



کند که آیدر کل، زندگی اش معنی داشته است یا خیر و آیدر مجموع در زندگی موفق بوده است. بعد چهارم آن ابعاد مختلف مشخص از زندگی افراد مانند زندگی زناشویی، زندگی کاری و بعد مربوط به تفریح و سرگرمی را می سنجد.

امروزه از شاخص های دیگری هم جهت اندازه گیری شادکامی استفاده می شود. در گزارش جهانی شادکامی که سالانه منتشر می گردد از شش شاخص، سرانه تولید ناخالص ملی، حمایت اجتماعی، امید به زندگی سالم، آزادی انتخاب در زندگی، سخاوت و کمک به خیریه ها و اعتماد عمومی برای رتبه بندی کشورهای دنیا از لحاظ سطح شادکامی استفاده شده است.

کشور بوتان از جمله اولین کشورهای جهان است که افزایش شادکامی را به عنوان یک سیاست ملی در نظر گرفت و بر این اساس ۹ عامل موثر بر شادکامی شامل سلامت روانی، سلامت جسمی، استفاده از زمان، آموزش، فرهنگ، حاکمیت، وضعیت زیست محیطی، استانداردهای زندگی و نشاط اجتماعی را مد نظر قرار داد. در برخی مطالعات جهت سنجش میزان شادکامی تنها از یک سوال استفاده می شود. به عنوان مثال در مطالعه کشوری که در سال ۱۳۸۸ جهت بررسی میزان شادکامی در مردم ایران انجام گرفت، از یک سوال با عبارت "آیا فردی با نشاط و شاداب هستید؟" به صورت کیفی در طیف پنج گزینه ای لیکرت بسیار زیاد، زیاد، نه زیاد و نه کم، کم/بسیار کم و اصلاً استفاده شد. در این مطالعه مشخص گردید افراد با سن پایین تر، سطح تحصیلات بالاتر، سطح درآمد بیشتر، سطح سلامتی بالاتر، متاهل، دانش آموزان و دانشجویان از سطح شادکامی بالاتری برخوردار می باشند.

وضعیت شادکامی در جهان و ایران

با توجه به اهمیت نشاط و شادکامی، سالانه گزارشات متعددی در زمینه میزان شادکامی مردم کشورهای مختلف، در جهان منتشر می گردد. همان گونه که در قسمت قبلی اشاره شد، یکی از این گزارشات، گزارش جهانی شادکامی می باشد که بر اساس شش شاخص ذکر شده هر سال اقدام به رتبه بندی کشورها در این زمینه می نماید. بر طبق آخرین گزارشی که در سال ۲۰۱۶ در این زمینه منتشر گردید، مشخص شد که از میان ۱۵۷ کشور دنیا در طی سالهای ۲۰۱۳ تا ۲۰۱۵ بیشترین میزان شادکامی مربوط به کشور دانمارک با میانگین نمره شادکامی ۷/۵۲ و کمترین میزان شادکامی مربوط به کشور برون دی با میانگین نمره شادکامی ۲/۹۰ بوده است. ایران نیز با میانگین نمره شادکامی ۴/۸۱ رتبه ۱۰۵ را به خود اختصاص داده است که البته نسبت به گزارش سال ۲۰۱۵ پنج رتبه بهبود یافته است (نمودار ۱).

مقدمه:

واژه شادکامی^۱ با وجود سادگی، مفهوم پیچیده و تعاریف متفاوتی دارد. داشتن زندگی توأم با شادکامی و شادی از دغدغه های اولیه انسان و یکی از قدیمی ترین مباحث مورد توجه او بوده است. در این شماره سعی خواهیم کرد تا علاوه بر ارایه مفهوم شادکامی، عوامل موثر، شاخص های اندازه گیری و وضعیت آن را در جهان و ایران بررسی نماییم.

