



www.ISEAS.ir

پایگاه استنادی ملی مقالات دانشگاهی ایران

www.Listjournal.ir

پایگاه استنادی ملی مجلات دانشگاهی ایران

www.ConferenceList.ir

پایگاه استنادی ملی کنفرانس های دانشگاهی ایران

تاثیر آموزش شیوه های نوین شادکامی بر میزان پذیرش اجتماعی و شادکامی

دانش آموزان

سارا محمدی

کارشناس ارشد روان شناسی عمومی، واحد علوم و تحقیقات، واحد ایت الله آملی، مازندران

چکیده: هدف پژوهش حاضر عبارت است از تاثیر آموزش شادکامی به روش فوردایس بر میزان پذیرش اجتماعی و شادکامی دانش آموزان دختر مقطع دبیرستان شهرستان تهران، جامعه آماری پژوهش حاضر عبارت است از دانش آموزان دختر مقطع دبیرستان های شهرستان تهران در سال تحصیلی ۹۶-۹۵ که مشغول تحصیل بودند. در این پژوهش از روش نمونه گیری تصادفی ساده استفاده شده است. حجم نمونه شامل ۳۰ دانش آموز که به طور تصادفی در دو گروه آزمایش و گواه جایگزین شدند. در هر گروه ۱۵ نفر به شکل تصادفی تعبیه شد. ابزارهای مورد استفاده، پرسشنامه -سخت رویی و شادکامی آکسفورد بود. برای تجزیه و تحلیل داده ها از روش آماری مثل تحلیل کواریانس استفاده شده. گروه نمونه، در ۸ جلسه تحت مداخله آموزش شادکامی به شیوه گروهی قرار گرفتند. بررسی نتایج مداخله نشان داده آموزش شادکامی، میزان رضایت از زندگی، احترام به خود، رضایت خاطر، بهزیستی فرد و خلق مثبت دانش آموزان را افزایش می دهد و همچنین مشخص شد آموزش شادکامی تاثیر قابل ملاحظه ای بر افزایش پذیرش اجتماعی دانش آموزان دارد. استفاده از آموزش شادکامی برای دانش آموزان به کلیه روان شناسان، روان پزشکان، مشاوران، معلمان و والدین و کلیه حرفه های دست اندکار پیشنهاد می گردد.

کلید واژه ها: اثربخشی، آموزش شادکامی به روش فوردایس، پذیرش اجتماعی



www.ISEAS.ir

پایگاه استنادی ملی مقالات دانشگاهی ایران

www.Listjournal.ir

پایگاه استنادی ملی مجلات دانشگاهی ایران

www.ConferenceList.ir

پایگاه استنادی ملی کنفرانس های دانشگاهی ایران

مقدمه:

انسان از دیرباز به دنبال این بوده که چگونه می تواند بهتر زندگی کند و چه چیزی بیشتر موجبات رضایتش را فراهم می سازد و با چه ساز و کارهایی می تواند از زندگی در این دنیا لذت ببرد .

همه اینها به نوعی به مفهوم شادمانی و نشاط مربوط می شود (دیکی، ۱۹۹۹) ، با مطرح شدن روز افزون اهمیت شادی در امر سلامت روان و خوشبختی و همچنین تاثیر آن در تقویت قوای روانی انسان برای مقابله با پیچیدگی ها و مشکلات دنیای امروز ، توجه و نظر محققان ، اندیشمندان و حتی عوام نسبت به آن تغییر نموده است . تحقیقات نشان داده که شادی ، صرف نظر از چگونگی به دست آوردن آن می تواند سلامت جسمانی را بهبود بخشد . افرادی که شاد هستند احساس امنیت بیشتری می کنند ، آسان تر تصمیم می گیرند ، دارای روحیه مشارکتی بیشتری هستند و نسبت به کسانی که با آنها زندگی می کنند بیشتر احساس رضایت می کنند (مایرز^۱ ، ۲۰۰۰) .

بررسی علمی آرامش احساسی تازه آغاز شده، اما نظریه های مربوط به رمز و راز شادکامی قدمتی دیرینه دارد. فیلسوفان یونان باستان درباره ی شادکامی مطلب ها گفته اند و قلم فرسایی ها کرده اند. به اعتقاد آن ها، شادکامی را باید در فراغت خاطر و اندیشه های هوشمندانه جست و جو نمود. سیسرو^۲ (۱۰۶ تا ۴۳ ق. م) معتقد بود: « نادان شادمان و عاقل اندوهگین وجود خارجی ندارد.» در نظر یونانی ها و سیسرو، لذت بردن از زندگی بیش از آن که جنبه ی جسمانی داشته باشد، با ذهن در ارتباط بود. شادکامی در زندگی توأم با آرامش ورها از شهوات نفسانی و تحول مادی خلاصه می شد. فیلسوفان اپیکوری^۳ و رواقیون^۴ در سرود شادکامی تغییراتی دادند. به اعتقاد اپیکور^۵ (۳۴ تا ۲۷۰ ق.م) شادکامی در ساده زیستن و در آرامش ذهن خلاصه می شد. به اعتقاد او انسان های مدبر گذشته را با غرور و احترام نگاه می کنند، از خوشی های لحظه ی اکنون استفاده می

