

به نام خدا

# عوامل اجتماعی تاثیر گذار بر شادکامی دانش آموزان

مولفان :

اسماء خردو

فریبا خردو

فاطمه سنگرزاده

انتشارات ارسطو

(سازمان چاپ و نشر ایران - ۱۴۰۳)

نسخه الکترونیکی این اثر در سایت سازمان چاپ و نشر ایران و اپلیکیشن کتاب رسان موجود می باشد

[chaponashr.ir](http://chaponashr.ir)

سرشناسه: خردو، اسماء، ۱۳۶۷  
عنوان و نام پدیدآور: عوامل اجتماعی تاثیرگذار بر شادکامی دانش آموزان / مولفان اسماء خردو، فریبا خردو، فاطمه سنگرزاده.  
مشخصات نشر: انتشارات ارسطو (سازمان چاپ و نشر ایران)، ۱۴۰۳.  
مشخصات ظاهری: ۱۰۵ ص.  
شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۴۰۸-۱۷۱-۱  
وضعیت فهرست نویسی: فیبا  
موضوع: دانش آموزان - شادکامی - عوامل اجتماعی  
شناسه افزوده: خردو، فریبا، ۱۳۵۸  
شناسه افزوده: سنگرزاده، فاطمه، ۱۳۵۸  
رده بندی کنگره: PN۲۱۵۸  
رده بندی دیویی: ۸۰۹/۲۱۹  
شماره کتابشناسی ملی: ۹۴۹۳۸۸۰  
اطلاعات رکورد کتابشناسی: فیبا

نام کتاب: عوامل اجتماعی تاثیرگذار بر شادکامی دانش آموزان  
مولفان: اسماء خردو - فریبا خردو - فاطمه سنگرزاده  
ناشر: انتشارات ارسطو (سازمان چاپ و نشر ایران)  
صفحه آرای، تنظیم و طرح جلد: پروانه مهاجر  
تیراژ: ۱۰۰۰ جلد  
نوبت چاپ: اول - ۱۴۰۳  
چاپ: زبرجد  
قیمت: ۱۰۵۰۰۰ تومان  
فروش نسخه الکترونیکی - کتاب‌رسان:  
<https://chaponashr.ir/ketabresan>  
شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۴۰۸-۱۷۱-۱  
تلفن مرکز پخش: ۰۹۱۲۰۲۳۹۲۵۵  
[www.chaponashr.ir](http://www.chaponashr.ir)



## فهرست مطالب

صفحه	عنوان
۵	مقدمه
۷	فصل اول: کلیات شادکامی
۷	تعریف شادکامی
۱۰	تعریف خشنودی
۱۰	جایگاه شادی در چهار چوب هیجان‌ها
۱۲	شاخص‌های شادکامی
۱۲	دیدگاه شناختی و شادکامی
۱۴	مؤلفه‌های تشکیل دهنده شادمانی
۱۵	شخصیت و شادکامی
۱۶	ارتباط بین شادکامی و مذهب
۱۸	اهمیت ارتباط بین شادکامی و مذهب
۲۰	موانع دستیابی به شادکامی
۲۲	دیدگاه‌های نظری در مورد شادکامی
۲۶	دیدگاه‌های شناختی و شادی
۲۷	دیدگاه‌های زمینه‌ای در مورد شادی
۳۳	فصل دوم: نظریه‌های شادمانی
۳۳	۱- نظریه فیزیولوژیک
۳۳	۲- نظریه ارتباطات و فعالیت اجتماعی
۳۴	۳- نظریه ارضای نیازهای عینی
۳۴	تعریف روان‌درستی
۳۶	عوامل مؤثر در شادمانی
۴۱	روش‌های افزایش شادمانی
۴۴	صفات درونی افراد شادکام
۴۴	شرح حال مختصری درباره‌ی فوردایس
۴۶	اصول چهارده‌گانه فوردایس
۵۳	تعارض کار-خانواده
۵۵	انواع تعارض کار - خانواده
۵۸	مدلهای تعارض کار- خانواده

