



پیش بینی شادکامی بر اساس خدا پنداشت و خودپنداشت

سیده هانیه نامدار خرم^۱

۱- کارشناسی ارشد روان شناسی عمومی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد ساوه

H.khoram@gmail.com

چکیده

این پژوهش با هدف پیش بینی شادکامی بر اساس خداپنداشت و خودپنداشت انجام شد. پژوهش از نظر هدف کاربردی و از نظر روش، توصیفی از نوع همبستگی بود. جامعه این پژوهش شامل دانشجویان بالای ۲۰ سال رشته روانشناسی دانشگاه های استان تهران (به تعداد ۱۱۴۰ نفر) بود. حجم نمونه با استفاده از فرمول کوکران و به صورت قرعه کشی، به تعداد ۱۷۰ نفر در نظر گرفته شد. ابزار پژوهش شامل پرسشنامه های شادکامی آکسفورد توسط هیل و آرگیل (۲۰۰۲)، پرسشنامه خداآگاهی نورعلی زاده میانجی (۱۳۹۰) و پرسشنامه خودشناسی انسجامی قربانی، واتسون و هرگیس (۲۰۰۸) بود. نتایج نشان داد خداپنداشت ۱۸ درصد و خودپنداشت ۶۷ درصد از واریانس شادکامی را پیش بینی می کنند. بین خداآگاهی و رضایت از زندگی، حرمت خود، خلق مثبت و مجموع شادکامی رابطه مثبت و معنادار در سطح ۰/۰۱ و بین خداآگاهی و بهزیستی فاعلی و رضایت خاطر رابطه مثبت و معنادار در سطح ۰/۰۵ وجود دارد. بین خودآگاهی و رضایت از زندگی، حرمت خود، خلق مثبت و مجموع شادکامی رابطه مثبت و معنادار در سطح ۰/۰۵ و بین خودآگاهی و بهزیستی فاعلی و رضایت خاطر رابطه مثبت و معنادار در سطح ۰/۰۱ وجود دارد.

کلید واژه: شادکامی، خداپنداشت، خودپنداشت



۱- مقدمه

محوری ترین موضوع بحث در میان روان شناسان، به ویژه نظریه پردازان شخصیت چون یونگ^۱، راجرز^۲ و آلپورت^۳، خود به منزله هسته مرکزی سیستم روانی و محور شخصیت انسان است که مظهر وحدت، کلیت، نظم و تعادل در شناخت، هیجان و رفتار است و موجب انسجام، یکپارچگی، سازگاری، حرمت خود^۴، خودنظم بخشی^۵، خودشکوفایی و کنش وری بهتر و سلامت روانی می شود (شولتز و شولتز، ترجمه خوشدل، ۱۴۰۱).

در این میان، فرایندهای خودآگاهی است که به عنوان یکی از سازه های مهم شخصیت، نقش مهمی در این کارکردها دارد. روانشناسان در پی بررسی خودپنداشت، به فرایندهای مختلفی از آن، گاه با عناوین گوناگون، اما در پی محتوای نسبتاً واحد، دست یافته اند. خودپنداشت فراتر از مفهوم خودشناسی، ساختاری سازش دهنده، پویایی و انسجام بخش است که از رشد ساختارها و فرایندهای شناختی و نیز عواطف و احساسات تنیده در آن حاصل می شود و شامل درک، توجه و آگاهی از ابعاد وجودی، ویژگی ها، افکار، احساس ها، گرایش ها و رفتارهای خود در طی فرایند زمان است (نورعلیزاده میانجی، بشیری و جان بزرگی، ۱۳۹۱).

آموزه های اسلامی اساسی ترین مسیر برای ایجاد و بقای خودپنداشت را خداینداشت معرفی می کند و پرده از ارتباط ازلی و فطری بین خود و خدا، شدت نزدیکی، حضور قیومی و پیوستگی تعلق و اصل روح الهی انسان بر می دارد. در حقیقت عملکرد درست خودپنداشت در سازش یافتگی، کنش وری و بهزیستی روانی، در گرو خداینداشت است. شاید به همین دلیل است که خداینداشت از جمله ویژگی های افراد دین دار با جهت گیری درونی توصیف شده است، چرا که معمولاً مؤلفه های ذکر شده برای خداینداشت، در این گونه جهت گیری مذهبی ملاحظه می شود (سرآبادانی تفرشی و جان بزرگی، ۱۳۹۷).

خداینداشت و ارتباط آن با خودپنداشت و تأثیر آنها بر رشد شخصیت و سلامت روانی، از مهم ترین کارکردهای مذهب است که در پژوهش های بسیاری به آنها اشاره شده است. پژوهش های انجام شده حاکی از آن است شادکامی با عملکرد (سان^۶ و دیگران، ۲۰۱۲)، حمایت اجتماعی (هربرت^۷، ۲۰۱۱) و خودپنداشت (استم^۸، ۲۰۱۲) دارای رابطه مثبت می باشد (به نقل از تاشک و همکاران، ۱۳۹۲). با توجه به مباحثی که مطرح شد و پیشینه پژوهشی که حول خودپنداشت، خداینداشت و شادکامی وجود دارد، پژوهشگر در این پژوهش به بررسی رابطه شادکامی و خودپنداشت و خداینداشت و پیش بینی پذیری شادکامی بر اساس خودپنداشت و خداینداشت پرداخته است.

اهمیت و ضرورت تحقیق

اخیراً پژوهش هایی که در مورد شادی صورت گرفته، بسیار افزایش داشته و با وجود تغییرات روزافزون در روان شناسی مثبت نگر، این که چطور می توانیم شادتر زندگی کنیم، طرفداری علمی زیادی پیدا کرده است. محققان اعتقاد دارند که یک سری عامل مثل محیط و یا وراثت روی کارهای ارادی انسان ها اثر مهمی دارد و طبقات شادکامی را مشخص می کند. بالا بردن نقطه شادکامی و تغییر دادن محیطی فرد از راه های مفید و همچنین پایدار برای بالا بردن شادکامی نیست. لذا، باید فعالیت های مثبت و همچنین ارادی که از بهترین روش ها است را برای بالا بردن

¹ Jung

² Rogers

³ Alport

⁴ Self-esteem

⁵ Self-regulation

⁶ Sun

⁷ Herbert

⁸ Stam



شادکامی استفاده کرد. یکی از این روش ها مرور خود است که در واقع از روش های بازسازی شناختی است. این فعالیت شناختی مثبت و ارادی است. در این شیوه اسنان باید خصوصیت های مثبتش را مرور کند و خصوصیت های منفی اش را تغییر دهد. این فعالیت ها که هم مثبت هستند و هم ارادی هستند می توانند فکرهای منفی را کم کرده و عاطفه و هیجان های منفی را کاهش دهند و عاطفه های مثبت را بالا ببرند. لذا با این روش می شود خصوصیت های مثبت را تقویت کرده و شادکامی را بالا برد (آریانپور، ۱۴۰۰).

