱۸، ۵۰-۳۵، ۶۵-۵۱)، جنسیت (زن/مرد)، وضعیت تأهل (مجرد/متاهل/بیوه/مطلقه)، تحصیلات (دانشگاهی و غیردانشگاهی) و وضعیت اقتصادی-اجتماعی (پایین، متوسط و بالا) قرار داشتند. از سوی دیگر برای تحلیل دقیق‌تر، تعدادی از اطلاع‌رسان‌ها (۱۰ نفر) بر مبنای شیوه نمونه‌گیری از موارد شدید یا مزمن (intensity sampling) مورد بررسی قرار گرفتند. نمونه‌گیری از موارد شدید، انتخاب افرادی را به دنبال دارد که پدیده مورد نظر، تظاهر یا نمودی بارز در آنها دارد. این نوع از انتخاب اطلاع‌رسان‌ها اغلب در ترکیب با شیوه دیگری از نمونه‌گیری صورت می‌گیرد (Patton, 2002). در پژوهش حاضر، تعدادی از اطلاع‌رسان‌ها از افرادی بودند که تجربه ادراک شادکامی در مدتی طولانی از دید آنها بسیار زیاد یا بسیار کم بود. با توجه به اینکه در پژوهش کیفی برای تعیین حجم نمونه نمی‌توان از فرمول واحد و مشخصی استفاده کرد (Hariri, 2006) و حجم نمونه به عواملی مثل منابع، شرایط، افراد، رفتار و پدیده مورد بررسی بستگی دارد، اشتراوس و کوربین (Strauss, & Corbin, 1990) معتقدند که گردآوری اطلاعات باید تا اشباع نظری (saturation theoretical) ادامه یابد. این اشباع، زمانی است که داده‌ها به حالت نسبتاً تکراری درآمده، در رابطه با مقوله یا درون‌مایه مورد نظر، یافته‌های

(فقدان افسردگی یا افسردگی خفیف) تا "۳" (افسردگی شدید) درجه بندی کنند. نمره کل BDI-II با جمع کردن نمره ماده‌ها به دست می‌آید (از صفر تا ۶۳) که نمره بالاتر بیانگر افسردگی بیشتر است.

روش اجرا و تحلیل داده‌ها

مصاحبه‌ها توسط ۳ کارشناس که برای انجام مصاحبه آموزش دیده بودند زیر نظر ناظر طرح انجام شد. مصاحبه‌ها با تعیین وقت قبلی و محل مناسب و رعایت اصول اخلاقی (مثل توضیح اهداف و تأکید بر اصل محرمانه ماندن اسامی) انجام شد. مصاحبه با طرح یک سؤال وسیع و کلی (شادکامی چه معنایی دارد؟ ما به چه کسی شادکام می‌گوییم؟) شروع شد و با سؤالات اکتشافی (بعد از دستیابی به شادکامی چه تغییراتی در زندگی شما ایجاد می‌شود؟ و یا چه عواملی باعث احساس شادی، شادکامی و رضایت می‌شود؟ و ...) برای دستیابی به اطلاعات عمیق‌تر ادامه یافت. مدت زمان مصاحبه‌ها برحسب شرایط و تمایل مشارکت‌کنندگان حدود ۴۰ تا ۶۰ دقیقه بود. مصاحبه‌ها توسط دو کارشناس تحلیل شد. برای تحلیل داده‌ها در بخش کیفی از روش ۷ مرحله‌ای کلایزی (Abedi, 2010) استفاده شد. در این روش ابتدا مصاحبه‌ها چندین بار خوانده شد و جملات و عباراتی را که مستقیماً به پدیده مورد مطالعه مرتبط بود، استخراج شد. سپس معنی هر جمله مشخص شد. در این مرحله حدود ۵۰۰ جمله مهم و معنادار استخراج شد. سپس معانی مرتبط در خوشه‌هایی از تم‌ها (موضوع‌ها) قرار گرفت. در مرحله پایانی، موضوع‌های اصلی و زیرموضوع‌ها به‌عنوان موضوع‌های فرعی در اختیار سه همکار قرار گرفت تا بررسی بیشتر برای افزایش استحکام موضوع‌ها و نام‌گذاری آنها انجام شود و تناقض یا نقص احتمالی در آنها مورد بازرسی و اصلاح قرار گیرد. همچنین از طریق مراجعه به تعدادی از شرکت‌کنندگان یافته‌های نهایی اعتبار سنجی شد.

در بخش دوم پژوهش بر اساس مؤلفه‌های استخراج شده از تحلیل کیفی داده‌ها در بخش اول برای هر

پرسشنامه جهت‌گیری‌های شادکامی (Happiness

Orientation Questionnaire): این پرسشنامه توسط پترسون، پارک و سلیگمن (Peterson, Park, & Seligman, 2005) بر اساس نظریه شادکامی اصیل سلیگمن (Seligman, 2002) ساخته شد. این آزمون ابتدا ۱۸ گویه داشت که سه نوع زندگی مربوط به نظریه سلیگمن (زندگی لذت‌بخش، زندگی جذاب و زندگی بامعنا) را می‌سنجید، اما بعداً، پترسون (Peterson, 2006) تعداد گویه‌ها را به ۱۶ گویه کاهش داد و یک بعد چهارم یعنی کسب پیروزی را نیز به سه نوع زندگی مورد نظر افزود. در این آزمون به جواب‌های "کاملاً درست" نمره ۵، "درست" نمره ۴، "تا حدی درست" نمره ۳، "غلط" نمره ۲ و "کاملاً غلط" نمره ۱ داده می‌شود. مجموع نمره گویه‌های ۱، ۴، ۷، ۱۰، ۱۳، ۱۶ و ۱۹ میزان زندگی لذت‌بخش، مجموع نمره گویه‌های ۲، ۵، ۸، ۱۱، ۱۴، ۱۷ و ۲۰ میزان زندگی جذاب و مجموع نمره گویه‌های ۳، ۶، ۹، ۱۲، ۱۵ و ۱۸ میزان زندگی بامعنا را نشان می‌دهد. نمره فرد در هر کدام از این خرده‌مقیاس‌ها بین ۰ تا ۲۱ قرار می‌گیرد. تحلیل عاملی صورت گرفته بر روی آزمون فوق نشان‌دهنده سه عامل است که معادل همان سه نوع زندگی سلیگمن است. همسانی درونی این آزمون در آمریکا برای سه خرده‌مقیاس به ترتیب ۰/۸۲، ۰/۷۲ و ۰/۸۲ بوده است (Peterson, Park, & Seligman, 2005). همچنین برای بررسی روایی آزمون ضریب همبستگی بین این آزمون با آزمون رضایت از زندگی (Diener, Emmons, Larsen, & Griffin, 1985) محاسبه شد که ۰/۵۱ به دست آمد. این پرسشنامه برای سنجش ابعاد مختلف نظریه سلیگمن یعنی لذت، مجذوب شدن و معنا به کار گرفته شد.