². Myers

^۲. Cicero

^۳. Epicurean

^۴. Stoic

^۵. Epicurus



www.ISEAS.ir

پایگاه استنادی ملی مقالات دانشگاهی ایران

www.Listjournal.ir

پایگاه استنادی ملی مجلات دانشگاهی ایران

www.ConferenceList.ir

پایگاه استنادی ملی کنفرانس های دانشگاهی ایران

نمایند وبه آینده جاودانه بی پروا می نگرند. رواقیون شادکامی را در فضیلت و تقوا جستجویی کردند. در نظر آن ها شادکامی در این بود که خوب را از بد تمیز دهیم، بدانیم از چه بترسیم و از چه هراسی به دل راه ندهیم و بتوانیم شهوات نفسانی را کنترل کنیم. چه بهتر که شرایط موجود ووصف حال را پذیریم و دل در گرو تغییرات نگذاریم.

حکمای دیگر از آن زمان به بعد، ریشه های شادکامی نقطه نظرهای کاملاً متفاوتی ارائه نموده اند. به ما گفته اند لازمه ی شادکامی زندگی توأم با تقوا و دوری گزیدن از شر و بدی است. شادکامی با پی بردن به حقیقت و احتراز از توهمات امکان پذیر می شود. با خویشتن داری و پرهیزگاری و با پالایش نفس و احتراز از خشم می توان به آن رسید. به ما گفته اند شادکامی با زندگی کردن برای زمان حال و آینده، با شاد کردن دیگران و لذت بردن از فلاکت دشمنان، از با دیگران بودن و در خلوت خود زندگی کردن حاصل می شود.

ما قبل از پرداختن به علم جدید شادکامی ناگزیر از پاسخ به چند سوال اجتناب ناپذیر هستیم.

آیا اگر شادکامی خود را معیار قرار دهیم؛ رفتار خودخواهانه کرده ایم؟ آیا شادکامی هدف نهایی ماست؟ جواب جان استوارت میل^۱ به این سوال منفی بود «... بهتر است سقراط و ناراضی باشیم اما خوک راضی نباشیم.» مایکل فوردایس^۲ روانشناس اهل فلوریدا که در زمینه شادکامی بررسی و تدریس می کند، از یک تمرین ذهنی حرف می زند. او می گوید فرض کنید کسی بتواند به شما شهرت و پول یا شادکامی بدهد. می توانید شهرت و ثروت را بپذیرید، اما برای شما این امکان هم وجود دارد که در حد کفاف زندگی امکانات داشته باشید، اما شاد و خوشبخت زندگی کنید. کدام یک را انتخاب می کنید؟

ممکن است حق با جان استوارت میل باشد که شاد زیستن هدف غایی نیست ونباید باشد. اما شادی و خوشبختی را رودرروی بسیاری از خواسته ها و امیال خود قرار می دهیم سلامتی، احترام اجتماعی، درآمد کلان شادی را انتخاب می کنیم. به راستی که توجه به شادکامی و رهایی از بدبختی، مسبب رفتارهای گوناگون، از تلاش برای موفق شدن گرفته تا خودکشی است (رافورت، ۲۰۱۵).

¹ John- Stvart Mill

² MchaeleFordise



www.ISEAS.ir

پایگاه استنادی ملی مقالات دانشگاهی ایران

www.Listjournal.ir

پایگاه استنادی ملی مجلات دانشگاهی ایران

www.ConferenceList.ir

پایگاه استنادی ملی کنفرانس های دانشگاهی ایران

روت فین هوفن^۱ روانشناس هلندی نیز در زمینه ی اسباب شادکامی بررسی های مفصلی انجام داده است. وقتی پژوهشگران به رفتار و شرح حال افراد شادکام و افسرده توجه میکنند به این نتیجه می رسند که افسرده ها و داغدیدگان بیش از افراد شادکام در خود فرو می روند. اشخاص افسرده و غمگین دو برابر افراد شاد، از درد و ناراحتی شکایت می کنند، افسرده ها بی حال، کم تحرک، و در خودفرورفته و گوشه گیر هستند و حتی رفتارهای خصمانه به نمایش می گذارند(احمدی، ۱۳۹۴).

ممکن است این تصور افسرده ها که دیگران آن ها را از خود می رانند، صددرصد اشتباه نباشد، اشخاص روی هم رفته از روحیه های کسل گریزانند و مایل نیستند با آن ها معاشرت کنند. ممکن است افسرده ها به داشتن دوست و معاشر علاقه مند باشند، امامسئله اینجاست که دوست و معاشر به فرد افسرده علاقه ندارد. حتی همسران و دوستان اشخاص افسرده با آن که ممکن است بدو همدردی نشان دهند، سرانجام از روحیه ی مأیوس، خسته و شاکی او آزرده می شوند. برعکس شادها در تحمل ناراحتی ها شکیباتر هستند، کمتر بهره کشی می کنند، ملایم تر و باگذشت تر هستند و مهر و محبت بیشتری از خود نشان می دهند. به احتمال کمتری یک انتقاد جزئی را به مبالغه می گیرند و درباره ی آن سر و صدا می کنند. از آن گذشته با توجه به بررسی های متعدد، شادها بیشتر به نیازمندان کمک میکنند. کسانی که حال خوب دارند کارهای خوب انجام می دهند(رضایی، ۱۳۹۳).

