

Analysis of Qur'anic Messages in the Textbooks "Qur'an" and "Heavenly Messages" for Middle School, Based on Positive Affect and Life Satisfaction Components

Shokoufe Bagheri Sharif Abadi¹

Master's degree, Department of Quran and Hadith Sciences, Faculty of Theology,
University of Qom, Qom, Iran. so.bagheri3670@gmail.com

Abstract

The present study examines the content of Qur'anic messages in the middle school textbooks *Qur'an* and *Heavenly Messages* based on the components of positive affect and life satisfaction. The research method employed was content analysis, evaluating the use of these variables in shaping the content of the textbooks through an analysis of various units in the *Qur'an* and *Heavenly Messages* textbooks using a researcher-developed checklist. This descriptive and applied research analyzed nine textbooks (*Qur'an*, *Heavenly Messages*, and *Heavenly Messages Workbook*) from the 2021-2022 academic year. Findings indicate that the textbooks address happiness-related components, but with differing levels of emphasis. The component of positive affect had the highest frequency and significance, while life satisfaction had the lowest. Among happiness indices, those related to relationship with God, prayer, supplication, and smiling in interactions had the highest emphasis, whereas hope for the future and humor in interactions had the least.

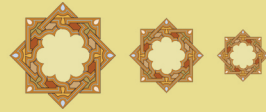
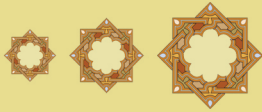
Keywords: Happiness, Life satisfaction, Positive affect, Qur'an, Heavenly Messages, Middle school, Textbooks.

Received: 2024/07/28 ; **Revised:** 2024/08/29 ; **Accepted:** 2024/11/08 ; **Published online:** 2024/12/23


Cite this article: Bagheri Sharif Abadi, S. (2024). Analysis of Qur'anic Messages in the Textbooks "Qur'an" and "Heavenly Messages" for Middle School, Based on Positive Affect and Life Satisfaction Components. *Research Quarterly of Islamic Education and Training*, 5(4), p. 101-128. <https://doi.org/10.22034/RIET.2024.16839.1265>

Publisher: Farhangian University © the authors <http://tarbiatmaaref.cfu.ac.ir/> **Article type:** Research Article





بررسی محتوای پیام‌های قرآنی در کتاب‌های قرآن و پیام‌های آسمانی دوره متوسطه اول بر اساس مؤلفه‌های عاطفه مثبت و رضایت از زندگی

شکوفه باقری شریف‌آبادی 

کارشناسی ارشد، گروه علوم قرآن و حدیث، دانشکده الهیات، دانشگاه قم، قم، ایران.
so.bagheri3670@gmail.com

چکیده

هدف پژوهش حاضر بررسی محتوای پیام‌های قرآنی در کتاب‌های قرآن و پیام‌های آسمانی دوره متوسطه اول بر اساس مؤلفه‌های عاطفه مثبت و رضایت از زندگی بود. روش پژوهش تحلیل محتوا بوده و با تحلیل واحدهای گوناگون کتاب‌های قرآن و پیام‌های آسمانی دوره متوسطه اول، با استفاده از چکلیست محقق‌ساخته، ارزیابی مؤلفه‌های عاطفه مثبت و رضایت از زندگی، میزان کاربرد این متغیر در شکل‌گیری محتوای کتاب مورد نظر از دیدگاه محتوای پیام‌های قرآنی انجام شد. با توجه به ماهیت موضوع مورد بررسی و اهداف، این پژوهش از نوع توصیفی بوده و از لحاظ کاربرد، از نوع تحقیقات کاربردی می‌باشد. جامعه آماری پژوهش در بخش تحلیل محتوا شامل کتاب‌های قرآن و پیام‌های آسمانی دوره متوسطه اول (۹ جلد کتاب درسی متوسطه اول در سال تحصیلی ۱۴۰۰-۱۴۰۱ در سه عنوان پیام‌های آسمانی، پیام‌های آسمانی کتاب کار و قرآن) است. نتایج نشان می‌دهد که کتاب‌های درسی به مؤلفه‌های شادکامی پرداخته‌اند، اما بین میزان توجه به هر یک از مؤلفه‌های شادکامی تفاوت وجود دارد. به طوری که مؤلفه عاطفه مثبت دارای بیشترین فراوانی و ضریب اهمیت بوده و کمترین میزان فراوانی و ضریب اهمیت مربوط به مؤلفه رضایت از زندگی است. علاوه بر این، بین میزان توجه به هر یک از شاخص‌های شادکامی تفاوت وجود دارد، به طوری که شاخص رابطه با خدا، دعا، نیایش و خندان بودن و تبسم در برخورد با دیگران، دارای بیشترین فراوانی و ضریب اهمیت بوده و کمترین میزان فراوانی و ضریب اهمیت مربوط به شاخص امید به آینده و شوخی و شوخ‌طبعی با دیگران است.

کلیدواژه‌ها: شادکامی، رضایت از زندگی، عاطفه مثبت، کتاب قرآن و پیام‌های آسمانی، دوره متوسطه اول، کتاب درسی.

تاریخ دریافت: ۱۴۰۲/۰۵/۰۷؛ تاریخ بازنگری: ۱۴۰۲/۰۶/۰۸؛ تاریخ پذیرش: ۱۴۰۲/۰۸/۱۸؛ تاریخ انتشار آنلاین: ۱۴۰۲/۱۰/۰۳
استناد به این مقاله: باقری شریف‌آبادی، شکوفه (۱۴۰۳). بررسی محتوای پیام‌های قرآنی در کتاب‌های قرآن و پیام‌های آسمانی دوره متوسطه اول بر اساس مؤلفه‌های عاطفه مثبت و رضایت از زندگی. پژوهش در آموزش معارف و تربیت اسلامی، ۵(۴)، ص ۱۰۱-۱۲۸.

<https://doi.org/10.22034/RIET.2024.16839.1265>



۱. مقدمه

آموزش و پرورش مبدأ توسعه کلان کشور است. برای توسعه باید از آموزش و پرورش شروع کرد و این خود نیازمند آن است که ما آموزش و پرورش توسعه یافته داشته باشیم. مسئله آموزش نشان می‌دهد که بدون یک نظام آموزشی توسعه یافته نمی‌توان به توسعه یافتگی نائل شد و بدون تربیت نسل آینده که هم توسعه یافته باشد و هم قطار توسعه را بر دوش ریل توانمندی خود حمل کند، دستیابی به توسعه میسر نمی‌شود. آموزش سنگ بنای نوسازی انسانی است و نوسازی آموزشی یکی از ارکان مهم توسعه همه‌جانبه محسوب می‌شود. در این راستا، برنامه‌ریزی برای سلامت نسل آینده کشور، یکی از شاخص‌های مهم و اصلی و زیربنای توسعه کلان جامعه در همه ابعاد آن است (اسکندری و همکاران، ۱۳۸۴). دیگرارجینوا^۱ (۲۰۰۴) معتقد است که، سازمان بهداشت جهانی تأکید زیادی بر شادکامی به‌عنوان مؤلفه سلامتی دارد (لین^۲ و همکاران، ۲۰۱۰). به بیان دیگر، یکی از ویژگی‌های روانی مهم که فرد سالم باید داشته باشد، احساس خوشبختی یا رضایت است (مایرز و داینر^۳، ۱۹۹۵). نتایج پژوهش‌ها نشان می‌دهد جستجو برای یافتن شادکامی، زیربنای هر رفتار انسانی است و از این‌رو، انسان همواره برای رسیدن به آن در تلاش بوده است (پیرو^۴، ۲۰۰۶).

شادکامی به‌عنوان یک ارزیابی علمی از زندگی افراد شناخته می‌شود (حسین چاری و همکاران، ۱۳۸۹). طبق دیدگاه داینر^۵ (۲۰۱۶) افراد قادر هستند تا براساس دو جنبه، زندگی خود را تجزیه و تحلیل کنند: مورد اول، قضاوت کلی رضایت داشتن از زندگی و یا احساس خوشبختی است و مورد دوم، بررسی حیطه‌های مشخصی از حیات مانند کار، ازدواج یا احساسات هیجانی معاصر پیرامون رویدادهای گوناگون می‌باشد. این هیجانات قادر هستند دربرگیرنده احساسات خوشایندی باشند که ناشی از سنجش‌های مثبت تجربیات فردی است و در عین حال دربرگیرنده سطوح پایین احساسات ناخوشایندی باشند که ناشی از سنجش‌های منفی تجربه‌های فردی است. این سنجش‌ها عواملی نیستند که از بیرون بر فرد تحمیل شوند، در عین حال، حالات درونی هستند که هیجانات بر روی آن‌ها تأثیر مثبت دارند (مایرز و داینر، ۱۹۹۵). روان‌شناسان بر این باور هستند که شادکامی دو نوع دارد: ۱. ناشی از شرایط محسوس حیات مانند تحصیلات، شغل، ازدواج و امکانات رفاهی و مالی که بیان‌کننده شادکامی عینی است، ۲. عواملی که

1. Dighar Jinva

2. Lin

3. Myers & Diener

4. Peir'o

5. Diener

تأثیر گرفته از حالات درونی و ادراکات شخصی است که همان شادکامی ذهنی و احساس خوشبختی هستند (احمدی و همکاران، ۱۳۸۹).

آرگایل^۱ و همکاران (۱۹۹۵) بر این باور هستند که شادکامی دربرگیرنده سه عنصر اصلی است: رضایت از زندگی، عاطفه مثبت و نبودن عاطفه منفی همانند اضطراب و افسردگی. همچنین آرگایل و لو (۱۹۹۰؛ به نقل از: پارسایی و نجاتی، ۱۳۸۹) معتقدند که مواردی مانند هدفمند بودن زندگی، روابط مثبت با دیگران، دوست داشتن دیگران، رشد شخصیتی، تعهد اجتماعی، شناخت مثبت، احساس کنترل بر زندگی، تعهد اجتماعی، رضایت از خود، سلامت جسمی و هوشیاری روانی از جمله موارد تشکیل دهنده شادکامی هستند. براساس این تعاریف ارائه شده، داینر (۱۹۹۹) به این موضوع اشاره می‌کند که شادکامی صرفاً به معنای نداشتن افسردگی نیست، بلکه در عین حال بیان‌کننده حالات هیجانی و شناختی مثبت است (استفن^۲ و همکاران، ۲۰۰۴). در این بین، کتاب‌های درسی یکی از عوامل آموزشی مهم محسوب می‌شوند که نقش اساسی در هر نظام آموزشی، به‌ویژه نظام آموزشی ایران، ایفا می‌کنند. به‌عبارت دیگر، نظام آموزش و پرورش ایران، کتاب‌محور است و بیشتر فعالیت‌های آموزشی در چارچوب محتوای کتاب‌های درسی صورت می‌گیرد و بیشترین فعالیت‌ها و تجربه‌های آموزشی دانش‌آموز و معلم حول محور آن سازمان‌دهی می‌شود (گره‌بند و افشانی، ۱۴۰۲). به لحاظ این اهمیت و همچنین به سبب نقشی که مؤلفه‌های عاطفه مثبت و رضایت از زندگی بر انگیزش و بهداشت روانی دانش‌آموزان دارد، در این پژوهش، محتوای کتاب‌های قرآن و پیام‌های آسمانی دوره متوسطه اول به لحاظ پرداختن به مؤلفه‌های عاطفه مثبت و رضایت از زندگی، مورد بررسی و تحلیل قرار گرفته است.

