



## بررسی رابطه مولفه های روانشناسی مثبت با شادی ذهنی معلمان

سید ابوالقاسم سیدان<sup>۱</sup>،

مدرس گروه روانشناسی دانشگاه مازندران و تربت حیدریه

منیره یوسف زاده چناری

کارشناسی مشاوره دانشگاه پیام نور تربت حیدریه

### چکیده

پژوهش حاضر با هدف کلی رابطه بین مولفه های روانشناسی مثبت، شادی ذهنی در جامعه آماری کلیه معلمان شاغل در مراکز آموزشی شهرستان تربت حیدریه در سال ۱۳۹۹ از طریق نمونه گیری تصادفی ساده به حجم نمونه ۱۰۰ نفر (۵۰ مرد و ۵۰ زن) با استفاده از جدول مورگان انتخاب، اطلاعات از طریق اجرای پرسشنامه شادی ذهنی، پرسشنامه روانشناسی مثبت گردآوری شد. روش از نوع توصیفی همبستگی بوده، یافته ها نشان داد که بین روانشناسی مثبت و شادی ذهنی رابطه مثبت معناداری  $r = 0.274$  و در حد  $\alpha = 0/000$  وجود دارد. یافته ها همچنین نشان داد که بین همه مولفه های روانشناسی مثبت (زندگی مسئولانه، زندگی خوشایند و زندگی معنادار) با شادی ذهنی نیز رابطه مثبت و معناداری وجود دارد.

واژگان کلیدی: روانشناسی مثبت، شادی ذهنی.

## بیان مساله

برای سلامت روان عواملی وجود دارد که نداشتن این فاکتورها سلامت فرد را به خطر می اندازد. در جامعه بعضی از مشاغل هستند که فرد باید دارای یک سری توانایی و شرایط خاص باشد که بتواند مسئولیت خود را به نحوه شایسته انجام دهد. پرستاری جز مشاغلی است که نیاز به تقابل فراوانی بین خود و بیماران دارد. آنان باید بیماران را در بهترین شرایط روانی و جسمانی قرار دهند. بنابراین برای این امور باید بتوانند شرایط قابل قبولی را در خود حفظ کنند که این امر نیاز به اعتماد به نفس و یک سری عواملی است که بعدا به آنها اشاره خواهیم کرد (اکبرزاده و جوانمرد ۱۳۹۳).

شادی همواره با بهزیستی روانی رابطه دارند. به نظر افرادی که دیدگاه مثبتی نسبت به دنیا و خودشان دارند به راحتی می توانند از اتفاقات ناگوار دوری کنند. نتایج پژوهش ها نشان می دهد که افراد دارای سرمایه روان شناختی بالا از زندگی خانوادگی خود رضایت دارند، روابط خوبی برقرار و دوستان زیادی دارند و در ضمن سطوح بالاتر شادکامی موجب ارتقاء مهارت های اجتماعی و از افسردگی جلوگیری می کند. همچنین پژوهش دینرو لوکاس (۲۰۰۰) نشان دادند که افراد با احساس بهزیستی بالا هیجانات مثبت را تجربه و از حوادث و وقایع پیرامون خود ارزیابی مثبتی دارند؛ در پژوهشی وینهوون (۲۰۱۲) نشان داد که عوامل روان شناختی بر کارکرد جسمی تاثیر می گذارند و کسانی که سرمایه روان شناختی بالاتر دارند از سلامت جسمی بالاتری نیز برخوردارند. همچنین این افراد شاد، خوش بین و مثبت نگرند و از ثبات عاطفی بالایی برخوردارند (طاهری، ۱۳۹۴).

تحقیقات مختلف نشان دادند که شادی و شادکامی می تواند نقش اساسی در زندگی افراد ایفا کند و در تحقیقات گوناگون به عوامل موثر بر شادی از جمله سن، جنس، رشته تحصیلی، پایه تحصیلی، پایگاه اقتصادی و اجتماعی خانواده، وضعیت تاهل، موفقیت شغلی، معنای معنوی، انگیزش درونی، هدف گرایی، آموزش مهارت های اجتماعی، هوش هیجانی، زمینه های خلق و خو، شخصیت، فرهنگ، حمایت های اجتماعی اشاره شده است و به نظر می رسد مولفه های روانشناسی مثبت مانند: خودکارآمدی، تاب آوری، امید، هدفمندی یا معناداری در زندگی، خوشبینی، شکوفایی روانشناختی نیز بر روی شادی افراد تاثیر داشته باشند در نظام بندورا، منظور از خودکارآمدی، احساس شایستگی، کفایت و قابلیت در کنار آمدن با زندگی است که برآورده کردن و حفظ معیارهای عملکرد، باعث افزایش آن میشود و ناکامی در برآوردن و حفظ این معیارها، آن را کاهش میدهد. بندورا خودکارآمدی را ادراک فرد از درجه کنترلی می داند که بر زندگی دارد (شولتز و شولتز، ۲۰۰۸ ترجمه سیدمحمدی، ۱۳۹۸). از این رو می توان انتظار داشت که خودکارآمدی به نوعی با احساس شادمانی ارتباط داشته باشد. در نظریه های موسوم به هدف نهایی اعتقاد بر این است که شادکامی موقعی بدست می آید که افراد، به اهداف مبتنی بر ارزش ها و نیازهای خود، جامه ی عمل بپوشانند. افرادی که اهداف شان را مهم تر و احتمال موفقیت و رسیدن به آنها را بیشتر در نظر می گیرند، احساس شادکامی و خوشبختی بیشتری خواهند کرد (دایتر و همکاران، ۲۰۰۶ به نقل از عسگری و همکاران، ۱۳۸۶). به نظر می رسد که حرکت کارآمد افراد به سمت هدف

های خود، علت تغییرات مثبت در شادکامی و خوشبختی آنهاست و به طور کلی تلاش برای هدف های درونی باعث ارتقای خوشبختی و شادکامی می شود (دسی و رایان، ۲۰۰۰؛ کیسر و شلدون ۲۰۰۳: به نقل از اسماعیلی فر و همکاران، ۱۳۹۰). همچنین احساس خودکارآمدی برای دستیابی به احساس خشنودی مهم و ضروری است، اما این خودکارآمدی باید در حیطه هایی از زندگی فرد که برای او مهم هستند احساس شود. اسماعیلی فر و همکاران (۱۳۹۰) در پژوهش خود نشان دادند که بین خودکارآمدی و شادکامی دانش آموزان دختر رابطه مثبت و معنادار وجود دارد و خودکارآمدی میتواند شادکامی دانش آموزان را به طور مؤثر پیش بینی کند. کارین، آلبرکستین و کوارنستورم (۲۰۰۳) دریافتند که دانش آموزان شاد در مقایسه با دانش آموزان ناشاد، خودکارآمدی بالاتری دارند (لواسانی و همکاران، ۱۳۹۳).

نظریه های جدید در روانشناسی مثبت به رویکرد جدیدی به نام تاب آوری رسیده اند. تاب آوری به معنای ظرفیت رهایی یافتن از سختی ها و شامل یک فرایند پویای سازگاری مثبت است (لوتر و همکاران، ۲۰۰۰). تاب آوری به عنوان حیطه ای پرتعداد در سال های اخیر، به مطالعه و کشف توانمندی های فردی و بین فردی می پردازد که باعث پیشرفت و مقاومت در شرایط دشوار می شود (ریچاردسون، ۲۰۰۲). افراد با تاب آوری بالا به نشان دادن انعطاف پذیری خود در مواجهه با تغییرات ایجاد شده، کسب تجربیات جدید و ابراز توانایی های خود در زیر بار سختی هایشان، تمایل دارند (بلوک و کرم، ۱۹۹۶؛ فردریکسون و لونسون، ۱۹۹۸؛ ایزن و همکاران، ۱۹۸۷؛ لوتر و همکاران، ۲۰۰۰، به نقل از لوح و همکاران، ۲۰۱۳) مطالعات مختلف نشان دادند احساسات مثبت با تاب آوری بالا و احساسات منفی، با تاب آوری پایین در ارتباط است (فردریکسون و همکاران، ۲۰۰۳). تحقیقات، نشان می دهد که افراد تاب آور دارای رفتارهای خودشکنانه نیستند، از نظر عاطفی آرام اند و توانایی مقابله با شرایط ناگوار و ناخوشایند را دارند (لترینگ و همکاران، ۲۰۰۵) کامپفر (۲۰۰۲) معتقد است که تاب آوری با خصوصیات شخصیتی متفاوت از قبیل شوخ طبعی، شادی، خردمندی، همدلی، کفایت عقلانی و هدفمندی زندگی در ارتباط است (عضدی فر، ۱۳۹۸). برای مثال، ملکی و همکاران (۱۳۹۳) نشان دادند تاب آوری و ویژگی های شخصیتی قادرند تغییرات مربوط به احساس شادکامی را در ورزشکاران پیش بینی کنند. همچنین یافته های پژوهش مه نگار و پیکری فر (۱۳۹۲) نشان داد که بین سر سختی روان شناختی و تاب آوری با شادکامی رابطه مثبت وجود دارد.