پرسشنامه افسردگی بک ویرایش دوم (Beck

Depression Inventory; BDI-II): این پرسشنامه یک شاخص خودگزارشی ۲۱ ماده‌ای از نشانه‌های افسردگی تجربه‌شده در دو هفته گذشته است (Beck, Steer, & Brown, 1996). اجرای پرسشگری به صورت فردی بود و از شرکت‌کنندگان خواسته شد تا میزان افسردگی خود را در پرسشنامه بر روی یک پیوستار ۴ درجه‌ای، از "صفر"

نفری اجرا گردید و روایی، اعتبار و ساختار عاملی آن مورد بررسی قرار گرفت. برای تعیین مؤلفه‌های شادکامی از تحلیل عاملی اکتشافی (analysis exploratory factor) (به‌منظور شناسایی و کشف عامل‌های تشکیل‌دهنده شادکامی)، چرخش واریماکس (به‌منظور جداسازی عامل‌ها به‌طور واضح‌تر و شفاف‌تر)، بررسی روایی همگرا، روایی واگرا (از طریق همبسته کردن با مقیاس‌های معتبر) و برآورد اعتبار (reliability) (Cronbach's alpha) استفاده گردید. هدف از این مرحله بررسی قابلیت کاربرد ابزار ساخته شده برای سنجش شادکامی در جامعه مورد نظر بود. به‌منظور تحلیل داده‌ها از نرم‌افزار SPSS²⁴ استفاده شد.

یافته‌ها

یافته‌های کیفی

خلاصه مقوله‌های اصلی، مقوله‌های فرعی و معانی به دست آمده از جملات مهم در مصاحبه‌ها در بخش کیفی پژوهش در جدول ۱ ارائه شده است.

مؤلفه سؤالاتی ساخته شد. سؤالات ساخته شده (۱۰۰ سؤال) برای ۱۰ نفر از افراد صاحب‌نظر در این حوزه ارسال گردید تا از نظر محتوایی مورد بررسی قرار گیرد. سپس سؤالات تأییدشده بر روی یک گروه ۱۰۰ نفری از جامعه آماری برای ارزیابی اولیه اجرا گردید. بعد از تحلیل سؤالات در این مرحله از طریق بررسی نحوه پاسخگویی به سؤالات و بررسی همسانی درونی سؤالات با کل مقیاس، ۳۰ سؤال نامناسب حذف و برخی از سؤالات به‌صورت معکوس تغییر کردند. پرسشنامه ۷۰ سؤالی یک‌بار دیگر بر روی یک نمونه ۱۰۰ نفری از همان جمعیت برای ارزیابی ثانویه اجرا گردید. هدف از اجرای این مرحله بررسی دشواری‌های مربوط به درک گزاره‌ها، رفع ابهامات و نواقص و برآورد زمان مناسب برای اجرای پرسشنامه بود. در واقع با اجرای این مرحله بررسی روایی محتوایی (منطقی و صوری) محقق گردید. بدین ترتیب فرم نهایی، تدوین گردید و برای اجرا در مرحله سوم آماده شد. پرسشنامه تدوین شده در مرحله دوم، در یک نمونه ۵۰۰

جدول ۱. مقوله‌های اصلی، مقوله‌های فرعی و معانی استخراج شده از مصاحبه‌ها

مقوله‌ها (themes)	مقوله‌های فرعی (Sub-themes)	معانی (issues)
	تأمین مایحتاج اولیه زندگی	تأمین خوراک، پوشاک و داشتن مسکن و شغل مناسب
	رفاه	درآمد خوب، خانه بزرگ، ماشین مدل بالا، دسترسی به امکانات تفریحی و رفتن به مسافرت‌های داخلی و خارجی
تأمین مایحتاج اولیه زندگی و رفاه	کسب روزی حلال	داشتن شغل قانونی
	احساس امنیت	احساس امنیت در زمینه‌های مختلف تأمین نیازهای اولیه
	نداشتن هیجانات منفی	نبود غمگینی، ناراحتی، اضطراب، دلشوره، خشم، عصبانیت، بی‌حوصلگی، حسادت و ...
	مدیریت هیجان‌های منفی	
عواطف و هیجانات	داشتن و برخورداری از هیجانات مثبت	وجود احساس لذت، شادی، شورونشاط، امید، غرور و بزرگی
		ابراز هیجان مثبت در چهره