در طی سال های قبل متخصصان به معنویت علاقه زیادی پیدا کرده اند و در واقع معنویت را سبکی از مقابله می دانند که به مردم کمک می کند تا با مشکلات زندگی رو به رو شوند. در این زمینه طی این سال ها تحقیقاتی زیادی صورت گرفته و آن را یک چارچوب اصلی از سلامت می دانند. معنویت که یکی از بعدهای آدمی است، یک ارتباط عمیقی با جهان هستی دارد. این ارتباط به زندگی انسان معنا داده و امید می بخشد و از زمان و مکان و مادی گرایی جلوتر می برد. ریکی^۱ و همکاران (۲۰۱۲) می گویند که معنویت یک نیرویی به انسان می دهد تا او را برانگیخته و مفهومی عمیق به وی دهد. بر عکس این طرز فکر، یک جهت گیری هم نسبت به معنویت وجود دارد که منفی است و از نشانه های روانی و زیستی و یا اجتماعی می باشد. با ورود به قرن جدید، این طرز فکر با یک سبک مذهبی عوض شد. یعنی برخی از روانشناس ها قبول کردند که مراجعاتشان یک سری انسان معنوی هستند و درمان هم در واقع یک نوع معنویت است و برای همین این پژوهش می تواند کاربرد بالینی و آموزشی داشته باشد.

مفهوم خودپنداشت با مفاهیم دیگری مانند شادی و یا خشنود شدن رابطه دارد. هر انسانی یک تفکر مخصوص و تصویر ذهنی از وضعیت خودش دارد و به روش و سبکی آن را در مغز خود منعکس می کند. این تصویر توسط تجربه های شخصی و همچنین اثری که از محیط بیرون دارد ایجاد می شود و انسان یک نظر ثابتی از اطرافش و خودش و رابطه خودش و اطرافش دارد و بر اساس آن زندگی شخصی اش را بررسی می کند و تلاش می کند (راتر^۲، ۱۹۷۵؛ به نقل از رئیسون و همکاران، ۱۳۹۳). بر این اساس، با توجه به اهمیت موضوع پژوهش از یک سو و همچنین با توجه به اینکه تاکنون هیچ پژوهش آکادمیکی به بررسی ارتباط بین سه مؤلفه ی خودپنداشت، خداینداشت و شادکامی نپرداخته است، لزوم و ضرورت پرداختن به این موضوع روشن می شود.

دیدگاه های زمینه ای در مورد شادی

در بعضی از نظریه ها مانند نظریه وینهون^۳ (۱۹۹۶) این اعتقاد وجود دارد که بهزیستی ذهنی و شادکامی معلول برآورده شدن نیازهای اساسی و کلی انسان است. از نظر وی اگر مردم نیازهای گرسنگی، تشنگی، سرما و گرمای آنان مرتفع شود، می توانند شادکام باشند. در مقابل، نظریه های زمینه ای بر عواملی تاکید می ورزند که از نظر زمان و شرایط زندگی افراد تغییر می یابد، برای مثال در نظریه سازگاری، زمینه مربوط به زندگی گذشته فرد مورد توجه قرار می گیرد. در حالی که در نظریه های مقایسه اجتماعی، زمینه اجتماعی دیگران مطرح می باشد، زمینه های دیگر شامل ارزش ها، ایده آل ها و هدف های آگاهانه فرد است. بررسی و اندازه گیری این زمینه ها این امکان را فراهم می آورد تا بفهمیم چگونه از طریق دنبال کردن ارزش ها، اهداف و نیازهای خود تجارب شادی بخش و خوشبختی خود را شکل می دهند (مجیدی، ۱۳۹۹).

-نظریه تعادل حالات هیجانی

¹ Ricki

² Ruter

³ Winhone



ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

ISSN ۲۹۸۰-۷۷۸۶

ممکن است فرض شود که حالات هیجانی مثبت صرفاً نقطه مقابل حالات هیجانی منفی است. اما بررسی دقیق تر شواهد، حکایت از نتیجه گیری متفاوتی دارد. بر اساس مدل راسل^۱، وجه مشخصه حالات هیجانی، مثبت (یا عاطفه مثبت شدید) و لذت بخش بودن آنهاست. اما شدت این حالات ناشی از میزان بالای برانگیختگی است، نیرومندترین عاطفه مثبت در حالتی قرار می گیرد که حاوی حالات هیجانی یا برانگیختگی بالا و لذت بخش است. این حالات عبارتند از: عاشق بودن، هیجان زدگی، خوشی، اشتیاق و تهییج جنسی. انتهای دیگر بعد عاطفی مثبت، طبیعتاً شامل عباراتی است که توصیف کننده عدم وجود هرگونه عاطفه مثبت است. این عبارات شامل خستگی، ملال، بی علاقه‌گی و افسردگی می باشد که همه آنها در قسمت هیجان‌ات با برانگیختگی پایین و غیر لذت بخش قرار دارند. پس نقطه مقابل عاطفه مثبت، عاطفه مثبت ضعیف است نه عاطفه منفی قوی. شدیدترین عاطفه منفی نیز از ترکیب غیر لذت بخش و برانگیختگی بالا حاصل می شود که شامل انواع عبارات هیجانی از قبیل وحشت زدگی، خصومت، عصبانیت، ناکامی، ترس و رنجاندن دیگران می باشد. نقطه مقابل، بعد عاطفه‌ای منفی، در قسمت حالات هیجانی یا برانگیختگی پایین و لذت بخش از قبیل رضایت، آسایش و راحتی قرار دارد (آریانپور، ۱۴۰۰).

-شادی در نظریه ایس

بر طبق ایس نقطه شروع به هنگام تلاش برای شاد کردن خود این است که بدانیم غمگینی آخرین مرحله یک زنجیره سه مرحله ای می باشد. مرحله (A) یک رویداد فعال کننده است که مثلاً می توان طرد شدن از سوی دیگران باشد. مرحله (B) ترکیبی از واکنش های عقلانی و غیر عقلانی به آن رویداد است و سرانجام مرحله (C) حالت افسردگی شدید یا غمگینی است. عمده ترین روشی که درمان عقلانی هیجانی ایس برای خلق مجدد شادی مطرح می نماید، تغییر دادن افکار خود مخرب است که اکثراً در پی تجربه رویدادهای ناخوشایند زندگی روی می دهد (پائز، سیگل و مارتینز-سانچز^۲، ۲۰۱۲).