خوش بین ها و موفق ها بیشتر در مقام کمک به دیگران ظاهر می شوند. اگر بر حسب اتفاق پولی پیدا کنند با احتمال بیشتری آن را به فقرا می دهند. کسانی که با شنیدن یک قطعه موسیقی شاد، خوشحال می شوند به سهولت بیشتری به نیازمندان کمک می کنند. رابرت براونینگ^۲ می گفت:

« ما را شاد کن تا انسان های خوبی شویم! »

بنابراین شادی هم هدف و هم وسیله ای برای ایجاد جامعه ی سالم تر است. به گفته هلن کلر^۱:

^۱ RvatVeenhover

^۲ Robert Browning



www.ISEAS.ir

پایگاه استنادی ملی مقالات دانشگاهی ایران

www.Listjournal.ir

پایگاه استنادی ملی مجلات دانشگاهی ایران

www.ConferenceList.ir

پایگاه استنادی ملی کنفرانس های دانشگاهی ایران

« شادی آتش مقدسی است که هدف ما را گرم و هوش و فراستمان را پایا و زندهنگاه می دارد.» در این صورت زمان آن رسیده که نه تنها به سلامت جسمانی بلکه به کیفیت روان خود توجه بیشتری کنیم.

یکی از موضوعاتی که به ندرت مورد بررسی قرار گرفته آموزش شادکامی و تاثیر آن بر میزان پذیرش اجتماعی دانش آموزان است. در آموزش شادکامی به روش فوردایس به مواردی از قبیل فعالیت، روابط اجتماعی، خلاقیت، برنامه ریزی، دوری از افکار نگران کننده، سطح توقعات پایین، خوش بینی، توجه به زمان حال، پرورش شخصیت سالم، خود بودن، صمیمیت، اولویت دادن به شادی و ... اشاره شده است. در این پژوهش سعی شده است توسط دو پرسشنامه، شادکامی و پذیرش اجتماعی دانش آموزان مورد بررسی قرار گیرد (سراج، ۱۳۹۳).

روش پژوهش:

این پژوهش از نظر هدف کاربردی و از نظر روش، یک تحقیق نیمه آزمایشی است. طرح تحقیق، طرح پیش آزمون - پس آزمون با گروه کنترل می باشد. در این پژوهش جامعه آماری شامل جامعه آماری این پژوهش شامل دانش آموزان دختر مقطع دبیرستانهای شهرستان تهران بود. گروه نمونه مورد مطالعه در این پژوهش ۱۰۰ نفر از دختران مقطع دبیرستان شهرستان تهران بوده اند. نمونه گیری بصورت نمونه در دسترس بود. از بین ۱۰۰ نفر دانش آموز ۳۸ نفر که به پرسشنامه پذیرش اجتماعی پاسخ داده اند و نمرات آنها پایین بوده انتخاب و به دو گروه ۱۸ نفری تقسیم شده اند، که پس ریزش در گروه آزمایش تعداد ۱۵ نفر در هر گروه مورد بررسی و تحلیل قرار گرفت و گروه آزمایش تحت آموزش شادکامی به روش فوردایس قرار گرفتند ولی به گروه کنترل (۱۵ نفر) هیچ آموزشی داده نشد

در این پژوهش ابزار سنجش اطلاعات شامل دو پرسشنامه می باشد، که:

الف- پرسشنامه شادکامی آکسفورد:

^۲ Helen Keller



www.ISEAS.ir

پایگاه استنادی ملی مقالات دانشگاهی ایران

www.Listjournal.ir

پایگاه استنادی ملی مجلات دانشگاهی ایران

www.ConferenceList.ir

پایگاه استنادی ملی کنفرانس های دانشگاهی ایران

پرسشنامه شادکامی آکسفورد در سال ۱۹۸۹ توسط آرگایل^۱ ولو تهیه شده است. چون آزمون یکی از موفق ترین مقیاس های افسردگی بوده است. آرگایل پس از رایزنی با یک بر آن شد تا جملات مقیاس افسردگی یک را معکوس کند، بدین ترتیب ۲۱ ماده تهیه شد. سپس ۱۱ ماده به آن ها افزوده شد تا سایر جنبه های شادکامی را در بگیرند. سپس این مقیاس ۳۲ ماده ای روی ۸ دانشجو اجرا شد و از دانشجویان خواسته شد تا گزینه ها را مرتب کنند و درباره اعتبار صوری پرسش ها قضاوت کنند. این امر سبب تغییر برخی مواد آزمون و حذف سه ماده نیز گردید. بنابراین فرم نهایی پرسشنامه ۲۹ ماده دارد.

