

# گزارش حمایت طلبی برای جمع آوری اطلاعات در خصوص دیده بان‌ی وضعیت نشاط در جمهوری اسلامی ایران

## تعریف و اهمیت

تعریف واژه ی نشاط و شادکامی (Happiness) سهل و ممتنع است. افلاطون، شادکامی را حالت تعادل و هماهنگی میان سه عنصر استدلال، هیجان و امیال و ارسطو آن را زندگی معنوی می داند (۱). از دیدگاه روانشناسی، نشاط حالت هیجانی مثبتی است که با شاخص هایی همچون توازن عاطفی، رضایتمندی از زندگی، خوش بینی، شادابی، احساس سلامت و احساس کفایت و کار آمدی مشخص می شود یا به تعبیر دیگر حالت روان شناختی است که با ویژگی ها یی نظیر پذیرش خود، برقراری روابط مثبت با دیگران و احساس تفوق بر محیط، رشد شخصی و امید مشخص می گردد. در ادبیات پژوهشی دهه ی اخیر، مفهوم سرزندگی ذهنی (subjective well being) در قالب ترکیبی از عاطفه ی مثبت، ادراک خشنودکننده و زندگی بسیار رضایتمندانه به عنوان جایگزینی برای نشاط و شادکامی به کار می رود (۲).

در فرهنگ و ادب فارسی، شادکامی در قالب مفاهیمی نظیر خوش و خرم، سرور، تازگی، طراوت، شادمانی، سرزندگی، زنده دلی، سبکی و چالاکی، طرب، خرسندی، خجستگی، کامروایی و رغبت درونی تعریف شده است (۲). در ایران باستان، شادی پدیده ای الهی محسوب می شد. به گونه ای که به اعتقاد ایرانیان، نخستین معجزه زرتشت، خندیدن وی در بدو تولد بوده است. پارسیان شادی را آفریده خداوند و اندوه و غم را آفریده اهریمن می دانستند. در آن دوران شادی و غم و تمام وقایع زندگی هر کدام به مبدا خاصی شناخته شده بود و شادی زمانی بوجود می آمد که خدای شادی در نبردها پیروز می شد (۳)

در دین مبین اسلام نیز مفهوم شادی از اهمیت ویژه ای برخوردار بوده و بیش از ۲۰ بار با الفاظ مختلف در قرآن کریم بیان شده است. آیه ی ۵۸ سوره ی یونس می فرماید: «قل بفضل الله و برحمته فبذلک فلیفرحوا هو خیر مما یجمعونک» ای پیامبر! به مردم بگو شما باید به فضل و رحمت خدا شادمان شوید، که آن بهتر و مفیدتر از هر ثروتی است که برای خود اندوخته اید. در همین رابطه تبسم و گشاده رویی به عنوان مصادیق شادکامی، از آیات خداوندی محسوب شده و

مکرراً در آیات و احادیث مورد تأکید قرار گرفته است. امام صادق(ع) می فرمایند: هیچ مؤمنی نیست که در او شوخ طبعی نباشد هر که به چهره ی برادر خود لبخند بزند، این لبخند برای او حسنه ای باشد (۴).

جهان امروز عرصه رقابت جوامع مختلف، جهت نیل به پیشرفت و عدالت است و در این میان انسان سالم به عنوان محور توسعه ی پایدار، بزرگترین و با ارزش ترین سرمایه ی هر جامعه محسوب می شود. سلامت گنجینه ارزشمندی است که امروزه نه به عنوان هدف زندگی، بلکه به عنوان منبعی برای زندگی اثربخش شناخته می شود (۵). شادکامی و نشاط، یکی از عوامل زمینه ساز سلامت انسان ها و در نتیجه توسعه ی جوامع انسانی است. شواهد علمی، ضرورت اتخاذ راهکارهای جامعه محور را در سیاستگذاری های ارتقاء سلامت جامعه نشان می دهند. لازمه تدوین صحیح و بکارگیری این راهکارها، داشتن تصویری واضح از نگرش، میزان درک تهدید کننده های سلامتی و همچنین عملکرد جامعه در حیطه ی سلامت است که رسیدن به آن با توجه به تنوع اقلیمی، نژادی و فرهنگی موجود در کشور جمهوری اسلامی ایران اهمیتی دو چندان دارد (۱). درحالی که چالش های روبرو در کشورهای غنی از منابع و کشورهای فقیر می تواند متفاوت باشد ولی در آخر ایجاد شادی و رفاه برای مردم حال و آینده هدف مشترک همه ی دولت هاست.

