










بسمه تعالی

تاییدیه اعضای هیات داوران حاضر در جلسه دفاع از رساله کارشناسی ارشد خانم لیلا بنی آدم رساله ۴ واحدی خود را با عنوان: "اثربخشی آموزش مهارت‌های مثبت اندیشی بر شادکامی دانشجویان" در تاریخ ۱۳۹۰/۱۲/۱۳ ارائه کردند.

اعضای هیات داوران نسخه نهایی این رساله را از نظر فرم و محتوا تایید کرده است و پذیرش آنرا برای تکمیل درجه کارشناسی ارشد پیشنهاد می‌کنند.

امضاء	رتبه علمی	نام و نام خانوادگی	اعضای هیات داوران
	دانشیار	پرویز آزاد فلاح	۱- استاد راهنما
	استادیار	عباسعلی الهیاری	۲- استاد مشاور
	دانشیار	کازم رسول زاده طباطبایی	۳- استاد ناظر
	دانشیار	رسول روشن	۴- استاد ناظر
	دانشیار	کازم رسول زاده طباطبایی	۵- نماینده شورای تحصیلات تکمیلی

آیین نامه چاپ پایان نامه (رساله) های دانشجویان دانشگاه تربیت مدرس

نظر به اینکه چاپ و انتشار پایان نامه (رساله) های تحصیلی دانشجویان دانشگاه تربیت مدرس، مبین بخشی از فعالیتهای علمی - پژوهشی دانشگاه است بنابراین به منظور آگاهی و رعایت حقوق دانشگاه، دانش آموختگان این دانشگاه نسبت به رعایت موارد ذیل متعهد می شوند:

ماده ۱: در صورت اقدام به چاپ پایان نامه (رساله) ی خود، مراتب را قبلاً به طور کتبی به «دفتر نشر آثار علمی» دانشگاه اطلاع دهد.

ماده ۲: در صفحه سوم کتاب (پس از برگ شناسنامه) عبارت ذیل را چاپ کند:

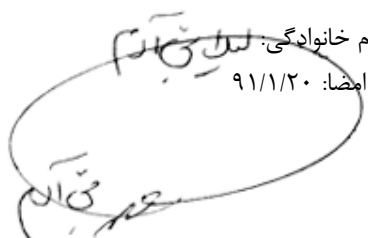
«کتاب حاضر، حاصل پایان نامه کارشناسی ارشد/ رساله دکتری نگارنده لیلا بنی آدم در رشته روانشناسی است که در سال ۸۸-۸۹ در دانشکده علوم انسانی دانشگاه تربیت مدرس به راهنمایی سرکار خانم/جناب آقای دکتر آزاد فلاح، مشاوره سرکار خانم/جناب آقای دکتر الهیاری و مشاوره سرکار خانم/جناب آقای دکتر ----- از آن دفاع شده است.»

ماده ۳: به منظور جبران بخشی از هزینه های انتشارات دانشگاه، تعداد یک درصد شمارگان کتاب (در هر نوبت چاپ) را به «دفتر نشر آثار علمی» دانشگاه اهدا کند. دانشگاه می تواند مازاد نیاز خود را به نفع مرکز نشر در معرض فروش قرار دهد.

ماده ۴: در صورت عدم رعایت ماده ۳، ۵۰٪ بهای شمارگان چاپ شده را به عنوان خسارت به دانشگاه تربیت مدرس، تأدیه کند.

ماده ۵: دانشجو تعهد و قبول می کند در صورت خودداری از پرداخت بهای خسارت، دانشگاه می تواند خسارت مذکور را از طریق مراجع قضایی مطالبه و وصول کند؛ به علاوه به دانشگاه حق می دهد به منظور استیفای حقوق خود، از طریق دادگاه، معادل وجه مذکور در ماده ۴ را از محل توقیف کتابهای عرضه شده نگارنده برای فروش، تامین نماید.

ماده ۶: اینجانب لیلا بنی آدم دانشجوی رشته روانشناسی مقطع کارشناسی ارشد تعهد فوق و ضمانت اجرایی آن را قبول کرده، به آن ملتزم می شوم.

