

تعیین عوامل مؤثر در شادکامی همسران کارکنان شرکت فولاد مبارکه

Predicting Factors of Happiness in Wives of Mobarekeh Steel Company Personnel

H. T. Neshat-Doost, Ph.D. ✉

H. A. Mehrabi

M. Kalantari, Ph.D.

H. Palahang

I. Soltani, Ph.D.

دکتر حمیدطاهر نشاطدوست ✉

دانشیار گروه روان‌شناسی دانشگاه اصفهان

حسینعلی مهربابی

دانشجوی دکتری روان‌شناسی دانشگاه اصفهان

دکتر مهرداد کلانتری

دانشیار گروه روان‌شناسی دانشگاه اصفهان

حسن پالاهنگ

دانشجوی دکتری روان‌شناسی دانشگاه اصفهان

دکتر ایرج سلطانی

استادیار گروه مدیریت صنعتی دانشگاه آزاد اسلامی نجف‌آباد

The important impact of happiness on the well-being, physical health, work productivity, and social interaction has received a considerable research. Gender differences on the source of happiness has been emphasized. the purpose of this study was to determine the predicting factors of happiness among wives of Mobarekeh Steel Co-mpany personnel. Subjects were 389 wives of personnel who were rand-omly selected from Mobarekeh Steel Comp- any.

✉Correspornding author: Dept. of Psychology,
Isfahan University, Isfahan, Iran.
Tel: +98311-7932500
Fax: +98311-663107
Email: h.neshat@edu.ui.ac.ir

چکیده:

اهمیت نقش شادی در بهداشت روانی، سلامت جسمانی، کارآمدی، بهره‌وری و مشارکت اجتماعی موجب افزایش توجه محققان حوزه‌های روان‌شناختی، علوم زیستی و علوم اجتماعی به عوامل مؤثر بر شادی شده است. تحقیقات تفاوت‌هایی را در مورد میزان و منابع شادکامی زنان و مردان نشان داده‌اند. هدف از انجام این پژوهش، تعیین سهم عوامل مؤثر در شادکامی همسران کارکنان شرکت فولاد مبارکه بود.

✉ نویسنده مسئول: اصفهان - خیابان هزار جریب - دانشگاه اصفهان - دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی - گروه روان‌شناسی
تلفن: ۰۳۱۱-۷۹۳۲۵۰۰ دورنما: ۰۳۱۱-۶۶۳۱۰۷
پست الکترونیکی: email: h.neshat@edu.ui.ac.ir

Oxford Happiness Questionnaire and a demographic questionnaire, were used to collect data.

A significant positive relationship was found between happiness and marital satisfaction, optimism, husband happiness, attending religious events, deep faith in God, traveling, television watching, artistic activities, life satisfaction, and physical exercise. Psychological problems, and history of having physical illnesses showed a significant negative correlation with happiness ($P < 0.01$).

The results of stepwise regression showed that in total, seven variables of marital satisfaction, optimism, husband happiness, television watching, history of psychiatric disorders, attending religious events and travel significantly predicted 57% of happiness variance. These findings emphasize the importance of family, increasing the family satisfaction, optimism, providing psychological support, providing religious-spiritual atmosphere, and recreational facilities as effective factors to improve feeling of happiness.

Key words: Happiness, marital satisfaction, happiness, optimism.

نمونه تحقیق شامل ۳۸۹ نفر بود که به شیوه تصادفی از بین همسران کارکنان این شرکت انتخاب شدند. ابزارهای تحقیق شامل پرسشنامه شادکامی آکسفورد و پرسشنامه ویژگی‌های فردی، شغلی و خانوادگی بود. نتایج تحلیل همبستگی نشان داد شادکامی در نمونه مورد بررسی با رضایت زناشویی، خوش‌بینی، شادکامی شوهران، حضور در اماکن مذهبی، ایمان قلبی به خدا، تعداد مسافرت سالانه، میزان تماشای تلویزیون، میزان فعالیت هنری، رضایت از زندگی و میزان ورزش هفتگی ارتباط معنادار مثبت و با سابقه بیماری عصبی، سابقه مراجعه به مشاور، سابقه بیماری جسمانی، ارتباط معنادار منفی دارد ($P < 0.05$). نتایج تحلیل رگرسیون گام‌به‌گام نیز نشان داد که هفت متغیر رضایت زناشویی، خوش‌بینی، شادکامی شوهر، تماشای تلویزیون، سابقه بیماری عصبی، حضور در اماکن مذهبی و میزان مسافرت‌های غیرکاری در مجموع ۵۷٪ شادکامی زنان نمونه مورد بررسی را به‌طور معناداری تبیین می‌کند ($P < 0.05$). به‌طور کلی این نتایج بر توجه به اهمیت خانواده و افزایش رضایت زناشویی، خوش‌بینی، ارائه خدمات روان‌شناختی، گسترش فضای معنوی و تسهیلات تفریحی به عنوان عوامل مؤثر در شادی تأکید دارد.