دین همواره به‌عنوان یکی از مهم‌ترین منابع الهام‌بخش در زندگی انسان‌ها شناخته شده است که نقش بسزایی در تأمین سلامت روانی و اجتماعی افراد دارد (میرشاه جعفری و همکاران، ۱۳۹۷). یکی از اهداف اصلی آموزش دین در مدارس، تربیت نسلی است که نه تنها به ارزش‌های دینی پایبند باشد، بلکه از لحاظ روانی و اجتماعی نیز در سطح مطلوبی از رضایت و خوشبختی قرار داشته باشد (هرمزی و درتاج، ۱۴۰۳). کتاب‌های دین و زندگی، به‌ویژه در دوره متوسطه اول، باید به‌گونه‌ای طراحی و تدوین شوند که بتوانند به نیازهای روان‌شناختی و عاطفی دانش‌آموزان پاسخ دهند. عاطفه مثبت و رضایت از زندگی، دو مؤلفه اساسی در بهزیستی روانی افراد هستند که نقش مهمی در پیشگیری از مشکلات روانی و ارتقای کیفیت زندگی ایفا می‌کنند. از آنجا که دین به‌عنوان یک عامل مهم در تأمین سلامت روان فرد و جامعه

1. Argyle
2. Stephen

مطرح است، محتوای کتب دین و زندگی باید به نحوی تنظیم شود که بتواند این اهداف را محقق سازد^۱ (قول لرعطا و همکاران، ۱۴۰۲).

توجه به رضایت از زندگی در محتوای کتاب‌های دین و زندگی به این دلیل ضروری است که این مقوله نه تنها به افزایش کیفیت زندگی دانش‌آموزان کمک می‌کند، بلکه آن‌ها را برای مواجهه با چالش‌های زندگی بهتر آماده می‌سازد. در نتیجه، با ارتقای سطح رضایت از زندگی، می‌توان انتظار داشت که دانش‌آموزان به افرادی مثبت‌نگر، باانگیزه و موفق در زندگی فردی و اجتماعی خود تبدیل شوند (هرمزه‌ی و درتاج، ۱۴۰۳). به همین دلیل، بررسی محتوای پیام‌های قرآنی در کتاب‌های قرآن و پیام‌های آسمانی دوره متوسطه اول براساس مؤلفه‌های عاطفه مثبت و رضایت از زندگی، گامی مهم در جهت بهبود نظام آموزشی و تقویت بهزیستی روانی و اجتماعی دانش‌آموزان به‌شمار می‌آید.

عاطفه مثبت به‌عنوان یکی از ابعاد مهم بهزیستی روان‌شناختی، به‌حالاتی اشاره دارد که افراد احساس شادی، خوشبختی و رضایت می‌کنند (نیکومنظر، ۱۴۰۳). این احساسات می‌توانند نقش مهمی در پیشگیری از بروز مشکلات روانی و اجتماعی ایفا کنند. از سوی دیگر، رضایت از زندگی نیز یکی دیگر از شاخص‌های مهم کیفیت زندگی است که نشان‌دهنده ارزیابی فرد از وضعیت زندگی خود است. بهبود این دو مؤلفه می‌تواند به ارتقاء سطح سلامت روانی و اجتماعی دانش‌آموزان^۲ کمک کند (قول لرعطا و همکاران، ۱۴۰۲؛ نیکومنظر، ۱۴۰۳). با توجه به اهمیت این موضوع، بررسی محتوای پیام‌های قرآنی در کتاب‌های قرآن و پیام‌های آسمانی دوره متوسطه اول از منظر تأثیر آن‌ها بر عاطفه مثبت و رضایت از زندگی دانش‌آموزان ضروری به‌نظر می‌رسد. این بررسی می‌تواند به شناسایی نقاط قوت و ضعف موجود در محتوای آموزشی کمک کند و پیشنهادهایی برای بهبود این محتوا در جهت تقویت مؤلفه‌های مذکور ارائه دهد.

۲. روش تحقیق

با توجه به ماهیت موضوع مورد بررسی و اهداف، این پژوهش از نوع توصیفی است و از لحاظ کاربرد،

۱. قرآن کریم، به‌عنوان منبع اصلی آموزه‌های دینی، سرشار از پیام‌هایی است که می‌تواند به تقویت احساسات مثبت و ایجاد رضایت از زندگی در افراد کمک کند. با این حال، نحوه ارائه این پیام‌ها در کتب درسی و تطابق آن‌ها با نیازهای روان‌شناختی دانش‌آموزان، نیازمند بررسی دقیق و علمی است.

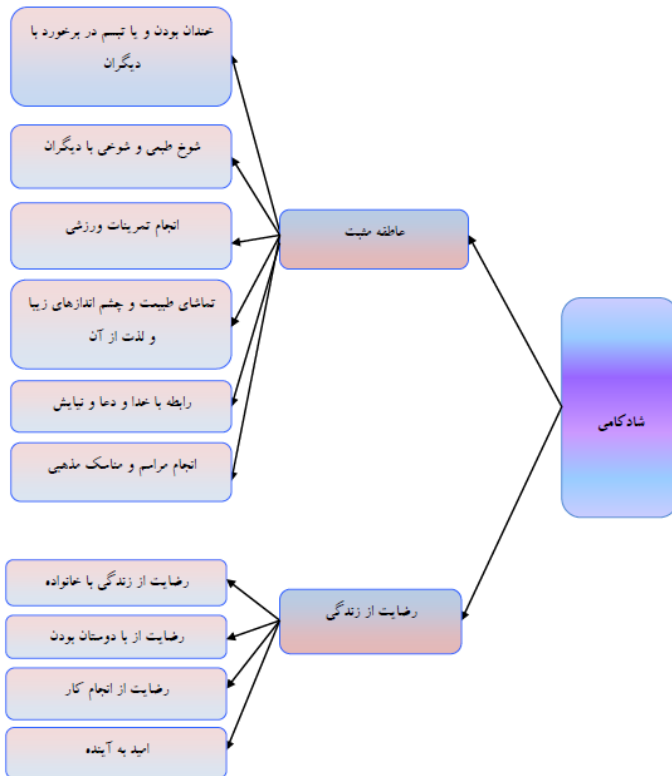
۲. دوره نوجوانی یکی از مهم‌ترین مراحل زندگی انسان‌هاست که تأثیر قابل‌توجهی بر تعلیم و تربیت آن‌ها دارد. در این دوره، افراد با تغییرات فیزیکی، شناختی، اجتماعی و روانی روبه‌رو می‌شوند که نیازمند توجه است.

در گروه تحقیقات کاربردی قرار می‌گیرد. پژوهش حاضر به این دلیل توصیفی است که هدف محقق از انجام این نوع پژوهش، توصیف عینی، واقعی و منظم خصوصیات یک موقعیت یا یک موضوع است؛ لذا پژوهش حاضر از نوع توصیفی و با روش کمی تحلیل محتوا می‌باشد. جامعه آماری پژوهش حاضر در بخش تحلیل محتوای متشکل از کتاب‌های قرآن و پیام‌های آسمانی دوره متوسطه اول، شامل ۹ جلد کتاب درسی متوسطه اول در سال تحصیلی ۱۴۰۰-۱۴۰۱ در سه عنوان هدیه‌های آسمانی، هدیه‌های آسمانی (کتاب کار) و قرآن است. نمونه آماری پژوهش حاضر شامل سه عنوان هدیه‌های آسمانی، هدیه‌های آسمانی (کتاب کار) و قرآن دوره متوسطه اول می‌باشد. محتوای این کتاب‌ها به دلیل تجانس نسبی‌شان با شاخص‌های شادکامی، به لحاظ موضوعی و محتوایی می‌توانند دربرگیرنده پیام‌های مرتبط با شادکامی و شاخص‌های آن باشند.

یکی از روش‌های پژوهش حاضر، تحلیل محتوا است و کیفیت تحلیل محتوا به مؤلفه‌های آن که براساس موضوع مورد تحقیق طرح و ساخته می‌شوند، بستگی دارد. در تحقیق حاضر، مؤلفه‌های شادکامی مورد توجه می‌باشد که این مفهوم شامل مؤلفه‌ها و شاخص‌هایی است که در شکل (۱) به آن‌ها پرداخته شده است. از آنجا که مطالعه‌ای به صورت مجزا و مستقل مفهوم شادکامی را در کتاب‌های درسی مورد بررسی قرار نداده بود، لذا به منظور تدوین شاخص‌ها و مؤلفه‌ها در این پژوهش، در گام نخست، شاخص‌ها و مؤلفه‌ها در ارتباط با مفهوم شادکامی براساس تعریف آرگایل و همکاران (۱۹۹۵)، توسط محقق شناسایی شد. همچنین در تعیین این مؤلفه‌ها و شاخص‌ها از منابع دیگری نیز استفاده شد. بعد از مشخص نمودن شاخص‌های اندازه‌گیری مفهوم شادکامی، براساس مدل آنتروپی شانون جمع‌آوری و تجزیه و تحلیل اطلاعات انجام شده و طبق این مدل، میزان توجه به هر یک از مؤلفه‌های شادکامی در کتاب‌های قرآن و پیام‌های آسمانی دوره متوسطه اول بیان می‌شود تا نتایج این تحقیق، زمینه‌ای جهت استفاده برنامه‌ریزان و تهیه‌کنندگان کتب درسی باشد.

واحد تحلیل پژوهش صفحات، متن، پرسش‌ها، تمرین‌ها و تصاویر است. کتاب‌های قرآن و پیام‌های آسمانی دوره متوسطه اول شامل بخش‌های متنوع نوشتاری و تصاویر می‌باشد؛ به همین دلیل واحد تحلیل صفحات انتخاب گردید تا هم دروس روان‌خوانی‌ها و تصاویر را شامل شود و هم آن دسته از کتبی که از عنوان درسی برخوردار نبودند را شامل گردد. در این تحقیق، از یک روش نوین مبتنی بر تئوری سیستم‌ها برای پردازش نتایج استفاده می‌شود که به روش آنتروپی شانون معروف است. این رویکرد، به تحلیل محتوا نگاهی نو و جدید می‌اندازد و با استفاده از آن تلاش می‌شود تا به بهترین شکل ممکن اطلاعات استخراج‌شده، تفسیر و تحلیل شوند. این روش موجب قوی‌تر شدن و معتبر شدن تحلیل داده‌ها، در تحلیل

محتوا می‌شود. آنتروپی یک مفهوم اساسی در علوم فیزیک، علوم اجتماعی و سیستم‌ها است. آنتروپی نشان‌دهنده مقدار عدم اطمینان حاصل از محتوای یک پیام است.



شکل ۱- مؤلفه‌ها و شاخص‌های شادکامی

۳. مفاهیم پژوهش

شادکامی، سازه‌ای مستقل بوده که از سه جزء اساسی عاطفه مثبت، رضایت از زندگی و نبود عاطفه منفی مانند افسردگی و اضطراب، تشکیل شده است (آرگایل^۱، ۲۰۰۱). عاطفه یا هیجان مثبت یکی از سه جزء اصلی شادکامی و جنبه هیجانی شادکامی می‌باشد. عاطفه مثبت، عواطف و خلق و خویهای خوش و لذت‌بخش است (آرگایل، ۱۳۸۲، ص ۴۵). در این تحقیق، عواطف مثبتی مانند خندیدن و تبسم در تعامل با دیگران، شوخ طبعی و شوخی، انجام فعالیت‌های ورزشی، تماشای طبیعت و مناظر زیبا و لذت بردن از آن، ارتباط با خدا، دعا و نیایش و شرکت در مراسمات و مناسک مذهبی، مورد بررسی قرار گرفته است.

