

نقش خوش‌بینی اسلامی، عزت نفس و رضایت از زندگی در پیش‌بینی شادکامی

حسین رضائیان بیلندی / دانشجوی دکتری روان‌شناسی، مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی (ره) h.rezaeiyan60@gmail.com

معصومه اسماعیلی مؤخر / سطح ۳ تعلیم و تربیت اسلامی، حوزه علمیه جامعه الزهراء (ع) m.golenarges10@gmail.com

علی بیات / دانشجوی دکتری روان‌شناسی، پژوهشگاه حوزه و دانشگاه abayat@rihu.ac.ir

دریافت: ۱۳۹۸/۱۰/۱۴ - پذیرش: ۱۳۹۹/۰۲/۱۷

چکیده

این پژوهش، با هدف تعیین رابطه خوش‌بینی، عزت نفس و رضایت از زندگی با شادکامی انجام شد. طرح پژوهش، توصیفی و از نوع همبستگی بود. بدین منظور، ۳۵۶ نفر از طلاب و دانشجویان شهر قم در سال تحصیلی ۱۳۹۷-۱۳۹۶، به روش نمونه‌گیری در دسترس انتخاب و به پرسش‌نامه‌های خوش‌بینی نوری، عزت نفس روزنبرگ (RSES)، رضایت از زندگی داینر (SWLS) و شادکامی آکسفورد (OHI) پاسخ دادند. در تحلیل داده‌ها از آزمون همبستگی و تحلیل رگرسیون چندگانه گام‌به‌گام استفاده شد. یافته‌ها نشان داد بین همه متغیرهای پیش‌بین و مؤلفه‌های آن، با شادکامی ارتباط مثبت و معناداری وجود دارد. نتایج تحلیل رگرسیون نشان داد که خرده‌مؤلفه‌های توجه به جنبه‌های مثبت زندگی و انتظار مثبت از خوش‌بینی اسلامی و متغیرهای رضایت از زندگی و عزت نفس، در مجموع ۵۵ درصد از واریانس شادکامی را تبیین می‌کنند. این یافته‌ها به خوبی نقش مهم خوش‌بینی، عزت نفس و رضایت از زندگی در پیش‌بینی شادکامی را نشان می‌دهد.

کلیدواژه‌ها: خوش‌بینی اسلامی، مثبت‌اندیشی، عزت نفس، رضایت از زندگی، شادکامی.

شادکامی، به‌عنوان یکی از مهم‌ترین نیازهای بشر، برای سالم ماندن ضروری و حیاتی است (کوهن (Cohen)، ۲۰۰۲)، آنچنان‌که همه تلاش انسان در زندگی برای رسیدن به شادی و سعادت است (باس (Buss) ۲۰۰۰؛ کجباف و همکاران، ۱۳۹۰). قدمت جست‌وجو برای شادکامی، به عهد باستان و اندیشمندانی همچون *افلاطون*، *ارسطو* و *فارابی* بازمی‌گردد (میپه‌السیا و لیو (Mihalcea & Liu)، ۲۰۰۶؛ آذربایجانی و علی‌محمدی، ۱۳۸۹)، اما با ظهور مدرنیته و افزایش منابع استرس‌زا، جست‌وجو برای شادکامی در همه‌جوامع و فرهنگ‌ها، سرعت زیادی به خود گرفته است. شاهد این مدعا، ظهور روان‌شناسی مثبت‌گراست که هدف آن تبلور یک تغییر در روان‌شناسی و بهینه کردن کیفیت زندگی است. در این راستا، بررسی پیشایندهای شادکامی به کانون توجه این حوزه تبدیل شده است (اسنایدر و لوپز (Snyder & Lopez)، ۲۰۰۲). برای شادکامی، که تاریخچه علمی آن به دهه ۱۹۶۰م بازمی‌گردد، تعاریف متعددی ارائه شده است. محققانی همچون *لوبومیرسکی*، *شلدون* و *اسکاد* (۲۰۰۵، ص ۱۱۵) و *آرگیل* (Argyle) (۱۳۸۳، ص ۳۰، ۴۵ و ۶۹)، شادکامی را حالت روانی مثبتی می‌دانند که دارای دو بعد هیجانی و شناختی است. بعد هیجانی، همان نشاط و سرور است که از لذت حاصل می‌شود. بعد شناختی، خود دو بخش دارد: یکی، رضامندی که احساس خوشایندی، اما پایدار و عمیق‌تر است و دیگری، فقدان فشارهای روانی و عواطف منفی. *سلیگمن*، *رشید* و *پارک* (۲۰۰۶، ص ۷۷۷-۷۷۶)، نیز شادکامی را موضوع اصلی رویکرد روان‌شناسی مثبت‌گرا دانسته، آن را به سه مؤلفه هیجان مثبت (زندگی لذت‌بخش)، مجذوب شدن (زندگی جذاب) و معنی (زندگی با معنی) تقسیم کرده‌اند. در مطالعات با رویکرد دینی نیز *پسندیده* (۱۳۹۱، ص ۴۶) شادکامی را احساس خرسندی و خوشبختی پایدار از مجموع زندگی، نه یک لحظه خاص تعریف کرده است. بنابراین، با توجه به دو مؤلفه شادکامی می‌توان گفت: انسان شادکام، کسی است که از فعالیت‌های خود لذت می‌برد، در اکثر اوقات خرسند به نظر می‌رسد و از فرایند زندگی خود راضی است.

سلیگمن و همکاران (۲۰۰۵، ص ۴۱۱)، معتقدند: براساس پژوهش‌های اخیر، شادکامی عامل پدیدآورنده منافی به مراتب بیشتر از صرف احساس خوب داشتن است. افراد شادکام سالم‌تر و موفق‌تر هستند و تعهد اجتماعی بالاتری دارند. *لیوبومیرسکی* (Lyubomirsky) و همکاران (۲۰۰۵)، معتقدند: افراد شاد، در حوزه‌های چندگانه زندگی نظیر ازدواج، درآمد، عملکرد شغلی و سلامتی، موفق‌تر از دیگران هستند. به اعتقاد *هیلز* و *آرگیل* (Hills & Argyle) (۲۰۰۹)، شادکامی مولد انرژی، شور و نشاط، حرکت و پویایی است و همچون سپری می‌تواند آدمی را در برابر استرس و مشکلات محافظت کرده و سلامت جسمی و روانی را نیز تضمین کند. افراد شادکام، نگرشی خوش‌بینانه نسبت به وقایع و رویدادهای پیرامون خود دارند و به جای جبهه‌گیری منفی نسبت به اتفاقات پیرامون خود، سعی در استفاده بهینه از این رویدادها دارند. در متون دینی نیز شادکامی موجب انبساط روح (تمیمی آمدی، ۱۳۹۰، ص ۲۱۹) معرفی شده و اینکه آدمی در سایه چنین شادی به سعادت و خوشبختی می‌رسد (همان، ص ۱۵۷). براساس دیدگاه روان‌شناسان، دو نوع شادکامی وجود دارد: نوعی از آن، متأثر از شرایط محسوس زندگی همچون وضعیت

زناشویی، تحصیل، شغل، و به طور کلی، امکانات مالی و رفاهی است، که به آن وجه عینی شادکامی گویند. نوع دیگر، متأثر از حالات درونی و ادراکات شخصی است که از آن، به شادکامی ذهنی یا احساس شادکامی تعبیر می شود (خسروی و همکاران، ۱۳۸۹). بر این اساس، یک نوع شادکامی مبتنی بر نگرش و ادراکات شخصی است و بر حالتی دلالت می کند که از تجربه هیجان های مثبت و خشنودی از زندگی نشئت می گیرد.

این سؤال که «شادکامی در زندگی روزمره چگونه اتفاق می افتد؟» سؤالی است که هر چند پاسخ گویی به آن دشوار است، اما برای پرداختن به آن، باید در ابتدا عوامل مؤثر و تأثیرگذار بر شادکامی را مورد شناسایی قرار داد (شیخ الاسلامی و همکاران، ۱۳۹۰). از حوزه های پژوهش در زمینه شادکامی، که در سال های اخیر رو به افزایش بوده است، بررسی همبستگی ها و متغیرهای پیش بین شادکامی است (آذربایجانی و علی محمدی، ۱۳۸۹).

یکی از متغیرهای پیش بین و همبسته های شادکامی، خوش بینی است. خوش بینی یا مثبت اندیشی، از مفاهیم روان شناسی مثبت نگر است که امروزه به سرعت در حال گسترش است. سلینگمن (۱۹۹۶) معتقد است: خوش بینی در چگونگی تفکر و تبیین افراد درباره علل رویدادها و حوادث ریشه دارد. هر فردی برای نسبت دادن پدیده های به علتی معین، گرایش های خاص خود را دارد که از آن به «سبک تبیین» یاد می شود. بر این اساس، سلینگمن خوش بینی را یک حالت شناختی می داند که به نحوه تفکر افراد درباره علت ها بازمی گردد. افراد خوش بین رویدادهای مثبت را به عوامل پایدار (همیشگی)، فراگیر (تمام حیطه های زندگی) و درونی (ناشی از خود فرد)، اما رویدادهای منفی را به عوامل موقت، جزئی و بیرونی نسبت می دهند (سلینگمن و همکاران، ۱۳۸۳، ص ۷۲-۷۳). افراد خوش بین سالم تر و شادترند و با بهره گیری از راهبردهای مسئله گشایی، با تنیدگی های روانی بهتر کنار می آیند. (آرگیل، ۲۰۰۸؛ غلامی حیدرآبادی و همکاران، ۱۳۹۳). به اعتقاد کارور و شیر (راد و همکاران، ۱۳۹۲) نیز خوش بینی گرایشی است که بر اساس آن افراد انتظار دارند بهترین نتایج برای آنان در آینده رقم بخورد. این دیدگاه، سلامت روانی و سازگاری افراد خوش بین را ناشی از سبک های مقابله آنان می داند.

