

## مروری بر شادمانی و همبسته‌های آن

شهباز مظفری<sup>۱</sup>

دکتر حبیب هادیان‌فرد<sup>۲</sup>

### چکیده

بررسی تعیین‌کننده‌ها و پیامدهای شادمانی تبدیل به یک کانون توجه عمده در روان‌شناسی بالینی و شخصیت گردیده است. مطالعات، برخلاف باورداشت‌های اولیه، نشان می‌دهد تفاوت در میزان درآمد، تحصیلات، اشتغال و سایر ویژگی‌های جمعیت‌شناختی، به طور شگفت‌انگیزی میزان اندکی از واریانس شادمانی افراد را تبیین می‌نماید و در عوض، تماس اجتماعی و مذهب از همبسته‌های این سازه هستند.

بنابراین، یک دستورالعمل جدید که روان‌شناسان می‌توانند فعالیت‌های خود را در قالب آن گسترش دهند، کمک به فهم زیرساخت‌ها و تعیین‌کننده‌های اساسی (و نه موقعیتی) شادمانی است، تا بر اساس آن بتوانند برای داشتن کار مناسب، ازدواج موفق، تفریحات مناسب و روابط اجتماعی بهتر به مردم کمک کنند.

واژه‌های کلیدی: شادمانی، رضایت از زندگی، عاطفه‌ی خوشایند، عاطفه‌ی

ناخوشایند.

۱. کارشناسی ارشد روان‌شناسی بالینی دانشگاه شیراز

۲. استادیار بخش روان‌شناسی بالینی دانشگاه شیراز

**مقدمه**

پیشینه‌ی تحقیقاتی در مورد شادمانی به دنبال این بوده است که افراد چگونه و چرا زندگی خود را به شیوه‌های مثبت تجربه می‌کنند. ویلسون<sup>۱</sup> (۱۹۶۷) اولین مرور گسترده در حوزه‌ی شادمانی را به رشته‌ی تحریر کشید و دیدگاه‌های توصیفی آن زمان را بدین‌گونه جمع‌بندی کرد: شخص شاد؛ جوان، سالم، دارای تحصیلات خوب، دارای دستمزد خوب، برون‌گرا، خوش‌بین، بدون نگرانی، مذهبی، متأهل، با عزت نفس بالا، دارای روحیه‌ی شغلی و آرزوهای معتدل است. اما تحقیقات بعدی اکثر توصیفات ویلسون را به اثبات نرسانده‌اند؛ مثلاً جوانی و تحصیلات به عنوان پیش‌نیازهای شادمانی به اثبات نرسیده‌اند. عوامل جمعیت‌شناختی<sup>۲</sup> نیز، در تبیین واریانس دخیل در شادمانی چندان قوی نیستند؛ مثلاً کمپل، کنورس و روجرز<sup>۳</sup> (۱۹۷۶) نشان داده‌اند که عوامل جمعیت‌شناختی (مثل: سن، جنس، تحصیلات و وضعیت زناشویی) روی هم، کم‌تر از ۲۰ درصد واریانس دخیل در شادمانی را تشکیل می‌دهند؛ یا آندریوس و ویتی<sup>۴</sup> (۱۹۷۶) فقط ۸ درصد از تغییرپذیری<sup>۵</sup> در رضایت از زندگی را با استفاده از متغیرهای جمعیت‌شناختی تبیین کرده‌اند؛ و آرگیل<sup>۶</sup> (۱۹۹۹) به این نتیجه رسیده است که این قبیل متغیرها فقط ۱۵ درصد از واریانس دخیل در شادمانی را شامل می‌شوند. متغیرهایی از قبیل آموزش، وضعیت نژادی و سن، اغلب در سطوح خیلی پایین با گزارش‌های شادمانی همبسته بوده‌اند و همبستگی بین درآمد و شادمانی در اغلب کشورها پایین بوده است (دینر،<sup>۷</sup> ۲۰۰۰).

بدین سبب، بررسی همبسته‌های شادمانی کانون توجه عمده‌ای در روان‌شناسی بالینی و شخصیت گردیده است. در زیر، ادبیات تحقیقی موجود درباره‌ی مهم‌ترین تعیین‌کننده‌ها و پیامدهای شادمانی مرور گردیده است.

**تعریف شادمانی و مؤلفه‌های آن**

شادمانی (SWB)<sup>۸</sup> به چگونگی ارزیابی مردم از زندگی خود اشاره دارد و شامل متغیرهایی از قبیل رضایت از زندگی، رضایت از وضعیت زناشویی، رضایت از کار،

1 . Wilson

2 . demographic

3 . Campbell, Converse &amp; Rodgers

4 . Anderws &amp; Withy

5 . variabiligy

6 . ArgyI

7 . Diener

8 . Subjective Well - Being (SWB)

فقدان افسردگی و اضطراب و وجود عواطف و خلیات مثبت می شود. ارزیابی شخص از خود ممکن است به شکل شناختی باشد؛ مثلاً هنگامی که شخص به طور کلی در مورد رضایت از زندگی خود یا جنبه‌هایی از زندگی، مانند تفریحات، به قضاوت آگاهانه می‌نشیند. ارزیابی شخص ممکن است عاطفی نیز باشد (تجربه‌ی هیجانانگیز و خلیات ناخوشایند و خوشایند مردم در مواجهه با زندگی خود). بنابراین، گفته می‌شود اگر شخص رضایت از زندگی و غالباً خوشی را تجربه کند و فقط گاه‌گاهی هیجانانگیز مثل غمگینی و خشم را تجربه نماید، دارای شادمانی بالا خواهد بود و، برعکس، اگر از زندگی خود ناراضی باشد و خوشی و علاقه‌ی اندکی را تجربه نماید و هیجانانگیز پیوسته منفی، مثل خشم و اضطراب را احساس کند، دارای SWB پایینی است. شادمانی سه مؤلفه‌ی اولیه دارد: رضایت از زندگی<sup>۱</sup>، عاطفه‌ی خوشایند<sup>۲</sup> و عاطفه‌ی ناخوشایند<sup>۳</sup>. هر یک از این سه مؤلفه‌ی مهم را می‌توان به تقسیمات فرعی تجزیه نمود. رضایت کلی را به رضایت از حوزه‌های گوناگون زندگی، از قبیل تفریحات، عشق، ازدواج، دوستان و... عاطفه‌ی خوشایند را به هیجانانگیز و ویژه‌ای از قبیل لذت، محبت و غرور و بالاخره، عاطفه‌ی ناخوشایند را می‌توان به هیجانانگیز و خلیات ویژه‌ای از قبیل شرم، گناه، غمگینی، خشم و اضطراب تجزیه کرد (دینر، و بیسواس - دینر<sup>۴</sup>، ۲۰۰۰). هر یک از این تقسیمات می‌تواند به تقسیمات فرعی تری نیز بینجامد؛ مثلاً ممکن است یک پژوهشگر رضایت از زندگی را مطالعه کند و دیگری موضوع جزئی‌تر رضایت از زناشویی را. بعضی از این رخساره‌های<sup>۵</sup> شادمانی در جدول (۱-۱) دیده می‌شوند.