### چالش های موجود در زمینه ی سنجش نشاط و شادکامی جوامع

سنجش مناسب، با تعریف مفهوم نشاط آغاز می شود. تفاوت موجود در دو مفهوم نشاط و شادکامی و زمینه های متفاوت فرهنگی، مذهبی و اجتماعی در جوامع مختلف که ارائه ی تعریفی واحد از نشاط را مشکل می سازد؛ از جمله چالش های اساسی در سنجش و ارزیابی نشاط محسوب می شود. بر اساس منابع موجود شادکامی به قضاوت مثبت فرد از کیفیت زندگی و رضایتمندی از آن اطلاق شده و در برخی موارد به «سعادت» تعبیر می شود. این درحالی است که شادی، بروز ظاهری شادکامی است که نوعاً توأم با هیجان و احساسات فردی است (۶). سازمان ملل متحد نیز در آخرین گزارش خود از وضعیت نشاط کشورهای جهان، به اهمیت تعبیر و تفسیر پذیری مفهوم نشاط اشاره نموده و احتمال برداشت متفاوت مخاطبین از این مفهوم را از جمله چالش های موجود در مطالعات مطالعات مرتبط می داند (۷).

برای اندازه گیری نشاط و شادکامی، روش های گوناگونی به کار برده شده است به طوری که طیف گسترده ای از بررسی قضاوت دوستان و آموزگاران تا پرسش نامه های خودسنجی را شامل می شوند. پرسشنامه ی حالات شخصی برنبر و

مارتین، پرسشنامه ی شخصیتی آیزنک، پرسشنامه ی شخصیتی نئو و پرسشنامه ی شادکامی آکسفورد از جمله ابزارهای شناخته شده ی سنجش نشاط و شادکامی به شمار می روند و در این میان پرسشنامه ی شادکامی آکسفورد، جایگاه ویژه ای داشته و در پژوهش های متعددی به کار رفته است. روایی و پایایی گونه ی فارسی آن نیز گزارش شده است (۲).

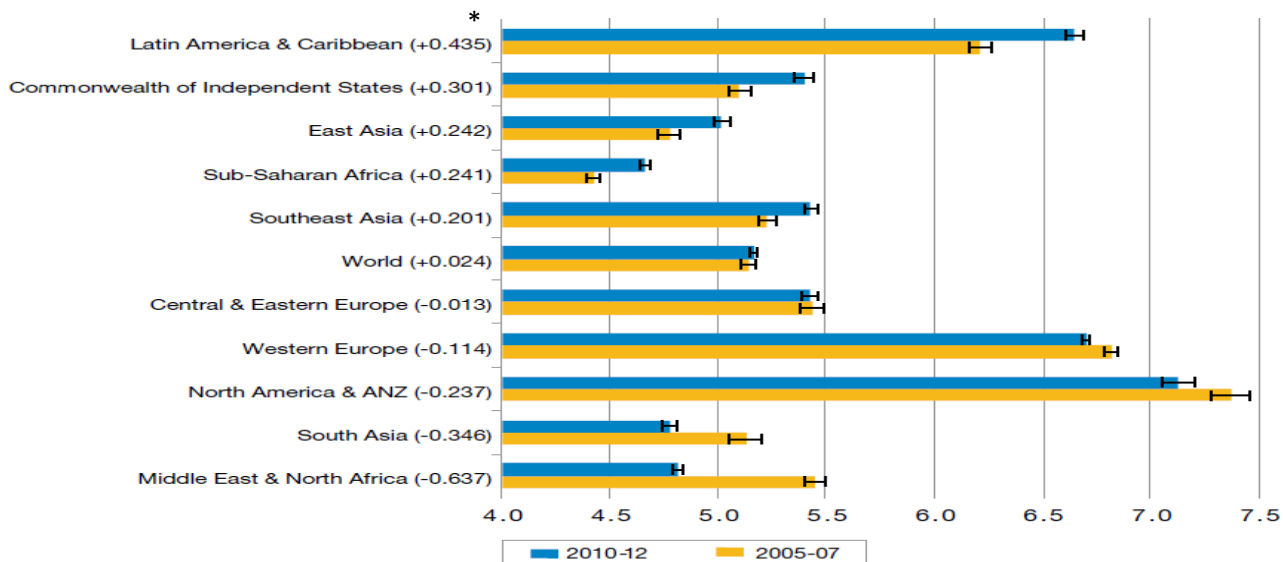
## شواهد و آمار موجود در زمینه ی نشاط در جهان و ایران

سازمان ملل در گزارش خود از شادکامی و نشاط جهان، در سال ۲۰۱۳، اطلاعات جامعی را در خصوص میزان شادکامی و نشاط مناطق تحت پوشش و کشور های عضو ارائه نموده است که با همکاری چند موسسه ی بزرگ تحقیقاتی نظیر دانشگاه بریتیش کلمبیا، موسسه ی تحقیقاتی دانشگاه های کانادا، مدرسه ی اقتصادی لندن، و موسسه ی افکار سنجی گالوپ و با نظارت سازمان ملل متحد تهیه شده است. بر اساس این گزارش در مقیاس جهانی و منطقه ای (نمودار ۱)، در فاصله ی سال های ۲۰۰۷ تا ۲۰۱۲، میزان نشاط و شادکامی در آمریکای لاتین، کاریبین و برخی از کشورهای آفریقای جنوبی و آسیای شرقی افزایش داشته است. در مقابل، در میزان نشاط ساکنین ایالات متحده ی آمریکا، کانادا، استرالیا و نیوزیلند و همچنین کشورهای اروپای غربی، خاورمیانه، شمال آفریقا و جنوب آسیا کاهش قابل ملاحظه ای مشاهده می شود. در مرکز و شرق اروپا، تغییرات قابل ملاحظه ای در میانگین منطقه ای نشاط و شادکامی مشاهده نشده است و این در حالی است که متوسط نشاط در کل جهان، افزایش ناچیزی داشته است.

