



دانشگاه هرمزگان



وزارت آموزش و پرورش

اداره کل آموزش و پرورش استان هرمزگان
معاونت آموزش و پرورش شهرستان میناب



Third National Conference on Professional Research in Psychology and Counseling



CIVILICA

سومین همایش ملی پژوهش های حرفه ای در روانشناسی و مشاوره "با رویکرد از نگاه معلم"

شادکامی و ویژگی های شخصیتی : تئوریهها و دیدگاه ها

یعقوب رنجبری^۱، علیرضا صدری^۲، نادر دهقان^۳

۱- کارشناسی ارشد آموزش زبان انگلیسی، وزارت آموزش و پرورش

ranjbariyagub@gmail.com

۲- کارشناسی روانشناسی، وزارت آموزش و پرورش

alsadralireza@gmail.com

۳- کارشناسی ارشد روانشناسی، وزارت آموزش و پرورش

naderdehghan@gmail.com

چکیده

تحقیق حاضر در پی آن است که لزوم آموزش مثبت نگری و بهبود کیفیت زندگی و شادکامی را بیان کرده تا از لحاظ فرهنگی در این زمینه در مدارس و دانشگاه ها و رسانه های جمعی فرهنگ سازی شود و نیز نتیجه تحقیق می تواند والدین را از لزوم اثر تربیتی هیجانات مثبت آگاه سازد تا از دوران کودکی در دانش آموزان فردا، احساسات مثبت شکل گرفته و ما را به جامعه مثبت و ایده آل نزدیک سازد. در اینکه شادکامی از ملزومات اساسی برای بهتر کردن کیفیت زندگی است شکی نیست و اینکه شادکامی تا چه میزان می تواند بر عملکرد تحصیلی موثر باشد لزوم انجام تحقیق حاضر را ایجاب می کند. لذا در این پژوهش به ویژگیها و صفات شخصیتی و شادکامی با توجه به دیدگاهها و تئوریهها پرداخته شده است

واژگان کلیدی: شادکامی، ویژگیهای شخصیتی، تئوریههای شادکامی، موانع شادکامی

اهمیت و ضرورت تحقیق

هر انسانی مملو از احساسات و هیجانات مثبت و منفی است. در واقع انسان در این هیجانات خلاصه شده است. در گذشته همیشه توجه ها به کشف هیجانات منفی مثل افسردگی و اضطراب و اختلالات روانی بوده است. توجه ما به هیجانات مثبت که با تقویت آنها می توان مسیر زندگی را دگرگون کرد، کمتر معطوف شده بود. (سیلگمن، ۲۰۰۳) با بنیان گذاری روان شناسی مثبت باب جدیدی را به روی هیجانات و احساسات مثبت مثل شادکامی و کیفیت زندگی باز کرد (کشاورز و همکاران، ۱۳۸۷). دوره تحصیل به دلیل وجود عوامل متعدد، دوره ای فشار زا است. بر همین اساس دانشجویان در پی سازگاری با هنجارهای تازه و کنار آمدن با رویدادهای استرس انگیز هستند که با ارتقا کیفیت زندگی و شادکامی، آنها را می تواند در این مقوله یاری رساند و باعث بهبود عملکرد تحصیلی و زندگی شخصی آنها شود. ارتقای کیفیت زندگی و شادکامی می تواند هزینه های اقتصادی و درمانی ناشی از هیجانات منفی مثل استرس و افسردگی را پایین آورد (غایبی، ۱۳۸۹).

مقدمه

با توجه به اینکه محققان در دهه های گذشته عوامل بیرونی را در تعریف شادکامی به کار برده اند، مفهوم شادکامی و پیش بینی کننده های قوی آن همچنان مبهم باقی مانده است. در دهه های اخیر سیل عظیمی از پژوهشگران و روان شناسان تحقیقات خود را به سمت حوزه هایی تحت عنوان روان شناسی مثبت نگر هدایت کرده اند و روان شناسی از تمرکز صرف بر آسیب شناسی به سوی بررسی نقاط قوت، استعدادها و مهارت های آدمی تغییر مسیر داده است (هریس و استاندارد، ۲۰۰۱؛ به نقل از پارسامنش، ۱۳۸۹). با توجه به حرکت روان شناسی مثبت و تاکید بر افزایش شادکامی باید عوامل موثر در شادکامی را مدنظر قرار داد.