

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



معاونت پژوهش

به نام خدا

مشور اخلاق پژوهش

ماباری از خداوند سبحان و اعتماد به این که عالم محض خداست و بمواره ناظر بر افعال انسان و به منظور پاس داشت مقام بلند دانش و پژوهش و نظر به اہمیت جایگاه دانشگاه در اعلا علمی
فرہنگ و تمدن بشری ماد انشویان و اعصنای بیست علمی واحد ہای دانشگاه آزاد اسلامی متہمد می گردیم اصول زیر را در انجام فعالیت ہای پژوهشی مد نظر قرار دادہ و از آن سخطی نعلیم:

اصل برائت: التزام بہ برائت جویی از حرکتہ رفقار غیر حرفہ ای و اعلام موضع نسبت بہ کسانی حوزه علم و پژوهش را بہ سائبہ ہای غیر علمی می آلائند.

اصل رعایت انصاف و امانت: تعہد بہ اجتناب از حرکتہ جانب داری غیر علمی و حفاظت از اموال، تجسزات و منابع در اختیار.

اصل ترویج: تعہد بہ رواج و دانش و اسائہ نتایج تحقیقات و انتقال آن بہ بکاران علمی و دانشویان بہ غیر از مواردی کہ منع قانونی دارد.

اصل احترام: تعہد بہ رعایت حریم با و حرمت با در انجام تحقیقات و رعایت جانب تقد و خودداری از حرکتہ حرمت سکنی.

اصل رعایت حقوق: التزام بہ رعایت کامل حقوق پژوهشگران و پژوهیدگان (انسان، حیوان و نبات) و سایر صاحبان حق.

اصل رازداری: تعہد بہ صیانت از اسرار و اطلاعات محرمانہ افراد، سازماننا و کشور و کلیہ افراد و نهادہای مرتبط با تحقیق.

اصل تحقیقت جویی: تلاش در راستای پی جویی تحقیقت و وفاداری بہ آن و دوری از حرکتہ پنهان سازی تحقیقت.

اصل مالکیت مادی و معنوی: تعہد بہ رعایت کامل حقوق مادی و معنوی دانشگاه و کلیہ بکاران پژوهش.

اصل منافع ملی: تعہد بہ رعایت مصالح ملی و در نظر داشتن پیشبرد و توسعه کشور در کلیہ مراحل پژوهش



دانشگاه آزاد اسلامی

واحد تهران مرکزی

دانشکده روان شناسی و علوم اجتماعی، گروه روان شناسی

پایان نامه برای دریافت درجه کارشناسی ارشد (M.A)

گرایش: روان شناسی تربیتی

عنوان:

مقایسه شادکامی، امید به زندگی و رضایت از زندگی در دانش آموزان شاهد با غیرشاهد

استاد راهنما

خانم دکتر مهدیه صالحی

استاد مشاور

خانم دکتر سوزان امامی پور

پزوهشگر

محبوب محمدی

پاییز ۱۳۹۱

تقدیم به:

پدر و مادر عزیزم

همسرم که معلمی برازنده اوست و زندگی در بیکرانه محبت
و ایثارش معنا یافت.

فرزندان دلبندم مهدی و سارا درخشنده ترین گوه‌های
زندگیم و ستارگان همیشه نورانی حیاتم.

تشکر و قدردانی

شکر خدایی که هرچه دارم از اوست و متعلق به خود اوست.

کامل کردن این پژوهش با توجهات و یاری افراد گرانقدری است که ذکر نام، صرفاً تلاشی است برای سپاسگزاری از آن همه بزرگواری.

ابتدا از حمایت‌های موثر سرکار خانم دکتر مهدیه صالحی استاد محترم راهنما و تلاش استاد محترم مشاور سرکار خانم دکتر سوزان امامی پور در کمک به تمام کردن این پژوهش، تشکر می‌کنم و همچنین از سرکار خانم دکتر مژگان سپاه منصور که داوری این جلسه دفاع را برعهده گرفتند قدردانی می‌کنم.

در انتها بر خود لازم می‌دانم از کارشناسی شاهد اداره کل آموزش و پرورش شهر تهران، مدیران محترم دبیرستان های شاهد، دوست عزیز و گرانقدر جناب آقای ابراهیمی که در تمام مراحل همراه و کمک من بودند تقدیر و تشکر نمایم.