کلیدواژه‌ها: شادی، شادکامی، رضایت زناشویی و خوش‌بینی

مقدمه

نظریه‌پردازان و پژوهشگران حیطه‌های علوم زیستی و علوم انسانی در کارهای علمی خود سعی کرده‌اند منابع و عوامل مؤثر بر شادکامی را معرفی نمایند. این منابع و عوامل می‌توانند تحت مجموعه عوامل روانی، جسمانی، اجتماعی، اقتصادی، مذهبی، معنوی و فرهنگی مورد بحث قرار گیرند. از عوامل روانی می‌توان به شخصیت و ابعاد آن، سبک‌های شناختی، خوش‌بینی، خشنودی و رضایت‌مندی و سلامت روانی اشاره داشت (لارسون و دینر، ۱۹۸۷ و دینو و کوپر، ۱۹۹۸). از منابع و عوامل جسمانی، سلامتی، خوردن و آشامیدن، خواب و استراحت، فعالیت‌های جنسی و تمرین‌های ورزشی

رایج‌ترین می‌باشند (مارولاکیس و زرواس، ۱۹۹۳). موفقیت و تأیید اجتماعی، ارتباطات اجتماعی و روابط دوستانه، خانواده، عشق و صمیمیت از جمله منابع و عوامل اجتماعی شادی می‌باشند (مایرز، ۱۹۹۹). از منابع و عوامل اقتصادی شادی می‌توان به کار، درآمد، ثروت، رفاه اجتماعی، توسعه اقتصادی و رشد درآمد ملی اشاره داشت (مورفی و آتاناسود، ۱۹۹۹). ایمان قلبی، باورهای مذهبی استوار، انجام مناسک مذهبی، دعا و عبادت، حضور در اماکن مذهبی، احساس نزدیک بودن به خداوند و داشتن تصویری دوستانه از خداوند از عوامل معنوی مذهبی شادی می‌باشند (پولنر، ۱۹۸۹ و الیسون، ۱۹۹۱).

مطالعات زیادی در مورد نقش جنسیت در شادی در کشورهای مختلف انجام گرفته است. نتایج این تحقیقات در بعضی موارد متفاوت است. برای مثال وود، رودس و ولین (۱۹۸۹) با فراتحلیل ۹۳ مطالعه دریافتند که زنان به‌طور متوسط خوشحال‌تر از مردان بودند، آن‌ها هم‌چنین، عاطفه مثبت‌تر و رضایت‌مندی بیشتری از زندگی داشتند. بالاتر بودن میانگین شادی زنان نسبت به مردان در دیگر تحقیقات نیز تأیید شده است (برای مثال کواماهانکنن، هانکنن، کوسنوو و کاپیرو، ۲۰۰۳). این در حالی است که بعضی از تحقیقات نشان داده‌اند بین شادی مردان و زنان تفاوت معناداری وجود ندارد (علوی، ۲۰۰۷ و نشاط دوست، مهرابی، کلانتری، پالانگ و سلطانی، ۱۳۸۵). تفاوت در نتایج تحقیقات می‌تواند ناشی از استفاده از روش تحقیق متفاوت (ابزارهای متفاوت و نمونه دارای میانگین سنی متفاوت و زمینه‌های فرهنگی مختلف) باشد.

تحقیقات نشان داده‌اند منابع شادی برای دو جنس متفاوت است. مردها بیشتر به‌وسیله شغل‌شان، رضایت اقتصادی، فعالیت جنسی، ورزش، دوست داشته شدن و روابط اجتماعی خوب تحت تأثیر قرار می‌گیرند، در حالی که زنان بیشتر به وسیله فرزندان‌شان، سلامتی خانواده‌شان، کمک به دیگران، داشتن خانواده صمیمی و دوست داشته شدن توسط شوهران‌شان تحت تأثیر قرار می‌گیرند (وود، رادز و ولن، ۱۹۸۹، آرگایل، ۱۳۸۲ و کراسلی و لانگ‌دریج، ۲۰۰۵).

امروزه سازمان‌ها و مؤسسات تولیدی و خدماتی اهتمام ویژه‌ای به کیفیت زندگی و ارتقاء سطح بهداشت جسمانی و روانی کارکنان و خانواده‌های زیر مجموعه خود دارند. زیربنای منطقی این اقدامات این فرضیه است که ارتقاء بهداشت روانی و شادی کارکنان و خانواده‌های آن‌ها به‌طور مستقیم و غیرمستقیم موجب ارتقاء بهره‌وری، افزایش ایمنی در کار، افزایش رضایت شغلی و خانوادگی و در نهایت افزایش رضایت از زندگی خواهد شد. در این راستا، فرض دیگر این است که وضعیت شادکامی کارکنان و خانواده‌های آن‌ها تأثیر متقابل بر یکدیگر و بر بهداشت روانی خانواده و کار دارد. جهت برنامه‌ریزی مؤثر در این زمینه، شناخت عوامل مؤثر در شادی کارکنان و خانواده‌های آن‌ها ضرورت دارد. بنابراین هدف این پژوهش بررسی عوامل مؤثر در شادکامی همسران کارکنان شرکت فولاد مبارکه است. انتخاب این جامعه با توجه به شرایط ویژه کاری در رده‌های مختلف،

گسترده‌ی شرکت و تنوع مشاغل کارگاهی و ستادی، و همکاری خوب مسئولین و کارکنان در اجرای این پژوهش بوده است.

