

نقش توسعه شادی و نشاط در افزایش روحیه حماسی

The role of development happiness and joy in enhancing the epic morale

احمد باصری*

Abstract

Introduction: Happiness is one of the most important human emotion, if emotion into six categories of anger, fear, disgust, surprise, distress and joy we share, emotional happiness is most essential that people are pursuing it. When we as a positive internal sense, the prevalence of joy in life vessels, leading to life is pleasant feeling. The joy of social influence variables as a predictive variable affects on other variables. In this article we evaluate the effect of these variables on the epic morale of Let's examine the Iranian people.

Method: This study, using descriptive and correlational studies using a questionnaire made by the researcher that the reliability and validity have been confirmed to assess the relation between the Iranian societies we have desired. Population study of all persons over 15 years that Iranians were using stratified random sampling of the eleven provinces were selected and opinions.

Results: The results showed that the vitality and vitality of the Iranian people in average (56.19 out of 100 grades) is between these variables and the epic morale of the people of significant positive correlation is equal to 0.34.

Discussion: Results indicated that joy and vitality of its own, without associated hatred and other negative emotions, epic morale can give people increases. Because morale, creating type that is associated with vitality. Moreover, it causes a kind of vitality Sbshnakhty and endocrinal changes (changes in the endocrine glands) that will be ready for active people and defend their increases.

Key words: joy, happiness, epic morale, life satisfaction, positive affect, negative affect

چکیده

مقدمه: شادی یکی از مهم‌ترین هیجانات انسانی است، اگر هیجانات را به شش دسته خشم، ترس، تنفر، تعجب، ناراحتی و شادی تقسیم کنیم، شادی اساسی‌ترین هیجانی است که افراد در پی دستیابی به آن می‌باشند زمانی که به صورت درونی احساس مثبت می‌کنیم، شیوع شادی در رگ‌های زندگی، منجر به احساس خوشایندی زندگی می‌گردد. همچنین شادی و نشاط از متغیرهایی تاثیرگذار اجتماعی است و به عنوان یک متغیر پیش‌بین بر روی متغیرهای دیگری تاثیر می‌گذارد. در این مقاله به ارزیابی میزان تاثیر این متغیر بر روحیه حماسی مردم ایران می‌پردازیم.

روش: این مطالعه با استفاده از روش مطالعات توصیفی از نوع همبستگی با استفاده از پرسشنامه محقق‌ساخته که روایی و پایایی آن مورد تائید قرار گرفته است به ارزیابی ارتباط بین متغیرهای مورد نظر در جامعه ایرانی نمودیم. جامعه آماری این مطالعه کلیه افراد بالای ۱۵ ساله ایرانی بودند که با استفاده از روش نمونه‌گیری تصادفی طبقه‌ای از یازده استان کشور انتخاب و مورد نظرخواهی قرار گرفتند.

نتایج: نشان داد که میزان نشاط و شادابی مردم ایران در حد متوسط ۵۶/۱۹ از ۱۰۰ نمره می‌باشد و بین این متغیر و روحیه حماسی مردم ایران رابطه همبستگی مثبت معنادار معادل ۰/۳۴ وجود دارد.

بحث: نتایج حاکی از آن است که نشاط و شادابی به خودی خود، و بدون همراهی با نفرت و سایر هیجانات منفی، می‌تواند روحیه حماسی مردم را فزونی بخشد. چون روحیه، نوعی خلق است که با شادابی همراه است. افزون بر آن، شادابی موجب نوعی تغییرات عصب‌شناختی و اندوکرینی تغییر در غدد درون ریز می‌شود که آمادگی توان افراد برای فعالیت و دفاع از خود را افزایش می‌دهد.

کلید واژه‌ها: شادی، نشاط، روحیه حماسی، رضایت از زندگی، عاطفه مثبت، عاطفه منفی

مقدمه

شادی یک حالت روانی است که پس از برآورده شدن امیال انسانی ایجاد می‌شود. شاد بودن موجب افزایش انرژی روانی، نیروی فیزیکی و انگیزه می‌گردد. افلاطون در کتاب جمهوری به سه عنصر در وجود انسان اشاره می‌کند که عبارتند از: قوه عقل یا استدلال، احساسات و امیال، افلاطون شادی را حالتی از انسان می‌داند که بین این سه عنصر تعادل و هماهنگی وجود داشته باشد. دیک (۱۹۹۹)، ارسطو نیز شادی را زندگی معنوی می‌داند. از سوی دیگر آرگیل (۲۰۰۱) معتقد است که نشاط از جمله مهم‌ترین عوامل موثر بر روحیه اعضای یک جامعه است. به باور او، نشاط دارای دو بعد عاطفی و شناختی است. منظور از بعد هیجانی، داشتن احساس شادی، شغف، خشنودی و سایر هیجانات مثبت است و منظور از بعد شناختی نیز دلالت بر ارزشیابی رضایت‌آمیز مولفه‌های مختلف زندگی فردی و اجتماعی است.

شادمانی از نظر وینه‌وون (۱۹۸۸) عبارت است از قضاوت فرد از درجه یا میزان مطلوبیت کیفیت کل زندگی خود، به عبارت دیگر شادمانی به این معناست که فرد چقدر زندگی خود را دوست دارد. در حالی که جان ریچ (۲۰۰۲) معتقد است شادی فقط آگاهی داشتن به این که اتفاقات خوبی در زندگی شما می‌افتد نیست، بلکه آگاهی به این مساله است که خود شما به وجود آورنده این اتفاقات هستید. شما باعث، خلق‌کننده و کنترل‌کننده حوادث می‌باشید، چون شما نقش عمده‌ای در اتفاقات خوبی که برای شما می‌افتد، دارید. به شما احساس شادی دست می‌دهد. پایین‌ترین سطح شادی، آگاهی به این امر است که شما می‌توانید از وقوع حوادث بد جلوگیری کنید. این احساس اشراف و کنترل بر اتفاقات خوب و بد زندگی، روی هم‌رفته احساس خوبی را در شما به وجود می‌آورد.