در منابع اسلامی، شواهد گوناگون نشان می دهد که خوش بینی از سه مؤلفه: الف. توجه به جنبه های مثبت زندگی؛ ب. تفسیر مثبت رویدادها؛ ج. انتظار مثبت نسبت به آینده تشکیل شده است. مؤلفه اول، می تواند شامل ده زیرمؤلفه از جمله توجه به ویژگی های خداوند، توجه به زیبایی های جهان، توجه به امکانات و فرصت ها، توجه به استعدادها و توانایی های خود، توجه به موفقیت های گذشته خویش، توجه به صفات مثبت دیگران، توجه به رفتار و گفتار مثبت دیگران، توجه به اندیشه های مثبت و توجه به پیامد اعمال باشد. مؤلفه دوم نیز دارای شش زیرمؤلفه ذیل است: حکمت دانستن سختی ها، موقت و قابل حل دانستن مشکلات، نقش خدا، خود و دیگران در وقوع رویدادها، سپاسگزاری از خدا و دیگران، عدم شکایت از مشکلات. مؤلفه سوم نیز شامل پنج زیرمؤلفه از جمله انتظار کمک از خداوند، انتظار رویدادهای خوشایند، انتظار کار درست از سوی دیگران، اعتماد به دیگران و کمک به دیگران است (نوری و سقایی بی ریا، ۱۳۸۸).

پژوهش ها نشان می دهد که خوش بینی موجب افزایش سلامت روانی، امیدواری و شادکامی می شود (لی و

همکاران، ۲۰۱۰؛ آلبرتو و جویانو، ۲۰۱۰). در این باره، لایوس (Layous) و همکاران (۲۰۱۴) گزارش کردند که مداخله‌های مثبت‌نگری از طریق افزایش هیجان‌های مثبت، افکار مثبت و رفتارهای مثبت موجب کاهش افسردگی، افزایش شادکامی و احساس بهزیستی روان‌شناختی می‌شود. علاوه بر این، یافته‌های پژوهش سرجنت و مارجیت (Sergeant & Mongrain) (۲۰۱۴)، نشان داد که آموزش خوش‌بینی موجب افزایش شادکامی و کاهش نگرش‌های ناکارآمد می‌شود. مطالعه داهیم (۱۳۹۶، ص ۶۵۴)، همبستگی میان خوش‌بینی و شادکامی را مثبت و معنادار به دست آورد. در مطالعات بومی نیز مهرابی‌زاده هنرمند و همکاران (۱۳۹۷، ص ۲۷) و برخوردی و همکاران (۱۳۸۸) یافتند که آموزش خوش‌بینی بر افزایش شادکامی آنان مؤثر بوده است. همچنین، تحقیقات ارجمندینیا و همکاران (۱۳۹۶)، نشاط دوست و همکاران (۱۳۸۶)، غلامی حیدرآبادی و همکاران (۱۳۹۳) نشان داد که خوش‌بینی ارتباط مثبت معناداری با شادکامی داشته و از متغیرهای پیش‌بین شادکامی است.

یکی دیگر از عوامل روانی - اجتماعی، که در میزان شادکامی افراد نقش بسزایی دارد، عزت نفس است. اهمیت عزت نفس در پیش‌بینی شادمانی، به حدی است که برخی صاحب‌نظران و پژوهشگران روان‌شناسی، آن را جزء جدایی‌ناپذیر از شادکامی می‌دانند (آرگیل، ۲۰۰۱). در مقابل، مطالعه بتال (۲۰۰۵)، نشان می‌دهد افرادی که دارای عزت نفس پایین هستند، از حضور در جمع خودداری کرده و این امر موجب گوشه‌گیری و در نتیجه، افسردگی آنها می‌شود (سروریان و تقی‌زاده، ۱۳۹۴).

عزت نفس، به‌عنوان ظرفیت و توانایی تعبیر و تفسیر رویدادها، به‌گونه‌ای که احساس خودارزشی را در فرد افزایش داده و حفظ کند، تعریف شده است (کرنیس (Kernis)، ۲۰۰۶). منشأ پیدایش عزت نفس، نگرش فرد نسبت به خود می‌باشد که این نگرش نیز در سایه ارتباط فرد با دیگران، به‌ویژه افراد مهم زندگی به وجود می‌آید. عزت نفس شامل رشد احساسات خودارزشی، توسط احساس جذابیت و صلاحیت است (اورسان و جاست (Ourerson, & Jost)، ۲۰۰۷) و دارای دو بخش احساس خودکارآمدی و خودارزشمندی است. خودکارآمدی، شامل احساس شایستگی و مؤثر بودن فرد، در مواجهه با محیط فیزیکی و اجتماعی است و خودارزشمندی، به معنای احساس و ارزیابی است که فرد از خود دارد.

در مطالعات بسیاری، به بررسی رابطه عزت نفس و شاخص‌های بهزیستی همچون سلامت روان و شادکامی پرداخته شده است. در این زمینه، شاپ و کاپلند (شیخ‌الاسلامی و همکاران، ۱۳۹۰) دریافتند که عزت نفس با راهبردهای مقابله‌ای مثبت و سازنده، انگیزش بالا و عاطفه مثبت، که یکی از مؤلفه‌های شادکامی است، رابطه دارد. نتایج پژوهش لیمبروسکی (Lyubomirsky) (۲۰۰۶)، بیانگر آن بود که تجارب شادی افراد، بسته به احساسات آنها در مورد خودشان است؛ افرادی که احساس خودارزشمندی پایین دارند، به‌طور معمول شادکام نیستند. همچنین، بایمسر (Baumeister) و همکاران (۲۰۰۳)، بیان کردند که شادی از پیامدهای عزت نفس بالاست. بدین ترتیب که، افراد با عزت نفس بالا، از راهبردهای خودتنظیمی سازگارتری نسبت به افراد با عزت نفس پایین استفاده می‌کنند. این افراد، برای جلوگیری از ایجاد خلل در توانایی خود، پاسخ‌های مؤثرتری به شکست می‌دهند که این

امر به نوبه خود، منجر به گزارش سطوح بالاتری از شادکامی در آنان می‌شود. ویلسون (Wilson) (۲۰۰۶)، وارت (Wart) (۲۰۰۱)، به نقل از: میرشاه جعفری و همکاران، (۱۳۸۱) و داینر و داینر (۱۹۹۵)، نقل از نریمانی و همکاران، (۱۳۹۳، ص ۲۳)، به این نتیجه رسیدند که عزت نفس، پیش‌بینی‌کننده خوبی از شادکامی است. در تحقیقات داخلی نیز نتایج مطالعات *توان* و همکاران (۱۳۹۳) و *مروج* (۱۳۹۵) نشان داد که ارتباط معناداری میان عزت نفس و شادکامی وجود دارد. ملکی و عبیدی (۲۰۱۲) عزت نفس را مهم‌ترین عامل پیش‌بین شادکامی می‌دانند. آنها در پژوهشی که بر روی ۱۱۰ دانش‌آموز دبیرستانی پسر انجام دادند، ارتباط معناداری بین عزت نفس و شادکامی یافتند. رضایت از زندگی نیز از دیگر عواملی است که بر شادکامی تأثیر می‌گذارد. رضایت از زندگی، عبارت است از: ارزیابی مثبت شناختی - عاطفی از زندگی خود، این ارزیابی‌ها از واکنش‌های احساسی نسبت به وقایع، قضاوت‌های شناختی از رضایت و برآورده شدن خواسته‌ها تشکیل شده‌اند. رضایت از زندگی، بیانگر این است که فرد زندگی خود را در کل چگونه ارزیابی می‌کند و بر ارزیابی دامنه‌داری، که فرد از زندگی خود به عمل می‌آورد، متمرکز است (کجباف و همکاران، ۱۳۹۰). در حقیقت، رضایت از زندگی، به ارزیابی ذهنی شخص از اینکه تا چه اندازه نیازها، اهداف و آرزوهایش تحقق پیوسته است، بازمی‌گردد (مایرز و داینر، ۱۹۹۵). به اعتقاد مایرز و داینر (۱۹۹۵)، افرادی که از زندگی خود راضی هستند، سلامت جسمی و روانی بیشتری را تجربه می‌کنند و عدم رضایت از زندگی، با وضعیت سلامتی ضعیف‌تر، علایم افسردگی، مشکلات شخصیتی، رفتارهای نامناسب بهداشتی و وضعیت ضعیف اجتماعی همبسته است (آدلر و فاگلی، ۲۰۰۵: نقل از کیخسروی، ۱۳۹۴). *براک* (Brog) و همکاران (۲۰۰۸)، نقل از خسروی و همکاران، (۱۳۹۶)، رضایت از زندگی را شاخص تعیین‌کننده میزان سلامتی افراد می‌دانند. وینسون و اریکسون (Vinson & Ericson) (۲۰۱۲)، رابطه مثبت بین رضایت از زندگی و شادکامی و *گانگرو* و *سولانو* (Gongora & Solano) (۲۰۱۴)، به نقل از رفیعی هنر، (۱۳۹۴)، رابطه مثبت میان رضایت از زندگی و بهزیستی را به اثبات رسانده‌اند. نتایج تحقیق *کوهن* و همکاران (۲۰۰۹) نیز نشان داد که بین هیجانان مثبت و افزایش رضایت از زندگی، رابطه معنادار وجود دارد: هیجانان مثبت منابع پایدار شادی را ایجاد می‌کنند و افزایش رضایت از زندگی در مردم شاد، نه به‌خاطر داشتن احساس بهتر، بلکه به‌خاطر گسترش ابتکارات برای زندگی بهتر است. خلاصه اینکه نتایج پژوهش‌های (بورن) (Bourne) و همکاران، (۲۰۱۰)، به نقل از کجباف و همکاران، (۱۳۹۰)؛ *کوهن* و همکاران، (۲۰۰۹)؛ *سینگ* و *شلیمی* (Singh & Shalimi)، (۲۰۰۸)؛ *مایرز* و *داینز*، (۱۹۹۵)؛ *کیخسروی* *بیگ‌زاده* و همکاران، (۱۳۹۴)؛ *حجازی* و همکاران، (۱۳۹۲)؛ *نوری* و *سقای بی‌ریا*، (۱۳۸۸)، نقش مهم رضایت از زندگی در شادکامی و رابطه مثبت بین آنها را نشان می‌دهد.