روش

روش تحقیق مورد استفاده در این پژوهش، توصیفی از نوع همبستگی بود.

جامعه، نمونه و روش نمونه‌گیری

جامعه آماری این تحقیق شامل کلیه همسران کارکنان شرکت فولاد مبارکه بود. بر این اساس، نمونه آماری این پژوهش را ۳۸۹ نفر از همسران کارکنان شرکت فولاد مبارکه تشکیل می‌دادند که براساس روش نمونه‌گیری خوشه‌ای تصادفی از بین کارکنان بخش‌های مختلف شرکت انتخاب شدند. از مجموع زنان مورد بررسی، ۸۶/۵٪ خانه‌دار، ۸/۸٪ فرهنگی، ۱/۶٪ در خدمات بهداشتی (پرستار یا پزشک)، ۱/۲٪ در مشاغل آزاد خانگی (هم‌چون خیاطی) و ۲/۳٪ نیز کارمند بودند.

ابزارهای پژوهش

ابزار مورد استفاده در این پژوهش جهت سنجش میزان شادکامی کارکنان، پرسشنامه شادکامی آکسفورد بود. این مقیاس توسط آرگایل و لو (۱۹۹۰) تهیه شده است و دارای ۲۹ ماده می‌باشد. هر یک از سؤال‌های این آزمون دارای ۴ گزینه است که از صفر تا ۳ نمره به خود اختصاص داده‌اند. بنابراین حداکثر نمره کل آزمون ۸۷ می‌باشد. روایی و پایایی این پرسشنامه در تحقیقات متعددی مورد بررسی قرار گرفته است. به‌عنوان مثال، آرگایل و لو (۱۹۹۰) پایایی این پرسشنامه را با استفاده از روش آلفای کرانباخ در مورد ۳۴۷ آزمودنی مورد بررسی قرار دادند و ضریب آلفای ۰/۹۰ را بدست آوردند. هم‌چنین علی‌پور و نوربالا (۱۳۷۸) نیز ضریب پایایی آن را با استفاده از روش آلفای کرانباخ بر روی ۱۳۲ نفر نمونه ایرانی ۰/۹۳ بدست آوردند. روایی این پرسشنامه در مطالعات متعددی مناسب گزارش شده است (هیلز و آرگایل، ۲۰۰۱ و فارنهام و چن، ۱۹۹۹). فرانسیس و همکاران (۱۹۹۸) همبستگی معنادار ۰/۵۲- و بیانی (۱۳۸۵) همبستگی معنادار ۰/۶۵۶- را بین نتایج این پرسشنامه و پرسشنامه افسردگی بک گزارش کرده‌اند. علاوه بر آن، در تحقیق نوربالا (۱۳۷۸) و جعفری، عابدی و لیاقتدار (۱۳۸۳) اعتبار این پرسشنامه با استفاده از روش روایی صوری مورد تأیید قرار گرفته است. در پژوهش حاضر نیز، ضریب پایایی این پرسشنامه براساس داده‌های ۳۹۸ آزمودنی، ۰/۹۲ بدست آمد و روایی آن نیز مورد تأیید ۴ روان‌شناس قرار گرفت.

علاوه بر پرسشنامه آکسفورد، از پرسشنامه محقق‌ساخته نیز جهت ارزیابی ویژگی‌های جمعیت‌شناختی آزمودنی‌ها استفاده شد. پرسشنامه جمعیت‌شناختی شامل ۱۹ سؤال در مورد ویژگی‌های فردی (سن،

تحصیلات، وضعیت تأهل، تعداد فرزندان، وضعیت سکونت، ویژگی‌های خانوادگی (رضایت خانوادگی)، وضعیت اعتقادی (ایمان قلبی و شرکت در مراسم مذهبی)، سلامت جسمانی و روانی و میزان و نوع تفریح (ورزش، مسافرت، میهمانی، تلویزیون، مطالعه و فعالیت‌های هنری) بود. این پرسشنامه به منظور بررسی ارتباط ویژگی‌های فردی، خانوادگی و شغلی با میزان شادی تدوین و اجرا شد.

یافته‌ها

فراوانی نمونه‌های پژوهش برحسب میزان تحصیلات، تعداد فرزندان و سابقه بهداشت روانی و جسمانی در جدول ۱ ارائه شده است.

جدول ۱: توزیع فراوانی متغیرهای جمعیت‌شناختی در نمونه مورد بررسی

متغیر	فراوانی	درصد
میزان تحصیلات		
ابتدایی و کمتر از آن	۶۱	۱۵/۳
راهنمایی و سیکل	۳۳	۸/۳
متوسطه و دیپلم	۲۰۷	۵۱/۹
کاردانی	۳۶	۹
کارشناسی	۴۰	۱۰
کارشناسی ارشد و بالاتر	۶	۱/۵
تعداد فرزندان		
بدون فرزند	۲۷	۶/۸
یک فرزند	۵۴	۱۳/۵
دو فرزند	۱۹۸	۴۹/۶
سه فرزند	۸۸	۲۲/۱
چهار فرزند یا بیشتر	۳۱	۸/۲
سابقه بیماری جسمانی	۵۷	۱۴/۷
سابقه مراجعه به متخصص اعصاب	۷۶	۱۹/۶
سابقه مراجعه به مشاور	۸۶	۲۲/۴

میانگین سن و سابقه تأهل هم‌چنین میانگین نمره شادکامی زنان شاغل و خانه‌دار در جدول شماره ۲ ارائه شده است.