به طور کلی شادی را می‌توان نوعی احساس سعادت در زندگی دانست، چیزی که از طریق آن، انسان احساس لذت کرده و به منبع سعادت دست پیدا می‌کند. در حالی

که برخی افراد معتقدند شادی‌ها می‌توانند کنش‌هایی احساسی و یا شناختی داشته باشند.

وینه‌وون (۱۹۸۴) معتقد است که «شادابی به درجه یا میزانی اطلاق می‌گردد که شخص درباره مطلوبیت کیفیتی کلی زندگی خود قضاوت کند» شادی و خصوصاً عاطفه مثبت، به طور قوی با برون‌گرایی همبستگی دارد و عاطفه منفی نیز با افسردگی و روان‌نژندی همبستگی دارد. این اثر تا اندازه‌ای به خاطر آن است که افراد برون‌گرا نسبت به پاداش پاسخ می‌دهند روان‌نژندها بیش‌تر به تنبیه پاسخ می‌دهند. از طرف دیگر این اثر تا اندازه‌ای ناشی از گرایش به موقعیت‌ها است. عاطفه مثبت پایایی کم‌تری دارد و بیش‌تر از عواطف منفی تحت تأثیر عوامل موقعیتی قرار می‌گیرد (نصوحی، ۱۳۸۳).

مایرز (۲۰۰۰) شادکامی احساسی است که زندگی را چیز خوبی می‌داند. شادکامی به مفهوم دوام لحظات شاد دیروز، روحیه سرخوش امروز و زمان دشوار فردا است. رسیدن به این درک ادامه‌دار است که این زمان از زندگی و یا حتی زندگی به طور کلی را معنی دار و خوشایند می‌کند. آنچه اشخاص آن را شادی تجربه می‌کنند، نه شادی زود گذر، بلکه احساس عمیق و این باور است که به رغم مشکلات امروز همه چیز خوب است یا به خوبی برگزار خواهد شد.

از نظر واینر و همکاران (۱۹۹۹) شخصیت و موقعیت هر دو بر شادی تأثیرگذارند و با یک‌دیگر تعامل دارند. انسان دارای حالت هیجانی منفی گوناگونی مانند خشم اضطراب و افسردگی است در حالی که فقط یک نوع حالت هیجانی مثبت وجود دارد که تحت عنوان شادابی از آن یاد می‌شود. شادابی سه جزء اصلی دارد که عبارتند از شادی یا سرور، رضایت از زندگی و فقدان عاطفه منفی می‌باشد.

۱- سرور و شادی: شامل احساسات لذت‌بخش، رهایی و اعتماد به نفس می‌باشد. شادی شکل‌های متفاوتی دارد و نوعی از شادی با هیجان زیاد همراه است آرگی (۱۳۸۲) افراد در این حالت از سرور صداهای لذت‌بخش و رخدادهای اجتماعی مهیج خوشحال می‌شوند. در شادی ملایم‌تر، افراد از آرامش و فعالیت‌های انفرادی لذت

عامل خویشاوندی، وضعیت اقتصادی، رضایت شغلی و تفریح و اوقات فراغت می‌باشد.

ارزیابی نقش مذهب در شادی و روحیه حماسی نشان می‌دهد که یکی از عوامل مؤثر در ایجاد شادمانی و روحیه، ایمان مذهبی است. مذهب علاوه بر شادکامی و روحیه، بر سلامت جسم و روان نیز موثر است و برخی مطالعات این رابطه را قوی‌تر از ارتباط مذهب و شادی نشان داده‌اند. از آن جا که فرد با ایمان دارای ارتباطات و اعتقادات معنوی است، کم‌تر احساس رهاشدگی، پوچی و تنهایی می‌کند. مایرز (۲۰۰۰) معتقد است ایمان مذهبی تأثیر زیادی بر میزان شادمانی دارد. ایمان مورد نظر مایرز ایمانی است که حمایت اجتماعی، هدف‌مندی، احساس پذیرفته شدن و امیدواری را برای فرد به ارمغان می‌آورد. از نظر گرلی (۱۹۷۵) فعالیت‌های مذهبی دارای کارکردهایی هستند که در نهایت موجب افزایش شادمانی فردی می‌گردد. هیلز و آرگیل (۱۹۹۸) در بیان این کارکردها به مواردی از جمله احساس اتصال با معبودی بسیار قدرتمند و مقدس، عشق، برابری و احساس در جمع بودن اشاره می‌کنند. های (۱۹۸۲) در تحقیق خود گزارش کرده است که ۶۱ درصد کسانی که در مراسم مذهبی شرکت می‌کنند، احساس آرامش و شادمانی می‌کنند. کامستاک و پیارتیچ (۱۹۷۲) در یک بررسی نشان دادند در مورد افرادی که به کلیسا نمی‌روند چهار برابر بیش از افرادی که به کلیسا می‌روند احتمال اقدام به خودکشی وجود دارد. در دوازده پژوهش دیگری که توسط گارتنر و همکاران (۱۹۹۱) مورد بررسی قرار گرفتند بین اعتقادات مذهبی و خودکشی، همبستگی منفی مشاهده شد.