نتایج اعلام شده از سوی سازمان ملل در سطح کشورها، حاکی از تغییرات قابل توجه نشاط و شادکامی در ۳۲ کشور از میان ۱۳۰ کشور جهان است. در این میان ۱۹ کشور افزایش میزان نشاط و ۱۳ کشور کاهش آن را شاهد بوده اند. بیش از نیمی از کشورهای دارای افزایش سطح شادکامی متعلق به آمریکای لاتین و کاریبین بوده و یک پنجم آنها مربوط به کشورهای جنوب آفریقا هستند. در میان ۱۳ کشوری که با کاهش شادکامی به میزان ۵۰ درصد و یا بیشتر روبرو بوده اند، بیشترین سهم مربوط به کشورهای منطقه ی خاورمیانه و شمال آفریقا و همچنین اروپای غربی است. جمهوری اسلامی ایران در این رده بندی جایگاه ۱۲۱ را در بین ۱۳۰ کشور جهان از نظر تغییرات میانگین نشاط کسب نموده و از جمله کشورهایی است که طی دو ارزیابی صورت گرفته در سال های ۲۰۰۷ و ۲۰۱۲ کاهش نشاط و شادمانی را تجربه نموده است. این گزارش ضمن تعیین میزان نشاط جوامع، تفاوت موجود در میان ساکنین کشورهای مختلف جهان در

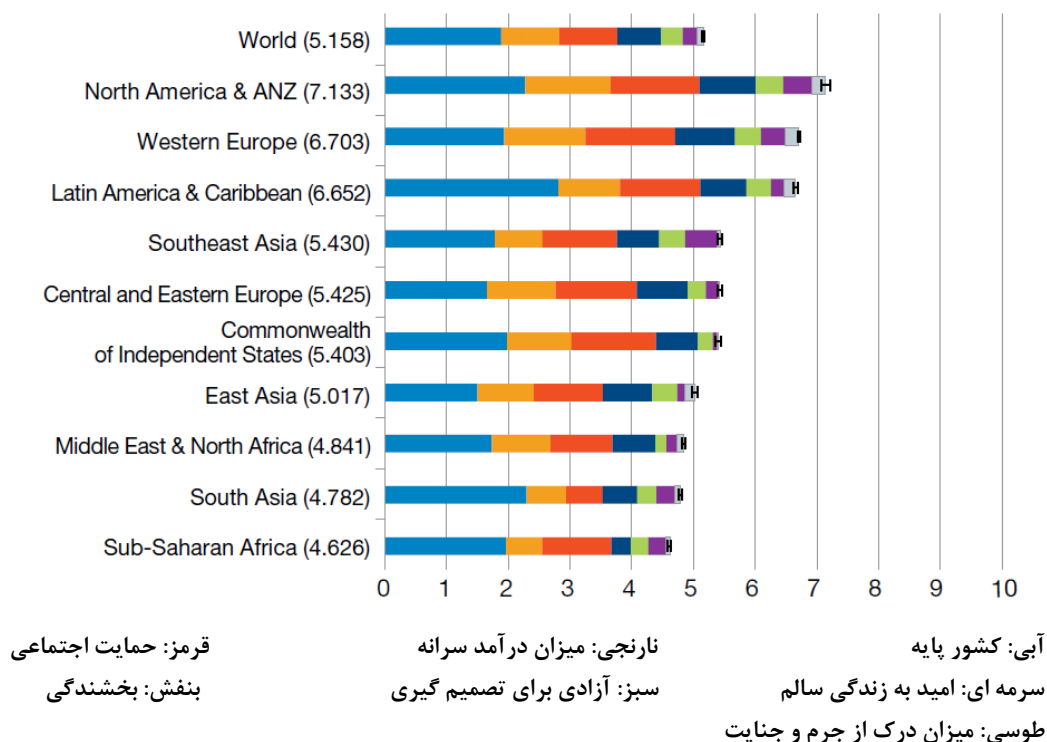
این زمینه را با ارزیابی و تحلیل مهمترین ارزش های تعیین کننده ی نشاط در زندگی همچون امید به زندگی سالم، درک از جرم و فساد، میزان درآمد سرانه، آزادی انتخاب در برابر فرصت های زندگی، حمایت اجتماعی و گذشت و گشاده دستی تبیین نموده است (نمودار ۲). بر این اساس منطقه ی آمریکای شمالی و صحرای آفریقا به ترتیب از بیشترین و کمترین میزان شادکامی برخوردار بوده اند. درآمد سرانه ی بالا و همچنین برخورداری از حمایت اجتماعی از مهمترین تعیین کننده های شادکامی در ساکنین آمریکای شمالی است (نمودار ۲). این در حالی است که بر اساس رتبه بندی صورت گرفته در سطح کشورها، در بین ۱۵۶ کشور جهان، رتبه های اول تا سوم به ترتیب متعلق به دانمارک، نروژ و سوئیس بوده و ایالات متحده جایگاه هفدهم را به خود اختصاص داده است. در این رده بندی، ایران در مقام ۱۱۵ قرار دارد. میزان درآمد سرانه و ادراک جرم و فساد به ترتیب بیشترین و کمترین سهم را در بین ارزش های تعیین کننده ی نشاط در کشور ما داشته است (۷).

