

۱	فصل اول: کلیات
۲	مقدمه
۳	بیان مساله
۶	اهداف پژوهش
۶	هدف کلی
۶	اهداف ویژه
۶	اهمیت و ضرورت پژوهش
۷	فرضیه های پژوهش
۷	متغیرها
۷	نامگذاری متغیرها
۸	تعریف متغیرها
۸	تعریف نظری متغیرها
۸	تعریف عملیاتی متغیرها
۹	فصل دوم: ادبیات و پیشینه پژوهش
۱۰	پیشینه ی نظری
۱۰	در حوزه شادکامی
۱۰	تعاریف شادکامی
۱۳	دیدگاه های نظری در مورد شادکامی
۱۳	دیدگاه لذتی یا هدونیک
۱۴	دیدگاه ایدایمونیک
۱۶	دیدگاه های عاطفی-شناختی و شادکامی
۱۷	دیدگاه های مربوط به اهداف و شادکامی
۲۰	دیدگاه های مقایسه ی اجتماعی و شادکامی
۲۱	دیدگاه های شناختی و شادکامی
۲۳	دیدگاه های زمینه ای و شادکامی
۲۴	دیدگاه های مربوط به ارزش و شادکامی
۲۵	دیدگاه های مربوط به نیازها و شادکامی
۲۷	دیدگاه های مربوط به سازگاری و شادکامی
۲۸	۴ قانون مهم شادکامی و موفقیت
۲۸	قانون اول: نعمت هایت را بشمار
۲۸	قانون دوم: بی نظیر بودن را جار بزن
۲۹	قانون سوم: یک کیلومتر، بیشتر از آن چه باید راه بروی، راه برو
۲۹	قانون چهارم: از نیروی انتخابت، عاقلانه استفاده کن

۳۰	راهبردهای افزایش شادکامی
۳۰	نقش معنویت در شادکامی
۳۰	تقویت انگیزه
۳۰	توسعه شبکه اجتماعی خویشتن
۳۱	داشتن برنامه ریزی
۳۱	توجه به ظاهر خود
۳۱	داشتن هدف
۳۱	افزایش درآمد
۳۲	اثرات شادکامی
۳۳	علل شادکامی
۳۴	مکانیسم های زیست شناختی شادکامی
۳۴	جنبه ارثی دوره شادکامی
۳۵	خصایص شخصیتی و شادکامی
۳۷	عوامل محیطی و شادکامی
۳۸	ازدواج وشادکامی
۳۹	فرهنگ و شادکامی
۴۰	روابط میان فردی و شادکامی
۴۳	خویشاوندی و شادکامی
۴۳	میزان ثروت و شادکامی
۴۴	در حوزه پایگاه اقتصادی-اجتماعی خانواده
۴۵	تعاریف
۴۸	مبانی نظری
۴۹	شاخص های پایگاه های اقتصادی و اجتماعی
۴۹	ثروت
۵۰	منزلت اجتماعی
۵۱	پایگاه ذهنی
۵۱	پایگاه اقتصادی و اجتماعی از دیدگاه های مختلف
۵۱	دیدگاه کارل مارکس
۵۵	دیدگاه ماکس وبر
۶۰	در حوزه خودکار آمدی
۶۰	تعاریف و مفاهیم خودکار آمدی از دیدگاه های مختلف
۶۱	خودکار آمدی عمومی
۶۲	مولفه های خودکار آمدی

۶۲	خودکار آمدی بر اساس نظریه شناختی و اجتماعی
۶۵	قابلیت های بنیادی آدمی
۶۷	قصدمندی
۶۷	دور اندیشی
۶۷	خودواکنش گری
۶۷	خودانعکاس گری
۶۷	منابع خودکارآمدی
۶۷	تجارب مسلط
۶۷	تجارب جانشینی
۶۸	قانع سازی کلامی (اجتماعی)
۶۹	مسالمت های فیزیولوژیکی و هیجانی
۶۹	تجارب تصویر سازی (ذهنی)
۶۹	تحلیل خودکارآمدی در گستره زندگی
۷۰	تاثیر بافت خانواده بر خودکار آمدی
۷۰	تاثیر دوستان و همسالان بر خودکار آمدی
۷۱	تاثیر مدرسه بر خودکارآمدی
۷۳	خودکارآمدی در بزرگسالان
۷۳	ارزیابی مجدد خودکارآمدی با افزایش سن
۷۳	تقویت خودکارآمدی
۷۵	ویژگی های افراد با خودکارآمدی بالا و پایین
۷۷	خودکارآمدی و انگیزه
۷۷	خودکار آمدی و جنسیت
۷۸	پیشینه مطالعاتی
۷۸	بررسی تحقیقات انجام شده در داخل ایران
۸۴	بررسی تحقیقات انجام شده در خارج از ایران
۸۶	فصل سوم: روش شناسی
۸۷	روش پژوهش
۸۷	جامعه مورد مطالعه
۸۷	حجم نمونه
۸۸	شیوه نمونه گیری
۸۸	ابزارهای اندازه گیری
۸۸	مقیاس خودکارآمدی عمومی
۸۹	پایایی