نام و نام خانوادگی: 
تاریخ و امضا: ۹۱/۱/۲۰

آیین نامه حق مالکیت مادی و معنوی در مورد نتایج پژوهشهای علمی دانشگاه تربیت مدرس

مقدمه: با عنایت به سیاست‌های پژوهشی و فناوری دانشگاه در راستای تحقق عدالت و کرامت انسانها که لازمه شکوفایی علمی و فنی است و رعایت حقوق مادی و معنوی دانشگاه و پژوهشگران، لازم است اعضای هیأت علمی، دانشجویان، دانش‌آموختگان و دیگر همکاران طرح، در مورد نتایج پژوهشهای علمی که تحت عنوان پایان‌نامه، رساله و طرحهای تحقیقاتی با هماهنگی دانشگاه انجام شده است، موارد زیر را رعایت نمایند:

ماده ۱- حق نشر و تکثیر پایان‌نامه/ رساله و درآمدهای حاصل از آنها متعلق به دانشگاه می باشد ولی حقوق معنوی پدید آورندگان محفوظ خواهد بود.

ماده ۲- انتشار مقاله یا مقالات مستخرج از پایان‌نامه/ رساله به صورت چاپ در نشریات علمی و یا ارائه در مجامع علمی باید به نام دانشگاه بوده و با تایید استاد راهنمای اصلی، یکی از اساتید راهنما، مشاور و یا دانشجو مسئول مکاتبات مقاله باشد. ولی مسئولیت علمی مقاله مستخرج از پایان‌نامه و رساله به عهده اساتید راهنما و دانشجو می باشد.

تبصره: در مقالاتی که پس از دانش‌آموختگی بصورت ترکیبی از اطلاعات جدید و نتایج حاصل از پایان‌نامه/ رساله نیز منتشر می‌شود نیز باید نام دانشگاه درج شود.

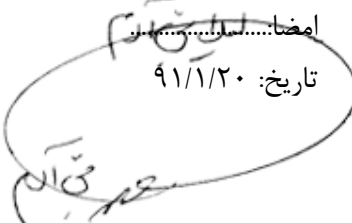
ماده ۳- انتشار کتاب، نرم افزار و یا آثار ویژه (اثری هنری مانند فیلم، عکس، نقاشی و نمایشنامه) حاصل از نتایج پایان‌نامه/ رساله و تمامی طرحهای تحقیقاتی کلیه واحدهای دانشگاه اعم از دانشکده ها، مراکز تحقیقاتی، پژوهشکده ها، پارک علم و فناوری و دیگر واحدها باید با مجوز کتبی صادره از معاونت پژوهشی دانشگاه و براساس آئین نامه‌های مصوب انجام شود.

ماده ۴- ثبت اختراع و تدوین دانش فنی و یا ارائه یافته ها در جشنواره‌های ملی، منطقه‌ای و بین‌المللی که حاصل نتایج مستخرج از پایان‌نامه/ رساله و تمامی طرحهای تحقیقاتی دانشگاه باید با هماهنگی استاد راهنما یا مجری طرح از طریق معاونت پژوهشی دانشگاه انجام گیرد.

ماده ۵- این آیین‌نامه در ۵ ماده و یک تبصره در تاریخ ۸۷/۴/۱ شورای پژوهشی و در تاریخ ۸۷/۴/۲۳ در هیأت رئیسه دانشگاه به تایید رسید و در جلسه مورخ ۸۷/۷/۱۵ شورای دانشگاه به تصویب رسیده و از تاریخ تصویب در شورای دانشگاه لازم‌الاجرا است.

« اینجانب لیلا بنی‌آدم دانشجوی رشته روانشناسی ورودی سال تحصیلی ۸۸-۸۹ مقطع کارشناسی ارشد دانشکده علوم انسانی متعهد می‌شوم کلیه نکات مندرج در آئین‌نامه حق مالکیت مادی و معنوی در مورد نتایج پژوهش‌های علمی دانشگاه تربیت مدرس را در انتشار یافته‌های علمی مستخرج از پایان‌نامه / رساله تحصیلی خود رعایت نمایم. در صورت تخلف از مفاد آئین نامه فوق‌الاشعار به دانشگاه وکالت و نمایندگی می‌دهم که از طرف اینجانب نسبت به لغو امتیاز اختراع بنام بنده و یا هر گونه امتیاز دیگر و تغییر آن به نام دانشگاه اقدام نماید. ضمناً نسبت به جبران فوری ضرر و زیان حاصله بر اساس برآورد دانشگاه اقدام خواهم نمود و بدینوسیله حق هر گونه اعتراض را از خود سلب نمودم»