رضایت از زندگی، آرامش داشتن، بدون دغدغه بودن	جنبه‌های شناختی و ذهنی هیجانات	
یکسان بودن میزان هیجان مثبت و منفی در زندگی	تعادل بین هیجانات مثبت و منفی	
ارتباط با افراد خانواده شامل همسر، فرزند، والدین، اعضای فامیل	ارتباط با افراد	روابط
ارتباط با دوستان و آشنایان		
ارتباط با رئیس، همکاران و ارباب رجوع در محل کار		
وجود افراد خوش‌رو و حمایتگر در بین خانواده	حمایت اجتماعی	
وجود افراد مهربان و کمک‌کننده در بین دوستان		
داشتن هدف در زندگی	هدفمندی	
پیگیری رسیدن به اهداف زندگی		
موفقیت در حوزه علمی	موفقیت	
موفقیت اجتماعی		
انجام آداب و رسوم و مناسک مذهبی مثل خواندن نماز، دعا	انجام مناسک مذهبی	دستاورد، رسیدن به اهداف و خواسته‌ها در زندگی
انجام فرایض دینی		
شرکت در مراسم مذهبی		
کمک به دیگران، عدم مقایسه خود با دیگران، فداکاری، تواضع، خوش‌رفتاری، گذشت، مهربانی	ویژگی‌های مبتنی بر دیگران	
به دیگران، دست‌ودلبازی، بخشش و		
عدم ابتلا به بیماری‌های جسمی و روانی	بیمار نبودن	
برخوردار بودن از سلامتی جسمی و روانی، دسترسی به امکانات درمانی مورد نیاز در هنگام ابتلا به بیماری	سلامت جسمانی و روانی	سلامتی
داشتن حق انتخاب برای پوشش زنان در جامعه	داشتن حق انتخاب و آزادی در مسائل اجتماعی	
داشتن حق انتخاب برای نحوه شادی کردن در جامعه		
آزادی بیان در جامعه		
آزادی اجتماعی		انتخابگری: حق انتخاب و خودمختاری
آزادی سیاسی		
داشتن آزادی برای رسیدن به خواسته‌های خود در زندگی شخصی	خودمختاری و تسلط بر زندگی شخصی	
کنترل داشتن بر جنبه‌های مختلف زندگی		

جدول ۱ یافته‌های پاسخ به سؤال کیفی پژوهش را نشان می‌دهد که هشت مقوله اصلی تأمین مایحتاج اولیه زندگی و رفاه، عواطف و هیجانات، روابط، رسیدن به اهداف و خواسته‌ها در زندگی، ارزش‌های معنوی، توانایی‌ها و ویژگی‌های شخصیتی، سلامتی و انتخابگری مؤلفه‌های شادکامی در جمعیت مورد بررسی هستند.

یافته‌های کمی

برای پاسخ به سؤال کمی پژوهش، ابتدا ویژگی‌های توصیفی پرسشنامه شادکامی ساخته شده در جدول ۲ آورده شده است.

جدول ۲. ویژگی‌های توصیفی مقیاس شادکامی ساخته شده

مقیاس	N	میانگین	انحراف استاندارد	کشیدگی	چولگی
مقیاس شادکامی	۵۰۰	۲۹۵/۵۰	۴۴/۲۳	-۰/۴۳	۰/۲۱۸
				مقدار عددی	خطای معیار
				خطای معیار	مقدار عددی
				۰/۱۰۹	۰/۰۵۹

داده‌های مربوط به میزان چولگی و کشیدگی نشان می‌دهد که مقدار این آماره در فاصله بین ۲- و ۲+ قرار دارد. همچنین یافته‌های جدول ۲ نشان می‌دهد، مقیاس شادکامی ساخته شده، نمرات انتهایی و ابتدایی مقیاس یعنی ۷۰ یا ۴۲۰ را ندارد و کمترین نمرات از ۱۶۶ شروع شده و تا ۴۰۵ ادامه داشته است. **روایی:** برای بررسی روایی پرسشنامه شادکامی از روایی همگرا و واگرا استفاده شد. به این صورت که همبستگی این

آزمون با پرسشنامه افسردگی بک، پرسشنامه شادکامی آکسفورد و پرسشنامه جهت‌گیری زندگی و همچنین خرده‌مقیاس‌های جهت‌گیری به زندگی یعنی احساس لذت، تعهد و احساس معنا مورد بررسی قرار گرفت. نتایج این تحلیل در جدول ۳ آمده است.

جدول ۳. شاخص‌های معناداری داده‌ها

شاخص‌ها	افسردگی بک	شادکامی آکسفورد	جهت‌گیری به زندگی	لذت	توانمندی‌ها	احساس معنا
مقیاس شادکامی	** -۰/۶۲۸	** ۰/۷۴۳	** ۰/۶۹۸	** ۰/۶۶۶	** ۰/۶۴۱	** ۰/۶۷۰
سطح معناداری	۰/۰۰۱	۰/۰۰۱	۰/۰۰۱	۰/۰۰۱	۰/۰۰۱	۰/۰۰۱
N	۵۰۰	۵۰۰	۴۹۹	۴۹۹	۴۹۹	۴۹۹

** ضرایب در سطح کوچک‌تر از ۰/۰۱ معنادار هستند.

همان‌طور که جدول ۳ نشان می‌دهد، بین مقیاس شادکامی با مقیاس شادکامی آکسفورد، پرسشنامه جهت‌گیری به زندگی و خرده‌مقیاس‌های آن همبستگی مثبت و معناداری وجود دارد. به این معنا که هر چه نمره فرد در مقیاس شادکامی بالاتر است، نمرات او در مقیاس جهت‌گیری به زندگی و خرده‌مقیاس لذت، تعهد و احساس معنا نیز بالاتر است. همچنین بین مقیاس شادکامی و پرسشنامه افسردگی بک همبستگی منفی و معناداری وجود دارد. به این معنا که هر چه نمرات فرد در مقیاس شادکامی بالاتر است، نمرات او در مقیاس جهت‌گیری به زندگی و خرده‌مقیاس لذت، تعهد و احساس معنا نیز بالاتر است. همچنین بین مقیاس شادکامی و پرسشنامه افسردگی بک همبستگی منفی و معناداری وجود دارد. به این معنا که هر چه نمرات فرد در مقیاس شادکامی بالاتر است، نمرات او در مقیاس جهت‌گیری به زندگی و خرده‌مقیاس لذت، تعهد و احساس معنا نیز بالاتر است.