۹۰	روایی
۹۱	پرسشنامه پایگاه اقتصادی و اجتماعی
۹۱	پایایی وروایی
۹۱	تست شادکامی آکسفورد
۹۲	روش نمره گذاری
۹۲	روایی
۹۲	پایایی
۹۲	تعیین روایی محتوایی ابزارهای اندازه گیری در این پژوهش
۹۳	محاسبه پایایی ابزارهای اندازه گیری در این پژوهش
۹۳	روش تجزیه و تحلیل داده ها
۹۴	فصل چهارم: تجزیه و تحلیل آماری داده ها
۹۵	مقدمه
۹۵	تجزیه و تحلیل توصیفی داده ها
۹۵	متغیر خودکار آمدی
۹۶	متغیر شادکامی
۹۶	پایگاه اقتصادی و اجتماعی
۹۷	تجزیه و تحلیل استنباطی داده ها
۹۷	فرضیه اول
۹۸	فرضیه دوم
۱۰۰	فصل پنجم: بحث و نتیجه گیری
۱۰۰	مقدمه
۱۰۱	بحث پیرامون فرضیه های پژوهش
۱۰۱	بررسی فرضیه اول
۱۰۲	بررسی فرضیه دوم
۱۰۲	نتیجه گیری کلی
۱۰۳	محدودیت های پژوهش
۱۰۴	پیشنهاد های پژوهشی
۱۰۴	پیشنهاد های کاربردی
	منابع و ماخذ
۱۰۵	منابع فارسی
۱۰۸	منابع انگلیسی
	پیوست ها

فهرست جداول

۹۱	تست شادکامی آکسفورد	جدول شماره ۳-۱
۹۳	محاسبه ی ضریب پایایی ابزارهای اندازه گیری در این پژوهش	جدول شماره ۳-۲
۹۵	شاخص های توصیفی خودکارآمدی در دانش آموزان دختر	جدول شماره ۴-۱
۹۶	شاخص های توصیفی شادکامی	جدول شماره ۴-۲
۹۶	شاخص های توصیفی پایگاه اقتصادی و اجتماعی خانواده	جدول شماره ۴-۳
۹۷	خلاصه مدل رگرسیون، تحلیل واریانس و مشخصه های آماری شادکامی بر خرده مقیاس های پایگاه اقتصادی و اجتماعی	جدول شماره ۴-۴
۹۸	خلاصه مدل رگرسیون، تحلیل واریانس و مشخصه های آماری شادکامی بر خرده مقیاس های پایگاه اقتصادی و اجتماعی	جدول شماره ۴-۵



مقدمه

در حالیکه موارد قابل انتظار نتیجه به درک پیامد های ممکن عمل فرد اشاره می کند، موارد قابل انتظار خودکار آمدی به کنترل یا کارگزاری عمل شخصی اشاره می کند. شخصی که باور دارد که خود قادر به ایجاد یک رویداد است می تواند فعالانه تر اعمالش را هدایت کند و در جریان زندگی خود تصمیم گیرنده باشد. این "توان انجام دادن" انعکاس شناخت یک حس کنترل بر محیط برای فرد است و توانایی شخص برای تعامل مناسب با عوامل استرس زای زندگی را نشان می دهد.

چگونگی رفتار مردم اغلب می تواند از طریق باورهایی پیش بینی شود که آنها در مورد توانایی هایشان، به واسطه اینکه آنها واقعاً قادر به انجام دادن چه چیزی هستند، نگه داشته اند. این مسأله کمک می کند تا توضیح دهد که چرا رفتار افراد گاهی اوقات با توانایی های واقعی شان متناقض است و چرا رفتار آنها حتی هنگامی که دانش و مهارت های یکسانی دارند بطور عمیق ممکن است متفاوت باشد. بنابراین خواه ناخواه مهارت ها و دانش مربوط موجود است در صورتیکه داشتن اطمینان در اتخاذ رفتار ممکن است برای شروع کافی باشد (لی و آرتور^۱، ۲۰۰۷). شاید همین باورها مرز شاد زیستن و ناشاد بودن، خوشبختی و شور بختی و مثبت و یا منفی اندیشی باشد که نشان می دهد یک فرد شادکام است.