جدول (۱-۱): مؤلفه‌های شادمانی (دینر، سو، لوکاس و اسمیت، ۱۹۹۹)<sup>۶</sup>

حوزه‌های رضایت	رضایت از زندگی	عاطفه‌ی ناخوشایند	عاطفه‌ی خوشایند
کار	میل به تغییر زندگی	گناه و شرم	لذت
خانواده	رضایت از زندگی مادی	غمگینی	شعف
تفریحات		اضطراب و نگرانی	خرسندی
سلامت	رضایت از گذشته	خشم	غرور
سرمایه	رضایت از آینده	تنش	محبت
خویشتن	نظر دیگران در مورد شخص	افسردگی	شادمانی
گروه شخص		حسرت	وجد

1 . life satisfaction

2 . positive affect

3 . negative affect

4. Biswas-Diener

5. Facet

6. Suh, Lucas & Smith

### شادمانی و تفاوت‌های وابسته به سن

به طور کلی مردم شاد هستند (دینر و دینر، ۱۹۹۶). در بین پژوهشگران عمر<sup>۱</sup> این سؤال مطرح است که آیا این نمای مثبت در طول زمان تغییر می‌کند یا خیر؟ آیا بهزیستی در طی دوره‌ی زندگی پایا باقی می‌ماند یا دست‌خوش تغییر می‌شود؟ اگر تغییری صورت می‌گیرد، آیا افراد در سنین پیری سال‌های طلایی<sup>۲</sup> را تجربه می‌کنند؛ یعنی رضایت و خرسندی بیشتری را تجربه می‌کنند یا سنین میان‌سالی زمان بحران است و سنین پیری، به علت فقدان‌های چندگانه<sup>۳</sup> با افسردگی بیشتری همراه است و منجر به دید منفی به زندگی می‌شود؟

نظریه‌های اولیه برای نشان دادن روندهای تحولی<sup>۴</sup> ممکن در عاطفه، به این نتیجه رسیده‌اند که سیر بهزیستی هیجانی، موازی با عملکرد جسمی است؛ بدین ترتیب که در جوانی به بالاترین سطح می‌رسد و بعد از آن افت می‌کند. به علاوه در رویکردهای پیشین، سنین میان‌سالی، به علت پی‌گیری این سؤال که «در زندگی هدفمان چه بوده؟» و هم‌چنین به علت روبه‌رو شدن با افسردگی ناشی از تصور مرگ و مردن، این دوره نقطه‌ی عطفی برای بحران‌ها در نظر گرفته می‌شد (مثلاً: لوینسون<sup>۵</sup> و همکاران، ۱۹۷۸). به هر حال، یافته‌های تجربی از این نظریه‌ها حمایت نکرده‌اند. هم مطالعات قبلی و هم مطالعات مؤخرتر، تفاوت‌های سنی ناچیزی در رضایت از زندگی و بهزیستی یافته‌اند (رک: دینر و سو، ۱۹۹۸). به علاوه، محققان در یافتن شواهدی دال بر بحران میان‌سالی، با شکست روبه‌رو شده‌اند (مک‌کری و کوستا، ۱۹۹۰<sup>۶</sup>).

بعضی از مطالعات، حتی بهزیستی بیشتری در بین افراد مسن‌تر یافته‌اند. بدین ترتیب که افراد پیر اضطراب کمتر و رضایت بیشتر (برای مثال، لاونتون<sup>۷</sup> و همکاران، ۱۹۹۳) و موازنه‌ی بیشتری از عاطفه‌ی مثبت نسبت به عاطفه‌ی منفی را نسبت به هم‌متایان جوانشان گزارش می‌کنند (ریف، ۱۹۸۹<sup>۸</sup>).

نتایج چندین مطالعه نشان داده است که افراد مسن، در عاطفه‌ی منفی، هم از لحاظ فراوانی و هم از لحاظ شدت، نمرات پایین‌تری به دست می‌آورند (رک: دینر،

1 . life span

2 . golden years

3 . multiple loses

4 . developmental trends

5 . Levinson

6 . Mc Crae &amp; Costa

7 . Lawton

8 . Ryff

ساندویک و لارسن،<sup>۱</sup> (۱۹۸۵). هیجان منفی در افراد پیر نسبت به افراد جوان کمتر گزارش و مشاهده شده است (باریک<sup>۲</sup> و همکاران، ۱۹۸۹).

به همین نحو، زوج‌های مسن در هنگام بحث در مورد حوزه‌های تعارضی، عاطفه‌ی منفی (کارستنسن<sup>۳</sup> و همکاران، ۱۹۹۶)، و هیجان‌ات منفی (از قبیل خشم و نفرت) کمتری در مقایسه با زوج‌های میان‌سال نشان می‌دهند (لونسون و همکاران، ۱۹۹۴). البته در همه‌ی مطالعات، کاهش عاطفه‌ی منفی در طول زندگی گزارش نشده است.

یک مطالعه‌ی مقطعی روی افراد ۲۵ تا ۷۴ ساله نشان داد که عاطفه‌ی منفی فقط در میان مردان متأهل به طور منفی با سن همبسته بود، اما برای مردان مجرد و برای زنان، صرف‌نظر از وضعیت زناشویی، تفاوتی مشاهده نشد (مروزک و کولارز،<sup>۴</sup> ۱۹۹۸). مطالعه‌ی دیگری نشان داد که عاطفه‌ی منفی از سن ۱۸ تا حدود ۶۰ سالگی کاهش می‌یابد اما از ۶۰ تا ۹۴ سالگی تغییری نمی‌کند (کارستنسن و دیگران، ۲۰۰۰). به همین نحو، یک مطالعه‌ی بزرگ‌تر با شرکت‌کنندگانی از ۴۳ ملیت، نشان داد که عاطفه‌ی منفی تا حدود ۶۰ سالگی کاهش می‌یابد (دینر و سو، ۱۹۹۸). مطالعه‌ی دیگری نشان داد که عاطفه‌ی منفی برای افراد پیرپیر<sup>۵</sup> نسبت به افراد پیرجوان<sup>۶</sup> بالاتر بود (اسمیت و بالتس،<sup>۷</sup> ۱۹۹۳).

برای عاطفه‌ی مثبت الگوی تفاوت‌های مرتبط با سن شفافیت کمتری دارد. مطالعه‌ای نشان داد که افراد پیر نسبت به افراد جوان عاطفه‌ی مثبت نسبتاً بالاتری را گزارش نمودند (گروس<sup>۸</sup> و دیگران، ۱۹۹۷). مطالعه‌ی دیگری عاطفه‌ی مثبت متناظر با سن بالاتری را در بین زنان گزارش نمود، اما فقط در مردانی که در عامل برون‌گرایی نمرات بالایی آورده بودند عاطفه‌ی مثبت بالایی را گزارش کرد (مروزک و کولارز، ۱۹۹۸). در مقابل، مطالعات بزرگ بین‌فرهنگی، کاهش با ثباتی در عاطفه‌ی مثبت متناظر با سن یافتند (دینر و سو، ۱۹۹۸؛ لوکاس و گوهم،<sup>۹</sup> ۲۰۰۰). هنوز مطالعاتی هستند که هیچ تفاوت معناداری بین افراد جوان و پیر در عاطفه‌ی مثبت مشاهده نکرده‌اند (باریک و دیگران، ۱۹۸۹). در تحلیل‌های طولی در مورد عاطفه‌ی مثبت طی یک دوره‌ی ده‌ساله، ثبات و پایایی یافت شد (کوستا و دیگران، ۱۹۸۷).

1 . Sandvik &amp;Larsen

2 . Barrick

3 . Carstensen

4 . Mroczek &amp; Kolarz

5 . old-old

6 . yong-old

7 . Baltes

8 . Gross

9 . Gohm

روی هم رفته، یافته‌ها در مورد عاطفه‌ی مثبت نسبت به یافته‌های عاطفه‌ی منفی هم‌خوانی کمتری دارند. در بیشتر موارد تفاوت‌های وابسته به سن کمی وجود دارد؛ بعضی مدعی افزایش عاطفه‌ی مثبت متناظر با سن (مروزک و کولارز، ۱۹۹۸) و بعضی مدعی کاهش عاطفه‌ی مثبت متناظر با سن هستند (دینر و سو، ۱۹۹۱).