۶۴	.....	خصایص نقش کاری
۶۸	.....	تفاوت های جنسیتی در تعارض کار - خانواده
۷۳	.....	<b>فصل سوم: هوش هیجانی و شادکامی</b>
۷۳	.....	هوش هیجانی، چه فرقی با هوش منطقی دارد؟
۷۵	.....	عناصر تشکیل دهنده مؤلفه های هوش هیجانی، از دیدگاه بار - آن
۷۷	.....	هوش هیجانی را چه طور می شود پرورش داد؟
۷۸	.....	رابطه هوش هیجانی با شادکامی
۸۱	.....	<b>فصل چهارم: خوش بینی و مثبت اندیشی</b>
۸۱	.....	مبانی نظری آموزش مثبت نگری
۸۲	.....	پیشینه روان شناسی مثبت گرا
۸۲	.....	تعریف روان شناسی مثبت گرا
۸۳	.....	ضرورت وجود روان شناسی مثبت گرا
۸۴	.....	اهداف اولیه روان شناسی
۸۷	.....	مبانی روان شناسی مثبت
۸۸	.....	ابعاد روان شناسی مثبت گرا
۹۰	.....	مثبت اندیشی
۹۳	.....	شناسایی علائم و نشانه های مثبت اندیشی
۹۴	.....	گام های ایجاد مثبت اندیشی
۹۵	.....	محدودیت های مثبت اندیشی
۹۹	.....	<b>منابع و مأخذ</b>
۹۹	.....	منابع فارسی
۱۰۴	.....	منابع لاتین

## مقدمه

شادکامی و نشاط به عنوان یکی از مهم ترین نیازهای روانی بشر، به دلیل تاثیرات عمده ای که بر شکل گیری شخصیت آدمی و در یک کلام مجموعه زندگی انسان دارد، همیشه ذهن انسان را به خود مشغول کرده است. از مهم ترین نکاتی که در این زمینه مطرح است، چگونگی حصول شادکامی، تقویت آن و عوامل تاثیرگذار بر دستیابی به این نیاز حیاتی است. شادکامی که هدف مشترک افراد است و همه برای رسیدن به آن تلاش می کنند ارزشیابی افراد از خود و زندگی شان است. این ارزشیابی ها ممکن است جنبه ی شناختی داشته باشد مانند قضاوت هایی که در مورد خشنودی از زندگی صورت می گیرد و یا جنبه ی عاطفی که شامل خلق و هیجاناتی است که در واکنش به رویدادهای زندگی ظاهر می شود. بنابراین، شادکامی شامل مولفه های خشنودی، رضایت از زندگی، عدم خلق و هیجان های منفی از جمله اضطراب و افسردگی است (مرادی، جعفری و عابدی، ۱۳۸۴).

واژه شادکامی چندین مفهوم متفاوت را به ذهن متبادر می کند ( برای مثال شادی ، خشنودی ، لذت ، خوشایندی و ... ) از این رو تعدادی از روان شناسان به اصطلاح بهزیستی ذهنی اشاره می کنند که یک اصطلاح چتری و در برگیرنده انواع ارزشیابی هایی است که فرد از خود و زندگی اش به عمل می آورد ( دانیر ، ۲۰۰۲). این ارزشیابی ها ، مواردی از قبیل رضایت از زندگی ، هیجان و خلق مثبت و فقدان افسردگی و اضطراب را شامل می شود و جنبه های مختلف آن نیز به شکل شناخت ها و عواطف است ( دانیر و ساه ، ۱۹۹۷). در صورتی که افراد از شرایط زندگی راضی بوده و عواطف مثبت بیشتر و عواطف منفی کمتری را تجربه کنند ، گفته می شود که از بهزیستی ذهنی بالایی برخوردارند. اصطلاح بهزیستی ذهنی ، اصطلاح روان شناختی معادل شادی است که به دلیل مفاهیم بسیاری که در خود نهفته دارد ، ارجح است . اما با این وجود در ادبیات مربوط به جای یکدیگر بکار می روند ( ادینگتون و شومن ، ۲۰۰۴).

شادی صرفنظر از چگونگی کسب آن می تواند سلامت جسمانی را بهبود بخشد. افراد شاد احساس سرزندگی بیشتری می کنند، آسانتر تصمیم می گیرند ، روحیه مشارکتی بیشتری دارند و نسبت به کسانی که با آنها زندگی می کنند ، بیشتر احساس رضایت می کنند ( مایرز ، ۲۰۰۲).

به نظر کارلسون (۱۳۸۰) عادی ترین حالت ذهنی ما ، حالت خشنودی و شادی است. موانعی که ما از دستیابی و تجربه کردن احساس شادی باز می دارد و یا در فاصله قرار می دهد ، فرایندهای منفی اکتسابی هستند. وقتی که احساس مثبت ذاتی را کشف می کنیم و موانعی که ما را از رسیدن به آن باز می دارد ، از سر راه برمی داریم ، به تجربه بسیار معنی دارتر و زیباتر زندگی دست می یابیم. این احساسات مثبت ، عواطف گذرایی نیستند که صرفاً با تغییر اوضاع بیایند و بروند ، بلکه در زندگی ما نفوذ می کنند و جزئی از ما می شوند. یافتن این حالت ذهنی به ما اجازه می دهد سرزنده و بی تکلف باشیم ، چه این اوضاع ، این دیدگاه مثبت را توجیه کند و یا نکند.