محمد رضا داودی در بررسی رابطه محبت خداوند با شادابی انسان اظهار می‌دارد که محبت یکی از نیازهای روانی بشر است، در رابطه انسان با خدا نیز مسأله محبت قابل طرح است، این نوع محبت را می‌توان در دو شکل مشاهده کرد شامل: محب خدا بودن (دوست داشتن خداوند) و دیگر محبوب خدا بودن (خداوند انسان را دوست بدارد). قرآن مؤمنان را این چنین ستایش می‌کند ﴿و من الناس من یتخذ من دون الله اندادا

می‌برند. در سرور خیلی شدید، افراد مشتاق هیجان زیاد هستند مانند انجام ورزش‌های خطرناک زاگرم^۱ (۱۹۷۹) عکس سرور خیلی شدید، سرور آرمیده است که تا اندازه‌ای آرامش و سکون را به همراه دارد. نوع دیگر سرور بر اثر رضایت عمیق ناشی از غلبه بر کارهای چالش‌انگیز ایجاد می‌شود.

چایگاه اصلی تجلی هیجانانگیز، چهره است. چهره شماری از هیجانانگیزان را نشان می‌دهد اما فقط هیجان به طور پایدار در اکثر فرهنگ‌ها تشخیص داده می‌شود که یکی از آن‌ها شادکامی است. علامت چهره‌ای شادکامی عبارت است از لبخند در حال جریان که به معنای علائم دوستانه دیگر علائم اجتماعی مثبت هم می‌باشد. صدا و صورت نیز از شاخص‌های بروز هیجانانگیز است که از چهره نافذتر است و شخص بر آن کنترل کم‌تری دارد. بدن نیز هیجانانگیز را بروز می‌دهد ولی حالت خاص بدنی که اختصاص به سرور داشته باشد وجود ندارد آرگیل (۱۳۸۲) خشنودی و رضایت یکی از اجزاء شادی است. ارزیابی نظری یک مسأله، قضاوت درباره آن و چگونگی اجرای فعالیت در ایجاد رضایت مؤثر است. میزان خشنودی به چگونگی تفکر درباره مسائل و هدف‌مندی افراد بستگی دارد. فرانکن (۱۹۹۴) رضایت از یک احساس ناشی از پیشرفت معقول اهداف فرد می‌داند. کاربرد علوم و مهارت‌های آموخته شده و استفاده از توانایی‌های بالقوه افراد در ایجاد خشنودی مؤثر است هرالد (۲۰۰۳). فقدان عاطفه منفی. جزء سوم شادابی است و نقطه مقابل سرور می‌باشد و اضطراب و تنش و افسردگی از انواع آن می‌باشد. واضح است که تقویت عوامل شادی‌آفرین در کاهش این حالت نقش به‌سزایی دارد.

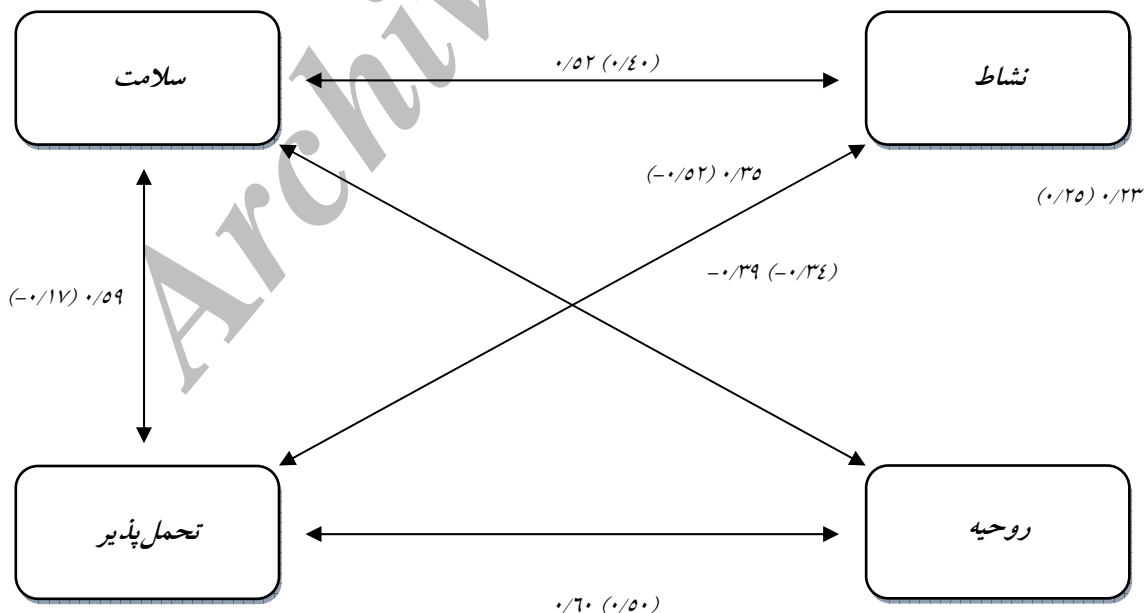
شناخت فاکتورهایی که به شادی کمک می‌کند ساده نیست داینر و همکاران (۱۹۹۷). رابطه بین شادی با موارد زیادی در تحقیقات متعدد مورد بررسی قرار گرفته است که برخی از آن‌ها شامل ویژگی‌های شخصیتی، وراثت، عوامل محیطی، فرهنگی، روابط میان‌فردی، ازدواج، سرمایه اجتماعی، عزت‌نفس، اعتقادات مذهبی،

بیمارزد که او آمرزنده و مهربان است. این نوع رابطه دوستی با خداوند می‌تواند زیر بنای شادابی معنوی را برای انسان فراهم نماید.