### شادمانی و تماس اجتماعی

روان‌شناسان اجتماعی و تکاملی، همانند ارسطو، انسان را حیوانی اجتماعی<sup>۱</sup> قلمداد می‌کنند. به اعتقاد فرانسیس بیکن<sup>۲</sup> (۱۶۲۵) پیوند با دوستان و شریکان جنسی<sup>۳</sup> که ما می‌توانیم صمیمیت خود را با آن‌ها تقسیم کنیم، دو اثر می‌تواند داشته باشد: شادمانی را دو برابر می‌کند و اندوه و غصه را به نصف تقلیل می‌دهد<sup>۴</sup> (میرز، ۲۰۰۰). در مقایسه با کسانی که علائق اجتماعی محدودی دارند، افرادی که توسط دوستان، خانواده، هم‌کیشان، هم‌کاران و سایر گروه‌ها حمایت می‌شوند، نسبت به بیماری و مرگ پیش‌رس آسیب‌پذیری کمتری نشان می‌دهند (کوهن، ۱۹۸۸). در بین افرادی که به سرطان خون یا بیماری قلبی مبتلا هستند، کسانی که از حمایت‌های اجتماعی وسیعی برخوردارند، شانس بیشتری برای بقا و زنده ماندن دارند (کولون، ۱۹۹۱). هنگامی که پیوندهای اجتماعی با رویدادهایی از قبیل بیوه شدن، طلاق یا اخراج از یک شغل، محدود می‌شود، سیستم ایمنی در مدت کوتاهی تضعیف می‌شود و میزان بیماری و مرگ افزایش می‌یابد. (کاپریو<sup>۵</sup> و همکاران، ۱۹۸۷). درحقیقت هنگامی که مردم با دیگران هستند، احساسات شادتری را گزارش می‌کنند (پاوت<sup>۶</sup> و همکاران، ۱۹۹۰). هنگامی که مرکز تحقیقی افکار عمومی این سؤال را مطرح کرد که شما (به استثنای اعضای خانواده)، چند دوست صمیمی دارید، ۲۶ درصد از کسانی که ۵ دوست و ۳۸ درصد از کسانی که بیشتر از ۵ دوست داشتند گزارش کردند که خیلی شاد هستند (میرز، ۲۰۰۰). یافته‌های دیگری هم، همبستگی بین حمایت اجتماعی و بهزیستی را تأیید می‌کنند؛ مثلاً کسانی که از روابط نزدیک بهره می‌برند، با استرس‌های مختلف مثل سوگ،<sup>۱۰</sup> تجاوز

1 . social animals

2 . Francis Bacon

3 . partner

4 . It redoubleth joys, and cutteth griefs in half.

5 . Myers

6 . Cohen

7 . Colon

8 . Kaprio

9 . Pavot

10 . bereavement

جنسی،<sup>۱</sup> از دست دادن شغل، و بیماری بهترکنار می آمدند (آبی<sup>۲</sup> و آندریوس، ۱۹۸۵). فیلیپس<sup>۳</sup> (۱۹۶۷) مطرح کرد که اثر تماس اجتماعی بر شادمانی به تحصیلات شخص بستگی دارد؛ اسمیت و لیپمن<sup>۴</sup> (۱۹۷۲) گفتند به موقعیت محیط، و هاساک<sup>۵</sup> (۱۹۷۸) مدعی شد که به نیاز شخص به تعامل بستگی دارد (دینر، ۱۹۸۴). به هر حال، جهت تأثیر چندان معلوم نیست؛ شاید هنگامی که مردم شادتر هستند معاشرتی تر هم باشند. برادبورن<sup>۶</sup> (۱۹۶۹) مطرح کرده بود که یک تأثیر دوسویه<sup>۷</sup> بین اجتماعی بودن<sup>۸</sup> و شادمانی وجود دارد، اما تاکنون هیچ مطالعه‌ای تجربی جهت سببی آن را مشخص نکرده است (دینر، ۱۹۸۴). در نتیجه معلوم نیست که آیا شاد بودن شرط سببی است که به تماس اجتماعی مسبوق است یا برعکس. ملاحظه‌ای با اهمیت دیگر، شخصیت افراد است؛ چون بدون شک مردم نیازهای متفاوتی برای تماس اجتماعی دارند. در حمایت از این عقیده، دینر و لارسن<sup>۹</sup> (۱۹۸۴) گزارش کردند که برون‌گراها نسبت به درون‌گراها در محیط‌های اجتماعی شادمان‌ترند؛ بنابراین، بهتر است رابطه‌ی تماس اجتماعی یا شادمانی متناظر با شخصیت مورد مطالعه قرار گیرد. به طور خلاصه، تماس اجتماعی با شادمانی اغلب همبسته نشان داده شده است، اما پارامترهای مؤثر بر این ارتباط، به خوبی فهمیده نشده‌اند.

### شادمانی و مذهب

آیا آن چنان که فروید (۱۹۶۴ / ۱۹۲۸، ص ۷۱) گمان کرده بود، مذهب خورنده‌ی<sup>۱۰</sup> شادمانی است - از طریق ایجاد نوروز و سواس، که مستلزم احساس گناه، واپس‌رانی امور جنسی و هیجان‌ات سرکوب شده است - یا با شادمانی همبسته است؟ به طور کلی، مذهبی بودن فعال،<sup>۱۱</sup> با چندین ملاک بهداشت روانی همبسته است؛ اولاً نشان داده شده، در کسانی که در آمریکای شمالی به طور فعالی مذهبی هستند، نسبت به افراد غیرمذهبی، احتمال کمتری برای بزهکار<sup>۱۲</sup> شدن یا سوء مصرف مواد یا الکل و یا طلاق و خودکشی وجود دارد (کولاسانتو و شریور،<sup>۱۳</sup> ۱۹۸۹). دیگر این‌که،

1 . rape

2 . Abbey

3 . Phillips

4 . Lipman

5 . Hasak

6 . Bradburn

7 . bidirectional

8 . sociability

9 . Larsen

10 . corrosive

11 . active religiosity

12 . delinquent

13 . Colasanto &amp; Shriver

افراد فعال مذهبی، علاوه بر این که کمتر دخانیات استعمال می‌کنند، مشروبات کمتری می‌نوشند و حتی از لحاظ جسمی سالم‌ترند و زندگانی طولانی‌تری دارند (کوئینینگ،<sup>۱</sup> ۱۹۹۷). ایمان مذهبی،<sup>۲</sup> اهمیت به مذهب و سنت‌گرایی<sup>۳</sup> مذهبی معمولاً به طور مثبتی با شادمانی همبستگی نشان داده است (کامرون<sup>۴</sup> و همکاران، ۱۹۷۳). هرچند کامرون (۱۹۷۵) دریافت که مذهبی بودن با خلیات مثبت به طور معکوس همبسته است، اغلب مطالعات (کلمنته و سواتر،<sup>۵</sup> ۱۹۷۶؛ کاتلر،<sup>۶</sup> ۱۹۷۶؛ ادواردز و کلماک،<sup>۷</sup> ۱۹۷۳؛ مک‌کلور و لودن،<sup>۸</sup> ۱۹۸۲) در مورد حضور در کلیسا و شرکت در گروه‌های مذهبی و ارتباط آن با شادمانی رابطه‌ی مثبتی نشان داده‌اند (میرز، ۲۰۰۰ و رک: نمودار ۱-۲).

نمودار (۱-۲): شرکت در مراسم مذهبی و شادمانی

منبع: مرکز تحقیق افکار عمومی، زمینه‌یابی از ۲۴۷۰۶ نفر از سال ۱۹۷۲ تا ۱۹۹۶؛ به نقل از میرز (۲۰۰۰).

1 . Koenig

2 . religious faith

3 . traditionalism

4 . Cameron

5 . Clemente & Suaer

6 . Cutler

7 . Edwards & Klemmack

8 . McClure & Loden



هاداوی<sup>۱</sup> (۱۹۷۸) به این نتیجه رسید که مذهب، منبعی بالقوه در زندگی مردم به حساب می آید. اشپریتزر<sup>۲</sup> و شنایدر<sup>۳</sup> (۱۹۷۴) دریافتند که مذهب اثر معناداری بر افراد ۶۵ ساله دارد، اما در کمال تعجب، بر افراد مسن تر تأثیری ندارد. مطالعات دیگری (هاروی، بارنز و گرین وود،<sup>۴</sup> ۱۹۸۷؛ مک گلوشن و ابریانت،<sup>۵</sup> ۱۹۸۸؛ سیگل و کوی کندال،<sup>۶</sup> ۱۹۹۰) بین ایمان مذهبی و مقابله با بحران‌ها همبستگی پیدا کرده‌اند؛ زنان تازه بیوه شده که به طور منظم عبادت<sup>۷</sup> می‌کنند، نسبت به بیوه‌های مذهبی غیرفعال، خوشی بیشتری را در زندگی‌شان گزارش می‌کنند (میزر، ۲۰۰۰). در بین مادرانی که بنا به مقتضیات تحوّل، در حال چالش با کودکان خود هستند، آن‌هایی که ایمان مذهبی عمیقی دارند، نسبت به افسردگی کمتر آسیب‌پذیرند (فردریک، کوهن و ویلتورنر،<sup>۸</sup> ۱۹۸۸)؛ همچنین افراد مذهبی، بعد از طلاق، بیکاری، بیماری جدی یا سوگ، قادرند نسبت به گروه کنترل، شادمان‌تر باقی بمانند (الیسون،<sup>۹</sup> ۱۹۹۱؛ مک‌ایتوش، سیلور و ورتمن،<sup>۱۰</sup> ۱۹۹۳). اوکان و استوک<sup>۱۱</sup> (۱۹۸۷) در یک فراتحلیل نشان دادند که دو تا از بهترین پیش‌بینی‌کننده‌های رضایت از زندگی، بهداشت و ایمان مذهبی هستند.