مفهوم شادکامی

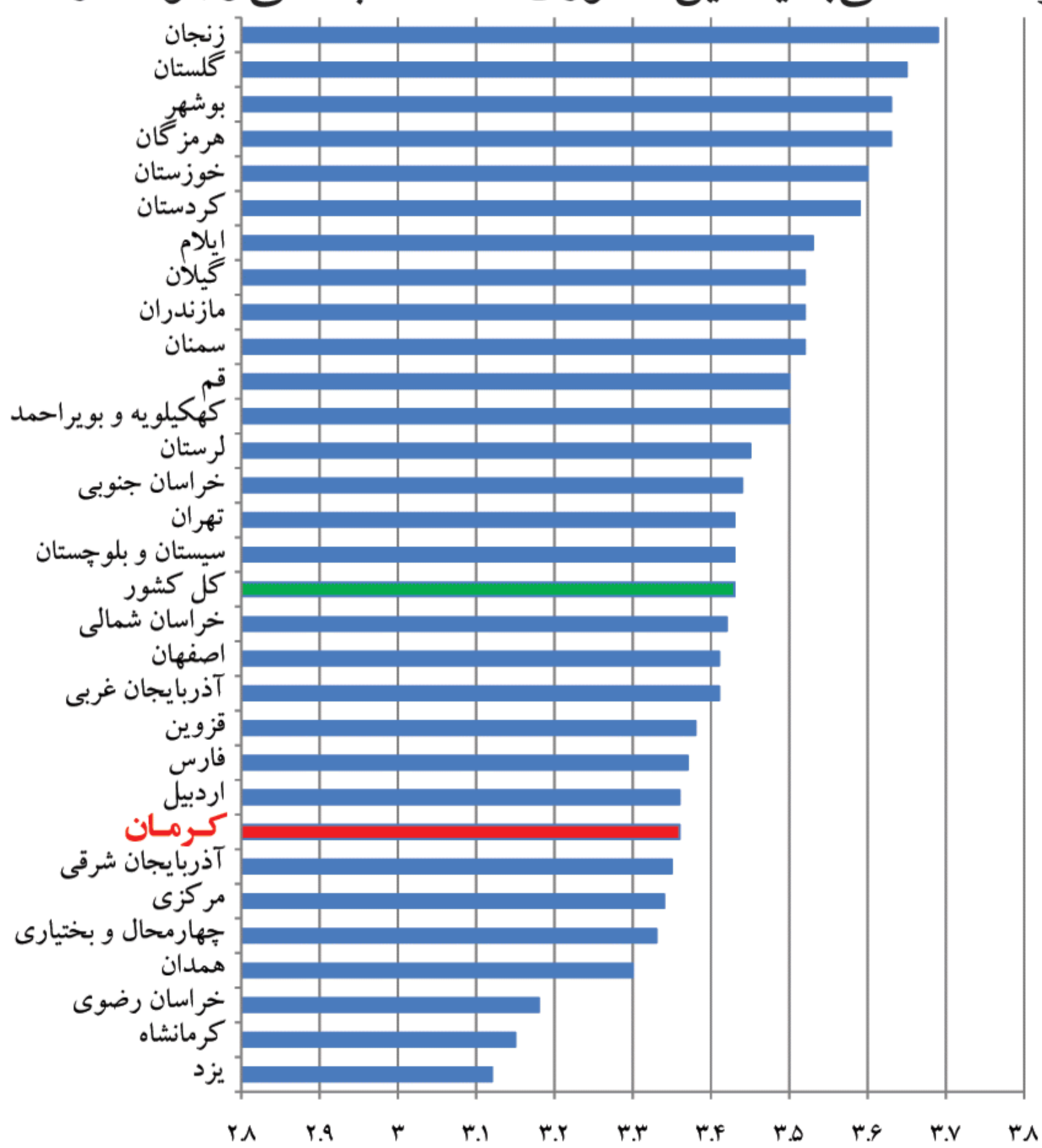
فرهنگ آکسفورد شادکامی را به عنوان "دستیابی به خوشبختی واقعی" تعریف می کند در حالی که در فرهنگ لغت لانگ من این واژه به عنوان "یک احساس لذت و رضایت" تعریف شده است.

بعضی شادکامی و شادی را یک ویژگی درونی تعریف کرده اند که برخی آن را دارا می باشند، در حالی که گروهی دیگر آن را نه تنها یک نوع ویژگی خاص درونی افراد، بلکه نوعی روش قلمداد می کنند که انسان در برخورد با رویدادها و افراد مختلف انجام می دهد. بعضی از مکاتب نیز شادی را برخوردار از حداکثر لذت و پرهیز از درد و رنج دانستند. در مجموع شادکامی به شکل احساس لذت، رضایت از زندگی، رضایت از لحظه حال داشتن، داشتن احساسات مثبت و داشتن زندگی معنادار توصیف شده است.