جدول ۲: میانگین و انحراف استاندارد سن، سابقه تأهل

و نمره شادکامی در نمونه پژوهش

متغیر	تعداد	میانگین	انحراف استاندارد
میانگین سنی	۳۸۹	۳۵/۰۷	۶/۱۳
میانگین سابقه تأهل	۲۴۰	۱۵/۹	۰/۳۶
شادکامی برحسب وضع تأهل			
همسران شاغل	۶۰	۴۸/۱۳	۱۴/۹۱
همسران خانه‌دار	۳۱۲	۴۶/۴۱	۱۳/۵۷
میانگین کل	۳۷۷	۴۶/۶۴	۱۳/۸۱

میانگین نمره شادکامی نمونه مورد بررسی ۴۶/۶۸ با انحراف استاندارد ۱۳/۹ بود. تفاوت میانگین نمره شادکامی زنان خانه‌دار (۴۶/۴۱) و شاغل (۴۸/۱۳) معنادار نبود ($t = -0.1885$, $df = 370$, $P > 0.05$). میانگین نمرات نمونه مورد بررسی در عوامل فردی و خانوادگی مورد بررسی در جدول ۳ ارائه شده است.

جدول ۳: میانگین و انحراف استاندارد نمونه مورد

بررسی در گویه‌های مورد ارزیابی

متغیر	تعداد	میانگین	انحراف استاندارد
خوش‌بینی	۳۲۴	۲/۴۷	۰/۸
اعتماد قلبی به خدا	۳۲۴	۳/۵۴	۰/۶
رضایت از زندگی	۳۲۴	۲/۸۶	۰/۹
رضایت زناشویی	۳۲۴	۳/۱۴	۱/۵
ورزش (ساعت در هفته)	۳۲۴	۰/۹۴	۱/۰
مسافرت (تعداد در سال)	۳۲۴	۱/۲۱	۰/۷
برگزاری مهمانی (تعداد در ماه)	۳۲۴	۱/۸۸	۱/۰
تماشای تلویزیون (ساعت در شبانه‌روز)	۳۲۴	۲/۷۴	۱/۱
فعالیت‌های هنری (ساعت در هفته)	۳۲۴	۰/۸۶	۱/۱
میزان مطالعه هفتگی (ساعت در هفته)	۳۲۴	۱/۱۸	۱/۱

همان‌طور که مشاهده می‌شود، میانگین نمره خوش‌بینی نمونه مورد بررسی در مقیاس پنج درجه‌ای ۲/۴۷، میزان اعتقاد قلبی آنان به خدا ۳/۵۴، میزان رضایت آنان از زندگی ۲/۸۶ و رضایت زناشویی آنان ۳/۱۴ بود.

بررسی ضرایب همبستگی بین شادکامی زنان با متغیرهای جمعیت‌شناختی در جدول ۴ ارائه شده است.

جدول ۴: ضریب همبستگی بین شادکامی و متغیرهای جمعیت‌شناختی

معناداری	ضریب همبستگی	متغیرهای جمعیت‌شناختی	معناداری	ضریب همبستگی	متغیرهای جمعیت‌شناختی
۰/۰۰۰	۰/۲۲۰	رضایت از زندگی	۰/۰۰۰	۰/۶۰۹	رضایت زناشویی
۰/۰۰۰	-۰/۲۱۰	سابقه مراجعه به مشاور	۰/۰۰۰	۰/۵۷۵	خوش‌بینی
۰/۰۰۰	۰/۱۹۹	میزان ورزش هفتگی	۰/۰۰۰	۰/۴۸۵	شادکامی همسر
۰/۰۰۸	-۰/۱۳۸	سابقه بیماری جسمانی	۰/۰۰۰	۰/۳۷۶	حضور در اماکن مذهبی
۰/۱۴۰	۰/۰۷۶	تعداد مهمانی در ماه	۰/۰۰۰	۰/۳۲۹	ایمان قلبی به خدا
۰/۲۱۱	۰/۰۶۵	تعداد فرزندان	۰/۰۰۰	۰/۲۸۳	تعداد مسافرت سالانه
۰/۲۹۵	۰/۰۵۵	میزان تحصیلات	۰/۰۰۰	۰/۲۷۲	میزان تماشای تلویزیون
۰/۵۰۳	۰/۰۳۵	وضعیت اشتغال	۰/۰۰۰	۰/۲۴۹	سابقه بیماری عصبی
۰/۶۸۴	۰/۰۲۱	سن	۰/۰۰۰	۰/۲۴۳	میزان فعالیت هنری

همان‌گونه که نتایج جدول ۴ نشان می‌دهند از بین عوامل مورد بررسی رضایت زناشویی، خوش‌بینی به زندگی، شادکامی شوهران، حضور در اماکن مذهبی، ایمان قلبی به خدا، تعداد مسافرت سالانه، میزان تماشای تلویزیون، میزان فعالیت هنری، رضایت از زندگی، میزان ورزش هفتگی به ترتیب بیشترین ارتباط معنادار مثبت را با شادکامی داشته‌اند ($P < 0/05$). هم‌چنین سابقه بیماری عصبی، سابقه مراجعه به مشاور، سابقه بیماری جسمانی، بیشترین ارتباط معنادار منفی را با شادکامی داشته‌اند ($P < 0/05$). متغیرهای سن، میزان تحصیلات، وضعیت اشتغال و تعداد فرزندان رابطه معناداری با میزان شادکامی نداشته‌اند.