از سوی دیگر یکی از عوامل اساسی موثر بر آستانه تحمل و روحیه حماسی شهروندان یک جامعه سطح هیجان مثبت و نشاط آنان است. آرگیل (۲۰۰۱) نشاط را از جمله مهم‌ترین عوامل موثر بر روحیه اعضای یک جامعه معرفی کرده است. به باور او، نشاط دارای دو بعد عاطفی و شناختی است. منظور از بعد هیجانی، داشتن احساس شادی، شمع، خشنودی و سایر هیجانات مثبت است. از نظر او، بعد شناختی نیز دلالت بر ارزشیابی رضایت‌آمیز مولفه‌های مختلف زندگی فردی و اجتماعی دارد. اخیراً رایت و دیگران (۲۰۰۶) نشان داده‌اند که بین چهار مولفه نشاط، روحیه سلامت روانی و تحمل‌پذیری در برابر فشارهای مختلف، همبستگی معنا داری وجود دارد. آنان ضریب همبستگی بین آن چهار مولفه را به شرح زیر گزارش داده‌اند:

یحبونهم کحب الله و الذین آمنوا اشد حباً لله" (بقره، آیه ۱۶۵) بعضی از مردم همتیانی به جای خدا می‌گیرند و آنها را مانند دوستی خدا دوست می‌دارند، ولی آنان که ایمان آورده‌اند خدا را بیشتر دوست می‌دارند. مؤمنان خداوند را بسیار دوست داشته و به او عشق می‌ورزند، زیرا خداوند از هر جهت که تصور شود سزاوارترین موجود برای بالاترین مرتبه محبت است. درجات و مراتب نشاط و شادابی به مراتب محبت بستگی دارد. شادابی محبوب خدا بودن بالاتر از شادابی محب خداست، بنابراین افراد با ایمان به دنبال راهی هستند که درجه نشاط را با افزودن درجه محبت زیاد کنند. از این رو به مرحله دوم محبت می‌رسند که بالاتر از مرحله اول است. این‌که انسان محبوب خداوند بشود و خداوند او را دوست داشته باشد شرطی دارد که در آیه زیر، ذکر شده است.

قرآن می‌فرماید: ﴿قل ان کنتم تحبون الله فاتبعونی یحبکم الله و یغفر لکم ذنوبکم و الله غفور رحیم﴾ آل عمران، آیه (۳۱) بگو اگر خدا را دوست می‌دارید از من پیروی کنید تا او نیز شما را دوست بدارد و گناهانتان را



نمودار ۱: رابطه نشاط با روحیه (به نقل از رایت، ۲۰۰۶ ص ۱۲۱)

برابر فشارها و تهدیدها، می‌اندیشد، باید مانع از القای یاس و ناامیدی به آنان شود.

تحقیق مراک (۱۹۹۹) پیرامون سبک زندگی افراد شاد بیانگر این مطلب است که افرادی که خود را به عنوان دارندگان ویژگی‌های مثبت می‌بینند، کسانی هستند که نسبت به آینده امیدوارند و همچنین معتقدند که می‌توانند وقایع مهم زندگی‌شان را کنترل کنند و در مقابل دیگران برخورد مناسب داشته باشند، همچنین هنگامی که این افراد با مانع مواجه می‌شوند، محدودیت‌های خود را قبول می‌کنند.

مؤسسه گالوپ در مطالعه‌ای روی گروه‌های مختلفی از مردم چه آنهایی که از اعتقادات مذهبی ضعیف و چه اشخاصی که از معنویت مذهبی غنی برخوردار بودند، نشان داد که افراد مذهبی دو برابر کسانی که پایبند مذهب نبودند شاد هستند و از زندگی خود لذت می‌برند. این مطالعه نیز تأیید می‌کند که رکن اساسی سعادت و شادکامی در زندگی احساس کردن معنا و هدفی است که خیلی‌ها آن را در ایمان خود جستجو می‌کنند (۱۹۹۴).

میرولا^۶ (۱۹۹۹) در مطالعه‌ای نشان داد که رویکردهای مذهبی افراد در سلامت روانی آنان اثر مثبت دارد و این باورها به طور مستقیم منجر به کاهش افسردگی آنان می‌گردد. همچنین وی نشان داد که تأثیر باورهای دینی در کاهش افسردگی زنان بیش‌تر از مردان است.

فرانسین و رابینز^۷ (۲۰۰۰) با مطالعه‌ای تحت عنوان دین و شادکامی، ۲۹۵ نفر را که بین سنین ۱۰ الی ۱۷ سال بودند با آزمون شادکامی آکسفورد و مقیاس نگرش دینی مورد آزمون قرار داده و دریافتند که بین نگرش دینی و شادکامی رابطه معنی‌دار مثبت وجود دارد.

در یک مطالعه بیرد^۸ و همکاران (۲۰۰۰) چهار عامل شادکامی و رابطه آن را با تعهد دینی مورد بررسی قرار دادند. آنان دریافتند که تعهد دینی، پیش‌بینی‌کننده

همان‌گونه که پیداست بالاترین ضریب همبستگی مربوط به رابطه نشاط با روحیه و روحیه با تحمل‌پذیری است.

همان‌گونه که داده‌های تصویر بالا نشان می‌دهد بین نشاط و رضایت از زندگی (وبالعکس) همبستگی مثبت و معنا داری وجود دارد. اما، هم نشاط و هم رضایت از زندگی، با افسردگی و اضطراب رابطه معنادار و معکوسی دارند.

شواهد پژوهشی زیادی در دست است (برای مثال جنکینسون^۱ و مک‌جی^۲، ۲۰۰۳ را ببینید) که نشان می‌دهد رسانه‌های جمعی^۳ نقش زیادی در نشاط و شادابی مردم یک جامعه، و یا بر عکس در افسردگی و دل‌مردگی، آنان دارند. زمانی که رسانه‌های جمعی جامعه، به ویژه رادیو و تلویزیون، به صورت مستمر خبرها، فیلم‌ها و گزارش‌های سرشار از هیجان منفی منتشر می‌سازند، مردم جامعه با نشاط و شادابی بیگانه می‌شوند و در گرداب غم، اندوه و افسردگی گرفتار می‌شوند. اما، زمانی که رسانه‌ها به صورت مستمر اخبار و گزارش‌های مثبت منتشر می‌سازند، هیجان مثبت را به شهروندان القاء می‌کنند و بر تراز روحیه و سرزندگی آنان می‌افزایند.