پس از انتشار این پرسشنامه، پژوهش های زیادی درباره آن انجام شد. آرگایل و همکاران ضریب آلفای ۹۰٪ را با ۳۴۷ آزمودنی، فرانهم و برونیک (۱۹۹۰) آلفای ۸۷٪ را با ۱۰۱ آزمودنی ونور (۱۹۹۳) با فرم کوتاهتری از پرسشنامه شادکامی آکسفورد آلفای ۸۴٪ را با ۱۸۰ آزمودنی به دست آوردند. در بررسی فرانسویس (۱۹۹۸)، نقل از بیات ریزی، (۱۳۹۴) آلفای کرونباخ ۹۲٪ به دست آمده است. همچنین فرانسویس در یک بررسی میان فرهنگی در کشورهای انگلیس، آمریکا، استرالیا و کانادا به ترتیب ضرایب آلفای ۸۹٪، ۹۰٪، ۸۹٪، ۸۹٪ را گزارش کرده است. سایر پژوهش ها نیز گویای آن هستند که پایایی باز آزمایی این پرسشنامه در سطح پذیرفتنی است. در بررسی های چندی پایایی باز آزمایی ۸۱٪ پس از ۴ ماه ۶۷٪ پس از ۵ ماه و ۵۳٪ پس از ۶ ماه گزارش شده است.

پرسشنامه پذیرش اجتماعی

مقیاس آزمون پذیرش اجتماعی در سال ۱۹۶۰ توسط مارلو و کراون به منظور سنجش میزان پذیرش اجتماعی افراد ساخته شد. این آزمون دارای ۳۳ عبارت است و آزمودنی باید با انتخاب یکی از گزینه های بلی یا خیر موافقت یا مخالفت خود با هر یک از عبارات آن را مشخص نماید. پاسخ های آزمودنی بوسیله کلید مقیاس تطبیق داده می شود، و جمع مطابقت پاسخ ها با کلید مقیاس نتیجه کلی را برای هر فرد مشخص می کند.

^۱ - Argyle



www.ISEAS.ir

پایگاه استنادی ملی مقالات دانشگاهی ایران

www.Listjournal.ir

پایگاه استنادی ملی مجلات دانشگاهی ایران

www.ConferenceList.ir

پایگاه استنادی ملی کنفرانس های دانشگاهی ایران

پایایی: کراون و مارلو ضریب همسانی درونی پرسشنامه پذیرش اجتماعی را ۰/۸۸ و پایایی حاصل از روش بازآزمایی آن را ۰/۸۹ گزارش کرده‌اند. ثمری و لعلی فاز (۱۳۹۴) ضریب پایایی حاصل از آلفای کرونباخ این آزمون را ۰/۷۴ گزارش کرده‌اند.

یافته ها:

جدول خلاصه یافته‌های توصیفی گروه نمونه در خرده مقیاس‌های پرسشنامه تفکرات غیرمنطقی

متغیر	گروه	مرحله	میانگین	انحراف استاندارد	خطای معیار میانگین
پذیرش اجتماعی	آزمایش	پیش آزمون	۳۷/۶۶	۰/۸۲	۳/۱۷
		پس آزمون	۳۶/۴۰	۰/۴۴	۱/۷۲
	کنترل	پیش آزمون	۳۵/۸۰	۰/۴۴	۱/۷۱
		پس آزمون	۵۰/۲۰	۱/۰۱	۳/۸۹

جهت نشان دادن گرافیکی وضعیت میانگین‌های دو گروه آزمایش و کنترل در مراحل پیش‌آزمون و پس‌آزمون، جدول بالا ترسیم شد. مراحل پیش‌آزمون و پس‌آزمون گروه آزمایش حکایت از ایجاد شدن تفاوت زیادتر در این گروه نسبت به گروه کنترل است. زیرا که دو نمودار مراحل پیش‌آزمون و پس‌آزمون گروه کنترل تقریباً بر روی هم منطبق است ولی این برای گروه آزمایش صادق نیست.



www.ISEAS.ir

پایگاه استنادی ملی مقالات دانشگاهی ایران

www.Listjournal.ir

پایگاه استنادی ملی مجلات دانشگاهی ایران

www.ConferenceList.ir

پایگاه استنادی ملی کنفرانس های دانشگاهی ایران

جدول نتایج آزمون های لون برای بررسی برابری واریانس های خطای نمره های میانگین های

پرسشنامه پذیرش اجتماعی در مرحله پس آزمون

شاخص	نسبت F	درجه آزادی صورت	درجه آزادی مخرج	سطح معناداری
خرده مقیاس	۰/۵۴	۱	۲۸	۰/۴۷
پذیرش اجتماعی				

در ادامه جهت آزمون ها فرضیه اصلی و مشخص نمودن این که دو گروه آزمایش و کنترل در پذیرش اجتماعی در مرحله پس-آزمون تفاوت دارند، نتایج آزمون اثر بخشی بین آزمودنی ها مورد بررسی قرار گرفت.