تحلیل عاملی: برای بررسی روایی سازه مقیاس بر اساس بارتلت، درجه آزادی و ضریب معناداری آزمون محاسبه تحلیل عاملی، ابتدا مقدار شاخص KMO، مقدار آماره آزمون گردید.

جدول ۴. شاخص‌های معناداری داده‌ها

شاخص‌ها	KMO	آزمون کرویت بارتلت	درجه آزادی	سطح معناداری
مقیاس شادکامی	۰/۹۲۷	۷۷۴۱/۶۶۳	۹۴۶	۰/۰۰۰۱

یافته‌های جدول ۴ نشان می‌دهد، مقدار شاخص KMO به یک نزدیک است. همچنین با توجه به مقدار آماره بارتلت (که تقریبی از آماره کای دو است) و مقدار ضریب معناداری که از ۰/۰۱ کوچک‌تر بوده است، نشان می‌دهد که تحلیل عاملی برای شناسایی ساختار عاملی مدل مناسب بوده و تعداد نمونه انتخاب شده برای تحلیل عاملی کافی است. برای تعیین این که مجموعه پرسش‌ها از چند عامل معنادار اشباع شده است، ۳ شاخص عمده مورد توجه است:

۱. ارزش ویژه
۲. نسبت واریانس تبیین شده توسط هر عامل

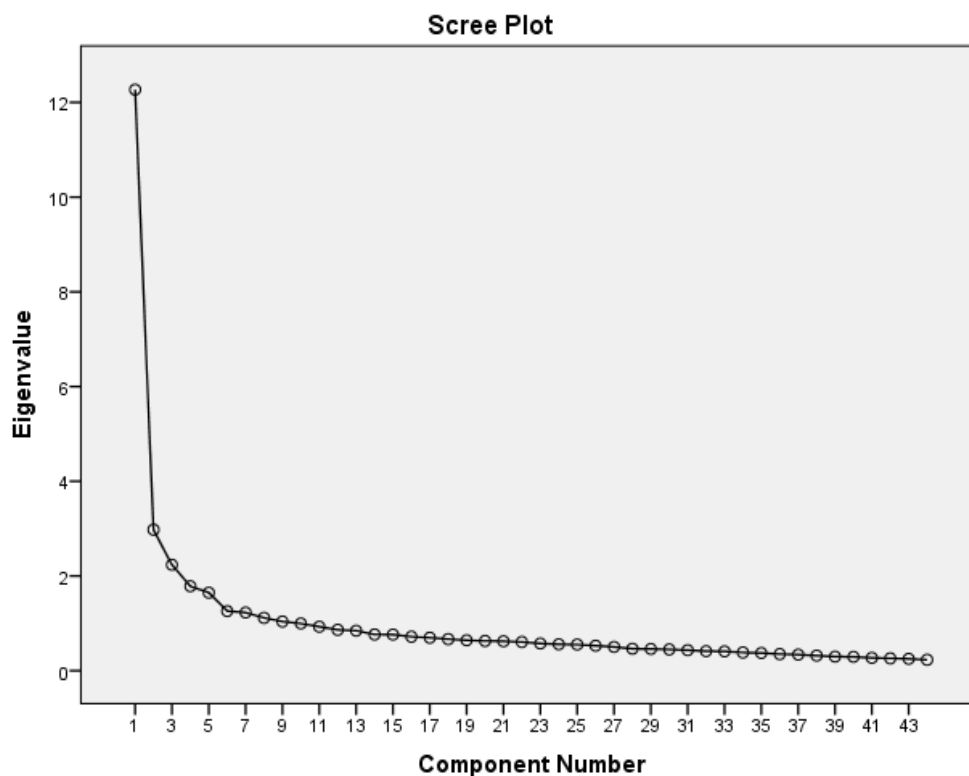
۳. نمودار چرخش یافته ارزش‌های ویژه که اسکری (Scree) نامیده می‌شود.

نتایج اولیه تحلیل مؤلفه‌های اصلی نشان داد ۲۶ سؤال با مجموعه سؤال‌ها همبستگی ضعیف و از لحاظ آماری بی‌معنا داشتند که از مجموعه سؤالات حذف شدند. پس از حذف این ۲۶ سؤال، مواد پرسشنامه دوباره مورد تحلیل عاملی قرار گرفتند. با توجه به مناسب بودن استفاده از روش تحلیل عاملی بر مبنای مقدار شاخص KMO و مقدار آماره آزمون بارتلت، در مرحله بعد به تبیین کلی واریانس پرداخته شد که در جدول ۵ نشان داده شده است.

جدول ۵. مقدار ارزش‌های ویژه اولیه و ارزش‌های ویژه بعد از چرخش

عوامل	مجموع مجذورات اولیه			مجموع مجذورات بعد از چرخش		
	ارزش ویژه	درصد واریانس	درصد تراکمی واریانس	ارزش ویژه	درصد واریانس	درصد تراکمی واریانس
۱	۱۲/۲۷۰	۲۷/۸۸۶	۲۷/۸۸۶	۵/۹۹۵	۱۲/۷۲۵	۱۲/۷۲۵
۲	۲/۹۷۸	۶/۷۶۷	۳۴/۶۵۳	۴/۸۸۵	۱۱/۱۰۱	۲۳/۸۲۶
۳	۲/۲۳۶	۵/۰۸۱	۳۹/۷۳۵	۴/۷۲۴	۱۰/۷۳۷	۳۴/۵۶۴
۴	۱/۷۸۴	۴/۰۵۴	۴۳/۷۸۸	۳/۴۷۵	۷/۸۹۸	۴۲/۴۶۲
۵	۱/۶۴۸	۳/۷۴۶	۴۷/۵۳۵	۱/۸۱۳	۴/۱۲۰	۴۶/۵۸۱
۶	۱/۲۶۰	۲/۸۶۳	۵۰/۳۹۷	۱/۶۷۹	۳/۸۱۶	۵۰/۳۹۷

چنانچه در جدول ۵ نشان داده شده است، تنها ۶ عامل در جدول وجود دارد که مقادیر ویژه آنها بیشتر از یک است. در ردیف دوم جدول، ارزش ویژه عوامل استخراجی قبل از چرخش آمده است که نشان می‌دهد تقریباً ۲۸ درصد از تغییرپذیری متغیرها در عامل اول وجود دارد. در ستون سوم واریانس تراکمی ارزش ویژه آمده است که نشان می‌دهد این ۶ عامل روی هم بیش از ۵۰ درصد از تغییرپذیری واریانس را تبیین می‌کند که این مقدار قابل قبول است (Tabachnick, 2007). همچنین ردیف چهارم جدول ۵ ارزش ویژه هر عامل را بعد از چرخش نشان می‌دهد.