در زمینه‌یابی‌های به عمل آمده در ملیت‌های مختلف، افراد مذهبی فعال، سطوح نسبتاً بالاتری از شادمانی را گزارش کرده‌اند (اینگلهارت،<sup>۱۲</sup> ۱۹۹۰). مؤسسه‌ی گالوپ<sup>۱۳</sup> در یک زمینه‌یابی (۱۹۸۴) از شرکت‌کنندگان خواست که مخالفت یا موافقت خود را با این جمله که «ایمان مذهبی در زندگی من مهم‌ترین تأثیر را داشته است.» نشان دهند. احتمال داشت که افراد تصدیق‌کننده، دو برابر افراد ردکننده، خود را خیلی شاد ارزیابی کنند. مرکز تحقیقی افکار عمومی آشکار کرد افرادی که احساس نزدیکی فوق‌العاده‌ای به خدا داشته‌اند (۴۱ درصد)، نسبت به کسانی که تا حدی احساس نزدیکی کرده‌اند (۲۹ درصد) یا کسانی که احساس نزدیکی نداشته و خدا را باور نداشته‌اند<sup>۱۴</sup>

1 . Hadaway

2 . Spritzer

3 . Snider

4 . Harvey, Barnez &amp; Greenwood

5 . O'Briant

6 . Siegel &amp; Kuykendall

7 . worship

8 . Friedrich, Cohen &amp; Wilturner

9 . Ellison

10 . McIntosh, Silver &amp; Wortman

11 . Okun &amp; Stock

12 . Inglehart Inglehart

13 . Gallup

14 . unbelieving

(۲۳ درصد)، سطوح بالاتری از شادمانی را گزارش کرده‌اند (میرز، ۲۰۰۰). محققان تبییناتی برای همبستگی بین ایمان مذهبی و بهزیستی ارائه کرده‌اند؛ یک تبیین این است که اجتماعات مذهبی به واسطه‌ی انجام اعمال مشترک، برای یکدیگر حمایت اجتماعی فراهم می‌کنند (الیسون، گای و گلاس، ۱۹۸۹). تبیین ممکن دیگر این است که بسیاری از مردم، به واسطه‌ی ایمانشان، احساس معنا و هدف<sup>۲</sup> در زندگی می‌کنند (سلیگمن، ۱۹۸۸).

### شادمانی و ازدواج

با توجه به نیاز ما به تعلق داشتن،<sup>۳</sup> آیا ازدواج بهزیستی بیشتری را پیش‌بینی می‌کند، یا شادمانی اغلب با مستقل بودن همبسته است؟ انبوهی از داده‌ها آشکار کرده است که مردم اغلب هنگامی که دل‌بسته<sup>۴</sup> هستند، نسبت به موقعی که نادلبسته<sup>۵</sup> هستند، شادمان‌ترند. زمینه‌یابی‌های مکرر در اروپا و آمریکای شمالی به یک نتیجه‌ی ثابت ختم شده‌اند: افراد متأهل، در مقایسه با کسانی که هرگز ازدواج نکرده‌اند و به خصوص در مقایسه با کسانی که طلاق گرفته، یا از هم جدا شده‌اند، گزارش می‌کنند که شادتر و از زندگی راضی‌ترند (میرز، ۲۰۰۰)؛ برای مثال، در یک زمینه‌یابی مرکز تحقیقی افکار عمومی بین سال ۱۹۷۲ تا ۱۹۹۶، از حدود ۳۵ هزار آمریکایی، ۲۴ درصد از افرادی که هرگز ازدواج نکرده بودند و ۴۰ درصد (نزدیک دو برابر) از افراد متأهل خود را خیلی شاد ارزیابی کردند (رک: نمودار ۲-۲).

نظرسنجی‌های به عمل آمده از زمینه‌یابی‌های ملی از ۲۰۸۰۰ نفر در ۱۹ کشور، همبستگی بین ازدواج و شادمانی را تأیید می‌کند (ماستکاسا، ۱۹۹۴).<sup>۶</sup> هم‌چنین امکان ابتلای افراد متأهل به افسردگی کمتر بود (رک: نمودار ۲-۳).

1 . Ellison, Gay & Glass

3 . belong

6 . Mastekaasa

4 . attached

2 . meaning and purpose

5 . unattached

نمودار (۲-۲): وضعیت زناشویی و شادمانی

منبع: مرکز تحقیقی افکار عمومی، زمینه‌یابی بر روی ۳۵۰۲۴ شرکت‌کننده از سال ۱۹۷۲ تا ۱۹۹۶؛ به نقل از میرز (۲۰۰۰).

نمودار (۳-۲): وضعیت زناشویی و میزان افسردگی.

منبع: رایبیتز و رجیر<sup>۱</sup> (۱۹۹۱، ص ۷۲).

---

1 . Robins & Regier

مطالعات دیگری با مقیاس بزرگ نیز شادمانی بیشتری را در افراد متأهل نسبت به افراد مجرد (از هر مقوله) به اثبات رسانده‌اند (گلن،<sup>۱</sup> ۱۹۷۵). گلن (۱۹۷۵) گزارش کرد که زنان متأهل هرچند ممکن است در مقایسه با زنان مجرد علایم استرس بیشتری داشته باشند، در عوض رضایت بیشتری را نیز گزارش می‌کنند. گلن و ویور<sup>۲</sup> (۱۹۷۹) دریافتند که حتی هنگامی که تحصیلات، درآمد و موقعیت شغلی کنترل شدند، ازدواج قوی‌ترین شاخص شادمانی بود. درحقیقت رضایت خانوادگی و زناشویی، قوی‌ترین شاخص شادمانی در بسیاری از مطالعات بود (برای مثال: میکالوس،<sup>۳</sup> ۱۹۸۰). از هر ۴ آمریکایی متأهل، سه نفر مدعی شدند که بهترین دوست آنها همسرشان است و از هر ۵ نفر ۴ نفر مدعی شدند که اگر زمان به عقب برگردد، حاضرند دوباره با همان شخص ازدواج کنند (گلن، ۱۹۹۱).

آیا آن‌چنان که اغلب فرض می‌شود، همبستگی ازدواج، با شادمانی مردان نسبت به شادمانی زنان بیشتر است؟ با توجه به سهم بیشتر زنان در وظایف خانه، ممکن است این طور انتظار داشته باشیم. هرچند رعایت حقوق خانگی<sup>۴</sup> در بیشتر ازدواج‌ها یک شاخص رضایت از زناشویی است (فینی<sup>۵</sup> و همکاران، ۱۹۹۴)، اختلاف شادمانی افراد متأهل نسبت به افراد مجرد برای هر دو جنس یکسان است. این همسو با یافته‌های زمینه‌یابی‌های ملی در ایالات متحده، کانادا و اروپا (انگلهارت، ۱۹۹۰) و در یک فراتحلیل از ۹۳ مطالعه از جنسیت، ازدواج و بهزیستی (وود<sup>۶</sup> و همکاران، ۱۹۸۹) است. با آن‌که شواهد چندی وجود دارد که یک ازدواج بد ممکن است برای زنان، نسبت به مردان، افسرده‌کننده‌تر باشد، اما این افسانه که زنان مجرد کلاً شادتر از زنان متأهل هستند باید به فراموشی سپرده شود. در عین حال، رابطه‌ی سببیت چندان روشن نیست؛ آیا ازدواج مجرای به سمت شادمانی است، یا شادمانی مجرای به سوی ازدواج است؟ احتمالاً این رابطه دوطرفه<sup>۷</sup> است. کلاً افراد متأهل شاد، از لحاظ اجتماعی جذاب<sup>۸</sup> هستند، درحالی که افراد ناشاد، معمولاً از لحاظ اجتماعی مطرودند.<sup>۹</sup> اولاً افراد متأهل شاد ممکن است همسران جذاب‌تری باشند، چون آنها خوب پرورش یافته‌اند<sup>۱۰</sup>

1 . Glenn

2 . Weaver

3 . Michalos

4 . domestic equity

5 . Feeney

6 . Wood

7 . two-way

8 . socially attractive

9 . socially rejected

10 . good-natured

خوش‌برخورد هستند و بر دیگران بیشتر تمرکز می‌کنند (وینهوون،<sup>۱</sup> ۱۹۸۸). به عقیده‌ی ماستکاسا (۱۹۹۵) هنوز عقیده‌ی بیشتر محققان این است که همبستگی ازدواج و شادمانی، اساساً وابسته به آثار سودمند<sup>۲</sup> ازدواج است.