یکی از مباحث اساسی در روانشناسی مثبت ایجاد امید است. امید به ما انعطاف پذیری، نشاط و توانایی خلاصی از ضرباتی را که زندگی بر ما تحمیل می کند، می دهد و باعث افزایش رضایت از زندگی می شود (پریچت، ۲۰۰۴، ترجمه عتقائی، ۱۳۸۴). رودریگز (۲۰۰۶) طی تحقیقی نشان داد سبک تبیین و رضایت از زندگی، شادی و امید با هم رابطه دارند. کسانی که سبک تبیین مثبت دارند در مجموع، شادی، امید و رضایت بیشتری از زندگی دارند، در نتیجه بین امید و رضایت از زندگی رابطه ی مثبت وجود دارد (برونک و همکاران، ۲۰۰۹، به نقل از ابراهیمی و همکاران، ۱۳۹۶). آیروینگ و همکاران (۱۹۹۸) نیز نشان دادند که آموزش امید می تواند مزایای روان شناختی مختلفی برای افراد داشته باشد و همچنین مؤلفه شادی را در آنها افزایش دهد. با توجه به نتایج تحقیقات فوق می توان نتیجه گرفت که امید می تواند هیجان مثبت را

افزایش داده و هیجان های منفی را کاهش دهد. امید با سلامت روانی و جسمی که با انواع مقیاس ها مانند پاسخ مثبت به مداخله پزشکی، سلامت ذهنی، خلق مثبت، پرهیز از رویدادهای پرفشار زندگی، نشاط و شادکامی در امور زندگی و مسأله گشایی همبستگی مثبت دارد و آنها را پیش بینی می کند. از راه های مورد استفاده روانشناسی مثبت برای دستیابی به شادی حقیقی، مدل شناختی است. بر اساس مدل شناختی نوع نگرش انسان نسبت به خود، دیگران و زندگی و آینده وضعیت روانی او را تحت تاثیر قرار می دهد. مطالعات اولیه سلیکمن درماندگی آموخته شده را به عنوان یکی از عوامل افسردگی معرفی نمود. در مطالعات بعدی سلیکمن متوجه شد، همان طور که انسان می تواند در اثر تجربه، درماندگی را بیاموزد، خوش بینی را نیز می تواند بیاموزد. بتزور (۲۰۰۳) اشاره می کند که خوش بینی در نوجوانان با عاطفه منفی، رابطه منفی و با عاطفه مثبت، رابطه مثبت دارد (لواسانی، ۱۳۹۲).

پژوهش ها نشان میدهند افرادی که خوشبین ترند، نسبت به افراد بدبین و واقع بین میزان شادمانی بیشتری دارند و یکی از راههای افزایش شادمانی، خوشبینی است. (عابدی، ۱۳۸۳). فریدمن (۱۹۷۸) معتقد است که خوشبینی و افکار مثبت، حالت روانی انسان را بهتر میسازد. لوکاس، دایتر و ساح (۱۹۹۶) دریافتند که خوشبینی با مقیاسهای شادمانی مانند رضایت از زندگی عاطفه مثبت و عاطفه متغی رابطه دارد. شوارتز، استراک (۱۹۹۱) معتقدند که افراد شادکام کسانی هستند که در پردازش اطلاعات در جهت خوشبینی و خوشحالی سوگیری دارند؛ یعنی اطلاعات را طوری پردازش و تفسیر می کنند که به شادمانی و شادکامی آنها منجر میشود.

سلامت روانی از مهم ترین مفاهیم مورد توجه روانشناسان است. از ویژگی های روانشناختی مهمی که افراد سالم باید از آن بهره مند باشند، احساس بهزیستی است. روانشناسی مثبت نگر، سلامت روانی را معادل کار کرد مثبت روانشناختی مطرح و آن را در قالب بهزیستی روانشناختی بیان می کند. در نتیجه، بهزیستی روانشناختی به معنای کارکرد و عملکرد روانشناختی بهینه است. ریف، بهزیستی روانشناختی را چیزی فراتر از شادمانی و رضایت عنوان کرد که دارای شش بعد پذیرش خود، روابط مثبت با دیگران، خود مختاری، تسلط بر محیط، زندگی هدفمند و رشد شخصی است (ریف و سینگر، ۲۰۰۶). او بهزیستی روانشناختی را تلاش برای کمال در جهت تحقق توانایی های بالقوه واقعی فرد می داند. در این دیدگاه، بهزیستی به معنای تلاش برای تعالی و ارتقا است که در تحقق استعدادها و توانایی های فرد متجلی می شود (وازکویز و همکاران، ۲۰۰۹: معین زاده و کومار، ۲۰۱۰: دی و همکاران، ۲۰۱۰: به نقل از نجد و همکاران، ۱۳۹۲). بیسون (۲۰۰۸) معتقد است بهزیستی روانشناختی، مفهوم وسیعی است که به شرایط زندگی خوب با رضایت بخش مربوط می شود: حالتی که با سلامتی، شادی و موفقیت مشخص می شود. این موضوع به عملکرد نوجوانان در سطح بالایی از سازگاری عاطفی و رفتاری باز می گردد. بهزیستی، اشاره به حسی از سلامتی دارد که شامل ارزش های شناختی افراد از زندگی می شود. آنها، شرایط خود را که به انتظارات، ارزش ها و تجارب قبلی شان وابسته است، ارزش گذاری می کنند (دایتر، اویشی و لوکاس، ۲۰۰۳ به نقل از منصوریه، ۱۳۹۵). یکی از ابعاد بهزیستی از دیدگاه ریف (۱۹۹۵) رشد شخصی است که به صورت توانایی مداوم برای رشد و توسعه نیروهای بالقوه فردی و رشد کلی و یکپارچه به عنوان یک فرد تعریف می شود. دیدگاه های

سلامت روان ادعا می کنند که شکوفایی حالتی از سلامت روان بهینه است که متفاوت از نبود بیماری روانی است. با این تعریف افراد خودشکوفای علاوه بر اینکه احساس خوبی دارند خوب هم عمل می کنند، آنها به طور مرتب هیجان های مثبتی را تجربه می کنند، در زندگی روزانه خود برجسته هستند و به طور سازنده با محیط اطراف خود مشارکت می کنند (کیز، ۲۰۰۷: به نقل از هژبریان، ۱۳۹۳). اخیرا دیدگاه های روانشناختی در مورد شکوفایی عموماً از نظریه های شادکامی یا احساس رضایت از زندگی به مدل های بهزیستی باشکوفایی کلی تغییر یافته اند. این دیدگاه ها در مدلی جامع از عملکرد بهینه فرد، هم بر نیاز روانشناختی رضایت و هم سلامت روانی تاکید کرده اند (سلیگمن، ۲۰۱۱: ویترسو، ۲۰۰۹ به نقل از فرمانی، ۱۳۹۶).

در مطالعات مقطعی، طولی و آزمایشی نیز نشان داده شده است که سطوح بالای شکوفایی با دامنه ای از نتایج مثبت شامل سطح بالای بهزیستی هیجانی، روانی و اجتماعی، سرزندگی، خود تعیین گری و رشد شخصی مداوم، روابط نزدیک و معنادار و هدفمند، رابطه دارد. همچنین یافته های پژوهشی متعددی نشان داده اند که وجود معنا در زندگی عنصری اساسی در بهزیستی روانی عاطفی است و به طور نظامدار با ابعاد گوناگون شخصیت، سلامت ذهنی و جسمی، سازگاری و انطباق با استرس ها، مذهب و فعالیتهای مذهبی و اختلالات رفتاری ارتباط دارد (اسکتل و بکر، ۲۰۰۶: به نقل از نصیری و جوکار، ۱۳۸۷). پژوهشگران متعددی نشان داده اند که معنای زندگی با جستجو برای معنای زندگی با سلامت روانی، رضایت از زندگی، بهزیستی ذهنی و امید در نمونه های مختلف اعم از جوان، بزرگسال و سالمند رابطه معناداری دارد. به این معنا که با افزایش معناداری در زندگی شاهد افزایش سلامت روانی و امید و همچنین، کاهش نشانه های مرضی و اختلال های روانی هستیم (ماسکار و روزن ۲۰۰۵ به نقل از شاکرمی و همکاران، ۱۳۹۳). افرادی که اهداف معناداری در زندگی دارند و درگیر در فعالیتهای ایجاد معنا هستند، هماهنگی بیشتری را تجربه می کنند هرچه افراد، بیشتر در این فعالیتهای با دستیابی به اهداف درگیر باشند، انتظارات مثبت بیشتری خواهند داشت و خوش بین تر هستند. در نهایت و شاید مهمتر از همه، اینکه هرچه افراد انتظارات مثبت بیشتری داشته باشند از بهزیستی بیشتری برخوردار خواهند بود. به نظر می رسد که انتظارات مثبت با خوش بینی نقش واسطه ای میان اهداف معنادار و پیامدهای مرتبط با آن را ایفا می کند (هو، چونگ و چونگ، ۲۰۱۰: به نقل از لواسانی و همکاران، ۱۳۹۲). گزارش مطالعات بریستو همکاران (۲۰۰۲)، کارور و همکاران (۲۰۰۵)، پترسون و همکاران (۲۰۰۰)، دی و مالتبی (۲۰۰۳) و کارور و شایلر (۲۰۰۴) نشان داده است که خوشبینی با سطوح بالاتر بهزیستی ارتباط داشته بوده و منجر به بهزیستی روانشناختی می شود. از آنجا که خوش بینی تمایل به اتخاذ امیدوارانه ترین دیدگاه و مستلزم ارزیابی و پیش بینی مثبت شخص در مورد نتایج و پیامدهای وقایع زندگی است، بنابراین، احساس محبت و رضایت از زندگی در ابعاد مختلف را ایجاد می کند که همانا بهزیستی روانشناختی را به دنبال دارد (افضلی و همکاران، ۱۳۹۳).