می‌کند. عامل چهارم (انتخابگری و خودمختاری) که از ۶ گویه تشکیل شده است حدود ۷/۸۹ درصد از واریانس این عوامل را تبیین می‌کند. عامل پنجم (روابط) که از ۳ گویه تشکیل شده است، ۴/۱۲ درصد از واریانس این عوامل را تبیین می‌کند و در نهایت اینکه عامل ششم (رفاه) که از ۳ گویه تشکیل شده است، ۳/۸۱ درصد از واریانس این عوامل را تبیین می‌کند.

اعتبار مقیاس: برای تعیین اعتبار پرسشنامه شادکامی از طریق بررسی همسانی درونی، از ضریب آلفای کرونباخ استفاده گردید که نتایج آن در جدول ۷ آمده است.

یافته‌های جدول ۷ نشان می‌دهد که ضریب آلفای کرونباخ برای کل مقیاس ۰/۹۲ و برای عامل‌ها به ترتیب، ۰/۸۷، ۰/۸۴، ۰/۸۶، ۰/۷۴، ۰/۶۰ و ۰/۶۰ است که مقدار رضایت بخشی است. ضریب آلفای کرونباخ دو عامل آخر با توجه به تعداد کم سؤالات منطقی به نظر می‌رسد. در نهایت اینکه، با توجه به یافته‌های پژوهش مقیاس شادکامی ساخته شده در این پژوهش از اعتبار و روایی قابل قبولی برخوردار است.

نمودار صخره‌ای (اسکری) نیز نشان می‌دهد که ۶ عامل به‌عنوان ملاک می‌تواند انتخاب شود. همان‌طور که نمودار نشان می‌دهد، بعد از عامل ۶، عوامل دیگر تقریباً روی یک خط قرار گرفته‌اند و بنابراین ارزش تشخیصی به‌عنوان یک عامل را ندارند. به‌منظور به دست آوردن ساختاری بامعنا در مورد داده‌های مورد تحلیل، از چرخش واریماکس برای به دست آوردن بارهای عاملی بعد از چرخش استفاده گردید. با توجه به بالا بودن بارهای عاملی، بار ۰/۳۰ برای تعیین عوامل چرخشی تعیین گردید که در جدول ۵ نشان داده شده است. مقادیر چرخش یافته پس از ۸ تکرار (iteration) حاصل شده است.

با توجه به یافته‌های جدول ۶، عامل اول (عواطف مثبت) که از ۸ گویه تشکیل شده است، حدود ۱۲/۷۲ درصد از واریانس این عوامل را تبیین می‌کند. عامل دوم (روان رنجوری) که از ۱۰ گویه تشکیل شده است نیز حدود ۱۱/۱۰ درصد از واریانس این عوامل را تبیین می‌کند. همچنین عامل سوم (احساس معنا و هدفمندی) که از ۱۱ گویه تشکیل شده است، حدود ۱۰/۷۳ درصد از واریانس این عوامل را تبیین