### شادمانی و پول

آیا شادمانی را می‌توان با پول خرید؟ جواب بیشتر مردم منفی است؛ اما ظاهراً بین ثروت و بهزیستی ارتباط وجود دارد. چه چیزی کیفیت زندگی‌تان را بهبود می‌بخشد؟ در زمینه‌یابی ملی دانشگاه میشیگان<sup>۳</sup> «پول بیشتر» فراوان‌ترین پاسخ به این سؤال بود (کمپل،<sup>۴</sup> ۱۹۸۱، ص ۴۱). در یک نظرسنجی توسط مؤسسه‌ی گالوپ (گالوپ و نیوپورت،<sup>۵</sup> ۱۹۹۰) در بین افرادی که بیشتر از ۷۵ هزار دلار درآمد (ماهانه) داشتند، از هر دو زن یک نفر و از هر سه مرد دو نفر و از هر ۵ نفر ۴ نفر گزارش کردند که تمایل دارند پول‌دارتر باشند. ماهیت ارتباط بین پول و شادمانی، معطوف به پژوهش قابل توجهی بوده است (دینر و دیگران، ۱۹۹۹).

مادّی‌گرایی<sup>۶</sup> به عنوان وضعیتی که حوزه‌ی مادی زندگی به طور قابل توجهی نسبت به سایر حوزه‌های زندگی نسبتاً برجسته‌تر است تعریف شده (سیرژی،<sup>۷</sup> ۱۹۹۸). این تعریف با مفهوم کانونی پول، موازی است. چندین مطالعه بین مادی‌گرایی و شادمانی همبستگی منفی گزارش کرده‌اند (کول<sup>۸</sup> و دیگران، ۱۹۹۲؛ داوسون و باموسی،<sup>۹</sup> ۱۹۹۱؛ ریچینز و داوسون، ۱۹۹۲). در یک فراتحلیل<sup>۱۰</sup> از مطالعاتی که ارتباط بین مادی‌گرایی و شادمانی را مورد آزمون قرار داده‌اند، رایت و لارسن<sup>۱۱</sup> (۱۹۹۳) به طور کلی همبستگی منفی یافتند.

در توجیه ارتباط منفی بین مادی‌گرایی و شادمانی، سیرژی (۱۹۹۸)، در تبیینی، این گونه مطرح کرده است: از آن‌جا که مادی‌گرایان به طور غیرواقعی بینانه‌ای به دنبال اهداف مالی بسیار بالایی هستند و از طرفی، قادر به دسترسی به این اهداف نیستند، از استانداردهای زندگی خود ناراضی‌اند و این نارضایتی به طور کلی بر زندگی آن‌ها غالب

1 . Veenhoven

2 . beneficial effects

3 . Michigan National Survey

4 . Campbell

5 . Newport

6 . materialism

7 . Sirgy

8 . Cole

9 . Dawson &amp; Bamossy

10 . meta analysis

11 . Wright &amp; Larsen

است. فورنهام و آرگیل<sup>۱</sup> (۱۹۹۸) مطرح کرده‌اند که در جوامع مصرف‌کننده‌ی عصر جدید، بر مالکیت مادی، با چشم‌اندازی جهت رشد منزلت اجتماعی<sup>۲</sup> شخص، اهمیت ویژه‌ای داده می‌شود. به طور روشن و گاهی تلویحی، فرضیه‌ی تحقیق در مورد مادی‌گرایی این است که شخص اهمیت بیشتری به پول بدو<sup>۳</sup> برای خرید و مصرف مایحتاج می‌دهد؛ اما نشان داده شده است که انگیزه‌های دیگری برای اهمیت به پول هم وجود دارد (مثلاً: پس‌انداز برای آینده، فراغت از کار<sup>۴</sup>). چیکسنتمیهایلی و روچبرگ هالتون<sup>۴</sup> (۱۹۸۱) دو شکل از مادی‌گرایی را متمایز کرده‌اند: مادی‌گرایی ابزاری<sup>۵</sup> و مادی‌گرایی نهایی<sup>۶</sup>. مادی‌گرایی ابزاری به استفاده از اموال مادی برای به دست آوردن ارزش‌های شخصی و اهداف زندگی اشاره دارد. طبق نظر مؤلفان، این شکل از مادی‌گرایی، مضر نیست. شکل دیگر، مادی‌گرایی نهایی است و به استفاده از اموال مادی برای به دست آوردن منزلت اجتماعی اشاره دارد که موجب حسادت و جلب احترام دیگران می‌شود. به گفته‌ی روچبرگ - هالتون، مادی‌گرایی نهایی، برای رضایت از زندگی، زیان‌آور است.

ممکن است در ارتباط بین پول و شادمانی تفاوت‌های بین‌فرهنگی وجود داشته باشد؛ چون ممکن است در بعضی جوامع پول ارزشمندتر از جوامع دیگر باشد (دینر و اوایشی،<sup>۷</sup> ۲۰۰۱). یافته‌ها نشان می‌دهد که کشورهای ثروتمند، سطوح بالاتری از شادمانی را گزارش کرده‌اند. یک دلیل آن ممکن است این باشد که این کشورها نیازهای اساسی خود به غذا، مسکن و بهداشت را برآورده‌اند و هم‌چنین پیشینه‌ی حقوق بشری بهتری دارند (دینر، دینر و دینر، ۱۹۹۵). همسو با گزارش‌های میرز (۲۰۰۰) در ایالات متحده، دینر و اوایشی (۲۰۰۱) دریافتند که شادمانی، حتی بعد از افزایش درآمد در اغلب کشورهای مورد تحقیق در طی چندین سال، با افزایش همراه نبوده و، به عبارتی، افزایش درآمد در کشورهای ثروتمند موجب افزایش سطوح شادمانی نبوده است. احتمالاً به این دلیل که سطح معیارهای زندگی در این کشورها بالا رفته و بر سطوح خواسته‌های مردم تأثیر گذاشته است، یعنی همسو با افزایش درآمد، استانداردهای زندگی هم بالا رفته است (دینر، ۲۰۰۰). در مطالعه‌ای نشان داده شد رضایت کسانی که درآمدشان در حال افزایش بود، همسو با آن، بالا نرفت، ولی کسانی که درآمدشان رو به