جدول خلاصه یافته های آزمون اثر بین آزمودنی ها میانگین پذیرش اجتماعی بین گروه های آزمایش و کنترل

متغیر	نوع سوم	درجات	میانگین	نسبت F	سطح معناداری
	مجموع مجذورات	آزادی	مجذورات		
پذیرش اجتماعی	۱۴۳/۹	۱	۱۴۳/۹	۱۶/۰۳	۰/۰۰۱

یافته های ارائه شده در جدول بالا نشان می دهد پس از حذف اثر پیش آزمون، میانگین دو گروه آزمایش و کنترل در مقیاس پذیرش اجتماعی در سطح $P < ۰/۰۱$ معنادار است. بنابراین می توان ذکر کرد که فرضیه اصلی در سطح $P < ۰/۰۰۱$ مورد تأیید واقع شده و مداخله توانسته است پذیرش اجتماعی را به طور معناداری افزایش دهد.



www.ISEAS.ir

پایگاه استنادی ملی مقالات دانشگاهی ایران

www.Listjournal.ir

پایگاه استنادی ملی مجلات دانشگاهی ایران

www.ConferenceList.ir

پایگاه استنادی ملی کنفرانس های دانشگاهی ایران

نتیجه گیری:

آموزش شادکامی به روش فوردایس بر میزان پذیرش اجتماعی دانش آموزان دختر مقطع دبیرستان تاثیر دارد.

با توجه به نتایج مندرج در جدول ۴-۴. چون مقدار (F) به دست آمده در سطح $P < 0/01$ معنادار است فرضیه ما تایید می شود بنابراین فرض صفر رد و فرضیه پژوهشی تایید می شود و با اطمینان ۹۹ درصد نتیجه می گیریم اثر بخشی مداخله آموزش شادکامی به روش فوردایس بر میزان پذیرش اجتماعی دانش آموزان دختر مقطع دبیرستان تاثیر به صورت معناداری می باشد و یا اثر بخشی تاثیر قابل توجهی روی آزمودنی های ما گذاشته است.

در تایید فرضیه بالا پژوهش خاصی که بتواند بین تاثیر مداخله آموزش شادکامی به روش فوردایس بر میزان پذیرش اجتماعی دانش آموزان انجام داده باشد یافت نشد ولی در پژوهش متشابه در این مورد می توان به یافته های زیر اشاره کرد که نتایج همسو با نتایج پژوهش حاضر بدست آورده اند.

محمودیان (۱۳۹۶) در پژوهشی با عنوان بررسی تایید آموزش مهارتهای زندگی با رویکرد قرآنی بر افسردگی، پذیرش اجتماعی و عملکرد تحصیلی فراگیران به این نتیجه رسید که آموزش مهارتهای زندگی با رویکرد قرآنی و تمرینات کارگاهی آن بر متغیرهای وابسته همچون افسردگی به پذیرش اجتماعی و عملکرد تحصیلی تاثیر مثبت داشته و بررسی داده های آماری بیانگر معنی دار بودن تغییرات در شاخص های هر یک می باشد.

حسین سلیمی در سال ۱۳۹۰ با بررسی میزان ارتباط پذیرش اجتماعی و جهت گیری مذهبی دانشجویان دختر و پسر دانشگاه آزاد قم با کیفیت زندگی آنان به این نتیجه رسید که بین جهت گیری مذهبی و پذیرش اجتماعی ارتباط وجود دارد و همچنین نشان داد که بین پذیرش اجتماعی و بروز رفتار اجتماعی رابطه وجود دارد. بین پذیرش اجتماعی و خودکارآمدی تحصیلی نیز رابطه معناداری مشاهده شد. مطابق یافته های کریستین^۱ و همکاران (۲۰۰۹) بین ادراک اجتماعی و افزایش علائم افسردگی

^۱ Chris tian



www.ISEAS.ir

پایگاه استنادی ملی مقالات دانشگاهی ایران

www.Listjournal.ir

پایگاه استنادی ملی مجلات دانشگاهی ایران

www.ConferenceList.ir

پایگاه استنادی ملی کنفرانس های دانشگاهی ایران

و اضطراب اجتماعی ارتباط مستقیمی وجود دارد. مطالعه ی هیل^۱ و همکاران (۲۰۰۵) نشان داد که بین حمایت مثبت و متعادل معلمان از دانش آموزان و پذیرش از سوی همسالان و همچنین تعادل سازگار با دیگران رابطه وجود دارد. کوی^۲ و داگ^۳ (۱۹۹۸) دریافته اند که افراد محبوب که دارای پذیرش اجتماعی بالایی می باشند رفتارهای جامعه پسندتری نسبت به حالت های متعادل در میان همسالانشان از خود نشان دادند، در حالی که افراد مطرود که دارای سطح پایینی از پذیرش اجتماعی بودند کمتر رفتارهای جامعه پسند را نسبت به حالت های متعادل در میان همسالانشان از خود نشان دادند (پاکاسلاتی^۴ و همکاران، ۲۰۰۲).

لاکمن^۵ و داگ (۱۹۹۴)؛ پاکاسلاتی، کلتیکانگاس^۶، ژاروین^۷ (۱۹۹۶)؛ گاربر^۸، پاناک^۹، داگ کویگل^{۱۰} (۱۹۹۲)؛ اسلابی^{۱۱}، گوئرا^{۱۲} (۱۹۸۸) نشان دادند که افراد مطرود و پرخاشگر در تعاملات اجتماعی شان با احتمال بیشتری نسبت به افراد غیر پرخاشگر از الگوهای پرخاشگرانه و پردازش اطلاعات متعصبانه استفاده می کنند (پاکاسلاتی و همکاران، ۲۰۰۲).