مرور پیشینه مذکور، علاوه بر اینکه رابطه متغیرهای خوش‌بینی، عزت نفس و رضایت از زندگی، با شادکامی را به صورت کلی تأیید می‌کند، کمبود و نقص ادبیات علمی موجود را نیز در دو جهت روشن می‌سازد: نخست اینکه پژوهش‌های انجام‌شده، تلقی یکسانی از مفهوم خوش‌بینی ارائه نداده‌اند و در تعریف و سنجش آن، نوعی تقلیل‌گرایی و تأثیرپذیری از الگوهای غیربومی وجود دارد. دوم اینکه بیشتر تحقیقات، به رابطه صرف شادکامی با

مجموعه‌ای از متغیرهای زمینه‌ای، محدود شده و مطالعه بومی، که نقش خوش‌بینی اسلامی، عزت نفس و رضایت از زندگی را در پیش‌بینی شادکامی مورد بررسی قرار داده باشد، یافت نشد. بنابراین، هدف از این پژوهش رفع کمبود و نقص ادبیات علمی موجود و پاسخ به این سؤال است که خوش‌بینی اسلامی، عزت نفس و رضایت از زندگی، چه میزان از شادکامی طلاب و دانشجویان شهر قم را پیش‌بینی می‌کنند؟

روش پژوهش

این پژوهش، توصیفی و از نوع همبستگی است. در این پژوهش، خوش‌بینی اسلامی (توجه به جنبه‌های مثبت زندگی، تفسیر مشکلات و رویدادها، انتظار مثبت)، عزت نفس و رضایت از زندگی، به‌عنوان متغیر پیش‌بین و شادکامی، به‌عنوان متغیر ملاک بود. جامعه آماری پژوهش، طلاب و دانشجویان شهر قم در سال تحصیلی ۱۳۹۷-۱۳۹۶ بودند که با توجه به آمارهای غیررسمی اعلام‌شده از سوی این مراکز، بیش از ۵۰۰۰۰ نفر بودند. حداقل حجم نمونه موردنیاز، با توجه به ماهیت این پژوهش همبستگی ۱۰۰ نفر می‌باشد. اما با در نظر گرفتن حجم جامعه و براساس جدول مورگان، حجم نمونه موردنیاز برای تعمیم نتایج، ۳۸۱ نفر می‌باشد است. در این پژوهش، با نگاه حداکثری، تعداد ۴۰۰ پرسش‌نامه توزیع گردید که در نهایت، به علت عدم بازگشت یا حذف پرسش‌نامه‌های مخدوش و ناقص، تعداد ۳۵۶ نفر (۲۰۹ طلبه، ۱۴۷ دانشجو)، به روش نمونه‌گیری در دسترس انتخاب و از آنها خواسته شد تا به پرسش‌نامه پژوهش پاسخ دهند. برای گردآوری داده‌ها از ابزارهای زیر استفاده شد.

الف. پرسش‌نامه شادکامی آکسفورد (OHI): این پرسش‌نامه در سال ۱۹۹۰، توسط آرگیل و لو ساخته شده و دارای ۲۹ ماده چهار گزینه‌ای است که گزینه‌های آن به ترتیب، از صفر تا ۳ نمره‌گذاری می‌شود. جمع نمره مواد ۲۹ گانه، نمره کل مقیاس را تشکیل می‌دهد. نمره هر آزمودنی، بین ۰ تا ۸۷ قرار می‌گیرد. آرگیل و همکاران (۲۰۰۱)، پایایی این پرسش‌نامه را در ۳۴۷ آزمودنی، ۰/۹۰ و پایایی بازمی‌آزمایی آن را طی هفت هفته ۰/۷۸ گزارش کرده‌اند. در ایران، این پرسش‌نامه توسط علی‌پور و نوربالا (۱۳۸۷) ترجمه شده و درستی برگردان آن، توسط هشت متخصص تأیید شده است. علی‌پور و نوربالا در مطالعه خود نشان دادند که همهٔ موارد ۲۹ گانه آزمون با نمره کل، همبستگی بالایی دارند و آلفای کرونباخ ۰/۹۳٪ و پایایی دو نیمه کردن آزمون، ۰/۹۲٪ گزارش شد.

ب. پرسش‌نامه خوش‌بینی اسلامی: پرسش‌نامه خوش‌بینی اسلامی، در سال ۱۳۸۸ توسط نوری و سقایی بی‌ریا ساخته شده است. این پرسش‌نامه، سه مؤلفه (توجه به جنبه‌های مثبت، تفسیر مشکلات و رویدادها، انتظار مثبت)، ۲۱ زیرمؤلفه و شصت گزاره دارد. برای سنجش اعتبار پرسش‌نامه، از تعیین ضریب آلفا، دینیمه‌سازی و همبستگی استفاده شده است. ضریب آلفای کرونباخ، در سه مرحله اجرا به ترتیب، ۰/۹۲، ۰/۸۰ و ۰/۸۶ به دست آمده است. برای سنجش روایی پرسش‌نامه، از دو روش تحلیل روایی محتوایی، و روایی مبتنی بر ملاک استفاده شده است. در روش روایی محتوایی از نظر پانزده نفر کارشناس، در این زمینه استفاده شده است. میانگین نظرات کارشناسان، فاصله نزدیکی به هم دارند و این مسئله حکایت از روایی محتوایی این پرسش‌نامه دارد. در روش روایی

مبتنی بر ملاک، همبستگی این پرسش‌نامه، با پرسش‌نامه خوش‌بینی سرشتی مدنظر قرار گرفته است. همبستگی این دو پرسش‌نامه مثبت و معنادار است ($r = 0.436$) (=). این پرسش‌نامه، به شیوه لیکرت طراحی شده و برای هر گزاره آن، پنج گزینه لحاظ شده است.

ج. پرسش‌نامه عزت نفس روزنبرگ: پرسش‌نامه عزت نفس روزنبرگ (۱۹۷۹)، ابزاری ساده و کوتاه است که برای اندازه‌گیری احساس پذیرش، یا ارزش خود کلی تدوین شده است. این پرسش‌نامه، ۱۰ گویه دارد که هر گزاره آن، شامل یک مقیاس چهار گزینه‌ای از «کاملاً موافقم» تا «کاملاً مخالفم» می‌باشد که شرکت‌کننده براساس مقیاس لیکرت (از ۱ تا ۴) به آن پاسخ می‌دهد. والی (۱۸۹۸)، در مرور خود بر هفت پژوهش انجام‌شده با این پرسش‌نامه، دریافت که مقدار آلفای کرونباخ از 0.72 تا 0.87 به دست آمده است. همچنین، در پژوهش حسین‌زاده؛ سپاه‌منصور (۱۳۹۰)، ضریب پایایی با استفاده از فرمول آلفای کرونباخ 0.81 گزارش شده است. روایی واگرا و همگرایی آن نیز در بسیاری از تحقیقات مناسب و قابل قبول گزارش شده است (جین، ۲۰۰۱).