در تحقیق فوتیاد و همکاران (۲۰۰۸) خوش بینی، ارتباط معناداری با رضایت از زندگی، ادراک سلامت ذهنی، اضطراب و افسردگی داشت و همچنین در پژوهش کروک (۲۰۱۵) نقش واسطه ای خوش بینی بین حس انسجام، بهزیستی ذهنی و روانی در اواخر دوره نوجوانی دیده شده

است کاپرارا و همکاران (۲۰۰۶) معتقدند، باورهای خودکارآمدی نوجوانان در مورد مدیریت هیجانهای منفی و مثبت و رابطه میان فردی، سبب ایجاد انتظارات مثبت در مورد آینده، حفظ خودپنداره بالا و ادراک احساس رضایت از زندگی و تجربه هیجانهای مثبت تر می شود. برای رسیدن به شادی و احساس بهزیستی، خودکارآمدی ضروری است (مادوکس، ۲۰۰۲). تحقیقات استادیتر، دورتر و میکسر (۲۰۰۵) و کاپرارا و استکاه (۲۰۰۵) نیز نشان داد که احساس کنترل داشتن بر وقایع و خودکارآمدی بالا، موجب بالا رفتن سطح بهزیستی روانی و رضایت از زندگی میشود. همچنین تحقیقات تلف و ارگون (۲۰۱۳) نشان داد خودکارآمدی پیش بینی کننده بهزیستی ذهنی دانش آموزان دبیرستانی است. از سوی دیگر، ولز" (۲۰۰۵) پی برده است که ۲۷ درصد واریانس افسردگی توسط امید پایین، تبیین میشود و آموزش امید منجر به کاهش افسردگی در افراد شده و باعث می شود آنها از زندگی خود رضایت بیشتری داشته باشند. جورج (۲۰۱۰) در پژوهشی تحت عنوان احساس ذهنی بهزیستی در اواخر عمر، نشان داد که رضایت از زندگی می تواند سبب افزایش شادی و امید در سالهای آخر عمر شود. در تحقیق حسنین و همکاران (۲۰۱۴) سهم ویژه واریانس مرکب از خوش بینی، امید و شادی در بهزیستی روانشناختی بزرگسالان مردان و زنان به دست آمد. رابطه امید و بهزیستی ذهنی در تحقیق دمیرلیو همکارانش (۲۰۱۴) نشان داده شده است. همچنین، در تحقیق بالسین و ملکوک" (۲۰۱۴) امید نقش واسطه‌ای کامل بین معنا در زندگی و بهزیستی ذهنی دارد.

پس می توان گفت از آنجایی که خودکارآمدی، تاب آوری، شکوفایی روانشناختی، هدفمندی در زندگی، خوشبینی و امیدواری بر بهزیستی روانشناختی تاثير می گذارند و بهزیستی نیز بر شادی، بنابراین پیش فرض های لازم برای بررسی نقش واسطه گری بهزیستی روانشناختی بین مولفه های روانشناسی شامل خودکارآمدی، شکوفایی روانشناختی، تاب آوری، هدفمندی در زندگی، خوشبینی، امیدواری با شادی ذهنی برقرار است و از این طریق میتوان رابطه مستقیم و غیر مستقیم مولفه های روانشناسی مثبت با شادی را نیز در نظر گرفت. براین اساس، مدل تحقیق را بدین صورت می توان ارائه نمود (نادی و سجادیان، ۱۳۹۰).

از آنجایی که در سال های اخیر با گسترش روان شناسی مثبت، مطالعه شادکامی محور اساسی پژوهش های این حیطه بوده است، بنابراین، شناخت عواملی که با شادی ذهنی رابطه دارد، می تواند به درک بهتر این حوزه کمک کند. از این رو، پژوهش حاضر در صدد آن است تا رابطه مولفه های روانشناسی مثبت شامل خودکارآمدی، خوش بینی، امید، تاب آوری، شکوفایی روانشناختی و هدفمندی در زندگی را با شادی ذهنی معلمان بررسی نماید و تلاش دارد تا مشخص نماید که آیا بین روانشناختی مثبت با شادکامی ذهنی معلمان رابطه معناداری وجود دارد؟

## روش شناسی پژوهش

پژوهش حاضر از نظر هدف از نوع کاربردی بوده است و برای اجرای آن از روش توصیفی از نوع همبستگی استفاده شده است.

جامعه آماری در این پژوهش شامل کلیه معلمان شهر تربت حیدریه در بهار سال ۱۳۹۹ در مراکز آموزشی شهر تربت حیدریه مشغول به کار بودند.

جهت تعیین حجم نمونه از با استفاده از جدول مورگان به تعداد ۱۰۰ نفر از معلمان انتخاب گردید. و نمونه‌ها به روش نمونه‌گیری تصادفی ساده انتخاب شدند.

## ابزار گردآوری

### پرسشنامه شادی ذهنی

مقیاس شادی ذهنی را لیبومیرسکی برای اولین بار در مجله شاخص های اجتماعی معرفی، اعتباریابی و چاپ کرده اند. این مقیاس دارای چهار سوال با طیف لیکرت ۷ درجه ای از ۱ (کمترین شادی) تا ۷ (بیشترین شادی) است. پاسخگویان سطح شادی خویش را در مورد هر عبارت بر حسب درجات مشخص می کنند. ضرایب پایایی به استناد مطالعات صاحبان مقیاس در مطالعات گوناگون بین ۷۹ تا ۰/۹۴ گزارش شده است و در پژوهش نادی و سجادیان (۱۳۹۰) نیز ضریب پایایی آن ۰/۵۶ محاسبه گردید. در این پژوهش ضریب پایایی آن نیز ۰/۷۹ بدست آمد و از اعتبار مناسبی برخوردار است.

### پرسشنامه روانشناختی مثبت

سلیگمن و همکارانش یک تعریف نسبتاً پذیرفته شده از روانشناسی مثبت گرا ارائه داده اند. از نظر آنها، روان شناسی مثبت گرا مطالعه علمی تجربیات مثبت، صفات فردی مثبت و نهادهایی است که رشد این تجربیات و صفات را تسهیل می کنند (کونولی و کونولی، ۲۰۰۹). روان شناسی مثبت گرا به عنوان یک شاخه مستقل از روان شناسی تاریخچه کوتاهی دارد. قبل از جنگ جهانی دوم روان شناسی آمریکایی هدف عمده را دنبال می کرد: درمان بیماری های روانی، کمک به مردم برای داشتن یک زندگی مثمر ثمر و ارضاء کننده، و در نهایت کشف کردن و پرورش دادن استعدادهای برتر (لینلی و همکاران، ۲۰۰۶؛ سلیگمن، رشید و پارک، ۲۰۰۶). این تمرکز اولیه بر روری روانشناسی مثبت گرا در کارهای افرادی چون مطالعات ترمن بر روی نبوغ و شادکامی زناشویی، نوشته های واتسون درباره فرزندپروری مؤثر، و کارهای یونگ بر روی جستجو معنا در زندگی دیده می شود. اما در ست پس از جنگ جهانی دوم دو رویداد که هر دو اقتصادی بودند، چهره روان شناسی را تغییر داد. در سال ۱۹۴۶ اداره امور کهنه سربازان تشکیل شد و هزاران روانشناس دریافتند که می توانند با درمان بیماری های روانی، برای خود زندگی دست و پا کنند. در سال ۱۹۴۷ نیز موسسه ملی سلامت روان ۳ (که به رغم اهدافش، همیشه بر پایه مدل بیماری بوده است و بهتر است که به موسسه ملی بیماری روانی تغییر نام دهد) پدید آمد و افراد دانشگاهی دریافتند که اگر بر روی آسیب شناسی پژوهش کنند، می توانند بودجه پژوهشی دریافت کنند (سلیگمن و میهالی، ۲۰۰۰). در دهه آخر قرن بیستم روانشناسان به موضوع پیشگیری علاقه بیش از پیش