شادی در نظریه فاوا

چون افراد افسرده دارای افکار غیر منطقی و منطقی هستند، شناخت درمانی برای اصلاح این افکار توصیه شده است. نوعی از شناخت درمانی در افراد سالم با موفقیت مورد استفاده قرار گرفته است و باعث افزایش شادی و احساس رضایت آزمودنی ها شده است. فاوا^۳ و همکاران (۱۹۹۸) ابعاد بعدی شامل: پذیرش خود، ارتباط مثبت با دیگران، استقلال، تسلط بر محیط، هدفمند بودن در زندگی و رشد و ارتقاء شخصی را بررسی کرده اند. این روش بر افکار مثبت تأکید دارد (اتکینسون و همکاران، ترجمه براهنی و همکاران، ۱۴۰۰).

شادی در نظریه مزلو

تجربه کردن لحظات اوج، یکی از شیوه هایی است که منجر به شادی عظیم در انسان می شود. مزلو تحقیق نظام داری را در زمینه آن دسته از تجاربی انجام داد که به واسطه شادی و لذت وافر متداعی با آن ها در حافظه مردم رسوخ کرده بود. برای خود مزلو گوش دادن به موسیقی کلاسیک مخصوصاً آثار باخ و بهتوون برای او لحظات اوج را به وجود می آورد. وقتی مزلو از ۹۵ نفر فرد افسرده خواست تا اوج تجارب افسردگی خود را توصیف کنند، متوجه شد تجارب اوج برای آنها تا حدودی اسرار آمیز بوده است. دو مورد از رایج ترین تجارب اوج، تجارب ناشی از رابطه جنسی و موسیقی بود. سایر عوامل ذکر شده عبارتند از: نیل به برتری و کمال واقعی. زنان نیز از داشتن تجارب اوج پس از تولد فرزندشان خبر دادند، البته این تجارب بیشتر برای بزرگسالان مفهوم دارد و چون سن یکی از عوامل مهم در تجربه شادی است. بدیهی است که لذت در دوران کودکی به هیچ وجه شباهتی به لذت در دوران نوجوانی یا میانسالی ندارد. یکی دیگر از عوامل قابل بررسی

¹ Rassel

² Páez, Seguel & Martínez-Sánchez

³ Fawa



جنسیت است. شواهدی وجود دارد که نشان می دهد کودکان با جنس های متفاوت از فعالیت های متفاوتی لذت می برند. در پژوهشی که اسکات بر روی ۷ پسر ۱۱ ساله و همان تعداد دختر انجام داد، از آنها خواست تا شادترین رویداد که تا کنون به وقوع پیوسته را به طور مفصل شرح دهند. وی به این نتیجه رسید که جالبترین جنبه شادی در بین ۱۱ ساله ها این است که تفاوت های جنسی، پیشاپیش آشکارند. در این مطالعه هیچ دختری وقتی شادترین رویداد زندگی اش را توصیف می کرد، به پیشرفت خود اشاره نکرد. در حالی که ۲۰ درصد از پسرها به این نکته اشاره داشتند، از سوی دیگر، ۱۰ درصد از دختر بچه ها شادترین رویداد زندگی شان را هنگام دوستی با دیگران تجربه کرده بودند، اما در مورد هیچ کدام از پسرها چنین نبود (مرادی، ۱۳۹۴).

پیشینه پژوهش

گلزار (۱۴۰۱) پژوهشی با هدف بررسی رابطه بین شادکامی و خودپنداشت با کیفیت خواب جوانان انجام داد. نتایج این مطالعه نشان داد که بین شادکامی و کیفیت خواب نامناسب ارتباط مثبت و مستقیمی وجود دارد. چنین رابطه ای بین خودپنداشت و کیفیت خواب نیز مشاهده گردید. همچنین خودپنداشت قادر به پیش بینی شادکامی بوده و میتواند ۱۳ درصد تغییرات در شادکامی را تبیین نماید.

رضایی و شاکریان (۱۴۰۰) پژوهشی با هدف تعیین رابطه شادکامی با خودپنداشت در دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی انجام دادند. براساس نتایج به دست آمده متغیر خودپنداشت توان پیش بینی متغیر شادکامی را دارد و همچنین بین شادکامی و خودپنداشت رابطه مثبت و معناداری وجود دارد.

سوخته زاده (۱۴۰۰) پژوهشی با هدف بررسی رابطه احساس تنهایی با خداپنداشت و شادکامی در دانشجویان دانشگاه پیام نور انجام داد. نتایج تحلیل داده ها نشان داد که بین احساس تنهایی و شادکامی دانشجویان رابطه منفی معناداری وجود دارد. همچنین بین احساس تنهایی و خداپنداشت نیز رابطه منفی و معنادار مشاهده شد. اما بین خداپنداشت و شادکامی، رابطه مثبت و معنادار بود.

شیروانی (۱۴۰۰) پژوهشی با هدف بررسی رابطه خودپنداشت و حمایت اجتماعی با شادکامی در دانش آموزان انجام داد. نتایج نشان داد که بین خودپنداشت و حمایت اجتماعی رابطه مثبت و معنادار و بین حمایت اجتماعی و شادکامی نیز رابطه مثبت و معنادار وجود دارد. نتایج تحلیل رگرسیون نیز نشان داد که خودپنداشت و حمایت اجتماعی توان پیش بینی شادکامی در دانش آموزان را دارند.

ذاکر و نامور (۱۳۹۹) پژوهشی با هدف بررسی رابطه شادکامی و روش های مقابله ای با خداپنداشت و بررسی نقش واسطه ای امید در زنان سرپرست خانوار انجام دادند. نتایج حاکی از آن بود که بین شادکامی با سبک های مقابله ای رابطه معناداری وجود دارد، بین راهبرد مسئله، ارجاع به دیگران با شادکامی رابطه مثبت معناداری وجود دارد، بین راهبرد غیرمولد با شادکامی رابطه منفی معناداری وجود دارد و بین امید با خداپنداشت رابطه مثبت معناداری وجود دارد. همچنین مشخص شد بین رابطه شادکامی و روش های مقابله ای با خداپنداشت با توجه به میانجی گری امید در زنان سرپرست خانوار رابطه وجود دارد.

قابضی و همکاران (۱۳۹۹) پژوهشی با هدف پیش بینی شادکامی جوانان، با توجه به کیفیت ارتباط آنها با خداوند، انجام دادند. یافته ها حاکی از آن بود که مؤلفه های بیم و یأس نسبت به خدا، پیش بین های مثبت شادکامی و محبت به خدا، پیش بین منفی شادکامی است. به طور کلی، هرچه فرد ارتباط مطلوب تری با خدا داشته باشد و جنبه های ایمان را در خود تقویت نماید، شادکامی بیشتری خواهد داشت و هرچه این رابطه از مطلوبیت کمتری برخوردار باشد، شادکامی فرد نیز کمتر خواهد بود.