پیشرفت های سریع فناوری و اطلاع رسانی، علی رغم مزایای فراوان، مشکلاتی را برای انسان معاصر به وجود آورده است. موج فزاینده افسردگی، پایین آمدن سن خودکشی، افزایش طلاق و بزهکاری و بسیاری از مشکلات

¹ - Lee, L & Arthur, A

روحي و اجتماعي ديگر، از واقعيت‌هاي انکارناپذير هستند که نشان می‌دهد گویا شادی در جوامع بشري متزلزل شده است. هيچ چيز مثل زندگي مثبت‌نگرانه نمی‌تواند احساس شادکامی و خوشبختی را در انسان بوجود بیاورد. انسان‌هایی که احساس خوشبختی می‌کنند افرادی هستند که کمتر با افکار و مسائل منفي سروکار دارند و اجازه نمی‌دهند بیش از مقدار لازم و طبیعی با مسایل منفي درگیر شوند، با نیمه پر لیوان زندگي می‌کنند و اتفاقات را از جانب مثبت ارزیابی می‌کنند. افکار روزانه آنها حول و حوش مسائل خوب دور می‌زند و با دیدگاهی مثبت کارها و امور زندگي خود را دنبال می‌کنند. آنها کمتر از نمی‌شود، نمی‌توان و... استفاده می‌کنند. مثبت‌بینی نیروی انسان و اراده، او را در جهت رسیدن به اهداف و خواسته‌هایشان می‌کند. البته شادکامی را نمی‌توان فقط به هدف‌نهایی زندگي انسانها محدود کرد بلکه فلسفه‌نهایی بسیاری از مکاتب روانشناسی نیز جستجوی شادکامی بیشتر است. بطور مثال در مورد هدف‌نهایی مکتب واقعیت‌درمانی، شفیع‌آبادی (۱۳۷۸) می‌نویسد: هدف این نظریه آن است که با آموزش مسئولیت‌پذیری، نحوه کنترل انتخاب‌ها و کمک به ارضای صحیح نیازهای عاطفی از جمله مبادله عشق و محبت و نیاز به احساس ارزش، بتوان افراد را در کسب هویت موفق و در نهایت تأمین شادکامی بیشتر مساعدت کرد.

بیان مساله

خودکارآمدی به عنوان یک متغیر شخصیتی، نقش مهمی در رویارویی فرد با مسایل زندگي دارد چنانچه براون و انیوی^۱ (۱۹۷۸) کشف کردند کسانی که میزان خودکارآمدی آنان بالاتر است، هنگامیکه با مسائل حل نشده ای روبرو می‌شوند پایداری بیشتری از خود نشان می‌دهند (نقل از آبنیکی، ۱۳۸۵). خودکارآمدی اطمینان به توانایی‌های خود در کنترل افکار، احساسات و فعالیت‌هاست و بنابراین بر عملکرد واقعی افراد، هیجانات و انتخاب افراد و سرانجام میزان تلاشی که شخص صرف یک فعالیت می‌کند مؤثر است (میلیتادو و سیونی^۲، ۲۰۰۳؛ نقل از آبنیکی، ۱۳۸۵).

خودکارآمدی به عنوان یک ویژگی شخصیتی پیش‌بینی‌کننده در نظر گرفته می‌شود و بنابراین باید در موقعیت‌های تحصیلی و آموزشی به عنوان عامل پیش‌بینی‌کننده مورد استفاده قرار گیرد (ویتکین و بری^۳، ۱۹۷۵).

^۱ - Brawn, D & Aniw, G

^۲ - Militado, P & Sionei, S

^۳ - Witkin, D & Berry, R

نقل از آبنیکی، ۱۳۸۵). مفهوم خودکارآمدی یکی از مفاهیم عمده در نظریه شناختی-اجتماعی بندورا است که منظور از آن احساس های شایستگی، کفایت و قابلیت در کنار آمدن با زندگی است. در چارچوب نظریه خودکارآمدی، بندورا^۱ (۱۹۹۳) چنین بیان می کند که افراد با باورهای قوی به توانایی های خود نسبت به افرادی که به توانایی های خود تردید دارند، در انجام تکالیف کوشش و پایداری بیشتر از خود نشان می دهند و در نتیجه عملکرد آنها در انجام تکالیف بهتر صورت می گیرد (بندورا، ۱۹۹۳؛ نقل از آبنیکی، ۱۳۸۵). وقتی عملی در حال به وقوع پیوستن است، خودکارآمدی میزان تلاش صرف شده و ثبات قدم را تعیین می کند. افرادی که از خود مطمئن نیستند بیشتر متمایل به پیش بینی سناریوهای شکست هستند، یعنی در مورد امکان کمبودهای عملکرد نگرانند و پیش از موقع تلاش خود را ناتمام می گذارند. بدین ترتیب افراد با حس خودکارآمدی خوش بینانه، سناریوهای موفقیت را تصویر سازی می کنند که عمل آنها را هدایت می کند و به آنها اجازه استقامت در مواجه شدن با موانع را می دهد (شوارزر^۲، ۱۹۹۸).

بطور کلی این مهم نیست که یک نفر چقدر توانایی دارد بلکه این مهم است که یک نفر تا چه حد توانایی باور کردن خود را دارد (پاجارز^۳، ۲۰۰۲). انسان از اجتماع جدانشدنی است و در هر حال که باشد و به هر نحو که زندگی کند متاثر از حیات جمعی است. برخی از جامعه شناسان اعتقاد دارند که هدف جامعه پیشرفت است، چرا که جامعه در صدد است که افراد را ثروتمندتر، مرفه تر و خوشبخت تر سازد (محسنی، ۱۳۷۲).

