

## تحلیل کیفی تجربه دانشجویان از شادکامی: یک مطالعه پدیدارشناسی

مهناز صلحی<sup>۱</sup>، سید فهیم ایراندوست<sup>۲</sup>

### مقاله پژوهشی

#### چکیده

**مقدمه:** شادکامی به مقدار ارزش مثبتی که یک فرد برای خود قایل است، اشاره دارد. شادکامی هدف مشترک همه انسان‌ها است؛ چرا که تمام تلاش‌های انسان برای رسیدن به آن انجام می‌پذیرد و در دهه‌های اخیر به مسأله‌ای حایز اهمیت در زندگی بشر تبدیل شده است. هدف از انجام پژوهش حاضر، بررسی تجربه دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی ایران از پدیده شادکامی بود.

**روش:** مطالعه از نوع کیفی و با روش پدیدارشناسی در سال ۱۳۹۴ انجام شد. تعداد مشارکت‌کنندگان در تحقیق ۱۲ نفر بود و داده‌ها با مصاحبه‌های نیمه ساختار یافته جمع‌آوری و با تکنیک هفت مرحله‌ای Colaizzi مورد تحلیل قرار گرفت.

**یافته‌ها:** پس از بررسی و تحلیل داده‌ها، ۲۱۹ مفهوم، ۱۰ زیرطبقه و ۳ طبقه اصلی استخراج شد. مقولات اصلی شامل تحقق اهداف، پیوندهای اجتماعی و نابسامانی‌های زندگی بود. مشارکت‌کنندگان، شادکامی را در جریان زندگی اجتماعی کسب می‌کردند و در کنار آن، تلاش‌های فردی را برای رسیدن به خواسته‌ها و شادکامی اساسی می‌دانستند. همچنین، از برخی نابسامانی و تحولات مخرب زندگی از جمله وضعیت رفاهی نامناسب و رویارویی با آینده مبهم رنج می‌بردند.

**نتیجه‌گیری:** با توجه به آن که جنبه اجتماعی رسیدن به شادکامی و تأثیر وضعیت رفاهی بر آن از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است، سیاست‌گذاری و برنامه‌ریزی‌های مناسب آموزشی برای دانشجویان و تلاش برای بهبود شرایط اقتصادی آنان جهت افزایش شادکامی ضروری می‌باشد.

**کلید واژه‌ها:** شادکامی، پدیدارشناسی، دانشجویان

**ارجاع:** صلحی مهناز، ایراندوست سید فهیم. تحلیل کیفی تجربه دانشجویان از شادکامی: یک مطالعه پدیدارشناسی. مجله تحقیقات کیفی در علوم سلامت ۱۳۹۶؛ ۶ (۲): ۱۷۰-۱۸۰.

تاریخ پذیرش: ۹۵/۵/۱۱

تاریخ دریافت: ۹۴/۱۲/۴

Email: [fahim.irandost@gmail.com](mailto:fahim.irandost@gmail.com)

نویسنده مسئول: سید فهیم ایراندوست

## مقدمه

امروزه جهان به شدت در معرض تحولات مختلف قرار دارد و پیشرفت‌های مختلف در حوزه‌های گوناگون بر کشورهای مختلف تأثیر می‌گذارد. همزمان با تحولات گوناگون در عرصه‌های فرهنگی، اجتماعی، اقتصادی و تکنولوژیکی در اهداف، آرزوها، ارزش‌ها و نیازهای مردم نیز دگرگونی‌هایی رخ می‌دهد که باید به دقت مورد توجه قرار گیرد. در این شرایط گذار و تغییرات سریع، ممکن است که ناهمگونی‌هایی رخ داده و پیامدهای پیش‌بینی نشده‌ای رخ دهد. یکی از این نتایج می‌تواند کاهش میزان نشاط و شادکامی در بین افراد جوامع باشد (۱).

شادکامی عبارت است از مقدار ارزش مثبتی که یک فرد برای خود قایل است (۲). شادکامی تنوع گسترده‌ای از واکنش‌های هیجانی مثبت شامل خوشرویی، آرامش، خوش‌بینی و مسرت می‌باشد (۳). پدیده شادکامی دو جنبه دارد که ارزیابی عاطفی و ارزیابی شناختی است. عامل عاطفی نمایان‌گر تجربه هیجانی شادی، سرخوشی، خشنودی و سایر هیجان‌های مثبت است و ارزیابی شناختی رضایت از قلمروهای مختلف زندگی که بیانگر شادکامی و بهزیستی روان می‌باشد (۴). شادکامی سه جزء اساسی دارد که شامل هیجان مثبت، رضایت از زندگی و نبود هیجان‌ات منفی از جمله افسردگی و اضطراب است. روابط مثبت با دیگران، هدفمند بودن زندگی، رشد شخصیتی، دوست داشتن دیگران و زندگی از اجزای شادکامی است (۵).

نگاهی به وضعیت شادکامی در کشورهای جهان نشان می‌دهد که ایران در رده‌بندی میزان شادکامی در جایگاه مناسبی قرار ندارد و میزان شادکامی در کشور ما پایین است. بر اساس گزارش شادکامی جهان در سال ۲۰۱۵ ایران در میان ۱۵۸ کشور بررسی شده در رتبه ۱۱۰ جهان قرار دارد و بر طبق بررسی‌های انجام گرفته نسبت به گزارش سال ۲۰۱۳، سیر صعودی داشته است. در گزارش سال ۲۰۱۳ ایران در رتبه ۱۱۵ قرار داشت. با این وجود، به طور کلی نسبت به سال‌های ۲۰۰۵ تا ۲۰۱۲ وضعیت شادکامی در ایران کاهش یافته است (۶).