تعه‌دنامه اصالت پایان نامه کارشناسی ارشد

اینجان‌ب محبوب محمدی دانش آموخته مقطع کارشناسی ارشد ناپیوسته

به شماره دانشجویی ۸۹۰۹۳۹۷۳۹ در رشته روانشناسی تربیتی که در تاریخ ۱۳/۱۰/۹۱ از پایان نامه خود

تحت عنوان مقایسه شادکامی، امید به زندگی و رضایت از زندگی در دانش آموزان شاهد با غیرشاهد

با کسب نمره ۱۸ و درجه عالی دفاع نموده ام بدینوسیله متعهد می شوم:

۱- این پایان نامه حاصل تحقیق و پژوهش انجام شده توسط اینجان‌ب بوده و در مواردی که از دستاوردهای علمی و پژوهشی دیگران (اعم از پایان نامه، کتاب، مقاله و ...) استفاده نموده ام، مطابق ضوابط و رویه های موجود نام منبع مورد استفاده و سایر مشخصات آن را در فهرست ذکر و درج کرده ام.

۲- این پایان نامه قبلاً برای دریافت هیچ مدرک تحصیلی (هم سطح، پایین تر یا بالاتر) در سایر دانشگاهها و موسسات آموزش عالی ارائه نشده است.

۳- چنانچه بعد از فراغت از تحصیل، قصد استفاده و هرگونه بهره برداری اعم از چاپ کتاب، ثبت اختراع و ... از این پایان نامه داشته باشم، از حوزه معاونت پژوهشی واحد مجوزهای مربوطه را اخذ نمایم.

۴- چنانچه در هر مقطع زمانی خلاف موارد فوق ثابت شود، عواقب ناشی از آن را بپذیرم و واحد دانشگاهی مجاز است با اینجان‌ب مطابق ضوابط و مقررات رفتار نموده و در صورت ابطال مدرک تحصیلی ام هیچگونه ادعایی نخواهم داشت.

نام و نام خانوادگی:

تاریخ و امضاء

بسمه تعالی

در تاریخ: ۱۳۹۱/۱۰/۱۳

دانشجوی کارشناسی ارشد آقای محبوب محمدی از پایان نامه خود دفاع نموده

و با نمره ۱۸ به حروف هجده و با درجه عالی مورد تصویب قرار گرفت.

امضاء استاد راهنما

فهرست مطالب

صفحه	عنوان
	فصل یکم: معرفی پژوهش
۲	۱-۱- مقدمه
۳	۱-۲- بیان مسئله
۶	۱-۳- اهمیت و ضرورت پژوهش
۷	۱-۴- اهداف پژوهش
۸	۱-۵- سوالات پژوهش
۸	۱-۶- متغیرهای پژوهش
۸	۱-۷- تعریف متغیرها و اصطلاحات
	فصل دوم: پیشینه تحقیق
۱۱	۲-۱- بخش اول - شادکامی
۱۲	۲-۱-۱- تعریف شادکامی
۱۳	۲-۱-۲- شاخص های شادکامی
۱۶	۲-۱-۳- نظریات و تئوری های مختلف در مورد شادکامی

- ۱۷ ۱-۳-۱-۲- نظریه آرجیل و همکاران
- ۱۸ ۲-۳-۱-۲- شادی در نظریه الیس
- ۱۸ ۴-۱-۲- دیدگاه های زمینه ای در مورد شادی
- ۱۹ ۱-۴-۱-۲- شادی از دیدگاه سلیگمن
- ۲۰ ۲-۴-۱-۲- شادی در نظریه فاوا
- ۲۰ ۳-۴-۱-۲- جایگاه شادی در چارچوب هیجان ها
- ۲۲ ۴-۴-۱-۲- روانشناسی مثبت گرا
- ۲۳ ۵-۴-۱-۲- مولفه های تشکیل دهنده شادکامی
- ۲۳ ۶-۴-۱-۲- عواطف مثبت و منفی
- ۲۵ ۷-۴-۱-۲- تداوم شادی
- ۲۷ ۸-۴-۱-۲- قواعد شاد شدن
- ۲۹ ۲-۲- بخش دوم- رضایت از زندگی
- ۲۹ ۱-۲-۲- رضایت چیست؟
- ۲۹ ۱-۱-۲-۲- تعریف رضایت از زندگی
- ۳۰ ۲-۱-۲-۲- رضایت از زندگی