نمودار ۱. مقایسه ی تغییرات نشاط جهانی و منطقه ای در فاصله ی سالهای ۲۰۰۷-۲۰۰۵ و ۲۰۱۰-۲۰۱۲



\* ضرایب خطای بدست آمده برای هر خوشه

نمودار ۲. میزان شادکامی به تفکیک ارزش های زندگی در سطح مناطق و کل جهان در فاصله ی سالهای ۲۰۱۰ - ۲۰۱۲



مطالعات محدودی در زمینه ی بررسی وضعیت نشاط و شادکامی در کشور صورت گرفته است. از جمله وسیع ترین ارزیابی های انجام شده در سال های اخیر، مطالعه ی کشوری منتظری و همکاران است که در سال ۱۳۸۸ بر روی افراد ۶۵-۱۸ ساله ی ۳۰ استان کشور انجام شد (۱). نتایج به دست آمده نشان داد در بین ۳۰ استان کشور، بالاترین و پایین ترین میزان نشاط به ترتیب متعلق به استان های زنجان و یزد است (نمودار ۳). دیگر یافته های این مطالعه حاکی از آن است که درک افراد از سلامت خود و وضعیت اقتصادی از مهم ترین عوامل تعیین کننده ی شادکامی در میان ایرانیان است به طوری که افراد با سطوح پایین تر سلامت و وضعیت اقتصادی پایین تر به صورت معنا داری شادکامی خود را کمتر ارزیابی کرده بودند. بر اساس نتایج این مطالعه، شهر محل سکونت نیز با ارزیابی وضعیت شادکامی در افراد ارتباط داشته و شهروندان ساکن شهر های درجه اول و دوم وضعیت شادکامی پایین تری را نسبت به ساکنان شهر های درجه سوم گزارش کرده اند. در حقیقت برای شهرهای کوچک تر، شادکامی بهتری برآورد شده است. این امر می تواند به عواملی نظیر مشغله ی کاری، آلودگی هوا، آلودگی صوتی و تراکم جمعیت در شهرهای پر جمعیت تر بستگی داشته

باشد. براساس نتایج بدست آمده سن در ارزیابی شادکامی افراد موثر بوده و با افزایش هر سال سن میزان شادکامی ۱ درصد کاهش می یابد (۱).

در همین رابطه بررسی مقایسه ای کوشا و محسنی از میزان شادکامی مردم ایران و ایالات متحده ی آمریکا نیز سطح پایین تر نشاط را در بین مردم ایران نشان داد. این در حالی است که عوامل موثر بر شادکامی و درجه اهمیت آنها در هر دو جامعه یکسان بود (۲).

### عوامل موثر بر نشاط و شادکامی

عوامل مهمی مانند صفات شخصیتی، مولفه های شناختی، گرایش های اعتقادی و محیطی زمینه ساز نشاط به شمار می روند. بررسی های بسیاری همبستگی ویژگی های وراثتی، صفات شخصیتی، شناختی و مذهبی با نشاط را گزارش کرده اند (۸). بر اساس اطلاعات موجود، احساس امنیت ناشی از ارضای نیازها و تحقق اهداف، از جمله مهمترین عوامل تامین کننده ی نشاط در بین افراد یک جامعه می باشند (۹). نتایج حاصل از پژوهش ملی «پیمایش ارزش ها و نگرش های ایرانیان» عوامل موثر بر رضایتمندی از زندگی را در سه حوزه ی رضایت فردی، رضایت مالی و رضایت اقتصادی و سیاسی، طبقه بندی می نماید. بر اساس یافته های به دست آمده، رضایت در حوزه مالی و رضایتمندی فردی به ترتیب کمترین و بیشترین سهم را در رضایتمندی کلی افراد از زندگی به خود اختصاص می دهند. علاوه بر این، بر اساس نتایج پژوهش مذکور، جنسیت، سن، میزان تحصیلات، میزان دینداری و وضعیت تأهل از جمله عوامل زمینه ای مؤثر بر میزان رضایتمندی افراد محسوب می شوند (۲). بررسی عوامل موثر بر نشاط اجتماعی در شهر تهران نیز حاکی از نقش تعیین کننده ی میزان پایبندی به ارزش های دینی در گسترش نشاط اجتماعی است. همچنین میزان امید به آینده، میزان ارضای نیازها، نگرش مثبت به فضای اخلاق عمومی، احساس همبستگی اجتماعی، احساس امنیت و احساس عدالت اجتماعی از دیگر عوامل موثر بر نشاط اجتماعی از دید پاسخگویان این مطالعه بوده اند (۹).