ون دن^۱ (۲۰۲۳) در پژوهشی که با هدف بررسی ارتباط احساس اعتماد به خدا و اعتقاد و شناخت به خدا با شادکامی انجام داد، بیان نمود که عدم اطمینان در وجود خدا، افکار مزاحم، ترس از انجام گناه یا دریافت مجازات از جانب خدا را برمی‌انگیزد که این ترس و نگرانی، احساس شادی در زندگی را کاهش می‌دهد. در واقع عدم اطمینان به خدا و شناخت خدا، به عنوان شک یا بی‌ثباتی در احساس شخص در نظر گرفته شده و شادمانی او را دستخوش تغییر منفی قرار می‌دهد.

ژاکوبی^۲ (۲۰۲۳) در پژوهشی به بررسی اهمیت شک و تردید نسبت به خدا و رابطه آن با خودآگاهی و خودپنداره پرداخت. او بیان کرد تردیدهای مذهبی رایج، باعث ترس از گناه یا خدا می‌شود (مثلاً آیا من به اندازه کافی پاک هستم؟؛ آیا به خدا ایمان کافی دارم؟) ترس از گناه و یا ترس از خدا، اخلال در خودپنداره ایجاد می‌کند. فردی که خودپنداره ضعیفی دارد، زمانی که در برابر اضطراب و ترس قرار می‌گیرد، اعتماد و عزت نفسش کاهش یافته و انگ‌های منفی به خود می‌زند که موجب کاهش خودپنداره مثبت و افزایش خودپنداره منفی در او می‌شود.

آرتزی^۳ (۲۰۲۲) در پژوهشی به بررسی ارتباط بین شادکامی و خودپنداشت و ویژگی‌های شخصیتی پرداخت. نتایج پژوهش وی نشان داد که ویژگی‌های درون‌گرایی و شادکامی رابطه منفی و معنادار و برون‌گرایی و شادکامی رابطه مثبت و معنادار دارند. همچنین شادکامی با خودپنداشت رابطه مثبت و معنادار و با نوروزگرایی رابطه منفی و معنادار دارد. رایان و زنوس^۴ (۲۰۲۲) نشان دادند افرادی که شادکامی دارند، بیشتر به خدا باور دارند. همچنین شادکامی می‌تواند از طریق میزان باور به خدا پیش بینی شود.

بیول و میچل (۲۰۲۱) در پژوهشی تحت عنوان اثرات شادکامی بر خودپنداشت و امید، به این نتیجه رسیدند که بین شادکامی و خودپنداشت و امید دانشجویان رابطه مثبت و بالایی وجود دارد.

¹ Van Den

² Jacoby

³ Artsy

⁴ Ryan & Xenos



ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

ISSN ۲۹۸۰-۷۷۸۶

روش پژوهش

این پژوهش از نظر هدف کاربردی و از نظر روش، توصیفی از نوع همبستگی بود. تحقیق همبستگی یکی از روش‌های تحقیق توصیفی (غیرآزمایشی) است که رابطه میان متغیرها را براساس هدف تحقیق بررسی می‌کند و در آن پژوهشگر می‌کوشد تا نوع رابطه میان یک چند متغیر را شناسایی یا درک نماید. به بیان ساده، تحقیقات همبستگی در پی ترسیم نوع رابط میان متغیرها هستند.

۳-۳ جامعه آماری، نمونه و روش نمونه گیری

جامعه این پژوهش شامل دانشجویان بالای ۲۰ سال رشته روانشناسی دانشگاه های استان تهران (به تعداد ۱۱۴۰ نفر) بود. از میان دانشگاه های استان تهران به صورت قرعه کشی دانشگاه پیام نور پرند انتخاب شد و از میان آنها با استفاده از فرمول کوکران، ۱۷۰ نفر به عنوان نمونه در نظر گرفته شده و به صورت در دسترس انتخاب شدند.

پرسشنامه شادکامی آکسفورد

پرسشنامه شادکامی آکسفورد توسط هیل و آرگیل (۲۰۰۲) تهیه شده است. این پرسشنامه شامل ۲۹ گویه است که بر اساس پرسشنامه افسردگی یک ساخته شده است (افلاکی فرد و ایزدپناه، ۱۳۹۸). این پرسشنامه ۵ مولفه رضایت از زندگی با گویه های ۱، ۲، ۳، ۵، ۶، ۸، ۲۴ و ۲۶؛ حرمت خود با گویه های ۴، ۱۰، ۱۱، ۱۵، ۲۰، ۲۱ و ۲۳؛ بهزیستی فاعلی با گویه های ۱۲، ۱۶، ۱۸، ۱۹ و ۲۹؛ رضایت خاطر با گویه های ۷، ۹، ۱۷ و ۲۳؛ خلق مثبت با گویه های ۲۲، ۲۷ و ۲۸ را اندازه گیری می‌کند (صالح صدق پور، طلوع دل و سادات، ۱۳۹۸). نمره گذاری پرسشنامه در طیف لیکرت ۴ درجه ای می‌باشد به این صورت که به گویه ها اعداد صفر، ۱، ۲ و ۳ تعلق می‌گیرد (عصارزادگان و رئیسی، ۱۳۹۸). در داخل ایران برای بررسی قابلیت اعتبار پرسشنامه از روش همسانی درونی استفاده شده است که ضریب آلفای کرونباخ ۰/۷۸ به دست آمده است (پورداد، مومنی و کرمی، ۱۳۹۸). در یک پژوهش دیگر در داخل ایران اعتبار پرسشنامه با آلفای کرونباخ پرسشنامه ۰/۷۳ محاسبه شده است (بریمانی و علیزاده باجی، ۱۳۹۸). در خارج کشور نیز ویژگی های روانسنجی پرسشنامه شادکامی مورد بررسی قرار گرفته است که در یک پژوهش آلفای کرونباخ پرسشنامه ۰/۹۱ به دست آمده است (کامتان و دیگران، ۲۰۱۹). در یک پژوهش دیگر، نیز برای بررسی اعتبار پرسشنامه از ضریب آلفای کرونباخ استفاده شده است که ضریب آلفای کرونباخ کل گویه ها ۰/۸۹ به دست آمده است (چای، لی، یی، لی و لین، ۲۰۱۹). در پژوهش حاضر روایی پرسشنامه با روش تحلیل عاملی تایید شد و مقدار خطای ریشه ی مجذور میانگین تقریب ۰/۰۷۱ به دست آمد. همچنین در این پژوهش برای بررسی اعتبار پرسشنامه از آلفای کرونباخ استفاده و ضریب کل سوالات ۰/۹۰ محاسبه شد.

آزمون خداآگاهی

این آزمون به پشتوانه تحلیل‌های نظری و دین شناختی سازه خداآگاهی و آموزه های وحیانی و مستندات اسلامی (قرآنی و حدیثی) جامع نگر و با رعایت اصول آزمون سازی در سال ۱۳۹۰ توسط نورعلی زاده میانجی، در ۲۵ ماده به صورت چهار درجه ای لیکرتی تهیه شد و در فرآیند روایی سنجی (به شیوه روایی محتوایی و صوری، طبق کارشناسی متخصصان در حوزه دینی و روانشناسی و روایی سازه یا ساختی) و اعتباریابی (به شیوه بازآزمایی) $(p < 0.01, r = 0.77)$ همسانی درونی آلفای کرونباخ (۰/۹۰) و دونیمه سازی (با ضریب اسپیرمن - براون و گاتمن = ۰/۹۱)، از اعتبار و روایی رضایت بخش و در سطح بالایی برخوردار بود و هر یک از گزاره ها با نمره کل، همبستگی معنادار بالایی داشتند.