ارسطو فیلسوف بزرگ یونانی می گوید: «عالیترین خوبیهای قابل دستیابی چیست؟... چه مردم عامی و چه خواص خواهند گفت: شادی». در گفتار یکی از مشهورترین کمدین های لیورپول به نام «کن داد» نیز همین نظر را می بینیم: «شادی، شادی، بزرگترین موهبتی که داریم». شاید بزرگترین توصیه در مورد اهمیت حقیقی شادی در روابط انسان ها، همان باشد که در دومین جمله بیانیه استقلال آمریکا از شادی به عنوان یکی از «حقوق جدایی ناپذیر» انسان یاد شده است: ما این حقایق را بدیهی می دانیم که تمامی انسانها مخلوقات برابرند، خالق آنها به ایشان حقوق جدایی ناپذیر معینی را تفویض نموده است که زندگی، آزادی و شادی از آن جمله اند» (روانشناسی شادی، ترجمه بیگی و فیروز بخت، ۱۳۸۴).

# فصل اول

## کلیات شادکامی

### تعریف شادکامی

واژه شادکامی چندین مفهوم متفاوت را به ذهن متبادر می کند(برای مثال: شادی، خشنودی، لذت و خوشایندی و ...). از این رو تعدادی از روان شناسان به اصطلاح خوشبختی ذهنی اشاره می کنند که دربرگیرنده انواع ارزشیابی هاست که فرد از خود و زندگی اش به عمل می آورد(داینر<sup>۱</sup>، ۲۰۰۶).

گاهی گفته می شود که مفهوم شادی مبهم<sup>۲</sup> و اسرارآمیز<sup>۳</sup> است، اما واضح است که اکثر مردم به خوبی می دانند که شادی چیست؟ در زمینه یابی هاز مردم سوال شده است که معنی و منظور آنها از شادی چیست؟ در پاسخ گفته اند که غالباً شادی عبارت است از راضی بودن از زندگی خود. این دو جزء یعنی عواطف مثبت<sup>۴</sup> و رضایت<sup>۵</sup>. اغلب یک جزء سوم نیز وجود دارد که عبارت است از فقدان افسردگی، اضطراب یا دیگر عواطف منفی<sup>۶</sup>. در پژوهش های مربوط به هیجانات و حالات خلقی مثبت معلوم شده است که این حالات و هیجانات شامل احساسات لذت بخش، رهایی و اعتماد به نفس هستند. دلیل وجود هیجانات مثبت این است که برخی از انواع معاشرت پذیری که پیوند های اجتماعی را شکل می دهند، منجر می شوند. تجارب مثبت فعالیت های ارزشمند از لحاظ زیست شناختی را تقویت می کنند. حالات مثبت تأثیر قابل توجهی بر

- 
1. Diener
  2. Obscure
  3. Mysterious
  4. Positive emotion
  5. Satisfaction
  6. negative emotion

بهداشت، سلامت روان، کار و خلاقیت دارند (آرگایل<sup>۱</sup>، ترجمه گوهری و همکاران، ۱۳۸۳).

مک گیل<sup>۲</sup> (به نقل از آیزنک، ۱۹۹۰) معتقد است شادی حالتی پایدار است که فرد میان امیال ارضاشده و کل امیال خود مطلوب ترین نسبت را می یابد، به شرط آن که امیال ارضاء شده به طور غیرمنتظره اتفاق افتاده باشد، یعنی ما از مصاحبت با خودی که انتظار دیدن وی را نداشته ایم شاد می شویم. شادی و شادکامی همانند خوشبختی امری نسبی است. اکثر مردم چیزهایی را که با آن برخورد می کنند به صورت بد یا خوب مورد ارزشیابی قرار می دهند.

شادکامی احساسی است که همه خواهان آن هستند اما تعداد کمی از ما به آن دست می یابیم. نشانه مشخصه چنین احساسی قدردانی، احساس درونی، احساس رضایت و علاقه به خود و دیگران است (کارلسون<sup>۳</sup>، ترجمه شریفی، ۱۳۸۰).