جدول ۶. ماتریس عامل‌های چرخش یافته به روش واریماکس

مؤلفه‌ها						سؤالات
۶	۵	۴	۳	۲	۱	
					.۷۶۵	۸- به‌طورکلی در زندگی لذت می‌برم.
					.۷۲۵	۱- در حال حاضر در زندگی‌ام احساس شادی و خوشحالی می‌کنم.
					.۶۵۱	۳۶- به‌طورکلی، در زندگی احساس آرامش می‌کنم.
					.۶۳۱	۹- به‌طورکلی در زندگی احساس امنیت می‌کنم.
					.۶۰۰	۶۶- زندگی پویا و فعالی دارم.
					.۵۷۲	۶۴- چهره شاد و خندانی دارم.
					.۵۲۶	۵۷- بیشتر اوقات حالم خوب و روبه‌راه است.
					.۴۹۸	۲- به‌طورکلی در بدنم احساس سلامتی و تندرستی می‌کنم.
				.۶۹۳		۵۸- احساس کسالت و بی‌حوصلگی می‌کنم.
				.۶۵۹		۵۶- کارهای روزانه را با بی‌میلی انجام می‌دهم.
				.۶۱۶		۲۹- نسبت به آینده بدبین هستم.
				.۶۰۳		۳۷- احساس ضعف و بی‌حالی می‌کنم.
				.۵۹۰		۳۸- تاکنون نتوانسته‌ام از عهده وظایف و مسئولیت‌هایم به خوبی برآیم.
				.۵۸۵		۶۳- بیشتر وقت‌ها روی کارم تمرکز کافی ندارم و حواسم پرت است.
				.۵۸۴		۵۹- بیشتر کارها را نیمه‌کاره رها می‌کنم.
				.۵۸۳		۱۵- نسبت به زندگی ناامید هستم.
				.۵۸۱		۴۸- احساس می‌کنم زندگی بی‌معنا است.
				.۵۳۴		۳۹- احساس تنهایی می‌کنم.
		.۶۹۳				۲۴- اهل تلاش و پیشرفت هستم.
		.۶۰۱				۳۱- اهداف دور و درازی برای خود دارم.
		.۵۶۳				۵۵- اغلب از توانمندی‌هایم برای کمک به دیگران استفاده می‌کنم.
		.۵۴۴				۲۸- هنگامی که فعالیت‌های مورد علاقه‌ام را انجام می‌دهم، تمرکزم خوب است.
		.۵۳۵				۲۱- برای حل مسائل زندگی سعی می‌کنم از توانمندی‌ها و نقاط قوتم استفاده کنم.
		.۵۰۵				۴۹- معمولاً کارهایم را با اشتیاق و میل و رغبت انجام می‌دهم.
		.۴۹۷				۳- اهداف مشخص در زندگی دارم که برای رسیدن به آنها تلاش می‌کنم.
		.۴۷۱				۴۱- کارهایی که معمولاً به انجام آن می‌پردازم برای جامعه مهم است.
		.۴۵۶				۱۷- برای رسیدن به اهداف و خواسته‌هایم در زندگی برنامه مشخصی دارم.
		.۴۴۸				۱۴- بیشتر به فعالیت‌هایی می‌پردازم که در انجام آن توانایی دارم.
		.۴۲۰				۴۵- احساس کفایت و شایستگی می‌کنم.
		.۷۶۲				۵- در زندگی‌ام به اندازه کافی آزادی و اختیار دارم.
		.۷۲۵				۶۸- تاکنون در انتخاب مسیر زندگی آزاد بوده‌ام.
		.۶۶۷				۶۱- زندگی من تحت کنترل و در اختیار خودم است.
		.۴۸۷				۲۶- نظرات و عقایدم را آزادانه مطرح می‌کنم.
		.۴۷۸				۴۰- معمولاً بر اساس اصول و عقاید شخصی خودم زندگی می‌کنم.
		.۳۱۱				۴۷- به نظرات خودم اطمینان دارم، حتی اگر برخلاف نظرات جمع باشد.
	.۷۳۱					۱۱- در برقراری ارتباط گرم و صمیمی با دیگران مشکل دارم.
	.۶۶۶					۲۵- حفظ روابط صمیمی برای من مشکل است.
	.۵۷۹					۴- معمولاً در روابطم با دیگران گرم و صمیمی هستم.
	.۷۰۹					۱۶- تأمین هزینه‌های زندگی برایم دشوار است.
	.۵۰۴					۳۰- شغل مناسبی دارم که هزینه‌های زندگی‌ام را پوشش می‌دهد.
	.۴۴۱					۲۳- قادر به تأمین مایحتاج ابتدایی - زندگی خودم هستم.

جدول ۷. شاخص‌های معناداری داده‌ها

شاخص‌ها	کل مقیاس	عامل ۱	عامل ۲	عامل ۳	عامل ۴	عامل ۵	عامل ۶
ضریب آلفای کرونباخ	۰/۹۲	۰/۸۷	۰/۸۴	۰/۸۶	۰/۷۴	۰/۶۰	۰/۶۰
تعداد سؤالات	۴۱	۸	۱۰	۱۱	۶	۳	۳
N	۵۰۰	۵۰۰	۵۰۰	۵۰۰	۵۰۰	۵۰۰	۵۰۰

بحث و نتیجه‌گیری

با توجه به اهمیت موضوع شادکامی، در پژوهش حاضر ویژگی‌های روان‌سنجی پرسشنامه تدوین شده برای سنجش شادکامی با توجه به بافت و فرهنگ جامعه ایرانی مورد بررسی قرار گرفت. مقیاس تدوین شده شادکامی با توجه به فرهنگ ایرانی می‌تواند به عنوان ابزاری روا، معتبر و جامع در جهت پر کردن خلأ موجود در خدمت پژوهشگران کشور قرار گیرد. هشت مقوله تأمین مایحتاج اولیه زندگی و رفاه، عواطف و هیجانان، روابط، رسیدن به اهداف و خواسته‌ها در زندگی، ارزش‌های معنوی، توانایی‌ها و ویژگی‌های شخصیتی، سلامتی و انتخابگری موضوع‌های اصلی شادکامی در جمعیت مورد بررسی در بخش کیفی این پژوهش هستند. این مقوله‌ها نشان می‌دهد که جمعیت مورد بررسی در این پژوهش، شادکامی را در حوزه‌های متعددی فراتر از هیجان شادی و لذت و یا نبود هیجان منفی جست‌وجو می‌کنند؛ آنچه امروزه در دیدگاه فضیلت‌گرا مورد بررسی قرار می‌گیرد (Ryan & Deci, 2001). دیدگاهی که به چگونگی عملکرد فرد در حوزه‌های مختلف زندگی مثل روابط، داشتن احساس معنا و هدفمندی در زندگی، ارزش‌های معنوی و تقویت فضایل انسانی مربوط است. دو مقوله تأمین نیازهای اولیه و انتخابگری از مواردی است که به صورت مستقیم در نظریه‌های مربوط به شادکامی آورده نشده است و می‌تواند با توجه به شرایط خاص اقتصادی، اجتماعی و فرهنگی جامعه ایرانی مورد تفسیر و بررسی قرار گیرد. در عین حال، سایر مقوله‌ها نیز از نظر محتوایی با آنچه در نظریه‌های غربی دیده می‌شود تا حدودی متفاوت است. به عنوان مثال، در مقوله روابط، داشتن همسر خوب و فرزند صالح و به‌طور کلی داشتن خانواده و روابط خوب بین اعضای یک خانواده یکی از مؤلفه‌های مهم

شادکامی در نمونه مورد بررسی است، در حالی که در پژوهش‌های انجام شده در غرب در این مقوله بیشتر به روابط اجتماعی تأکید شده است (Lucas & Dyrenforth, 2006).