نشان دادند. جامعه روان شناسی دریافت که آنچه روان شناسان در طول ۵۰ سال اخیر در چارچوب مدل بیماری یاد گرفته اند نمی تواند به پیشگیری در حوزه روان شناسی کمک کند (سلیگمن و همکاران، ۲۰۰۶). همچنین روان شناسان دریافتند که درباره این که چگونه زندگی افراد بدون کژ کاری روانی را بهبود بخشند چیز بسیار کمی می- دانند. از سوی دیگر آنها نمی دانستند که چه چیزی یک فرد را خوش بین، مهربان، بخشنده، خشنود، در گیر، هدفمند و با استعداد می- کند (سلیگمن و همکاران، ۲۰۰۰). بنابراین وقتی مارتین سیگمن در سال ۱۹۹۸ به ریاست انجمن روان شناسی آمریکا رسید همه چیز مهبیای معرفی روانشناسی مثبت گرا به عنوان یک شاخه جدید و رسمی در روان شناسی بود. در سال ۲۰۰۰ انجمن روان شناسی آمریکا یک شماره از مجله امریکن سایکولوژیست را به روان شناسی مثبت گرا اختصاص داد که به شماره هزاره "معروف شد و به این ترتیب روانشناسی مثبت گرا رسماً معرفی شد (سلیگمن و همکاران، ۲۰۰۶). در اولین مقاله این شماره نیز مارتین سلیگمن و میهالی چیکزنت- میهالیه هدف روانشناسی مثبت گرا را این گونه بیان کردند: علم تجربیات ذهنی مثبت، صفات فردی مثبت و نهادهای مثبت، وعده می- دهد که کیفیت زندگی مردم را بهبود بخشد و از آسیب های روانی که وقتی زندگی بی ثمر و بی معناست رشد می یابند، پیشگیری نماید سلیگمن و همکاران، ۲۰۰۰).

پرسشنامه ویژگی های روانشناسی مثبت (PPI) در سال ۲۰۰۸ توسط رشید با نام پرسشنامه روان درمانی مثبت به منظور سنجش میزان شادکامی افراد بر اساس نظریه شادکامی و شکوفایی سیگمن تهیه شده است. این پرسشنامه دارای ۲۱ عبارت است و از سه زیر مقیاس زندگی خوشایند، زندگی متعهدانه و زندگی معنادار تشکیل شده است.

تجزیه و تحلیل داده های حاصل از پرسش نامه، در دو سطح آمار توصیفی و استنباطی صورت گرفته است. در سطح آمار توصیفی از آمارهایی نظیر فراوانی، درصد، میانگین و انحراف معیار استفاده شده و در سطح آمار استنباطی نظر به این که استفاده از آزمون پارامتریک مستلزم اطمینان از نرمال بودن توزیع داده ها بوده ابتدا آزمون کالمو گراف - اسمیرنف اجرا و پس از آن برای تجزیه تحلیل داده ها از آزمون های ضریب همبستگی پیرسون استفاده شده است. ضمناً سطح معناداری در این پژوهش ۰/۵ در نظر گرفته شد و داده ها با استفاده از نرم افزار SPSS تحلیل گردیده است.

## نتایج و یافته ها

فرضیه اصلی: بین روانشناسی مثبت با شادی ذهنی در میان معلمان رابطه معناداری وجود دارد.

نتایج ضریب همبستگی پیرسون بین روانشناسی مثبت با شادی ذهنی



متغیر ۱	متغیر ۲	مقدار همبستگی	سطح معنی داری	جهت رابطه	نتیجه آزمون
روانشناسی مثبت	شادی ذهن	۰.۲۷۴	۰.۰۰	مثبت و مستقیم	تایید شد

همانطور که در جدول فوق مشاهده می شود، ضریب همبستگی پیرسون بین دو متغیر روانشناسی مثبت و شادی ذهنی معلمان برابر با مقدار ۰.۲۷۴ محاسبه شده است و با توجه به سطح معناداری ۰/۰۰۰ میتوان نتیجه گرفت که همبستگی معنی دار وجود دارد، در نتیجه فرض ۱ مبنی بر وجود ارتباط بین روانشناسی مثبت و شادی ذهنی معلمان پذیرفته می شود. با توجه به مثبت بودن مقدار همبستگی برآورد شده میتوان اینگونه استنباط می شود که با افزایش نمرات روانشناسی مثبت، نمرات شادی ذهنی معلمان افزایش خواهد داشت. عبارتی دیگر روانشناسی مثبت موجب بهبود و افزایش شادی ذهنی معلمان خواهد شد.

فرضیه فرعی اول: بین زندگی مسولانه با شادی ذهنی معلمان رابطه معناداری وجود دارد.

#### نتایج ضریب همبستگی پیرسون بین زندگی مسولانه با شادی ذهنی

متغیر ۱	متغیر ۲	مقدار همبستگی	سطح معنی داری	جهت رابطه	نتیجه آزمون
زندگی مسولانه	شادی ذهنی	۰.۲۳۸	۰.۰۱۷	مثبت و مستقیم	تایید شد

همانطور که در جدول فوق مشاهده می شود، ضریب همبستگی پیرسون بین دو متغیر زندگی مسولانه و شادی ذهنی معلمان برابر با مقدار ۰.۲۳۸ محاسبه شده است و با توجه به سطح معناداری ۰/۰۱۷ میتوان نتیجه گرفت که همبستگی معنی دار وجود دارد، در نتیجه فرض ۱ مبنی بر وجود ارتباط بین زندگی مسولانه و شادی ذهنی معلمان پذیرفته می شود. با توجه به مثبت بودن مقدار همبستگی برآورد شده میتوان اینگونه استنباط می شود که با افزایش نمرات زندگی مسولانه، نمرات شادی ذهنی معلمان افزایش خواهد داشت. عبارتی دیگر زندگی مسولانه موجب بهبود و افزایش شادی ذهنی معلمان خواهد شد. لذا فرضیه فرعی اول تایید می شود.

فرضیه فرعی دوم: بین زندگی خوشایند با شادی ذهنی در میان معلمان رابطه معناداری وجود دارد.

نتایج ضریب همبستگی پیرسون بین زندگی خوشایند و شادی ذهنی

متغیر ۱	متغیر ۲	مقدار همبستگی	سطح معنی داری	جهت رابطه	نتیجه آزمون
زندگی خوشایند	شادی ذهنی	۰.۲۳۸	۰.۰۱۷	مثبت و مستقیم	تایید شد

همانطور که در جدول فوق مشاهده می شود، ضریب همبستگی پیرسون بین دو متغیر زندگی خوشایند و شادی ذهنی معلمان برابر با مقدار ۰.۲۳۸ محاسبه شده است و با توجه به سطح معناداری ۰/۰۱۷ میتوان نتیجه گرفت که همبستگی معنی دار وجود دارد، در نتیجه فرض ۱ مبنی بر وجود ارتباط بین زندگی خوشایند و شادی ذهنی معلمان پذیرفته می شود. با توجه به مثبت بودن مقدار همبستگی برآورد شده میتوان اینگونه استنباط می شود که با افزایش نمرات زندگی خوشایند، نمرات شادی ذهنی معلمان افزایش خواهد داشت. عبارتی دیگر زندگی خوشایند موجب بهبود و افزایش شادی ذهنی معلمان خواهد شد. لذا فرضیه فرعی دوم تایید می شود.

فرضیه فرعی سوم: بین زندگی معنادار با شادی ذهنی در میان معلمان رابطه معناداری وجود دارد.