1 . Argyl

2 . social status

3 . freedom of action

4 . Csikszentmihalyi &amp; Rochberg-Halton

5 . instrumental materialism

6 . terminal materialism

7 . Oishi

کاهش بود رضایت آن‌ها هم رو به کاهش بود (دینرو بیسواس - دینر، ۲۰۰۰). درنهایت، ما می‌دانیم که همبستگی بین درآمد و شادمانی در اغلب کشورها پایین است. البته این اشکال وجود دارد که درآمد فقط در سطوح پایین‌تر، جایی که نیازهای فیزیولوژیکی در مخاطره‌اند، شادمانی را تحت تأثیر قرار می‌دهد؛ اما افزایش سطوح ثروت در بالای این سطح، تفاوت اندکی در شادمانی ایجاد می‌کند. در کشورهای فقیری مثل هندوستان که درآمد کم، نیازهای اساسی انسانی را مورد تهدید قرار می‌دهد، رفاه و تمکن<sup>۱</sup> نسبی، بهزیستی بیشتری را پیش‌بینی می‌کند (آرگیل، ۱۹۹۹). هم از لحاظ روان‌شناختی و هم از لحاظ مادی، طبقه‌ی اجتماعی<sup>۲</sup> بالا بهتر از طبقه‌ی اجتماعی پایین است؛ در کشورهای پررونق که اغلب مردم می‌توانند نیازمندی‌های زندگی‌شان را برآورند، اهمیت مسائل مادی به طور جالب توجهی کم است (میرز، ۲۰۰۰). انگلهارت (۱۹۹۰) مدعی است که همبستگی بین درآمد و شادمانی شخصی در آمریکا، کانادا و اروپا به طور تعجب‌انگیزی ضعیف است. در زمینه‌یابی دینر، هورویتز و ایمونز<sup>۳</sup> (۱۹۸۵) بر روی ۱۰۰ نفر از ثروتمندترین افراد آمریکایی نشان داده شد که حتی افراد خیلی ثروتمند فقط کمی شادتر از میانگین آمریکا بودند (با وجود این‌که آن‌ها پول کافی برای خرید خیلی چیزها داشتند). برندگان بلیط‌های بخت‌آزمایی به طور نوعی، در پی برنده شدنشان فقط دچار یک شادمانی موقتی<sup>۴</sup> می‌شدند؛ هرچند از برنده شدنشان خوشحال می‌شدند اما این خوشحالی به تدریج زایل می‌شد (بریکمن<sup>۵</sup> و همکاران، ۱۹۷۸).

کاسر و ریان<sup>۶</sup> (۱۹۹۶ و ۱۹۹۳) دریافتند که دلبستگی و اهمیت زیاد دادن به پول یا اهداف مالی، در مقایسه با سایر اهداف، با شاخص‌های شادمانی به طور منفی همبسته است. آن‌ها نتایج به دست آمده را در قالب نظریه‌ی خودتعیینی<sup>۷</sup> (دکی<sup>۸</sup> و ریان، ۱۹۸۵) تبیین کردند. براساس این نظریه دل‌مشغول‌پاداش‌های بیرونی<sup>۹</sup> بودن، آشکارا توجه فرد را از سعی و کوشش‌های درونی<sup>۱۰</sup> منحرف می‌کند که به سبب آن، شادمانی سرانجام بازدارنده<sup>۱۱</sup> می‌شود؛ در نتیجه، موفقیت‌های مالی را یک هدف محوری در زندگی قرار دادن، باعث شادمانی ضعیف‌تری می‌گردد. بخشی از منطق آنان این است که انرژی هزینه‌شده برای پی‌گیری اهداف مالی، باعث کاهش فرصت‌ها برای جست‌وجوی سایر

1 . well off

2 . caste

3 . ttowitz &amp; Emmonz

4 . temporary jolt of joy

5 . Brickman

6 . Kasser &amp; Ryan

7 . self-determination

8 . Deci

9 . extrinsic rewards

10 . intrinsic endeavors

11 . hindering

کوشش‌های بالقوه متکامل‌تر می‌شود؛ بنابراین، اهمیت بیشتر قایل شدن برای اهداف مالی، منجر به سازگاری ضعیف‌تر در زندگی می‌شود (کاسر و ریان، ۱۹۹۳). به طور تخصصی‌تر، نظریه‌ی خودتعیینی (دکی و ریان، ۱۹۸۵) مطرح می‌کند که کفایت<sup>۱</sup> و خودتعیینی، نیازهای ذاتی<sup>۲</sup> انسانی هستند؛ هر رویدادی که بر کفایت ادراک شده<sup>۳</sup> یا خودتعیینی ادراک شده‌ی شخص اثر بگذارد، بر انگیزش درونی<sup>۴</sup> مؤثر است. رویدادهای بیرونی، کفایت ادراک شده را از طریق جنبه‌ی اطلاعاتی<sup>۵</sup> خود، و خودتعیینی ادراک شده را از طریق جنبه‌ی بازبینی<sup>۶</sup> خود، تحت تأثیر قرار می‌دهند. هم‌چنین مطرح شده که جنبه‌ی بازبینی، خودتعیینی افراد را از طریق وادار کردن آن‌ها به تفکر، احساس یا باور به شیوه‌های خاص کاهش می‌دهد. رویدادی که از جنبه‌ی بازبینی تجربه می‌شود، هسته‌ی علیت<sup>۷</sup> ادراک شده‌ی آن به صورت بیرونی تقویت و انگیزش درونی تضعیف می‌گردد. دکی و ریان (۱۹۸۵) هم‌چنین مطرح کرده‌اند که چون پول یک پاداش بیرونی است، شخصی که به دنبال پول است هسته‌ی علیت عملش را به یک منبع بیرون از خود اسناد<sup>۸</sup> می‌دهد؛ بنابراین، جنبه‌ی بازبینی پول علیه سائق ذاتی خودتعیینی وارد عمل می‌شود که به سبب آن انگیزش درونی تضعیف می‌گردد. از این نظریه برای بیان این مطلب که اهمیت دادن به پول با شادمانی پایین‌تر همبسته است، استفاده شد؛ بنابراین، اهمیت دادن به پول، فقدان جهت‌گیری خودمختار<sup>۹</sup> را منعکس می‌کند. افرادی که جهت‌گیری‌شان به سمت اهداف درونی است، بهزیستی بیشتری را تجربه می‌کنند، ولی کسانی که جهت‌گیری‌شان به سمت اهداف بیرونی است (مثلاً پول) ناسازگاری روان‌شناختی بیشتری را تجربه می‌کنند.

کارور و ببرد<sup>۱۰</sup> (۱۹۹۸) نیز دریافته‌اند که اهمیت دادن به موفقیت مالی به طور منفی با بهزیستی روان‌شناختی، همبسته است. آن‌ها بین انگیزه‌های درونی اهمیت دادن به پول و بهزیستی روان‌شناختی، ارتباط مثبت و بین انگیزه‌های بیرونی اهمیت دادن به پول و بهزیستی روان‌شناختی ارتباط منفی یافتند. طبق نظر لوک<sup>۱۱</sup> و همکاران (۱۹۹۶) افراد ممکن است از پول به عنوان یک ارزش دفاعی<sup>۱۲</sup> برای مخفی کردن احساس بی‌کفایتی<sup>۱۳</sup>

1 . competence

2 . innate

3 . perceived

4 . intrinsic motivation

5 . informational aspect

6 . controlling aspect

7 . locus of causality

8 . attribute

9 . autonomous orientation

10 . Carver &amp; Baird

11 . Locke

12 . defense value

13 . inadequacy



استفاده کنند؛ افراد دارای ناامنی‌های روان‌شناختی<sup>۱</sup> ممکن است بکوشند از پول به عنوان راهی برای ابراز احساسات برتری‌طلبی<sup>۲</sup> به دیگران یا به دست آوردن قدرت استفاده کنند. ریچینز و داوسون (۱۹۹۲) نیز نشان داده‌اند که میل به مالکیت ثروت ممکن است برخاسته از ناامنی‌های شخصی باشد.

فورنهام و آرگیل (۱۹۹۸) از چندین منبع روایتی<sup>۳</sup> نقل کرده‌اند که پول یک دارایی پلید<sup>۴</sup> است و خباثت و بی‌تقوایی<sup>۵</sup> را به همراه می‌آورد؛ بنابراین این امکان وجود دارد که آرزوی پول بیشتر به خودی خود با شادمانی به طور منفی همبسته باشد و اثر مضری<sup>۶</sup> بر آن بگذارد. اگر رسیدن به پول همراه با سختی باشد، منجر به استرس‌ها و فشارهای بالقوه بیشتری می‌شود (دینر و بیسواس - دینر، ۲۰۰۰) و نیز احتمال حسادت دیگران را افزایش می‌دهد (سیرژی، ۱۹۹۸). رند<sup>۷</sup> (۱۹۹۲) معتقد است برای کسانی که هیچ مفهومی از آنچه به دنبال آن هستند ندارند، پول نمی‌تواند شادمانی بیاورد و برای آن‌ها کلید به دست آوردن ارزش‌ها نمی‌شود، و خوداحترامی<sup>۸</sup> به ارمغان نمی‌آورد. شاید پول از روی پاکدامنی<sup>۹</sup> به دست آمده باشد، اما ممکن است پاکدامنی را هم خدشه‌دار کند و سرانجام، نمی‌تواند پلیدی‌های<sup>۱۰</sup> ما را بپوشاند.