هر جامعه نیازمندی هایی دارد که در جهت رفع این نیازها نهادهای اجتماعی گوناگونی بوجود می آیند. نهاد خانوادگی، نهاد آموزش و پرورش، نهاد اقتصادی، نهاد سیاسی، نهاد مذهبی و نهاد تفریحی از جمله نهاد های مهم در جامعه بشمار می روند. خانواده اولین مکان تجربه اجتماعی دانش آموز از زندگانی اجتماعی و نخستین واحدی است که فرد را تحت تاثیر قرار داده، کوشش می کند تا دانش آموز را بر وفق مراد خود یعنی مطابق ارزش ها، هنجارها و الگوهای فرهنگی جامعه بار آورد. خانواده یکی از نهادهای اجتماعی است که شالوده حیات اجتماعی محسوب می گردد و وظایف متعدد دیگری از قبیل فعالیت های اقتصادی و اجتماعی کردن فرد را نیز بر عهده دارد. خانواده واسطه ای است که قبل از ارتباط مستقیم فرد با گروه ها، سازمان ها و موسسات اجتماعی نقش مهمی در انتقال ارزش ها،

¹ - Bandora,A

² - Schwarzer, R.

³ - Pajares, F

هنجارها و میراث فرهنگی جامعه به عهده دارد. دانش آموز در خانواده با نظم و ترتیب، مسائل اقتصادی، زبان مادری و چگونگی ارتباط با دیگران آشنا می گردد (قرائی، ۱۳۸۳).

طرز رفتار والدین با یکدیگر و سایرین، میزان تحصیلات پدر و مادر، شغل و طبقه اجتماعی، میزان حسن تفاهم بین اعضای خانواده، همه و همه مسائلی هستند که شخصیت فرد را می سازد که اثر آن گاه تا پایان عمر در ذهن و روح فرد باقی مانده و در رفتار و اعمالش منعکس می گردد. از طرف دیگر امروزه به موازات گسترش اجتماعات و رشد جمعیت، تعداد افراد لازم للتعلیم افزایش پیدا می کند، با توجه به تحولات سریع اجتماعی، اقتصادی سنت های گذشته در هم شکسته و ارزش های تازه ای جایگزین ارزش های قبلی می گردد. دیگر نهاد خانواده به تنهایی قادر نیست که تعلیم و تربیت فرزندان خود را بر عهده گیرد. از اینجاست که نقش نهاد مدرسه اهمیت خود را نمایان می سازد. در مدرسه است که دانش آموز در تقابل با همسالان، معنی و مفهوم دارا و ندار، رفاه و فقر، شمال شهر، جنوب شهر و پایگاه اقتصادی و اجتماعی بالا و پایین را یاد می گیرد.

شادی و نشاط یکی از گمشده های انسان معاصر است. شادی موهبت بزرگی است که باید آن راجستجو کرد، غنیمت شمرد و به دیگران نیز منتقل کرد. زیرا افراد شاد، اهداف واقعی و زندگی هدفمندی را داشته و درباره مسائل و رویدادهای زندگی نظری مثبتی دارند. شادکامی احساسی است که همه خواهان آن هستند و در تلاش برای رسیدن آن (میب^۱، ۲۰۰۱). نشانه مشخص چنین وضعی حس قدردانی، احساس درونی، احساس رضایت و علاقه به خود و دیگران است که دارای ۳ جزء احساس خوشی، رضایت از زندگی و عدم وجود عاطفه منفی است (آرجیل^۲، ۲۰۰۱).

نشاط و شادمانی بر اندیشه و رفتار آدمی تأثیرگذار است و زندگی را از رکود و ایستایی باز می دارد. جستجوی مصاحبت و همراهی با دیگران، معاشرت پذیری در اوقات فراغت و کمک به دیگران از آثار شادی و نشاط است. خلق مثبت، همچنین در ایجاد سلامت روانی و بهداشت، کار، تفکر خلاق، معاشرت پذیری نقش بسزایی دارد. حال با توجه به مطالبی که ذکر آن رفت محقق در صدد است تا بررسی نماید خودکار آمدی دانش آموزان و پایگاه اقتصادی و اجتماعی خانواده چه نقشی در شادکامی دانش آموزان دختر مقطع متوسطه می تواند داشته باشد. و به تعبیری آیا بین خود کارآمدی و پایگاه اقتصادی و اجتماعی خانواده با میزان شادکامی دانش آموزان رابطه وجود دارد؟

¹ - Meeb, T

² -Argil, M

اهداف پژوهش

۱-هدف از این پژوهش تعیین رابطه خود کارآمدی و پایگاه اقتصادی و اجتماعی خانواده با میزان شادکامی دانش آموزان دختر مقطع متوسطه شهرستان رودهن است.