نتایج پژوهش هالکرو^{۱۳} (۲۰۰۷) نشان داد که رفتارهای جامعه پسند نوجوانان با پذیرش اجتماعی ارتباط دارد، در حالی که بین رفتارهای پرخاشگرانه و مخربانه و همچنین رفتارهای خجالتی نوجوانان باید پذیرش اجتماعی از سوی همسالانشان ارتباط

۲. Hill

۳. Coie

۴. Dodge

۵. Pakaslahti

۶. Lochman

۷. Keltikangas

۸. Jarvinen

۹. Garber

۱۰. Panak

۱۱. Quiggle

۱۲. Slaby

۱۳. Guerra

۱۴. Halcrow



www.ISEAS.ir

پایگاه استنادی ملی مقالات دانشگاهی ایران

www.Listjournal.ir

پایگاه استنادی ملی مجلات دانشگاهی ایران

www.ConferenceList.ir

پایگاه استنادی ملی کنفرانس های دانشگاهی ایران

منفی وجود دارد. داگ^۱ هم دریافت که بین رفتارهای منفی اجتماعی مثل پرخاشگری با پذیرش اجتماعی رابطه منفی وجود دارد (هالکرو، ۲۰۰۷).

محمدی (۱۳۹۶) در پژوهشی با عنوان اثر بخشی شادکامی بر باورهای غیرمنطقی و میزان عزت نفس دانشجویان دانشگاه اصفهان، بین باورهای غیرمنطقی و عزت نفس رابطه معکوس یافت. وی در مقیاس های ضرورت تأیید دیگران انتظار بالا، تمایل به سرزنش، بی مسئولیتی عاطفی، نگرانی زیاد و اجتناب از مشکلات تفاوتی معنادار پیدا کرد. نتایج به دست آمده نشان داد تفاوت معناداری بین میانگین نمرات شادکامی در پس آزمون و پیگیری دانشجویان گروه آزمایش و کنترل وجود داشته است. با توجه به اینکه میانگین نمرات پس آزمون گروه آزمایش بزرگتر از میانگین نمرات پس آزمون دانشجویان گروه کنترل بوده است ($P < .05$) بنابراین می توان نتیجه گرفت که آموزش شادکامی موجب افزایش شادکامی دانش آموزان شده است و لذا این فرضیه تأیید می شود. نتایج این پژوهش با پژوهش های لارسون (۲۰۰۰) و پترسون (۲۰۰۰) مبنی بر اینکه شادی می تواند سلامت جسمانی و روانی و حمایت اجتماعی و پذیرش اجتماعی را بهبود بخشد همخوانی دارد و از طرفی با یافته های پژوهش سلینگمن (۲۰۰۴) مبنی بر اینکه آموزش شادمانی موجب افزایش رضایت از زندگی می شود همسو می باشد، در همین راستا پژوهش های لیمبومیرسکی (۲۰۰۵) نشان داد که آموزش شادکامی موجب تغییراتی در ساخت های شناختی و هیجانی افراد می شود و آنان دیدگاه های مثبت تری نسبت به رویدادهای جاری زندگی پیدا می کنند. همچنین نتایج پژوهش های لیمبومیرسکی و دیگران (۲۰۰۵) نشان داد که افراد شاد به شرایط و اتفاقات به شیوه مثبت تر و سازگارانه تری پاسخ می دهند و دارای سطح استرس کمتر و نظام ایمنی قوی تر هستند و نسبت به افراد ناشاد در برخورد با استرس خلاق ترند و رضایت از زندگی بالاتری دارند.

فوردایس در سال ۱۹۷۷ با ارایه «برنامه افزایش شادی» به نتایج چشمگیری در خصوص ایجاد شادمانی و افزایش سلامت روان دست یافت. لیتجر و دیگران (۱۹۸۰) و فاوا و دیگران (۱۹۹۸) نیز که از برنامه آموزش شادکامی فوردایس استفاده کردند

^۲ Dodge



www.ISEAS.ir

پایگاه استنادی ملی مقالات دانشگاهی ایران

www.Listjournal.ir

پایگاه استنادی ملی مجلات دانشگاهی ایران

www.ConferenceList.ir

پایگاه استنادی ملی کنفرانس های دانشگاهی ایران

به این نتیجه رسیدند که آموزش شادکامی میزان شادی و رضایت از زندگی آزمودنی ها را افزایش می دهد. این مطلب که شادی می تواند موجب ارتقاء سلامت روانی شود و این دو متغیر با یکدیگر ارتباط دارند، در پژوهش های متعددی از جمله تری نیداد (۲۰۰۲) ریان و دیسی (۲۰۰۱) فلورا (۲۰۰۹) کتچاین (۲۰۰۶) اسمیت (۲۰۰۷) آجات و همکاران (۲۰۰۰) حسین ثابت (۱۳۹۵) جوکار (۱۳۹۶) شمس (۱۳۹۳) رئیسی (۱۳۹۳) به تأیید رسید و نشان داده شد که همبستگی مثبت و معناداری بین شادی و سلامت عمومی و مهارت های اجتماعی وجود دارد. بر این اساس افرادی که شادمانی بیشتری دارند، از پذیرش اجتماعی بیشتری هم برخوردارند و سلامتی نیز بر شادمانی می افزاید.