مجموعه‌ای از عوامل و منابع بر شادکامی تأثیر می‌گذارد. عوامل روانی مانند شخصیت، عزت نفس، وظیفه‌شناسی، خوش‌بینی و خشنودی (۸، ۷)، عوامل اجتماعی مثل سرمایه اجتماعی، موفقیت و تأیید اجتماعی، روابط دوستانه، خانواده، عشق و صمیمیت (۹)، عوامل اقتصادی مانند کار، درآمد، ثروت، رفاه اجتماعی (۱۰)، عوامل جسمانی مثل خواب و استراحت، خوردن و آشامیدن، ورزش، و فعالیت‌های اوقات فراغت (۱۱)، عوامل مذهبی و معنوی مانند اعتقادات مذهبی، ارتباط با خدا، حضور در اماکن مذهبی (۱۲، ۱۳) و از جمله عوامل فرهنگی مثل تحصیلات، هنر و رسانه‌های جمعی (۱۴) می‌باشد. در سوی دیگر، شادکامی پیامدهای مختلفی برای فرد به دنبال دارد، افراد شاد در وجود خود احساس امنیت بیشتری می‌کنند، آسان‌تر تصمیم می‌گیرند، دارای روحیه مشارکتی بالاتری هستند، با موقعیت‌های مشکل برخورد بهتر و موفقیت بیشتری دارند، میزان خلاقیت و موفقیت آن‌ها زیاد است و احساس رضایت آن‌ها در زندگی بیشتر است (۱۵). همچنین، افزایش قدرت تفکر، ارتقای کیفیت ارتباطات، افزایش احساس نوع دوستی، موفقیت شغلی بیشتر، انجام بهتر وظایف از دیگر پیامدهای شادکامی است (۵). ارتباطی قوی بین سطح شادکامی و سلامتی وجود دارد، اشخاص ناخوش اغلب زندگی محدود و دردناکی دارند و این ویژگی‌های منفی زندگی‌شان موجب احساس عدم شادمانی آنان می‌گردد (۱۶). افراد شاد در مقایسه با دیگران کمتر به بیماری‌های شایع چون سرماخوردگی مبتلا می‌شوند و از سیستم ایمنی بهتر برخوردار بوده و در برابر ناراحتی‌های قلبی و سایر بیماری‌ها مقاوم‌تر خواهند بود.

شادکامی در میان دانشجویان به عنوان نسلی که آینده کشور را می‌سازند، حایز اهمیت زیادی است. نبود نشاط و شادکامی در محیط دانشگاهی، ضربات سنگینی بر چرخ‌های توسعه کشور وارد می‌کند و اگر شادی و ابراز نشاط از راه‌های صحیح آن ارتقا یابد، زمینه را برای توسعه انسانی و جامعه فراهم می‌کند. اگر دانشجویان شادکام باشند و مهارت‌های پیامدی شادکامی را دارا باشند، در زندگی موفقیت بهتری به دست خواهند آورد، در برابر بیماری‌های جسمانی و روحی

ویژگی‌های فردی از سویی و روابط و ساختار اجتماعی از دیگر سو، بررسی شود. یکی از تفاوت‌های شادکامی و رضایت از زندگی این است که اولی حاصل فرایندی مادی، داشته‌ها و خواسته‌های اجتماعی و دومی حاصل تجربه‌ای مثبت به ویژه در روابط صمیمانه و نزدیک است (۲۳). Dolan و همکاران نیز به این نتیجه رسیدند که بیماری، بیکاری، جدایی از همسر و نداشتن ارتباط اجتماعی در تحقیقات مختلف عوامل مشترکی است که با شادکامی رابطه منفی قوی دارد (۲۴). Mogilner نشان داد که از نظر دانشجویان پول برای دستیابی به رویای آمریکایی و شادی به عنوان حق مسلم افراد جامعه، بسیار حیاتی است. البته، از نظر بسیاری از محققان روان‌شناسی رابطه ضعیفی بین پول و خوشبختی وجود دارد. اقتصاددانان دریافته‌اند که سطح خوشبختی و شادکامی آمریکایی‌ها در طول پنجاه سال گذشته، با وجود افزایش ثروت مالی کشور در طی همان سال‌ها افزایش یافته است (۲۵).

همان گونه که بررسی‌ها نشان می‌دهد، بیشتر تحقیقات در زمینه شادکامی در قالب پیمایش با پرسش‌نامه و یا مداخله‌ای بوده و به بررسی عوامل و شرایط تأثیرگذار بر شادکامی و رابطه آن با دیگر ابعاد زندگی نظیر کیفیت زندگی، سبک زندگی، دینداری و رضایت از زندگی توجه داشته است. این تحقیقات دانش مناسبی درباره شادکامی، عوامل تأثیرگذار بر آن و ارتباط آن با برخی از پدیده‌ها در اختیار می‌نهند، ولی تاکنون تحقیقی کیفی درباره شادکامی صورت نگرفته تا به بررسی دیدگاه کنشگران درباره آن پرداخته شود. بر این اساس، در تحقیق حاضر سعی شد تا با رویکردی متفاوت، تجربه دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی ایران از پدیده شادکامی بررسی گردد.

### روش

مطالعه به صورت کیفی و به روش پدیدارشناسی (فنونولوژی) انجام شد. روش کیفی بر آن گونه از روش‌های تحلیل و تبیین استوار است که در آن‌ها بر درک عمیق، پیچیدگی، جزئیات و بافت پدیده‌های مورد مطالعه تأکید

مقاومت بهتری از خود نشان خواهند داد و نیز در زمینه تحصیل و آموزش نیز به موفقیت‌های زیادی خواهند رسید. اهمیت مسأله شادکامی به اندازه‌ای است که مورد توجه اندیشمندان و محققان زیادی قرار گرفته و تحقیقات زیادی درباره آن انجام شده است. کشاورز و وفاییان گزارش کردند که بین سن، جنس، تحصیلات، فعالیت هنری، فعالیت ورزشی و فعالیت مذهبی با شادکامی رابطه مثبت و بین بیکاری و شادکامی ارتباط منفی وجود دارد. همچنین، سلامت جسمی و روانی، روابط اجتماعی و خانوادگی، خوش‌بینی نسبت به آینده و نگرش نسبت به شادی با نمرات شادکامی ارتباط مثبت وجود دارد (۱۷). کشاورز و همکاران نیز نشان دادند که بین وضعیت اقتصادی با شادکامی رابطه معنی‌داری وجود ندارد (۱۸). از نظر نشاط‌دوست و همکاران، شادکامی کارکنان با رضایت از زندگی، خوش‌بینی، رضایت از خانواده، مهمانی رفتن، فعالیت‌های هنری، مطالعه و مسافرت رابطه معنی‌داری دارد (۱۹). دانش نشان داد که سطح شادکامی و سطح کلی سلامت جسمی و روانی دانشجویان متأهل بیشتر از دانشجویان مجرد است. نشانه‌های بدنی، علائم اضطراب و اختلال در خواب، میزان افسردگی و اختلال در کارکرد اجتماعی در دانشجویان متأهل کمتر از دانشجویان مجرد می‌باشد. تفاوت سطح شادکامی و سطح کلی سلامت جسمی و روانی و مؤلفه‌های آن بر اساس جنس و سن در دانشجویان مجرد معنی‌دار نیست (۲۰). منتظری و همکاران به این نتایج رسیدند که علاوه بر عوامل اقتصادی-اجتماعی از قبیل وضعیت اشتغال، سطح درآمد و شهر محل سکونت، درک افراد از سلامت خود نیز تأثیر به‌سزایی بر سطح شادکامی افراد دارد (۲۱). احدی و باقری گزارش کردند که نزدیک به ۵۵ درصد واریانس متغیر شادکامی توسط متغیرهای ویژگی‌های شخصیت، سبک مقابله‌ای هیجان‌مدار، مؤلفه‌های راحتی با خود، راحت با دیگران و توانایی رویارویی با مقتضیات مربوط به سلامت روانی، انسجام، تعارض و خوش‌بینی تبیین می‌شود (۲۲). Haller و Hadler نشان دادند که روابط و ساختار اجتماعی، شادمانی و ناشادمانی تولید می‌کند. از نظر آن‌ها شادمانی و رضایت از زندگی باید به عنوان محصول