### سلامت معنوی و نشاط

سلامت معنوی از ابعاد مهم سلامت انسان است که با ویژگی های ثبات در زندگی، صلح، تناسب و هماهنگی، و ارتباط مطلوب با خداوند، خویشتن و پیرامون مشخص می شود. با داشتن سلامت معنوی، فرد از بسیاری از اضطراب ها و

تندگی‌ها رهایی یافته و از شادکامی بیشتری برخوردار می‌شود. در همین رابطه نتایج سه تحقیق صورت گرفته بر روی ارتباط دینداری و سلامت معنوی با شادکامی دانشجویان کشورمان نشان داد با افزایش میزان سلامت معنوی، میزان شادکامی دانشجویان نیز افزایش یافته و هر قدر افراد از سلامت معنوی بالاتری برخوردار باشند به همان نسبت می‌توانند در برابر مشکلات مقاومت کنند. با توجه به این نتایج، ارتقای سلامت معنوی می‌تواند از جمله راهکارهای ایجاد و افزایش شادکامی و نشاط در جامعه محسوب شود (۱۰).

### جمع بندی

مقاله‌ی حاضر برگرفته از اطلاعات موجود جهانی و کشوری در زمینه‌ی نشاط و شادکامی مردم جهان و ایران است. اگر چه گزارش سازمان ملل از معدود منابع بین‌المللی است که به بررسی وضعیت نشاط و شادکامی در کشورهای جهان و تغییرات آن در طی زمان پرداخته است به نظر می‌رسد به دلایل مختلفی قابل نقد است. نخست، درک متفاوت از مفهوم نشاط و شادکامی است که ریشه در تفاوت‌های فرهنگی، اجتماعی و مذهبی جوامع مختلف انسانی داشته و ارائه‌ی تعریف واحد و به طریق اولی سنجش یکسان آن را برای تمامی کشورهای جهان مشکل می‌سازد. تعریف نشاط در بسیاری از جوامع مسلمان از جمله ایران، رنگ مذهبی داشته و مبتنی بر آموزه‌های دین مبین اسلام است. به عنوان مثال بسیاری از مناسک و مراسم مذهبی مسلمانان شیعه که در ظاهر با تأثر و حتی گریه همراه است از دیدگاه بسیاری از مردم در نهایت به نشاطی متعالی در عزاداران ختم می‌شود. از این رو رتبه‌های اعلام شده از سوی سازمان ملل متحد قابل نقد و بررسی است.

دومین مساله شیوه‌ی انتخاب و جمع‌آوری اطلاعاتی است که زیربنای مقایسات و رتبه‌های اعلام شده از سوی سازمان ملل را تشکیل داده‌اند. طبق گزارش مذکور، نتایج اعلام شده برای وضعیت نشاط و تغییرات آن در کشورهای جهان بر اساس اطلاعات در دسترس است که به طور میانگین متعلق به ۳۰۰۰ نفر از هر کشور می‌باشد؛ که این خود تعمیم نتایج را به کل مردم آن کشور با شک و تردید مواجه می‌سازد (۷).

و آخرین اما نه کم‌اهمیت‌ترین مساله، به شاخص‌های در نظر گرفته شده در خصوص سنجش نشاط برمی‌گردد. در گزارش سازمان ملل درآمد سرانه (GNP) و شرایط اقتصادی به عنوان زیربنای گسترش شادی و نشاط در جوامع از اولویت و اهمیت خاصی برخوردار است. در حالی که در مطالعات محدودی که در کشور ما صورت گرفته مسائل مادی

اقتصادی اگر چه شرط لازم محسوب می شود اما کافی نبوده و باورها و پایبندی های مذهبی قوی تر و روابط اجتماعی و خانوادگی مستحکم تر می تواند در این امر مؤثر باشد.