یافته هایی که در خصوص تأثیر آموزش شادکامی بر هوش هیجانی دانشجویان به دست آمده است تفاوت معناداری را بین میانگین نمرات هوش هیجانی دانشجویان گروه آزمایش و کنترل و چنانچه مشهود است، میانگین نمرات پس آزمون و پیگیری دانشجویان گروه آزمایش بزرگتر از میانگین نمرات پس آزمون و پیگیری گروه کنترل است. این امر نشان دهنده تأثیر آموزش شادکامی بر هوش هیجانی است. بنابراین فرضیه دوم پژوهش تأیید می شود در واقع آموزش هایی که به منظور افزایش شادکامی به دانشجویان داده شد تا آنان بتوانند احساسات و هیجانات خود را شناسایی و کنترل کنند، برداشت صحیح از احساسات دیگران داشته باشند، افکار منفی را از خود دور نمایند، تعاملات اجتماعی و روابط صمیمانه با دیگران داشته باشند، فعالیت های هدفمند و معنادار در زندگی داشته و برنامه ریزی صحیح در زندگی خود ایجاد نمایند و به خود و ارزش های شخصی احترام بگذارند، مجموعاً توانسته است هوش هیجانی آنان را افزایش دهد.

پژوهش هایی در ارتباط با شادکامی و دست یابی به شاخص هایی مثل موفقیت، سلامت روان و بهزیستی، افزایش فعالیت کاری و خلق بالا پژوهشی انجام شده است که از جمله آنها می توان به پژوهش های راتهی و راستوجی (۲۰۰۸) چان (۲۰۰۷) کوپروسواف (۲۰۰۶) شارپ (۲۰۰۷) پترایدز و همکاران (۲۰۰۰) ویترسو (۲۰۰۱) یعقوبی (۱۳۹۵) جوکار (۱۳۹۶) گلستان جهرمی (۱۳۹۳) پورزارعی (۱۳۹۲) اشاره کرد که همگی همبستگی معناداری را بین شادکامی، رضایت از زندگی، سلامت روان و شادکامی نشان دادند و گزارش نمودند افرادی که از شادکامی بالاتری



www.ISEAS.ir

پایگاه استنادی ملی مقالات دانشگاهی ایران

www.Listjournal.ir

پایگاه استنادی ملی مجلات دانشگاهی ایران

www.ConferenceList.ir

پایگاه استنادی ملی کنفرانس های دانشگاهی ایران

برخوردارند، در برخورد با مشکلات زندگی از روحیه بالاتری برخوردار بوده و به حل آنها می پردازند و استفاده از راهبرد حل مسأله ای در آنان بیشتر است. یافته های به دست آمده در زمینه تأثیر آموزش شادکامی بر سلامت عمومی دانشجویان دختر و پسر تفاوت معناداری را در اثر تعاملی جنسیت و گروه نشان نداد. به عبارت دیگر، آموزش شادکامی که برای دانشجویان دختر و پسر اجرا شد، به یک میزان بر آنان تأثیرگذار بوده و سطح سلامت عمومی دانشجویان دختر و پسر را به یک میزان افزایش داده است. بنابراین فرضیه سوم پژوهش مورد تأیید قرار نگرفت.

در پژوهش حاضر با توجه به نتایج مطالعات مایرز (۲۰۰۷) ادینگتون و شومن (۲۰۰۴) و فوجیتا و دیگران (۱۹۹۱) در مورد اینکه زنان، عواطف مثبت و منفی بیشتری را تجربه می کنند و نسبت به عواطف خود حساس ترند و بنابراین بیشتر به دنبال درمان بر می آیند، انتظار می رفت که تأثیر آموزش شادکامی بر میزان شادی دانشجویان دختر و پسر متفاوت باشد که نیاز به بررسی بیشتری است. در این پژوهش دانش آموزان به حضور در جلسات علاقه نشان دادند و فعالانه به انجام تکالیف پرداختند و این امر در حالی بود که طبق اظهارات پنج نفر از دانش آموزان ، آنان قبلاً اعتقادی به اصول روان شناسی و جلسات آموزشی مرتبط با آن نداشتند ولی با شرکت در این جلسات، کم کم این باور در آنان شکل گرفت که آموزش ها می تواند مؤثر باشد و قادر است در آنان تغییراتی ایجاد کند. عده ای از آنان بیان کردند که در این جلسات نکاتی آموختند که در زندگی شان کاملاً جنبه کاربردی داشته و در شادمانی آنان تأثیر مثبت گذاشته است در حالی که قبل از شرکت در جلسات، این اطلاعات مفید را نداشتند. در هر صورت در این پژوهش سعی شد تا جایی که ممکن است کار به صورت دقیق انجام شود و داده های بدست آمده به صورت شفاف تحلیل و گزارش شوند. به نظر می رسد برای اینکه اثربخشی آموزش شادکامی به روش فوردایس بر میزان پذیرش اجتماعی دانش آموزان دختر مقطع دبیرستان در فرهنگ و جامعه ایرانی مشخص تر شود به پژوهش های بیشتری در این زمینه لازم است.