1. Argyle

رضایت از زندگی یکی از سه جزء اصلی شادکامی و جنبه شناختی شادکامی است (آرگایل، ۱۳۸۲، ص ۶۹۶۱) ارزیابی فکری یک مسئله شامل قضاوت درباره آن، وضعیت فعلی و یا گذشته و آینده انجام آن، جزء جنبه‌های شناختی رضایت از زندگی می‌باشد (همان). با توجه به نظریه داینر^۱ و همکاران (۲۰۱۶)، شادکامی به معنای ارزیابی‌هایی است که افراد درباره خود و زندگی‌شان انجام می‌دهند. این ارزیابی‌ها می‌توانند از جنبه‌های شناختی مانند قضاوت‌هایی درباره خوشنودی از زندگی و یا از جنبه عاطفی مانند خلق و هیجانانی که در پاسخ به رویدادهای زندگی بروز می‌کنند، باشند. براساس این دیدگاه، می‌توان چهار عنصر برای شادکامی در نظر گرفت: خوشنودی از زندگی، خلق و هیجانان مثبت، عدم وجود خلق و هیجانان منفی و عواملی مانند عزت نفس، خوش‌بینی و احساس شکوفایی. مطابق این دیدگاه، خصیصه‌های افراد شادکام دربرگیرنده داشتن دستگاه ایمنی قوی‌تر و عمر طولانی‌تر، دارا بودن روابط اجتماعی بهتر، خلاقیت بالا، مقابله مؤثر با موقعیت‌ها، موفقیت بیشتر و گرایش به کمک به دیگران است (همان).

از دیدگاه برخی از صاحب‌نظران از جمله رایس (۲۰۰۱)، شادکامی بر پایه ارزش به معنای داشتن زندگی معنادار است. این نوع شادکامی که با ارضاء و خشنودی واقعی همراه است، زمانی حاصل می‌شود که شانزده مورد از امیال بنیادی برآورده گردد. طبق دیدگاه وی، به هر میزان که امیال انسان بیشتر برآورده شود، شادکامی براساس ارزش بیشتری تجربه می‌گردد. این امیال دربرگیرنده پذیرش و تصدیق نظم و ترتیب، کنجکاوی، فعالیت‌های فیزیکی و بدنی، قدرت، افتخار و احترام، دل‌بستگی، خانواده، ارتباط و تماس اجتماعی، ایده‌آل‌گرایی، شأن و منزلت (دربرگیرنده انتقام‌جویی، کمال‌گرایی، ورزش، عشق، خوردن و آرامش) است. بیشتر افراد برای دستیابی به امیال اصلی خود، به روابط با همسالان، تفریح و جوانمردانه‌گری متکی هستند. امیال اساسی همچنین از طریق کار بهبود پیدا می‌کنند؛ به عبارت دیگر، راهی برای فرد جهت رسیدن به شادکامی، مانند یافتن حرفه یا شغلی که خوشبختی و خوشایندی فرد در آن بیشتر از شغل فعلی‌اش باشد. به عنوان مثال، اگر فرد تمایل زیادی به اجتماع و تأیید دارد، به شغلی نیاز است که وی را با کمی بررسی و نقد روبه‌رو کند، یا اگر فرد تمایل زیادی به نظم و ترتیب دارد، به کاری نیاز است که در آن فرد با تغییرات کمتری روبه‌رو شود. براساس دیدگاه رایس (۲۰۰۱)، فعالیت‌های تفریحی نیز می‌توانند امیال بنیادی را برآورده کنند. برای مثال، مسابقات ورزشی قادر هستند امکان تجربه وفاداری، قدرت، احساس رقابت و انتقام‌جویی را به فرد بدهند. با توجه به این دیدگاه، یکی از تأثیرگذارترین و

مهم‌ترین روندهای برآورده کردن امیال، مفهوم معنویت می‌باشد که قادر است تمایل به احترام و افتخار را برآورده سازد. این مسیر که بر پایه ارزش‌هاست، به‌سوی شادکامی‌های بزرگ‌تر و مهم‌تر هدایت می‌شود (همان).

برخی نیز معتقدند شادکامی به‌عنوان هدف نهایی زندگی و واقعیت شادکامی در پرتو معنا و ارزشمند بودن زندگی درک می‌شود. آن‌ها بر این باورند که بهزیستی ذهنی و شادکامی زمانی حاصل می‌گردد که افراد به اهدافی پی ببرند که براساس نیازهای خود و ارزش‌ها هستند. به بیان دیگر، شادکامی به آرزوها و ارزش‌های شخصی بستگی داشته و نمی‌توان به چنین تصویری رسید که این مفهوم جامع و مطلق است. آن دسته از افرادی که اهداف خود را به‌عنوان اولویت خود قرار می‌دهند و بر این باور هستند که احتمال موفقیت در رسیدن به آن‌ها بیشتر است، دارای احساس خوشبختی و شادکامی بیشتری خواهند بود؛ در مقابل، آن دسته از افرادی که شادکامی کمی دارند، در اهداف خود با تعارض‌های بیشتری روبه‌رو خواهند شد. به بیان دیگر، بهزیستی و شادکامی فرد براساس بهره‌گرفتن از راهبردهایی که با محیط و شخصیت آن‌ها سازگار باشد، شکل می‌گیرد. وظایف و اهداف زندگی یک فرد نیز از مواردی مانند فرهنگ، رشد، ارزش‌های شخصی و نیازها تأثیر می‌گیرد. در عین حال، پیشرفت فرد در رابطه با اهداف بالاتر از استانداردها، به عاطفه مثبت و تعدیل آن به عاطفه منفی منتهی خواهد شد و حرکت فرد به‌سوی اهدافش می‌تواند نتیجه دگرگونی‌های مثبت در خوشبختی و شادکامی او باشد.

۴. پیشینه تحقیق

باتاچاریا^۱ (۲۰۱۰) در پژوهشی با عنوان «ارتباط میان سه بُعد شادکامی فیزیکی، ذهنی و معنوی»، به اندازه‌گیری و مقایسه سه بُعد مفهوم شادکامی فیزیکی، ذهنی و معنوی و ترکیب آن‌ها برای رسیدن به فهرست ترکیبی شادکامی، و نیز ارزیابی عملکرد کشورها برای دستیابی به سه بعد شادکامی پرداخته است. نتایج پژوهش نشان داد که شادی ذهنی به‌طور معناداری با شادی مادی و معنوی رابطه مثبت دارد و ممکن است نقش واسطه‌ای بین این دو ایفا کند. باین‌حال، بین شادی مادی و شادی معنوی رابطه معناداری مشاهده نشد.

نتایج پژوهش نورد تویت^۲ (۲۰۰۹) با عنوان «مقایسه بین میزان شادی تجربه‌شده به‌وسیله دانش‌آموزان اروپایی و چینی» نیز نشان داد که به‌دلیل تمرکز شدید سیستم آموزشی چین بر پیشرفت فردی، دانش‌آموزان

1. Bhattacharya

2. Nordtoyt

در این کشور، به خصوص کسانی که معدل بالایی دارند، در مقایسه با همتایان‌شان در اروپا، احساس اضطراب بیشتری می‌کنند.

لایو بومیرسکی^۱ و همکاران (۱۹۹۹) در پژوهشی با عنوان «رابطه شادکامی با عزت نفس» به این نتیجه رسیدند که بین عزت نفس و شادکامی رابطه معناداری وجود دارد و کنترل سلامت، برقراری ارتباط، اوقات فراغت، مذهب و تلاش برای ایجاد شادکامی، از عوامل پیش‌بینی‌کننده شادکامی به‌شمار می‌روند. در مطالعه‌ای دیگر، مانون^۲ و همکاران (۲۰۰۵) به بررسی ارتباط شادی و جنسیت پرداختند. در این پژوهش، ۱۵۱ دانش‌آموز نوجوان دختر و پسر به پرسشنامه شادی پاسخ دادند. نتایج نشان داد که تفاوت‌های جنسیتی بر شادی تأثیری ندارد، اما بین شادی و سلامت روانی و جسمانی ارتباط معناداری مشاهده شد.

در پژوهشی پرنگار^۳ و همکاران (۲۰۰۴) نیز ارتباط بین شادکامی و سلامت روانی دانشجویان بررسی شد. نتایج تحقیق نشان داد دانشجویانی که شادی دائمی و همیشگی داشتند، از سلامت روانی بهتری برخوردار بودند و ارتباط قوی بین شادکامی و سلامت روانی دانشجویان وجود دارد.

در پژوهشی کارین^۴ و همکاران (۲۰۰۳)، به ارزیابی روابط روان‌شناختی تجارب استرس‌زا، حمایت اجتماعی و خصوصیات با شادکامی پرداختند. در این پژوهش، این متغیرها در ۸۸۷ نوجوان ۱۳ تا ۱۵ ساله نروژی (در طرح سازمان بهداشت جهانی برای توسعه سلامت مدارس) بررسی و ارزیابی شدند. یافته‌های تحقیق بیان‌کننده این موضوع بود که مقادیر ویژه مرتبط با اثربخشی که با مهارت‌های مدرسه ارتباط داشتند، با شادکامی رابطه معناداری داشت و تجارب استرس‌زا نیز به‌نوبه خود رابطه قوی و معکوسی با شادکامی نشان داد. این بدان معناست که دانش‌آموزان شاد نبودند و نمره‌های استرس در آن‌ها، تخمین‌زننده مناسب و قوی برای عدم ناشادی بود. در رابطه با حمایت اجتماعی، نتایج نشان داد که حمایت اجتماعی پدید آمده از سوی معلمان، اهمیت بیشتری در راستای تخمین شادکامی در قیاس با همسالان داشت. در عین حال، دانش‌آموزانی که احساس عدم شادکامی داشتند، نشانه‌های جسمی بیشتر و میانگین مشکلات بیشتری گزارش می‌کردند.

مطالعه تطبیقی - آموزشی پریش^۵ و همکاران (۲۰۰۰) با عنوان «شادمانی در مدرسه و موفقیت در

1. Lyubomirsky
2. Manon
3. Perneger
4. Karin
5. Parish

مدرسه» که در چندین سطح انجام شده نیز نشان داد که در سطوح مختلف، آن دسته از دانش‌آموزان و یا معلمانی در مدرسه شاد هستند که نسبت به دانش‌آموزان و معلمان دیگر، رفتار محترمانه‌ای داشته باشند و به بهترین نحو وظایف خود را عملیاتی کنند و دارای روحیه همکاری باشند.

در راستای موضوع شادکامی، مطالعات و پژوهش‌هایی هم در داخل کشور از جمله بانکی و همکاران (۱۳۷۸)، احمدی و همکاران (۱۳۸۹)، پارسایی و نجاتی (۱۳۸۹)، حسین چاری و همکاران (۱۳۸۹)، بهرامی و همکاران (۱۳۸۸) و... در خارج از کشور از جمله باتاچاریا^۱ (۲۰۱۰)، اوکان^۲ و همکاران (۲۰۰۹)، نورد تویت (۲۰۰۹) و... انجام شده است، ولی به تحلیل محتوای کتاب‌های درسی براساس شادکامی، به‌طور خاص توجهی نشده است.