پروت^۴ (۲۰۰۱) در اثری تحت عنوان «هیجان‌ات در روانشناسی اجتماعی»^۵ ده‌ها پژوهش تجربی را گزارش کرده است که نشان می‌دهد رسانه‌های جمعی جامعه، هم هیجان‌ات منفی (نظیر غم، اندوه، یاس، درماندگی، انزجار، نفرت و جز آن) و هم هیجان‌ات مثبت (نظیر شادی، محبت، شغف، وجد، سرور، امید، خوش‌بینی و جز آن) را به شهروندان منتقل می‌نمایند. هر یک از این دو گروه هیجان نیز سهمی از بیماری، وسامت و روحیه شهروندان را تبیین می‌نمایند. بنابراین، حکومتی که به روحیه و شادابی شهروندان خویش، و بالتبع تاب‌آوری آنان در

1- Jenkinson.

2- Mcgee.

3- Mass media.

4- Parrot.

5- Emotion in social psychology.

6- Mirola.

7- Robbins.

8- Byrd.

که روحیه حماسی مردم را از طریق شاخص هایی نظیر شجاعت، حمیت و اعتماد به نفس و نشاط و شادابی آنان را مورد بررسی قرار می داد. اعتبار این پرسشنامه از طریق ضریب آلفای کرونباخ محاسبه گردید که برای شاخص روحیه حماسی معادل ۰/۸۸ و برای شاخص نشاط و شادابی ۰/۷۹ برآورد گردید.

نتایج

ویژگی های جمعیت شناختی گروه نمونه تحقیق نشان می دهد که افراد مورد مطالعه به تفکیک ۶۳/۴ درصد مرد و ۳۶/۶ درصد زن می باشند. بیشترین افراد مورد مطالعه دارای تحصیلات دیپلم با ۳۴/۸ درصد هستند، در رده های بعدی افراد با تحصیلات فوق دیپلم و دانشجو با ۱۹/۲ درصد و لیسانس با ۱۹/۲ درصد قرار می گیرند. به طور کلی ۱۴/۶ درصد پاسخ دهندگان دارای تحصیلات کم تر از دیپلم و ۴۱/۷ درصد آنان دارای تحصیلات دانشگاهی هستند. از نظر نوع شغل بیشتر افراد مورد مطالعه به تفکیک در مشاغل آزاد با ۲۲/۶ درصد، دانش آموز یا دانشجو با ۲۰/۸ درصد، کارمند با ۱۲/۱ درصد و خانه دار با ۸/۱ درصد است. ۵/۸ درصد افراد مورد مطالعه در مشاغلی مانند خبرنگاری، نظامی، مهندسی، پزشکی و غیره مشغول فعالیت بوده اند که تحت عنوان سایر مشاغل طبقه بندی شده است. ۱۵/۷ درصد نیز شغل خود را بیان نکرده اند.

میزان روحیه حماسی افراد مورد مطالعه در حد بالاتر از متوسط می باشد به نحوی که روحیه حماسی ۱/۵ درصد افراد مورد مطالعه در حد خیلی ضعیف است، ۱۰/۵ درصد دارای روحیه ضعیف، ۳۸/۷ درصد دارای روحیه متوسط و ۳۶/۶ درصد آنان دارای روحیه بالا و ۱۲/۷ درصد نیز دارای روحیه کاملاً مطلوب یا خیلی بالا هستند.

شادکامی است. افرادی که در آزمون تعهد و وابستگی دینی نمره بالاتری داشتند در آزمون شادکامی نیز بالاتر بودند. آلواردو (۱۹۹۵) با بررسی ۵۰ مطالعه که در مورد رابطه بین اعتقادات دینی، خشنودی از زندگی و سلامت روانی بود، دریافت که ۷۲٪ از آن ها یعنی ۳۶ مطالعه حاکی از رابطه معنی دار مثبت بین این عوامل می باشد.

این مطالعه به دنبال بررسی ارتباط بین دو عامل شادی و نشاط و روحیه حماسی مردم ایران می باشد. تا از این طریق بتواند زمینه لازم را برای برنامه ریزی علمی و دقیق برای افزایش این دو متغیر اساسی برای نهادهای فرهنگی و اجتماعی کشور فراهم نماید. سازمان های نظامی نیز می توانند با بهره گیری از این عامل تعیین کننده به بسط و توسعه روحیه حماسی مردم به منظور توسعه توان دفاعی کشور اقدام کنند.

روش

هدف از انجام این مطالعه آرایه توصیف عینی، واقعی و منظم پیرامون خصوصیات یک دو متغیر نشاط و روحیه حماسی است، لذا با استفاده از روش توصیفی از نوع همبستگی وضع موجود نشاط و شادابی و روحیه حماسی جامعه را مورد تجزیه و تحلیل قرار دهند.

جامعه آماری مورد نظر شامل کلیه زنان و مردان بالای ۱۵ سال ایرانی مستقر در استان های مورد مطالعه در سطح کشور است. واحد آماری این مطالعه، که اطلاعات مورد نیاز از آنان جمع آوری و نتایج حاصل در قالب آن مورد تجزیه و تحلیل قرار می گیرد، مردم یازده استان انتخاب شده است.