مشارکت کنندگان، فرایند جمع‌آوری داده‌ها متوقف شد. برای تجزیه و تحلیل داده‌ها از تکنیک Colaizzi استفاده گردید. ابتدا مطالب حاصل از پیاده کردن کلمه به کلمه مصاحبه‌های ضبط شده بر روی کاغذ، جهت هم احساس شدن با شرکت کنندگان چند بار به دقت مطالعه شد. سپس، عبارات مهم از آن استخراج و معنی هر عبارت توضیح داده شد. کدهای حاصل از تجزیه و تحلیل اولیه هر مصاحبه به صورت جداگانه یادداشت و به صورت دسته‌هایی سازمان‌دهی و کدهای مختلف برای تشکیل دسته‌های کلی‌تر در هم ادغام گردید. در مرحله بعد، نتایج به صورت توصیف کاملی از پدیده مورد مطالعه با هم ترکیب و برای دستیابی به مفاهیم واضح بازنگری شد؛ به طوری که علاوه بر داشتن حالت انتزاعی، به طور کامل گویا باشد تا مطالعه کنندگان با دانش موجود بتوانند به مفاهیم حاصل از مطالعه احاطه یابند.

### یافته‌ها

پژوهش حاضر با مشارکت ۱۲ نفر از دانشجویان مقاطع مختلف تحصیلی (کارشناسی، کارشناسی ارشد، دکتری حرفه‌ای و دکتری تخصصی) دانشگاه علوم پزشکی ایران انجام شد. مشارکت کنندگان از هر دو جنس و رشته‌های گوناگون بودند (جدول ۱).

جدول ۱. مشخصات دموگرافیک در افراد نمونه

مصاحبه	جنسیت	رشته تحصیلی	مقطع تحصیلی
۱	مرد	بهداشت محیط	PhD
۲	زن	آموزش بهداشت	PhD
۳	مرد	پرستاری	کارشناسی
۴	مرد	پزشکی	دکتری حرفه‌ای
۵	مرد	توانبخشی	کارشناسی
۶	مرد	پرستاری	کارشناسی
۷	زن	بهداشت عمومی	کارشناسی
۸	زن	پزشکی	دکتری حرفه‌ای
۹	مرد	هماتولوژی	کارشناسی ارشد
۱۰	مرد	بیوشیمی	کارشناسی ارشد
۱۱	زن	تغذیه	PhD
۱۲	زن	بینایی سنجی	کارشناسی ارشد

می‌شود و محقق به طور فعالانه در جریان تحقیق درگیر می‌شود. پدیدارشناسی نیز، علم مطالعه، توصیف و تفسیر دقیق پدیده‌های گوناگون زندگی است. در تحقیق پدیدارشناسی، تجربیات، برداشت‌ها و احساسات افراد مورد مطالعه قرار می‌گیرد. اگرچه پرسش‌نامه‌های استاندارد برای بررسی شادکامی وجود دارد، اما هدف از به کارگیری روش کیفی، رسیدن به تجارب اصلی و شناخت زوایای پنهان درک و تجربه مشارکت کنندگان از این پدیده و دادن فرصت اظهار نظر به مشارکت کنندگان بوده است. هرچند شاید بتوان این تجارب را با روش کمی هم تحلیل کرد، اما با این رویکرد، آزادی عمل از پاسخگویان تا حد زیادی سلب می‌گردد.

مشارکت کنندگان در پژوهش حاضر با در نظر گرفتن معیارهای دانشجوی بودن در دانشگاه علوم پزشکی ایران، تمایل به مشارکت و داشتن تجربه شادکامی انتخاب شدند. مطالعه در سال ۱۳۹۴ انجام گرفت و پس از معرفی پژوهش و ارائه توضیحات لازم، مشارکت کنندگان با رضایت فرم اطلاعاتی و رضایت‌نامه شرکت در پژوهش را تکمیل کردند. انتخاب نمونه‌ها به صورت هدفمند و ملاک پایان نمونه‌ها، رسیدن به اشباع اطلاعاتی بود. برای جمع‌آوری داده‌ها از مصاحبه نیمه ساختاریافته استفاده شد. ابتدا با هر مشارکت کننده به طور جداگانه مصاحبه انجام و با کسب اجازه، کلیه مکالمات روی نوار ضبط و در زمینه محرمه ماندن اطلاعات و مختار بودن آن‌ها برای ترک مصاحبه اطمینان داده شد. در پایان هر مصاحبه که به طور معمول بین ۳۰ تا ۶۰ دقیقه طول کشید، محقق و همکار وی دوبار به محتوای مصاحبه گوش داده و سپس، متن مکالمه روی کاغذ پیاده شد. برای کسب اعتبار، داده‌های به دست آمده از مشارکت کنندگان به آن‌ها بازگردانده و صحت یافته‌ها مورد بازنگری قرار گرفت. برای تعیین پایایی نیز از روش بازبینی توسط همکاران و خود محقق استفاده شد. مکالمه ضبط شده و متن پیاده شده، به چند نفر از افراد صاحب نظر داده شد تا مورد بررسی قرار گیرد و پس از تجزیه و تحلیل داده‌ها، باز توسط همکاران مورد بررسی مجدد قرار گرفت.

بر اساس معیار اشباع، پس از انجام ۱۲ مصاحبه با

فارغ‌التحصیلی با معدل خوب و خلاصه موفقیت‌ها، تو درس خوندن خیلی شادم می‌کنه...».

رسیدن به آرزوها: دومین زیرطبقه‌ای که ذیل طبقه تحقق اهداف قرار گرفت، رسیدن به آرزوها بود. مشارکت کنندگان به این نکته زیاد اشاره کردند که آن‌ها برای زندگی برنامه‌ریزی می‌کنند، اهدافی را برای خویش مشخص و چشم‌اندازهایی را متصور می‌شوند. هنگامی که به خواسته‌ها و اهداف خویش می‌رسند و نیازهایشان برآورده می‌شود، احساس شادکامی خواهند کرد. مشارکت کننده ۲ بیان نمود «شادکامی به نظر من یعنی رسیدن به خواسته‌ها، وقتی من چیزی را دوست دارم و قصد می‌کنم به اون هدف و خواسته برسم و می‌رسم، در آن شرایط احساس شادمانی و شادکامی هم می‌کنم. به طور کلی، بگم شادی یعنی رسیدن به اهداف و نیازهام. وقتی به اهدافم برسم احساس شادی و رضایت می‌کنم و شاد می‌شم...». به طور کلی و با توجه به آن چه بیان شد، می‌توان گفت که تحقق اهداف، طبقه‌ای اساسی در بحث شادکامی است و مشارکت کنندگان تلاش می‌کنند با رسیدن به موفقیت تحصیلی و رسیدن به آرزوها، تجربه شادکامی خویش را بیشتر کرده و آن را توسعه دهند.

