



دانشگاه علامه طباطبائی

دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی

پایان نامه جهت اخذ درجه کارشناسی ارشد رشته روانشناسی عمومی

عنوان

اثر بخشی آموزش خویشتن داری جنسی بر افزایش رضایت از زندگی و شادکامی  
در دانشجویان پسر

استاد راهنما

دکتر محمود گلزاری

استاد مشاور

دکتر فرامرز سهرابی

نگارش

سجاد همتی

بهار ۱۳۹۳



تقدیم به

والدترین انسان و اولین مربی زندگی ام که فرزندی او افتخار من است.

به مادرم؛

که وجودم برایش همه نجات است و وجودش برایم همه مهر، او که لبانش بارگاہ ترنم نغمه های آسمانی دعاست و نگاهش

بدرقه ی همیشگی راهم است.

## تقدیر و تشکر

انجام پژوهش به منزله راهی پر تلاش برای معلوم ساختن مجهولات پیش روی یک دانشجو است و بی‌مودن چنین راهی بدون همراهی استاد و مرشد آگاه میسر نخواهد شد.

بی‌شک ر، بنمودهای خردمندانه و صورانه دکتر محمود گلزاری به عنوان استاد راهنمای پژوهش حاضر بسیار راهگشای من بوده است. ایشان با حلم خود ابتدا معلم اخلاق من بودند و سپس مراد انجام تحقیق یاری کردند و ساگرودی ایشان افتخار من است. بدینوسیله از ایشان کمال تشکر را دارم و از خداوند منان برای ایشان توفیق روز افزون مسئلت میکنم.

و از زحمات بی‌دریغ استاد مشاور ارجمندم دکتر فرامرز سهرابی که با مطالعه دقیق این پژوهش و ارائه نظرات و پیشنهادهای عالمانه خویش مراراً راهنمایی نمودند تقدیر و تشکر می‌کنم.

بهمچنین از استاد ارجمند دکتر احمد بر جعلی به خاطر نظارت و داوری علمی بر این تحقیق قدردانی می‌کنم.

## چکیده

پژوهش حاضر با هدف اثربخشی آموزش خویشتن‌داری جنسی بر افزایش رضایت از زندگی و شادکامی است که با روش پیش‌آزمون - پس‌آزمون با گروه آزمایش و گروه کنترل و در قالب یک طرح نیمه‌آزمایشی انجام شده است. جامعه آماری را کلیه دانشجویان پسر دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی دانشگاه علامه طباطبایی تشکیل می‌دادند. از طریق روش نمونه‌گیری داوطلبانه ۳۰ نفر به عنوان نمونه پژوهش انتخاب شدند که به دو گروه ۱۵ نفره آزمایش و کنترل تقسیم شدند. به منظور جمع‌آوری اطلاعات از پرسشنامه خویشتن‌داری جنسی، پرسشنامه رضایت از زندگی داینر و پرسشنامه شادکامی آکسفورد استفاده گردید. جهت تحلیل داده‌ها شیوه‌های آمار توصیفی و نیز روش‌های آمار استنباطی (آزمون تحلیل کوواریانس و کولموگروف اسمیرنف) به کار گرفته شد.

تجزیه و تحلیل داده‌ها حاکی از آن بود که بعد از اجرای مداخله بین میانگین نمرات رضایت از زندگی و شادکامی در دو گروه آزمایش و کنترل تفاوت معنی‌داری دیده شد؛ و هر دو فرضیه پژوهشگر در سطح  $P < 0/05$  معنی‌دار شده و مورد تأیید قرار گرفت. با توجه به نتایج به دست آمده چنین استنباط می‌شود که آموزش خویشتن‌داری جنسی می‌تواند در افزایش میانگین نمرات رضایت از زندگی و شادکامی دانشجویان موثر باشد.