همچنین پژوهش حاضر نتایج متفاوتی در عامل‌های استخراج شده برای شادکامی نسبت به پرسشنامه‌های قبلی نشان داد. لیوبومرسکی و لپر (Lyubomirsky, & Lepper, 1999) مقیاس شادکامی فاعلی را تدوین کرده‌اند که فقط شامل دو بعد هیجانی و شناختی است. همچنین آرگیل (۲۰۰۱) یکی از مهم‌ترین دیدگاه‌ها در این زمینه را مطرح کرده است که بر مبنای آن مقیاس شادکامی آکسفورد که پرکاربردترین مقیاس شادکامی تاکنون است، تدوین شده است. آرگیل (Argyle, 2001) هفت عامل رضایت از زندگی، کارآمدی، اجتماعی بودن، سلامت، شناخت مثبت، احساس خوشی و عزت نفس را از عوامل مهم شادکامی دانست. این یافته‌ها بیانگر نقش فرهنگ در موضوع شادکامی است که با پژوهش‌های گذشته (DelleFave, Diener, 1995; DelleFave, Bassi, & Massimini, 2004) در خصوص تأثیر نقش شرایط فرهنگی و اجتماعی بر موضوع شادکامی همخوان است.

همچنین یافته‌های این پژوهش نشان داد که ۶ عامل عواطف مثبت، روان رنجوری، احساس معنا و هدفمندی، روابط، انتخابگری و خودمختاری و رفاه می‌تواند به‌طور معناداری بیش از ۵۰ درصد از واریانس شادکامی را تبیین کند. این یافته‌ها با نتایج به دست آمده از یافته‌های بخش کیفی همین مطالعه، پژوهش‌های سلیمان (Seligman, 2011)، کی‌یز (Keyes, 2002, 2007)، ریان و دسی (Ryan & Deci, 2001) همخوان است. عواطف و هیجانان مثبت اولین عامل تعیین‌کننده شادکامی در بخش کمی این مطالعه

کمترین و بیشترین نمره در این مقیاس وجود نداشته باشد؛ زیرا افراد مختلف در ابعاد مختلف شادکامی نمرات متفاوتی خواهند داشت و اینکه فردی در هیچ کدام از این ابعاد هیچ نمره‌ای را کسب نکند و یا اینکه در همه ابعاد همه نمره را کسب کند، منطقی به نظر نمی‌رسد. بر این اساس، به نظر می‌رسد که پژوهش‌های بیشتری لازم است تا بتوان به درک روشن‌تری از مفهوم شادکامی و مؤلفه‌های آن در جامعه ایرانی رسید. بدیهی است پژوهش‌هایی از این قبیل می‌تواند در سیاست‌گذاری‌های آینده در این کشور بسیار مثمر ثمر باشد.

منابع

- Abedi, H. A. (2010). Application of Phenomenological Research Methodology in Clinical Sciences. *Strategy Quarterly*, 54, 207-224. [Persian]
- Argyle, M. (2001). *The psychology of happiness (2nd edition)*. London: Rutledge press, Taylor & Francis group.
- Argyle, M., & Lu, L. (1990). The happiness of extraverts. *Personality and Individual Differences*, 11, 1011-1017.
- Argyle, M., Martin, M., & Lu, L. (1995). *Testing for stress and happiness: The role of social and cognitive factors*. In C. D. Spielberger, & I. G. Sarason (Eds.), *Stress and emotion* (pp. 173-187). Washington, DC: Taylor & Francis.
- Beck, A. T., Steer, R. A. & Brown, G. K. (1996). *Manual for the BDI-II*. San Antonio, TX: The Psychological Corporation.
- Creswell, J. W. (2014). *Research Design: Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches*, SAGE.
- Delavar, A. (2006). *Research Methods in Psychology and Educational Sciences*. Tehran: Virayesh Publishing. [Persian]
- DelleFave, A. (2004). Positive psychology and the pursuit of complexity. Special issue on positive psychology. *Ricerche di Psicologia*, 27, 7-12.
- DelleFave, A., Bassi, M., & Massimini, F. (2009). *Experiencia óptima y evolución humana*

بوده است. عواطف و هیجانات به‌عنوان یک مقوله در تعیین شادکامی در بخش کیفی نیز وجود داشت. گرچه در مقوله عواطف و هیجانات، نبود هیجانات منفی نیز در معانی استخراج‌شده از پاسخ شرکت‌کنندگان وجود داشت، با این حال، در بخش کمی دومین عامل، روان رنجوری بوده است. در تبیین این یافته می‌توان گفت، در جامعه‌ای مثل جامعه ایران که مطالعات حاکی از بالا بودن سطح هیجانات منفی در این کشور است (Noorbala, Bagheri Yazdi, Yasemi, & Mohammad, 2004)، طبیعی است که نبود هیجانات و عواطف منفی می‌تواند یکی از تعیین‌کننده‌های مهم شادکامی باشد. مطالعات انجام شده در این زمینه نیز نشان می‌دهد که در میان آسیای شرقی و آمریکایی‌های آسیایی به نظر می‌رسد عواطف منفی نقش عمده‌ای را در ارزیابی بهزیستی ذهنی بر عهده دارند، در حالی که اروپایی‌ها و آمریکایی‌های اروپایی تمایل به تأکید بر عاطفه مثبت دارند (Wirtz, Chiu, Diener, & Oishi, 2009). همچنین سؤالات مربوط به احساس معنا، دستاورد و تقویت فضایل انسانی در ذیل یک عامل جمع شدند. در تبیین این یافته می‌توان گفت، این سه دسته از سؤالات که بیانگر بهزیستی فضیلت‌گراست، به لحاظ مفهومی و ساختاری شبیه به هم هستند. همچنین به نظر می‌رسد که در فرهنگ ایرانی این مفاهیم شباهت بیشتری با هم دارند، بنابراین طبیعی است که در ذیل یک عامل قرار گیرند. همچنین شاید لازم است سؤالات بهتری برای این مؤلفه‌ها طراحی شود که بتواند تفاوت بین این مفاهیم را روشن‌تر بیان کند.