شامل استان های آذربایجان غربی، خراسان رضوی، مازندران ایلام، سیستان و بلوچستان، خوزستان، هرمزگان، فارس، لرستان و تهران بود که با استفاده از روش نمونه برداری تصادفی چند مرحله ای تعداد ۴۸۰۰ نفر انتخاب شده و با استفاده از پرسشنامه محقق ساخته

جدول ۱- فراوانی و درصد افراد مورد مطالعه به تفکیک میزان شادی و نشاط

فراوانی	درصد	درصد معتبر	درصد تراکمی
خیلی کم	۱۲۶	۲/۸	۲/۸
کم	۷۵۱	۱۶/۸	۱۹/۶
متوسط	۱۶۸۸	۳۷/۷	۵۷/۳
زیاد	۱۴۴۸	۳۲/۴	۸۹/۷
خیلی زیاد	۴۶۰	۱۰/۳	۱۰۰
کل	۴۴۷۳	۱۰۰	
بی جواب	۳۱۷	۶/۶	
کل	۴۷۹۰	۱۰۰	

برابر ۵۶/۰۲ با پراکندگی ۱۸ می‌باشد، که حاکی از روحیه نشاط و شادابی مردم ایران در حد متوسط می‌باشد.

همچنین، میانگین و انحراف معیار روحیه حماسی مردم ایران محاسبه و در جدول زیر درج گردید.

نتایج جدول فوق نشان می‌دهد که میزان نشاط و شادابی ۱۸/۳ درصد افراد مورد مطالعه در حد کم و خیلی کم، ۳۵/۲ درصد در حد متوسط و نشاط و امیدواری ۳۹/۸ درصد افراد مورد مطالعه در حد زیاد و خیلی زیاد می‌باشد. ۶/۶ درصد افراد به برخی از سوالات این مقوله جواب نداده‌اند. میانگین این شاخص

جدول ۲- میانگین و انحراف معیار میزان نشاط و شادابی مردم

خطای معیار میانگین	انحراف معیار	میانگین	تعداد	نشاط و شادابی
۳/۹۸	۱۸/۸۹	۵۶/۱۹	۳۷۱۹	

مختلف معادل ۵۶ از نمره ۱۰۰ است، پراکندگی این متغیر در نمونه آماری نیز برابر ۱۸/۹ است.

نتایج مندرج در جدول بالا نشان می‌دهد که میزان نشاط و شادابی گروه آماری مورد مطالعه در استان‌های

جدول ۳- آزمون مقایسه میانگین نشاط و شادابی مردم

Test Value = ۵۰						
سطح ۹۵ درصد		میانگین تفاوت	سطح معناداری	درجه آزادی	T	نشاط و شادابی
سطح پایین	سطح بالا					
۵/۵۸۵۹	۶/۸۰۱۰	۶/۱۹۳۴۵	۰/۰۰۰	۳۷۱۸	۱۹/۹۸۶	

سطح اطمینان ۹۹ درصد معنادار است. به همین سبب می‌توان نتیجه گرفت که میزان نشاط و شادابی مردم ایران به طور معناداری بیش‌تر از حد متوسط است.

مقایسه میانگین نشاط و شادابی مردم ایران با میانگین فرضی ۵۰ از طریق آزمون مقایسه میانگین‌های یک گروهی نشان می‌دهد که تفاوت مشاهده شده در

میزان نشاط و شادابی مردم در استان‌های مختلف کشور

جدول ۴- میانگین و انحراف معیار میزان نشاط و شادابی مردم به تفکیک استان‌های مورد مطالعه

خطای معیار	انحراف معیار	میانگین	فراوانی	
۰/۷۳۵۳۷	۱۹/۲۴۶۴۲	۵۳/۰۷۰۶	۶۸۵	تهران
۰/۸۹۰۷۸	۱۸/۷۶۹۹۰	۵۹/۲۱۳۰	۴۴۴	خراسان رضوی
۰/۸۵۶۱۵	۱۶/۴۰۱۵۱	۶۱/۶۴۷۰	۳۶۷	خوزستان
۱/۱۴۵۵۸	۱۸/۹۲۸۰۱	۵۸/۰۱۰۶	۲۷۳	سیستان و بلوچستان
۱/۰۴۱۲۸	۲۰/۰۸۳۴۷	۵۱/۱۱۱۴	۳۷۲	فارس
۱/۱۷۰۳۳	۱۸/۷۲۵۲۵	۵۴/۰۸۱۶	۲۵۶	کردستان
۱/۰۷۹۴۶	۱۷/۲۷۱۴۳	۶۰/۹۷۴۸	۲۵۶	هرمزگان
۱/۱۳۰۳۶	۱۸/۵۷۳۷۰	۵۳/۸۵۴۷	۲۷۰	مازندران
۰/۹۹۶۸۸	۱۷/۵۲۳۴۸	۵۷/۰۱۱۵	۳۰۹	آذربایجان شرقی
۱/۲۵۵۳۵	۱۹/۸۸۸۵۵	۵۶/۸۲۹۱	۲۵۱	لرستان
۱/۲۰۰۲۵	۱۸/۴۳۸۵۲	۵۵/۰۳۷۷	۲۳۶	ایلام
	۱۸/۸۹۸۳۹	۵۶/۱۹۳۵	۳۷۱۹	کل

کم‌ترین میزان شادی و نشاط در مردم استان‌های فارس با میانگین ۵۱/۱۱، مازندران با میانگین ۵۳/۸۵ و کردستان ۵۴/۰۷ می‌باشد. میانگین‌های مندرج در جدول بالا با استفاده از آزمون تحلیل واریانس یک طرفه مورد مقایسه قرار گرفتند. نتایج خاص در جدول زیر درج شده است.

مقایسه نشاط و شادابی مردم ایران در استان‌های مختلف نشان می‌دهد که بیش‌ترین میزان شادابی و نشاط مربوط به مردم استان‌های خوزستان با میانگین ۶۱/۶ و پراکندگی ۱۶/۴، استان هرمزگان با میانگین ۶۰/۹ و پراکندگی ۱۷/۷۷، استان خراسان رضوی با میانگین ۵۹/۲ و پراکندگی ۱۷/۷۶ و استان سیستان و بلوچستان با میانگین ۵۸/۱ و پراکندگی ۱۸/۷۲ است.