د. پرسش‌نامه رضایت از زندگی: این پرسش‌نامه توسط داینر و همکاران (۱۹۸۵)، برای اندازه‌گیری سطح کلی رضایت از زندگی ساخته شد. این پرسش‌نامه، دارای پنج گویه است که در یک طیف لیکرت ۷ گزینه‌ای، از ۱ (کاملاً مخالفم) تا ۷ (کاملاً موافقم) نمره‌گذاری می‌شود. نمره هر آزمودنی، می‌تواند بین ۷ تا ۳۵ باشد که نمره بالاتر، نشانه رضایت از زندگی بیشتر است. داینر و همکاران، روایی (به شیوه همگرا و افتراقی) و پایایی مطلوبی برای این مقیاس گزارش کرده‌اند. همچنین، این پرسش‌نامه را تعدادی از محققان برای استفاده در ایران منطبق کرده‌اند. از جمله، نتیجه مطالعه مظفری (۱۳۸۲) نشان داده که مقیاس رضایت از زندگی در ایران، روایی و اعتبار مناسبی دارد. براساس مطالعه مذکور ضریب آلفای کرونباخ مقیاس 0.85 و ضریب بازآزمایی آن، در فاصله شش هفته برابر با 0.84 بوده است.

برای اجرای پژوهش، با مراجعه به هریک از مراکز علمی حوزه علمیه و دانشگاه‌های قم، به صورت داوطلبانه تعداد موردنظر انتخاب و افراد انتخابی، با رعایت اصول علمی و ارائه توضیحات لازم، به تکمیل دفترچه حاوی چهار پرسش‌نامه اقدام کردند. پس از جمع‌آوری داده‌ها، محاسبات آماری لازم برای تجزیه و تحلیل داده‌ها، در دو سطح توصیفی و استنباطی و با استفاده از نسخه بیست و سوم نرم‌افزار بسته آماری علوم اجتماعی (SPSS ۲۳) انجام شد. در سطح توصیفی، از میانگین و انحراف استاندارد و در سطح استنباطی، از ضریب همبستگی و آزمون رگرسیون چندگانه گام‌به‌گام استفاده شد.

یافته‌های پژوهش

نمونه مورد مطالعه، شامل ۳۵۶ نفر (۹۱ مرد و ۲۶۵ زن) آزمودنی بود که میانگین سنی آنان $25/53$ با انحراف معیار $7/013$ به دست آمد. ۱۶۳ نفر ($45/8$ درصد) مجرد و ۱۹۳ نفر ($54/2$ درصد) متأهل بودند. از نظر تحصیلات، ۳۲ نفر (۹ درصد) از شرکت‌کنندگان در سطح یک حوزه، ۱۵۸ نفر (۴۴ درصد) سطح دو حوزه، ۱۹ نفر (۵ درصد) سطح سه حوزه، ۳۸ نفر (۱۱ درصد) در مقطع فوق‌دیپلم، ۱۰۰ نفر (۲۸ درصد) در مقطع لیسانس و ۹ نفر (۲ درصد) در

مقطع فوق لیسانس اشتغال به تحصیل داشتند. نتایج مربوط به میانگین، انحراف استاندارد و همبستگی بین متغیرهای پژوهش، در جدول (۱) ارائه شده است.

جدول ۱: میانگین، انحراف استاندارد و ماتریس همبستگی بین متغیرهای پژوهش

	۱	۲	۳	۴	۵	۶
۱. شادکامی	۱					
۲. توجه به جنبه‌های مثبت زندگی	۰/۶۴**	۱				
۳. تفسیر مشکلات و رویدادها	۰/۴۹**	۰/۶۹**	۱			
۴. انتظار مثبت	۰/۴۹**	۰/۶۳**	۰/۵۱**	۱		
۵. عزت نفس	۰/۵۷**	۰/۵۳**	۰/۴۹**	۰/۳۳**	۱	
۶. رضایت از زندگی	۰/۶۰**	۰/۵۰**	۰/۳۸**	۰/۳۸**	۰/۵۲**	۱
M	40/70	108/43	59/69	49/02	28/98	15/76
SD	11/89	13/56	6/06	5/42	4/69	4/22

**p<0/01

جدول (۱) نشان می‌دهد که بیشترین سطح بین شرکت‌کنندگان در مؤلفه‌های خوش‌بینی اسلامی، مربوط به مؤلفه «توجه به جنبه‌های مثبت زندگی» است. طبق ماتریس همبستگی بین همه متغیرهای پیش‌بین و مؤلفه‌های آن، با شادکامی، ارتباط مثبت و معناداری وجود دارد. برای تعیین سهم هریک از خرده‌مقیاس‌های خوش‌بینی اسلامی، عزت نفس و رضایت از زندگی در پیش‌بینی شادکامی، از تحلیل رگرسیون چندگانه به روش گام‌به‌گام استفاده شد که نتایج آن در جداول زیر ارائه شده است:

جدول ۲: نتایج تحلیل رگرسیون گام‌به‌گام مربوط به شادکامی از طریق خوش‌بینی اسلامی، رضایت از زندگی و عزت نفس

شاخص	مجموع مجنورات	Df	میانگین مجنورات	F	سطح معناداری	ضریب تبیین
۱. توجه به جنبه‌های مثبت	رگرسیون	۱	۲۰۸۳۳/۰۳۱	۲۵۰/۵۴۸	۰/۰۰۰۱	۰/۴۱۳
	باقیمانده	۳۵۴	۸۳/۱۵۰			
۲. رضایت از زندگی	رگرسیون	۲	۱۳۱۶۸/۱۱۷	۱۹۴/۲۳۳	۰/۰۰۰۱	۰/۵۲۱
	باقیمانده	۳۵۳	۶۷/۷۹۵			
۳. عزت نفس	رگرسیون	۳	۹۲۵۵/۱۱۵	۱۴۴/۷۷۴	۰/۰۰۰۱	۰/۵۴۹
	باقیمانده	۳۵۲	۶۳/۹۲۸			
۴. انتظار مثبت	رگرسیون	۴	۷۰۴۸/۱۹۳	۱۱۲/۰۶۷	۰/۰۰۰۱	۰/۵۵۶
	باقیمانده	۳۵۱	۶۲/۸۹۲			

نتایج جدول (۲) نشان داد که مؤلفه توجه به جنبه‌های مثبت زندگی، قوی‌ترین رابطه را با شادکامی دارد (R=0/6۴۴، P=0/0001، df=1، F=۲۵۰/۵۴۸). این متغیر، ۴۱ درصد از میزان شادکامی را پیش‌بینی می‌کند. در مرحله بعد، با اضافه شدن رضایت از زندگی، ضریب تبیین به ۵۲ درصد ارتقا یافت. در گام سوم و با اضافه شدن عزت نفس نیز ضریب تبیین ۵۴٪ به دست آمد. در نهایت و با اضافه شدن انتظار مثبت ضریب تبیین ۵۵٪ به دست آمد. این بدان معناست که توجه به جنبه‌های مثبت زندگی، رضایت از زندگی، عزت نفس و انتظار مثبت، در مجموع ۵۵ درصد از واریانس شادکامی را تبیین می‌کنند.

جدول ۳: شاخص‌های آماری و ضرایب متغیرهای پیش‌بین در رگرسیون مربوط به شادکامی

متغیر	شاخص	ضریب غیراستاندارد بتا	خطای معیار	ضریب استاندارد بتا	T	سطح معناداری
مقدار ثابت		-۲۰/۵۲۴	۳/۱۹۸		-۵/۲۶۵	۰/۰۰۰
توجه به جنبه‌های مثبت زندگی		۰/۵۶۵	۰/۰۳۶	۰/۶۴۴	۶/۳۹۷	۰/۰۰۰
مقدار ثابت		-۱۸/۹۷۵	۳/۵۲۴		-۵/۳۸۴	۰/۰۰۰
توجه به جنبه‌های مثبت زندگی		۰/۳۹۳	۰/۰۳۷	۰/۴۴۸	۱۰/۴۹۶	۰/۰۰۰
رضایت از زندگی		۱/۰۸۳	۰/۱۲۰	۰/۲۸۴	۹/۰۱۰	۰/۰۰۰
مقدار ثابت		-۲۴/۰۴۴	۳/۵۸۶		-۶/۷۰۴	۰/۰۰۰
توجه به جنبه‌های مثبت زندگی		۰/۳۲۵	۰/۰۳۹	۰/۳۷۰	۸/۳۰۹	۰/۰۰۰
رضایت از زندگی		۰/۸۸۲	۰/۱۲۴	۰/۳۱۳	۷/۰۹۴	۰/۰۰۰
عزت نفس		۰/۵۳۹	۰/۱۱۴	۰/۲۱۳	۴/۷۲۸	۰/۰۰۰
مقدار ثابت		-۳۹/۸۵۳	۴/۱۹۷		-۷/۱۱۲	۰/۰۰۰
توجه به جنبه‌های مثبت زندگی		۰/۲۶۱	۰/۰۴۶	۰/۲۹۷	۵/۶۸۸	۰/۰۰۰
رضایت از زندگی		۰/۸۵۰	۰/۱۳۴	۰/۳۰۲	۶/۸۶۴	۰/۰۰۰
عزت نفس		۰/۵۵۱	۰/۱۱۳	۰/۲۱۷	۴/۸۶۶	۰/۰۰۰
انتظار مثبت		۰/۲۶۳	۰/۱۰۱	۰/۱۲۰	۲/۶۰۷	۰/۰۱۰

نتایج ضرایب بتای استانداردشده، نشان می‌دهد توجه به جنبه‌های مثبت زندگی ($B=۰/۲۹۷$, $P<0/0001$)، رضایت از زندگی ($B=۰/۳۰۲$, $P<0/0001$)، عزت نفس ($B=۰/۲۱۷$, $P<0/0001$) و انتظار مثبت ($B=۰/۱۲۰$)، به صورت مثبت شادکامی را پیش‌بینی می‌کنند. براساس ضریب بتا، به ازای یک واحد افزایش در توجه به جنبه‌های مثبت، زندگی میزان شادکامی $۰/۲۹$ واحد، به ازای یک واحد افزایش در رضایت از زندگی، میزان شادکامی $۰/۳۰$ واحد، به ازای یک واحد افزایش در عزت نفس، میزان شادکامی $۰/۲۱$ واحد و به ازای یک واحد افزایش در انتظار مثبت، میزان شادکامی $۰/۱۲$ واحد افزایش می‌یابد. بنابراین، با توجه به این یافته‌ها از میان سه متغیر پیش‌بین معنادار، رضایت از زندگی با قدرت بیشتری، می‌تواند شادکامی را پیش‌بینی کند.