با توجه به معناداری رابطه شادکامی با برخی متغیرهای جمعیت‌شناختی، به منظور پیش‌بینی شادکامی از تحلیل رگرسیون گام‌به‌گام استفاده شد. نتایج در جدول ۵ ارائه شده است. لازم به ذکر است که در تحلیل رگرسیون گام‌به‌گام از بین متغیرهای پیش‌بین به ترتیب، متغیرهایی که دارای بیشترین سهم معنادار هستند در گام‌های متوالی وارد معادله می‌شوند. ضمن این‌که در زمان ورود هر متغیر به معادله، سایر متغیرها نیز کنترل می‌شوند؛ یعنی همپوشی بین متغیرها نیز، کنترل می‌شود.

جدول ۵: تحلیل رگرسیون گام به گام جهت پیش‌بینی شادکامی

براساس متغیرهای فردی و خانوادگی

مرحله	متغیر	ضریب رگرسیون	مجذور رگرسیون	خطای استاندارد	F تبدیل شده	درجه آزادی ۲	معناداری
۱	رضایت از زندگی زناشویی	۰/۶۱۴	۰/۳۷۷	۱۱/۱	۱۸۶/۷۹	۳۰۹	۰/۰۰۰
۲	رضایت از زندگی زناشویی + خوش‌بینی	۰/۶۷۷	۰/۴۵۹	۱۰/۴	۴۶/۵۲	۳۰۸	۰/۰۰۰
۳	رضایت از زندگی زناشویی + خوش‌بینی + شادکامی شوهر	۰/۷۲۰	۰/۵۱۹	۹/۸	۳۸/۳۴	۳۰۷	۰/۰۰۰
۴	متغیرهای مرحله سوم + تماشای تلویزیون	۰/۷۳۵	۰/۵۴	۹/۶	۱۴/۴۰	۳۰۶	۰/۰۰۰
۵	متغیرهای مرحله چهارم + سابقه بیماری عصبی	۰/۷۴۳	۰/۵۵۱	۹/۵	۷/۶۰	۳۰۵	۰/۰۰۶
۶	متغیرهای مرحله پنجم + حضور در اماکن مذهبی	۰/۷۵۰	۰/۵۶۲	۹/۴	۷/۲۷	۳۰۴	۰/۰۰۷
۷	متغیرهای مرحله ششم + میزان مسافرت غیرکاری	۰/۷۵۵	۰/۵۷۰	۹/۳	۵/۴۳	۳۰۳	۰/۰۲۰

همان‌طور که در جدول ۵ مشاهده می‌شود از بین متغیرهای وارد شده به تحلیل، هفت متغیر دارای سهم معنادار جهت تبیین شادکامی نمونه مورد بررسی هستند؛ رضایت از زندگی زناشویی اولین متغیری است که وارد معادله شده و با ضریب رگرسیون ۰/۶۱۴، ۳۷/۷٪ از شادکامی زنان مورد بررسی را تبیین می‌کند. در مرحله دوم، میزان خوش‌بینی نسبت به زندگی به معادله اضافه شده و سهم کلی را به ۴۵/۹٪ افزایش داده است. در مرحله سوم، متغیر شادکامی شوهران به معادله اضافه شده و سهم کلی را به ۵۱/۹٪ افزایش داده است. در مرحله چهارم مدت زمان تماشای تلویزیون به معادله اضافه شده است و سهم پیش‌بینی را به ۵۴٪ افزایش می‌دهد. در مرحله پنجم، متغیر سابقه بیماری عصبی به معادله اضافه شده است و میزان پیش‌بینی کلی را به ۵۵/۱٪ می‌رساند. در مرحله ششم حضور در اماکن مذهبی وارد معادله شده و سهم کلی پیش‌بینی را به ۵۶/۲٪ می‌رساند. در مرحله آخر، میزان مسافرت‌های غیرکاری به معادله وارد می‌شود که میزان پیش‌بینی کلی شادکامی زنان را براساس هفت متغیر مذکور به ۵۷٪ افزایش می‌دهد ($P < ۰/۰۵$). ضرایب خام و استاندارد جهت معادله پیش‌بینی شادکامی کارکنان در جدول ۶ ارائه شده است.