- ۳۰ ۲-۲-۱-۳- رضایت از زندگی چیست؟ و چرا تصور می شود که موضوع مهمی است؟
- ۳۳ ۲-۲-۱-۴- احساس رضایت از زندگی به هفت عامل بستگی دارد؟
- ۳۵ ۲-۳-۳- بخش سوم- امید به زندگی
- ۳۵ ۲-۳-۱- تعریف امید
- ۳۶ ۲-۳-۲- ماهیت امید
- ۳۷ ۲-۳-۳- امید و مفاهیم مشابه
- ۳۸ ۲-۳-۴- نظریه و تئوری های مختلف در مورد امید به زندگی
- ۴۴ ۲-۳-۵- مراحل رشد و تحول امید در انسان
- ۴۴ ۲-۳-۵-۱- دوره اول کودکی
- ۴۵ ۲-۳-۵-۲- دوره دوم کودکی
- ۴۵ ۲-۳-۵-۳- سال های میان کودکی
- ۴۶ ۲-۳-۵-۴- سال های نوجوانی
- ۴۶ ۲-۳-۶- ابعاد امید
- ۴۷ ۲-۳-۶-۱- بعد شناختی
- ۴۸ ۲-۳-۶-۲- بعد عاطفی

- ۴۸ ۲-۳-۶-۳- بعد رفتاری
- ۴۹ ۲-۳-۶-۴- بعد نسبی
- ۴۹ ۲-۳-۶-۵- بعد زمانی
- ۴۹ ۲-۳-۶-۶- بعد زمینه ای
- ۲-۴- بخش چهارم - مروری بر تحقیقات انجام شده در رابطه با موضوع پژوهش در ایران و
- ۵۰ خارج از ایران
- ۵۰ ۲-۴-۱- تحقیقات انجام شده در ایران پیرامون شادکامی
- ۵۱ ۲-۴-۲- تحقیقات انجام شده در خارج از کشور پیرامون شادکامی
- ۵۳ ۲-۴-۳- تحقیقات انجام شده در ایران پیرامون رضایت از زندگی
- ۵۴ ۲-۴-۴- تحقیقات انجام شده در خارج از کشور پیرامون رضایت از زندگی
- ۵۶ ۲-۴-۵- تحقیقات انجام شده در ایران پیرامون امید به زندگی
- ۵۹ ۲-۴-۶- تحقیقات انجام شده در خارج از کشور پیرامون امید به زندگی

فصل سوم: روش پژوهش

- ۶۲ ۳-۱- طرح پژوهش
- ۶۲ ۳-۲- جامعه آماری
- ۶۲ ۳-۳- نمونه و روش نمونه گیری و حجم نمونه
- ۶۳ ۳-۴- ابزارهای اندازه گیری
- ۶۳ ۳-۴-۱- پرسشنامه شادکامی آکسفورد (OHI)
- ۶۳ ۳-۴-۲- پرسشنامه رضایت از زندگی (SWIS)
- ۶۴ ۳-۴-۳- پرسشنامه امید به زندگی هرث
- ۶۵ ۳-۵- روش جمع آوری اطلاعات
- ۶۵ ۳-۶- روش تجزیه و تحلیل

فصل چهارم: تجزیه و تحلیل اطلاعات

- ۶۷ ۴-۱- تجزیه و تحلیل داده ها
- ۶۷ ۴-۲- بخش آمار توصیفی
- ۶۷ ۴-۲-۱- یافته های توصیفی مربوط به نمونه
- ۶۸ ۴-۳- بخش آمار استنباطی

۶۸ ۴-۳-۱- یافته های مربوط به سوالات تحقیق

۷۵ ۴-۴- یافته های جانبی

فصل پنجم: بحث و نتیجه گیری

۷۸ ۵-۱- مقدمه

۷۸ ۵-۲- بحث مربوط به سوالات اصلی

۸۳ ۵-۳- نتیجه گیری نهایی

۸۴ ۵-۴- محدودیت ها

۸۴ ۵-۵- پیشنهادها

منابع

۸۶ - منابع فارسی

۸۸ - منابع انگلیسی

پیوستها

- پرسشنامه شادکامی آکسفورد (OHI)

- پرسشنامه رضایت از زندگی (SWIS)