اهمیت دادن به پول به خودی خود مضر نیست. تلاش برای به دست آوردن پول هنگامی مسئله‌ساز می‌شود که در اموری که از عهده‌ی آن خارج است به کار برده شود. به قول معروف پول نه می‌تواند عشق بخرد و نه می‌تواند شخصیت بخرد و نه می‌تواند به طور مستقیم انسان را از خودناباوری<sup>۱۱</sup> نجات دهد. برای بعضی مردم اهمیت دادن به پول ممکن است کوشش مذبحانه‌ای باشد برای غلبه بر خودناباوری‌ها، در حالی که فقدان پول علت ذلت نفس نیست (لوک و دیگران، ۱۹۹۶).

## نتیجه

آنچه پیش‌زمینه‌ی رویکرد روان‌شناسی مثبت‌نگری<sup>۱۲</sup> است، مسئله‌ی پیش‌گیری<sup>۱۳</sup> است. در طی دهه‌ی گذشته روان‌شناسان به موضوع پیش‌گیری علاقه‌مند شدند و این

1 . psychological insecurities

3 . anecdotal

6 . deleterious

9 . virtue

12 . positive psychology

4 . filthy lucre

7 . Rand

10 . vices

2 . feeling superior

5 . villainy & impiety

8 . self-respect

11 . self-doubt

13 . prevention

موضوع محوری انجمن روان‌شناسی آمریکا<sup>۱</sup> در سال ۱۹۹۸ در سان‌فرانسیسکو<sup>۲</sup> بود. روان‌شناسان چگونه می‌توانند از مسائلی چون افسردگی، سوء‌مصرف مواد یا اسکیزوفرنی در افراد جوانی که از لحاظ ژنتیکی آسیب‌پذیرند یا در معرض محیط‌های مستعدکننده‌ی این مسائل هستند پیش‌گیری کنند؟ روان‌شناسان چگونه می‌توانند از خشونت‌های جنایت‌کارانه در مدارس<sup>۳</sup> در دانش‌آموزانی که به اسلحه دست‌رسی دارند، یا تحت نظارت والدین ضعیفی<sup>۴</sup> هستند جلوگیری کنند؟ روان‌شناسان طی ۵۰ سال اخیر آموخته‌اند که مدل بیماری، روان‌شناسی را به پیش‌گیری از این مشکلات جدی هدایت نکرده است. درحقیقت گام‌های اساسی در پیش‌گیری، تا حد زیادی از یک دورنمای مبتنی بر شایسته‌سازی نظام‌مند<sup>۵</sup> (ونه تصحیح ضعف‌ها) ریشه می‌گیرد (سلیگمن و چیکستمی‌هالای، ۲۰۰۰). روان‌شناسی، دیگر فقط مطالعه‌ی آسیب‌شناسی، ضعف و صدمه نیست، بلکه مطالعه‌ی نقاط قوت و فضیلت<sup>۶</sup> را هم دربرمی‌گیرد. درمان روان‌شناختی صرفاً ترمیم آنچه شکسته است نیست، بلکه پرورش بهترین‌ها را نیز دربرمی‌گیرد. روان‌شناسی صرفاً یک شاخه‌ی پزشکی علاقه‌مند به بیماری یا بهداشت نیست، بلکه شامل موضوعاتی از قبیل کار، تحصیلات، بینش، عشق، رشد و بازی نیز می‌شود.

روان‌شناسان اکنون به تحقیقات جامعی در مورد نقاط قوت و فضیلت‌های انسانی نیازمندند. روان‌شناسانی که با خانواده‌ها، مدارس، انجمن‌های مذهبی و شرکت‌ها کار می‌کنند نیازمند توسعه‌ی جوی هستند که بر این نقاط قوت تأکید نماید. امروزه نظریه‌های روان‌شناسی عمده به سمت دیدگاهی نوین مبتنی بر پرورش نقاط قوت تغییر مسیر داده‌اند. دیگر نظریه‌ی روان‌شناسی برجسته‌ای وجود ندارد که افراد انسانی را کالبد‌های منفعل<sup>۷</sup> پاسخ‌به‌محرک‌ها تعریف نماید و انسان‌ها بیشتر افرادی تصمیم‌گیرنده<sup>۸</sup> با امکان انتخاب گزینه‌های متعدد و امکان چیره‌دست شدن و کارآمد شدن تعریف می‌شوند. موضوعات روان‌شناسی مطرح شده در آغاز قرن بیست‌ویکم، عمدتاً بر تجربه‌ی مثبت انسانی و آنچه لحظه‌ای را بهتر از لحظه‌ی دیگر می‌کند تمرکز کرده‌اند.

1 . American Psychological Association (APA)

2 . San Fransisco

3 . murderous schooyard violences

4 . poor parental

5 . systematically building competency

6 . virtue

7 . passive vessel

8 . dicision makers

### فهرست منابع و مآخذ

- Abbey, A., & Andrews, F. M. (1985). "Modeling the psychological determinants of life quality." *Social Indicators Research*, 16, 1-34.
- Andrews, F. M., & Witty, S. B. (1976). *Social indicators of well-being*. New York: Plenum Press.
- Argyle, M. (1999). "Causes and correlates of happiness." In D. Kahneman, E. Diener, & N. Schwartz (Eds.), *Well-being: The foundations of hedonic psychology* (pp.353-373). New York: Russell Sage Foundation.
- Barrick, A. L., Hutchinson, R. L., & Deckers, L. H. (1989). "Age effects on positive and negative emotions". *Journal of Social Behavior and Personality*, 4, 421-429.
- Brickman, P., Coates, D., & Janoff-Bulman, R. (1978). "Lottery winners and accident victims: Is happiness relative?" *Journal of Personality and Social Psychology*, 36, 917-927.
- Cameron, P. (1975). "Mood as an indirect of happiness: Age, sex, social class, and situational differences". *Journal of Gerontology*, 30, 216-224.
- Cameron, P., Titus, D. G., Kosting, J., & Kostine, M. (1973). "The life satisfaction of normal persons". *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 41, 207-214.
- Campbell, A. (1981). *The sense of well-being in America*. New York: Mc Grow-Hill.
- Campbell, A., Converse, P. E., & Rodgers, W. L. (1976). *The quality of American life*. New York: Russell Sage Foundation.
- Carstensen, L. L., Graff, J., Levenson, R. W., & Gottman, J. M. (1996). "Affect in intimate relationship: A development course of marriage". In C. Magai & S. H. McFadden (Eds.), *Handbook of emotion, adult development, and aging* (pp.227-247). New York: Academic press.

- Carstensen, L. L., Pasupathi, M., Mayr, U., & Nesselrode, J. (2000). "Emotion experience in everyday life across the adult life span". *Journal of Personality and Social Psychology*, 79, 644-655.
- Carver, C. S., & Baird, E. (1998). "The American dream revisited: Is it what you want or why you want it that matters?" *Psychological Science*, 9, 289-292. 1988). Psychological models of the role of social support in the etiology of physical disease. *Health Psychology*, 7, 269-297.
- Colon, E.A., Callies, A. L., Popkin, M. K., & McGlave, P. B. (1991). "Depressed mood and other variables related to bone marrow transplantation survival in acute leukemia". *Psychosomatics*, 32, 420-425.
- Colasanto, D., & Shriver, J. (1989, May). "Mirror of America: Middle-aged face marital crises". *Gallup Report*, No.248, pp.34-38.
- Costa, P. T., Jr., & McCrae, R. R., & Zonderman, A. B. (1987). "Environmental and dispositional influences on well-being: Longitudinal follow-up of an American national sample". *British Journal of Psychology*, 78, 299-306.
- Dawson, S., & Bamossy, G. (1991). "If we are what we have, what are we when we don't have? To have possessions: A handbook of ownership and property". *Journal of Social Behavior and Personality*, 6, 363-384.
- Diener, E. (1984). "Subjective well-being". *Psychological Bulletin*, 95, 542-575.
- Diener, E. (2000). "Subjective well-being: The science of happiness and a proposal for a national index". *American Psychologist*, 55, 34-43.
- Diener, E., & Biswas-Diener, R. (2000). *Income and subjective well-being: Will money make us happy?* Manuscript submitted for publication.
- Diener, E., & Diener, C. (1996). Most people are happy. *Psychological Science*, 7, 181-185.
- Diener, E., Diener, M., & Diener, C. (1995). "Factor predicting the subjective well-being of nations". *Journal of Personality and Social Psychology*, 69, 851-864.
- Diener, E., Horwitz, & Emmons, R.A. (1985). "Happiness of the very wealthy". *Social*