مقیاس خودشناسی انسجامی

برای سنجش متغیر خودآگاهی، از مقیاس خودشناسی انسجامی که قربانی، واتسون و هرگیس در سال ۲۰۰۸ میلادی آن را تهیه کردند استفاده شد. این مقیاس، محصول بازنگری در فرم پیشین مبتنی بر نظریه دو وجه خودشناسی تجربه ای و تاملی ساخته شده توسط قربانی و دیگران (۲۰۰۳) است که هر دو وجه را به صورت منسجم با دوازده گوی در مقیاس



پنج درجه ای لیکرتی مورد سنجش قرار می‌دهد. بررسی‌های میان فرهنگی در ایران و آمریکا حکایت از روایی سازه وملاک (همگرا، افتراقی، و افزایشی (پیش بین) با مقیاس هایی چون حرمت خود، خودهشیاری شخصی، خود تاملی، آگاهی نسبت به خود و بهشیاری) این مقیاس دارد. در بررسی اعتبار این مقیاس در نمونه های ایرانی آلفای کرونباخ ۸۱٪ به دست آمد. در پژوهشی دیگر آلفای کرونباخ این مقیاس ۸۴ درصد گزارش شده است.

روش تجزیه و تحلیل داده‌ها

نتایج داده های خام جمع آوری و سپس با استفاده از نرم افزار SPSS فرمت ۲۶، اطلاعات توصیفی نظیر شاخص های مرکزی و پراکندگی، جداول فراوانی و میانگین محاسبه شد و با توجه به فرضیه های مطرح شده و نوع داده ها و مطابق با مفروضه ها، حسب مورد از روش های مختلف آمار استنباطی (تحلیل رگرسیون چندگانه و ضریب همبستگی پیرسون) استفاده شد.



اطلاعات و متغیرهای بدست آمده، در محیط نرم‌افزاری SPSS نسخه ۲۶ با اعمال آزمون‌های آماری مناسب با توجه به فرضیه‌های تحقیق، مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت. در این فصل یافته‌های حاصل از تحقیق در دو بخش آمار توصیفی و آمار استنباطی ارائه گردیده است. در بخش آمار توصیفی، به توصیف داده‌ها پرداخته شد، سپس در بررسی استنباطی داده‌ها، نتایج حاصل از آزمون‌ها ارائه شد.

یافته‌های توصیفی

جدول (۴-۱): فراوانی و درصد فراوانی سن

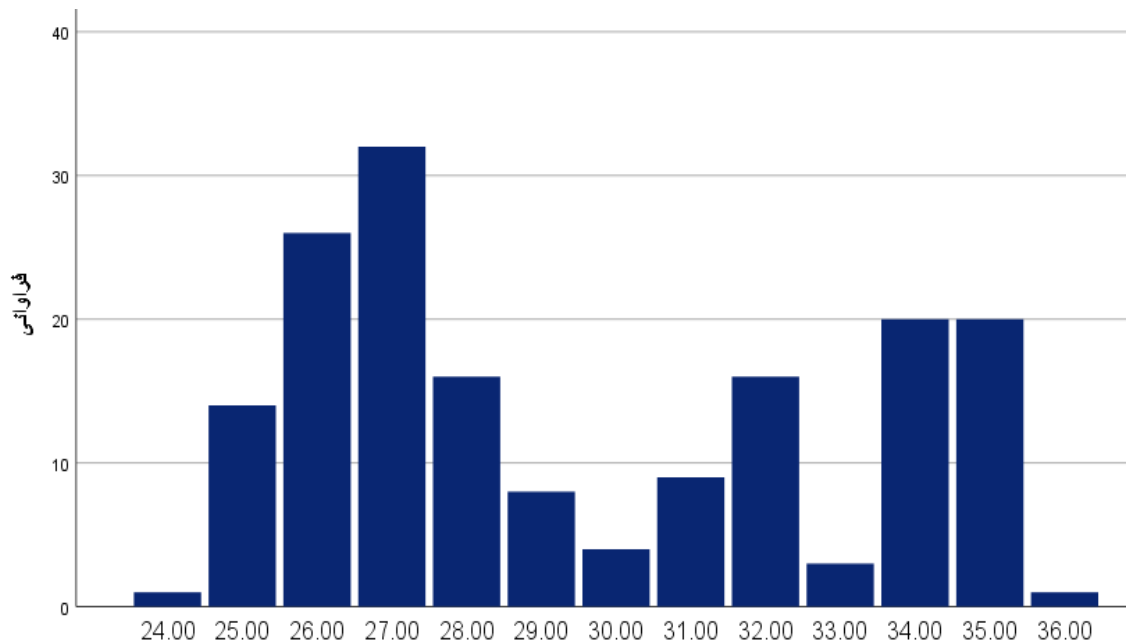
سن	فراوانی	درصد فراوانی
۲۵ - ۲۰	۱۵	۸/۸۲
۳۰ - ۲۶	۸۶	۵۰/۵۸
۳۵ - ۳۱	۶۸	۴۰
۳۶ و بالاتر	۱	۰/۵۸
مجموع	۱۷۰	۱۰۰

همان گونه که مشاهده می‌شود، بیشتر آزمودنی‌ها (۵۰/۵۸ درصد) در گروه سنی ۲۶ الی ۳۰ سال و کمترین آزمودنی‌ها (۰/۵۸ درصد) در گروه سنی بالاتر از ۳۶ سال می‌باشند.

جدول (۴-۲): میانگین و انحراف استاندارد سن

میانگین	انحراف استاندارد
۲۹/۵۲	۳/۵۰

مطابق اطلاعات حاصل از جدول، میانگین سنی ۲۹/۵۲ و انحراف استاندارد آن ۳/۵۰ می‌باشد. این اطلاعات در نمودار ۴-۱ نیز به خوبی قابل مشاهده می‌باشد.