وینهاون<sup>۴</sup> (۲۰۰۴) معتقد است واژه شادمانی به پدیده ای تجربی اشاره می کند. به زعم وی شادمانی کلی به صورت زیر تعریف می شود: میزانی که یک فرد در مورد کیفیت کلی مطلوبیت زندگی قضاوت می کند. به عقیده وی در این تعریف چند واژه کلیدی وجود دارد که لازم است توضیح داده می شود.

### ۱- میزان (درجه)<sup>۵</sup>:

منظور این است که شادمانی حد بهینه ندارد. بلکه همانند قد و وزن در مقایسه با دیگران کم و زیاد دارد. وقتی گفته می شود فردی شادمان است یعنی او زندگی را بیشتر مطلوب تلقی می کند تا نامطلوب.

### ۲- فرد<sup>۶</sup>:

واژه شادمانی برای توصیف حالت یک فرد واحد بکار برده می شود. این واژه را برای جمعی یا برای حوادث یا اشیاء نمی توان بکار برد. مثلاً گفته نمی شود یک ملت شادند،

1. Argyle, M.

2. Macc.gill

3. Carelson

4. Veenhoven

5. Degree

6. Individual



در واقع شادمانی ارزیابی ذهنی یک فرد از زندگی اش است و استاندارد معینی برای آن وجود ندارد. مثلاً ممکن است فردی خود را شاد بداند ولی واقعاً ناشاد باشد و برعکس.

### ۳- کلی<sup>۱</sup>:

در حالت کلی ارزیابی زندگی مورد بحث است، یعنی این قضاوت و عمق شناختی است که بر اساس ارزش ها و توضیحات شکل می گیرد. در این ارزیابی همه معیارها توسط فرد یکپارچه می شود.

### ۴- قضاوت:

واژه شادمانی حاصل قضاوت کلی یک فرد در مورد کیفیت زندگی اش باشد، یعنی شادمانی جمع ساده لذت ها نیست بلکه سازه ای شناختی است که افراد با کنار هم قراردادن تجربیات مختلف شان به آن می رسند، یعنی فعالیتی شناختی است و شامل قضاوت فرد در مورد گذشته و برآوردش از آینده است.

### ۵- زندگی به عنوان کل<sup>۲</sup>:

واژه شادمانی برای مشخص کردن جنبه های خاص زندگی بکار برده نمی شود بلکه به زندگی به طور کلی اشاره دارد. در واقع شامل گذشته، حال و انتظارات آینده می شود. این بدان معنی نیست که همه تجربیات وزنی مساوی در فرایند ارزیابی دارند بلکه ممکن است در جریان قضاوت به برخی تجربیات اهمیت بیشتری داده شود و برخی تجربیات مورد غفلت قرار گیرد.

### ۶- مطلوبیت<sup>۳</sup>:

این واژه به خوشایندی<sup>۴</sup> نزدیک است ولی مترادف با آن نیست. در مطلوبیت ارزیابی شناختی وجود دارد ولی واژه خوشایندی ناشی از تجربه عاطفی مستقیم است. در واقع مطلوبیت زندگی هم به عاطفه و هم به تفکر مربوط است. پس می توان گفت در مطلوبیت فرد به این نتیجه می رسد که چیزی را دوست دارد یا نه (عابدی، ۱۳۸۱).

1. Overall
2. Life as a whole
3. Favourably
4. Pleasantness

## تعریف خشنودی

بعضی خشنودی را مترادف با رضامندی از زندگی می دانند ولی معنای خشنودی همچنان ثابت است. خشنودی بعد عاطفی و هیجانی قوی دارد و شامل احساس فرد است، اگر از مردم بپرسند که شما خشنودی را چگونه معنا می کنید؟ آنها دو نوع جواب می دهند: یا آن را به عنوان حالتی از خوشی ذکر می کنند و یا حالتی از رضایت، که اولی مربوط به هیجان است و دومی مربوط به شناخت است (آرین، ۱۳۷۸).

خشنودی بخش شناختی شادی محسوب می شود، ارزیابی فکری یک مسأله، قضاوت درباره آن و چگونگی انجام شدن یک مسأله در حال حاضر و یا در گذشته بخش شناختی خشنودی است (آرگیل، ترجمه گوهری و همکاران، ۱۳۸۳).

اگر بگوئیم خشنودی ناشی از رضامندی است؛ پس باید تلاش کنیم تا نیازمندی های اساسی افراد را تشخیص دهیم و درصدد ارضای آنها برآئیم. چنانچه ساختار شناختی فرد عامل مهمی برای؟ شناختی است، پس باید تلاش کنیم تا برای کمتر رنج کشیدن، نحوه تفکرمان را تغییر دهیم.