امضا:
تاریخ: ۹۱/۱/۲۰





دانشگاه تربیت مدرس

دانشکده علوم انسانی

**پایان نامه کارشناسی ارشد اثر بخشی آموزش
مهارت‌های مثبت اندیشی بر شادکامی دانشجویان**

استاد راهنما:

دکتر پرویز آزاد فلاح

استاد مشاور:

دکتر عباسعلی الهیاری

نگارش:

لیلا بنی آدم

اسفند ۱۳۹۰

تقدیم به:

مادرم، این یگانه گوهر زندگی ام، کسی که مویش

سپید گشت تا روی من سفید گردد.

و تقدیم به:

پسرم، همه وجودم، انگیزه زندگی ام، کسی که با صبر

و شکیبایی فراوانش، توانستم به این درجه علمی نائل آیم.

مادر و پسر عزیزتر از جانم دوستان دارم.

تقدیر و تشکر

با سپاس و قدردانی از

استاد راهنمای بزرگوار و ارجمند، جناب آقای دکتر
پرویز آزادفلاح که با بصیرت، آگاهی علمی و دقت نظر
خاصشان در به ثمر رسیدن این تحقیق، همواره مرا یاری
نمودند.

استاد مشاور محترم، جناب آقای دکتر عباسعلی اللهیاری
که با راهنمایی‌ها و مساعدت‌های ارزنده خود نقطه عطفی
در مسیر موفقیت اینجانب بوده‌اند.

چکیده:

این مطالعه به بررسی اثر بخشی آموزش مهارت‌های مثبت اندیشی بر شادکامی دانشجویان پرداخته است. در این پژوهش، با بهره گیری از یک طرح تجربی دو گروهی، ۳۰ آزمودنی دختر دانشجو از دانشجویان دانشگاه صنعتی شریف انتخاب شدند. این دانشجویان به دو گروه ۱۵ نفری تقسیم شدند. جایگزینی این دو گروه به صورت تصادفی بود. ابزار مورد استفاده در این پژوهش پرسشنامه شادکامی آکسفورد بود. داده های به دست آمده برای آزمون فرضیه های تحقیق با استفاده از آزمون آنکوا (تحلیل کواریانس) تجزیه و تحلیل شدند یافته های پژوهش نشان دادند که آموزش مهارت‌های مثبت اندیشی (که به صورت ۸ جلسه، ۱ ساعته و گروهی اجرا شد) سبب افزایش میزان شادکامی، رضایت از زندگی، خلق مثبت، سلامتی، کارآمدی شد ولی تاثیری بر میزان عزت نفس نداشت. از آنجا که شادکامی روی بیشتر جنبه های شخصیت و ابعاد زندگی تاثیر گذار است، هدف پژوهش حاضر افزایش میزان شادکامی و به تبع آن بهبود عملکرد افراد در نهایت زندگی سرشار از آرامش می باشد.