شاخص های اندازه گیری شادکامی و عوامل موثر بر آن

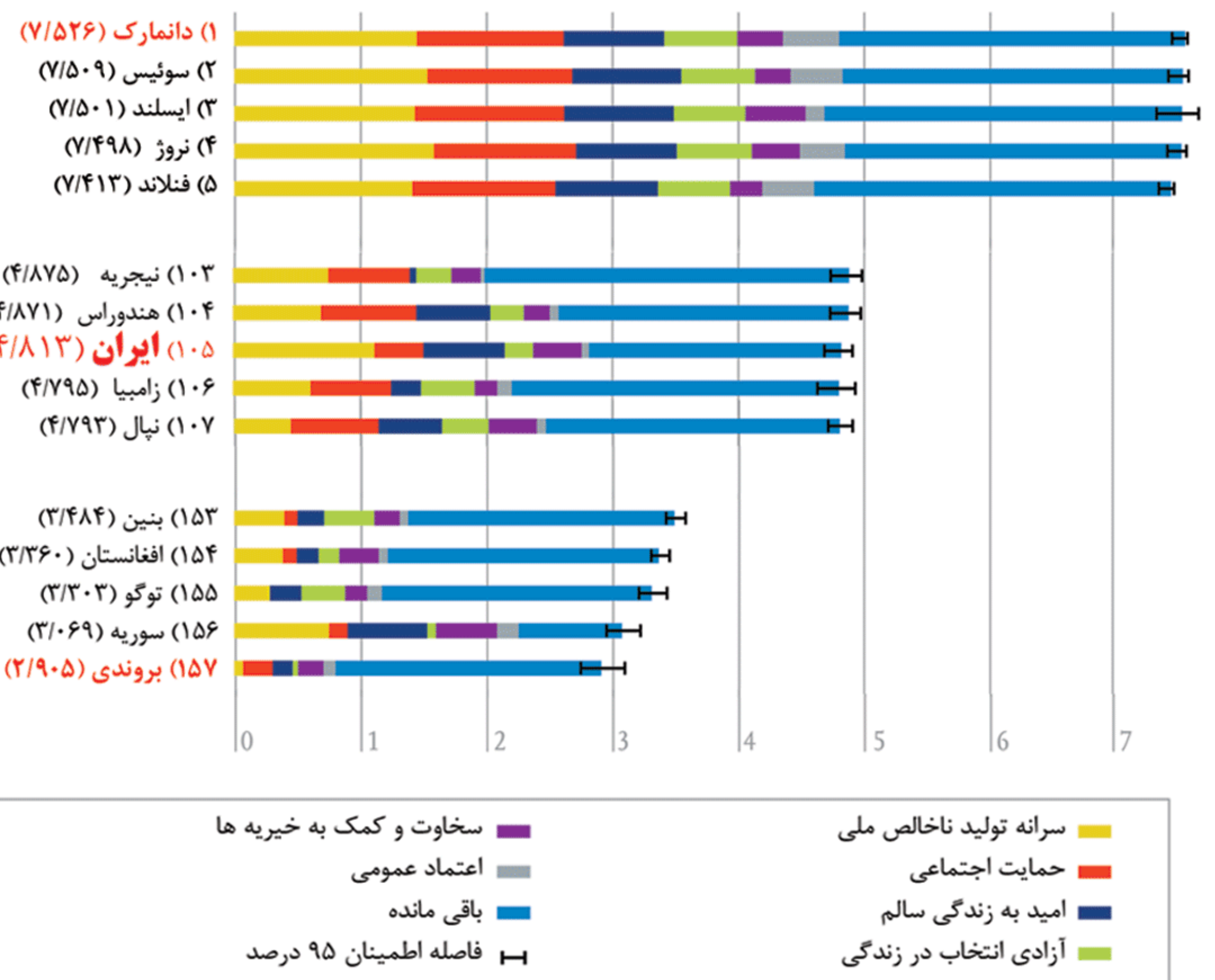
یکی از مهمترین شاخص های اندازه گیری شادکامی استفاده از مقیاس ذهنی است. منظور این است که این مقیاس به ذهنیت افراد بستگی دارد و خود فرد می تواند نظر دهد که ارزیابی خودش از احساسات و زندگی اش چه می باشد. شاخص اندازه گیری شادکامی شامل چهار بعد عواطف مثبت، عواطف منفی، قضاوت فرد از کل زندگی و رضایت از جنبه های خاصی از زندگی می باشد. نکته قابل توجه در خصوص عواطف مثبت و منفی این است که این موارد دو سر یک طیف نیستند، یعنی یک نفر هم می تواند عواطف مثبت و هم منفی را داشته باشد. عواطف مثبت نظیر لذت، حس خوشحال بودن و رضایت می باشد و عواطف منفی نظیر نگرانی، عصبانیت و داشتن استرس است. این عواطف هم احساس آنی افراد و هم خلق فرد که حالت طولانی تر و پایدارتری است را در بر می گیرد. در خصوص قضاوت از کل زندگی، منظور این است که فرد، ارزیابی