اهداف ویژه

تعیین رابطه بین ابعاد پایگاه اقتصادی و اجتماعی خانواده (ثروت، منزلت و پایگاه ذهنی) و شادکامی دانش آموزان. تعیین رابطه بین ابعاد خودکارآمدی (گرایش به آغازگری رفتار، تمایل به تکمیل رفتار، پافشاری در انجام تکالیف در صورت ناکامی) و شادکامی دانش آموزان

اهمیت و ضرورت تحقیق

یکی از عوامل شخصی که در کنترل و سازماندهی رفتار فرد مؤثر است خودکارآمدی است. خودکارآمدی^۱ به باورهای افراد درباره توانایی کنترل زندگی به دست خودشان گفته می شود^۲ (فتسکو و مکگور^۱، ۲۰۰۵). خودکارآمدی بر رفتار فرد بسیار تأثیر گذار است. به عنوان مثال، دانش آموز دارای خودکارآمدی سطح پایین ممکن است حتی برای یک امتحان خودش را آماده نکند، زیرا فکر می کند که هر اندازه زحمت بکشد فایده ای نخواهد داشت. در مقابل، شخص برخوردار از خودکارآمدی سطح بالا در انجام کارها امیدوارتر و موفق تر است (سانتراک^۳، ۲۰۰۴؛ نقل از سیف، ۱۳۸۶).

اگر دانش آموزان باور داشته باشند که با تلاش قابل قبول می توانند یاد بگیرند، این دانش آموزان تلاش بیشتر کرده، در مواجهه با مشکلات پافشاری می کنند، توجه خود را بر مشکل متمرکز کرده و احساس آرامش و خوش بینی بیشتری می کنند و از راهبردهای مؤثرتری بهره می گیرند. به عبارت دیگر خودکارآمدی، ابرازهای شناختی و انگیزشی را بسیج می کند که این نکته نقش مهمی در بکارگیری شیوه های مقابله با فشار روانی در افراد خواهد داشت (وول فولک^۳، ۲۰۰۴). از سویی دیگر وضعیت اقتصادی اجتماعی مطلوب و رفاه خانواده و ارضای نیاز

¹ - Fetsco, P & Mackgor, M

² - Santé rack, S

³ -Folk , W

های مالی دانش آموز نیز می تواند آرامش روانی و شادکامی برای وی به همراه آورد. به همین دلیل است انجام تحقیقاتی که چگونگی تاثیر پایگاه اقتصادی و اجتماعی خانواده و خودکار آمدی را بر شادکامی و آرامش دانش آموز را می سنجد امری ضروری می نماید.

فرضیه های پژوهش

بین مولفه های پایگاه اقتصادی و اجتماعی خانواده (قدرت، ثروت، منزلت) و خود کار آمدی دانش آموزان رابطه معنادار وجود دارد.

بین مولفه های شادکامی (عزت نفس، کارآمدی، سلامتی، خلق مثبت، رضایت از زندگی) و خود کار آمدی دانش آموزان رابطه معنادار وجود دارد.

بین خودکارآمدی و پایگاه اقتصادی و اجتماعی خانواده و شادکامی دانش آموزان رابطه معنادار وجود دارد.

تعریف متغیرها

تعریف نظری متغیرها

شادکامی: شادکامی نوعی ارزشیابی است که فرد از خود و زندگی اش دارد (داینر^۱، ۲۰۰۵). شادکامی حالات روانی مثبتی است که عبارتند از سطح بالای رضایت از زندگی، شادی ذهنی، سلامت ذهنی، و سلامت روانشناختی (راسموس^۲، ۱۹۹۷: به نقل از اوجاقی، ۱۳۸۷).

خودکارآمدی: خودکارآمدی قضاوت شخصی فرد از تواناییهایش برای انجام کاری در یک حوزه ی خاص است (لابل و همکاران^۳، ۲۰۰۴).

¹ -Dinner, E

² - Rasmoss, N

³ -Labelle, T & et al

پایگاه اجتماعی- اقتصادی: مجموعه ای از سه شاخص ثروت، منزلت و پایگاه ذهنی است که هر چند به صورت آرمانی جدا در نظر گرفته می شوند، اما در واقعیت دارای تداخل و در هم تنیده هستند (بابایی، ۱۳۷۲ به نقل از فردرو، ۱۳۷۸).

تعریف عملیاتی متغیرها

شادکامی: در این تحقیق شادکامی نمره ای است که آزمون شونده در پرسشنامه شادکامی آکسفورد آرجیل و لو بدست می آورد.

خودکارآمدی: نمره ای که آزمون شونده در آزمون خودکارآمدی عمومی شرر GSE^۱ بدست می آورد.

پایگاه اجتماعی- اقتصادی: نمره ای که آزمون شونده در آزمون پایگاه اقتصادی و اجتماعی (بابایی و همکاران، ۱۳۷۲) بدست می آورد.