**کلیدواژگان:** رضایت از زندگی، شادکامی، آموزش خویشتن‌داری جنسی

## فهرست

### فصل اول کلیات

۲	مقدمه
۳	بیان مسئله:
۴	اهمیت و ضرورت
۶	اهداف
۶	فرضیه‌ها
۷	تعاریف نظری و عملیاتی

### فصل دوم مبانی نظری و پیشینه پژوهش

۱۰	شادکامی
۱۰	هیجان‌های مثبت
۱۱	عوامل تأثیرگذار بر شادکامی
۱۲	صفات شخصیتی و شادکامی
۱۳	فرهنگ و شادکامی
۱۳	روابط و شادکامی
۱۳	ازدواج
۱۴	خویشاوندی
۱۵	دوستی
۱۵	دین و روحانیت
۱۶	مؤلفه‌های شادکامی

۱۶.....	مؤلفه زیستی شادکامی .....
۱۶.....	مؤلفه اجتماعی شادکامی .....
۱۶.....	مؤلفه شناختی شادکامی .....
۱۷.....	مؤلفه یادگیری شادکامی .....
۱۷.....	مؤلفه عاطفی-هیجانی شادکامی .....
۱۷.....	نظریه‌های شادکامی .....
۱۷.....	نظریه گایزل .....
۱۸.....	نظریه ساخت و گسترش .....
۱۹.....	نظریه ریچارد .....
۲۰.....	رضایت از زندگی .....
۲۳.....	عوامل تأثیرگذار بر رضایت از زندگی .....
۲۴.....	نظریه‌های رضایت از زندگی .....
۲۵.....	روانشناسی مثبت نگر .....
۲۶.....	نظریه سامنر .....
۲۷.....	نظریه داینر .....
۲۷.....	خویش‌داری جنسی .....
۳۱.....	دیدگاه اسلام .....
۳۴.....	سبک غربی حیات جنسی .....
۳۵.....	عوارض عدم خویش‌داری جنسی .....
۳۵.....	فواید خویش‌داری جنسی .....
۳۹.....	مضرات رفتارهای جنسی غیر خویش‌دارانه .....
۳۹.....	مهارت‌های خویش‌داری جنسی .....
۴۰.....	مهارت نه گفتن: .....
۴۳.....	نظریه‌های خویش‌داری .....
۴۳.....	خویش‌داری از منظر ایس .....
۴۵.....	خویش‌داری از منظر ریو .....
۴۶.....	تحقیقات انجام‌شده در ایران .....

تحقیقات انجام شده در خارج از ایران ..... ۴۹

### فصل سوم روش پژوهش

مقدمه ..... ۵۳

جامعه آماری: ..... ۵۳

نمونه و روش نمونه‌گیری: ..... ۵۳

روش پژوهش: ..... ۵۳

روش اجرا و مراحل پژوهش: ..... ۵۴

ابزار اندازه‌گیری: ..... ۵۴

پرسشنامه خویش‌داری جنسی ..... ۵۵

مقیاس رضایت از زندگی داینر (SWIS): ..... ۵۵

پرسشنامه شادکامی آکسفورد: ..... ۵۶

روش تجزیه و تحلیل داده‌ها: ..... ۵۷

ساختار جلسات: ..... ۵۷

### فصل چهارم یافته‌های تحقیق

یافته‌های پژوهش ..... ۵۹

آزمون فرضیه‌ها ..... ۵۹

۴-۱ بخش توصیفی ..... ۵۹

۴-۲ بخش استنباطی ..... ۶۰

### فصل پنجم بحث و نتیجه‌گیری

محدودیت‌های پژوهش ..... ۶۸

پیشنهاد‌های پژوهشی و کاربردی ..... ۶۸

پیشنهاد‌های کاربردی ..... ۶۸

منابع فارسی ..... ۶۹

منابع لاتین ..... ۷۵

پیوست- ۱ ..... ۸۰

پیوست- ۲ ..... ۹۲



فصل اول

کلیات

## مقدمه

غریزه جنسی از مهم‌ترین ابعاد وجودی انسان است و شخصیت فردی افراد، عمدتاً تحت تأثیر همین غریزه شکل می‌گیرد. بر مبنای غریزه جنسی است که کل نسل بشر حفظ‌شده و افراد پیوند نسبی و خویشاوندی پیدا می‌کنند.