۵. یافته‌ها

در این بخش، به توصیف و تجزیه و تحلیل کتاب‌های قرآن و پیام‌های آسمانی دوره متوسطه اول براساس مؤلفه‌های شادکامی، عاطفه مثبت و رضایت از زندگی پرداخته می‌شود.

۵-۱. توصیف و تجزیه و تحلیل محتوا

جدول ۱- توزیع فراوانی توجه به مؤلفه‌های شادکامی در صفحات کتاب‌های قرآن و پیام‌های آسمانی دوره متوسطه اول

مقوله‌ها	مؤلفه‌ها/ عناوین کتب	هدیه‌های آسمانی (اصلی)	هدیه‌های آسمانی (کار)	قرآن	جمع کل
	به اشتراک گذاشتن لیخند و تبسم با دیگران	۴۷	۲۱	۲۷	۹۵
	شوخی و داشتن طنز با دیگران	۰	۰	۰	۰
عاطفه	انجام فعالیت‌های ورزشی و تمرینات بدنی	۵	۱۳	۱	۱۹
مثبت	نظارت و لذت بردن از زیبایی‌های طبیعت و چشم‌اندازهای زیبا	۵	۱	۳	۹
	ارتباط با خدا، دعا و تمرین نماز	۶۰	۱۹	۸۰	۱۵۹
	مشارکت در مراسمات و مناسک مذهبی	۲۵	۱۶	۱۲	۵۳
	رضایت از زندگی در حضور خانواده	۷	۱۱	۱۰	۲۸
رضایت از	رضایت از دوستی و دوستان	۱۶	۱۲	۶	۳۴
زندگی	لذت بردن از انجام کار و رضایت از آن	۲۵	۲۳	۲۲	۷۰
	امید به آینده	۵	۲	۱	۸

1. Bhattacharya
2. Okun

در ادامه، به بررسی توزیع فراوانی توجه به مؤلفه‌های شادکامی در صفحات کتاب‌های قرآن و پیام‌های آسمانی دوره متوسطه اول بین سال‌های ۱۳۹۸ تا ۱۴۰۱ می‌پردازیم.

جدول ۲- توزیع فراوانی توجه به مؤلفه‌های شادکامی
در صفحات کتاب‌های قرآن و پیام‌های آسمانی دوره متوسطه اول (۱۳۹۸)

مقوله‌ها	مؤلفه‌ها/عناوین کتب	هدیه‌های آسمانی (اصلی)	هدیه‌های آسمانی (کار)	قرآن	جمع
	به اشتراک گذاشتن لبخند و تبسم با دیگران	۳۶	۲۲	۲۸	۹۶
	شوخی و داشتن طنز با دیگران	۰	۰	۰	۰
	انجام فعالیت‌های ورزشی و تمرینات بدنی	۱۴	۲	۱۸	۳۴
عاطفه مثبت	نظارت و لذت بردن از زیبایی‌های طبیعت و چشم‌اندازهای زیبا	۲	۴	۸	۱۴
	ارتباط با خدا، دعا و تمرین نماز	۲۰	۷۹	۱۸۸	۲۸۷
	مشارکت در مراسمات و مناسک مذهبی	۲۴	۱۵	۱۳	۵۲
رضایت از زندگی	رضایت از زندگی در حضور خانواده	۸	۱۰	۹	۲۷
	رضایت از دوستی و دوستان	۱۵	۱۳	۶	۳۴
	لذت بردن از انجام کار و رضایت از آن	۲۶	۲۲	۲۱	۶۹
	امید به آینده	۳	۲	۷	۱۲

جدول ۳- توزیع فراوانی توجه به مؤلفه‌های شادکامی
در صفحات کتاب‌های قرآن و پیام‌های آسمانی دوره متوسطه اول (۱۳۹۹)

مقوله‌ها	مؤلفه‌ها/عناوین کتب	هدیه‌های آسمانی (اصلی)	هدیه‌های آسمانی (کار)	قرآن	جمع
	به اشتراک گذاشتن لبخند و تبسم با دیگران	۳۸	۲۰	۲۶	۸۴
	شوخی و داشتن طنز با دیگران	۰	۰	۰	۰
	انجام فعالیت‌های ورزشی و تمرینات بدنی	۱۲	۳	۲۰	۳۵
عاطفه مثبت	نظارت و لذت بردن از زیبایی‌های طبیعت و چشم‌اندازهای زیبا	۱	۲	۱۰	۱۳
	ارتباط با خدا، دعا و تمرین نماز	۱۸	۸۱	۱۸۷	۲۸۶
	مشارکت در مراسمات و مناسک مذهبی	۲۶	۱۷	۱۱	۵۴
رضایت از زندگی	رضایت از زندگی در حضور خانواده	۶	۱۲	۱۱	۲۹
	رضایت از دوستی و دوستان	۱۷	۱۰	۴	۳۱
	لذت بردن از انجام کار و رضایت از آن	۲۴	۲۴	۲۳	۷۱
	امید به آینده	۲	۱	۹	۱۲

جدول ۴- توزیع فراوانی توجه به مؤلفه‌های شادکامی در صفحات کتاب‌های قرآن و پیام‌های آسمانی دوره متوسطه اول (۱۴۰۰)

مقوله‌ها	مؤلفه‌ها/عناوین کتب	هدیه‌های آسمانی (اصلی)	هدیه‌های آسمانی (کار)	قرآن	جمع
عاطفه مثبت	به اشتراک گذاشتن لبخند و تبسم با دیگران	۳۵	۲۳	۲۹	۸۷
	شوخی و داشتن طنز با دیگران	۰	۰	۰	۰
رضایت از زندگی	انجام فعالیت‌های ورزشی و تمرینات بدنی	۱۵	۱	۱۷	۳۳
	نظارت و لذت بردن از زیبایی‌های طبیعت و چشم‌اندازهای زیبا	۲	۳	۹	۱۴
	ارتباط با خدا، دعا و تمرین نماز	۲۱	۷۸	۱۸۶	۲۸۵
	مشارکت در مراسمات و مناسک مذهبی	۲۳	۱۸	۱۴	۵۵
	رضایت از زندگی در حضور خانواده	۹	۹	۱۲	۳۰
	رضایت از دوستی و دوستان	۱۴	۱۱	۷	۳۲
	لذت بردن از انجام کار و رضایت از آن	۲۷	۲۱	۲۰	۶۸
امید به آینده	۳	۲	۶	۱۱	

جدول ۵- توزیع فراوانی توجه به مؤلفه‌های شادکامی در صفحات کتاب‌های قرآن و پیام‌های آسمانی دوره متوسطه اول (۱۴۰۱)

مقوله‌ها	مؤلفه‌ها/عناوین کتب	هدیه‌های آسمانی (اصلی)	هدیه‌های آسمانی (کار)	قرآن	جمع
عاطفه مثبت	به اشتراک گذاشتن لبخند و تبسم با دیگران	۳۹	۱۹	۲۵	۸۳
	شوخی و داشتن طنز با دیگران	۰	۰	۰	۰
رضایت از زندگی	انجام فعالیت‌های ورزشی و تمرینات بدنی	۱۱	۲	۲۱	۳۴
	نظارت و لذت بردن از زیبایی‌های طبیعت و چشم‌اندازهای زیبا	۱	۴	۷	۱۲
	ارتباط با خدا، دعا و تمرین نماز	۱۷	۸۲	۱۸۵	۲۸۴
	مشارکت در مراسمات و مناسک مذهبی	۲۷	۱۵	۱۳	۵۵
	رضایت از زندگی در حضور خانواده	۸	۱۰	۹	۲۷
	رضایت از دوستی و دوستان	۱۸	۹	۶	۳۳
	لذت بردن از انجام کار و رضایت از آن	۲۳	۲۵	۲۱	۶۹
امید به آینده	۲	۱	۸	۱۱	

داده‌های سال‌های ۱۳۹۸ تا ۱۴۰۱، نشان می‌دهد که در مقوله عاطفه مثبت، به اشتراک گذاشتن لبخند و تبسم با دیگران در سال ۱۳۹۸ بیشترین مقدار را داشته و در سال‌های بعد کمی کاهش یافته است. شوخی

و داشتن طنز با دیگران، در همه سال‌ها تقریباً ثابت بوده است. انجام فعالیت‌های ورزشی و تمرینات بدنی نیز تغییرات کمی داشته و تقریباً ثابت بوده است. نظارت و لذت بردن از زیبایی‌های طبیعت و چشم‌اندازهای زیبا، در سال ۱۳۹۸ بیشترین مقدار و در سال ۱۴۰۱ کمترین مقدار را داشته است. ارتباط با خدا، دعا و تمرین نماز تقریباً ثابت بوده و تغییرات کمی داشته است. مشارکت در مراسمات و مناسک مذهبی نیز تغییرات کمی داشته و تقریباً ثابت بوده است.

در مقوله رضایت از زندگی، رضایت از زندگی در حضور خانواده در سال ۱۴۰۰ بیشترین مقدار را داشته و در سال ۱۴۰۱ کاهش یافته است. رضایت از دوستی و دوستان، تغییرات کمی داشته و تقریباً ثابت بوده است. لذت بردن از انجام کار و رضایت از آن نیز تغییرات کمی داشته و تقریباً ثابت بوده است. امید به آینده تقریباً ثابت بوده و تغییرات کمی داشته است. به‌طور کلی، داده‌ها نشان می‌دهند که برخی مؤلفه‌ها در طول سال‌ها تغییرات کمی داشته‌اند و برخی دیگر تغییرات بیشتری را تجربه کرده‌اند، اما به‌طور کلی روند ثابتی را نشان می‌دهند.

جدول ۶- داده‌های بهنجار شده توجه به مؤلفه‌های شادکامی در صفحات کتاب‌های قرآن و پیام‌های آسمانی دوره متوسطه اول

مقوله‌ها	مؤلفه‌ها/عناوین کتب	هدیه‌های آسمانی (اصلی)	هدیه‌های آسمانی (کار)	قرآن
عاطفه مثبت	به اشتراک گذاشتن لبخند و تبسم با دیگران	۰/۲۰۴	۰/۰۹۱	۰/۱۱۷
	شوخی و داشتن طنز با دیگران	.	.	.
رضایت از زندگی	انجام فعالیت‌های ورزشی و تمرینات بدنی	۰/۱۰۲	۰/۲۵۶	۰/۰۲۰
	نظارت و لذت بردن از زیبایی‌های طبیعت و چشم‌اندازهای زیبا	۰/۱۰۸	۰/۰۲۱	۰/۰۶۵
	ارتباط با خدا، دعا و تمرین نماز	۰/۲۵۶	۰/۰۸۱	۰/۳۴۱
رضایت از زندگی	مشارکت در مراسمات و مناسک مذهبی	۰/۲۷۱	۰/۱۷۳	۰/۱۳۰
	رضایت از زندگی در حضور خانواده	۰/۱۱۴	۰/۱۸۰	۰/۱۶۳
	رضایت از دوستی و دوستان	۰/۲۲۲	۰/۱۶۶	۰/۰۸۳
	لذت بردن از انجام کار و رضایت از آن	۰/۰۹۳	۰/۱۰۷	۰/۱۰۲
	امید به آینده	۰/۴۵۴	۰/۱۸۱	۰/۰۹۰

در ادامه، به بررسی داده‌های بهنجار شده توجه به مؤلفه‌های شادکامی در صفحات کتاب‌های قرآن و پیام‌های آسمانی دوره متوسطه اول بین سال‌های ۱۳۹۸ تا ۱۴۰۱ می‌پردازیم.

