

۲۵۳۷۷۷۷

به نام خداوند شادی آفرین

شادکامی و مثبت نگری در دانش آموزان
با نگاهی به برنامه شادی فوردایس

نویسنده:

مریم بهرام

سرشناسه	:	بهمرام، مریم، ۱۳۵۹-
عنوان و نام پدیدآور	:	شادکامی و مثبت‌نگری در دانش‌آموزان: با نگاهی به برنامه شادی‌فوردایس / نویسنده مریم بهمرام.
مشخصات نشر	:	تهران: ندای کارآفرین، ۱۳۹۸.
مشخصات ظاهری	:	۸۰ص.
شابک	:	978-600-482-355-5
وضعیت فهرست‌نویسی	:	فیبیا
یادداشت	:	کتابنامه: ص. ۷۳.
موضوع	:	خوشبختی
موضوع	:	Happiness
موضوع	:	خوشبختی در کودکان
موضوع	:	Happiness in children
موضوع	:	مثبت‌نگری
موضوع	:	Affirmation
رده‌بندی کنگره	:	BF
رده‌بندی دیویی	:	۱/۱۱
شماره کتابشناسی ملی	:	۸۰۰۷۴۴۴

نام کتاب	:	شادکامی و مثبت‌نگری در دانش‌آموزان
نویسنده	:	با نگاهی به برنامه شادی‌فوردایس
صفحه‌آرا	:	مریم بهمرام
طراح جلد	:	اکرم ملک‌نژاد
تیراژ	:	حمید عزیزی متواضع
نوبت چاپ	:	۱۰۰۰ نسخه
قیمت	:	اول ۱۳۹۸
شابک	:	۱۶۰۰۰ تومان
	:	۹۷۸-۶۰۰-۴۸۲-۳۵۵-۵



تهران، خیابان انقلاب، خیابان فخررازی، نیش کوچه انوری، پلاک ۲۹

تلفن تماس: ۶۶۴۰۲۷۲۲

WWW.NedayeKarafarin.ir

فهرست مطالب

۷	 مقدمه
۹	 فصل اول: شادکامی
۱۰	 تعاریف شادکامی
۱۲	 انواع شادکامی
۱۲	 مؤلفه‌های تشکیل دهنده‌ی شادکامی
۱۳	 چاه‌های شادکامی
۱۴	 مدل ۱۰ مؤثر بر شادکامی
۱۵	 عوامل مؤثر بر شادکامی از دیدگاه هیلز و آرگایل (۱۹۹۸)
۱۵	 سایر عوامل مرتبط بر شادکامی
۱۶	 آثار مثبت شادکامی
۱۷	 شخصیت و شادکامی
۱۹	 ویژگی‌های افراد شادکام
۲۰	 شادکامی و جنسیت
۲۰	 کیفیت زندگی و شادکامی
۲۱	 نظریات، دیدگاه و زمینه‌های تحقیقاتی مرتبط با شادکامی
۲۱	 دیدگاه‌های رایج در زمینه‌ی شادکامی
۲۲	 حیطه‌های تحقیقاتی در زمینه‌ی شادکامی
۲۳	 رویکردهای موردنظر پژوهشگران در زمینه‌ی شادکامی
۲۳	 برنامه‌ی افزایش شادی فوردایس
۲۳	 جرایبی آموزش شادکامی، مثبت‌اندیشی و خوش‌بینی
۲۴	 برنامه‌ی فوردایس
۲۷	 فصل دوم: مفاهیم مرتبط با شادکامی
۲۷	 سلامت روان و شادکامی
۲۸	 معنویت و شادکامی
۲۹	 خوش‌بینی و شادکامی
۳۰	 خوش‌بینی آموخته‌شده و سبک تبیین
۳۱	 شادی و خوش‌بینی و اثر آن بر تصمیم‌گیری
۳۱	 سبک‌های اسنادی خوش‌بینانه و بدبینانه

۳۲	مثبت‌اندیشی و شادکامی
۳۳	اثر مثبت‌اندیشی بر کیفیت زندگی
۳۴	بهریستی ذهنی و شادکامی
۳۵	سرمایه‌ی روان‌شناختی و شادکامی
۳۶	تاب‌آوری و شادکامی
۳۷	تاب‌آوری و انعطاف‌پذیری شناختی
۳۸	سخت‌رویی و شادکامی
۳۹	سازگاری اجتماعی، عزت‌نفس، خودکارآمدی و شادکامی
۴۱	آشنایی با روان‌شناسی مثبت
۴۷	شادکامی و مثبت‌اندیشی
۴۸	شخصیات برون‌گرا و شادکامی
۴۹	شادکامی و موفقیت
۵۱	فصل سوم: عوامل مؤثر بر شادکامی
۵۱	شناخت
۵۲	شخصیت
۵۳	عزت‌نفس
۵۴	اعتقادات مذهبی
۵۴	سرمایه اجتماعی
۵۵	فعالیت‌های اوقات فراغت
۵۵	وضعیت اقتصادی
۵۶	سلامت
۵۶	جنسیت
۵۷	موانع شادکامی
۵۸	پیشینه شادکامی
۶۱	فصل چهارم: آموزش شادکامی از منظر مطالعات پژوهشگران
۶۷	فصل پنجم: راهکارهای شادکامی و تقویت تفکر مثبت
۷۱	منابع و مأخذ