مهم‌ترین مسئله در مورد غریزه جنسی چگونگی ارضای آن است به گونه‌ای که موجب رشد و پیشرفت انسان شود و آرامش را به وی هدیه نماید. بدون شک برای دستیابی به این مهم مناسب‌ترین راه، ارضای غریزه جنسی از طریق ازدواج می‌باشد. ارضای این غریزه از راه‌هایی غیر از ازدواج همان‌گونه که در دنیای غرب تجربه شده است مشکلات و معضلات بسیاری را ایجاد می‌کند از جمله بی‌بندوباری، بیماری‌های خطرناک مقاربتی<sup>۱</sup> همچون ایدز<sup>۲</sup>، حاملگی‌های ناخواسته<sup>۳</sup> و مواردی از این قبیل؛ بنابراین یکی از ضروریات جلوگیری از این مشکلات خویشتن‌داری تا زمان ازدواج می‌باشد. خویشتن‌داری جنسی<sup>۴</sup> به تعویق انداختن ارضای میل جنسی تا ازدواج است که با پاک‌دامنی قبل از ازدواج رابطه دارد (کربی<sup>۵</sup>، به نقل از استرانج<sup>۶</sup>، ۲۰۰۵). خویشتن‌داری به سبب مراقبت فرد از آسیب‌های مذکور می‌تواند منجر به آرامش، هدفمند بودن و شادکامی و درنهایت رضایت از زندگی شود. شادکامی، نوعی ارزشیابی است که فرد از خود و زندگی‌اش دارد و مواردی از قبیل خشنودی زندگی، هیجان و خلق مثبت، فقدان افسردگی و اضطراب را شامل می‌شود و جنبه‌های مختلف آن نیز به شکل شناخت‌ها و عواطف است (داینر<sup>۷</sup>، ۲۰۰۳).

---

<sup>۱</sup>Sexually Transmitted Infections (STI)

<sup>۲</sup>Acquired Immunodeficiency Syndrom

<sup>۳</sup>Unwanted Pregnancy

<sup>۴</sup>sexual Abstinece

<sup>۵</sup>Kirby ,H.

<sup>۶</sup>Stranch, M.

<sup>۷</sup>Diner, A.

شادکامی نیز رابطه مثبتی با رضایت از زندگی دارد. رضایت از زندگی، به فرایندی قضاوتی و شناختی اشاره دارد که در آن افراد کیفیت زندگی خود را بر اساس مجموعه‌ای از ملاک‌ها ارزشیابی می‌کنند که این ملاک‌ها در افراد گوناگون از ارزش‌های متفاوتی برخوردار هستند (بیانی، کوچکی، گودرزی، ۲۰۰۷).

### بیان مسئله:

تحقیقات مختلف نشان می‌دهد که رابطه جنسی پیش از ازدواج در ایران در حال افزایش است (گرمارودی، ۱۳۸۸ و سلیمی نیا و دیگران، ۱۳۸۴).

لذا به‌کارگیری روش‌های مناسب برای برخورد با این پدیده لازم و ضروری می‌باشد. یکی از این روش‌ها آموزش خویشتن‌داری جنسی می‌باشد. آموزش خویشتن‌داری جنسی به‌طور گسترده توسط محققان غربی مورد مطالعه و بررسی قرار گرفته است. این تحقیقات اغلب بر خویشتن‌داری جنسی به‌عنوان روشی جهت پیشگیری از بیماری‌های مقاربتی از جمله ایدز و نیز حاملگی‌های ناخواسته تمرکز داشته‌اند (ماندلوینسون، ایرلند و رسنیک<sup>۱</sup>، ۲۰۰۴؛ اوت، پفیفرفورتنبری<sup>۲</sup>، ۲۰۰۵؛ بارسیمان و همکاران<sup>۳</sup>، ۲۰۰۷؛ کهلر، منهارت و لافرتی<sup>۴</sup>، ۲۰۰۰).

این در حالی است که در جامعه ایران به دلایل فرهنگی و مذهبی خویشتن‌داری جنسی جوانب گسترده‌تری دارد و بر این موضوع نه‌تنها برای پیشگیری از ابتلا به بیماری‌های مقاربتی و حاملگی‌های ناخواسته بلکه برای دوری از گناه و نیز پاک‌سازی عرصه‌ها و فعالیت‌های اجتماعی به‌عنوان یکی از برترین خصلت‌ها تأکید می‌شود. به‌گونه‌ای که پیامبر اسلام (ص) اصل عفت را به‌عنوان یک ارزش در جامعه رواج داد و بر پاک‌دامنی زن و مرد مسلمان و دوری از آلودگی و فحشا پای فشرده و مؤمنان را با این آیه قرآنی

---

<sup>1</sup>Loewenson, P. Ireland, M. & Resnick, M.

<sup>2</sup>Ott, M. Pfeffer, E. & Fortenbery, J.

<sup>3</sup>Bersiman, M. & Et al

<sup>4</sup>Kohler, P. Manhart, L. & Lafferty, W.