^۱ General Self Efficacy

فصل دوم

ادبیات پژوهش

بخش اول: پیشینه ی نظری

شادکامی

تعاریف

واژه شادکامی چندین مفهوم متفاوت را در ذهن متبادر می کند برای مثال، شادی، خشنودی، لذت... از این رو تعدادی از روان شناسان به اصطلاح خوشبختی ذهنی اشاره می کنند که یک اصطلاح چتری و در برگیرنده انواع ارزش هایی است که فرد از خود و زندگی اش به عمل می آورد (داینر^۱، ۲۰۰۲). این ارزشیابی ها، مواردی از قبیل خشنودی 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 (داینر و همکاران، ۲۰۰۵). درک مفهوم و بکارگیری مناسب شادکامی، از موارد مهم روان شناسی مثبت گرا است. روان شناسی مثبت گرا 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. این رویکرد از منظری مثبت گرایانه با ارتقای احساس ذهنی بهزیستی و شادمانی، به جای درمان نواقص و اختلالات سروکار دارد. بنابراین، روان شناسی مثبت نگر تکمیل کننده ی روان شناسی بالینی سنتی است. فهم، درک و شفاف سازی شادمانی و احساس ذهنی بهزیستی، موضوع محوری روان شناسی مثبت نگراست (سلیگمن^۲، ۲۰۰۵).

شادمانی ذهنی عبارت است از "ارزیابی های شناختی و هیجانی فرد از زندگی اش". این ارزیابی از سویی واکنش های هیجانی به حوادث و در سویی دیگر قضاوت های شناختی در مورد رضایت و به سرانجام

¹ Diner, E & et al

² Seligman, M

رساندن وظیفه را در برمی گیرد. بنابراین، شادمانی ذهنی مفهوم وسیعی است که تجربه هیجان های مطلوب، سطوح پایین هیجان های منفی و رضایت بالا از زندگی را دربرمی گیرد. شادمانی ذهنی، در ادراکات و ارزیابی های افراد از زندگی شان در ابعاد هیجانی، عملکردهای روان شناختی و اجتماعی، منعکس می شود. جزء هیجانی شادمانی ذهنی شامل دو مولفه شادکامی و رضایت از زندگی است (کار^۱، ۲۰۰۶). شادکامی چندین جزء اساسی را دربر می گیرد؛ جزء هیجانی که فرد شادکام از نظر خلقی، شاد و خوشحال است، جزء اجتماعی، که فرد شادکام از روابط اجتماعی خوبی با دیگران برخوردار است و می تواند از آنها حمایت اجتماعی دریافت کند و سرانجام جزء شناختی، که باعث می شود فرد شادکام اطلاعات را به روش خاصی پردازش کرده، مورد تعبیر و تفسیر قرار دهد که در نهایت، باعث احساس شادی و خوش بینی در وی می گردد. از این رو، در شادکامی، ارزشیابی افراد از خود و زندگی شان می تواند، جنبه های شناختی، مثل قضاوت در مورد خشنودی از زندگی و یا جنبه های هیجانی از جمله خلق یا عواطف، در واکنش به رویدادهای زندگی را در برگیرد (الوویس^۲ و همکاران، ۲۰۰۴). شادکامی یک مسئله نسبی است و نسبت به کیفیت زندگی فرد حساس است برای مثال یک فرد قضاوت هایی را بطور کلی و آگاهانه در مورد خشنودی از زندگی به عمل می آورد و یا به جنبه های خاصی از زندگی مانند تفریحات اشاره می کند (اوجاقی، ۱۳۸۴).

رضایت از زندگی به عنوان سطحی از آگاهی فردی و یا به عبارت بهتر، ارزیابی شناختی از کیفیت زندگی تعریف شده که ممکن است یک ارزیابی کلی و جامع را به همان خوبی یک ارزیابی در حوزه های اختصاصی زندگی خانواده، خود و ... منعکس نماید (هودی^۳ و ویرینگ، ۲۰۰۴، به نقل از هاشمی، ۱۳۸۷). نتایج مطالعات متنوعی حاکی از ارتباط گسترده رضایت از زندگی با تعدادی از رفتارها و حالات روان شناختی مهم از جمله افسردگی (لوینسون، رندر وسیلی^۴، ۱۹۹۹)، عزت نفس (فیه، هیسنیک و اربندل^۱،

¹ Carr, A

²- Allowis, R & et al

³- Hudei, N & Wiering, P

⁴- Levinson, O, Redner, S & Sayli, H

۲۰۰۵) و امید (چانگ^۲، ۲۰۰۰)، مرتبط است. به علاوه، رضایت از زندگی به عنوان نشانه ای بارز از سازگاری موفقیت آمیز فرد با تغییر در موقعیت های گوناگون زندگی مورد توجه قرار می گیرد (دینر، ساح، لوکاس و اسمیت^۳، ۲۰۰۲). به همین واسطه است که سازگاری روان شناختی در رویکرد مثبت نگر دو مولفه ی مثبت و منفی را در برمی گیرد؛ داشتن رضایت از زندگی و فقدان بیماری های روان شناختی (چانگ، ۲۰۰۴؛ به نقل از گیلمن و همکاران^۴، ۲۰۰۵، به نقل از هاشمی، ۱۳۸۸).