جدول ۵- خلاصه نتایج آزمون تحلیل واریانس شادی و نشاط مردم به تفکیک استان

سطح معناداری	F	میانگین مجذورات	درجه آزادی	مجموع مجذورات	
۰/۰۰۰	۱۱/۸۸۷	۴۱۲۴/۷۲۴	۱۰	۴۱۲۴۷/۲۴۳	بین گروهی
		۳۴۶/۹۸۸	۳۷/۸	۱۲۸۶۶۳۲/۷۵۲	درون گروهی
			۳۷۱۸	۱۳۲۷۸۷۹/۹۹۶	کل

آزمون تعقیبی توکی نشان داد که معناداری تفاوت بین میانگین‌ها ناشی از نشاط و شادابی بالاتر مردم استان‌های خوزستان، هرمزگان، خراسان رضوی و استان سیستان و بلوچستان نسبت به استان‌های فارس، مازندران و کردستان می‌باشد.

آزمون مقایسه میانگین‌های مستقل (تحلیل واریانس یک راهه) نشان می‌دهد که تفاوت‌های مشاهده شده در میزان نشاط و شادابی مردم استان‌های مختلف کشور در سطح اطمینان ۹۹ درصد معنادار است ($p \leq 0.001$)

$$f = 11/887$$

فراسو نهند. چون، گسترش نفرت بدون ایجاد نشاط، در بلند مدت موجب استیصال روانی مردم می‌گردد.

از آن گذشته، روحیه بالا متعلق به شهروندانی است که به توانمندی‌های خود اعتماد دارند و از رویارویی و مقابله با دشمن هراس به خود راه نمی‌دهند. شواهد پژوهشی متعددی آشکار ساخته اند که افراد برخوردار از قدرت جسمانی و عزت نفس بالا، و نیز شهروندان شجاع و خودباور، از نیروی بیکرانی برخوردارند که ذوق و شادابی و انگیزه و اشتیاق آنان را برای مبارزه با موانع و از میان راندن تهدیدها، همواره مضاعف می‌سازد.

اعتماد به نفس و شجاعت نیز خود متاثر از عواملی نظیر مهارت‌های فردی و جمعی، میزان تجربه آموزش‌های نظامی و شبه نظامی، بازخوردهای دریافتی از رسانه‌ها، پیام‌های تبلیغی، آگاهی از حماسه‌های گذشته خود، اعتماد به رهبران و جزء آن است. به همین سبب، نویسندگانی همچون لباک تاکید ورزیده اند که اگر علاقه مند به افزایش قدرت روحی (روحیه) شهروندان خود هستید، به آنان القا کنید که در شجاعت بی نظیراند و در بزرگی و عظمت چیزی از ملت‌های بزرگ دنیا کم ندارند.

همچنین روانشناسان (برای مثال چایکن و دیگران، ۲۰۰۱) نشان داده‌اند. مردم جامعه‌ای که به صورت دسته جمعی از دشمن خویش نفرت دارند، به سبب اشتراک در نفرت، احساس وجد و نشاط می‌کنند. به باور آن محققان، یکی از علل آن نشاط، امید به غلبه بر دشمن است. آنان از اینکه روزی می‌توانند دشمن را سر جای خود بنشانند و از او انتقام بگیرند، احساس نشاط و شادابی می‌کنند.

همچنان که نتایج نشان می‌دهد با افزایش سطح و تراز شادابی و نشاط در جامعه تراز روحیه حماسی مردم رو به افزایش می‌نهد، اما عملاً بین وضع و میزان کنونی این شاخص و سطح مورد انتظار آن فاصله زیادی وجود دارد. به عبارت دیگر، در حالی که انتظار می‌رود که نشاط و شادابی در بالاترین سطح خود (بالاتر از ۷۵) باشد، لیکن میزان فعلی آن در جامعه ۵۶ از ۱۰۰ است. پیداست که پائین بودن میزان این عامل متاثر از

ارتباط بین نشاط و امیدواری مردم و روحیه حماسی در جدول زیر میزان نشاط و شادابی مردم ایران نشان داده شده است.

جدول ۶- نتایج آزمون همبستگی بین متغیر روحیه حماسی و میزان نشاط و شادابی

روحیه حماسی		نشاط و شادابی
روحیه حماسی	ضریب همبستگی	۰/۳۸۴
	سطح معناداری	۰/۰۰۰
	تعداد	۴۰۰۰

آزمون ضریب همبستگی پیرسون بین دو متغیر روحیه حماسی و میزان نشاط و شادابی افراد مورد مطالعه نشان می‌دهد که بین دو متغیر همبستگی مثبت معنادار معادل ۰/۳۸۴ وجود دارد. بدین ترتیب می‌توان حدود ۱۵ درصد تغییرات روحیه حماسی مردم ایران را از طریق متغیر میزان نشاط و شادابی آنان مورد پیش‌بینی قرار داد.