ذکر این نکته ضروری است که رتبه بندی ذکر شده در نمودارهای فوق همگی بر اساس شاخص های بین المللی است، در حالی که بر اساس خصوصیات فرهنگی و اجتماعی هر کشور، می توان شاخص های بومی مربوط به ارزیابی شادکامی را تعریف کرد. وجود این ویژگی های خاص فرهنگی، اجتماعی و مذهبی در کشور مانع می تواند بر شادکامی مردم تاثیر گذار باشند و در نتیجه رتبه و جایگاه واقعی کشورمان را بهتر نشان دهد ولی این موارد در شاخص های بین المللی لحاظ نشده است. به عنوان مثال بر اساس اعتقادات مذهبی ما شرکت در مجالس سوگواری اهل بیت به خصوص امام حسین (ع) باعث ایجاد شادی و فرح درونی و آرامش خاطر و کاهش اضطراب و نگرانی می شود. یافته های مطالعه کشوری که در قسمت قبلی به آن اشاره شد، نشان داد که اکثر مردم (۳۹/۳٪) میزان شادکامی خود را در سطح "نه زیاد/نه کم" ارزیابی کردند و ۳۵/۴٪ افراد نیز میزان شادکامی خود را در سطح "کم/بسیار کم" بیان کرده بودند و تنها ۳٪ از افراد میزان شادکامی خود را در سطح "بسیار زیاد" گزارش نموده بودند. در مقایسه استان های مختلف، زنجان بیشترین و یزد کمترین میزان شادکامی را داشتند و استان کرمان جزء هشت استانی قرار داشت که از کمترین میزان شادکامی برخوردار بود (نمودار ۴). البته در این مطالعه نیز میزان شادکامی مردم استان های مختلف فقط بر اساس یک سوال سنجیده شده و شاخص های بومی لحاظ نگردیده است. علاوه بر این مطالعه حاضر مربوط به چند سال قبل بوده و بین کمترین و بیشترین میزان شادکامی بامیانگین کشوری اختلاف چندانی وجود ندارد.