با سنجش نشاط و شادکامی به عنوان شاخص های استاندارد زندگی و طراحی مداخلات مناسب در این زمینه قادر خواهیم بود ضمن گسترش نشاط عمومی در جامعه، زندگی پویاتری را برای مردم امروز و آینده ایجاد کنیم. از آنجا که تعریف شادکامی و نشاط و تعیین شاخص های اندازه گیری آن به ویژگی های فرهنگی، اجتماعی، مذهبی و نژادی جوامع وابسته است؛ پیشنهادات ذیل با هدف حمایت طلبی از هیئت محترم وزیران و برنامه ریزان حوزه ی مربوطه و انجام اقدامات لازم با همکاری فرهنگستان علوم پزشکی ارائه می گردند:

۱. تبیین مفهوم نشاط و شادکامی در جامعه ی ایرانی با در نظر داشتن زمینه های فرهنگی، اجتماعی و مذهبی
۲. طراحی و تدوین ابزار مناسب جهت سنجش مفهوم تبیین شده ی نشاط
۳. سنجش وضعیت نشاط در کشور براساس نمونه ی آماری که در سطح هر شهرستان نیز معنی دار باشد
۴. تدوین استراتژی های مؤثر بر اساس اطلاعات مستخرج از پیمایش های پیشین
۵. طراحی و اجرای مداخلات مؤثر جهت ارتقاء وضعیت نشاط عمومی در کشور با همکاری دیگر فرهنگستان ها



گزیده ای از تحقیقات موجود در زمینه ی نشاط و شادکامی در کشور

نویسندگان	نوع مطالعه و نمونه گیری	عنوان	نمونه ی مورد مطالعه				یافته ها
			تعداد	سن	جنس	جامعه ی تحقیق	
منتظری علی و همکاران ۱۳۸۸	مطالعه ی مقطعی و نمونه گیری چند مرحله ای	میزان شادکامی مردم ایران و عوامل مؤثر بر آن: مطالعه سلامت از دیدگاه مردم ایران	۲۴ هزار	۱۸-۶۵	زن و مرد	طرح کشوری در ۳۰ استان سوال: آیا فردی با نشاط و شاداب هستید؟	<ul style="list-style-type: none"> <li>۳۹/۳ درصد از افراد شادکامی خود را نه زیاد/نه کم و ۳۵/۴ درصد کم یا بسیار کم ارزیابی نمودند. میزان شادکامی در سطح «بسیار زیاد» تنها در ۰/۳ درصد از جامعه ی تحقیق گزارش شد.</li> <li>استان های زنجان و یزد به ترتیب بالاترین (۶۹/۳) و پایین ترین (۱۲/۳) میانگین امتیاز شادکامی را داشته اند.</li> <li>استان های گلستان، بوشهر، هرمزگان و کردستان از میزان شادکامی بالاتری از خط میانگین برخوردار بودند.</li> </ul>
هزارجریبی جعفر و همکاران ۱۳۸۸	مطالعه ی اسنادی و میدانی (پیمایشی)	بررسی عوامل مؤثر بر نشاط اجتماعی	۸۵۰۰۰۰	۱۸-۶۵	زن و مرد	پرسشنامه محقق ساخته	<ul style="list-style-type: none"> <li>امید به آینده، ارضای نیازها، نگرش مثبت به فضای اخلاق عمومی در بین پاسخگویان با تاثیر متوسط، احساس همبستگی اجتماعی، احساس امنیت و احساس عدالت اجتماعی با تاثیر کم از جمله عوامل مؤثر بر نشاط اجتماعی بوده اند.</li> </ul>
سفیدی فاطمه و همکاران ۱۳۹۲	مطالعه ی مقطعی و نمونه گیری تصادفی	بررسی رابطه بهزیستی معنوی با شادکامی در بین دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی قزوین	۲۷۷ نفر	-	زن و مرد	دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی قزوین پرسشنامه شادکامی آکسفورد پرسشنامه بهزیستی معنوی پالوتزین و الیسون	<ul style="list-style-type: none"> <li>رابطه مستقیم و معنا داری بین شادکامی و معنویت و نیز مذهبی تر بودن جامعه ما نسبت به جوامع غربی، در میان جامعه ی تحقیق وجود داشت .</li> </ul>
سفیدی فاطمه و همکاران ۱۳۹۲	مطالعه ی مقطعی و نمونه گیری تصادفی	بررسی رابطه بین شادکامی و انجام اعمال مذهبی در دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی قزوین	۳۰۲ نفر	-	زن و مرد	دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی قزوین پرسشنامه شادکامی آکسفورد پرسشنامه انجام اعمال مذهبی محقق ساخته	<ul style="list-style-type: none"> <li>رابطه مستقیم معناداری بین شادکامی با انجام اعمال مذهبی در بین دانشجویان وجود داشت.</li> </ul>