- Indicators Research*, 16, 263-274.
- Diener, E., & Larsen, R. J. (1984). "Temporal stability and cross-situational consistency of affective, behavioral, and cognitive responses". *Journal of Personality and Social Psychology*, 47, 580-592.
- Diener, E., & Oishi, S. (2001). "Money and happiness: Income and subjective well-being across nations". In E. Diener & E. M. Suh(Eds.), *Subjective well-being across cultures*. Cambridge, MA: MIT Press.
- Diener, E., Suh, E., Lucas, R. E., & Smith, H. L. (1999). "Subjective well-being: Three decades of progress". *Psychological Bulletin*, 125, 276-302.
- Diener, E., & Suh, E. (1998). "Age and subjective well-being: An international analysis". *Annual Review of Gerontology and Geriatrics*, 17, 304-324.
- Diener, E., Sandvik., & Larsen, R.J. (1985). "Age and sex effects for emotional intensity". *Developmental Psychology*, 21,542-546.
- Ellison, C. G. (1991). "Religious involvement and subjective well-being". *Journal of Health and Social Behavior*, 32, 80-99.
- Ellison, C.G., Gay, D. A., & Glass, T. A. (1989). "Does religious commitment contribute to individual life satisfaction?" *Social Forces*, 68, 100-123.
- Feeney, J., Peterson, C., & Noller, P. (1994). "Equity and marital satisfaction over the family life cycle". *Personality Relationship*, 1, 83- 99.
- Freud, S. (1964). *The future of an illusion*. Garden City, NY: Doubleday. (Original work published (1928).
- Friedrich, W. N., Cohen, D. S., & Wiltner, L. T. (1988). "Specific beliefs as moderator variables in maternal coping with mental retardation", 17, 40-44.
- Furnham, A., & Argyle, M. (1998). *The psychology of money*. London: Rutledge.
- Gallup. G. G. Jr., & Newport, F. (1990, July). "Americans widely disagree on what constitutes rich". *Gallup Poll Montly*, PP. 28-36.
- Glenn, N. D. (1975). "The contribution of marriage to the psychological well-being of males and females". *Journal of Marriage and the Family Issues*, 2, 61-75.

- Glenn, N. D. (1996). "Values, attitudes, and the state of American marriages". IN D. Popenoe, J. B. Elshtain, & D. Blankenorn (Eds.), *Promises to keep: Decline and renewal of marriage in America* (PP. 15-33). Lanham, MD: Rowman & Littlefield.
- Glenn, N.D., & Weaver, C. N. (1979). "A note on family situation and global happiness". *Social Forces*, 57, 960-967.
- Gross, J. J., Carstensen, L. L., Pasupathi, M., Tsai, J., Skorpen, C. G., & Hsu, A.Y.C. (1997). "Emotion and aging: Experience, expression, and control". *Psychology and Aging*, 12, 590-599.
- Hadaway, C. K. (1978). "Life satisfaction and religion: A re-analysis". *Social Forces*, 57, 636-643.
- Inglehart, R. (1990). *Culture shift in advanced industrial society*. Princeton, NJ: Princeton University Press.
- Kaprio, J., Koskenvuo, M., & Rita, H. (1987). "Mortality after bereavement: A prospective study of 95,647 widowed persons". *American Journal of Public Health*, 77, 283- 287.
- Kasser, T., & Ryan, R. M. (1993). "A dark side of the American dream: Correlates of financial success as a central life aspiration". *Journal of Personality and Social Psychology*, 65, 410-422.
- Kasser, T., & Ryan, R. M. (1996). "Further examining the American dream: Differential correlates of intrinsic and extrinsic goals". *Personality and Social Psychology Bulletin*, 22, 280-287.
- Koenig, H.G. (1997). *Is religion good for your health? The effects of religion on physical and mental health*. Binghamton, NY: Haworth Press.
- Lawton, M. P., Kleban, M. H., & Dean, J. (1993). "Affect and age: Cross-sectional comparisons of structure and prevalence". *Psychology and Aging*, 8, 165-175.
- Levinson, D., Darrow, C. N., Klein, E. B., Levinson, M.H., & MeKee, B. (1978). New York: Knopf.
- Levenson, R. W., Carstensen, L.L., & Gottman, J.M.(1994). "Influence of age and

- gender on affect, physiology, and their interrelations: A study of long-term marriages". *Journal of Personality and Social Psychology*, 67, 56-68.
- Locke, E., McClear, K., & Knight, D. (1996). "Self-esteem and work". In C. Cooper & I. Robertson (Eds.), *International review of industrial and organizational psychology* (PP. 1-32). New York: Wiley.
- Lucas, R. E., & Gohm, C. (2000). "Age and sex differences in subjective well-being across cultures". In E. Diener E. Diener & E. M. Suh (Eds), *Subjective well-being across nations and cultures* (291-317). Camb-ricge, MA: MIT Press.
- Mastekaasa, A. (1994). "Marital status, distress, and well-being: An international comparison". *Journal of Comparative Family Studies*, 25, 183-206.
- Mastekaasa, A. (1995). "Age variations in the suicide rates and self-reported subjective well-being of married and never married persons". *Journal of Community and Applied Social Psychology*, 5, 21-39.
- Mc Crae, R. R., & Costa, P.T., Jr. (1990). *Personality in adulthood*. New York: Guilford Press.
- McIntosh, D.N., Silver, R. C., & Wortman, C. B. (1993). "Religion s role in adjustment to a negative life event: coping with the loss of a child". *Journal of Personality and Social Psychology*, 65, 812-821.
- Michalos, A. C. (1980). "Satisfaction and happiness". *Social Indicators Research*, 8, 385-422.
- Mroczek, D. K., & Kolarz, C. M. (1998). "The effects of age on positive and negative affect: A developmental perspective on happiness". *Journal of Personality and Social Psychology*, 75, 1333-1349.
- Myers, D. G. (2000). "The funds, friends, and faith of happy people". *American Psychologist*, 55, 56-67.
- Okun, M. A., & Stock, W. A. (1987). "Correlates and components of subjective well-being among the elderly". *Journal of Applied Gerontology*, 6, 95-112.
- Pavot, W., Diener, E., & Fujita, F. (1990). "Extraversion and happiness". *Personality and*

---

*Individual Differences*, 11, 1299-1306.

Rand, A. (1992). *Atlas shrugged*. New York: Signet.

Richins, M. L., & Dawson, S. (1992). "A consumer value orientation for materialism and its measurement: Scale development and validation". *Journal of Consumer Research*, 19, 303-316.

Ryff, C. D. (1989). "Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being". *Journal of Personality and Social Psychology*, 57, 1069-1081.

Seligman, M. E. P. (1988, October). "Boomer blues". *Psychology Today*, 50-55.

Seligman, M. E.P., & Csikszentmihalyi, M. (2000). "Positive psychology: An introduction". *American Psychologist*, 55, 5-14.

Sirgy, M. J. (1998). "Materialism and quality of life". *Social Indicators Research*, 43, 227-260.

Smith, J., & Baltes, P.B. (1993). "Differential psychological aging: Profiles of the old and very old". *Ageing and Society*, 13, 551-587.

Spreitzer, E., & Snyder, E. E. (1974). "Correlates of life satisfaction among the aged". *Journal of Gerontology*, 29, 454-458.

Veenhoven, R. (1988). "The utility of happiness". *Social Indicators Research*, 20, 333-354.

Wilson, W. R. (1967). "Correlates of avowed happiness". *Psychological Bulletin*, 67, 294-306.

Wood, W., Rhodes, N., & Whelan, M. (1989). "Sex differences in positive well-being: A consideration of emotional style and marital status". *Psychological Bulletin*, 106, 249-264.

Wright, N., & Larsen, V. (1993). "Materialism and life Satisfaction: A meta-analysis. Journal of Consumer Satisfaction", *Dissatisfaction, and Complaining Behavior*, 6, 158-165.