### پیوندهای اجتماعی

دومین طبقه حاصل از تحلیل و بررسی داده‌های تحقیق، «پیوندهای اجتماعی» بود. پیوند اجتماعی اشاره به ارتباط و تعاملاتی دارد که فرد با خانواده، دوستان و به طور کلی با جامعه دارد. انسان از آن‌جا که موجودی اجتماعی است، نیاز دارد تا با دیگران ارتباط و پیوند داشته باشد تا در پی این پیوستگی، بتواند ضمن آن که به حیات خود ادامه دهد و نیازهایش برآورده شود، احساس شادکامی کند. مشارکت کنندگان، درباره اصلی‌ترین مواردی که باعث شادکامی آنان می‌شود، احساس آن‌ها هنگام شادی و نحوه رسیدن به شادی به مفاهیمی اشاره کردند که آن‌ها در چهار زیرطبقه تعاملات خانوادگی، جمع‌گرایی، رویدادهای شادی‌بخش و تلاش‌های فردی - جمعی دسته‌بندی گردید که در ادامه هر کدام از این زیرمقولات بررسی می‌شود.

پس از تحلیل و بررسی داده‌ها، ۱۰ زیرطبقه و ۳ طبقه اصلی شناسایی شد (جدول ۲). ذکر این نکته لازم است که مهم‌ترین مقولات و با فراوانی بیشتر مورد تفسیر قرار می‌گیرد و برخی مطالب و زیرمقولات که ارتباط مستقیم با مباحث اصلی نداشت، حذف شد. ۳ طبقه اصلی در ادامه بررسی می‌شود.

جدول ۲. زیرمقولات و مقولات اصلی تجارب شادکامی در افراد نمونه

زیرطبقه	طبقات اصلی
موفقیت تحصیلی	تحقق اهداف
رسیدن به آرزوها	
تعاملات خانوادگی	پیوندهای اجتماعی
جمع‌گرایی	
رویدادهای شادی‌بخش	
کنش‌های فردی - جمعی	
وضعیت رفاهی	نابسامانی‌های زندگی
گسست‌های عاطفی	
ناپایداری شادی	
آینده مبهم	

### تحقق اهداف

نخستین طبقه‌ای که از داده‌ها به دست آمد، «تحقق اهداف» است. مشارکت کنندگان تحقیق حاضر در پاسخ به این سؤال که شادکامی برای آنان چه معنایی دارد و به چه چیزی شادکامی می‌گویند در غالب موارد به مفاهیمی اشاره داشتند که می‌توان آن‌ها را در دو زیرطبقه موفقیت تحصیلی و رسیدن به آرزوها قرار داد. به طور کلی، برای پاسخگویان، شادکامی یعنی تحقق اهداف. در ادامه بحث راجع به دو زیرطبقه تحقق خواسته‌ها خواهیم داشت:

**موفقیت تحصیلی:** یکی از پاسخ‌های اساسی به پنداشت از شادکامی، رضایت داشتن در پی موفقیت‌های تحصیلی بود. با توجه به این که جامعه آماری مورد بررسی دانشجویان بود، یکی از مواردی که باعث شادی آن‌ها خواهد شد، موفقیت تحصیلی بود. بنابراین، موفقیت تحصیلی به میزان زیادی شادکامی را برای آنان در پی داشت. مشارکت کننده ۱۰ اظهار داشت «برای من شادی معانی مختلفی داره، ولی قبولیم در دانشگاه و بعداً کنکور ارشد، گرفتن نمرات خوب و

*رویدادهای شادی بخش: زیرطبقه دیگر تأثیرگذار در شاد شدن مشارکت کنندگان، وقوع رویدادها و اتفاقاتی است که برای آنان مهم بوده و در شادی آن‌ها نقش به سزایی داشت. بخشی از جوانان به مفهوم سلامت توجه ویژه‌ای دارند و سلامتی خود، خانواده و دوستان را بسیار مهم می‌دانند و وقتی سلامتی اطرافیان را می‌بینند، احساس شغف می‌کنند. برخی به اتفاقاتی مثل ازدواج خود، دوستان و اطرافیان توجه دارند و بعضی نیز جبران زحمات والدین و پیدا کردن دوستان خوب را عاملی در شاد شدن خود می‌دانستند. مشارکت کننده ۸ اظهار نمود که «اصلی‌ترین عاملی که باعث شادی من می‌شود، سلامتی خانواده و دوستان است. کلاً سلامت کنونی خودم، خانوادم، اطرافیانم و دوستانم باعث شادی من می‌شود و همیشه دعای اصلیم همین است که خداوند سلامتی را به عزیزانم عطا کند. خلاصه بگم سلامتی خانواده و دوستان و اتفاقات خوب زندگی مثل ازدواج و... من رو شاد می‌کنن».*

*کنش‌های فردی- جمعی: دیگر زیرطبقه، مربوط به تلاش‌ها و اقدامات فرد برای شاد شدن است. یکی از راه‌هایی که افراد برای شاد شدن خویش به کار می‌گیرند، تلاش‌ها و اقدامات فردی است. در واقع، افراد خود برای شادکامی خویش تلاش می‌کنند. برنامه‌ریزی و تلاش برای رسیدن به اهداف و خواسته‌ها، برنامه‌ریزی و انجام کارهایی جهت شادی، تغییر نوع نگاه به زندگی و تلاش برای بهبود زندگی، نگاه به افق‌های قابل دسترسی، تلاش برای موفقیت تحصیلی، انجام صحیح وظایف و دوری از افکار منفی کارها و اقداماتی است که افراد بیشتر به صورت شخصی انجام می‌دهند تا به وضعیت مطلوب‌تری در زندگی و در پی آن به شادی برسند. از نظر مشارکت کننده ۴ «تلاش برای رسیدن به اهداف مهم‌ترین راه برای رسیدن به شادی برای من است. من گاهی برای رسیدن به شادی و کنار گذاشتن موانع نوع نگاهم به زندگی رو عوض می‌کنم، وقتی می‌دونم رسیدن به امری ممکن نیست و یا هزینه‌های زیادی داره، سعی می‌کنم نوع نگاه و رویکردم به اون مسأله خاص رو عوض کنم تا بتونم با نبود اون شرایط و نرسیدن به اون هدف نیز کنار بیام و بتونم هم جلوی ناراحتی و اضطراب‌ها را بگیرم و هم بتونم به شادی برسم».*