جدول ۷- داده‌های بهنجار شده توجه به مؤلفه‌های شادکامی در صفحات کتاب‌های قرآن و پیام‌های آسمانی دوره متوسطه اول (۱۳۹۸)

مقوله‌ها	مؤلفه‌ها/عناوین کتب	هدیه‌های آسمانی (اصلی)	هدیه‌های آسمانی (کار)	قرآن	جمع
دیگران	به اشتراک گذاشتن لبخند و تبسم با دیگران	۰/۲۰۳	۰/۰۹۲	۰/۱۱۶	۰/۴۱۱
	شوخی و داشتن طنز با دیگران	۰	۰	۰	۰
عاطفه مثبت	انجام فعالیت‌های ورزشی و تمرینات بدنی	۰/۱۰۱	۰/۲۸۵	۰/۰۲۱	۰/۴۰۷
	نظارت و لذت بردن از زیبایی‌های طبیعت و چشم‌اندازهای زیبا	۰/۱۰۷	۰/۰۲۲	۰/۱۰۲۴	۰/۲۵۳
	ارتباط با خدا، دعا و تمرین نماز	۰/۲۸۳	۰/۰۸۲	۰/۳۲۰	۰/۶۸۵
	مشارکت در مراسمات و مناسک مذهبی	۰/۲۷۲	۰/۱۷۴	۰/۱۲۹	۰/۵۷۵
رضایت از زندگی	رضایت از زندگی در حضور خانواده	۰/۱۱۲	۰/۱۸۱	۰/۱۲۲	۰/۴۱۵
	رضایت از دوستی و دوستان	۰/۲۲۱	۰/۱۶۵	۰/۰۸۴	۰/۴۷۰
	لذت بردن از انجام کار و رضایت از آن	۰/۰۹۴	۰/۱۰۶	۰/۱۰۳	۰/۳۰۳
	امید به آینده	۰/۳۸۲	۰/۱۸۰	۰/۱۰۸۹	۰/۶۵۱

جدول ۸- داده‌های بهنجار شده توجه به مؤلفه‌های شادکامی در صفحات کتاب‌های قرآن و پیام‌های آسمانی دوره متوسطه اول (۱۳۹۹)

مقوله‌ها	مؤلفه‌ها/عناوین کتب	هدیه‌های آسمانی (اصلی)	هدیه‌های آسمانی (کار)	قرآن	جمع
دیگران	به اشتراک گذاشتن لبخند و تبسم با دیگران	۰/۲۰۵	۰/۰۹۰	۰/۱۱۸	۰/۴۱۳
	شوخی و داشتن طنز با دیگران	۰	۰	۰	۰
عاطفه مثبت	انجام فعالیت‌های ورزشی و تمرینات بدنی	۰/۱۰۳	۰/۲۸۷	۰/۰۱۹	۰/۴۰۹
	نظارت و لذت بردن از زیبایی‌های طبیعت و چشم‌اندازهای زیبا	۰/۱۰۹	۰/۰۲۰	۰/۱۰۲۶	۰/۲۵۵
	ارتباط با خدا، دعا و تمرین نماز	۰/۲۸۱	۰/۰۸۰	۰/۳۲۲	۰/۶۸۳
	مشارکت در مراسمات و مناسک مذهبی	۰/۲۷۰	۰/۱۷۲	۰/۱۳۱	۰/۵۷۳
رضایت از زندگی	رضایت از زندگی در حضور خانواده	۰/۱۱۱	۰/۱۸۲	۰/۱۲۱	۰/۴۱۴
	رضایت از دوستی و دوستان	۰/۲۲۳	۰/۱۶۷	۰/۰۸۲	۰/۴۷۲
	لذت بردن از انجام کار و رضایت از آن	۰/۰۹۵	۰/۱۰۵	۰/۱۰۴	۰/۳۰۴
	امید به آینده	۰/۳۸۴	۰/۱۸۲	۰/۱۰۹۱	۰/۶۵۷

جدول ۹- داده‌های بهنجار شده توجه به مؤلفه‌های شادکامی
در صفحات کتاب‌های قرآن و پیام‌های آسمانی دوره متوسطه اول (۱۴۰۰)

مقوله‌ها	مؤلفه‌ها/عناوین کتب	هدیه‌های آسمانی (اصلی)	هدیه‌های آسمانی (کار)	قرآن	جمع
عاطفه مثبت	به اشتراک گذاشتن لبخند و تبسم با دیگران	۰/۲۰۶	۰/۰۸۹	۰/۱۱۹	۰/۴۱۴
	شوخی و داشتن طنز با دیگران
رضایت از زندگی	انجام فعالیت‌های ورزشی و تمرینات بدنی	۰/۱۰۴	۰/۲۸۸	۰/۰۱۸	۰/۴۱۰
	نظارت و لذت بردن از زیبایی‌های طبیعت و چشم‌اندازهای زیبا	۰/۱۱۰	۰/۰۱۹	۰/۱۰۲۷	۰/۲۵۶
	ارتباط با خدا، دعا و تمرین نماز	۰/۲۸۰	۰/۰۷۹	۰/۳۲۳	۰/۶۸۲
	مشارکت در مراسمات و مناسک مذهبی	۰/۲۶۹	۰/۱۷۱	۰/۱۳۲	۰/۵۷۲
	رضایت از زندگی در حضور خانواده	۰/۱۱۰	۰/۱۸۳	۰/۱۲۰	۰/۴۱۳
	رضایت از دوستی و دوستان	۰/۲۲۴	۰/۱۶۸	۰/۰۸۱	۰/۴۷۳
	لذت بردن از انجام کار و رضایت از آن	۰/۰۹۶	۰/۱۰۴	۰/۱۰۵	۰/۳۰۵
امید به آینده	۰/۳۸۵	۰/۱۸۳	۰/۱۰۹۲	۰/۶۶۰	

جدول ۱۰- داده‌های بهنجار شده توجه به مؤلفه‌های شادکامی
در صفحات کتاب‌های قرآن و پیام‌های آسمانی دوره متوسطه اول (۱۴۰۱)

مقوله‌ها	مؤلفه‌ها/عناوین کتب	هدیه‌های آسمانی (اصلی)	هدیه‌های آسمانی (کار)	قرآن	جمع
عاطفه مثبت	به اشتراک گذاشتن لبخند و تبسم با دیگران	۰/۲۰۷	۰/۰۸۸	۰/۱۲۰	۰/۴۱۵
	شوخی و داشتن طنز با دیگران
رضایت از زندگی	انجام فعالیت‌های ورزشی و تمرینات بدنی	۰/۱۰۵	۰/۲۸۹	۰/۰۱۷	۰/۴۱۱
	نظارت و لذت بردن از زیبایی‌های طبیعت و چشم‌اندازهای زیبا	۰/۱۱۱	۰/۰۱۸	۰/۱۰۲۸	۰/۲۵۷
	ارتباط با خدا، دعا و تمرین نماز	۰/۲۷۹	۰/۰۷۸	۰/۳۲۴	۰/۶۸۱
	مشارکت در مراسمات و مناسک مذهبی	۰/۲۶۸	۰/۱۷۰	۰/۱۳۳	۰/۵۷۱
	رضایت از زندگی در حضور خانواده	۰/۱۰۹	۰/۱۸۴	۰/۱۱۹	۰/۴۱۲
	رضایت از دوستی و دوستان	۰/۲۲۵	۰/۱۶۹	۰/۰۸۰	۰/۴۷۴
	لذت بردن از انجام کار و رضایت از آن	۰/۰۹۷	۰/۱۰۳	۰/۱۰۶	۰/۳۰۶
امید به آینده	۰/۳۸۶	۰/۱۸۴	۰/۱۰۹۳	۰/۶۶۳	

مقایسه داده‌های سال‌های ۱۳۹۸ تا ۱۴۰۱، نشان می‌دهد که در مقوله عاطفه مثبت، به اشتراک گذاشتن لبخند و تبسم با دیگران، در سال ۱۳۹۸ با مقدار ۰/۲۰۳ شروع شده و در سال ۱۴۰۱ به ۰/۲۰۷ افزایش یافته است و این نشان‌دهنده افزایش تدریجی توجه به این مؤلفه می‌باشد. شوخی و داشتن طنز با

دیگران، در همه سال‌ها ثابت بوده و مقدار آن صفر باقی مانده است. انجام فعالیت‌های ورزشی و تمرینات بدنی نیز تغییرات کمی داشته و از ۰/۱۰۱ در سال ۱۳۹۸ به ۰/۱۰۵ در سال ۱۴۰۱ رسیده است. نظارت و لذت بردن از زیبایی‌های طبیعت و چشم‌اندازهای زیبا، در سال ۱۳۹۸ با مقدار ۰/۱۰۷ شروع شده و در سال ۱۴۰۱ به ۰/۱۱۱ افزایش یافته است. ارتباط با خدا، دعا و تمرین نماز تقریباً ثابت بوده و تغییرات کمی داشته است، به طوری که از مقدار ۰/۲۸۳ در سال ۱۳۹۸ به ۰/۲۷۹ در سال ۱۴۰۱ کاهش یافته است. مشارکت در مراسمات و مناسک مذهبی نیز تغییرات کمی داشته و از مقدار ۰/۲۷۲ در سال ۱۳۹۸ به ۰/۲۶۸ در سال ۱۴۰۱ کاهش یافته است.

در مقوله رضایت از زندگی، رضایت از زندگی در حضور خانواده در سال ۱۳۹۸ با مقدار ۰/۱۱۲ شروع شده و در سال ۱۴۰۱ به ۰/۱۰۹ کاهش یافته است. رضایت از دوستی و دوستان، تغییرات کمی داشته و از مقدار ۰/۲۲۱ در سال ۱۳۹۸ به ۰/۲۲۵ در سال ۱۴۰۱ افزایش یافته است. لذت بردن از انجام کار و رضایت از آن نیز تغییرات کمی داشته و از مقدار ۰/۰۹۴ در سال ۱۳۹۸ به ۰/۰۹۷ در سال ۱۴۰۱ رسیده است. امید به آینده تقریباً ثابت بوده و تغییرات کمی داشته است، به طوری که از مقدار ۰/۳۸۲ در سال ۱۳۹۸ به ۰/۳۸۶ در سال ۱۴۰۱ افزایش یافته است.