جدول ۶: ضرایب خام و استاندارد جهت معادله پیش‌بینی شادکامی

متغیر	ضرایب غیر اسه اندارد		t	معناداری
	B	ضرایب استاندارد		
عدد ثابت	۳/۶۳	۲/۵۴	۱/۴۳	۰/۱۵۴
رضایت از زندگی زناشویی	۴/۸۶	۰/۶۷۵	۶/۳۵	۰/۰۰۰
خوش‌بینی	۴/۷۱	۰/۷۹۶	۵/۹۲	۰/۰۰۰
شادکامی همسر	۰/۲۲۶	۰/۰۴۴	۵/۱۸	۰/۰۰۰
تماشای تلویزیون	۱/۷۰	۰/۴۸۵	۳/۵۰	۰/۰۰۱
سابقه بیماری عصبی	-۴/۰۳۴	۱/۳۸	-۲/۹۲	۰/۰۰۴
حضور در اماکن مذهبی	۱/۰۴۰	۰/۳۷۸	۲/۷۵	۰/۰۰۶
میزان مسافرت غیرکاری	۱/۲۵۱	۰/۵۳۷	۲/۳۳	۰/۰۲۰

ضرایب معادله پیش‌بینی شادکامی نمونه مورد بررسی نیز بیانگر سهم معنادار هر یک از متغیرهای مذکور و هم‌چنین، ضرایب این متغیرها براساس نمرات خام و استاندارد برای معادله‌های پیش‌بینی می‌باشد ($P < 0/05$). بر این اساس، معادله پیش‌بینی شادکامی برحسب نمرات خام، بدین صورت ارائه می‌شود:

$$\text{سابقه بیماری عصبی } -4/03 + \text{مسافرت غیرکاری } 1/25 + \text{حضور در اماکن مذهبی } 1/04 + \text{تماشای تلویزیون } 1/7 + \text{شادکامی شوهر } 0/226 + \text{خوش‌بینی } 4/71 + \text{رضایت زناشویی } 4/86 = \text{شادکامی}$$

با جایگذاری نمرات هر یک از کارکنان در این معادله، می‌توان نمره شادکامی را پیش‌بینی کرد.

بحث

همان‌طور که در بخش یافته‌ها مشخص شد، میانگین نمرات شادکامی نمونه مورد بررسی ۴۶/۶۸ بود. تفاوت بین میانگین نمره شادکامی زنان خانه‌دار (۴۶/۴۱) و زنان شاغل (۴۸/۱۳) معنادار نبود. نتایج حاصل از تحلیل همبستگی نشان داد رضایت زناشویی، خوش‌بینی، شادکامی شوهران، حضور در اماکن مذهبی، ایمان قلبی به خدا، تعداد مسافرت سالانه، میزان تماشای تلویزیون، میزان فعالیت هنری، رضایت از زندگی، میزان ورزش هفتگی به ترتیب بیشترین ارتباط معنادار مثبت را با شادکامی نمونه مورد بررسی داشته است. هم‌چنین سابقه بیماری عصبی، سابقه مراجعه به مشاور، سابقه بیماری جسمانی، بیشترین ارتباط معنادار منفی را با شادکامی داشته است. با در نظر داشتن این ارتباط، می‌توان نتیجه گرفت که هر نوع برنامه‌ای که منجر به افزایش یا کاهش در این عوامل گردد، بر شادکامی کارکنان نیز به ترتیب اثر مثبت یا منفی می‌گذارد. به‌عنوان مثال، در نظر گرفتن

تمهیداتی که بتواند رضایت زناشویی یا میزان خوش‌بینی را افزایش دهد، شادکامی را نیز افزایش خواهد داد. هم‌چنین عواملی که مشکلات جسمانی و روان‌شناختی را کاهش دهند، شادی را افزایش خواهند داد.

نتایج تحلیل رگرسیون نشان داد، از مجموع عوامل فردی و خانوادگی مورد بررسی، ۷ متغیر که پس از کنترل هم‌پوشی بین تأثیر متغیرها، سهم معنادار در تبیین میزان شادکامی کارکنان داشتند به ترتیب شامل: رضایت زناشویی، میزان خوش‌بینی، میزان شادکامی همسر، مدت زمان تماشای تلویزیون، متغیر سابقه بیماری عصبی، حضور در اماکن مذهبی و میزان مسافرت‌های غیرکاری بودند. رضایت زناشویی، ۳۷/۷٪ از شادکامی نمونه مورد بررسی را تبیین می‌کند، این یافته نشانگر تأثیر ارتباط زن و شوهر و نحوه برخورد آن‌ها با مسائل و چالش‌های زندگی مشترک‌شان در شادکامی است. در همین ارتباط می‌توان به سهم ۶ درصدی اثر شادکامی شوهران در شادکامی همسران‌شان توجه داشت. در مجموع، رضایت زناشویی و اثر شادکامی شوهران در شادکامی همسران‌شان نشانگر اثر تعاملی ارتباط زوجین بر شادی آن‌ها می‌باشد. نتایج این پژوهش بیانگر آن است که شادکامی زنان نمونه یک متغیر روان‌شناختی صرف نیست که بتوان آن را یک ویژگی فردی دانست؛ بلکه مقوله‌ای است که از تعاملات زنان با محیط اطراف خود تأثیر می‌پذیرد. مهم‌ترین حیطه تأثیرگذار، خانواده و به ویژه رابطه با شوهر است به‌گونه‌ای که میزان رضایت از زندگی زناشویی و شادکامی شوهر جزء سه متغیر اول مؤثر در شادکامی بودند. این یافته‌ها ضمن همخوانی با مطالعات وود و همکاران (۱۹۸۹)، آرگایل و همکاران (۱۳۸۲) و کراسلی و لانگریج (۲۰۰۵) بر نقش متغیرهای خانوادگی در شادکامی زنان تأکید می‌کند و در واقع بر نقش عوامل بیرونی یا اجتماعی در شادکامی زنان تأکید دارد.