*تعاملات خانوادگی: برخی از مشارکت کنندگان کنار خانواده بودن، دیدن والدین و اعضای خانواده را از عواملی برشمردند که باعث شادکامی آن‌ها می‌شود. با توجه به این که آن‌ها دانشجوی هستند و بعضی از شهرهای دور و نزدیک وارد دانشگاه شده‌اند، بازگشت به شهر و بودن در کنار خانواده موجب شادی آنان را فراهم می‌آورد. این امر ناشی از پیوند گسترده آن‌ها با خانواده‌هایشان دارد و مؤید زندگی اجتماعی انسان است.*

*مشارکت کننده ۹ «اصلی‌ترین عاملی که باعث خوشحالی من می‌شه، حضور در کنار خانواده است. به دلیل مسافت زیادی که از خانوادم دارم، وقتی می‌رم خونه و همه رو می‌بینم خیلی شاد می‌شم».*

*جمع‌گرایی: یکی دیگر از موارد پیوندهای اجتماعی که باعث شادکامی مشارکت کنندگان مورد بررسی گردیده، ارتباط داشتن با دوستان و حضور در جمع دوستان بود. دانشگاه و فضای گسترده ارتباط با همسالان و حضور در خوابگاه‌های دانشجویی باعث می‌شود، دانشجویان ضمن پیدا کردن دوستان مناسب و همسو با افکار و علایق خویش، از بودن در کنار آنان لذت ببرند. این افراد از تفریح و ورزش با دوستان مثل رفتن به کوه، فوتبال و سایر ورزش‌ها در خوابگاه و دانشگاه لذت بسیاری می‌برند، با آن‌ها شاد می‌شوند و حتی مسایل و مشکلات خویش را فراموش می‌کنند. برخی از مشارکت کنندگان بر شادی ناشی ارتباط با دوستان خود تأکید بسیار زیادی داشتند و حتی آن را مهم‌ترین عامل برای شادی خویش بیان کردند. مهمانی و مراسم‌های جمعی نظیر تولد هم بر شادی جوانان تأثیر می‌گذارد. به طور کلی، جمع‌گرایی عاملی اساسی برای شاد شدن مشارکت کنندگان بود و بسیار مورد توجه آنان قرار داشت. مشارکت‌کننده ۶ بیان کرد «از نظر من شادی وقتی است که کنار دوستان باشم. کلاً من آدم خیلی شادی هستم و وقتی کنار دوستانم و در جمع آن‌ها هستم، خیلی خوشحالم و مشکلاتم را فراموش می‌کنم. در واقع، بودن در کنار دوستان برای من یعنی شادکامی و همه چیز را می‌ذارم کنار مثل نماز خواندن که وقتی نماز می‌خونم مشکلات و ناراحتی‌ها را کنار می‌ذارم و حتی احساس آرامش و شادی می‌کنم».*

نادیده گرفته شده و سعی بر آن بوده تا زیرمقولات جدیدی به عنوان موانع شادکامی مشارکت کنندگان بحث شود. در دنیای کنونی، گسترش و پیشرفت تکنولوژی‌ها و تغییرات گسترده در زندگی با دگرگونی در شرایط روزمره و هویت افراد به ویژه جوانان دیده می‌شود، شادکامی نیز دستخوش تحولات گوناگون است و از شرایط زندگی بسیار تأثیر می‌پذیرد. در بررسی داده‌های جمع‌آوری شده، چهار زیرطبقه وضعیت رفاهی، گسست‌های عاطفی، ناپایداری شادی و آینده مبهم به عنوان عوامل و موانعی مشخص شد که جلوی شادکامی فرد را می‌گیرد و یا روند آن را مختل می‌سازد. در واقع، این چهار زیرطبقه می‌تواند هم مانع شادکامی باشد و هم شادی فرد را خراب کند.

**وضعیت رفاهی:** بر اساس داده‌ها می‌توان ادعا کرد که وضعیت مالی و رفاهی فرد یکی از اساسی‌ترین موانع شادی او است. مسایلی نظیر وضعیت نامناسب اقتصادی، فشارهای گوناگون زندگی، مشکلات مادی، افزایش قیمت‌ها، کاهش قدرت خرید مردم و مسایلی از این قبیل که با زندگی مادی فرد در ارتباط بوده، منجر به فشارهای روحی و روانی به فرد شده و مانع شادکامی وی خواهد شد. افراد با وضعیت نامناسب اقتصادی و رفاهی به نوعی ناراحتی روانی دچار می‌شوند که نه تنها باعث مختل شدن جریان زندگی عادی آن‌ها می‌شود، بلکه مانع شادی آنان نیز می‌گردد. مشارکت کننده ۸ بیان کرد «مشکلات زندگی و این که هر روز قیمت‌ها تغییر می‌کنه و البته بالا میره خیلی اذیتم می‌کنه. هر روز که می‌ری ما یحتاج روزانه رو بگیریم، می‌بینی گرون شدن و به این نتیجه می‌رسی وضع اقتصادی بدتر شده و در واقع، توان خریدت پایین‌تر اومده. این مسأله واقعاً من رو اذیت می‌کنه و در واقع مخرب شادی‌هام هست».

**گسست‌های عاطفی:** زیرطبقه دیگری مورد بررسی، گسست‌های عاطفی است. در گسست‌های عاطفی، عدم پیوند هم می‌تواند موقتی باشد و فرد در آینده‌ای نزدیک یا دور به شرایطی بازگردد که در آن احساس شادکامی پیدا کند و هم ممکن است قطعی باشد و با فوت یکی از بستگان، پیوند دیگر برگشت‌پذیر نباشد. به هر حال، مواردی از قبیل دوری از

یکی دیگر از راه‌هایی که مشارکت کنندگان برای رسیدن به شادکامی انجام می‌دهند، برقراری روابط اجتماعی است. در واقع، افراد به شادی جمعی و تأثیرپذیری از شادی دیگران، اعتقاد زیادی دارند و سعی می‌کنند تا با تعامل با دیگران، زمینه شادی خود و آن‌ها را فراهم آورند. مفاهیم و موضوعاتی نظیر شادی در جمع، شادی در کنار خانواده، شادکامی اجتماعی، شاد کردن دیگران برای شاد شدن خویش، تفریح و سفر به همراه خانواده از جمله کارهایی است که مشارکت کنندگان برای رسیدن به شادکامی مد نظر دارند و انجام می‌دهند. مشارکت کننده ۶ می‌گوید «سعی می‌کنم تو جمع قرار بگیرم تا چیزهایی که باعث ناراحتیم می‌شن رو فراموش کنم و بهشون فکر نکنم. کلاً حضور کنار دوستان خیلی باعث شادی من می‌شه. از شادی دیگران نیز خیلی تأثیر می‌پذیرم و وقتی دیگران شاد باشن، منم شاد می‌شم و بر همین اساس سعی می‌کنم کاری کنم که اطرافیانم را شاد کنم تا خودمم شاد باشم».