بشارت داد که «خود را از ناپاکی حفظ کنند». عفت جنسی در نظر پیامبر اسلام، بسیار تأکید شده است، بدان حد که رسول خدا آن را محبوب‌ترین پاکی نزد خدای تعالی دانسته، انسان باعفت را نیز در گروه محبوبان الهی می‌شمرد (میرزایی، ۱۳۸۸).

آن حضرت آرامش و آسایش را از آثار عفت می‌دانست و از بی‌عفتی امت خود بیم داشت و آنان را از دوزخی شدن به سبب بی‌عفتی بر حذر داشت (بحار الانوار، ج ۷۸، ص ۸۱، به نقل از میرزایی، ۱۳۸۸).

بنابراین با توجه به نکات مذکور در تحقیق حاضر تأثیر خویشنداری جنسی بر رضایت از زندگی<sup>۱</sup> و شادکامی<sup>۲</sup> مورد مطالعه و بررسی قرار می‌گیرد.

تحقیقات انجام‌شده در مورد رضایت از زندگی نشان می‌دهد که بین سلامت جسمی، سلامت روانی و سلامت معنوی با رضایت از زندگی رابطه معناداری وجود دارد (مانند یوسفی، احمدی و تأدیبی، ۹۱؛ عصارودی، جلیلودی، عودی و اکبری، ۹۱).

تحقیقات انجام‌شده در حیطه شادکامی نشان‌دهنده آن است که شادکامی رابطه مثبتی با ازدواج، سلامت جسمانی و مذهبی بودن دارد شادکامی همچنین با تحصیلات و میزان درآمد در گروه‌های کم‌درآمد و فقیر رابطه مثبتی دارد اما در گروه‌های ثروتمند و غنی رابطه چندانی ندارد (سلیگمن<sup>۳</sup>، ۱۳۹۱). عابدینی (۱۳۸۸) نیز در تحقیقی که در رابطه با هوش معنوی و خویشنداری جنسی انجام داده است به این نتیجه دست‌یافته که هوش معنوی باعث افزایش خویشنداری جنسی می‌شود. با این توصیف، مسئله اصلی در این تحقیق این است که آیا آموزش خویشنداری جنسی برافزایش رضایت از زندگی و شادکامی مؤثر است؟

---

<sup>1</sup>life Satisfaction

<sup>2</sup>happiness

<sup>3</sup>Seligman, M.

## اهمیت و ضرورت

جامعه ایران در طول سال‌های اخیر دچار تغییرات فرهنگی و ارزشی فراوانی شده است. در این بین تغییرات ارزشی در ایران روندی طولانی را سپری کرده است (آزادارمکی و دیگران، ۱۳۹۰). یکی از این تغییرات که به‌طور روزافزونی در حال افزایش می‌باشد رابطه جنسی «پیش از ازدواج» می‌باشد که سیاست غالب نادیده گرفتن آن است. از مهم‌ترین عواملی که باعث پیدایش و گسترش این روابط شده است می‌توان به بیکاری و شرایط اقتصادی، فشار فرهنگی، افزایش سن ازدواج، تکنولوژی‌های ارتباطی نوین (از قبیل، ماهواره، اینترنت و تلفن همراه) و پیدایش ارزش‌های جدید نام برد (آزادارمکی و دیگران، ۱۳۹۰). گرچه دوستی و ارتباط با جنس متفاوت قبل از ازدواج، در ایران مانند بسیاری از سرزمین‌ها به دلیل اینکه به طبیعت انسانی و کشش متقابل دو جنس برمی‌گردد سابقه‌ای طولانی دارد، اما افزایش نوجوانانی که چنین رابطه‌ای را برقرار می‌سازند، پایین آمدن سن برقراری اولین ارتباط و برخورد آشکار نوجوانان با این موضوع به‌عنوان هنجارهای اجتماعی باوجود همه محدودیت‌های قانونی و فرهنگی در سال‌های اخیر، هم تحلیل‌گران اجتماعی را دچار شگفتی کرده است و هم پدران و مادران، معلمان و متولیان امور دینی و سیاسی را در نگرانی و سرگشتگی فرو برده است (میرزایی، ۱۳۸۸).