نتیجه‌گیری

نشاط و شادابی به خودی خود، و بدون همراهی با نفرت و سایر هیجانات منفی، می‌تواند روحیه را فزونی بخشد. چون روحیه، نوعی خلق است که با شادابی همراه است. افزون بر آن، شادابی موجب نوعی تغییرات عصب شناختی و اندوکرینی (تغییر در غدد درون‌ریز) می‌شود که آمادگی توان افراد برای فعالیت و دفاع از خود را افزایش می‌دهد. به همین سبب است که به تعبیر گال و منگلسدورف (۱۹۹۱) افراد برخوردار از نشاط و شادابی به هنگام تجربه حوادث ضربه آمیز (تروماتیک)، کم‌تر دچار فروپاشی روانی و «گرفتار شدن در دام تلفات روانی» می‌شوند. از این بیان مختصر می‌توان نتیجه گرفت که نهادها و سازمان‌های متولی «دستکاری» و افزایش روحیه حماسی شهروندان، در حین نمایش چهره غیر انسانی دشمن و برجسته‌سازی اعمال خصمانه او برای ایجاد و بسط نفرت عمومی از او، باید برای ایجاد و بسط شادی و نشاط آنان نیز گام

متغیرهای مختلف و متنوعی است که با شناسایی و دست کاری آن‌ها می‌توان روحیه حماسی را افزایش داد. مرور شواهد پژوهشی نشان می‌دهد که با اقداماتی نظیر:

- تهیه، تولید و پخش برنامه‌های نشاط‌انگیز،
- القای افکار مثبت و ترویج خوش بینی،
- اجتناب از برجسته سازی کاستی‌ها و قصورها و جلوگیری از سیاه نمایی،
- گسترش ورزش‌های همگانی در شهرها و روستاها
- برگزاری مانورهای عمومی در شهرها و روستاها با شرکت مردم غیر نظامیان.

می‌توان:

- نشاط و شادابی
- امید و خوش‌بینی
- اعتماد به نفس و خودباوری

آحاد مردم کشور را فزونی بخشید.

به ویژه ضروری است از معلمان، مربیان و آموزشیاران خواسته شود تا در حین آموزش، تلویحاً و تسریحاً برای پرورش و ارتقای ویژگی‌های روانشناختی کودکان و نوجوانان جامعه گام بردارند و از تحقیر و کهنترسازی آنان، اجتناب ورزند.

Archive of SID

chapter in M. Lewis J.M. Haviland (EDS). (2000). handbook of Emotions (2 nd. Ed.) new york: Guilford. PP. 325-337.

18- Andrews, f.m and nithey S.b. (1976) social indicators of well – being newyork and London: plenum.

19- Robinson, J (2003). Happiness comes first: Desire to help others leads grads to careers in non – profit sector, the Halifax herald limited.

20- okun, M.A., and george, L. K. (1948) physician and selt – ratings of healthy, neuroticism and subjective well – being among men and women. personality and individual different cos, 5, 533-539

21- Zuckerman, M. (1979). Sensation Seeking hilldale. NJ: Lowrece Early berd Associates.

22- Ryan, R.M, & Dect, E.L (2001). self – determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, Social development and well being American psychologist, 55-68-78

23- Diner, E. (2002) frequently asked questions (F A Q S) a bout sunjective well – being (happiness and lite satisfaction a primer for reporters and new comers.

24- matlin, M.W., and gawron v.j. (1979) individual differences in Pollyannaism of personality assessment, 43-411-412.

25- Ross, C.E. and run willigen, M. (1997). education and subjective quality of life journal of health and social behaviour, 38. 275-297

منابع

۱- قرآن کریم

۲- نهج البلاغه

۳- آرگیل ، مایکل (۱۳۸۲) روان شناسی شادی ، ترجمه مسعود گوهری انارکی و حمید طاهر نشاط دوست و محسن پالاهنگ و فاطمه بهرامی .اصفهان :انتشارات جهاد دانشگاهی

۴- نصحی ، محمد (۱۳۸۲) بررسی رابطه بین میزان شادی و عوامل آموزشگاهی دانش آموزان دبیرستانی شهرستان مبارکه ، پایان نامه کارشناسی ارشد رشته روانشناسی

۵- بیات ریزی ، مهتاب (۱۳۸۴) بررسی رابطه شادکامی با عمل به باورهای دینی و برونگرایی در دانشجویان رشته پرستاری و پزشکی دانشگاه علوم پزشکی تهران در سال تحصیلی ۸۲-۸۳. پایان نامه کارشناسی ارشد رشته مشاوره

۶- آرین ، خدیجه ، بررسی رابطه دینداری در رضامندی ایرانیان مقیم کانادا (۱۳۷۸) رساله دکترا ، دانشکده روانشناسی دانشگاه علامه طباطبایی.

7- Argyle, m. martin, m .and Crossland, j. (1989) happiness as a function of personality and social encounters. in j. p. foegas and y.m innes (EDS) Recent advances in social Psychology an international perspective (PP.189.203) north Holland elsevier.

8- Taylor, S.E, Peplau, L.A, & Sears, D.O.(1994). Social Psychology (8 th ed). Englewood cliffs, N.j:Prentice-Hall.

9- Cooper, hokawura I and gvrka (1992). Social activity and subjective wellbeing Persona liti and individual diffirenses. 13,5.PP 5345-53.

10- Philips.D,L. (1964). Mental health status social participation and happiness. Journal of health and social behaviours, 18. PP. 185-291.

11- Tolbott, E, and Fleminy, J. (2003). The role of Social contexts and special education in the mental health problems of urban adolescents.

12- Argyle, m. (1996) the social psychology of leisure London routledge.

13- Franken, R,R. (1994). Human motivation 3 raded. Belmont, CA: brooks Publishing company.

14- Fredrick son, B.L. (1998). what good are positive emotions? review of general psychology, 2, 300 – 319

15- Adams, T.B, Bezner, M.E, Drabbs, R.j. zambara no, & c Stiein hatdt, MA. (2000). concept valization and measurement of the spiritual and psycholofical Dimensions of walnes in a College population" Journal of American college health, 48,165-173.

16- Alvarado, K.A. (1995). The relation ship of religious variable to death depression and death anxiety. clinical Psychology, 51(2), 2002-2004.

17- Diener. E, & Lucas, R.E. (2000). subjective Well – being running head: Emotional well- being.