نتایج ضریب همبستگی پیرسون بین زندگی معنادار و شادی ذهنی

متغیر ۱	متغیر ۲	مقدار همبستگی	سطح معنی داری	جهت رابطه	نتیجه آزمون
زندگی معنادار	شادی ذهنی	۰.۲۰۷	۰.۰۳۸	مثبت و مستقیم	تایید شد

همانطور که در جدول فوق مشاهده می شود، ضریب همبستگی پیرسون بین دو متغیر زندگی معنادار و شادی ذهنی معلمان برابر با مقدار ۰.۲۰۷ محاسبه شده است و با توجه به سطح معناداری ۰/۰۳۸ میتوان نتیجه گرفت که همبستگی معنی دار وجود دارد، در نتیجه فرض ۱ مبنی بر وجود ارتباط بین زندگی معنادار و شادی ذهنی معلمان پذیرفته می شود. با توجه به مثبت بودن مقدار همبستگی برآورد شده میتوان اینگونه استنباط می شود که با افزایش نمرات زندگی معنادار، نمرات شادی ذهنی معلمان افزایش خواهد داشت. عبارتی دیگر زندگی معنادار موجب بهبود و افزایش شادی ذهنی معلمان خواهد شد. لذا فرضیه فرعی سوم تایید می شود.

### بحث و نتیجه گیری

هدف از پژوهش حاضر تعیین رابطه بین مولفه های روانشناسی مثبت با شادی ذهنی معلمان بود. منظور از شادمانی ذهنی، ادراکات و ارزیابی های افراد از زندگیشان در ابعاد هیجانی، عملکردهای روان شناختی و اجتماعی است و جزء هیجانی شادمانی ذهنی شامل دو مولفه شادکامی و رضایت از زندگی است. منظور از بهزیستی روان شناختی، به شرایط زندگی خوب یا رضایت بخش مربوط میشود، حالتی که با سلامتی، شادی و موفقیت مشخص می شود. خودکارآمدی باور فرد در مورد توانایی هایش برای موفق شدن در یک حوزه ی خاص است. تاب آوری؛ کنار آمدن موفقیت آمیز فرد با عوامل استرس زا و موقعیت های دشوار است. امید مجموعه ای شناختی مبتنی بر احساس موفقیت ناشی از منابع گوناگون و مسیرها است. خوش بینی به معنای آن است که فرد اعتقادی قوی داشته باشد؛ اعتقاد به اینکه علیرغم وجود موانع و دلسردیها، همه چیز درست خواهد شد. منظور از وجود معنا یک نظام شناختی است که دارای مبانی فرهنگی بوده و به صورت فردی تشکیل می شود. این نظام شناختی بر انتخاب فعالیت ها و اهداف اثر میگذارد و به زندگی نوعی احساس هدف مندی، ارزش شخصی و کمال اعطا میکند و همچنین منظور از خود شکوفایی بر اساس تعاریف مازلو عبارت است از: جسارت، خود مختاری، به سمت تجربه های جدید حرکت کردن، قابلیت زندگی در حال و این لحظه، شناخت بالا از خود و خود کنترلی؛ چنین فردی در میان مردم به کامل بودن و رضایت شخصی از زندگی معروف است. بدین ترتیب در راستای اهداف پژوهش، چند فرضیه آزمون شده است که نتایج و تجزیه و تحلیل های مربوطه ارائه می گردد.

بین روانشناختی مثبت و شادی ذهنی معلمان رابطه وجود دارد.

براساس جدول ماتریس همبستگی بین شادی ذهنی مثبت و معنادار می باشد که با نتایج استادیان و همکاران (۱۳۹۰)، گرای و همکاران (۲۰۰۸)، کامکاری و شکرزاده (۲۰۱۲)، عقیلی، محمدی و قربانی (۲۰۱۲)، حیدری و همکاران (۱۳۹۴)، دولان و وایت (۲۰۰۷) و پرنکار (۲۰۰۴) همخوانی دارد. بهزیستی روانشناختی جز روانشناختی کیفیت زندگی است که به عنوان درک فرد از زندگی خودشان در حیطه های رفتارهای هیجانی و عملکرد روانی و ابعاد سلامت روانی تعریف شده است. این جز، قضاوت شناختی افراد در خصوص چگونگی پیشرفتشان را شامل میشود. این در حالی است که طبق نظریه داینر (۱۹۸۴) نیز شادکامی، قضاوتهایی است که افراد از خودشان و زندگیشان به عمل می آورند، مانند تقاضات هایی که در مورد خشنودی از زندگی صورت می گیرد. همچنین کاواماتو (۱۹۹۹) افزایش شادمانی را در ارتباط مستقیم با افزایش وضعیت سلامت اشتها، خواب، حافظه، روابط خانوادگی، دوستی، وضعیت خانوادگی و در نهایت سلامت روان می داند.

## فهرست منابع

- ابراهیمی، الناز؛ ارجمندنیاز، علی اکبر و افروز، غلامعلی (۱۳۹۶). ارزیابی اثربخشی برنامه آموزشی مبتنی بر روانشناسی مثبت نگر در افزایش رضایت شغلی معلمان مدارس استثنائی. توانمندسازی کودکان استثنائی، دوره ۸، شماره ۲۲، ۷۹-۸۷.
- ابراهیمی، الناز؛ ارجمندنیاز، علیاکبر و افروز، غلامعلی (۱۳۹۶). ارزیابی اثربخشی برنامه آموزشی مبتنی بر روانشناسی مثبت گرا در افزایش رضایت شغلی معلمان مدارس استثنائی. توانمندسازی کودکان استثنائی، دوره ۸، شماره ۲۲، ۷۹-۸۷.
- ابوطالبیان، زهرا (۱۳۹۷). اثربخشی آموزش مبتنی بر روانشناسی مثبت‌نگر بر امید به آینده و حس انسجام دانش‌آموزان پسر دوره متوسطه اول. پایان نامه کارشناسی ارشد موسسه آموزش عالی علوم و فناوری سپاهان.
- احتشام زاده، پروین؛ احدی، حسن؛ عنایتی، میر صلاح الدین؛ مظاهری، محمد مهدی؛ حیدری، علیرضا؛ (۱۳۸۷). رابطه برونگرایی، روان نژند گرایی، بخشودگی و راهبردهای مقابله اسلامی با شادکامی در دانشجویان دانشگاه های اهواز در سال ۱۳۸۷. فصلنامه دانش و پژوهش در روانشناسی، سال ۱۰، شماره ۳۸، صص ۹۲-۶۳.
- اسماعیلی فر، نداء شفیع آبادی، عبدالله و احقر، قدسی، ۱۳۹۰، سهم خودکارآمدی در پیش بینی شادکامی، مجله اندیشه و رفتار، دوره پنجم، شماره ۱۹، ۲۷-۳۵.
- اسماعیلی، لیدا (۱۳۹۱). نقش واسطه گری تاب آوری در ارتباط بین هوش هیجانی و سازگاری پایان نامه کارشناسی ارشد دانشگاه آزاد اسلامی واحد مرودشت
- افرازی زاده، فیض اله (۱۳۹۶). بهزیستی روانشناختی. انتشارات دانشگاه آزاد اسلامی تهران.
- افضل، اعظم؛ گلزاری، محمود و برجعلی، احمد (۱۳۹۳)، بررسی ارتباط خوشبینی با بهزیستی روانشناختی و سبکهای مقابله ای در دانشجویان، اولین همایش علمی پژوهشی علوم تربیتی و روانشناسی آسیب های اجتماعی و فرهنگی ایران
- اکبرزاده، داود، اکبرزاده، حسن، جوانمرد، غلامحسین؛ (۱۳۹۳). مقایسه سرمایه روانشناختی و باورهای فراشناختی بین دانشجویان مصرف کننده مواد و دانشجویان عادی، فصلنامه اعتیاد پژوهی سوء مصرف مواد، سال هشتم، شماره ۳۱: ۲۴-۹
- امیری مجد، مجتبی، زری مقدم، فاطمه (۱۳۸۹)، رابطه شادکامی و رضایت زناشویی در بین زنان شاغل
- آروین، مجتبی و نجاری، مصطفی (۱۳۹۶). کیفیت زندگی و. بهزیستی روانشناختی. انتشارات چشم انداز قطب.