- پرسشنامه امید به زندگی هرث

فهرست جدول‌ها

- ۶۷ جدول ۴-۱- توزیع فراوانی دانش آموزان هر منطقه
- جدول ۴-۲- تعداد، میانگین و انحراف استاندارد نمرات شادکامی، رضایت از
- ۶۸ زندگی و امید به زندگی به صورت کلی
- جدول ۴-۳- تعداد، میانگین و انحراف استاندارد نمرات شادکامی در گروه شاهد و
- ۶۹ غیر شاهد به تفکیک نتایج آزمون t مستقل
- جدول ۴-۴- تفاوت سطوح مختلف شادکامی در دانش آموزان شاهد و غیر شاهد
- ۷۰ بااستفاده از آزمون مجذور کا
- جدول ۴-۵- تعداد، میانگین و انحراف استاندارد نمرات رضایت از زندگی در گروه
- ۷۱ شاهد و غیر شاهد به تفکیک و نتایج آزمون t مستقل
- جدول ۴-۶- تعداد، میانگین و انحراف استاندارد نمرات امید به زندگی در گروه
- ۷۲ شاهد و غیر شاهد به تفکیک و نتایج آزمون t مستقل
- جدول ۴-۷- تفاوت سطوح مختلف امید به زندگی در دانش آموزان شاهد و غیر
- ۷۳ شاهد بااستفاده از آزمون مجذور کا
- جدول ۴-۸- ماتریس همبستگی رابطه شادکامی، رضایت از زندگی و امید به زندگی
- ۷۵ در گروه شاهد

جدول ۹-۴- ماتریس همبستگی رابطه شادکامی، رضایت از زندگی و امید به زندگی

۷۶

در گروه غیرشاهد

فهرست نمودارها

۷۴

۱-۴- تفاوت سطوح مختلف امید به زندگی در دانش آموزان شاهد و غیرشاهد

فصل یکم: معرفی پژوهش

۱-۱- مقدمه

روان شناسی مثبت نگر به عنوان رویکرد تازه ای در روان شناسی، بر فهم و تشریح شادمانی و احساس ذهنی بهزیستی و همچنین پیش بینی دقیق عواملی که بر آنها موثرند تمرکز دارد. فهم، درک و شفاف سازی شادمانی و احساس ذهنی بهزیستی موضوع محوری روان شناسی مثبت نگر است (سلیگمن^۱، ۲۰۰۵).

رضایت از زندگی یک صفت پایدار و عینی نیست بلکه به تغییرات موقتی حساس بوده و بر اساس برداشت و دیدگاه خود افراد در نظر گرفته می شود و امید یکی از ویژگی های زندگی است که فرد را به جستجوی فردایی بهتر و امیدوارتر می دارد. امید یعنی موفقیت و آینده بهتر و دلیلی است برای زیستن هنگامی که امید در دل و ذهن وجود داشته باشد شادی و سرور در زندگی حضور خواهد داشت و بدیهی است که روان شناسان باید به فهم عواملی بپردازد که زندگی را ارزشمند می سازد (دینر^۲، ۲۰۰۰).

این تحقیق بر آن است تا با بررسی شادکامی و امید به زندگی دانش آموزان شاهد و مقایسه آن با دانش آموزان غیر شاهد جامعه گاهی هرچند کوچک در خدمت به خانواده های شاهد و ارج نهادن به زحمات این عزیزان بردارد.

^۱ - Seligman

^۲ - Dinner

۱-۲- بیان مسئله

شادکامی، رضایت از زندگی و امید به زندگی از جمله واژه هایی هستند که درباره آن تحقیقات بسیار به میان آمده و روان شناسان مطالعات فراوانی در این موضوعات انجام داده اند، در نقطه مقابل آن نیز در کتب و مقالات بسیاری بر درد و رنج انسانی تأکید شده است تا شادکامی و لذت (مایوز، ۲۰۰۰؛ به نقل از کشاورز، ۱۳۸۴).

شادکامی مطمئناً از اهداف بزرگ بشر بوده است که همه برای رسیدن به آن در تلاش هستند. میزان شادکامی بر اساس ارزشیابی افراد از خود و زندگی شان به دست می آید این ارزشیابی ها ممکن است جنبه شناختی داشته باشند، مانند قضاوت هایی که در مورد خشنودی از زندگی صورت می گیرد و یا جنبه عاطفی که شامل خلق و هیجاناتی است که در واکنش به رویدادهای زندگی ظاهر می شود (یزدانی، ۱۳۸۲).

یکی از پرسش های اساسی درباره شادکامی این است که آیا شادکامی به رویدادها یا موقعیت های زندگی مربوط می شود یا به شخصیت فرد ارتباط دارد و یا اینکه نتیجه تعامل میان این دو است؟ شخصیت هر انسان می تواند به تعیین محدودیت ها، ویژگی ها، توانایی ها و بهداشت سلامت آنها در زندگی کمک کند به عنوان مثال تمام امیال و آرزوهایی که می خواهیم در زندگی به دست می آوریم، خواه تحصیلات عالی، همسر مناسب و حتی سلامت عمومی می تواند تحت تأثیر شخصیت ما و شخصیت افرادی که به نحوی با آنها در تعامل هستیم قرار گیرد (شولتز، ۱۹۹۸؛ به نقل از سید محمدی، ۱۳۸۵).