خوش‌بینی به زندگی ۸/۲٪ شادکامی نمونه مورد بررسی را پیش‌بینی کرده است. خوش‌بینی، نگرش مثبت فرد نسبت به زندگی و رویدادهای آن است و از آن‌جا که تمام جنبه‌های زندگی فرد را در بر می‌گیرد تأثیر قابل توجهی در بهداشت روانی و سلامت جسمانی دارد و موجب شادی افراد می‌شود (آرگایل و همکاران، ۱۹۸۹). علاوه بر آن، سهم خوش‌بینی در شادی، بیانگر اهمیت نقش این متغیر روان‌شناختی فردی در شادکامی است و همسو با دیدگاه فوردایس (۱۹۸۳) خوش‌بینی از جمله عواملی است که به واسطه آن شادی فرد افزایش می‌یابد و می‌طلبد آن را در برنامه‌های افزایش شادی مورد توجه قرار داد.

در پژوهش حاضر، تماشای تلویزیون، حضور در اماکن مذهبی و مسافرت از عواملی بودند که در تبیین شادی زنان نقش داشتند. این سه عامل از عوامل تفریحی و معنوی محسوب می‌گردند. در پژوهش حاضر، اثر تماشای تلویزیون در شادکامی بیشتر از دو عامل دیگر است. اکثریت زنان شرکت‌کننده (۸۶/۵٪) در این پژوهش خانه‌دار بودند و با توجه به این که این گروه بخش عمده‌ای از

اوقات فراغت خود را در منزل با تماشای برنامه‌های تلویزیون پر می‌کنند، این یافته منطقی به نظر می‌رسد. در تحقیقات انجام گرفته در کشورهای دیگر نیز برنامه‌های تلویزیون برای افرادی که ساعات بیشتری در خانه بسر می‌برند به‌عنوان عامل شادی بخش معرفی شده است (آرگایل، ۱۳۸۲). همگام با نتایج پژوهش حاضر تحقیقات انجام گرفته در کشورهای دیگر نشان داده‌اند، حضور در اماکن مذهبی نیز از راه‌های مختلف هم‌چون افزایش ایمان به خدا، تحکیم باورهای مذهبی، دعا و نیایش، ایجاد آرامش روانی، افزایش ارتباطات و حمایت اجتماعی، افزایش صمیمیت زوجین و آموزش دستورات دینی که به ارتقاء بهداشت جسمانی و روانی می‌انجامد، موجب افزایش شادی می‌شود (پولنر، ۱۹۸۹ و الیسون، ۱۹۹۱). به نظر می‌رسد زنان شرکت‌کننده در پژوهش حاضر به عنوان یک نمونه برگرفته از جامعه ایرانی، بر تأثیر نقش معنویت در شادکامی تأکید دارند. تأثیر معنادار عامل «حضور در اماکن مذهبی» بر نقش غیرقابل انکار گرایش‌های دینی در شادکامی زنان ایرانی اشاره دارد.

براساس نتایج پژوهش حاضر، سفر نیز از عوامل شادکامی زنان است. اهمیت سفر در ایجاد شادکامی در زنان شرکت‌کننده در این پژوهش با توجه به این‌که اکثریت آن‌ها خانه‌دار هستند و بیشتر اوقات زندگی را در خانه بسر می‌برند، بیشتر مشخص می‌شود. به‌خصوص این‌که با توجه به ضرورت انجام اضافه‌کار و دوری محل کار، شوهران آن‌ها ساعات طولانی از خانواده خود دور هستند و در چنین شرایطی امکان سفر بسیار محدود می‌باشد.

نتایج این پژوهش بر طراحی و اجرای برنامه‌ها و کارگاه‌های آموزشی در زمینه عوامل افزایش شادکامی هم‌چون شیوه‌های ارتقاء رضایت از زندگی و رضایت زناشویی، گسترش فرهنگ مثبت‌اندیشی و خوش‌بینی، افزایش آگاهی به معارف دینی و حضور در اماکن مذهبی، روش‌های ارتقاء بهداشت روانی و جسمانی، افزایش تفریح‌های سالم و سفر تأکید دارد.

نتایج حاصل از این مطالعه محدود به همسران کارکنان شرکت فولاد مبارکه می‌باشد؛ لذا تعمیم نتایج بدست آمده به سایر زنان و یا همسران کارکنان سایر شرکت‌ها و مؤسسه‌ها نیاز به تأمل دارد. از سوی دیگر، در این مطالعه، تنها تعدادی از عوامل مؤثر در شادی زنان مورد مطالعه قرار گرفت، بنابراین به نظر می‌رسد عواملی وجود دارد که مطالعه پیرامون آن‌ها می‌تواند از اهداف تحقیقات بعدی باشد. از جمله این عوامل می‌تواند عوامل شخصیتی، عوامل و فعالیت‌های اجتماعی، شیوه تعاملات خانوادگی، شیوه فرزندپروری، سبک زندگی، عوامل جسمانی و رژیم غذایی باشد.