کار (۲۰۰۳) اشاره می کند که هر چه محیط زندگی لذت بخش تر باشد، بطور قابل ملاحظه ای با شادکامی و رضایت از زندگی بیشتری نیز همراه است. این محیط می تواند هم کشور، شهر و محله و هم محیط خانه و امکان دسترسی به اسباب شادی (به عنوان نمونه موسیقی) را در بر گیرد. مطالعه خانواده های سربازان جنگی نشان میدهد که به دنبال آسیب دیدگی های جسمانی و روانی سربازان در نتیجه مواجهه با رویدادهای ناشی از جنگ، خانواده های آنان نیز دچار آسیب دیدگی های روان شناختی می-گردند که فیگلی^۵ (۱۹۸۳) اصطلاح آسیب دیدگی ثانویه را در معرفی این نظریه مطرح می نماید. از این رو، پژوهش های چندی حول این موضوع انجام گرفته است که همگی بر آشفتگی خانواده های این سربازان در حوزه های مختلف سلامت روان و از آن جمله شادکامی و رضایت از زندگی تاکید داشته اند (براون و کر^۶، ۱۹۹۸؛ ویلسون و کورتز^۷، ۱۹۹۷؛ اسپیلبرگر و هابفول^۸، ۲۰۰۰؛ سولومون و همکاران^۹، ۱۹۹۹؛ جردن

¹ - Feeh, T., Hysinc, O & Arindel, K

² Chung, C

³ - Diener, E, Suh, E, Lucos, R, E

⁴ - Gillman, D & et al

⁵ -Figley, N

⁶ -Brown, C & Carr, A

⁷ - Wilsson, N & Courts, O

⁸ -Eshpilberger, G., & Haabful, J

⁹ -Solomon, B & et al

وهمکاران^۱، ۲۰۰۱؛ مریکانگاس^۲، ۲۰۰۱؛ مالونی، روزنهک و ناتان^۳، ۲۰۰۳؛ ویسمن و همکاران^۴، ۲۰۰۵؛ به نقل از گلاوسکی و لیونز^۵، ۲۰۰۷، به نقل از هاشمی، (۱۳۸۸).

دیدگاه های نظری در مورد شادکامی

دو دیدگاه کلی در مورد خوشبختی و شادکامی وجود دارد که با عناوین دیدگاه لذتی (هدونیک) و دیدگاه (ایدایمونیک)^۶ مشخص گردیده است (دسی^۸، ۲۰۰۶).

دیدگاه لذتی (هدونیک)

تاریخچه طولانی این دیدگاه به قرن چهارم قبل از میلاد می رسد. برخی از فیلسوفان یونانی هدف از زندگی را تجربه لذت و به حداکثر رساندن آن می دانستند. از نظر آنان، شادکامی کل لحظات لذت بخش زندگی افراد است. این از طریق افراد دیگر منجمله بنتهام، دسی و هابز^۹ (۱۹۸۰) پیروی گردیده است (دسی، ۲۰۰۶، به نقل از هاشمی، ۱۳۸۸). هابز معتقد بود که شادکامی دنبال کردن موفقیت آمیز امیال ذاتی انسان است. دسی بر این باور بود که دنبال کردن احساس لذت هدف نهایی زندگی است. بنتهام (۱۹۸۰) نیز ادعا داشت که برای ساختن یک جامعه خوب، کوشش افراد برای حداکثر رساندن لذت و علایق فردی مهم است (رایان، ۲۰۰۵). دامنه توجه دیدگاه لذت گرایی، از لذت های بدنی تا امیال ذاتی و علایق فردی در نوسان است. روان شناسانی که این نظریه را می پذیرند بر مفهوم گسترده ای از لذت