نویسندگان	نوع مطالعه و نمونه گیری	عنوان	نمونه ی مورد مطالعه				یافته ها
			تعداد	سن	جنس	جامعه ی تحقیق	
سفیدی نگار و همکاران ۱۳۹۲	مطالعه ی مقطعی و نمونه گیری تصادفی	بررسی روابط بین شادکامی و بهزیستی معنوی در دانشجویان دانشگاه ابر در سال تحصیلی ۹۱-۹۲	۱۲۰ نفر	-	زن و مرد	دانشجویان دانشگاه ابر	<ul style="list-style-type: none"> <li>بین رشته ی تحصیلی و تسلط بر محیط، بهزیستی روانشناختی و شادکامی رابطه ی معنی داری وجود داشت.</li> <li>جنسیت و مولفه های بهزیستی معنوی ارتباط معنا داری نداشتند.</li> </ul>
حرفه دوست منصور و همکاران ۱۳۹۱	مطالعه ی مقطعی و نمونه گیری تصادفی	تبیین مدل تاثیرگذاری سلامت معنوی بر اضطراب وجودی و شادکامی دانشجویان	۱۰۲ نفر	-	زن و مرد	دانشجویان دانشگاه شهید مدنی آذربایجان	<ul style="list-style-type: none"> <li>سلامت معنوی بطور معنا دار اضطراب وجود و شادکامی را پیش بینی نمود.</li> <li>ارتقای معنویت و راهکارهای مرتبط با آن از جمله دعا و نیایش با کاهش شدت اضطراب وجودی افزایش میزان شادکامی افراد ارتباط نشان داد.</li> <li>سلامت معنوی بالایی با مقاومت در برابر مشکلات، ارتباط نشان داد.</li> <li>با افزایش میزان سلامت معنوی، میزان شادکامی دانشجویان نیز افزایش یافت.</li> </ul>
احدی حسن و همکاران اندیشه و رفتار ۱۳۹۱	مطالعه ی مقطعی و نمونه گیری تصادفی چند مرحله ای	تعیین سهم عوامل موثر بر شادکامی در دانشجویان	۳۶۴ نفر	-	زن و مرد	دانشجویان دانشگاه علوم و تحقیقات تهران	<ul style="list-style-type: none"> <li>تحلیل انجام شده بیانگر آن است که سلامت روان، نقش متغیر رابط بین شادکامی و متغیر های دیگر شامل برونگرایی، خوشبینی، سبک مقابله مساله مدار و سبک مقابله هیجان مدار را ایفا می کند.</li> <li>پرسشنامه ی شادکامی آکسفورد</li> <li>پرسشنامه پنج عاملی شخصیتی،</li> <li>پرسشنامه ی سبک های مقابله ای</li> <li>پرسشنامه ی خوش بینی</li> <li>پرسشنامه ی سلامت روانی</li> </ul>

یافته ها	شاخص ها و ابزار مورد استفاده	نمونه ی مورد مطالعه				عنوان	نوع مطالعه	نویسندگان
		جامعه ی تحقیق	جنس	سن	تعداد			
<ul style="list-style-type: none"> <li>• وضعیت نشاط و شادی دانشجویان سه دانشکده مدیریت، فقه، فلسفه و حقوق در حد مطلوب قرار داشت.</li> <li>• دانشجویان دانشکده فقه و فلسفه از دانشجویان سایر دانشکده‌ها شادتر بوده که می تواند ناشی از تأثیر ارزش‌ها و هدف‌های معنوی، نیازهای بنیادی، عشق و علایق دینی و الهی (نگرشی دینی) باشد</li> <li>• بین میزان شادی دانشجویان دختر و پسر و دانشجویان مقاطع کارشناسی و کارشناسی ارشد، تفاوت معناداری مشاهده نشد.</li> <li>• همچنین عوامل مختلفی در افزایش شادی دانشجویان تأثیر داشت که به ترتیب شامل تعامل بین دانشجو و استاد، شیوه‌های تدریس و ارزشیابی استادان، جو سازمانی حاکم بر دانشگاه، امکانات رفاهی دانشگاه، مشارکت دانشجو در فعالیت کلاس و عضویت در گروه‌های خاص ورزشی، فرهنگی، مذهبی بود.</li> </ul>	پرسشنامه ی شادی آکسفورد	دانشجویان پردیس قم دانشگاه تهران	زن و مرد	-	۲۱۸ نفر	سنجش میزان و عوامل مؤثر بر شادی دانشجویان پردیس قم دانشگاه تهران	مطالعه ی مقطعی	فضل الهی سیفاله و همکاران ۱۳۸۹
<ul style="list-style-type: none"> <li>• بیش از نیمی از افرادی که برای ناراحتی‌های جسمانی، به پزشک مراجعه می‌کنند، مشکلات روانی و عاطفی داشتند.</li> <li>• مقایسه ی دو فاز مطالعه، رشد نسبی میزان رضایت از وضعیت اقتصادی را نشان داد.</li> <li>• میزان شادکامی افراد شاغل، بیشتر از افراد بیکار بود و همچنین اشخاصی که به کارهای تخصصی مشغول‌اند، نسبت به کسانی مشاغل تخصصی نداشتند، احساس شادکامی بالاتری را گزارش کردند.</li> </ul>	-	اعضای خانوارهای معمولی ساکن در ۲۸ مرکز استان ایران	زن و مرد	۱۵-۶۴	-	طرح ملی ارزش‌ها و نگرش‌های ایرانیان	-	فاز اول: ۱۳۷۹ فاز دوم: ۱۳۸۲