بحث و نتیجه‌گیری

این پژوهش با هدف بررسی رابطه خوش‌بینی اسلامی، عزت نفس و رضایت از زندگی، با شادکامی در بین طلاب و دانشجویان شهر قم اجرا شد. یافته‌های پژوهش نشان داد که رابطه همبستگی بین خوش‌بینی، عزت نفس و رضایت از زندگی، با شادکامی معنادار است. تحلیل رگرسیون گام‌به‌گام نیز نشان داد که توجه به جنبه‌های مثبت زندگی، انتظار مثبت، رضایت از زندگی و عزت نفس، در مجموع ۵۵ درصد از واریانس شادکامی را تبیین می‌کنند.

اولین یافته این پژوهش نشان داد که رابطه مثبت معناداری بین خوش‌بینی و شادکامی وجود دارد و خوش‌بینی، شادکامی افراد را پیش‌بینی می‌کند. این یافته، با تحقیقات لی و همکاران (۲۰۱۰)؛ آلبرتو و جویانو، (۲۰۱۰)؛ غلامی حیدرآبادی و همکاران، (۱۳۹۳)؛ ارجمندنی و همکاران، (۱۳۹۶)؛ داهیم، (۱۳۹۶) همسو است. هیلز و آرگیل (۲۰۰۱) نیز همبستگی میان خوش‌بینی و شادکامی را $۰/۷۰\%$ به دست آوردند. همچنین، لیومیرسکی و لایوس (۲۰۱۳)، سرچنت

و مارجیت (۲۰۱۴)، لایوس، لی، چوی و لیومیرسکی (۲۰۱۴) و مهرابی‌زاده هنرمند و همکاران (۱۳۹۷)، نشان دادند که آموزش خوش‌بینی و مثبت‌اندیشی موجب افزایش شادکامی می‌گردد.

در تبیین این یافته، می‌توان گفت: با توجه به مؤلفه‌های خوش‌بینی اسلامی، اولاً افراد خوش‌بین نسبت به ویژگی‌های مثبت خداوند، از جمله رحمت توجه داشته و به توانایی‌ها، استعدادها و امکانات خود در زندگی باور دارند. این امر توانایی مقابله آنان با مشکلات و احساس امیدواری را افزایش می‌دهد. از این رو، افسردگی در زندگی آنان کاهش و شادکامی افزایش می‌یابد. از سوی دیگر، به دلیل این امکانات و توانایی‌ها از خداوند سپاسگزاری کرده که این امر موجب احساس رضایت و در نتیجه، شادکامی می‌گردد. ثانیاً، این افراد در روابط خود با دیگران، به ویژگی‌ها و رفتارهای مثبت آنان توجه دارند و از ویژگی‌ها و رفتارهای منفی آنان چشم‌پوشی می‌کنند. این امر نیز موجب می‌شود که زندگی بر آنان تیره و تار نگشته، و زمینه احساس رضایت و شادکامی را بر آنان فراهم می‌کند (رادی و همکاران، ۱۳۹۴). افراد خوش‌بین در رویارویی با سختی‌ها و مشکلات در زندگی، از زیبایی‌های زندگی غافل نشده، سختی‌ها را درسی برای پیشرفت و ترقی خود می‌پندارند، مشکلات را موقتی و حل‌شدنی دانسته و در این هنگام، انتظار مثبتی نسبت به آینده دارند که این امور آنان را امیدوار و شادکام نگه می‌دارد (حسینی و همکاران، ۱۳۹۰).

با نگاه به آموزه‌های اسلامی، روشن می‌شود که دین اسلام خوش‌بینانه‌ترین نگرش و نگاه به خدا، انسان، جهان هستی و زندگی را فراروی بشر قرار داده است. خداوند متعال، در آیات متعدد قرآن کریم، انسان را به تفکر، تدبر و تعقل در مورد نشانه‌های انفسی و آفاقی، دعوت کرده و از او می‌خواهد که به یادآوری و توجه به نعمت‌ها، زیبایی‌ها و شگفتی‌های جهان هستی بپردازد تا از این راه، به مبدأ و خاستگاه این نعمت‌ها و زیبایی‌های وجودی پی برده، به او ایمان آورده، سر تسلیم و بندگی به درگاه پاکش ساییده و شکرگزار نعمت‌های او باشد. فرد مؤمن و موحد، با استناد به دو منبع گران‌سنگ وحیانی (قرآن کریم) و نقلی (روایات)، به پدیده‌ها و رویدادهای اضطراب‌زا و نگران‌کننده زندگی، اسناد منطقی می‌دهد؛ به این بیان که پاره‌ای از رویدادها را از سوی خداوند برای آزمایش خویش دانسته، برخی از آنها را محصول رفتارهای ناپه‌نجا خویش در نظر گرفته، در برابر رویدادهای نوع اول، صبر و بردباری پیشه کرده و آنها را نزدیکان ترقی و تکامل مادی و معنوی خویش قرار می‌دهد. همچنین، در برابر رویدادهای نوع دوم، احساس پشیمانی و ندامت کرده، درصدد تلافی و جبران برمی‌آید. انسان مؤمن، مشکلات و سختی‌ها را موقتی و قابل حل در نظر گرفته و در همه حال، به قدرت بی‌نهایت خداوند متعال متکی شده و به او توکل می‌کند. همچنین با یادآوری، نیایش و توکل به خداوند، بر نگرانی‌ها فایق می‌آید و از این طریق، به شادکامی که مورد نظر اسلام است، دست می‌یابد؛ چراکه شادکامی یکی از حیاتی‌ترین و مهم‌ترین مؤلفه‌های زندگی بشر است، به گونه‌ای که امیرمؤمنان علی علیه السلام می‌فرماید: «هر کس سرورش اندک باشد، آسودگی او در مرگ است»، علت این فرمایش حضرت، این است که در صورت فقدان شادمانی، آدمی دچار بی‌رغبتی و رکودی می‌گردد که عملاً میل به ادامه زندگی در او کاهش می‌یابد و تمایل به مرگ در او تقویت می‌شود (حسین‌پور نجار و همکاران، ۱۳۹۲).

خوش‌بینی، سلامت جسمی و روانی را آن‌گونه که با انواع شاخص‌ها، از جمله خودگزارشی، پاسخ مثبت به مداخله‌های پزشکی، سلامت ذهنی، خلق مثبت، نیرومندی ایمن‌شناختی، کنار آمدن مؤثر و رفتار ارتقا‌دهنده سلامت مشخص شده‌اند، پیش‌بینی می‌کند (سلیگمن و همکاران، ۲۰۰۵). براین اساس، افراد مثبت‌نگر سالم‌تر و شادترند و دستگاه‌های ایمنی آنان بهتر کار می‌کند. آنان با بهره‌گیری از راهبردهای کنار آمدن مؤثرتر، مانند ارزیابی مجدد و مسئله‌گشایی، با فشارهای روانی بهتر کنار می‌آیند. همچنین، به نحو فعال از رویدادهای فشارزای زندگی پرهیز می‌کنند و شبکه‌های حمایت اجتماعی بهتری را پیرامون خود می‌سازند (پورفرج عمران و رضازاده، ۱۳۹۷). افرادی که تفکر مثبت دارند، به جای اینکه افسوس گذشته را بخورند، با رضایت به آن می‌نگرند و به جای شک و تردید، با امیدواری به آینده نگاه می‌کنند. این امر نشاط را به فرد هدیه می‌کند. خوش‌بینی از طریق کاهش استرس، رسیدن اطلاعات جدید به مغز، افزایش خلاقیت، غلبه بر عقده خود کم‌بینی، کاهش بی‌قراری و شتاب، مغتنم دانستن فرصت‌ها و لحظه‌ها و با نگاه کردن از منظر یک انسان قدرتمند به موضوع، زمینه‌ساز موفقیت، بهبود و افزایش امید و نشاط در اجتماع می‌گردد (یاراحمدی، ۱۳۸۸ به نقل از: فلاحی و اسدی، ۱۳۹۵).