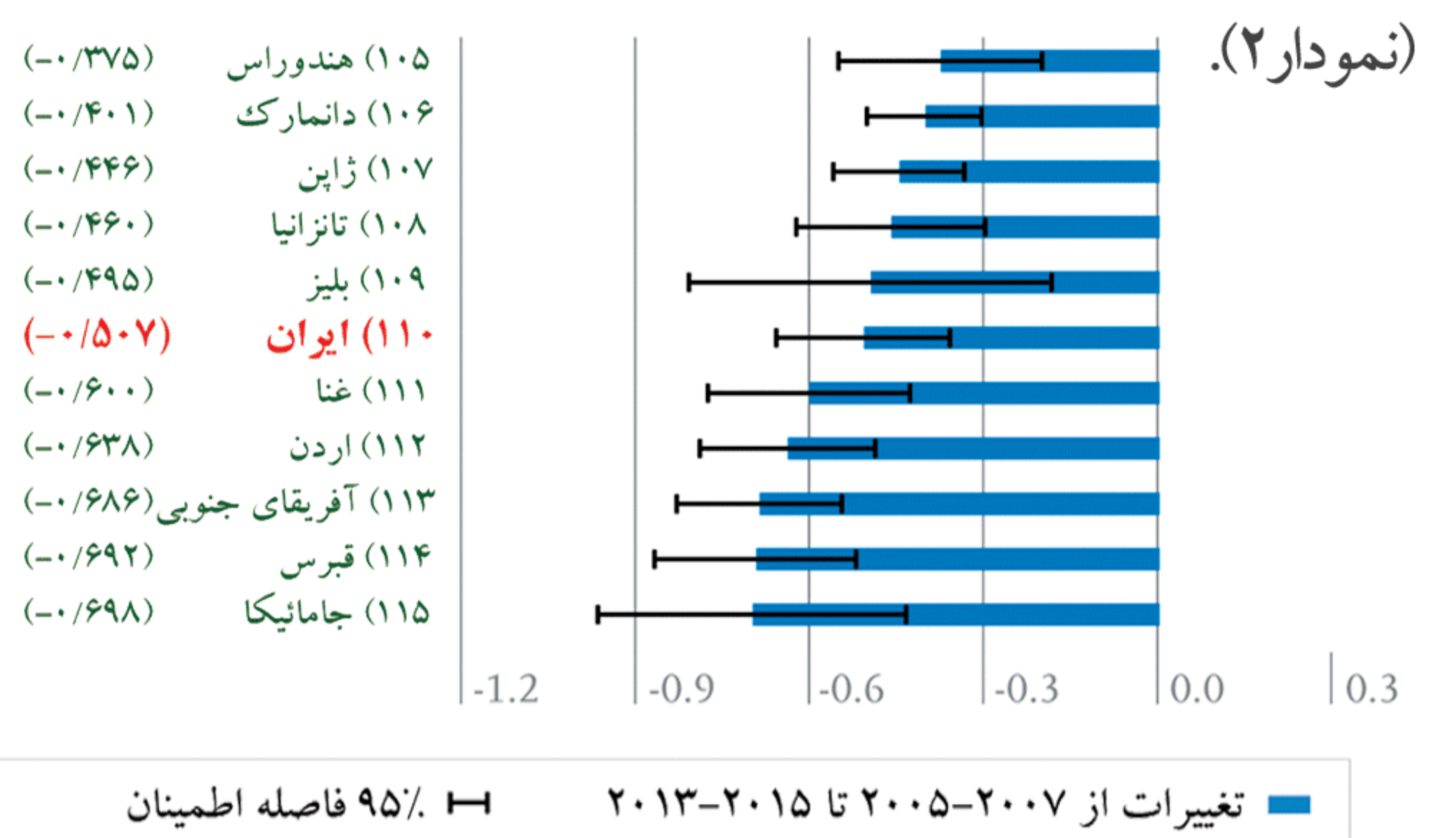
نمودار ۴: رتبه بندی استان های کشور از لحاظ میزان شادکامی در سال ۱۳۸۸

با توجه به مطالب فوق طراحی یک پرسش نامه بر اساس ویژگی های بومی کشورمان و اندازه گیری سطح شادکامی و نشاط اجتماعی و عوامل موثر بر آن ها در سطح کشور جهت برنامه ریزی مداخلات ارتقاء شادکامی و نشاط اجتماعی در ایران ضروری به نظر می رسد.