مقدمه

اکثر دانش‌شناسان شادکامی را یکی از شش هیجان اساسی انسان می‌دانند. هیجانات اساسی عبارت‌اند از: خشم، ترس، تنفر، تعجب، شادی و ناراحتی. آیزاک^۱ با اقتباس از تعریف برادبورن^۲، شادی را حداکثر عاطفه مثبت و حداقل عاطفه منفی تعریف کرده است که احتمالاً کاربردترین تعریف شادکامی است (آیزنگ، ۱۳۷۵). انسان برای شاد زیستن خلق شده است و تمام لوازم شاد زیستن را نیز در اختیار دارد. اکثر مردم توافق دارند که شادی آرامش خاطر و رعایت باطن است. وقتی افراد شادمانند از نظر اجتماعی بسیار فعال می‌باشند، می‌خواهند افراد جدیدی را ملاقات کنند و دوست دارند به دیگران کمک کنند (هلن کلر^۳ به نقل از بهادری فرد، ۱۳۸۵). نعمت شادکامی و شاد زیستن از جمله موهبت‌های بزرگ الهی است که به انسان داده شده است. مطالعه تاریخ زندگی بشر گویای آن است که یکی از دغدغه‌های همیشگی بشر این بوده است که چگونه می‌تواند شرایط مناسب‌تری برای زندگی خود فراهم کند. (ریگان، ۱۳۹۱)

پژوهش‌ها نشان داده‌اند که افزایش شادکامی مریضی متعددی دارد. برای مثال پژوهش لیبومیرسکی و همکاران نیز نشان می‌دهد که عاطفه مثبت چندین پیامد مثبت از جمله رتبه‌بندی عملکرد بهتر در محل کار، حقوق بالاتر و بهبود سلامت مرتبط است. پژوهشی که روی نوجوانان نجات‌یافته از سرطان انجام شد، نشان داد که شادکامی به‌طور معنادار بر کیفیت زندگی و علائم افسردگی این جوانان و نیز بر شدت درمان آن‌ها اثر داشته است. (بیتسکو و جنیفر، ۲۰۰۹)

-
1. Eysenck
 2. Brad burn
 3. Helen Celler
 4. Bitsko&Jenifer

می‌توان گفت که شادکامی و سلامت، زنجیره متقابلی را تشکیل می‌دهند و تقویت یکی از آن‌ها موجب تقویت دیگری می‌شود. بر اساس مزایای افزایش شادکامی، یک هدف مهم در زمینه روانشناسی مثبت نگر، توسعه مداخلاتی بوده است که سطوح شادکامی افراد را افزایش دهند و این دستاوردها در طول زمان حفظ شوند. (شایماف، ۲۰۰۹) آموزش شادکامی برافزایش میزان خودکار آمدی، کاهش اضطراب، افزایش امیدواری نیز مؤثر بوده است. (حجتی و، ۲۰۱۳ و حیدری و خدای، ۲۰۱۱)

دانش آموزان بزرگ‌ترین سرمایه‌های انسانی هر جامعه‌ای به حساب می‌آیند، زیرا می‌توانند با سرمایه‌های آموختن نیروی جوانی، علم و مهارت آموخته‌شده، چرخ‌های پیشرفت و توسعه را به حرکت درآورند. در تمام کشورها سالیانه سهم بالایی از درآمد ملی صرف آموزش و پرورش می‌شود. اما بخش زیادی از هزینه‌ها هدر می‌رود. از آنجاکه مدارس مسئول ساخت شخصیت، مناسبات و سلوک انسانی هستند، رسالت عظیمی بر عهده آن‌ها قرار گرفته است و از این نظر جایگاه ویژه‌ای در میان همه سازمان‌های دیگر دارند. مطالعات علمی فیزیولوژیکی نشان می‌دهد که شادی در فرآیند یادگیری و استحکام آن نقش دارد (دولت‌آبادی، ۱۳۸۱ به نقل از قاسمی، ۱۳۸۹). فراهم آوردن محیطی شاداب، فضای دل‌انگیز و ذهن‌انگیز و روحیه‌بخش برای یادگیری و تلاش برای پیشرفت بالاتر است. زیرا پویایی جریان آموزش با نیاز، سؤال و کنجکاوی و شوق به پیشرفت مرتبط است و اگر دانش آموزان در این‌گونه فضای آموزشی و تربیتی قرار بگیرند، بخش عمده‌ای از آفات کنونی نظام تعلیم و تربیت برطرف شود. به‌طور کلی عاطفه مثبت و شادکامی با فعالیت فیزیکی، ارتباط اجتماعی با دوستان و معلمان و انگیزه برای رسیدن به اهداف بالارزش ارتباط دارد (واتسون، ۲۰۰۲).