www.ISEAS.ir

پایگاه استنادی ملی مقالات دانشگاهی ایران

www.Listjournal.ir

پایگاه استنادی ملی مجلات دانشگاهی ایران

www.ConferenceList.ir

پایگاه استنادی ملی کنفرانس های دانشگاهی ایران

منابع:

منابع فارسی:

- احمدی، حبیب. (۱۳۹۲). *روانشناسی اجتماعی*. شیراز: انتشارات دانشگاه شیراز.
- آرگایل، مایکل. (۱۳۹۳). *روانشناسی شادی*. ترجمه مسعود گوهری انارکی و دیگران، اصفهان: جهاد دانشگاهی واحد اصفهان.
- آنجلیس، باربارادی. (۱۳۹۳). *سفر عشق*. ترجمه هادی ابراهیمی، تهران: انتشارات نسل نوین.
- آناستازی. (بی تا). *روان آزمایی*. ترجمه محمد نقی براهنی. تهران: انتشارات دانشگاه تهران.
- باترا، ویجی. (۱۳۹۲). راه های ساده برای شاد زیستن. ترجمه طوبی یکتایی، تهران: انتشارات کتاب سرای تندیس.
- بهداری نژاد، مهدی. (۱۳۹۵). *شادی و زندگی*. تهران: انتشارات اوحدی.
- باترا، پروم. (۱۳۹۲). *گوهرهای خرد برای شاد زیستن*. ترجمه طوبی یکتایی. تهران: انتشارات کتاب سرای تندیس.
- برکووتیز، لئونارد. (بی تا). *روانشناسی اجتماعی*. ترجمه محمدحسین فرجاد؛ عباس محمدی اصل. تهران: اساطیر.
- صفرزاده، فاروق. *شادی و نشاط رمز موفقیت در ایران باستان*. نشریه موفقیت شماره ۱۹.
- کامیاب، زهره؛ حسین پور، محمد و سودانی، منصور. بررسی اثربخشی شادمانی به روش فوردایس بر افزایش شادمانی بیماران مبتلا به دیابت شهرستان بهبهان. دانشگاه آزاد واحد خوراسگان (اصفهان). دانش و پژوهش در روانشناسی کاربردی. زمستان ۱۳۹۵. شماره ۴۲ - ص ۱۰۸ - ۱۲۳.
- گیدنز، آنتونی؛ بردسال، کارن. (بی تا). (۱۳۹۶). *جامعه شناسی*. ترجمه حسن چاوشیان. تهران: نی.
- لطفی، حمید. (۱۳۹۱). *روانشناسی اجتماعی، روانشناسی هم رنگی با جماعت (نظریه ها و کاربرد ها)*. تهران: مولف.
- مایرز، دیوید جی. (۱۳۹۵). *در جستجوی خوشبختی*. ترجمه مهدی قراچه داغی. تهران: انتشارات البرز.
- محمودی، ربابه. (۱۳۹۵). *بررسی اثربخشی مهارتهای زندگی بر پذیرش اجتماعی دانشجویان پردیس قم*. پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه علامه طباطبایی.



www.ISEAS.ir

پایگاه استنادی ملی مقالات دانشگاهی ایران

www.Listjournal.ir

پایگاه استنادی ملی مجلات دانشگاهی ایران

www.ConferenceList.ir

پایگاه استنادی ملی کنفرانس های دانشگاهی ایران

Alan White , B. (20۱5) .The Role of Selective Attention In Illusions of Social Acceptance And Aggression In Childeren . doctoral dissertation . Florida state University.

Boswell , M . K . (2009) . Social Norms , Empathy , And Attitudes Towaed Aggression As predictors of Bullying In school children . doctoral dissertation . Northern Illinois University.

Gill , J . K . (201۵) .The Impact of social Acceptance And chose Friendships on peer And self perceptions of overt Relational Aggression A mong Adolesents . doctoral dissertation . University of Victoria .

Hatman Jenter , vhyls personal Hppiness so Inportant , 1997 .

Halcrow , S . R . (20۱7) . Under standing low social Acceptance in Adolescence : The Roles of social Behavior And Reperentations of peers . thesis submitted to the Faculty of the Graduate school of the University of Maryland , college park in partial fulfillment of the requirements for the degree of Master of science .

Middleton , J . (20۱۵) . Social Acceptane and Academic success for English language learners : Teaching strategies for Middle school Dissertation submitted in partial Fulfillment of the Requirements for the Degree of Doctor of Education Walden University .

Pakaslahti , L . ,Karjalainen , A . ,& Keltikangas Jarvinen , L . (2002) . Relationships between adolescent paosocial problem - solving strategies , prosocial behavior , and social acceptance . Intenatioual Jouanal of behavioral Development , 26 , 139 _ 144 .

Perkins , H . W . craig , D . W . perkins , J . M . (201۶) . Using social Norms to Reduce Ballying : A Research Intervention Among Addescents In Fire Middle schools . Group processes & Intergroup Relations 14 (5) , 103 -122 .

White , Jach , full happiness 1997 .