- باباپورخیرالدین، جلیل؛ رسول زاده طباطبایی، سید کاظم؛ اژه ای، جواد؛ فتحی آشتیانی، علی (۱۳۸۲). بررسی رابطه بین شیوه های حل مسئله و سلامت روانشناختی، سال هفتم، شماره ۱.
- باقری، نسرين؛ احدی، حسن؛ لطفی کاشانی، فرح؛ (۱۳۸۹). رابطه سبک های مقابله ای و جو خانوادگی با شادکامی، مجله تحقیقات روانشناختی، سال ۲، شماره ۸ صص ۲۱-۳۳.
- باور، فاطمه (۱۳۹۶). بهزیستی روانشناختی: رابطه آن با طرحواره و شخصیت، نظریه پژوهش. انتشارات دارالفکر، ۲۰۰ ص.
- بهشام، حمید (۱۳۹۸). اثربخشی درمان هیجان مدار مبتنی بر روانشناسی مثبت نگر بر تابآوری و سلامت روان زنان خیانت دیده در شهرستان بندرعباس. پایان نامه کارشناسی ارشد دانشگاه آزاد واحد بندرعباس.
- بنیسی، پریناز (۱۳۹۸). پیش بینی سلامت معنوی بر اساس شادکامی، باورهای فراشناختی و بهزیستی ذهنی در دانشجویان پزشکی. مجله دانشکده پزشکی، دوره ۶۲، شماره ۱۰۴، ۲۴۲-۲۵۱.
- بهادری خسروشاهی، جعفر؛ هاشمی نصرت آباد، تورج؛ باباپور خیر الدین، جلیل . (۱۳۹۱). نقش سرمایه روانشناختی در بهزیستی روانی با توجه به اثرات تعدیلی سرمایه اجتماعی، پژوهش های روانشناسی اجتماعی، دوره ۱، شماره ۴، صص ۱۴۴-۱۲۳.
- پارسایکتا، زهره؛ نیک بخت نصر آبادی، علیرضا؛ (۱۳۹۱). بررسی وضعیت شادمانی به عنوان یکی از شاخص های سلامت روان در دانشجویان پرستاری. فصلنامه پژوهش پرستاری، سال ۷، شماره ۲۴، صص ۲۲-۱۶.
- پریچت، پرایس، ۲۰۰۴، خوش بینی پایدار، پرورش تواناییهای عمیق برای مدیریت عدم اطمینان، ترجمه مهربانو عنقائی (۱۳۸۴)، چاپ اول، تهران، انتشارات به تدبیر.
- جویانیان، فرحناز (۱۳۹۱). اثربخشی آموزش مبتنی بر روانشناسی مثبت نگر بر تابآوری و کنترل خشم در دانش آموزان دختر دوره متوسطه شهر یزد. پایان نامه کارشناسی ارشد دانشگاه علامه طباطبایی.
- جوشن لو، محسن؛ رستمی، رضا؛ نصرت آبادی، مسعود، (۱۳۸۵)، بررسی ساختار عاملی مقیاس بهزیستی جامع، فصلنامه روانشناسی ایرانی، سال سوم، شماره ۹.
- چلبیانلو، غلامرضا و طالبی، بهنام (۱۳۸۹). مقایسه استرس شغلی و شادکامی ذهنی در بین اعضای هیأت علمی دانشگاه های آزاد اسلامی و دولتی. آموزش و ارزشیابی (علوم تربیتی)، دوره ۳، شماره ۹، ۱۲۷-۱۴۸.

- حسین آبادی، صدیقه (۱۳۹۵). اثربخشی روانشناسی مثبت‌نگر بر بهزیستی روانی مادران دارای فرزند اوتیسم و کاهش علائم در کودکان. پایان نامه کارشناسی ارشد
- حقیقی، جمال، ابوالقاسم، خوش کنش، حسین، شکر کن، منیجه، شهنی بیلاق و نیسی، عبدالکازم؛ (۱۳۸۵). رابطه الگوی پنج عاملی شخصیت با احساس شادکامی در دانشجویان دوره کارشناسی دانشگاه شهید چمران، مجله علوم تربیتی و روانشناسی، ۱۳ (۳): ۱۶۳-۱۸۸.
- حیدری رفعت، ابودر؛ عنایتی نوین فر، علی، (۱۳۸۹). رابطه بین نگرش دینی و شادکامی در بین دانشجویان دانشگاه تربیت مدرس. فصلنامه روانشناسی و دین، سال ۳، شماره ۴، صص ۶۱-۷۲ شجاعی، فاطمه؛ ابراهیمی، سیدمیثم؛
- خاک زبید، الهام (۱۳۹۸). تحلیل محتوا کتاب های فارسی بخوانیم دوره اول دبستان بر مبنای ابعاد و مولفه‌های روانشناسی مثبت گرا. پایان نامه کارشناسی ارشد دانشگاه آموزش عالی پارس رضوی.
- خدابخش، روشنگر؛ خسروی، زهره و شاهنگیان، شهره (۱۳۹۴). تأثیر روان درمانی مثبت‌نگر بر علائم افسردگی و توانمندیهای منش در بیماران مبتلا به سرطان. پژوهشنامه روانشناسی مثبت، شماره ۱، سال ۱۰، بهار ۱۳۹۴.
- داودی، عبدالوحید (۱۳۹۲). نشانه‌شناسی کبر، حرص و حسادت در منابع اسلامی با گرایش روانشناسی مثبت. پایان‌نامه کارشنای ارشد دانشگاه علامه طباطبائی.
- درگاهی، شهریار؛ محسن‌زاده، فرشاد و زهراکار، فرشاد (۱۳۹۴). تأثیر آموزش مهارت مثبت اندیشی بر بهزیستی روانشناختی و کیفیت رابطه زناشویی. پژوهشنامه روانشناسی مثبت، شماره ۳، سال ۱، پاییز ۱۳۹۴.
- دستجردی، رضا؛ فرزاد، ولی اله و کدیور، پروین (۱۳۹۱). نقش پنج عامل شخصیت در پیش بینی بهزیستی روانشناختی. مجله علمی دانشگاه علوم پزشکی بیرجند، دوره ۱۸، شماره ۲، ۱۲۶-۱۳۳.
- دلاور، علی؛ کوشکی، شیرین؛ جلالی فراذهانی، مرجان (۱۳۹۲). دوره ۵، شماره ۱۹، ۱۵-۲۴.
- دوستی، مرضیه (۱۳۹۲). اثربخشی آموزش تاب‌آوری بر بهزیستی روان‌شناختی کودکان خیابانی با اختلالات رفتاری برونی شده. پایان نامه کارشناسی ارشد دانشگاه علوم بهزیستی و توانبخشی.

- دیانتی، مدینه. (۱۳۹۲). نقش واسطه گری استرس شغلی در رابطه بین سرمایه روانشناختی با عملکرد شغلی کارکنان واحد عملیاتی منطقه دشتگز شرکت نفت و گاز گچساران، پایان نامه کارشناسی ارشد رشته روانشناسی صنعتی و سازمانی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد مرودشت.
- رجبی، سوران و ولدبیگی، پیمان (۱۳۹۵). پیش بینی بهزیستی روانشناختی بر اساس هوش های معنوی، هیجانی و اجتماعی در دانشجویان.
- رحیمی، سحر. (۱۳۹۴). اثربخشی مداخلات روانشناسی مثبت گرا بر نگرش های ناکارآمد و تاب آوری بیماران زن مبتلا به مولتیپل اسکلروزیس شهر کرمانشاه. پایان نامه کارشناسی ارشد. دانشگاه علامه طباطبائی.
- رضازاده مقدم، سونه (۱۳۹۶). اثربخشی روانشناسی مثبت نگر بر امید و تاب آوری مادران دارای کودک عقب مانده ذهنی. پایان نامه کارشناسی ارشد دانشگاه خاتم.
- رنجیر نوشری، فرزانه؛ مقایسه اثربخشی مداخله مبتنی بر روان شناسی مثبت نگر و آموزش مهارت های تنظیم هیجان بر بهزیستی ذهنی، سبک های خوردن، خودمهارگری و شاخص توده بدنی در زنان دارای اضافه وزن. پایان نامه کارشناسی ارشد دانشگاه محقق اردبیلی.
- روح الهی، الهام و روح الهی، محسن (۱۳۹۵). روان درمانی مثبت گرا در افسردگی. انتشارات مینوفر، ۱۲۲ص.
- ساجدی، فرزانه؛ رفیعی، فاطمه؛ یعقوبی، پریسا، رضایی، محبوبه (۱۳۹۵)، چشم انداز آتی روانشناسی مثبت گرا در روانشناسی امروز در زمینه ی روابط بین فردی، روانشناسی اجتماعی فردی ، روانشناسی اجتماعی، مطالعات روانشناسی و علوم تربیتی، سال اول، شماره ۲، صص ۱۲۵ - ۱۳۷
- ساعتچی، محمود؛ (۱۳۸۵). روانشناسی کاربردی برای مدیران در خانه، مدرسه، سازمان و جامعه. تهران: انتشارات ویرایش.
- سپهریان آذر، فیروزه؛ محمدی، نسیم؛ بدلیپور، زینب و نورزاده، وحید (۱۳۹۵). سلامت و مراقبت، دوره ۱۸، شماره ۱، ۳۷-۴۴.
- ستوده، حافظ؛ شاکری نیا، ایرج؛ قاسمی جوینه، رضا؛ خیراتی، مریم و حسینی صدیق، مریم (۱۳۹۴). نقش سلامت خانواده و سلامت معنوی در بهزیستی روانشناختی معلمان. تاریخ پزشکی، دوره ۷، شماره ۲۵، ۱۶۱-۱۸۴.
- سجادی معصومه السادات، موسوی نسب سید محمدحسین (۱۳۹۳). نقش پنج عامل بزرگ شخصیت در پیش بینی ذهن آگاهی و شادکامی ذهنی: اثرات مستقیم و غیرمستقیم. فصلنامه پژوهش در سلامت روانشناختی، ۸ (۳): ۱-۱۰.