یافته دیگر پژوهش نشان داد که میان عزت نفس و شادکامی، رابطه معناداری وجود دارد؛ هرچه نمره عزت نفس بالاتر باشد، افراد از شادکامی بیشتری برخوردارند. این یافته، با نتایج پژوهش‌های متعددی از جمله هیل (۲۰۱۵)، یوکی و همکاران (۲۰۱۳)، به نقل از بیات و یعقوبی، (۱۳۹۳)، لیمبروسکی، تاج و دیماتو (۲۰۰۶) بایمستر، کمپل، کروجر و وهس (۲۰۰۳)، آرگیل (۲۰۰۱)، داینر و داینر (۱۹۹۵) به نقل از: نریمانی و همکاران، (۱۳۹۳) و در تحقیقات داخلی، با نتایج مطالعات مروج (۱۳۹۵)، مهدی‌نژاد و همکاران (۱۳۹۴)، رضادوست و همکاران (۱۳۹۴) توان و همکاران (۱۳۹۳)، ملکی و عبدی (۲۰۱۲)، شیخ‌الاسلامی و همکاران (۱۳۹۰) همسو است. براین اساس، سپهری و تجربه‌کار (۱۳۹۳) نشان دادند که مؤلفه‌های عزت نفس به‌طور معناداری، شادکامی را پیش‌بینی می‌کنند. بیات و یعقوبی (۱۳۹۳) نیز نشان دادند که بین عزت نفس با شادکامی همبستگی مثبت و معناداری وجود دارد.

با توجه به تعاریف موجود از عزت نفس، افرادی که عزت نفس بالایی دارند، روی شایستگی‌های مثبت خود تمرکز می‌کنند و در تعبیر و تفسیر رویدادها و واکنش به آنها، به‌گونه‌ای عمل می‌کنند که احساس مثبت خودارزشی را در خود حفظ کنند و به‌طور طبیعی، احساس خودارزشی و شایستگی منجر به تجربه عواطف و احساسات مثبت در آنان خواهد شد. بنابراین، افراد با عزت نفس بالا، از راهبردهای خودتنظیمی سازگارانه و پایه‌های مؤثر در موقعیت‌های گوناگون استفاده می‌کنند. این سبک برخورد، شادکامی آنان را دربر دارد (اورسان و جاست، ۲۰۰۰). داینر (۱۹۸۴) با استناد به ۱۱ پژوهش، به وجود همبستگی بین شادمانی و عزت نفس اشاره می‌کند. از جمله تحقیقات بتال (۲۰۰۵) که نشان می‌دهد افراد دارای عزت نفس پایین، از حضور در جمع خودداری کرده و در نتیجه، موجب گوشه‌گیر شدن و افسردگی آنها می‌گردد. افسردگی نیز موجب کاهش میزان شادمانی فرد می‌شود. از این رو، افرادی که دارای عزت نفس بالا هستند، دارای روابط اجتماعی و حضور بیشتر در بین افراد بود که این امر، می‌تواند زمینه شادکامی آنان را فراهم کند. به‌طور کلی، فردی که از ارزشمندی بالایی برخوردار است، به‌راحتی قادر

است با تهدیدها و وقایع فشارزای بیرونی، بدون تجربه برانگیختگی منفی و از هم پاشیدگی سازمانی روانی مواجه شود. همچنین، می‌توان گفت: از آنجا عزت نفس درجه تأیید و ارزشمندی است که شخص نسبت به خود احساس می‌کند، کسی که عزت نفس بالایی دارد، به‌طور معمول احساس شادکامی بیشتری خواهد داشت. شادی نیز از پیامدهای عزت نفس بالاست. بدین ترتیب، افراد با عزت نفس بالا از راهبردهای خودتنظیمی سازگارتری نسبت به افراد با عزت نفس پایین استفاده می‌کنند. این افراد، برای جلوگیری از ایجاد خلل در توانایی‌شان، پاسخ‌های مؤثرتری به شکست می‌دهند که این امر به نوبه خود منجر به گزارش سطوح بالاتری از شادی در آنها می‌شود (ولی پور سلمانوند، ۱۳۹۶، ص ۱۳).

همچنین، یافته‌های این پژوهش نشان داد که بین رضایت از زندگی و شادکامی، رابطه مثبت و معناداری وجود دارد که با پژوهش وینسون و اریکسون (۲۰۱۲)، سینگ و تسلیمی (۲۰۰۸)، مایرز و داینز (۱۹۹۵)، خسروی و همکاران (۱۳۹۶)، کیخسروی بیگزاده و همکاران (۱۳۹۴: ۱۷۷)، تقدی و مقدم‌شاد (۱۳۹۳)، حجازی و همکاران (۱۳۹۲)، نشاط دوست و همکاران (۱۳۸۶) همسو و هماهنگ است. بورن و همکاران (۲۰۱۰)، نشان دادند که بین شادکامی و رضایت از زندگی، رابطه مثبت معناداری وجود دارد (کجباف و همکاران، ۱۳۹۰). همچنین مطالعه، *ترابی زیارتگاه* (۱۳۹۵)، نشان داد که سبک زندگی اسلامی و شادکامی با رضایت از زندگی دانشجویان همبستگی مثبت و معناداری دارند. معین و همکاران (۱۳۹۳)، در پژوهشی نشان دادند که رضایت از زندگی با شادکامی و بهداشت روانی، رابطه مثبت معناداری دارد. نتایج این پژوهش، با یافته‌های مطالعه *ملکی و طریقتی* (۱۳۹۶)، مغایر بود که به اعتقاد ایشان این عدم رابطه، به عواملی همچون محدود بودن نمونه و عدم کنترل سایر متغیرهای دخیل در موضوع بازمی‌گردد.

در تبیین این یافته می‌توان گفت: رضایت از زندگی به معنای ارزیابی و نگرش فرد درباره کلیت زندگی، یا برخی از جنبه‌های زندگی، همچون زندگی خانوادگی و تجربه آموزشی است (کار، ۱۳۹۱). با وجود این، هنگامی که یک فرد احساس می‌کند از یک زندگی معنادار برخوردار است، احساسی از کارآمدی و به نتیجه نشستن تلاش‌هایش در زندگی خواهد داشت. در این صورت، همان‌گونه که کوهن و همکاران (۲۰۰۵) بیان کرده‌اند، این هیجانات مثبت، یکی از منابع پایدار شادکامی خواهد بود. داشتن رضایت از زندگی، با فراگیر شدن احساسات مثبت و فقدان احساسات منفی همراه است و افرادی که رضایت‌مندی بالایی نسبت به زندگی دارند، در مقایسه با دیگران، از روش‌های مقابله‌ای مؤثرتری در مواجهه با رویدادها و حوادث ناگوار و فشارهای روانی استفاده می‌کنند. این افراد در مجموع احساس تعهد و خوشبختی دارند و احساس می‌کنند نقش مهمی در زندگی خود داشته، نسبت به آینده امیدوارند (بوئر و همکاران، ۲۰۱۲).

از یافته‌های این پژوهش، می‌توان برای افزایش آگاهی طلاب و دانشجویان نسبت به اهمیت خوش‌بینی اسلامی، عزت نفس و احساس رضایت از زندگی، در جهت شکل‌گیری و تداوم احساس شادکامی و موفقیت‌های علمی و معنوی بهره جست و مهارت‌های اساسی آنان را در زمینه تقویت خوش‌بینی، رضایت‌مندی و عزت نفس ارتقا داد.