کلید واژه ها: شادکامی، مثبت اندیشی

فهرست

عنوان ----- صفحه

فصل اول

گستره مسئله مورد بررسی -----

۱-۱) مقدمه ----- ۱

۲-۱) بیان مسئله ----- ۴

۳-۱) سوال‌های پژوهش ----- ۱۳

۴-۱) فرضیه‌ها ----- ۱۴

۵-۱) ضرورت و اهمیت تحقیق ----- ۱۵

۶-۱) اهداف ----- ۱۶

۷-۱) تعاریف مفهومی و عملیاتی متغیرها ----- ۱۷

فصل دوم

گستره نظری و پیشینه پژوهشی ----- ۱۹

۱-۲) نکات کلی ----- ۲۰

۲-۲) تعریف شادکامی ----- ۲۲

۳-۲) دیدگاه‌های مختلف به شادکامی ----- ۲۳

- ۲۳ ----- دیدگاه فلسفی (۱-۳-۲)
- ۲۴ ----- دیدگاه لذت گرا (۱-۱-۳-۲)
- ۲۴ ----- دیدگاه خوشبختی (۲-۱-۳-۲)
- ۲۶ ----- دیدگاه اجتماعی (۲-۳-۲)
- ۲۶ ----- دیدگاه روانشناختی (۳-۳-۲)
- ۲۸ ----- دید گاههای جدید (۴-۳-۲)
- ۲۹ ----- عوامل موثر بر شادکامی (۴-۲)
- ۳۰ ----- شخصیت (۱-۴-۲)
- ۳۲ ----- شبکه ارتباطات اجتماعی (۲-۴-۲)
- ۳۲ ----- ازدواج (۱-۲-۴-۲)
- ۳۳ ----- فعالیت‌های اوقات فراغت (۲-۲-۴-۲)
- ۳۴ ----- وضعیت (تاریخچه فردی) (۳-۴-۲)
- ۳۴ ----- سن (۱-۳-۴-۲)
- ۳۴ ----- وضعیت اقتصادی (۲-۳-۴-۲)
- ۳۵ ----- جنس (۳-۳-۴-۲)
- ۳۶ ----- تحصیلات (۴-۳-۴-۲)

- ۳۷ ----- ۲-۴-۳-۵) هوش
- ۳۷ ----- ۲-۴-۳-۶) اعتقادات مذهبی
- ۳۸ ----- ۲-۵) شادکامی و بهزیستی روانشناختی
- ۴۴ ----- ۶-۲) مثبت اندیشی
- ۴۶ ----- ۲-۶-۱) خوش بینی گرایشی
- ۴۷ ----- ۲-۶-۲) خوش بینی تبیینی
- ۴۷ ----- ۲-۷) نظریه های زیربنایی روانشناسی مثبت گرا
- ۴۹ ----- ۲-۷-۱) جنبش انسان گرایی
- ۵۰ ----- ۲-۷-۲) جنبش روانشناسی مثبت گرا
- ۵۲ ----- ۲-۸) مثبت اندیشی و بهزیستی روانشناختی
- ۵۸ ----- ۲-۹) گام های ایجاد مثبت اندیشی
- ۵۹ ----- ۲-۱۰) محدودیت های مثبت اندیشی

فصل سوم

- ۶۲ ----- تجزیه و تحلیل داده‌ها
- ۶۳ ----- ۳-۱) نکات کلی
- ۶۳ ----- ۳-۲) طرح پژوهشی

۳-۳) جامعه آماری ----- ۶۴

۳-۴) نمونه و روش نمونه‌گیری ----- ۶۴

۳-۵) ابزار پژوهش ----- ۶۵

۳-۶) روند اجرا ----- ۶۶

۳-۷) روش تجزیه و تحلیل داده‌ها ----- ۸۰

فصل چهارم

یافته‌های پژوهش ----- ۸۱

۴-۱) توصیف داده‌ها ----- ۸۲

۴-۲) تحلیل داده‌ها در چهارچوب سوال و فرضیه‌های پژوهش ----- ۸۴

۴-۲-الف) بررسی تاثیر آموزشی مثبت اندیشی بر شادکامی ----- ۸۴

۴-۲-ب) بررسی تاثیر آموزشی مثبت اندیشی بر رضایت از زندگی ----- ۸۶

۴-۲-ج) بررسی تاثیر آموزشی مثبت اندیشی بر خلق مثبت ----- ۸۸

۴-۲-د) بررسی تاثیر آموزشی مثبت بر سلامتی ----- ۹۰

۴-۲-ه) بررسی تاثیر آموزشی مثبت اندیشی بر کارآمدی ----- ۹۲

۴-۲-خ) بررسی تاثیر آموزشی مثبت اندیشی بر عزت نفس ----- ۹۴

فصل پنجم

- ۹۵ ----- بحث و نتیجه‌گیری
- ۹۶----- (۱-۵) نکات کلی
- ۱۰۰ ----- (۲-۵) بحث در چهارچوب یافته‌های پژوهش
- ۱۰۰ ----- (۱-۲-۵) اثر بخشی آموزش مهارت‌های مثبت اندیشی بر شادکامی
- ۱۰۲ ----- (۲-۲-۵) اثر بخشی آموزش مهارت‌های مثبت اندیشی بر رضایت از زندگی
- ۱۰۶ ----- (۳-۲-۵) اثر بخشی آموزش مهارت‌های مثبت اندیشی بر خلق مثبت
- ۱۰۸ ----- (۴-۲-۵) اثر بخشی آموزش مهارت‌های مثبت اندیشی بر سلامت
- ۱۱۱ ----- (۵-۲-۵) اثر بخشی آموزش مهارت‌های مثبت اندیشی بر کارآمدی و عزت نفس
- ۱۱۵ ----- (۳-۵) جمع بندی نهایی تفسیرها
- ۱۱۶ ----- (۴-۵) محدودیت‌های پژوهش
- ۱۱۶ ----- (۵-۵) پیشنهادهای پژوهش
- ۱۱۸ ----- فهرست منابع
- أ ----- پیوست‌ها