جدول ۱۱- مقادیر بار اطلاعاتی مؤلفه‌های شادکامی در کتاب‌های قرآن و پیام‌های آسمانی دوره متوسطه اول

مقوله‌ها	شاخص‌ها	E.I مقدار بار اطلاعاتی
عاطفه مثبت	به اشتراک گذاشتن لبخند و تبسم با دیگران	۰/۷۴۵
	شوخی و داشتن طنز با دیگران	۰/۳۲۸
	انجام فعالیت‌های ورزشی و تمرینات بدنی	۰/۴۹۷
	نظارت و لذت بردن از زیبایی‌های طبیعت و چشم‌اندازهای زیبا	۰/۵۷۸
	ارتباط با خدا، دعا و تمرین نماز	۰/۷۵۶
	مشارکت در مراسمات و مناسک مذهبی	۰/۴۵۶
رضایت از زندگی	رضایت از زندگی در حضور خانواده	۰/۵۳۸
	رضایت از دوستی و دوستان	۰/۶۸۵
	لذت بردن از انجام کار و رضایت از آن	۰/۶۲۳
	امید به آینده	۰/۳۲۶

در ادامه، به بررسی مقادیر بار اطلاعاتی مؤلفه‌های شادکامی در کتاب‌های قرآن و پیام‌های آسمانی دوره متوسطه اول بین سال‌های ۱۳۹۸ تا ۱۴۰۱ می‌پردازیم.

جدول ۱۲- مقادیر بار اطلاعاتی مؤلفه‌های شادکامی
در کتاب‌های قرآن و پیام‌های آسمانی دوره متوسطه اول (۱۳۹۸)

مقدار بار اطلاعاتی	شاخص‌ها	مقوله‌ها
۰/۷۳۷	به اشتراک گذاشتن لبخند و تبسم با دیگران	عاطفه مثبت
۰/۳۲۹	شوخی و داشتن طنز با دیگران	
۰/۳۹۶	انجام فعالیت‌های ورزشی و تمرینات بدنی	
۰/۵۷۷	نظارت و لذت بردن از زیبایی‌های طبیعت و چشم‌اندازهای زیبا	
۰/۷۸۵	ارتباط با خدا، دعا و تمرین نماز	
۰/۳۸۳	مشارکت در مراسمات و مناسک مذهبی	
۰/۸۳۷	رضایت از زندگی در حضور خانواده	رضایت از زندگی
۰/۵۸۴	رضایت از دوستی و دوستان	
۰/۲۲۴	لذت بردن از انجام کار و رضایت از آن	
۰/۳۲۶	امید به آینده	

جدول ۱۳- مقادیر بار اطلاعاتی مؤلفه‌های شادکامی
در کتاب‌های قرآن و پیام‌های آسمانی دوره متوسطه اول (۱۳۹۹)

مقدار بار اطلاعاتی	شاخص‌ها	مقوله‌ها
۰/۷۳۹	به اشتراک گذاشتن لبخند و تبسم با دیگران	عاطفه مثبت
۰/۳۲۷	شوخی و داشتن طنز با دیگران	
۰/۳۹۸	انجام فعالیت‌های ورزشی و تمرینات بدنی	
۰/۵۷۹	نظارت و لذت بردن از زیبایی‌های طبیعت و چشم‌اندازهای زیبا	
۰/۷۸۷	ارتباط با خدا، دعا و تمرین نماز	
۰/۳۸۱	مشارکت در مراسمات و مناسک مذهبی	
۰/۸۳۹	رضایت از زندگی در حضور خانواده	رضایت از زندگی
۰/۵۸۶	رضایت از دوستی و دوستان	
۰/۲۲۲	لذت بردن از انجام کار و رضایت از آن	
۰/۳۲۴	امید به آینده	

جدول ۱۴- مقادیر بار اطلاعاتی مؤلفه‌های شادکامی در کتاب‌های قرآن و پیام‌های آسمانی دوره متوسطه اول (۱۴۰۰)

مقدار بار اطلاعاتی	شاخص‌ها	مقوله‌ها
۰/۷۴۰	به اشتراک گذاشتن لبخند و تبسم با دیگران	عاطفه مثبت رضایت از زندگی
۰/۳۳۰	شوخی و داشتن طنز با دیگران	
۰/۳۹۵	انجام فعالیت‌های ورزشی و تمرینات بدنی	
۰/۵۷۶	نظارت و لذت بردن از زیبایی‌های طبیعت و چشم‌اندازهای زیبا	
۰/۷۸۸	ارتباط با خدا، دعا و تمرین نماز	
۰/۳۸۰	مشارکت در مراسمات و مناسک مذهبی	
۰/۸۲۶	رضایت از زندگی در حضور خانواده	
۰/۵۸۳	رضایت از دوستی و دوستان	
۰/۲۲۵	لذت بردن از انجام کار و رضایت از آن	
۰/۳۲۷	امید به آینده	

جدول ۱۵- مقادیر بار اطلاعاتی مؤلفه‌های شادکامی در کتاب‌های قرآن و پیام‌های آسمانی دوره متوسطه اول (۱۴۰۱)

مقدار بار اطلاعاتی	شاخص‌ها	مقوله‌ها
۰/۷۴۱	به اشتراک گذاشتن لبخند و تبسم با دیگران	عاطفه مثبت رضایت از زندگی
۰/۳۳۱	شوخی و داشتن طنز با دیگران	
۰/۳۹۹	انجام فعالیت‌های ورزشی و تمرینات بدنی	
۰/۵۷۸	نظارت و لذت بردن از زیبایی‌های طبیعت و چشم‌اندازهای زیبا	
۰/۷۸۹	ارتباط با خدا، دعا و تمرین نماز	
۰/۳۷۹	مشارکت در مراسمات و مناسک مذهبی	
۰/۸۳۵	رضایت از زندگی در حضور خانواده	
۰/۵۸۲	رضایت از دوستی و دوستان	
۰/۲۲۶	لذت بردن از انجام کار و رضایت از آن	
۰/۳۲۸	امید به آینده	

مقایسه داده‌های سال‌های ۱۳۹۸ تا ۱۴۰۱، نشان می‌دهد که در مقوله عاطفه مثبت، به اشتراک گذاشتن لبخند و تبسم با دیگران، در سال ۱۳۹۸ با مقدار ۰/۷۳۷ شروع شده و در سال ۱۴۰۱ به ۰/۷۴۱ افزایش یافته است و این نشان‌دهنده افزایش تدریجی توجه به این مؤلفه است. شوخی و داشتن طنز با دیگران در

همه سال‌ها تقریباً ثابت بوده و مقدار آن حدود ۰/۳۲۸ تا ۰/۳۳۱ باقی مانده است. انجام فعالیت‌های ورزشی و تمرینات بدنی نیز تغییرات کمی داشته و از مقدار ۰/۳۹۶ در سال ۱۳۹۸ به ۰/۳۹۹ در سال ۱۴۰۱ رسیده است. نظارت و لذت بردن از زیبایی‌های طبیعت و چشم‌اندازهای زیبا، در سال ۱۳۹۸ با مقدار ۰/۵۷۷ شروع شده و در سال ۱۴۰۱ به ۰/۵۷۸ افزایش یافته است. ارتباط با خدا، دعا و تمرین نماز تقریباً ثابت بوده و تغییرات کمی داشته است، به طوری که از مقدار ۰/۷۸۵ در سال ۱۳۹۸ به ۰/۷۸۹ در سال ۱۴۰۱ افزایش یافته است. مشارکت در مراسمات و مناسک مذهبی نیز تغییرات کمی داشته و از مقدار ۰/۳۸۳ در سال ۱۳۹۸ به ۰/۳۷۹ در سال ۱۴۰۱ کاهش یافته است. در مقوله رضایت از زندگی، رضایت از زندگی در حضور خانواده، در سال ۱۳۹۸ با مقدار ۰/۸۳۷ شروع شده و در سال ۱۴۰۱ به ۰/۸۳۵ کاهش یافته است. رضایت از دوستی و دوستان تغییرات کمی داشته و از مقدار ۰/۵۸۴ در سال ۱۳۹۸ به ۰/۵۸۲ در سال ۱۴۰۱ کاهش یافته است. لذت بردن از انجام کار و رضایت از آن نیز تغییرات کمی داشته و از مقدار ۰/۲۲۴ در سال ۱۳۹۸ به ۰/۲۲۶ در سال ۱۴۰۱ رسیده است. امید به آینده تقریباً ثابت بوده و تغییرات کمی داشته است، به طوری که از مقدار ۰/۳۲۶ در سال ۱۳۹۸ به ۰/۳۲۸ در سال ۱۴۰۱ افزایش یافته است.

جدول ۱۶- ضریب اهمیت مؤلفه‌های شادکامی در کتاب‌های قرآن و پیام‌های آسمانی دوره متوسطه اول

مقوله‌ها	شاخص‌ها	E.I مقدار بار اطلاعاتی
عاطفه مثبت	به اشتراک گذاشتن لبخند و تبسم با دیگران	۰/۱۲۰
	شوخی و داشتن طنز با دیگران	۰/۵۷
	انجام فعالیت‌های ورزشی و تمرینات بدنی	۰/۶۶
	نظارت و لذت بردن از زیبایی‌های طبیعت و چشم‌اندازهای زیبا	۰/۶۷
	ارتباط با خدا، دعا و تمرین نماز	۰/۱۲۱
رضایت از زندگی	مشارکت در مراسمات و مناسک مذهبی	۰/۹۸
	رضایت از زندگی در حضور خانواده	۰/۸۸
	رضایت از دوستی و دوستان	۰/۶۵
	لذت بردن از انجام کار و رضایت از آن	۰/۷۴
	امید به آینده	۰/۰۵۶

داده‌های مندرج در جدول (۱۶) نشان می‌دهد که در کلیه صفحات کتاب‌های قرآن و پیام‌های آسمانی دوره متوسطه اول، بیشترین ضریب اهمیت مربوط به شاخص ارتباط با خدا، دعا و تمرین نماز و به اشتراک گذاشتن لبخند و تبسم با دیگران، و کمترین ضریب اهمیت مربوط به شاخص احساس امید نسبت به آینده

و شوخی و داشتن طنز با دیگران است. نتایج حاصل از تحلیل محتوای کتاب‌های قرآن و پیام‌های آسمانی دوره متوسطه اول نشان می‌دهد که از مجموع ۱۵۶۹ صفحه، ۳۳۵ صفحه از کتب درسی به مؤلفه عاطفه مثبت اشاره داشته‌اند که بیشترین میزان توجه مربوط به شاخص رابطه با خدا و دعا و نیایش با ۱۵۹ مورد فراوانی و کمترین میزان توجه مربوط به شاخص شوخ‌طبعی و شوخی با دیگران با صفر مورد فراوانی است (جدول ۱). مؤلفه رضایت از زندگی، ۱۴۰ صفحه از کتاب‌های قرآن و پیام‌های آسمانی دوره متوسطه اول را به خود اختصاص داده است که از این مقدار، بیشترین میزان توجه مربوط به شاخص رضایت از انجام کار با ۷۰ مورد فراوانی و کمترین میزان توجه مربوط به شاخص احساس امید نسبت به آینده با ۸ مورد فراوانی است (جدول ۱).