منابع

- آذربایجانی، مسعود و کاظم علی‌محمدی، ۱۳۸۹، «ساخت و اعتباریابی آزمون شادکامی با تکیه بر اسلام»، *تربیت اسلامی*، ش ۵ (۱۰)، ص ۱۲۱-۱۴۷.
- آرگایل، مایکل، ۱۳۸۳، *روان‌شناسی شادی*، ترجمه مسعود گوهری و همکاران، اصفهان جهاد دانشگاهی.
- ارجمن‌نیا، علی‌اکبر و همکاران، ۱۳۹۶، «تأثیر آموزش مهارت مثبت‌نگری بر شادکامی و باورهای غیرمنطقی دانش‌آموزان نابینا»، *روان‌شناسی مثبت*، ش ۲ (۳)، ص ۲۱-۳۴.
- برخوری، حمید و همکاران، ۱۳۸۸، «اثربخشی آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی به شیوه گروهی بر انگیزه پیشرفت، عزت نفس و شادکامی دانش‌آموزان پسر پایه اول دبیرستان شهر جیرفت»، *رهیافتی‌نودرمدیریت آموزشی*، ش ۲ (۵)، ص ۱۳۱-۱۴۴.
- بیات، احد و ابوالقاسم یعقوبی، ۱۳۹۳، «رابطه عزت نفس دانشجویان دانشگاه بوعلی سینا با شادکامی و خلاقیت آنها»، *ابتکار و خلاقیت در علوم انسانی*، ش ۳ (۴)، ص ۱۴۷-۱۶۴.
- پسندیده، عباس، ۱۳۹۱، *شادکامی از دیدگاه پیامبر اعظم*، تهران، کتاب‌نشر.
- پورفرج عمران، مجید و حلیمه رضازاده، ۱۳۹۷، «اثربخشی روان‌درمانی مثبت‌نگر بر شادکامی و امید به زندگی بیماران سرطانی»، *فرهنگ مشاوره و روان‌درمانی*، ۹ (۳۳)، ص ۱۱۹-۱۳۶.
- ترابی زیارتگاه، محمود، ۱۳۹۵، «رابطه سبک زندگی اسلامی با شادکامی در رضایت از زندگی دانشجویان شهر اصفهان»، در: *سومین کنفرانس بین‌المللی روان‌شناسی، علوم تربیتی و سبک زندگی*، تربت حیدریه، دانشگاه تربت حیدریه.
- تمیمی آمدی، عبدالواحد بن محمد، ۱۳۹۰، *غررالحکم و دررالکلم*، ترجمه محمدعلی انصاری، قم، امام عصر.
- توان، بهمن و همکاران، ۱۳۹۳، «ارتباط بین عزت نفس و شادکامی در دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی اراک»، *آموزش در علوم پزشکی*، ش ۱۴، ص ۴۷۴-۴۸۲.
- حجازی، مسعود و همکاران، ۱۳۹۲، «رابطه دینداری با رضایت از زندگی و شادکامی دختران دانش‌آموز»، *زن و مطالعات خانواده*، ش ۲۲ (۶)، ص ۶۱-۷۷.
- حسینی، رمضانعلی و همکاران، ۱۳۹۰، «بررسی رابطه بین خوش‌بینی اسلامی، خوش‌بینی آموخته‌شده سلیگمن و امنیت روانی»، *روان‌شناسی و دین*، ش ۴ (۴)، ص ۷۵-۱۰۲.
- حسین‌پور نجار، فرزانه و همکاران، ۱۳۹۲، «اثربخشی «نظریه شادکامی اسلامی» بر شادی زنان متأهل شهر اصفهان»، *پژوهشنامه حکمت اهل بیت*، سال اول، ش ۱، ص ۱-۱۶.
- حسین‌زاده، علی‌اصغر و مژگان سپاه‌منصور، ۱۳۹۰، «رابطه حمایت اجتماعی و عزت نفس با سبک‌های هویت دانشجویان»، *پژوهش‌های روان‌شناسی اجتماعی*، (۱)، ص ۷۴-۸۸.
- خسروی، صدرا و همکاران، ۱۳۸۹، «بررسی عوامل مؤثر بر شادکامی دانشجویان فیروزآباد»، *رشد مشاور مدرسه*، ش ۱۶ (۱)، ص ۸-۱۴.
- _____، ۱۳۹۶، «مقایسه معنای زندگی، رضایت از زندگی و شادکامی در زنان مجرد و متأهل شهر شیراز»، *مطالعات روان‌شناسی و علوم تربیتی*، ش ۳ (۴۰)، ص ۱۴۸-۱۵۵.
- داهیم، فاطمه، ۱۳۹۶، «خوش‌بینی، سلامت روانی و شادکامی، روان‌شناسی معاصر»، در: *مجموعه مقالات ششمین کنگره انجمن روان‌شناسی ایران*، ص ۶۵۰-۶۵۴.
- دلشاد تهرانی، حسین، ۱۳۸۶، *سیری در تربیت اسلامی*، تهران، مؤسسه نشر و تحقیقات ذکر.
- رادی، حسین و همکاران، ۱۳۹۲، «بررسی رابطه خوش‌بینی اسلامی، افسردگی و سبک‌های مقابله با استرس در دانشجویان»، *روان‌شناسی و دین*، ش ۱ (۶)، ص ۲۲-۴۴.
- رضادوست، کریم و همکاران، ۱۳۹۴، «بررسی تأثیر عوامل اجتماعی و روانی بر احساس نشاط (مورد مطالعه: دانش‌آموزان ۱۸-۱۶ ساله شهر اهواز)»، *جامعه‌شناسی کاربردی*، ش ۶ (۳)، ص ۱-۲۲.

- رفیعی هنر، حمید، ۱۳۹۴، «نقش آرزوها در رضایت زندگی براساس مدل اسلامی عملکرد عمل: بررسی مفهومی»، *پژوهش‌نامه روان‌شناسی اسلامی*، ش (۱)، ص ۱۰۹-۷۹.
- سپهری، الهام و مهشید تجربه‌کار، ۱۳۹۳، «بررسی رابطه بین عزت نفس و شادکامی دانشجویان»، در: *اولین کنفرانس ملی توسعه پایدار در علوم تربیتی و روانشناسی، مطالعات اجتماعی و فرهنگی*، تهران، مؤسسه آموزش عالی مهر اروند، مرکز راهکارهای دستیابی به توسعه پایدار.
- سروریان، زهرا و محمد احسان تقی‌زاده، ۱۳۹۴، «اثربخشی معنا درمانی گروهی بر عزت نفس و شادکامی دختران نوجوان شهر قم»، *اخلاق پژوهشی*، ش (۳۴)۹، ص ۲۰۷-۱۸۷.
- سلیگمن، مارتین و همکاران، ۱۳۸۳، *کودک خوش‌بین*، ترجمه فروزنده داورپناه، تهران، رشد.
- شهنی ییلاق، منیژه و همکاران، ۱۳۸۳، «رابطه علی بین نگرش‌های مذهبی، خوش‌بینی، سلامت روانی و سلامت جسمانی در دانشجویان دانشگاه شهید چمران اهواز»، *علوم تربیتی و روان‌شناسی*، ش (۱۱) (۲)، ص ۳۴-۱۹.
- شیخ‌الاسلامی، راضیه و همکاران، ۱۳۹۰، «پیش‌بینی مؤلفه‌های شادکامی زنان متأهل از طریق عزت نفس و روابط زناشویی»، *زن در فرهنگ و هنر*، ش (۱)۳، ص ۵۴-۳۹.
- علی‌پور، احمد و احمدعلی نوربایا، ۱۳۷۸، «بررسی مقدماتی پایایی و روایی پرسش‌نامه شادکامی آکسفورد در دانشجویان دانشگاه تهران»، *روان‌پژوهی و روان‌شناسی بالینی ایران*، ش ۵، ص ۵۴-۵۵.
- علی‌پور، احمد و همکاران، ۱۳۷۹، «شادکامی و عملکرد ایمن بدن»، *روان‌شناسی*، ش (۳)۴، ص ۲۳۳-۲۱۹.
- غلامی حیدرآبادی، زهرا و همکاران، ۱۳۹۳، «اثربخشی آموزش مثبت‌نگری بر افزایش شادکامی و سخت‌رویی مادران دارای فرزند نابینا»، *افراد استثنایی*، ش ۴ (۱۶)، ص ۹۵-۱۱۳.
- فلاحی، معصومه و الهه اسدی، ۱۳۹۵، «اثربخشی مثبت‌اندیشی و دعا بر اضطراب و افسردگی جوانان ۱۷ تا ۱۹ ساله»، *دانش و پژوهش در روان‌شناسی کاربردی*، ش ۶۵، ص ۱۱۸-۱۲۵.
- کار، آن، ۱۳۹۱، *روان‌شناسی مثبت: علم شادمانی و نیرومندی‌های انسان*، ترجمه حسن پاشا شریفی و جعفر نجفی زند و باقر تنایی، تهران، سخن.
- کجباف، محمداقبر و همکاران، ۱۳۹۰، «رابطه سبک زندگی اسلامی با شادکامی در رضایت از زندگی دانشجویان شهر اصفهان»، *روان‌شناسی و دین*، ش (۴)۴، ص ۷۴-۶۱.
- کیخسروی بیگ‌زاده، زهره و همکاران، ۱۳۹۴، «رابطه حمایت اجتماعی و رضایت از زندگی با شادکامی در سالمندان ساکن منازل شخصی شهر شیراز»، *سالمند*، ش (۲)۱۰، ص ۱۷۲-۱۷۹.
- مروج، محبوبه، ۱۳۹۵، «رابطه عزت نفس و شادکامی معلمان دوره ابتدایی»، در: *چهارمین کنفرانس ملی توسعه پایدار در علوم تربیتی و روان‌شناسی، مطالعات اجتماعی و فرهنگی*، تهران، مؤسسه آموزش عالی مهر اروند.
- مظفری، شهریار، ۱۳۸۲، *همبسته‌های روان‌شناختی شادکامی ذهنی*، پایان‌نامه کارشناسی ارشد روان‌شناسی بالینی، شیراز، دانشگاه شیراز.
- مظلومی محمودآباد، سعید و همکاران، ۱۳۸۵، «ارتباط بین اعتماد به نفس و خود کارآمدی با رفتارهای بهداشتی در دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی شهید صدوقی یزد»، *مجله مرکز مطالعات و توسعه آموزش پزشکی*، ش ۳ (۲)، ص ۱۱۱-۱۱۷.
- معین، لادن و همکاران، ۱۳۹۳، *رابطه رضایت از زندگی با شادکامی و بهداشت روانی سالمندان*، پایان‌نامه کارشناسی ارشد، مرودشت، دانشگاه آزاد اسلامی.
- ملک‌پور، مختار و کوروش بنی‌هاشمیان، ۱۳۸۹، «رابطه سلامت عمومی با بدبینی و عزت‌نفس در دانشجویان شاهد و غیرشاهد دانشگاه علوم پزشکی شیراز»، *مجله دانشکده پزشکی اصفهان*، ش ۲۷ (۲۰)، ص ۱۴۳۷-۱۴۴۶.
- ملکی، عاطفه و زهرا طریقتی انارکی، ۱۳۹۶، «شادکامی، رضایت از زندگی و بهزیستی روانی در میان زنان مجرد و متأهل»، *روانشناسی معاصر*، ش ۱۲، ص ۱۶۱۳-۱۶۱۷.
- مهدی‌نژاد، گرجی گلین و همکاران، ۱۳۹۴، «رابطه شادکامی، تاب‌آوری و عزت نفس با رضایت از زندگی در دانشجویان»، در: *کنفرانس بین‌المللی مدیریت، فرهنگ و توسعه اقتصادی*، مشهد، مؤسسه تحقیقاتی رایمندی‌پژوه.