اکثر این روابط پنهانی و دور از چشم والدین شکل گرفته و تداوم می‌یابند. در این بین، جوانی جمعیت و رفتارهای پرخطر آنان در اینسن (زاده محمدی و احمدآبادی، ۱۳۸۷ و ۱۳۸۸؛ عطایی و همکاران؛ ۱۳۸۸؛ هدایتی مقدم و فتحی مقدم، ۱۳۸۸ به نقل از آزادارمکی و شریفی ساعی، ۱۳۹۰). به یکی از عوامل هشداردهنده در ایران بدل شده است. به‌گونه‌ای که مسئولان ذیربط از احتمال گسترش فزاینده ایدز در میان نوجوانان و جوانان سخن می‌گویند و تلویحاً روابط جنسی پرخطر در این سنین را عاملی برای آغاز شکل‌گیری «موج سوم ایدز» در ایران می‌دانند. چنین روابطی نه‌تنها از لحاظ فرهنگی و ارزشی در جامعه قابل‌پذیرش نمی‌باشد بلکه عوارض اقتصادی-اجتماعی، جسمی و عاطفی زیادی نیز دارد (بیرامی

واسمعلی، ۱۳۸۹). یکی از این عوارض احساس گناه جنسی<sup>۱</sup> می‌باشد که موجب کاهش رضایت از زندگی می‌شود (عبدل صالحی، نجفی وبکمن، ۲۰۱۲). بنابراین ارائه راهکارهایی برای پیشگیری از روابط جنسی پیش از ازدواج نه تنها با اهمیت بلکه ضروری نیز می‌باشد. یکی از رویکردهای مهمی که در آموزش‌های جنسی جوانان مورد توجه قرار گرفته است، تأکید بر خویشتن‌داری و به تعویق انداختن رابطه جنسی است. خویشتن‌داری جنسی یکی از روش‌های پیشگیری از چنین روابطی می‌باشد که با پیشگیری از روابط جنسی پیش از ازدواج و عوارض ناشی از آن بر رضایت از زندگی و شادکامی نیز تأثیر می‌گذارد. رایس<sup>۲</sup> (۲۰۰۵) با مقایسه نوجوانانی که رابطه جنسی را تجربه کرده بودند، با آن دسته که تجربه نداشتند، دریافت که خویشتن‌داری با پیشرفت تحصیلی، دین‌داری، عزت نفس و سلامت جسمانی به‌طور معناداری هم‌بستگی مثبت دارد. همچنین کللند<sup>۳</sup> (۲۰۰۶)، تحقیقی با عنوان «ارتباط بین خویشتن‌داری جنسی با رفتارهای سالم مثبت» را انجام داده است که در آن افراد با افزایش سن به‌خصوص بیشتر از ۳۰ سال، خویشتن‌داری جنسی‌شان افزایش می‌یابد؛ و شادکامی نیز به‌واسطه کاهش مشکلات هیجانی و یا افزایش سطح سلامت روانی رضایت از زندگی را در پی دارد؛ بنابراین با توجه به اهمیت موضوع، در این پژوهش به بررسی اثربخشی این روش در افزایش رضایت از زندگی و شادکامی می‌پردازیم.

## اهداف

**هدف کلی:** تعیین اثربخشی آموزش خویشتن‌داری جنسی بر افزایش رضایت از زندگی و شادکامی می‌باشد.

**هدف جزئی:** ۱ - تعیین اثربخشی خویشتن‌داری جنسی در افزایش رضایت از زندگی

۲- تعیین اثربخشی خویشتن‌داری جنسی در افزایش شادکامی

---

<sup>1</sup>sex guilt

<sup>2</sup>Rise, D.

<sup>3</sup>Kolland, J.

## فرضیه‌ها

آموزش خویشتن‌داری جنسی رضایت از زندگی را افزایش می‌دهد.

آموزش خویشتن‌داری جنسی شادکامی را افزایش می‌دهد.

## تعاریف نظری و عملیاتی

### خویشتن‌داری جنسی

#### تعریف نظری:

خویشتن‌داری جنسی به تعویق انداختن ارضای میل جنسی تا ازدواج است که با پاک‌دامنی قبل از ازدواج رابطه دارد (کربی، به نقل از استرانچ، ۲۰۰۵).

#### تعریف عملیاتی:

خویشتن‌داری جنسی: منظور از خویشتن‌داری جنسی در این پژوهش همان چیزی است که آزمون خویشتن‌داری جنسی جعفری (۱۳۸۶) می‌سنجد.

### رضایت از زندگی

#### تعریف نظری:

رضایت از زندگی به عنوان یک قضاوت شناختی آگاهانه از میزان رضایتی که فرد از زندگی خود دارد تعریف شده است (پاوت<sup>۱</sup> و داینر، ۱۹۳۳)؛ که نشان‌دهنده میزان رضایت کلی و شادکامی فرد است

---

<sup>1</sup>Pavt,M.