۶. نتیجه‌گیری

اهمیت شادی در رضایت از زندگی، سلامت روان و تقویت قوای روانی انسان به‌منظور مقابله با مشکلات و پیچیدگی‌های دنیای کنونی، توجه اکثر محققان، اندیشمندان و حتی عموم مردم را به خود جلب کرده است. در این زمینه، شادکامی دانش‌آموزان به‌عنوان یکی از اصلی‌ترین سرمایه‌های هر جامعه، طبیعتاً اهمیت بیشتری می‌یابد. از آنجاکه نظام آموزش و پرورش ایران کتاب‌محور است، کتاب‌های درسی به‌عنوان یکی از عوامل آموزشی از جایگاه ویژه‌ای برخوردارند. بنابراین، با توجه به اهمیت جایگاه کتاب‌های درسی، در این پژوهش با هدف بررسی نقش آن‌ها در شادکامی، محتوای کتاب‌های قرآن و پیام‌های آسمانی دوره متوسطه اول تحلیل گردید تا مشخص شود کتاب‌های درسی تا چه اندازه مؤلفه‌های شادکامی را تحت پوشش قرار داده‌اند. تحلیل محتوای کتاب‌های قرآن و پیام‌های آسمانی دوره متوسطه اول نشان داد که، از ۱۵۶۹ صفحه، در مجموع ۴۷۵ مورد فراوانی در رابطه با مفاهیم شادکامی است. این فراوانی‌ها به دو گروه مهم تقسیم می‌شوند: نخست، تجربه عواطف مثبت همانند تبسم و خندان بودن در تعامل با دیگران، شوخی و شوخ‌طبعی، انجام تمرینات ورزشی، تماشای طبیعت و لذت بردن از چشم‌اندازهای زیبا؛ دوم، تجربه عواطف مثبت مرتبط با رابطه با خدا و اعمال دینی، رضایت از زندگی با خانواده، رضایت از دوستان، رضایت از انجام کار و امید به آینده.

۶-۱. میزان توجه به عاطفه مثبت در محتوای کتب درسی تا چه حد است؟

در نظر گرفتن اهمیت مفهوم شادی که هر فرد در زندگی روزانه خود به شکلی آن را تجربه می‌کند و شناخت مسائلی که ممکن است با شادکامی ارتباط داشته باشند، بسیار مفید است (پارسایی و نجاتی، ۱۳۸۹). آرگایل (۲۰۰۱) درباره عواطف مثبت بیان می‌کند که خوشحالی (تجربه خوشی) از روندهای

عمومی است که مردم پیرامون شادکامی خود دارند که براساس بُعد شناختی و عاطفی شادکامی، خوشی بُعد عاطفی خشنودی و شادمانی از زندگی بُعد شناختی آن در نظر گرفته می‌شود. در حقیقت، مردم خلق‌های منفی زیادی مانند اضطراب، خشم و افسردگی دارند، ولی صرفاً یک خلق مثبت به نام خوشحالی دارند. فرانک^۱ (۱۹۹۷؛ به نقل از: پارسایی و نجاتی، ۱۳۸۹) معتقد است که هرچه افراد عاطفه مثبت بیشتری داشته باشند، به‌واسطه آگاهی از تأثیر عواطف بر روح و جسم خود، کنترل مناسب‌تری بر روی زندگی خود اعمال می‌کنند.

نتایج حاصل از تحلیل کمی و روش آماری مورد استفاده حاکی از آن است که از مجموع ۱۵۶۹ مورد فراوانی، ۳۳۵ مورد به مؤلفه‌های عاطفه مثبت تعلق دارند. شاخص‌های عاطفه مثبت از توزیع نرمال برخوردار نیستند. برعکس، تمرکز بیشتری بر شاخص‌هایی مانند میزان توجه به رابطه با خدا، دعا و نیایش و شاخص خندان بودن یا تبسم در برخورد با دیگران، نسبت به شاخص میزان توجه به شوخ‌طبعی و شوخی با دیگران وجود دارد. شاخص‌های عاطفه مثبت بدین شرح است: بیشترین میزان فراوانی (۱۵۹ مورد) و ضریب اهمیت (۰/۱۲۱) به شاخص میزان توجه به رابطه با خدا، دعا و نیایش تعلق دارد. شاخص خندان بودن و یا تبسم در ارتباط با دیگران، ۹۵ مورد فراوانی دارد و ضریب اهمیت آن نیز ۰/۱۲۰ است. شاخص دیگر یعنی شوخ‌طبعی و شوخی با دیگران، دارای فراوانی صفر بوده و ضریب اهمیت آن نیز ۰/۰۵۷ است که به ترتیب کمترین فراوانی و ضریب اهمیت را دارد. همچنین فراوانی حاصل در کتاب‌های درسی نیز دارای توزیع نرمال نیست و با توجه به این تحقیق، بیشینه فراوانی در رابطه با شاخص ارتباط با خدا و دعا و نیایش، متعلق به کتاب قرآن با ۸۰ مورد است.

نتایج حاصل از تحلیل کمی و روش آماری مورد استفاده بیانگر آن است که به شاخص رابطه با خدا و دعا و نیایش نسبت به شاخص‌های دیگر، توجه بیشتری شده است. نتایج پژوهش را می‌توان بدین شکل تبیین نمود که در کشور ما با توجه به فرهنگ دینی و مذهبی آن، عبادت و دین به‌عنوان یک ارزش مطرح شده است. در آموزه‌های دینی، آفرینش انسان به‌گونه‌ای است که جز با ایمان و یاد خدا آرامش نمی‌یابد و از آنجایی که انسان طبعاً خواستار سعادت، خوشبختی و آرامش درونی است، ایمان به خداوند تنها راه‌هایی انسان از اندوه و اضطراب است. این نکته با تحقیق بهرامی مشعوف (۱۳۷۳)، ببرد^۲ و همکاران (۲۰۰۰؛ به نقل از: رایس^۳، ۲۰۰۱) و آرگایل (۱۹۹۶) همسو می‌باشد. مظاهری در تحقیقی نشان داد که بین

1. Frank
2. Boberd
3. Rice

شادکامی و نگرش مذهبی رابطه مثبت وجود دارد. ببرد و همکاران (۲۰۰۰) نیز در بررسی چهار عامل شادمانی و ارتباط آن با تعهد دینی نشان دادند که تعهد دینی، پیش‌بینی‌کننده شادکامی است. همچنین براساس تحقیقات رایس (۲۰۰۱)، رسیدن به شادی و خوشبختی، با تمرکز بر ارزش‌ها و اهداف معنوی، نیازهای بنیادی و داشتن زندگی هدفمند و معنادار، همراه با عشق و علاقه‌های الهی و دینی ممکن است.

یکی دیگر از شاخص‌های عاطفه مثبت، تبسم و خنده است. به عقیده آرگایل (۱۳۸۲) خنده بیان عاطفه مثبت است و افراد با دادن پاسخ مثبت به دیگران یعنی لبخند زدن و دیگر علائم اجتماعی مثبت، به یکدیگر پاداش می‌دهند و رابطه را قوت می‌بخشند، دیگران نیز به‌نوبه خود با لبخند و علائم دیگر پاسخ می‌دهند. فروید (۱۹۹۹) معتقد است که از طریق خنده انرژی روانی تخلیه می‌شود، لذا، خنده سبب آسودگی روانی شده و لذت را به همراه دارد (شارع‌پور و همکاران، ۱۳۸۶). با توجه به ضرورت و اهمیت عبادت و معنویت و تبسم و خنده در ایجاد عاطفه مثبت و نیز با توجه به نتایج حاصل از این تحقیق که بدان اشاره گردید، می‌توان ادعا نمود که به این شاخص‌ها در کتاب‌های درسی توجه شده است، اما با توجه به اهمیت‌شان در شادی دانش‌آموزان، ارائه برنامه‌ها و گنجانیدن مفاهیم مرتبط بیشتری با این شاخص‌ها در کتب درسی، لازم به نظر می‌رسد.

یکی دیگر از منابع ایجاد عاطفه مثبت، شوخی و مزاح است؛ زیرا شوخی روح را شاد می‌کند و با آفرینش لبخند، انسان و محیط را شادابی و خرمی می‌بخشد. آرگایل (۱۳۸۲) معتقد است که شوخی، حالتی مثبت در ذهن است و موقعی ایجاد می‌شود که فرد موضوعی ناهمخوان، غیرمنتظره و یا سرگرم‌کننده را بگوید و یا انجام دهد. آرگایل معتقد است که در مراحل اولیه تولد، ناهمخوانی باعث برانگیختن خنده می‌شود. از بین شاخص‌های عاطفه مثبت، شاخص میزان توجه به شوخ‌طبعی و شوخی با دیگران نسبت به شاخص‌های دیگر عاطفه مثبت، دارای کمترین میزان فراوانی و ضریب اهمیت است. از مجموع ۱۵۶۹ مورد فراوانی بدست آمده، ۵۳ مورد فراوانی به انجام مراسم و مناسک مذهبی تعلق دارد. ضریب اهمیت بدست آمده نیز ۰/۹۸ می‌باشد. با توجه به ضرورت و اهمیت انجام مراسم و مناسک مذهبی در ایجاد هیجان مثبت و نیز با توجه به نتایج حاصل از این تحقیق که بدان اشاره گردید، می‌توان ادعا نمود که به این شاخص در کتاب‌های درسی توجه شده است.

یکی دیگر از شاخص‌های عاطفه مثبت، انجام تمرینات ورزشی است. انسان به‌خصوص در عصر کنونی که زندگی ماشینی شده است، برای سالم نگه‌داشتن خود باید تلاش نماید. آرگایل (۱۳۸۲) معتقد است که تمرین‌های ورزشی به‌عنوان نوعی از تفریح، آسان‌ترین و قوی‌ترین راه ایجاد خلق مثبت می‌باشد. علاوه بر این، ورزش جنبه‌های اجتماعی نیز دارد؛ زیرا معمولاً همراه دیگران انجام می‌شود و البته دربردارنده

تعامل نزدیک و گاهی تماس جسمی نیز است. ورزش همچنین عزت نفس را نه فقط هنگام بردن، بلکه با انجام تمرین در سطح معقولی از شایستگی متأثر می‌سازد. ورزش‌ها شکل‌هایی از تفریح هستند. پس از بیان ضرورت توجه به ورزش و تحرک بدنی، به ارائه نتایج بدست آمده از این پژوهش می‌پردازیم تا مشخص گردد با توجه به اهمیت بسیار این شاخص، چه میزان به این مهم پرداخته شده است. با توجه به تحلیل کمی و استفاده از روش آماری، از مجموع ۱۵۶۹ مورد فراوانی بدست آمده، ۱۹ مورد فراوانی به انجام تمرینات ورزشی تعلق داشته است. ضریب اهمیت بدست آمده نیز ۰/۶۶ می‌باشد. یکی دیگر از منابع ایجاد شادکامی، تماشای طبیعت و چشم‌اندازهای زیبا و لذت بردن از آن است (آرگایل، ۱۳۸۲). نتایج حاصل از تحلیل کمی و روش آماری مورد استفاده بیانگر آن است که از مجموع ۱۵۶۹ مورد فراوانی بدست آمده از مؤلفه عاطفه مثبت، ۹ مورد فراوانی به تماشای طبیعت و چشم‌اندازهای زیبا و لذت بردن از آن تعلق داشته است. ضریب اهمیت بدست آمده نیز ۰/۶۷ می‌باشد.