هرکدام از سه مقیاس افسردگی بک، شادکامی آکسفورد و مقیاس جهت‌گیری به زندگی کمترین و بیشترین نمرات هر مقیاس را در نمونه داشته‌اند. با این حال، مقیاس شادکامی ساخته شده، نمرات انتهایی و ابتدایی مقیاس یعنی ۷۰ یا ۴۲۰ را نداشت و کمترین نمرات از ۱۶۶ شروع شده و تا ۴۰۵ ادامه داشت. دو تبیین برای این یافته به نظر می‌رسد: اول اینکه به نظر می‌رسد، سؤالات مقیاس به شکلی طراحی شده است که شادکامی بسیار بالا و بسیار پایین را مورد سنجش قرار نمی‌دهد. دوم اینکه، به نظر می‌رسد، با توجه به بررسی همه‌جانبه ابعاد شادکامی در این پرسشنامه،

- [optimalexperience and psychological selection]. In C. Vazquez & G. Hervas (Eds.), *La ciencia del bienestar. Fundamentos de un psicología positiva* (pp. 209–230). Madrid: Alianza Editorial
- Diener, E. (1995). Assessing subjective well-being: Progress and opportunities. *Social Indicators Research*, 31, 103–157.
- Diener, E. (2000). Subjective well-being: The science of happiness and a proposal for a national index. *American Psychologist*, 55, 34–43.
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment*, 49, 71–75.
- Diener, E., Suh, E. M., Smith, H., & Shao, L. (1995). National differences in reported well-being: Why do they occur? *Social Indicators Research*, 34, 7–32.
- Fredrickson, B. L., & Losada, M. (2005). Positive Affect and the complex dynamics of human flourishing. *American psychologist*, 60, 678–686.
- Fredrickson, B. L., Cohn, M. A., Coffey, K. A., Pek, J., & Finkel, S. M. (2008). Open hearts build lives: Positive emotions, induced through loving-kindness meditation, build consequential personal resources. *Journal of Personality and Social Psychology*, 95, 1045–1062.
- Hariri, N. (2006). *Principles and methods of qualitative research*. Tehran: Islamic Azad University Press, Science and Research Branch. [Persian]
- Helliwell, J. F., Layard, R., Sachs, J., & De Neve, J. E. (2020). *World Happiness Report 2020*. New York: Sustainable Development Solutions Network.
- Hills, P., Argyle, M. (2001). Emotional stability as a major dimension of happiness. *Personality and Individual Differences*, 31, 1357–1364.
- Keyes, C. (2002). The mental health continuum: From languishing to flourishing in life. *Journal of health and social research*, 43, 207–222.
- Keyes, C. L. M. (2007). Promoting and protecting mental health as flourishing: A complementary strategy for improving national mental health. *American Psychologist*, 62, 95–108.
- Lucas, R. E., & Dyrenforth, P. S. (2006). Does the Existence of Social Relationships Matter for Subjective Well-Being? In K. D. Vohs & E. J. Finkel (Eds.), *Self and relationships: Connecting intrapersonal and interpersonal processes* (p. 254–273). Guilford Press.
- Lyubomirsky, S. (2011). *Hedonic adaptation to positive and negative experiences*. In S. Folkman (Ed.), *Oxford handbook of stress, health, and coping* (pp. 200–224). New York: Oxford University Press.
- Lyubomirsky, S., & Lepper, H. S. (1999). A measure of subjective happiness: Preliminary reliability and construct validation. *Social Indicators Research*, 46 (2), 137–156.
- Lyubomirsky, S., Dickerhoof, R., Boehm, J. K., & Sheldon, K. M. (2011). Becoming happier takes both a will and a proper way: Two experimental longitudinal interventions to boost well-being. *Emotion*, 11(2), 391–402.
- Lyubomirsky, S., Sousa, L., Dickerhoof, R. (2006). The costs and benefits of writing, talking, and thinking about life's triumphs and defeats. *Journal of Personality and Social Psychology*, 90, 692–708.
- Myers, D. (2000). The funds, friends, and faith of happy people. *American Psychologist*, 55, 56–67.
- Nastasi, B. K., Moore, R. B., & Varjas, K. M. (2004). *Applying psychology to the schools. School-based mental health services: Creating comprehensive and culturally specific programs*. American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/10724-000>
- Noorbala, A. A., Bagheri Yazdi, S. A., Yasemi, M. T., & Mohammad, K. (2004). Mental health survey of the adult population in Iran. *British Journal of Psychiatry*, 184, 70–73.
- Parks, A., Della Porta, M., Pierce, R. S., Zilca, R., & Lyubomirsky, S. (2012). Pursuing happiness in everyday life: The characteristics and behaviors of online happiness seekers. *Emotion. Advance online publication*. doi:10.1037/a1137179.

- Patton, M. Q. (2002). *Qualitative research and evaluation methods*. 3rd Sage Publications; Thousand Oaks, CA.
- Peterson, C. (2006). *A primer in positive psychology*. New York: Axford University Press.
- Peterson, C., Park, N., & Seligman, M. E. P. (2005). Orientations to happiness and life satisfaction: The full life versus the empty life. *Journal of Happiness Studies*, 6, 25–41.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review of Psychology*, 52, 141–166.
- Seligman, M. E. P. (2002). *Authentic happiness: Using the new positive psychology to realize your potential for lasting fulfillment*. New York: Free Press.
- Seligman, M. E. P. (2011). *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*. New York: Free Press
- Sheldon, K. M., & Lyubomirsky, S. (2007). How to increase and sustain positive emotion: The effects of expressing gratitude and visualizing best possible selves. *Journal of Positive Psychology* , 1(2), 73–82.
- Strauss, A. L., & Corbin, J. (1990). *Basics of Qualitative Research: Grounded Theory Procedures and Techniques*, Sage.
- Tabachnick, B.G., Fidell, J. B., Ullman, L. S. (2007). Using multivariate statistics.
- Willig, C. (2013). *Qualitative research in psychology*, McGraw-Hill Education (UK).
- Wirtz, D., Chiu, C., Diener, E., & Oishi, S. (2009). What constitutes a good life? Cultural differences in the role of positive and negative affect in subjective well-being. *Journal of Personality*, 77, 1167–1195.