یافته ها	شاخص ها و ابزار مورد استفاده	نمونه ی مورد مطالعه				عنوان	نوع مطالعه	نویسندگان	
		جامعه ی تحقیق	جنس	سن	تعداد				
	<ul style="list-style-type: none"> <li>ارتباط مستقیم و معناداری بین شادکامی و سلامت روان مشاهده شد.</li> </ul>	پرسشنامه ی شادی آکسفورد	دانشجویان دختر و پسر دانشگاه آزاد اسلامی واحد آشتیان	زن و مرد	-	۱۰۰ نفر	رابطه ی بین سلامت روان و شادکامی دانشجویان دختر و پسر	مطالعه ی مقطعی، نمونه گیری تصادفی چند مرحله ای	عنصری مهریار ۱۳۸۸
	<ul style="list-style-type: none"> <li>بین توانایی افراد برای سازگاری با شرایط جدید و بالا رفتن سن ارتباط معناداری وجود داشت.</li> <li>بین تحصیلات و رضایت خاطر درونی و فراهم آمدن زمینه های شادمانی ارتباط مستقیمی مشاهده شد.</li> <li>بین اعتقادات مذهبی، آرامش خاطر و کاهش نگرانی رابطه معناداری مشاهده شد.</li> <li>افزایش میزان روابط اجتماعی و رفت و آمدهای خانوادگی ارتباط مستقیمی با افزایش میزان شادی در بین افراد داشت.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>پرسشنامه ی شادکامی آکسفورد</li> <li>آزمون نگرش سنج نشاط</li> <li>پرسشنامه ی جمعیت شناختی</li> </ul>	ساکنین شهر یزد	زن و مرد	-	۴۵۳	بررسی عوامل تاثیرگذار بر میزان شادکامی	مطالعه ی مقطعی	کشاورز امیر و همکاران ۱۳۸۶[۲]

## منابع:

۱. علی منتظری، سپیده امیدواری، سید علی آذین، افسون آیین پرست، کتابیون جهانگیری، ژیلا صدیقی، مهدی عبادی، فرانک فرزندی، فرزانه مفتون، محمود طاووسی، علی اصغر هدایتی، سمیه فتحیان. میزان شادکامی مردم ایران و عوامل مؤثر بر آن: مطالعه سلامت از دیدگاه مردم ایران. فصلنامه پایش، ۴۶۷- سال یازدهم شماره چهارم، ۱۳۹۱، صفحات ۴۶۷-۴۷۵.
۲. حسین پورشریف. جوان، شادی و رضایت از زندگی. سازمان چاپ و نشر دارالحدیث، چاپ اول، ۱۳۸۹.
۳. دکتر نعمت الله فاضلی، ماهنامه ی سپیده دانایی، سال سوم، شماره 33، اسفند ۱۳۸۸ ص ۱۶
۴. شمس الدینی، خداداد(۱۳۸۸)؛ «معیارها و شرایط شادی در اسلام»، فرهنگ کوثر (مجله قرآن و حدیث)، ش ۷۷، ص ۳۲-۳۸.
۵. علی منتظری، سپیده امیدواری، سید علی آذین، افسون آیین پرست، کتابیون جهانگیری، ژیلا صدیقی، مهدی عبادی، فرانک فرزندی، فرزانه مفتون، محمود طاووسی، علی اصغر هدایتی، سمیه فتحیان. روش شناسی و اجرای یک مطالعه ی گسترده جمعیتی، فصلنامه پایش، سال دهم، شماره ی سوم تابستان ۱۳۹۰، ص ۳۲۲-۳۱۵
۶. علی اکبر دهخدا، لغت نامه، جلد ۱۳، ص ۱۹۸۷۱۳
7. Helliwell, John F., Richard Layard, and Jeffrey Sachs. *World Happiness Report 2013*. New York: UN Sustainable Development Solutions Network. Full text and supporting documentation can be downloaded from the UN SDSN website ([www.unsdsn.org](http://www.unsdsn.org)) and the Earth Institute, Columbia University website ([www.earth.columbia.edu](http://www.earth.columbia.edu)).
۸. کتاب روانشناسی نشاط، نوشته ی مایکل آراجیل، سال ۲۰۰۱، نشر روتلج
۹. جعفر هزارجریبی، پروانه آستین افشان، بررسی عوامل مؤثر بر نشاط اجتماعی، مجله جامعه شناسی کاربردی، سال بیستم، بهار ۱۳۸۸، ص ۱۴۶-۱۱۹
۱۰. مجموعه خلاصه مقالات ارسالی به اولین همایش سلامت معنوی. فرهنگستان علوم پزشکی، ۱۳۹۲.