(فریش<sup>۱</sup>، ۱۹۹۸). در این تعریف، رضایت از زندگی ابعاد شناختی و بهزیستی روانی فرد را مشخص و احساس شادکامی از دیدگاه پاسخ‌دهندگان را نشان می‌دهد (داینر، ۱۹۸۵).

### تعریف عملیاتی:

رضایت از زندگی: منظور از رضایت از زندگی نمره‌ای است که فرد در پرسشنامه رضایت از زندگی ۵ ماده‌ای داینر و همکاران (۱۹۸۵) به دست می‌آورد.

### شادکامی

### تعریف نظری:

شادکامی عبارت است از مقدار ارزش مثبتی که یک فرد برای خود قائل است. این سازه دو جنبه دارد، یکی عوامل عاطفی که نمایانگر تجربه هیجانی شادی، سرخوشی، خشنودی و سایر هیجان‌های مثبت هستند؛ دیگری ارزیابی شناختی رضایت از قلمروهای مختلف زندگی که بیانگر شادکامی و بهزیستی روانی است (رئسی و همکاران، ۱۳۹۲).

### تعریف عملیاتی:

شادکامی: منظور از شادکامی در این پژوهش آن چیزی است که آزمون شادکامی آکسفورد (۱۹۸۹) می‌سنجد.

---

<sup>1</sup>Frich, J.



## فصل دوم:

### مبانی نظری و پیشینه پژوهش

## شادکامی

شادکامی عبارت است از مقدار ارزش مثبتی که یک فرد برای خود قائل است. این سازه دو جنبه دارد، یکی عوامل عاطفی که نمایان گر تجربه هیجانی شادی، سرخوشی، خشنودی و سایر هیجان‌های مثبت هستند؛ دیگری ارزیابی شناختی رضایت از قلمروهای مختلف زندگی که بیانگر شادکامی و بهزیستی روانی است (کشاورز و وفائیان، ۱۳۸۶).

شادکامی صفت یا حالتی است که با خشنودی، شادی، لذت، خوشحالی و خرسندی مشخص می‌شود. اگر بخواهیم با اصطلاحات فنی تر آن را تعریف کنیم باید بگوییم که «نوعی حالت عاطفی مثبت بلندمدت یا ارزیابی شناختی عاطفی مثبت» است؛ به عبارت دیگر شادکامی احساس آسایش ذهنی است (رایس، ۲۰۰۱، ترجمه فروغان، ۱۳۸۷).

## هیجان‌های مثبت

سلیگمن (۲۰۰۲) در کتاب خود با عنوان شادمانی اصیل<sup>۱</sup> هیجان‌های مثبت را در سه مقوله: آن‌هایی که با گذشته، حال و آینده پیوند دارند طبقه‌بندی می‌کند. هیجان‌های مثبت مرتبط با آینده، خوش‌بینی، امید، اعتماد، ایمان و اعتقاد را شامل می‌شود. رضامندی، خشنودی، تحقق، غرور و آرامش خاطر هیجان‌های مثبت عمده‌ای هستند که با گذشته پیوند دارند. در ارتباط با هیجان‌های مثبت حال دوطبقه متمایز وجود دارد: لذت‌های آنی و رضامندی‌های پایدارتر. لذت‌ها، هم لذت‌های جسمانی و هم لذت‌های عالی‌تر را شامل می‌شوند. لذت‌های جسمانی از طریق حواس شامل می‌شوند. احساس‌هایی که از امور

<sup>1</sup>authentic happiness

جنسی، عطرهای خوش و چاشنی‌های خوشمزه بروز می‌کنند در این مقوله قرار می‌گیرند. برعکس، لذت‌های عالی‌تر از فعالیت‌های پیچیده‌تر به دست می‌آیند و احساس‌هایی مانند سعادت، شغف، راحتی، سرخوشی و شادمانی را شامل می‌شوند. رضامندی‌ها که حالت‌های شیفتگی و جذب را شامل می‌شوند و حاصل فعالیت‌هایی هستند که به کارگیری نیرومندی‌های یکتا و التزامی را می‌طلبند، با لذت‌ها فرق دارند. قایقرانی، تدریس و کمک به دیگران مصداق‌هایی از چنین فعالیت‌هایی هستند. نیرومندی‌های التزامی آن دسته از صفات شخصی هستند که با فضیلت‌های خاصی رابطه دارند و در ارزش‌های عملی طبقه‌بندی نیرومندی‌ها تعریف می‌شوند (کار، ۲۰۰۴، ترجمه شریفی و نجفی زند، ۱۳۸۵).