چه شرایطی در خشنودی افراد موثر است؟ چه نوع شیوه زندگی خشنودی فرد را فراهم می کند؟ (این سوال همچنان مرحله نوزادی خود را طی می کند و جواب مشخصی برای آن پیدا نشده است) (آرین، ۱۳۷۸).

## جایگاه شادی در چهار چوب هیجانها

سالهاست که در طبقه بندی حالت های روانی، شادی و نشاط را در مقوله هیجانها قرار داده اند. اگر چه طبقه بندی حالات احساسی که در مقوله ای اخیر قرار می گیرند به علت کثرت تعداد هیجانها، آسان نیست اما کوشش های متعددی در راه نظم دهی و مجزا سازی آنها به عمل آمده است. و شاید اشاره به طبقه بندی ای، که هیجانها را به چهار بعد اصلی تقسیم می کند، بتواند جایگاه شادی و نشاط را در چهار چوب هیجانها مشخص کند در این طبقه بندی، هیجانها بر اساس ابعاد زیر از یکدیگر متمایز شده اند:

- مثبت و منفی

- نخستین یا مختلط

- قرار گرفتن در قطب های متضاد

## - سطوح مختلف شدت

با توجه به این ابعاد می‌توان شادی و نشاط را به عنوان یک هیجان مثبت در نظر گرفت که امکان ترکیب و تألیف آن با هیجان‌های دیگر نیز وجود دارد. این حالت در قطب متضاد با خشم، احساس گناه و افسردگی قرار می‌گیرد و میزان شدت آن‌ها نیز تغییر پذیر است. بدین ترتیب مشاهده می‌شود که بیان دقیق مسأله و هدف‌های موضوع مورد نظرما، نیازمند تصریح بیشتر مقوله‌ی هیجان‌هاست. ارائه تعریف دقیقی از هیجان بسیار مشکل است چرا که افراد فرهنگ‌ها و مناطق مختلف، دارای دریافت‌های متفاوتی از این مفهوم می‌باشد و مع هذا دربارهی ویژگی‌های خاصی از آن توافق نظر دیده می‌شود و اغلب مؤلفان بر این باورند که حالت‌های هیجانی بر اساس احساسات مثبت یا منفی کوتاه مدت نسبت به یک موضوع معین (واقعی یا خیالی) بر انگیخته می‌شوند. به بیانی دیگر، می‌توان هیجان‌ها را از سویی به منزله‌ی واکنش‌های وحدت یافته نسبت به رویدادهای معنا دار شخصی دانست که واکنش‌های فیزیولوژیکی، رفتاری، شناختی و همچنین احساس‌های فاعلی لذت و عدم لذت را در بر می‌گیرند و از سوی دیگر، آن‌ها را به عنوان واکنش‌های عاطفی شدیدی تلقی کرد که تابع مراکز دیانسفالیک اند معمولاً شامل تظاهرات نباتی می‌شوند و جلوه‌های آن‌ها در شادی، اندوه، ترس، خشم تنفرو غیره قابل مشاهده است (دادستان، ۱۳۸۰).

پیوند هیجان‌ها و از آن میان شادی و نشاط با شناخت و رفتار به خوبی آشکار می‌گردد و تعامل چنین عواملی است که بررسی هیجان‌های منفی و مثبت را از اهمیت خاصی برخوردار می‌سازد. چرا که هیجان‌های منفی به کاهش سطوح حرمت خود و کیفیت روابط با دیگران منجر می‌شوند در حالی که هیجان‌های مثبت، حرمت خود را افزایش می‌دهند و به گسترش روابط با دیگران می‌انجامند. در چهار چوب هیجان‌های مثبت، نشاط و شادی هیجانی است که همه در جستجوی آن هستند و شدت آن نیز مانند هر هیجان دیگری متغیر است. اما باید براین نکته تأکید کرد که نشاط در واقع از جلوه‌های ظاهری مفهوم عمیق خوشبختی است. نشاط و خوشبختی در زبان عامیانه به احساسی تغییر پذیر و همچنین به احساس پایدار رضایت کلی از زندگی نسبت داده می‌شود. از دیدگاه علمی تر خوشبختی بر اساس سطح ارزشیابی کلی مثبت هر فرد از کیفیت مجموعه‌ی زندگی فعلی وی تعریف می‌شود (عابدی، ۱۳۸۴).