- سلطانی بناوندی، الهام؛ خضری مقدم، نوشیروان و بنی اسدی، حسن (۱۳۹۶). کنکاش در سازه های روانشناسی مثبت نگر: پیش بینی سرزندگی تحصیلی بر اساس معنای زندگی. راهبردهای آموزش (راهبردهای آموزش در علوم پزشکی)، دوره ۱۰، شماره ۴، ۲۷۷-۲۸۷.
- سوری، حسین؛ حجازی، الهه؛ سوری نژاد، محسن (۱۳۹۳)، رابطه تاب آوری و بهزیستی روان شناختی نقش واسطه ای خوش بینی، دانش و پژوهش در روانشناسی کاربردی، سال پانزدهم، شماره ۱، صص ۵-۱۵.
- سیماز اصل، نسترن؛ فیاضی، مرجان (۱۳۸۸). سرمایه روان شناختی مبنایی نوین برای مزیت رقابتی ماهنامه تدبیر، سال نوزدهم، پایگاه مقالات علمی مدیریت.
- شاکرمی، محمد؛ داورنیا، رضا؛ زهراکار، میانوش و حسینی، امین (۱۳۹۳). نقش پیش بین سرمایه روانشناختی، سخت رویی روانشناختی و هوش معنوی در بهزیستی روانشناختی دانشجویان. پژوهش و سلامت، دوره ۴، شماره ۴، ۹۳۵-۹۴۳.
- شاکرنیا، ایرج و محمدپور، مهری. (۱۳۸۹). رابطه استرس شغلی و تاب آوری با فرسودگی شغلی در معلمان زن، فصلنامه علمی پژوهشی دانشگاه علوم پزشکی کرمانشاه، سال ۱۴، شماره ۲، صص ۱۹۹-۱۹۱.
- شریعت، محمد؛ (۱۳۸۴). بررسی رابطه بین نگرش مذهبی با شادکامی ذهنی و سلامت روان در سالمندان. پایان نامه دوره کارشناسی ارشد، رشته روانشناسی بالینی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد ارسنجان.
- شولتز، دوان و شولتز، آلیس، ۱۳۷۹، نظریه های شخصیت (ترجمه سید محمدی، یحیی)، چاپ سوم، تهران: انتشارات نشر ویرایش
- شیر محمدی، لیلا؛ میکائیلی، فرزانه و زارع، حسین. (۱۳۸۹). رابطه ی سخت رویی، رضایت از زندگی و امید با عملکرد تحصیلی دانشجویان، پژوهش های نوین روانشناختی، سال ۵، شماره ۲۰، صص ۳۳-۶۹.
- طاهری، اعظم (۱۳۹۷). طراحی و ارزیابی بخشی مدل مداخلات روانشناسی مثبت گرا مبتنی بر مدرسه بر بهزیستی تحصیلی دانش آموزان متوسطه. پایان نامه کارشناسی ارشد دانشگاه تبریز.
- عابدی، مدر، ۱۳۸۳، شادی در خانواده، تهران: انتشارات مطالعات خانواده.
- عالیان دیلیم، طاهره (۱۳۹۷). بررسی توسعه وفادار برند در جوامع برندی از دیدگاه مثبت روانشناسی در میان یاشگاه مشتریان سایبا در شهر رشت. پایان نامه کارشناسی ارشد دانشگاه موسسه آموزش عالی مهر آستان.



- عسکری، پروزی؛ مکوندی، بهنام؛ احتشام زاده، پروین و بختیارپور، سعید (۱۳۹۸). مقایسه اثربخشی مداخله مبتنی بر روانشناسی مثبت نگر و آموزش تنظیم هیجان بر توانمندی های منش گروه نارنان. پژوهش نامه زنان، دوره ۱۰، شماره ۲۷، ۱۵۹-۱۷۷.
- عسگری، پرویز واحدی، حسن ومظاهری، محمدمهدی رعنائیتی، میر صلاح الدین حیدری، علیرضا(۱۳۸۶)، رابطه بین شادکامی، خودشکوفایی، سلامت روان و عملکرد تحصیلی با دوگانگی جنسی در دانشجویان دختر و پسر واحد علوم و تحقیقات مرکز اهواز، دانش و پژوهش در روان شناسی کاربردی : دوره ۹، شماره ۳۳، صفحات ۹۵-۱۱۶
- عصارزادگان، مهسا و ریسی، زهره (۱۳۹۸). اثربخشی آموزش مبتنی بر روانشناسی مثبت نگر بر کیفیت زندگی و شادکامی در بیماران مبتلا به دیابت نوع دو. روانشناسی سلامت، دوره ۸، شماره ۲، ۹۷-۱۱۶.
- عضدی، فر، آذین (۱۳۹۸). پیش بینی فرسودگی شغلی بر اساس فضایل و توانمندی های منش و سطوح شادکامی در معلمان بیمارستان های شهر تهران. پایان نامه کارشناسی ارشد دانشگاه البرز.
- علوی هراتی، فاطمه (۱۳۹۶). اثربخشی روانشناسی مثبت نگر بر سخت رویی و تعادل عاطفه مادران کودکان مبتلا به بیش فعالی - نقص توجه. پایان نامه کارشناسی ارشد دانشگاه خاتم.
- علی پور، احمد؛ نوربالا، احمدعلی؛ اژه ای، جواد؛ مطیعان، حسین؛ (۱۳۷۹). شادکامی و عملکرد ایمنی بدن. مجله روان شناسی، سال ۴، شماره ۳، صص ۲۳۳-۲۱۹.
- غلامی حیدرآبادی، زهرا؛ نوایی نژاد، شکوه؛ دلاور، علی و شفیق آبادی، عبدالله (۱۳۹۳). اثربخشی آموزش مثبت نگر بر افزایش شادکامی و سخت رویی مادران دارای فرزند نابینا. روان شناسی افراد استثنایی، شماره ۱۶، سال ۴، زمستان ۱۳۹۳.
- فرمانی، هاجر (۱۳۹۵). پیش بینی بهزیستی روانشناختی بر اساس خودکارآمدی عمومی و حکایت اجتماعی. پایان نامه کارشناسی ارشد دانشگاه آزاد اسلامی واحد مرودشت.
- فرهنگی و خانه دار شهر اراک، مجله علوم رفتاری، تابستان، شماره ۱۱، صص ۲۱-۳۴
- فیاضی، مرجان؛ سیماراصل، نسترن؛ کاوه، منیژه. (۱۳۸۹). استفاده از روانشناسی مثبت گرا در مدیریت و رهبری سازمان. ماهنامه تدبیر، سال بیستم، پایگاه مقالات علمی مدیریت.
- قاسم زاده، سهیلا (۱۳۹۵). اثربخشی مداخله روانشناسی مثبت نگر بر فرسودگی تحصیلی در دانش آموزان دختر دبیرستانی ناحیه چهار شیراز. پایان نامه کارشناسی ارشد دانشگاه آزاد اسلامی واحد مرودشت.

