



# نظریات شاخص علمی در زمینه نشاط



نشریه  
آینده  
بهبتر

گازنامه علمی آموزش

اردیبهشت ماه ۱۳۹۸

Institute for Futures Studies in Health

می یابد، فرد احساس رضایت فراوانی می کند. اگر چه ارضاء یک نیاز خاص، موجب خرسندی فراوان می شود، اما شخص پس از مدتی آرزوی چیزهای بیشتر یا متفاوتی می کند. این نوع فرایند تطابق، برای عمل و حیات انسان ضروری است و گرنه ارضای مجموعه ای از خواسته‌ها به خوشحالی و در نهایت به بی حرکتی از سرب بی نیازی ختم می گردد، زیرا توازن بین نیازها با آرزوها از یک سو و انجام آنها از سوی دیگر، پیوسته بر هم می خورد و مجدداً تطابق می یابد.

**وینهون** اعتقاد داشت که شادکامی ارزیابی کلی و ذهنی فرد از زندگی خود است که نشان می دهد زندگی مطلوب را چه می بیند، این زندگی چگونه انتظاراتش را برطرف می کند و در واقع، دیدگاه او از شادکامی، ارزیابی فرد از مطلوبیت کیفیت کل زندگی است. در تعریف او چند بعد کلیدی وجود دارد: میزان شادکامی مانند مفهوم طول، حد و اندازه خودفرد: ملاک خود فرد است، نه زندگی یا حیات موجودات پیرامون ارزیابی و قضاوت: یعنی شادکامی فعالیت ذهنی در مورد کیفیت زندگی و تجارب گذشته و پیش بینی آینده است کل زندگی: یعنی رضایت از کل و همه ابعاد زندگی است، نه از یک بعد یا جنبه و در آخر مطلوبیت: منظور خوب یا بد بودن ابعاد و مسیر زندگی است.



در واقع، وینهون نشاط را در سطح کلان به کیفیت جامعه و عواملی مانند سلامت، عدالت و آزادی وابسته می داند و از این رو، معتقد است سیاست اجتماعی می تواند ارتقاء دهنده این شرایط باشد. در سطح میانی، نشاط وابسته به کیفیت های نهادی مانند استقلال در کار می باشد. در سطح خرد، نشاط وابسته به توانایی های شخصی مانند کارآمدی، استقلال و مهارت های اجتماعی است. وینهون شادی را بیشتر، حالتی می داند که حاصل قضاوت از زندگی است تا عوامل شخصیتی و وراثتی. وی

## مقدمه:

نظریه های شاخص علمی نشاط به دو دسته فردی و اجتماعی تقسیم می گردند. نظریه پردازانی که نشاط را رویکردی فردی معرفی نموده اند زیمل، هیلز و آرگایل، اینگلهارت و وینهون. نظریه پردازان با رویکرد جمعی، عبارتند از دورکیم، کمپر و گیدنز لازم بذکر است از دیدگاه وینهون نشاط هم جنبه فردی و هم جنبه اجتماعی دارد.

**زیمل** از اولین جامعه شناسانی است که به مسئله شادی توجه داشته است. از نظر زیمل، شادی یک حالت کلی ذهن است که به توصیف شخصیت عاطفی انسان می پردازد و معتقد است شادی در روند زندگی اتفاق می افتد و در عمق زندگی انعکاس می یابد. موضع زیمل در برابر شادی موضعی دوگانه است. از سویی نشاط را به عنوان یکی از اهداف انسان می داند که آدمی به دنبال آن است، از سویی دیگر شادی را حالتی از ذهن می بیند که فرد در ارتباط با خودش دارد.

**آرگایل** معتقد است که شادکامی شامل سه جزء خوشحالی یا سرور و هیجانات مثبت، راضی بودن از زندگی فقدان افسردگی و اضطراب عواطف منفی. به باور هیلز و آرگایل دو نوع شادکامی وجود دارد. یک نوع شادکامی حاصل شرایط محسوس زندگی نظیر زندگی زناشویی، تحصیل، شغل و امکانات مالی و رفاهی است که شادکامی عینی نامیده می شود و نوع دیگر، متأثر از حالات درونی و ادراکات شخصی می باشد که از آن به شادکامی ذهنی تعبیر می شود. شادکامی مولد انرژی، شور و نشاط، حرکت و پویایی است و می تواند در برابر فشارها و مشکلات از انسان محافظت نموده و سلامت جسمی و روانی او را نیز تضمین کند. همچنین آنها معتقدند که شادکامی بر نگرش و ادراکات شخصی مبتنی است. نشاط حالت خوشایند و دلپذیری است و از تجربه های مثبت و رضایت از زندگی نشات می گیرد.