فهرست جداول

جدول ۱- شاخص های توصیفی در متغیر شادکامی در گروه آزمایش و گواه در موقعیت پیش

آزمون ۸۳

جدول ۲- خلاصه بررسی آنکوا برای مقایسه دو گروه در متغیر شادکامی ----- ۸۴

جدول ۳- خلاصه بررسی آنکوا برای مقایسه دو گروه در متغیر رضایت از زندگی ----- ۸۶

جدول ۴- خلاصه بررسی آنکوا برای مقایسه دو گروه در متغیر خلق مثبت ----- ۸۸

جدول ۵- خلاصه بررسی آنکوا برای مقایسه دو گروه در متغیر سلامتی ----- ۹۰

جدول ۶- خلاصه بررسی آنکوا برای مقایسه دو گروه در متغیر کارآمدی ----- ۹۲

جدول ۷- خلاصه بررسی آنکوا برای مقایسه دو گروه در متغیر عزت نفس ----- ۹۴

فهرست نمودارها

نمودار ۱- مقایسه میانگین متغیر شادکامی در مرحله پس آزمون بین دو گروه ----- ۸۵

نمودار ۲- مقایسه میانگین متغیر رضایت از زندگی در مرحله پس آزمون بین دو گروه ----- ۸۷

نمودار ۳- مقایسه میانگین متغیر خلق مثبت در مرحله پس آزمون بین دو گروه ----- ۸۹

نمودار ۴- مقایسه میانگین متغیر سلامتی در مرحله پس آزمون بین دو گروه ----- ۹۱

نمودار ۵- مقایسه میانگین متغیر کارآمدی در مرحله پس آزمون بین دو گروه ----- ۹۳

فصل اول

گستره مسئله مورد بررسی

۱-۱ مقدمه

زندگی سرشار از نعمت‌ها و ثروت‌های نامحدود است. همه انسان‌ها حق دارند در زندگی موفق شده و با شادمانی زندگی کنند ولی دستیابی به شادکامی و موفقیت در هر زمینه، فقط به همت و تلاش افراد بستگی دارد. هیچ‌کس جز خود شخص نمی‌تواند موفقیت‌ها و یا شکست‌ها را برای خویشتن فراهم سازد. چگونه است که گروه اندکی احساس خوشبختی و سعادت می‌کنند، در حالی که عده زیادی از خود ناراضی‌اند. در دنیای لگام گسیخته کنونی، که مادیات همه چیز را تحت الشعاع قرار داده است، عواطف، احساسات، بشر دوستی و نوع پرستی می‌رود که به فراموشی سپرده شود. در دنیایی که فقر و تنگدستی، جنگ و خونریزی، فساد و تباهی هر روز رو به افزایش است، چیزی جز پشتوانه معنوی، مثبت اندیشی و تغییر و تحول درونی نمی‌تواند بشر را از این همه نابسامانی و از هم گسیختگی و ازهم پاشیدگی روانی نجات دهد.

از دیدگاه علوم رفتاری و روانشناسی، وضعیت روانی، جسمانی و نحوه تجربه درد یا شادی از آرایش ذهنی-روانی و سبک اندیشه ما نشأت می‌گیرد. ما هرچه فراخ‌تر، بزرگ‌تر و سالم‌تر و زیباتر فکر کنیم، زندگی عینی خودمان را گسترده‌تر، عمیق‌تر و لذت‌بخش‌تر می‌

کنیم. شیوه تفکر ماست که کیفیت زندگی ما را تعیین می‌کند (جوان بخش، ۱۳۸۵). به قول مولانا :