- قاندى، غلامحسين؛ يعقوبى حميد، (۱۳۸۷)، بررسى رابطه بين ابعاد حمايت اجتماعى ادراك شده و ابعاد بهزيستى در دانشجويان دختر و پسر، ارمان دانش، دوره ۱۳، شماره ۲، شماره پى در پى ۵۰.
- قريب، مژگان (۱۳۹۵). سبك هاى دلبستگى و بهزيستى روانشناختى، نقش واسطه اى تنظيم هيجان و تاب آورى. پايان نامه كارشناسى ارشد دانشگاه آزاد واحد تهران مركزى.
- قضاوى، زهرا؛ مردانى، زهرا و پهلوان زاده، سعيد (۱۳۹۶). بررسى تأثير برنامه آموزش شادكامى فوردريس بر ميزان شادكامى معلمان. سلامت و مراقبت، دوره ۱۹، شماره ۲، ۱۱۷-۱۲۴.
- كريمى فر، مسعود؛ روح الامينى، مرضيه؛ دين پرور، احسان و سهرابى اسمرود، فرامز (۱۳۹۵). اثربخشى آموزش مولفه هاى معنوى بر مولفه هاى روانشناسى مثبت در نوجوانان. پژوهشنامه اسلامى زنان و خانواده، دوره ۴، شماره ۷، ۱۱۳-۱۳۶.
- كريمى، آرش؛ (۱۳۸۱). بررسى رابطه بين شادكامى و حمايت اجتماعى با عملکرد تحصيلى دانش-آموزان پايه سوم دبيران (رشته رياضى فيزيك) شهرستان اهواز. پايان نامه دوره كارشناسى ارشد، رشته روانشناسى روان، دانشگاه آزاد اسلامى واحد ارسنجان.
- كريمى، آرش؛ (۱۳۸۱). بررسى رابطه بين شادكامى و حمايت اجتماعى با عملکرد تحصيلى دانش-آموزان پايه سوم دبيران (رشته رياضى فيزيك) شهرستان اهواز. پايان نامه دوره كارشناسى ارشد، رشته روانشناسى روان، دانشگاه آزاد اسلامى واحد ارسنجان.
- كيكيانى، على (۱۳۹۶). اثربخشى آموزش روانشناسى مثبت نگر بر تمايزيافتگى، سازگارى عاطفى و انگيزه پيشرفت دختران نوجوان. پايان نامه كارشناسى ارشد دانشگاه فردوسى مشهد.
- گروسى فرشى، مير تقى؛ مانى، آرش؛ بخشى پور، عباس؛ (۱۳۸۵). بررسى ارتباط بين ويژگى هاى شخصيتى و احساس شادكامى در بين دانشجويان دانشگاه تبريز، فصلنامه روانشناسى دانشگاه تبريز، سال ۱، شماره ۱، صص ۱۵۸-۱۴۳.
- لشنى، زينب؛ شعيرى، محمدرضا؛ اصغرى مقدم، محمدعلى و گلزارى، محمود (۱۳۹۱). تأثير راهبردهاى شاكرانه بر عاطفه مثبت، شادكامى و خوش بينى. مجله روانپزشكى و روانشناسى بالينى، دوره ۱۸، شماره ۲، ۱۵۲-۱۶۶.
- ليمن، آوريل و مك ماهن، گلاديانا. (۱۳۹۱). روانشناسى مثبت. ترجمه: فريبه مقدم، انتشارات اوند دانش، ۲۷۲ص.
- ليمن، آوريل و مك ماهن، گلاديانا. (۱۳۹۸). كتاب صوتى روانشناسى مثبت. ترجمه: فريبه مقدم و ميلاد فتوحى، انتشارات اوند دانش، ۲۷۲ص.

- محمدی، مرجان (۱۳۹۸). ارتباط شادکامی و بهزیستی ذهنی با نقش میانجی اشتیاق به ورزش در گذران اوقات فراغت کارکنان رادیو ورزش. پایان نامه کارشناسی ارشد دانشگاه تهران.
- محمودی، طیبه (۱۳۹۳). اثربخشی آموزش مدیریت خشم با رویکرد روانشناسی مثبت‌نگر بر راهبردهای شناختی تنظیم هیجان و نشخوار خشم در دانشجویان دختر ساکن در خوابگاه دانشگاه شهید چمران اهواز. پایان نامه کارشناسی ارشد دانشگاه شهید چمران اهواز.
- مرادمند، فرنوش (۱۳۹۶). بررسی ویژگی های عکاسی در ارتقای جنبه‌های مثبت انسانی. دانشگاه پایان‌نامه ارشد دانشگاه هنر تهران.
- مرادی، مهدی (۱۳۹۴). اثربخشی معنا درمانی با رویکرد فرانکر بر بهزیستی روانشناختی معاندان خودیار. پایان نامه کارشناسی ارشد دانشگاه علامه طباطبائی.
- ملکی، سعید؛ اکبرزاده، داود و اقدسی، علی نقی، ۱۳۹۳، رابطه تاب آوری و ویژگی های شخصیتی با شادکامی در بین ورزشکاران رشته فوتسال، کنفرانس بین المللی علوم انسانی و مطالعات رفتاری، تهران، موسسه مدیران ایده پرداز پایتخت ویرا
- ملکی، فرحناز؛ اعتمادی، عذرا؛ بهرامی، فاطمه و فاتحی‌زاده، مریم (۱۳۹۴). بررسی تأثیر آموزش مثبت‌نگری زوجی بر اسنادهای زناشویی زنان متأهل. پژوهشنامه روانشناسی مثبت، شماره ۱، سال ۱، بهار ۱۳۹۴.
- منتظری، علی؛ امیدواری، سپیده؛ آذین، سیدعلی؛ آیین پرست، افسون؛ جهانگیری، کتایون؛ صدیقی، ژیلا؛ عبادی، مهدی؛ فرزدي، فرانک؛ مفتون، فرزانه؛ طاووسی، محمود؛ هدایتی، علی اصغر؛ فتحیان، سمیه؛ (۱۳۹۱). میزان شادکامی مردم ایران و عوامل موثر بر آن: مطالعه سلامت از دیدگاه مردم ایران. فصلنامه پایش، سال ۱۱، شماره ۴، صص ۴۶۷-۴۷۵.
- منصوریه، مریم (۱۳۹۵). مقایسه بهزیستی روان شناختی و رضایت زناشویی در معلمان و حسابداران. پایان نامه کارشناسی ارشد دانشگاه آزاد واحد شهر قدس.
- میرازی علی آبادی، فاطمه (۱۳۹۵). رابطه مولفه‌های روانشناسی یا شادی ذهنی با نقش واسطه‌گری بهزیستی روانشناختی در میان دانش‌آموزان. پایان نامه کارشناسی ارشد دانشکده علوم انسانی.
- میرزایی، فروغ و حاتمی، حمیدرضا (۱۳۸۹). رابطه ویژگی های شخصیتی و شادکامی در دانشجویان. اندیشه و رفتار در روانشناسی بالینی، دوره ۵، شماره ۱۷، ۴۷-۵۶.

- نادی، محمدمعلی و سجادیان، ایلناز (۱۳۹۰). تحلیل روابط بین معنای معنوی با بهزیستی معنوی، شادی ذهنی، رضایت از زندگی، شکوفایی روانشناختی امید به آینده و هدفمندی در زندگی دانشجویان. *طلوب بهداشت*، دوره ۱۰، شماره ۴، ۵۴-۶۸.
- نجد، محمد رضا؛ مصاحبی، محمد رضا و آتش پور، حمید (۱۳۹۲)، پیش بینی بهزیستی روانشناختی از طریق مولفه های خودکارآمدی، سرسختی روانشناختی و حمایت اجتماعی ادراک شده، اندیشه و رفتار، دوره ی هشتم، شماره ی ۳۰، صص ۴۷-۵۶.
- نجفی، محمود؛ احدی، حسن؛ سهرابی، فرامرز و دلاور، علی (۱۳۹۴). مدل پیش بین رضامندی زندگی بر اساس سازه های روانشناسی مثبت گرا. *مطالعات روانشناسی بالینی*، دوره ۶، شماره ۲۱، ۳۱-۵۹.
- نجفی زند، جعفر و پاشاشریفی، حسن (۱۳۹۲). روان شناسی مثبت. انتشارات سخن، چاپ سوم، ۶۸۸ ص.
- نشاط دوست، حمید طاهر؛ کلانتری، مهرداد؛ مهرابی، حسینعلی؛ پالاهنگ، حسن؛ نوری، نرگس السادات؛ سلطانی، ایرج؛ (۱۳۸۸). تعیین عوامل موثر در شادکامی کارکنان شرکت فولاد مبارکه. *فصلنامه جامعه شناسی کاربردی*، سال ۲۰، شماره ۱، پیاپی ۳۳، صص ۱۰۵-۱۱۸.
- نصیری، حبیب الله وجوکار، بهرام (۱۳۸۷)، معناداری زندگی، امید، رضایت از زندگی و سلامت روان در زنان بارداری پژوهش زنان، دوره ۶، شماره ۲، صص ۱۷۶-۱۵۷.
- وحیدی، زهره و جعفری هرنندی، رضا (۱۳۹۶). پیش بینی بهزیستی روانشناختی بر اساس مولفه های سرمایه روانشناختی و مولفه های نگرش معنوی. *پژوهشنامه روانشناسی مثبت*، دوره ۳، شماره ۲، ۵۱-۶۴.
- هژریان، هانیه؛ ایمان اله، بیگدلی؛ نجفی، محمود؛ رضایی، علی محمد، ۱۳۹۳، ارائه الگوی روانشناختی شکوفایی انسان بر اساس نظریه زمینه ای: یک پژوهش کیفی، *فصلنامه روانشناسی تربیتی*، شماره سی و چهارم، سال دهم، صص ۲۳۲-۲۰۷.
- یوسفیان زهرا، امین نسب انعام، صحتی مرمره (۱۳۹۸). اثربخشی روان درمانی مثبت نگر بر تاب آوری، شادکامی ذهنی و نستوهی مادران دچار دیابت نوع دو. *آسیب شناسی، مشاوره و غنی سازی خانواده*، ۵ (۱): ۱۶-۱.