- مهرابی‌زاده هنرمند، مهناز و همکاران، ۱۳۹۷، «اثربخشی آموزش مثبت‌نگری با تأکید بر آیات قرآن بر شادکامی و اضطراب اجتماعی دانش‌آموزان دختر مقطع متوسطه شهر اهواز»، *روان‌شناسی و دین*، ش ۱۱ (۴)، ص ۲۷-۵۲.
- میرجعفری، سمانه‌سادات و سعیده بزازیان، ۱۳۹۶، «آموزش شادکامی و تغییر عواطف مثبت و منفی در دانش‌آموزان دختر»، در: *مجموعه مقالات نشست‌های کنفرانس روان‌شناسی ایران: روان‌شناسی معاصر*، ص ۱۶۹۹-۱۷۰۲.
- میرشاه جعفری، ابراهیم و همکاران، ۱۳۸۱، «شادمانی و عوامل مؤثر بر آن»، *تازه‌های علوم شناختی*، ش ۴ (۳)، ص ۵۰-۵۷.
- نریمانی، محمد و همکاران، ۱۳۹۳، «مقایسه عزت نفس و شادکامی در دانش‌آموزان ناشنای مدارس تلفیقی و استثنایی»، *تربیت استثنایی*، ش ۴ (۱)، ص ۲۰-۲۸.
- نقدی، فریبا و محمد مقدم‌شاد، ۱۳۹۳، «امید، شادکامی و رضایت از زندگی در افراد معلول»، *مطالعات ناتوانی*، ش ۴ (۷)، ص ۸-۱۳.
- نشاط دوست، حمیدظاهر و همکاران، ۱۳۸۶، «تعیین عوامل مؤثر در شادکامی همسران کارکنان شرکت فولاد مبارکه»، *خانواده پژوهی*، ش ۳ (۱۱)، ص ۶۶۹-۶۸۱.
- نوری، نجیب‌الله و ناصر سقایی‌ریا، ۱۳۸۸، «بررسی رابطه بین خوش‌بین سرشستی، خوش‌بینی از دیدگاه اسلام و رضایتمندی از زندگی»، *روان‌شناسی و دین*، ش ۲ (۳)، ص ۲۹-۶۸.
- ولی پور سلیمانوند، عزیزاله، ۱۳۹۶، «مقایسه شادکامی با سازگاری دانش‌آموزان دختر دارای شکست تحصیلی پنهان پایه های دوم و سوم مدارس متوسطه دوم»، در: *هشتمین کنفرانس بین‌المللی روان‌شناسی و علوم اجتماعی*، تهران.
- Ahmad Dar, A. & Wani M. A., 2017, "The present study intended to examine the level of optimism, happiness, and self-esteem among University students", *Indian Journal of Positive Psychology*, N. 8 (3), p. 275-279.
- Alberto, J. & Joyner, B., 2010, "Hope, optimism, and self-care among Better Breathers Support Group members with chronic obstructive pulmonary disease", *Applied Nursing Research*, N. 21(I.4), p. 212-217.
- Argyle, M., 2001, "Personality, self – esteem and demographic predictions of happiness and depression", *Personality and Individual Differences*, N> 34, p. 921-942.
- Baumeister RF, Campbell JD, Krueger JI, Vohs KD, 2003, "Does high Self-esteem Cause Better Performance, Interpersonal Success, Happiness, or Healthier Lifestyles?", *Psychological Science in the Public Interest*, N. 4(1), p. 1-44.
- Buss, D. M., 2000, "the Evolution of Happiness", *American Psychologist*, N. 55, p. 15-23.
- Cohen, A.B., 2002, "the importance of spirituality in well-Bing for Jews and Christians", *Journal of Happiness studies*, N. 3, p. 287-310.
- Cohen, M. A.; Fredrickson, B. L.; Brown, S. L.; Mikels, J. A.; Conway, A. M., 2009, "Positive emotions increase life satisfaction by building resilience", *American Psychological Association*, N. 9(3), p. 361-381.
- Diener, E., 1984, "Subjective well-being", *Psychological Bulletin*, N. 95, p. 542-575.
- Diener, E., Horwitz, J., & Emmons, R. A., 1985, "Happiness of the very wealthy", *Social Indicators Research*, N. 16 (3), p. 263-274.
- Fredrickson, B. L., 2001, "The Role of positive Emotion in Positive Psychology: The Broaden and Build Theory of Positive Emotion", *American Psychologist*, N. 56, p. 218-226.
- Friedman, L. C., Nelson, D. V., Baer, P. E., Lane, M., Smith, F. E., & Dworkin, R. J., 1992, "The relationship of dispositional optimism, daily life stress, and domestic environment to coping methods used by cancer patients", *Journal of Behavioral Medicine*, N. 15, p. 127-141.
- Hill, E., 2015, *The Relationship between Self-Esteem, Subjective Happiness and Overall Life Satisfaction*, National College of Ireland.
- Hills, P., & Argyle, M. (2001). Emotional stability as a major dimension of happiness. *Personality and Individual Differences*, 31, 1327-1364.
- Jin, B., 2001, *Social psychological determination of life satisfaction in order adults*, Unpublished Dissertation, Indiana University.

- Kernis, M. H., 2006, *Self-esteem. Issues and Answers. A Source Book of Current Perspectives*, Psychology Press.
- Layous, K., Lee, H., Choi, I., & Lyubomirsky, S., 2014, "Culture matters when designing a successful happiness-increasing activity: A comparison of the United States and South Korea", *Journal of Cross-Cultural Psychology*, N. 44 (8), p. 1294-1303.
- Lee, V. Cohen, S. R. et al., 2010, "Meaning-making intervention during breast or colorectal cancer treatment improves self-esteem", *optimism, and self-efficacy. Social Science & Medicine*, N. 62(12), p. 301-314.
- Lyubomirsky, S., & Layous, K., 2013, "How do simple positive activities increase wellbeing?", *Association for Psychological Science*, N. 22 (1), 57-62.
- Lyubomirsky, S.; Tkach, C.; Dimatteo, M. R., 2006, "What are the Differences between Happiness and Self-esteem?", *Social Indicators Research*, N. 78, p. 363-404.
- Lyubomirsky, S.; King, L.; Diener, E., 2005, "The Benefits of frequent positive affect: Does Happiness Lead to success?", *Psychological Bulletin*, N. 131(6), p. 803-855.
- Lyubomirsky, S.; Sheldon, K. M. And Schkade, D., 2005, "Pursuing Happiness: The Architecture of Sustainable Change", *Review of General Psychology*, N. 1.9 (2), p. 111-131.
- Malekiha, M. Abedi, M. R. Baghban, I., 2012, "Personality, Self-esteem predictors of happiness and depression among High School Student in Iran", *Interdisciplinary Journal of Contemporary Research in Business*. N. 3(10), p. 569-580.
- Meyers D. G.; Diener, E. D., 1995, "who is happy?", *Psychological Science*, N. 6(1), p. 10-19.
- Mihalcea, R. & Liu, H., 2006, "A corpus-based approach to finding happiness", In AAAI-2006 Spring Symposium on Computational Approaches to Analysing Weblogs, pages 139-144. AAAIPress
- Ourenson, C., & Jost, M., 2007, *Understanding Children Self-esteem*, IOWA State University, University Extension.
- Scheier, M.F., & Carver, C.S. (1985). Optimism, coping, and health: Assessment and implications of generalized outcome expectancies. *Health Psychology*, 4, 219-47
- Seligman, M. E. P. Rashid, T. & Parks, A. C., 2006, "Positive Psychotherapy", *American Psychologist*, N. 61(8), p.774-788.
- Seligman, M. E. P.; Steen, A.; Parks, N. & Peterson, C., 2005, "Positive Psychology Progress", *American Psychologist*, N. 60(5), p.410-421.
- Sergeant, S., & Mongrain, M., 2014, "An online optimism intervention reduces depression in pessimistic individuals", *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, N. 13, p. 157- 165.
- Singh, K., Shalimi, D. J., 2008, "Positive and negative affect, and grit as predictors of happiness and life satisfaction", *Journal of the Indian Academy of Applied Psychology*, N. 5, p. 34:40.
- Snyder, C. R. & Lopez, S. J., 2002, "The future of positive psychology", *Handbook of positive psychology*, 751-767.
- Vinson, T.; & Ericson, M., 2012, "Life Satisfaction and Happiness", *Jesuit Social Services*, 307(456), 190.
- Wilson W., 2006, "Correlates of avowed happiness", *Psychological Bulletin*, N. 67(4), p. 294-306.