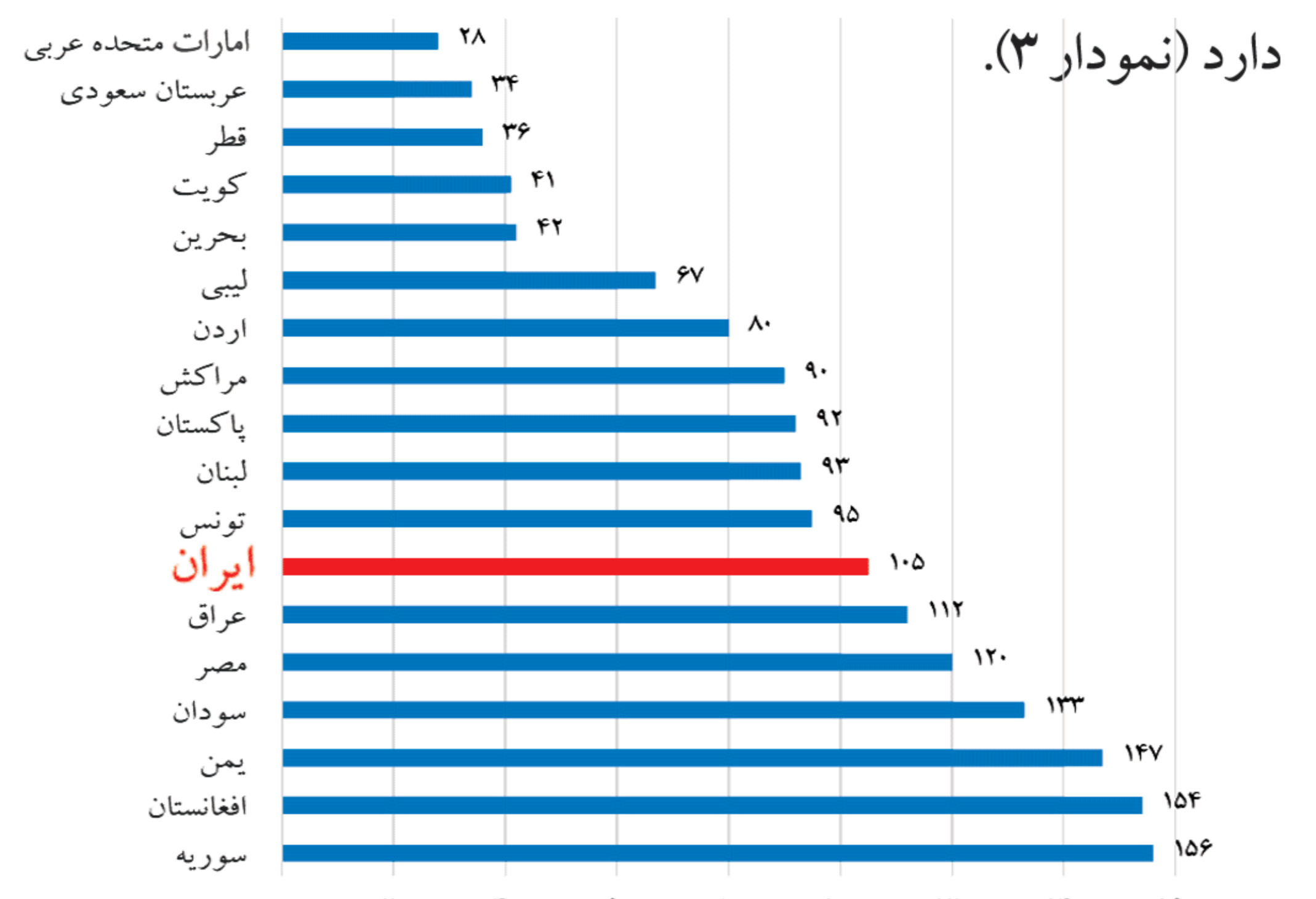
نمودار ۱: رتبه بندی کشورهای جهان از لحاظ میزان شادکامی در سال ۲۰۱۳-۲۰۱۵ بر اساس گزارش جهانی شادکامی

همچنین از لحاظ تغییرات میزان شادکامی بین سالهای ۲۰۰۵-۲۰۰۷ تا ۲۰۱۳-۲۰۱۵ ایران در میان ۱۲۶ کشور جهان رتبه ۱۱۰ (بامیانگین نمره ۰/۵۰۷-) را دارا می باشد



نمودار ۲: تغییرات شادکامی در جهان بین سالهای ۲۰۰۵-۲۰۰۷ تا ۲۰۱۳-۲۰۱۵ بر اساس گزارش جهانی شادکامی

در منطقه مدیترانه شرقی نیز امارات متحده عربی بیشترین و سوریه کمترین میزان نشاط را به خود اختصاص داده اند و ایران رتبه دوازدهم را در منطقه



نمودار ۳: رتبه بندی کشورهای منطقه مدیترانه شرقی از لحاظ میزان شادکامی در سال ۲۰۱۳-۲۰۱۵ بر اساس گزارش جهانی شادکامی



صاحب امتیاز: پژوهشکده آینده پژوهی در سلامت
مدیر مسئول: دکتر علی اکبر حقدوست
سرمدبیر: دکتر رضا دهنویه
نویسندگان این شماره: دکتر فرزانه ذوالعلی - دکتر محسن مؤمنی