به طور کلی، زیرطبقه کنش‌های فردی - جمعی موضوعی اساسی و مورد توجه جوانان است. اگرچه بیان می‌شود برای شادی باید زمینه‌ها و بسترها مهیا باشد و نمی‌توان فرد را به زور شاد کرد، ولی تلاش‌های خود فرد، چه به صورت شخصی و تا حدی به تنهایی و چه با حضور در جمع و پیوند با دیگران مسایلی حایز اهمیت برای شادکامی است. در واقع، افراد هم به صورت فردی برای رسیدن به شادی تلاش می‌کنند و هم با حضور در جمع‌های خانوادگی، دوستانه و به طور کلی اجتماع تلاش می‌کنند تا موقعیت‌هایی را فراهم آورند که منجر به شادکامی آن‌ها شود.

### نابسامانی‌های زندگی

آن چه در طبقه قبل آمد، مربوط به شرایط، تجارب و تلاش‌های مشارکت کنندگان از شادی و برای رسیدن به شادکامی بود. شرایطی مخالف با آنچه بیان شد، نظیر عدم ارتباط با خانواده و دوستان می‌تواند به عنوان مانعی بر سر راه شادکامی تجربه شود. در طبقه «نابسامانی‌های زندگی» به موانع شادکامی فرد توجه شده است، اما زیرمقولاتی که به نوعی نقطه مقابل زیرمقولات بحث شده در بخش قبل بود،

در آینده رخ دهد. به طور کلی، نگرانی از آینده می‌تونه مانع شادی من باشن و رو اون تأثیر بنارن، نگرانی از این که آینده چی می‌شه».

به طور کلی، تحولات زندگی منبع اصلی عدم شادکامی و یا مختل کننده آن به شمار می‌آید. زیرمقولاتی که بحث شد، پیوند بسیار نزدیکی با هم دارد و اغلب در یک راستا بوده و مکمل یکدیگر است. توجه جوانان به این مفاهیم بسیار اساسی است و اغلب سعی دارند تا آن‌ها را از سر راه بردارند، ولی کار دشواری است.

### بحث

بررسی، تجزیه و تحلیل آنچه مشارکت کنندگان درباره شادکامی بیان داشتند، نشان داد که به طور کلی شادکامی برای مشارکت کنندگان به معنی «تحقق اهداف» بود و مشارکت کنندگان تلاش می‌کردند با رسیدن به موفقیت تحصیلی و رسیدن به آرزوها، تجربه شادکامی خویش را بیشتر کنند. در واقع، از نظر آن‌ها هنگامی شادکام هستند که به خواسته‌هایی که دارند و برای تحقق آن‌ها برنامه‌ریزی کرده‌اند (مثل موفقیت تحصیلی)، برسند. در تحقیق کشاورز و وفاپیان نیز تحصیلات بر شادکامی تأثیر مثبت می‌گذارد (۱۷). بنابراین، در بحث از شادکامی توجه به خواسته‌ها و تحقق اهداف حایز اهمیت و توجه ویژه است. شادکامی ناشی از رسیدن به اهداف برای دانشجویان، به ویژه با توجه به انتظارات زیادی که از آنان می‌رود، امر حیاتی است. دانشجویان از دیدگاه جامعه قشری فرهیخته هستند و نیاز است تا به انتظارات جامعه پاسخ گویند. پاسخ به این نیاز جامعه منجر به شادی خود دانشجویان نیز می‌شود.

با وجود اهمیت اساسی موفقیت‌ها و تلاش‌های فردی برای تحقق اهداف، شادکامی بیش از آن که مفهومی فردی باشد، امر اجتماعی است. در بیشتر زیرطبقه‌ها (مثل روابط خانوادگی، جمع‌گرایی، رویدادهای شادی‌بخش و گسست‌های عاطفی) ریشه مسایل، پیوندهای اجتماعی و مواردی که در اثر تعامل و ارتباط با دیگران شکل می‌گیرد، به چشم می‌آید. هرچند خود افراد نیز برای رسیدن به شادکامی تلاش

دوستان، دوری از خانواده، نداشتن وقت کافی برای بودن با دوستان هم می‌تواند مانع شادی باشد و هم شادکامی افراد را خراب کند. مشارکت کننده ۶ اظهار داشت «دوری چند ماهه از خانواده خیلی مانع شادی من هست و وقتی می‌رم خونه با دیدن اعضای خانواده خیلی خوشحال می‌شم. همچنین، دوری و جدایی از دوستان باعث می‌شه شادیم خراب بشه، چون کنار دوستان خیلی شادم دوری از اون‌ها شادیم را به هم می‌ریزه».

ناپایداری شادی: مشارکت کنندگان در مصاحبه‌ها به مسأله‌ای جالب توجه اشاره کردند و آن عبارت است از نسبی و گذرا بودن شادکامی. مواردی نظیر ناپایداری شادی، شادی موقت، شادی به مثابه احساسی زودگذر، لحظه‌ای و شادکامی کوتاه مدت در جریان مصاحبه‌ها به چشم آمد. مشارکت کنندگان اغلب پس از زمان کوتاهی از شادکامی‌شان دچار روندی یکنواخت می‌شوند و بنا به گفته خوشان به شرایط قبل از شادکامی باز می‌گردند و یا لااقل از میزان شادی‌شان کاسته می‌شود. خلاصه، موقتی بودن زمان شادکامی هم می‌تواند از جمله عواملی باشد که جریان شادمانی را خراب می‌کند. مشارکت کننده ۱۰ گفت «بیشتر اوقات شادی‌های من زیاد طول نمی‌کشن و معمولاً پس از مدت زمانی به وضعیت عادی بر می‌گردم. در واقع، می‌تونم بگم شادی‌هام بلند مدت و دایمی نیست و تقریباً زود تموم می‌شن».