¹ -Jordan, H & et al

² -Mericanagass, B

³ - Malloney, N, Rozenhak, Z & Nattan, D

⁴ -Wisemen, E & et al

⁵ -Glawski, E & Lioness, F

⁶ - Hedonic

⁷ - Edymonic

⁸ -Deci, E

⁹ -Bettenham,C, Deci, E & Habess, N

گرایی تاکید دارند که شامل رجحان‌ها و لذایذ ذهنی و بدنی است (کاهنمن^۱، ۲۰۰۲). به نقل از یزدانی (۱۳۸۷). کاهنمن (۲۰۰۲) روان‌شناسی هدونیک را مطالعه امور و پدیده‌های می‌دانند که تجارب لذت بخش و غیر لذت بخش زندگی را به وجود می‌آورد. در واقع دیدگاه مسلط در بین روان‌شناسان هدونیک آن است که خوشبختی شامل شادکامی ذهنی و تجارب لذت بخش می‌باشد (به نقل از رایان، ۲۰۰۵). بنابراین هدف اصلی پژوهش حاضر به حداکثر رسانیدن شادکامی است و بحث اصلی بر سر این موضوع است که انسان‌ها چگونه سودمندی‌ها را محاسبه می‌کنند، شدت پاداش‌ها را به حداکثر می‌رسانند (کاهنمن ۲۰۰۲، به نقل از یزدانی ۱۳۸۷). اکثر پژوهشگران در روان‌شناسی لذت‌گرای جدید، از مفهوم خوشبختی ذهنی به عنوان متغیر اصلی استفاده می‌کنند. این مفهوم شامل سه جزء یعنی، خشنودی از زندگی، وجود خلق مثبت و فقدان خلق منفی است که غالباً تحت عنوان شادکامی نامیده می‌شود (لوکاس و داینر^۲، ۲۰۰۶).

دیدگاه ایدایمونیک

به رغم رواج دیدگاه هدونیک، تعدادی از متفکران و فلاسفه این موضوع را زیر سوال بردند که شادکامی بخودی خود به عنوان ملاک اصلی خوشبختی است. به عنوان مثال ارسطو^۳ شادکامی هدونیک را یک ارمان ارمان پست می‌داند که انسان‌ها را بنده وار، تعقیب‌کننده‌ی امیال می‌سازد. از نظر وی شادکامی واقعی با تجلی فضیلت؛ یعنی، با انجام دادن اعمال ارزشمند حاصل می‌گردد (رایان، ۲۰۰۵). از نظر فرام^۴ (۱۹۹۱) برای درک شادکامی واقعی باید بین امیال و نیازهایی که بصورت ذهنی احساس می‌شوند و خشنودی از آنها که منجر به لذت‌های زودگذر می‌شود و آن دسته از نیازهایی که در ماهیت انسان ریشه داشته و تحقق آنها، نمو انسان و فراهم ساختن ایدایمونیا؛ یعنی، خوشبختی و شادکامی واقعی را به همراه

¹ - Kahenman, S

² - Lucos R & Diener, E

³ - Aristotel

⁴ Ferram, E

دارد، تمایز قایل شد (دسی، ۲۰۰۶). واترمن^۱ (۱۹۹۳) معتقد است که مفهوم ایدایمونیک، خوشبختی و شادکامی مردم را بر اساس خود واقعی یا دایمون آنها، تبیین می کند. بر طبق نظر وی این نوع شادکامی موقعی بدست می آید که فعالیت های زندگی افراد بیشترین همگرایی یا جور بودن را با ارزش های عمیق داشته باشد و آنان نسبت به این ارزش ها متعهد گردند. تحت چنین شرایطی، احساس نشاط و اطمینان به وجود می آید. واترمن، این حالت را با عنوان جلوه (بیانگری) فردی نامیده و همبستگی بالایی بین آن و اندازه های خوشبختی و شادکامی بدست آورد. (به نقل از یزدانی، ۱۳۸۷). سینکر و ریف^۲ (۲۰۰۷)، خوشبختی و شادکامی را دست یابی ساده به لذت نمی دانند، بلکه آن را بعنوان کوششی در جهت کمال (تمامیت) در نظر می گیرند که بیانگر تحقق توان بالقوه واقعی فرد است. کیس و ریف^۳ (۱۹۹۹) موضوع خوشبختی را با بسط نظریه عمر در رابطه با رشد و پیشرفت انسان مورد بررسی قرار دادند. آنان صحبتی از خوشبختی روان شناختی به میان آوردند که از خوشبختی ذهنی متمایز است و برای اندازه گیری آن یک رویکرد چند بعدی شامل شش جنبه متمایز در رابطه با شکوفایی انسان ارائه داده اند. این شش جنبه عبارتند از: خود مختاری، نمو فردی، پذیرش خویشتن، هدفمندی، شایستگی و روابط مثبت. ریف (۲۰۰۷)، این شش جنبه را بیانگر تعریف نظری و عملی خوشبختی روان شناختی می دانند که مشخص کننده عواملی است که باعث ارتقای سلامت جسمانی و هیجانی است. آنان شواهدی ارائه نموده اند که نشان می دهد زندگی کردن بصورت ایدایمونیک، برسیستم های فیزیولوژیک خاصی تاثیر می گذارد که مربوط به کارکرد دستگاه ایمنی است و ارتقای سلامتی را در پی دارد.

به بطور کلی میتوان گفت که پارادایم های هدونیک و ایدایمونیک به ظاهر متضاد می باشند و هر کدام با تعریف متفاوتی از شادکامی، انواع متفاوتی از تحقیق را در مورد علل، پیامدها و پویایی های این موضوع باعث شده اند. اما از آنجا که شادکامی یک پدیده چند بعدی است، جنبه هایی از هر دو پارادایم را در بر

¹ Watterman, D

² Sincker, L & Reef, O

³ Kiss, D & Reef, O