جمله خلقان سخره اندیشه‌اند زان سبب خسته دل و غم پیشه‌اند

در اواخر قرن بیستم، موضوع شادکامی و نشاط بشر، به عنوان یکی از موضوعات مورد بررسی جامعه‌شناسان، روانشناسان و اقتصاددانان، مطرح گردید. بسیاری از تحقیقاتی که تا کنون در زمینه شادکامی انجام شده است به کیفیت زندگی بشر مربوط می‌شود. پژوهش راجع به کیفیت زندگی^۱، از یک طرف به دنبال تعریف زندگی خوب است و از طرف دیگر این مطلب را مورد بررسی قرار می‌دهد که در عالم واقع به چه اندازه مفهوم زندگی خوب تحقق‌پذیر است. پس می‌توان گفت که هدف واقعی این نوع پژوهش‌ها این است که راه‌هایی برای زندگی بهتر بیابند (وینه‌وون^۲، ۱۹۹۷).

شادکامی، به دلیل تاثیر عمده‌ای که بر شکل‌گیری شخصیت آدمی دارد، همیشه ذهن انسان را به خود مشغول کرده است. همه ما به‌طور فطری در جستجوی حالات مطلوب و خوشایند هستیم و صفاتی چون شادی و غم، شجاعت و ترس، اعتماد به نفس و خودکم‌بینی و... سبب تولید حالات مطلوب و نامطلوب، در انسان می‌شوند. احساسات، محرکی برای تعامل ما با محیط پیرامونمان است و اگر از تعادل مناسبی برخوردار باشند، باعث تصمیم‌گیری‌های درست و منطقی می‌شود (آرگایل^۳، ۲۰۰۱).

شادکامی، عبارت است از مقدار ارزش مثبتی که یک فرد برای خود قائل است. این سازه دو جنبه دارد، یکی عوامل عاطفی که نمایان‌گر تجربه هیجانی شادی، سرخوشی، خشنودی و سایر هیجان‌های مثبت هستند و دیگری ارزیابی شناختی رضایت از قلمروهای مختلف زندگی، که بیان‌گر

1 . Quality of life

2 . Veenhoven,R

3 . Argyle,M

شادکامی و بهزیستی روانی است (آندرو^۱ و مک کنل^۲، ۱۹۸۰). افراد با احساس شادکامی بالا، بطور عمده ای هیجان‌های مثبت را تجربه می‌کنند و از حوادث و وقایع پیرامون خود ارزیابی مثبتی دارند، در حالی که افراد با احساس شادکامی پایین، حوادث و موقعیت‌های زندگی‌شان را نامطلوب ارزیابی می‌کنند و بیشتر هیجان‌های منفی نظیر اضطراب، افسردگی و خشم را تجربه می‌کنند. از سوی دیگر، باید توجه داشت که هیجان‌های مثبت و منفی حالات دو قطبی نیستند که فقدان یکی وجود دیگری را تضمین کند. یعنی احساس رضامندی مثبت، تنها با فقدان هیجان‌های منفی پدید نمی‌آید و عدم حضور هیجان‌های منفی لزوماً حضور هیجان‌های مثبت را به همراه نمی‌آورد، بلکه برخورداری از هیجان‌های مثبت خود به شرایط و امکانات دیگری نیازمند است، با وجود این، شادکامی نشانه فقدان افسردگی نیست بلکه نشان دهنده وجود شماری از حالت‌های شناختی و هیجانی مثبت است (مایرز^۳ و دینر^۴، ۱۹۹۵).

شادکامی می‌تواند به اشکال مختلف بروز کند. نوعی از شادکامی وجود دارد که با برانگیختگی زیاد نمایان می‌شود و افراد در این وضعیت با سر و صدای بلند و احساس لذت بخش خوشحالی خود را نشان می‌دهند، در نوع دیگری از شادکامی؛ یعنی شادکامی آرامتر، افراد از آرامش و فعالیت‌های انفرادی لذت می‌برند (آرگایل، ۲۰۰۱).

روانشناسان مختلف، در اواخر قرن بیستم، توجه به احساسات مثبت را در راس قرار دادند و از آنجا که شادکامی یکی از هیجان‌های اصلی بشر محسوب می‌شود، هرکس به فراخور دنیای خود آن را تجربه کرده است. امروزه، در نظر گرفتن شادکامی و طراحی برنامه‌هایی برای شاد بودن، باعث افزایش شادکامی می‌شود و شادکامی محصول سلامت روانی است نه هدف آن (عنصری، ۱۳۸۶).