تشکر و قدردانی

این تحقیق با حمایت شرکت فولاد مبارکه و دانشگاه اصفهان انجام شده است. پژوهشگران بدینوسیله از همکاری مدیریت تحقیق و توسعه شرکت فولاد مبارکه، کارشناس تحقیقات نیروی انسانی، کارکنان شرکت فولاد مبارکه و خانواده‌های آن‌ها که در این پژوهش شرکت داشتند، تشکر می‌کنند.

منابع

- آرگایل، م. (۱۳۸۲). *روان‌شناسی شادی* (ترجمه م. گوهری، ح. نشاط دوست، ح. پالاهنگ، ف. بهرامی، م. کلانتری). اصفهان: انتشارات جهاد دانشگاهی.
- بیانی، ع. ا. (۱۳۸۵). پایایی و روایی مقیاس افسردگی - شادکامی مک گریلو جوزف، *فصلنامه دانش و پژوهش در روان‌شناسی*، ۲۹ (۳)، ۷۷-۸۳.
- جعفری، ا.، عابدی، م. و لیاقتدار، م. (۱۳۸۳). بررسی میزان شادکامی و عوامل وابسته با آن در دانشجویان دانشگاه‌های شهر اصفهان. *گزارش طرح پژوهشی*. دانشگاه اصفهان، اصفهان.
- عابدی، م. ر.، میرشاه جعفری، ا. و لیاقتدار، م. ج. (۱۳۸۵). هنجاریابی پرسشنامه شادکامی آکسفورد در دانشجویان دانشگاه‌های اصفهان، *فصلنامه اندیشه و رفتار*، ۱۲ (۲)، ۱۰۰-۹۵.
- علی پور، ا. و نوربالا، ا. ع. (۱۳۷۸). بررسی مقدماتی و پایایی و روایی پرسشنامه شادکامی آکسفورد در دانشجویان دانشگاه‌های تهران، *فصلنامه اندیشه و رفتار*، ۵ (۱ و ۲)، ۶۲-۵۶.
- نشاط دوست، ح.، مهرابی، ح.، کلانتری، م.، پالاهنگ، ح. و سلطانی، ا. (۱۳۸۵). بررسی میزان شادکامی کارکنان شرکت فولاد مبارکه و همسران آن‌ها. *گزارش طرح پژوهشی*. دانشگاه اصفهان، اصفهان.
- Alvi, H. R. (2007). Correlatives of happiness in the university students of Iran. *Journal of Religion and Health*, 10, 1007-1017.
- Argyle, M., & Lu, L. (1990). The happiness of extraverts. *Personality and Individual Differences*, 11, 1011-1017.
- Argyle, M., Martin, M., & Crossland, J. (1989). Happiness as a function of personality and social encounters. In J. P. Forgas & R. J. M. Innes (Eds.), *Recent advances in social psychology: An international perspective* (pp. 189-203). North Holland: Elsevier.
- Crossley, A., & Langdrige, D. (2005). Perceived sources of happiness: A network analysis. *Journal of Happiness Studies*, 6, 2, 107-135.
- DeNeve, K. M., & Cooper, H. (1998). The happy personality: A meta-analysis of 137 personality traits and subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 124, 197-229.
- Ellison, C. G. (1991). Religious involvement and subjective well-being. *Journal of Health and Social Behaviors*, 32, 30-99.
- Farnham, A., & Chon, A. (1999). Personality as a predictor of mental health and happiness in the east and west. *Personality and Individual Differences*, 27, 395-403.
- Fordyce, M. (1983). A program to increase happiness: Further studies. *Journal of Personality and Social Psychology*, 30(4), 483-498.
- Hills, P., & Argyle, M. (2001). Emotional stability as a major dimension of happiness. *Personality and Individual Differences*, 31, 1327-1364.
- Koivumaa-Honkanen, H., Honkanen, R., Koskenvuo, M., Kaprio, J. (2003). Self-reported happiness in life and suicide in ensuing 20 years. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 38(5), 244-248.
- Larsen, R. J., & Diener, E. (1987). Emotional response intensity as a individual difference characteristic. *Journal of Research in Personality*, 21, 1-39.
- Maroukalis, E., & Zervas, Y. (1993). Effects of aerobic exercise on mood of adult women. *Perceptual and Motor Skills*, 76, 795-801.

- Murphy, G. C., & Athanasoud, J. A. (1999). The effect of unemployment on mental health. *Journal of Occupational and Organizational Psychology*, 72, 83-99.
- Myers, D. G. (1999). Close relationships and quality of life. In D. Kahneman, E. Diener, & N. Schwarz (Eds.), *Well-Being: The Foundation of Hedonic* (pp. 374-391). New York: Russell Sage.
- Pollner, M. (1989). Divine relation, social relations, social relations, and- being. *Journal of Health and Social Behavior*, 30, 92-104.
- 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.