آینده مبهم: زیرطبقه دیگر این بخش، «آینده مبهم» است که با ناپایدار بودن شادکامی ارتباط تنگاتنگی دارد. در واقع، یکی از مهم‌ترین عواملی که باعث می‌شود تا شادی به صورت فرایندی موقت در آید، ابهام نسبت به آینده است. مشارکت کنندگان از آینده خود نوعی ترس دارند که استرس زیادی بر آنان تحمیل می‌کند. نوعی ابهام و دلهره نسبت به آینده‌ای که نامعلوم و پر از افق‌های مجهول است، مشارکت کنندگان را بیشتر به سوی ناراحتی‌های روحی و روانی سوق می‌دهد تا امیدواری و شادی. این افراد اغلب دچار نوعی اضطراب و سردرگمی نسبت به وضعیت خود در آینده بوده و با اختلال در روند طبیعی زندگی مواجه هستند. از نظر مشارکت کننده ۱ «چیزی که باعث می‌شه خیلی احساس شادی نکنم، یک سری نگرانی‌ها از اتفاقاتی است که ممکنه



می‌کنند. طبقه «پیوندهای اجتماعی» و زیرمقولات آن نشان دهنده این مسأله بود که تجارب شادی افراد تا حد زیادی در بسترهای جمعی شکل می‌گیرد و این تأکیدی دوباره بر زندگی اجتماعی و شادکامی جمعی است. به عبارت دیگر، شادکامی در اجتماع و در پیوند با خانواده، عزیزان، دوستان و جامعه بیشتر شکل می‌گیرد و مشارکت کنندگان به رویدادها، حوادث و شرایطی اشاره می‌کنند که در ارتباط با دیگران شکل گرفته و جمعی بوده است. محققان دیگر نیز به گونه‌های مختلف به تأثیر پیوند با دیگران بر شادکامی اشاره داشته‌اند. یکی از یافته‌های تحقیق کشاورز و وفاییان این است که روابط اجتماعی و خانوادگی با شادکامی ارتباط مثبت و مستقیم دارد (۱۷). نشاط‌دوست و همکاران هم گزارش کردند که شادکامی کارکنان با رضایت از خانواده، مهمانی رفتن و مسافرت رابطه معنی‌داری دارد (۱۹). در تحقیق دانش هم سطح شادکامی و سطح کلی سلامت جسمی و روانی دانشجویان متأهل بیشتر از دانشجویان مجرد است و اختلال در کارکرد اجتماعی در دانشجویان متأهل کمتر از دانشجویان مجرد می‌باشد (۲۰). احدی و باقری نیز گزارش کردند که متغیر شادکامی توسط متغیرهای راحت بودن با دیگران و انسجام اجتماعی تبیین می‌شود (۲۲). علاوه بر این، Haller و Hadler به این مسأله اشاره داشته‌اند که روابط و ساختار اجتماعی، شادمانی و ناشادمانی تولید می‌کند. موضوع مهم مورد بررسی آن‌ها این بود که شادمانی و رضایت از زندگی باید به عنوان محصول ویژگی‌های فردی از سویی و روابط و ساختار اجتماعی از دیگر سو، بررسی شود (۲۳). Dolan و همکاران نیز به این نتیجه رسیدند که جدایی از همسر و نداشتن ارتباط اجتماعی عوامل مشترکی است که با شادکامی رابطه منفی قوی دارد (۲۴). پس، پیوندهای اجتماعی عامل قوی در ایجاد شادکامی است و داشتن پیوند با دیگران و با جامعه شادی فرد و جامعه را در پی خواهد داشت.

در سوی مقابل، برخی از نابسامانی‌های زندگی مانع شادکامی می‌شود و یا شادی فرد را خراب می‌کند. طبقه نابسامانی‌های زندگی با زیرمقولات خود (وضعیت رفاهی، گسست‌های عاطفی، ناپایداری شادی و آینده مبهم) به شرایط

و وضعیت‌هایی اشاره دارد که با شادی فرد در تقابل بوده و آن را به عدم شادکامی تبدیل می‌کند. افراد در مواردی مثل وضعیت اقتصادی و مالی نامناسب، رویارویی با آینده‌ای مبهم و پرتلاطم، ناراحتی و مضطرب می‌شوند. این تحولات که به صورت گسترده وجود دارد و هر روز بعدی جدید می‌یابد، روندهایی تأثیرگذار در زندگی افراد می‌باشد و نیاز به توجه و بررسی بیشتر دارد. از آن‌جا که تجربه موارد عدم شادکامی افراد بخشی ویژه در زندگی افراد و نقطه مقابل شادکامی است، می‌توان با تلاش برای وارونه کردن جهت آن‌ها برای شاد کردن افراد گام برداشت. در بررسی‌های دیگر بحث وضعیت اقتصادی اغلب مد نظر بوده است. منتظری و همکاران به این نتیجه رسیدند که عوامل اقتصادی - اجتماعی از قبیل وضعیت اشتغال و سطح درآمد بر سطح شادکامی افراد تأثیر دارد (۲۱). Mogilner نشان داد که از نظر دانشجویان پول برای دستیابی به رویای آمریکایی و شادی به عنوان حق مسلم افراد جامعه، بسیار حیاتی است (۲۵)، اما کشاورز و همکاران نشان دادند که بین وضعیت اقتصادی با شادکامی رابطه معنی‌داری وجود ندارد (۱۸). به هر حال، نابسامانی‌های زندگی و از جمله وضعیت اقتصادی با شادکامی ارتباط دارد، هرچند برخی تحقیقات (همچنان که اشاره شد)، خلاف آن را ثابت کرده است. در هر حال، در شرایط کنونی جامعه که دانشجویان نسبت به آینده بدبین هستند و وضعیت مالی آن‌ها به شدت از نوسانات اقتصادی تأثیر می‌پذیرد، توجه به آن‌ها به عنوان قشری آینده‌ساز که توسعه کشور در دستان آن‌ها قرار دارد، بسیار حایز اهمیت می‌باشد. باید برای رسیدن دانشجویان به شرایط ایده‌آل‌تری از آن چه اینک در آن قرار دارند، برنامه‌ریزی‌ها و سیاست‌گذاری‌های مناسب انجام گیرد. عدم تعمیم‌پذیری یا تعمیم‌پذیری کم تحقیقات کیفی و انجام مطالعه در یک دانشگاه و فقط در رشته‌های علوم پزشکی از محدودیت‌های مطالعه بود. جلب رضایت و اعتماد مشارکت کنندگان از جمله سختی‌های پژوهش بود و سعی شد، با توجیه افراد نمونه، اطلاع‌رسانی درباره امکان خروج از مطالعه در هر مرحله از پژوهش و انجام مصاحبه‌ها در شرایط مساعد این سختی‌ها کاهش یابد.

## نتیجه‌گیری

با توجه به آن که جنبه اجتماعی رسیدن به شادکامی و تأثیر وضعیت رفاهی بر آن از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است، سیاست‌گذاری و برنامه‌ریزی‌های مناسب برای آموزش به دانشجویان و تلاش برای بهبود شرایط اقتصادی آنان در جهت رسیدن به اهداف و افزایش شادکامی ضروری می‌باشد. امروزه بخش وسیعی از جامعه جوان کشور دانشجویان هستند و تلاش برای فراهم کردن بسترهای

شادی این نیروی عظیم، به حرکت درآوردن چرخه‌های توسعه و پیشرفت جامعه است.