افراد شادکام نگرش خوش بینانه ای نسبت به وقایع و رویدادهای اطراف خود دارند، افراد خوشحال در مقایسه با دیگران احساس رضایت بیشتری نسبت به زندگی خانوادگی، شغل، تحصیلات و ... دارند. شادکامی سازه ای مستقل از ۳ جزء اساسی احساس خوشی، رضایت از زندگی و نبود

هیجان‌های منفی مانند افسردگی و اضطراب تشکیل یافته اند (آرجیل^۱، ۱۹۹۹؛ به نقل از کلانتری و همکاران، ۱۳۸۲).

گرچه در دهه اخیر علاقه بسیاری از محققین به سوی لذت، شادمانی و رضایت از زندگی معطوف گردیده است، ولیکن شادی و سرور در زندگی مستلزم دارا بودن امید در زندگی خواهد بود (دینر، ۲۰۰۰).

پژوهش‌ها نشان داده اند که به جز عوامل و پاداش‌های مادی سایر شرایط نظیر شرایط خانوادگی، دوستان هم‌دل و ... با شادمانی، امید به زندگی و تحمل مشکلات در ارتباطند (رلایف^۲، به نقل از اسلامی نسب، ۱۳۷۳).

رضایت از زندگی به عنوان سطحی از آگاهی فردی و یا به عبارت بهتر ارزیابی شناختی از کیفیت زندگی تعریف شده است که ممکن است یک ارزیابی کلی و جامع را به همان خوبی یک ارزیابی در حوزه‌های اختصاصی زندگی (خانواده، خود، ...) منعکس می‌نماید (هدی و ویرینگ^۳، ۱۹۹۲). نتایج مطالعات متنوعی حاکی از ارتباط گسترده رضایت از زندگی با تعدادی از رفتارها و حالات روان شناختی مهم از جمله افسردگی (لوینسون^۴، ردنر^۵، سیلی^۶، ۱۹۹۱)، عزت نفس (آربندل^۷، هیسنیک و فیه^۸، و امید (چانگ^۹، ۲۰۰۳) مرتبط است. به علاوه رضایت از زندگی به عنوان نشانه‌ای بارز از سازگاری موفقیت‌آمیز فرد یا تغییر در موقعیتهای گوناگون زندگی مورد توجه قرار می‌گیرد (دینر، ساه^{۱۰}، لوکاس و اسمیت^{۱۱}، ۱۹۹۹).

1 - Argyle
2 - Rolayf
3 - Hedy&Wearing
4 - Lovinsen
5 - Redner
6 - Sille
7 - Arbendel
8 - Hisnick & fye
9 - chany
10 - Sah
11 - Locas&smit

کار^۱ (۲۰۰۳) اشاره می کند که هرچه محیط زندگی لذت بخش تر باشد به طور قابل ملاحظه ای با شادکامی و رضایت از زندگی بیشتری همراه است. این محیط می تواند هم کشور، شهر و محله و هم محیط خانواده و امکان دسترسی به اسباب شادی را در برگیرد.

با توجه به مطالب ذکر شده می توان گفت شناسایی مشکلات و موانع رشد فرهنگی و علمی فرزندان شاهد برای نیل به برنامه ریزی متناسب با اهداف عالی آموزش و پرورش امری ضروری است زیرا آنان با توجه به شکل خاص زندگی خانوادگی اعم از عدم حضور پدر، معلولیت های جسمانی و روانی پدر، نقش دوگانه مادر و اثرات ناشی از دست دادن پدر یا معلولیت های پدر، نیازمند توجه ویژه هستند. لذا در پژوهش حاضر کوشش شده است که ضمن اندازه گیری میزان سه ویژگی شادکامی، رضایت از زندگی و امید به زندگی فرزندان شاهد به مقایسه این ویژگیها بین دانش آموزان شاهد با غیر شاهد در جامعه آماری دانش آموزان شهر تهران پرداخته شده تا با آگاهی از وضعیت سلامت روان دانش آموزان شاهد بدنبال راه و روشهایی برای افزایش شادکامی، رضایت از زندگی و امید به زندگی در آنان بود.

^۱ - Carr