### عوامل تأثیرگذار بر شادکامی

لوبومیرسکی<sup>۱</sup> و همکاران، سه عامل اصلی از عواملی که بر سطح شادکامی تأثیر می‌گذارند را برمی‌شمرند. اول وراثت و بعد از آن فعالیت‌های اختیاری - ارادی و در آخر رویدادها و وقایع زندگی. آن‌ها این سه تعیین‌کننده را مورد بررسی قرار داده‌اند؛ زیرا در پژوهش‌ها و تحقیقات مربوط به موضوع بهزیستی توجه عمده‌ای به این سه عامل شده است، به‌گونه‌ای که می‌توان گفت این سه عامل پایه و اساس مطالعات مربوط هستند.

لوبومیرسکی و همکاران همچنین معتقدند که تمرکز کردن بر هر یک از این تعیین‌کننده‌ها به صورت جداگانه و متمایز کردن آن‌ها به ما اجازه می‌دهد تا به جواب برخی از سؤالات که در ادامه می‌آید دست یابیم. آیا این عوامل به‌طور یکسان در سطح شادکامی افراد مؤثرند؟ و یا اینکه ژنتیک سهم بیشتری دارد و ارتباط کمتری بین رویدادها و وقایع زندگی و شادکامی هست؟ و سؤال آخر این است که چه مقدار فعالیت‌های اختیاری، شادکامی فرد را به دنبال دارد؟ لوبومیرسکی و همکاران پس از بررسی هر یک از

<sup>1</sup>Lyubomirsky,S.

این موارد توانستند میزان تأثیر عوامل ذکرشده را به این ترتیب مشخص می‌کنند. وراثت ۵۰ درصد، فعالیت‌های ارادی ۴۰ درصد، وقایع و رویدادها ۱۰ درصد عوامل تعیین‌کننده شادی هستند. نتایج نشان داده که وراثت بیش‌ترین تأثیر را در شادکامی دارد (لوبومیرسکی و همکاران، ۲۰۰۵).

مایکل آرگایل<sup>۱</sup> نیز در کتاب روانشناسی شادی با استناد به چند پژوهش علمی و معتبر ده عامل شادی و نشاط را معرفی می‌کند که عبارت‌اند از:

- ۱- خوردن؛ ۲- فعالیت اجتماعی؛ ۳- رابطه جنسی؛ ۴- ورزش؛ ۵- به کار بردن مهارت‌ها؛ ۶- موفقیت و تأیید اجتماعی؛ ۷- موسیقی و دیگر هنرها؛ ۸- عبادت و نیایش؛ ۹- استراحت؛ ۱۰- تماس با طبیعت (گلزاری، ۱۳۸۹).

### صفات شخصیتی و شادکامی

نظریه‌های صفت شخصیت چنین استدلال می‌کنند که جنبه‌های مهم رفتار و تجربه افراد را می‌توان با تعداد محدودی از ابعاد مشخص ساخت و نیمرخ‌های صفات شخصیتی خاص با شادکامی پیوند دارند. صفات شخصیتی در جامعه از توزیع بهنجار پیروی می‌کنند. بنابراین از نظر هر صفت مفروض (مثل برونگرایی) بیشتر مردم در حد متوسط و تعداد اندکی در سطوح بسیار پایین یا بسیار بالا قرار می‌گیرند و این بدان خاطر است که این صفات توزیع بهنجار دارند و فقط نیمرخ بخصوصی از صفات با شادکامی مرتبط است. همه افراد نمی‌توانند به سطح شادکامی برسند. مطالعه‌های شخصیتی در مورد شادکامی نشان می‌دهند که افراد شاد و ناشاد نیمرخ‌های شخصیتی متمایز دارند (داینر و همکاران، ۱۹۹۹). در فرهنگ‌های غربی افراد شاد برونگرا و خوش‌بین هستند و از عزت‌نفس بالا و مرکز کنترل درونی برخوردارند. در مقابل، افراد ناشاد به سطوح بالای از روان رنجوری گرایش دارند. همبستگی برونگرایی با

<sup>1</sup>Argyle, M.