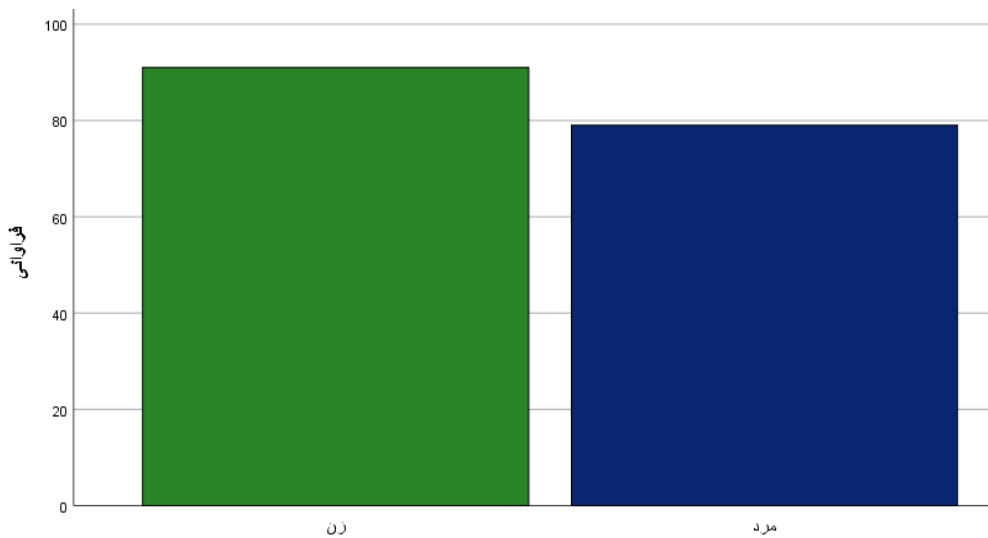
نمودار (۴-۱): سن گروه نمونه

جدول (۴-۳): فرآوانی و درصد فرآوانی وضعیت جنسیت

متغیرها	فرآوانی	درصد فرآوانی
زن	۹۱	۵۳/۵
مرد	۷۹	۴۶/۵
مجموع	۱۷۰	۱۰۰

مطابق یافته های قابل مشاهده ۵۳/۵ درصد آزمودنی ها زن و ۴۶/۵ درصد مرد می باشند. این اطلاعات در نمودار

۴-۲ نیز به خوبی قابل مشاهده می باشد.



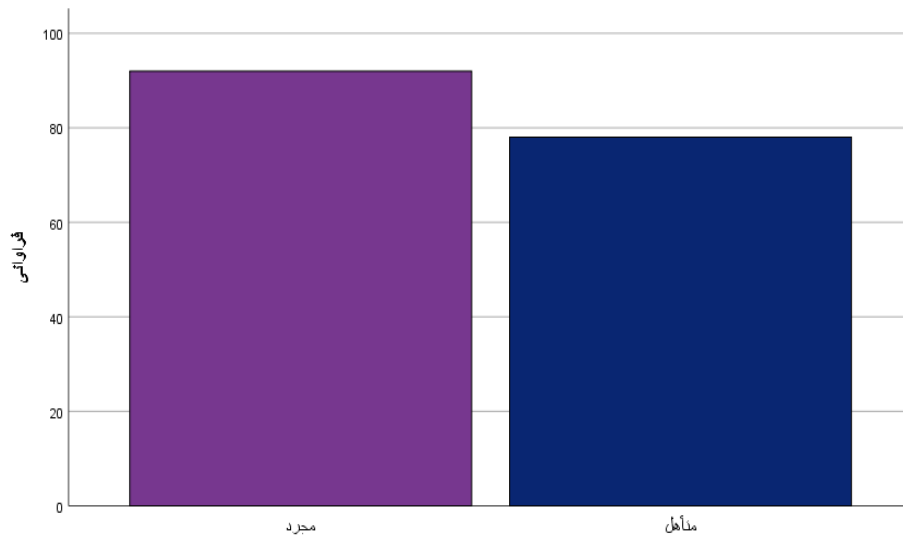
نمودار (۲-۴): وضعیت جنسیت گروه نمونه

جدول (۴-۴): فراوانی و درصد فراوانی وضعیت تأهل

متغیرها	فراوانی	درصد فراوانی
مجرد	۹۲	۵۴/۱
متأهل	۷۸	۴۵/۹
مجموع	۱۷۰	۱۰۰

مطابق یافته های قابل مشاهده ۵۴/۱ درصد آزمودنی ها مجرد و ۴۵/۹ درصد متأهل می باشند. این اطلاعات در

نمودار ۳-۴ نیز به خوبی قابل مشاهده می باشد.



نمودار (۳-۴): وضعیت تأهل گروه نمونه

جدول (۴-۵): میانگین و انحراف استاندارد خودآگاهی

مؤلفه ها	میانگین	انحراف استاندارد
خودآگاهی تأملی	۹/۸۷	۳/۲۸
خودآگاهی تجربی	۹/۵۴	۲/۴۸
یکپارچه کردن تجارب	۱۲/۳۶	۳/۸۲
مجموع خودآگاهی	۳۱/۷۸	۶/۲۳

مطابق اطلاعات حاصل از جدول، از میان مؤلفه های خودآگاهی، یکپارچه کردن تجارب دارای بالاترین میانگین

(۱۲/۳۶) و خودآگاهی تجربی دارای پایین ترین میانگین (۹/۵۴) می باشد. مجموع خودآگاهی نیز دارای میانگین ۳۱/۷۸

می باشد.

جدول (۴-۶): میانگین و انحراف استاندارد خداآگاهی

میانگین	انحراف استاندارد
۵۲/۷۰	۶/۵۴



مطابق اطلاعات حاصل از جدول، میانگین خداآگاهی ۵۲/۷۰ و انحراف استاندارد آن ۶/۵۴ می‌باشد.

جدول (۴-۷): میانگین و انحراف استاندارد شادکامی

مؤلفه ها	میانگین	انحراف استاندارد
رضایت از زندگی	۱۵/۷۵	۳/۲۹
حرمت خود	۱۴/۰۹	۲/۷۳
بهبودی فاعلی	۹/۷۸	۲/۲۲
رضایت خاطر	۷/۶۷	۱/۴۷
خلق مثبت	۶/۳۴	۱/۱۸
مجموع شادکامی	۵۳/۶۵	۷/۰۰

مطابق اطلاعات حاصل از جدول، از میان مؤلفه های شادکامی، رضایت از زندگی دارای بالاترین میانگین (۱۵/۷۵) و

خلق مثبت دارای پایین ترین میانگین (۶/۳۴) می‌باشند. میانگین مجموع شادکامی نیز ۵۳/۶۵ است.