## تشکر و قدردانی

مقاله حاصل طرح تحقیقاتی مصوب معاونت تحقیقات و فن‌آوری دانشگاه علوم پزشکی ایران به شماره ۹۴-۰۲-۱۹۳-۲۶۲۲۴ است. از همکاری دانشجویان شرکت کننده در مطالعه قدردانی می‌شود.

## References

1. Seligman ME, Csikszentmihalyi M. Positive psychology. An introduction. *Am Psychol* 2000; 55(1): 5-14.
2. Buss DM. The evolution of happiness. *Am Psychol* 2000; 55(1): 15-23.
3. Black Dog Institute. Happiness [online]. [cited 2017]; Available from: URL: <https://www.blackdoginstitute.org.au/docs/default-source/factsheets/happiness.pdf?sfvrsn=2>
4. Sheldon KM, Lyubomirsky S. Achieving sustainable new happiness: Prospects, practices, and prescriptions. In: P. Linley A, Joseph S, editors. *Positive psychology in practice*. Hoboken, NJ: John Wiley and Sons; 2004. p. 127-45.
5. Argyle M. *The psychology of happiness*. 2<sup>nd</sup> ed. London, UK: Routledge; 2002.
6. Helliwell JF, Layard R, Sachs J. *World Happiness Report 2015*. New York, NY: Sustainable Development Solutions Network; 2015.
7. Hills P, Argyle M. Emotional stability as a major dimension of happiness. *Pers Individ Dif* 2001; 31(8): 1357-64.
8. Chamorro-Premuzic T, Bennett E, Furnham A. The happy personality: Mediatorial role of trait emotional intelligence. *Pers Individ Dif* 2007; 42(8): 1633-9.
9. Myers DG. *Psychology*. 6<sup>th</sup> ed. New York, NY: Worth Publishers; 2001.
10. Murphy GC, Athanasou JA. The effect of unemployment on mental health. *J Occup Organ Psychol* 1999; 72(1): 83-99.
11. Peiro A. Happiness, satisfaction and socio-economic conditions: Some international evidence. *J Socio Econ* 2006; 35(2): 348-65.
12. Mookerjee R, Beron K. Gender, religion and happiness. *J Socio Econ* 2005; 34(5): 674-85.
13. Lelkes O. Tasting freedom: Happiness, religion and economic transition. *J Econ Behav Organ* 2006; 59(2): 173-94.
14. Argyle M. *The social psychology of leisure*. London, UK: Rutledge; 1996.
15. Myers DG. *Happiness, excerpted from psychology*. 7<sup>th</sup> ed. New York, NY: Worth Publishers; 2004.
16. Eysenck MW. Happiness, facts and myths. Trans. Beigi K, Firoozbakht M. 1<sup>st</sup> ed. Tehran, Iran: Badr Publications; 1996. [In Persian].
17. Keshavarz A, Vafaeian M. The study of the effective factor on the amount of happiness. *Applied Psychology* 2007; 2(5): 51-62. [In Persian].
18. Keshavarz A, Moulavi H, Kalantari M. the relationship between vitality and demographic variables with happiness in isfahan population. *Psychological Studies* 2009; 4(4): 45-64. [In Persian].
19. Neshatdoust HT, Kalantari M, Mehrabi HA, Palahang H, Nouri NAS, Soltani I. Predicting factors of happiness in Mobarekeh Steal Company personnel. *Journal of Applied Sociology* 2009; 20(1): 105-18. [In Persian].
20. Danesh E. A Comparison of happiness, physical and mental health in male and female students' married and single of university. *Applied Psychology* 2011; 4(4): 56-71. [In Persian].
21. Montazeri A, Omidvari S, Azin A, Aeenparast A, Jahangiri K, Sadighi J, et al. Happiness among Iranians: Findings from the Iranian Health Perception Survey (IHPS). *Payesh Health Monit* 2012; 11(4): 467-75. [In Persian].
22. Ahadi H, Bagheri N. Factors influencing the happiness of students. *Thought and Behavior in Clinical Psychology* 2012; 6(24): 69-78. [In Persian].
23. Haller M, Hadler M. How social relations and structures can produce happiness and unhappiness: An international comparative analysis. *Soc Indic Res* 2006; 75(2): 169-216.
24. Dolan P, Peasgood T, White M. Do we really know what makes us happy? A review of the economic literature on the factors associated with subjective well-being. *J Econ Psychol* 2008; 29(1): 94-122.
25. Mogilner C. The pursuit of happiness: Time, money, and social connection. *Psychol Sci* 2010; 21(9): 1348-54.

## Qualitative Analysis of Students' Experiences of Happiness: A Phenomenological Study

Mahnaz Solhi<sup>1</sup>, Seyed Fahim Irandoost<sup>2</sup>

### Original Article

#### Abstract

**Introduction:** Happiness is the amount of positive value that a person considers it for him/herself. Happiness is the common goal of all human beings; so that all human efforts will be done to get it, and it has changed to an important issue in human life at recent decades. Present study aimed to assess students' experiences of happiness phenomenon in Iran University of Medical Sciences, Iran.

**Method:** This qualitative study was done in 2015 using phenomenological method. The number of participants was 12; the data were collected through semi-structured interviews, and analyzed using Colaizzi 7-step technique.

**Results:** After considering and analyzing the data, 219 themes, 10 subthemes, and 3 main themes were extracted. The main categories included "goals achievement", "social ties", and "the ravages of life". Participants gained happiness through the process of social life and meanwhile declared basic individual efforts to achieve desires and happiness. They also suffered from some ravages and life destructive changes such as inappropriate welfare status, and encountered uncertain future.

**Conclusion:** Considering particular importance of social aspect of gaining happiness, and the effect of welfare status on it, preparing appropriate educational policy for students and planning to improve their economic conditions to increase happiness are of great importance.

**Keywords:** Happiness, Phenomenology, Students

**Citation:** Solhi M, Irandoost SF. **Qualitative Analysis of Students' Experiences of Happiness: A Phenomenological Study.** J Qual Res Health Sci 2017; 6(2): 170-80.

Received date: 23.02.2016

Accept date: 01.08.2016

1- Associate Professor, Department of Health Services and Health Education, School of Health, Iran University of Medical Sciences, Tehran, Iran

2- PhD Candidate, Department of Health Education and Health Promotion, School of Health, Iran University of Medical Sciences, Tehran, Iran

**Corresponding Author:** Seyed Fahim Irandoost, Email: fahim.irandost@gmail.com