**اینگلهارت** با تأکید بر دیدگاه، الگوی تطابق آرزوهای فرد با وضعیت عینی او، مدعی است زمانی که وضعیت فرد با آرزو و توقعاتش تطابق

**گیدنز** نیز در نظریه خود در خصوص مدرنیته و پیامدهای آن، اعتماد را یکی از عوامل تأمین کننده شادمانی و سست شدن آن را یکی از عوامل تهدید کننده شادمانی می داند. وی معتقد است عوامل تهدید کننده شادمانی عبارت اند از: تهدیدهای خشونت آمیز ناشی از صنعتی شدن، جنگ، متزلزل شدن ریشه های اعتماد به نظام های انتزاعی و احساس ناامنی و اضطراب و از بین رفتن رابطه های صمیمی وناب.

در واقع، گیدنز احساس ناامنی را به عنوان یکی از عوامل تهدید کننده شادمانی مطرح می کند. وی فقدان امنیت و ترس از تهدید را عاملی میداند که اعتمادفرد را نسبت به دیگران سلب نموده و همچنین موجب می شود کنشگران نسبت به ادعای صداقتی که افراد در کنش های خود بروز می دهند، دچار شک شوند.



### ابزار اندازه گیری

ابزار اندازه گیری رفاه ذهنی بر اساس سه رویکرد مختلف آن یعنی ارزیابی کلی از کل زندگی، تجربیات و خاطرات گذشته و در نهایت واکنش های احساسی چندگانه در طول زمان متفاوت می باشد ولی در خصوص نشاط، ابزارهای بسیار فراوانی با تعداد سوالات متغیر بیان شده است که با توجه به نظر دینر، نشاط می تواند با چند سوال و حتی تنها با یک سوال سنجیده شود. که خوانندگان می توانند جهت دیدن این پرسشنامه ها به سایت: <https://worlddatabaseofhappiness.eur.nl> مراجعه نمایند.

همچنین دریافت که موقعیت اجتماعی در شادی افراد تأثیر دارد. مردمی که در موقعیت بد قرار دارند، گرایش دارند که خود را بی نشاط تر از مردمی نشان دهند که در یک موقعیت خوب هستند و مردمی که موقعیتشان بهبود یافته است، تمایل دارند که خود را بسیار خوشحال نشان دهند و آنهایی که موقعیتشان بدتر شده است، تمایل به بی نشاط بودن دارند.

**دور کیم**، از نظر وی رضایت از زندگی تابع نوع، شدت و چگونگی رابطه اجتماعی است. به نظر دور کیم در جریان انتقال از همبستگی مکانیکی به ارگانیکی، ارزش های جمعی تضعیف می شوند، تعهد افراد به جامعه کاهش می یابد و هر فردی می کوشد تا تمایلات شخصی خود را دنبال کند. در حقیقت دور کیم با این بیان، مفهوم آنومی را پیش بینی می کند. او مشکل جامعه جدید را خصلت اخلاقی می داند. به نظر وی اولویت دادن به منافع گروهی هر چه باشد، همیشه خصلتی اخلاقی دارد. در واقع دور کیم اخلاق را برخاسته از گروه و جمع می داند. از طریق روابط متقابل افراد احساس صمیمیت، تعهد و نشاط می نمایند.

**کمپر** با عنوان نمودن دو مفهوم رابطه قدرت و منزلت در نظریه اش، منشأ اجتماعی عواطف را در سطح تعاملات اجتماعی می داند. در نظریه کمپر، قدرت و منزلت، دارای پیامد عاطفی اند. به عبارت دیگر، روابط قدرت و منزلت بین کنشگران اجتماعی، حامل پیامدهای عاطفی برای آنهاست. براساس نظریه فوق، یک تعامل می تواند به افزایش، کاهش یا عدم تغییر در قدرت کنشگر در ارتباط با کنشگر دیگر منجر شود. همین تعامل می تواند به افزایش، کاهش یا عدم تغییر در منزلت کنشگر نیز منجر شود. منزلت مستلزم رفتاری است که پذیرش، احترام و تمکین ارادی را بیان کند. وقتی منزلت یک کنشگر افزایش می یابد، این افزایش منزلت، به طور معمول موجب پیدایش احساس خشنودی در وی می شود.