1 . Andrews,F.

2 . Andrews,F.

3 . Myers,D.G

4 .Diener,E.

۱-۲ بیان مسئله :

تفکر چگونه شاد زیستن، ایده‌ای است که از دیرباز ذهن بشر را به خود مشغول داشته، به گونه‌ای که وی همواره به دنبال یافتن راهکارهایی برای بهتر زیستن و کسب لذت و بهره بیشتر از زندگی بوده است.

شادکامی، اشاره به احساس مثبتی دارد که با کلماتی چون رضایت مندی^۱ و بهروزی^۲ بیان می‌شود. شادکامی از منابع مختلف با واژه‌هایی چون خوشحالی^۳، رضایت از زندگی، عاطفه مثبت^۴، زندگی معنادار^۵ و واژه‌هایی این چنین بیان شده است. یکی از واژه‌هایی که مکرراً در مرور متون، معادل شادکامی به کار رفته، واژه بهروزی می باشد. در متون مختلف این دو واژه به صورت جایگزین یکدیگر به کار رفته‌اند. بهروزی، را می توان به طور کلی شامل تعادل بین اجزاء مختلف زندگی مثل اجزاء عاطفی، روانی و جسمانی فرد دانست که می‌تواند سبب شادمانی و زندگی خوب در فرد شود (استرلین^۶، ۲۰۰۲). شادکامی یکی از شش هیجان^۷ اساسی انسان می‌باشد که عبارتند از: خشم^۸، ترس^۹، تنفر^{۱۰}، وجد^{۱۱}، ناراحتی^{۱۲} و شادمانی (دیکی^{۱۳}، ۱۹۹۹).

-
- 1.Satisfaction
 - 2.Wellbeing
 - 3.Happiness
 - 4.Positive affect
 - 5.Meaningful life
 6. Easterlin.A.
 - 7.Emotion
 - 8.Anger
 9. Fear
 - 10.Disgust
 11. Surprise
 12. Sadness
 - 13 . Dickey.M.

شادکامی از دو دیدگاه لذت‌گرایی^۱ و دیدگاه شناختی حائز اهمیت است. در فلسفه لذت‌گرایی با قدمت تاریخی چند هزار ساله آمده است که رفتار انسان همواره در جهت و به منظور کسب، حفظ و ازدیاد لذایذ زندگی و اجتناب از درد است. لذت و شادی، در هر لحظه تنها عامل ارزشمندی است که فرد در جهت کسب آن گام بر می‌دارد (کرنلیوس، ۱۹۹۶).

لذت مورد نظر دیدگاه لذت‌گرایی، نتیجه درون داده‌های مربوط به حواس پنجگانه است. به همین دلیل در مکتب لذت‌گرایی، شادکامی فقط شامل حداکثر آثار مثبت حواس بینایی، شنوایی، لامسه، چشایی و بویایی است (دانالد، ۱۹۹۷). تئوری پردازان دیدگاه شناختی، شادکامی را احساسی می‌دانند که حاصل پیشرفت منطقی در جهت رسیدن به هدف می‌باشد (فرانکن، ۱۹۹۴).

افلاطون، در کتاب جمهوری به سه عنصر در وجود انسان اشاره می‌کند که عبارتند از: قوه تعقل یا استدلال^۵، هیجانات^۶ و امیال^۷. او شادکامی را حالتی از انسان می‌داند که بین این سه عنصر تعادل و هماهنگی وجود داشته باشد (دیکی، ۱۹۹۹). ارسطو، شادکامی را عبارت از زندگی معنوی می‌داند. جان لاک^۸ و جرمی بنتهام^۹ (۱۹۹۹). معتقدند شادکامی مبتنی بر تعداد وقایع لذت بخش است (آیزنک، ۱۹۹۰، ترجمه فیروزبخت، ۱۳۷۸). آرجیل و

-
1. Hedonism
 2. Corneliuș•R.R
 3. Dunauold•P.A
 4. Franken•R.E
 5. Reason
 6. Emotions
 7. Appetites
 8. John Loche
 9. Jeremy Benthm