یافته های استنباطی

جدول (۴-۸): آزمون کولموگروف اسمیرنوف، چولگی و کشیدگی مؤلفه های پژوهش

مؤلفه ها	K-S	چولگی	کشیدگی
		ی	گی
رضایت از زندگی	۰/۸۳	۲/۱۴	۱/۰۹۲
	۰/	-۰	-۰
حرمت خود	۱۳۳	۴/۳۷	۱/۶۲۱
	۰/	-۰	۰



۱۱۸۶	۱۵۴۹	۱۶۶	بهبودی فاعلی
.	..	./	
۱۷۳۸	۱۵۰۶	۱۷۱	رضایت خاطر
..	.	./	
۱۰۸۴	۳۵۳	۱۹۵	خلق مثبت
..	.	./	
۱۴۷۰	۳۳۹	۰۶۰	مجموع شادکامی
.	..	./	
۱۹۲۱	۲۹۱	۰۹۰	خداآگاهی
..	.	./	
۱۷۱۲	۱۱۸۸	۱۱۰	خودآگاهی تأملی
..	.	./	
۱۵۱۲	۱۰۹۴	۱۳۳	خودآگاهی تجربی
..	..	./	
۱۶۰۸	۱۱۳۷	۱۰۷	یکپارچه کردن تجارب
..	.	./	
۱۵۲۳	۳۰۹	۰۷۳	مجموع خودآگاهی
..	..	./	

مطابق اطلاعات قابل مشاهده در جدول، شادکامی، خداآگاهی و خودآگاهی و مؤلفه هایشان از توزیع نرمال

برخوردار می‌باشند.

فرضیه اصلی: شادکامی بر اساس خدا پنداشت و خودپنداشت پیش بینی می‌شود.



جدول (۹-۴): مدل خلاصه رگرسیون

ضریب همبستگی	ضریب تعیین	ضریب تعیین اصلاح شده	انحراف استاندارد	دوربین واتسون
۰/۰۷۵	۰/۳۶۷	-۰/۴۱۸	۷/۰۲۳	۱/۵۴۰

از آنجایی که ضریب همبستگی (۰/۰۷۵) و ضریب تعیین (۰/۳۶۷) و همچنین ضریب تعیین اصلاح شده (۰/۴۱۸) محاسبه شده است، به نظر می‌رسد که مدل رگرسیونی مناسب است. هر چه این مقادیرها به ۱ نزدیک‌تر باشند، مدل بیانگر رابطه بیشتری بین متغیر وابسته و مستقل است. به بیان دیگر مدل رگرسیونی توانسته درصد بیشتری از تغییرات متغیر وابسته را تحت پوشش قرار داده یا بیان کند. آماره دوربین واتسون نیز ۱/۵۴ می‌باشد. اگر مقدار این آماره نزدیک به ۲ باشد، نشان از مستقل بودن باقی‌مانده‌ها خواهد داد. به این ترتیب شرط دیگری از شروط مربوط به رگرسیون برآورده شده است.

جدول (۱۰-۴): تحلیل واریانس رابطه

مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F آزمون	سطح معناداری
۴۶/۱۷۹	۲	۲۳/۰۸۹	۰/۴۶۸	۰/۰۲۷
۸۲۳۸/۳۴	۱۶۷	۴۹/۳۳۱		
۸۲۸۴/۵۲	۱۶۹			

با توجه به بزرگ بودن F و مقدار ۰/۰۲۷ در سطح معناداری، می‌توان گفت مدل رگرسیونی مناسب می‌باشد.

جدول (۱۱-۴): نتایج تحلیل رگرسیون

متغیرهای پیش بین	ضرایب غیر استاندارد	ضرایب استاندارد	آماره t	سطح
------------------	---------------------	-----------------	---------	-----



معنا داری	Beta	S.E.	B	مدل
۰/۰۰۰	۱۰/۹۲۲	۴/۶۰۲	۵۰/۲۶۵	(مقدار ثابت)
۰/۰۲۹	۰/۲۱۶	۰/۰۱۸	۰/۰۸۷	خداآگاهی
۰/۰۱۴	۰/۸۲۰	۰/۰۶۷	۰/۰۷۵	خودآگاهی

همانطور که در جدول مشاهده می‌شود، مقدار ثابت در مدل با مقدار ۵۰/۲۶۵ ظاهر شده است. همچنین مشخص است که ضرایب هر یک از متغیرها مثبت بوده و با توجه به کوچکتر بودن مقدار معناداری در خداآگاهی و خودآگاهی، فرض صفر بودن در این متغیر تأیید می‌شود. در ستون ضرایب استاندارد، هر ضریبی که دارای بتا بزرگتری باشد، در مدل رگرسیونی از اهمیت بیشتری برخوردار می‌باشد.

فرضیه فرعی اول: بین شادکامی و خداپنداشت رابطه مثبت و معنادار وجود دارد.

جدول (۴-۱۲): ضریب همبستگی پیرسون شادکامی و خداپنداشت

مؤلفه ها	۱	۲	۳	۴	۵	۶
رضایت از زندگی	-					
حرمت خود	۰/۳۹۱**	-				
بهبودی فاعلی	۰/۷۰۴**	۰/۵۱۰**	-			
رضایت خاطر	۰/۰۸۸	-۰/۰۲۶	-۰/۰۸۲	-		
خلق مثبت	-۰/۱۰۹	-۰/۰۸۳	-۰/۰۹۴	۰/۶۰۲**	-	



-	۰/۱۸۲*	/۲۳۵**	/۸۱۵**	/۷۱۷**	/۸۱۰**	مجموع
		شادکامی
**	/۲۵۷**	۰/۱۹۸*	۰/۴۹۵*	/۷۴۴**	/۶۰۰**	خداآگاهی
۰/۶۰۷	.			.	.	

با توجه به نتایج جدول فوق، بین خداآگاهی و رضایت از زندگی، حرمت خود، خلق مثبت و مجموع شادکامی رابطه مثبت و معنادار در سطح ۰/۰۱ و بین خداآگاهی و بهزیستی فاعلی و رضایت خاطر رابطه مثبت و معنادار در سطح ۰/۰۵ وجود دارد.

فرضیه فرعی دوم: بین شادکامی و خود پنداشت رابطه مثبت و معنادار وجود دارد.

جدول (۴-۱۳): ضریب همبستگی پیرسون شادکامی و خودپنداشت

مؤلفه ها	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷
رضایت از زندگی	-						
حرمت خود	۰/۳۹۱**	-					
بهزیستی فاعلی	۰/۷۰۴**	۰/۵۱۰**	-				
رضایت خاطر	۰/۰۸۸	-۰/۰۲۶	-۰/۰۸۲	-			
خلق مثبت	-۰/۱۰۹	-۰/۰۸۳	-۰/۰۹۴	۰/۶۰۲**	-		
مجموع شادکامی	۰/۸۱۰**	۰/۷۱۷**	۰/۸۱۵**	۰/۲۳۵**	۰/۱۸۲*	-	
خودآگاهی	۰/۷۲۳*	۰/۹۷۳*	۰/۳۰۴**	۰/۳۵۸**	۰/۲۱۵*	۰/۳۴۶*	-

با توجه به نتایج جدول فوق، بین خودآگاهی و رضایت از زندگی، حرمت خود، خلق مثبت و مجموع شادکامی رابطه مثبت و معنادار در سطح ۰/۰۵ و بین خودآگاهی و بهزیستی فاعلی و رضایت خاطر رابطه مثبت و معنادار در سطح ۰/۰۱ وجود دارد.



ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

ISSN ۲۹۸۰-۷۷۸۶

نتیجه گیری:

نتایج نشان داد بین خداآگاهی و رضایت از زندگی، حرمت خود، خلق مثبت و مجموع شادکامی رابطه مثبت و معنادار در سطح ۰/۰۱ و بین خداآگاهی و بهزیستی فاعلی و رضایت خاطر رابطه مثبت و معنادار در سطح ۰/۰۵ وجود دارد. این نتایج با نتایج پژوهش های سوخته زاده (۱۴۰۰)، ذاکر و نامور (۱۳۹۹)، قابضی و همکاران (۱۳۹۹) و رایان و زنوس (۲۰۲۲) همسو می باشد.

در تبیین این موضوع با توجه به این تعریف که معنویت و باور به خدا به موازات تحول شناختی و تحول روانی اجتماعی متحول می شود، همچنان که در تحول شناختی و تحول روانی اجتماعی، اگر فرد از مرحله ای گذر نکند، دچار بحران، تعارض و خودمیان بینی می شود و در بزرگسالی آسیب می بیند. به نظر می رسد در تحول روانی معنوی و شکل گیری خداپنداشت این مورد بسیار صدق می کند. اگر در تحول روانی معنوی نیز فرد نتواند تمام مراحل را به خوبی طی کند یا از مرحله ای عبور نکند و به مرحله بعد نرسد، مفهوم پردازی او از خداوند و خود و به دنبال آن رابطه فرد با خداوند دچار مشکل و احتمالاً مستعد آسیب روانی می شود و هرچه این عامل بیشتر پیش برود، بیشتر احتمال دارد از شادکامی پایین تری برخوردار باشند.

فرضیه فرعی دوم: بین شادکامی و خود پنداشت رابطه مثبت و معنادار وجود دارد.

نتایج نشان داد بین خودآگاهی و رضایت از زندگی، حرمت خود، خلق مثبت و مجموع شادکامی رابطه مثبت و معنادار در سطح ۰/۰۵ و بین خودآگاهی و بهزیستی فاعلی و رضایت خاطر رابطه مثبت و معنادار در سطح ۰/۰۱ وجود دارد. این نتایج با نتایج پژوهش های گلیار (۱۴۰۱)، رضایی و شاکریان (۱۴۰۰)، شیروانی (۱۴۰۰)، آرتزی (۲۰۲۲)، بیول و میچل (۲۰۲۱) و گارول و کرمگیل (۲۰۲۰) همسو می باشد.

خودپنداشت و خودآگاهی باعث ارزشمندی می شود و به فرد کمک می کند تا دنبال ارزش های واقعی به جای ارزش های کاذب باشد و رضایت کافی از زندگی و احساس شادکامی داشته باشد. خودآگاهی بالا به افراد این توانایی را می دهد که از دخالت عوامل نامطلوب درونی و بیرونی مانند ناامیدی و خستگی، عواطف منفی، فشارهای روانی اطرافیان و سایر عوامل مزاحم پیشگیری کنند. در واقع اگر افراد به خصوص دانش آموزان و دانشجویان از برنامه های آموزشی ارتقا خودآگاهی برخوردار شوند، به دلیل رشد مهارت های درون فردی و بین فردی، نگرانی و اضطراب و پرخاشگری در آنها کاهش یافته و شادکامی در آنها افزایش می یابد.

در حقیقت خودآگاهی حاکی از اثرات سودمندی از جمله شادکامی است. در واقع خودآگاهی، توجه به تمامی ارزش ها، ویژگی ها و شایستگی هاست و کسانی که چنین عواملی را بشناسند، خواهد توانست شادتر زندگی کنند و از سلامت روانی بیهوشی بهره مند شوند.

منابع:

آریانپور، ع (۱۴۰۰). بررسی رابطه شادکامی و خوش بینی تحصیلی معلمان و انگیزه تحصیلی، پایان نامه کارشناسی

ارشد، تهران: دانشگاه تربیت معلم

اتکینسون، ر؛ هوکسما، س؛ اسمیت، ا (۱۴۰۰). زمینه روانشناسی هیلگارد، ترجمه محمدتقی براهنی، رضا زمانی،

مهرداد بیک، تهران: نشر رشد

استرنبرگ، ر (۱۳۹۸). روانشناسی شناختی، ترجمه الهه حجازی، تهران: سازمان مطالعه و تدوین کتب علوم انسانی

دانشگاهی (سمت)



ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

ISSN ۲۹۸۰-۷۷۸۶

- برک، ل. ۱ (۱۳۹۶). فرهنگ بزرگ سخن، ترجمه فتحی، احمد، تهران: نشر سخن
- بهبودی، م و کاتبی، ع (۱۳۹۴). بررسی همبستگی پذیرش و تعهد با تاب آوری و شادکامی در دانشجویان. مجله علوم بنیادی و کاربردی زندگی هندی، ۵ (۱): ۲۱۱۴-۲۱۱۰.
- برگر، پ و لاکمن، ت (۱۳۹۵). ساخت اجتماعی واقعیت: رساله ای در جامعه شناسی شناخت، ترجمه فریبرز محمدی، تهران: علمی و فرهنگی.
- پاکزاد، م (۱۳۹۹). بررسی رابطه مذهب، سلامت روان و شادکامی در دانشجویان، پایان نامه کارشناسی ارشد روانشناسی، دانشگاه آزاد اسلامی، مشهد
- تاشک، م، بهرامی، ه و کیامنش، ع (۱۳۹۲). نقش صفات شخصیتی، سبک‌های مقابله‌ای و حمایت اجتماعی ادراک شده در پیش‌بینی بهزیستی روان‌شناختی، فصلنامه پژوهش‌های روان‌شناسی اجتماعی، ۴ (۱۴): ۴۱-۵۲.
- جان بزرگی، م و غروی، م (۱۳۹۵). اصول روان‌درمانگری و مشاوره با رویکرد اسلامی، قم: پژوهشگاه حوزه و دانشگاه
- جعفری، م (۱۳۹۵). فرهنگ مثبت‌اندیشی پیشرو انسانیت، چاپ سوم، مشهد: به نشر
- حیدری، م (۱۳۹۷). بررسی رابطه جهت‌گیری مذهبی و رضایت از زندگی زنان، پایان‌نامه کارشناسی ارشد روانشناسی، قم: مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی
- خدایاری فرد، م؛ شهابی، ر و زردخانه، ا (۱۳۹۳). رابطه نگرش مذهبی با رضایت مندی زنان، پایان‌نامه کارشناسی ارشد، مجموعه مقالات جهاد دانشگاهی، ۱۲ (۸): ۱۱-۱
- دیباچ نیا، ع (۱۳۹۷). بررسی رابطه کارایی خانواده و خودپنداره در دانشجویان دانشکده توانبخشی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشت، پایان‌نامه کارشناسی روانشناسی، دانشگاه علوم پزشکی