۶-۲. میزان توجه به رضایت از زندگی در محتوای کتب درسی تا چه حد است؟

نتایج پژوهش‌ها نشان می‌دهد که رضایت از زندگی، یکی از سه جزء اصلی شادکامی و جنبه شناختی است (آرگایل، ۱۳۸۲). رضایت از زندگی به‌عنوان یک سطح آگاهی فردی تعریف می‌شود که در واقع به‌عنوان یک ارزیابی شناختی از کیفیت زندگی مطرح می‌گردد. این مفهوم می‌تواند یک ارزیابی کلی و جامع از کیفیت زندگی را نشان دهد یا به‌طور خاص، ارزیابی‌هایی در حوزه‌های خاص زندگی مانند خانواده، شغل و... را منعکس کند (هدی و ویرینگ^۱، ۱۹۹۲؛ نقل از: قول لرعطا و همکاران، ۱۴۰۲). نتایج مطالعات مختلف نشان می‌دهد که رضایت از زندگی با تعدادی از رفتارها و حالات روان‌شناختی مرتبط است. به‌عنوان مثال، مطالعات نشان داده‌اند که رضایت از زندگی با افسردگی (نس^۲ و همکاران، ۲۰۱۳) عزت نفس (اوشی^۳ و همکاران، ۲۰۰۹) و امید (کوان^۴، ۱۹۹۷) ارتباط گسترده‌ای دارد.

نتایج حاصل از تحلیل کمی و روش آماری مورد استفاده نشان می‌دهد که در این تحقیق، از مجموع ۱۵۶۹ مورد فراوانی، ۱۴۰ مورد به رضایت از زندگی اشاره داشته‌اند. همچنین نتایج حاصل از شاخص‌های فراوانی نشان می‌دهد که شاخص‌های رضایت از زندگی، از توزیع نرمال پیروی نمی‌کنند. به‌طور خاص، توجه بیشتری به شاخص رضایت از انجام کار نسبت به امید به آینده شده است، این شاخص با ۷۰ مورد

1. Heady & Viringh

2. Nes

3. Oishi

4. Kwan

فراوانی و ضریب اهمیت ۰/۷۴ بیشترین میزان فراوانی و ضریب اهمیت را نسبت به شاخص دیگر رضایت از زندگی، یعنی احساس امید به آینده با ۸ مورد فراوانی و ضریب اهمیت ۰/۰۵۶، دارا بوده است. همچنین براساس فراوانی بدست آمده، در بین کتب درسی نیز وضعیت متوازی وجود ندارد.

با توجه به اهمیت رضایت از زندگی و نتایج حاصل از این پژوهش که بدان اشاره گردید و نیز با توجه به نیاز اساسی این گروه سنی به رضایت از زندگی به‌عنوان یکی از مؤلفه‌های شادکامی، وجود برنامه‌های منظم آموزشی و لزوم گنجاندن آموزش‌های لازم در این راستا در محتوای کتب درسی احساس می‌گردد. حال با توجه به نتایج حاصل از رضایت از زندگی، به ارائه بحث و نتایج حاصل از شاخص‌های رضایت از زندگی در این پژوهش می‌پردازیم. نتایج حاصل از تحلیل کمی و روش آماری مورد استفاده بیانگر آن است که به شاخص رضایت از انجام کار نسبت به شاخص‌های دیگر رضایت از زندگی، توجه بیشتری شده است.

با توجه به ضرورت و اهمیت رضایت از کار در ایجاد رضایت از زندگی و نیز با توجه به نتایج حاصل از این تحقیق که بدان اشاره گردید، می‌توان ادعا نمود که به این شاخص‌ها در کتاب‌های درسی توجه شده است، اما با توجه به اهمیت آن‌ها در شادکامی دانش‌آموزان، ارائه برنامه‌ها و گنجاندن مفاهیم مرتبط بیشتری با این شاخص در کتب درسی لازم به‌نظر می‌رسد. یکی از منابع اصلی و مهم در ایجاد رضایت از زندگی و شادکامی، امید به آینده است. همان‌طور که نتایج حاصل از تحلیل کمی و روش آماری مورد استفاده نشان می‌دهد، از بین شاخص‌های رضایت از زندگی، شاخص امید به آینده، نسبت به شاخص‌های دیگر رضایت از زندگی دارای کمترین میزان فراوانی و ضریب اهمیت است. یکی دیگر از عوامل مؤثر در شادکامی، روابط اجتماعی است. آرگایل (۲۰۰۱) به‌عنوان پیشگام در نظریه‌پردازی شادکامی، ارتباطات اجتماعی را از عوامل مهم در شادکامی می‌داند و پیوندهای نزدیک همچون دوستی، عشق و ازدواج را از نمونه‌های بارز و اثرگذار شادکامی برشمرده است. آرگایل بر این باور است که خانواده یکی از قوی‌ترین پیوندهای ارتباط اجتماعی است (جوکار و رحیمی، ۱۳۸۶).

نتایج حاصل از تحلیل کمی و روش آماری مورد استفاده درباره رضایت از دوستان، بیانگر آن است که از مجموع ۱۴۰ مورد فراوانی بدست آمده از رضایت از زندگی، ۳۴ مورد فراوانی به رضایت از با دوستان بودن تعلق داشته است. ضریب اهمیت بدست آمده نیز ۰/۶۵ می‌باشد. نتایج حاصل از تحلیل کمی و روش آماری مورد استفاده درباره رضایت از خانواده نیز بیانگر آن است که از ۱۴۰ مورد فراوانی بدست آمده از رضایت از زندگی، ۲۸ مورد فراوانی به رضایت از زندگی با خانواده تعلق داشته است. ضریب اهمیت بدست آمده نیز ۰/۸۸ می‌باشد. لذا، با توجه به اهمیت مقوله ارتباط‌های اجتماعی در کتاب‌های

درسی به‌عنوان عامل ایجادکننده رضایت از زندگی، محتوای کتاب‌های درسی به این شاخص‌ها کم‌توجه بوده است. بنابراین، نظر به کمبود توجه نسبت به مقوله‌های فوق در محتوای دروس دوره دبستان ایران و علاقه این گروه سنی در این خصوص، لزوم گنجاندن محتواهای لازم در این راستا در کتب درسی احساس می‌گردد.

درنهایت می‌توان گفت که یافته‌های بدست آمده از تحلیل نشان می‌دهد که کتاب‌های درسی به مؤلفه‌های شادکامی پرداخته‌اند، اما بین میزان توجه به هریک از مؤلفه‌های شادکامی تفاوت وجود دارد، به‌طوری‌که مؤلفه عاطفه مثبت دارای بیشترین فراوانی و ضریب اهمیت بوده و کمترین میزان فراوانی و ضریب اهمیت مربوط به مؤلفه رضایت از زندگی می‌باشد. علاوه بر این، بین میزان توجه به هریک از شاخص‌های شادکامی نیز تفاوت وجود دارد، به‌طوری‌که شاخص رابطه با خدا و دعا و نیایش و خندان بودن و تبسم در برخورد با دیگران، دارای بیشترین فراوانی و ضریب اهمیت بوده و کمترین میزان فراوانی و ضریب اهمیت مربوط به شاخص امید به آینده و شوخی و شوخ‌طبعی با دیگران است. همچنین با توجه به اهمیت شادکامی در یادگیری و از بین بردن افسردگی، تنها دوسوم از کتاب‌های درسی به مؤلفه‌های شادکامی پرداخته‌اند و انتظار می‌رود به این مؤلفه‌ها در کتاب‌های درسی توجه بیشتری شود.

- منابع -

- آرگایل، مایکل (۱۳۸۲). *روان‌شناسی شادی*. ترجمه فاطمه بهرامی و همکاران. اصفهان: انتشارات جهاد دانشگاهی.
- احمدی، تیمور؛ شفیعی امیری، مجید؛ رضایی، آمنه (۱۳۸۹). *بررسی رابطه خوش‌بینی با شادکامی در دانشجویان*. در: اولین همایش کشوری دانشجویی عوامل اجتماعی مؤثر بر سلامت، دانشگاه تهران.
- اسکندری، حسین و همکاران (۱۳۸۴). *کوریکولوم جامع آموزش سلامت در مدارس از مقطع پیش‌دبستانی تا پایان پیش‌دانشگاهی تهران*. وزارت بهداشت و درمان.
- بانکی، فرزین؛ رته کارل، فردریش (۱۳۷۸). *مقدمه‌ای بر روش‌های تحقیق در تعلیم و تربیت*. ترجمه احمدعلی حیدری و سیدحسین میرلوحی. تهران: پژوهشکده تعلیم و تربیت.
- بهرامی مشعوف، عباس (۱۳۷۳). *بررسی رابطه بین میزان عبادت و سلامت روان در دانشجویان پسر مرکز تربیت معلم مهران*. پایان‌نامه کارشناسی ارشد. دانشگاه تربیت معلم تهران.
- بهرامی، فاطمه؛ عیسی‌نژاد، امید؛ قادرپور، زرگار (۱۳۸۸). *تأثیر هیجان‌ات‌القاء شده مثبت و منفی بر شادمانی و ناراحتی پس از القای برانگیختگی منفی*. *علوم رفتاری*، ۳(۱)، ص ۶۵-۷۰.
- پارسایی، عین‌اله؛ نجاتی، عصمت (۱۳۸۹). *رابطه خودکارآمدی پیشرفت تحصیلی و شادی*. در: اولین همایش کشوری دانشجویی عوامل اجتماعی مؤثر بر سلامت، دانشگاه تهران.
- جوکار، بهرام؛ رحیمی، مهدی (۱۳۸۶). *تأثیر الگوهای ارتباطی خانواده بر شادی در گروهی از دانش‌آموزان دبیرستانی شهر شیراز*. *روان‌پزشکی و روانشناسی بالینی*، ۱۳(۴)، ص ۳۸۴-۳۷۶.
- حسین چاری، مسعود؛ عشقان ملک، وحیدرضا؛ ذبیحی‌دان، سحر؛ کشتکاران، کتایون (۱۳۸۹). *پیش‌بینی شادی براساس مؤلفه‌های هوش معنوی*. در: اولین همایش کشوری دانشجویی عوامل اجتماعی مؤثر بر سلامت، دانشگاه تهران.
- شارع‌پور، محمود؛ رضایی، احمد؛ پیروز، غلامرضا (۱۳۸۶). *شادی و جوان*. بابل‌سر: انتشارات دانشگاه مازندران.
- قول لرعطا، همرا؛ پرمرزه، راضیه؛ توغدری، نعمان (۱۴۰۲). *بررسی رابطه بین باورهای مذهبی و رضایت از زندگی در بین دانش‌آموزان دوره متوسطه دوم گنبدکاووس*. در: تهران: هفتمین کنفرانس بین‌المللی مطالعات میان‌رشته‌ای روانشناسی، مشاوره، آموزش و علوم تربیتی.
- گره‌بند، یوسف؛ افشانی، همزه (۱۴۰۲). *تحلیل و بررسی نقش کتاب‌های درسی در نظام آموزشی ایران*. در: تهران: هفتمین کنفرانس بین‌المللی فقه، حقوق، روانشناسی و علوم تربیتی در ایران و جهان اسلام.
- میرشاه جعفری، سیدابراهیم؛ حشمتی‌فر، لیلیا (۱۳۹۷). *تحلیل محتوای کتاب‌های پیام آسمانی دوره اول متوسطه براساس مؤلفه‌های هویت دینی*. *مطالعات ملی*، ۱۹(۲)، ص ۸۳-۹۶.
- نیکونظر، ابوالفضل (۱۴۰۳). *تحلیل محتوای کتاب پیام‌های آسمان دوره اول متوسطه براساس میزان توجه به عاطفه دینی*. *پژوهش در آموزش معارف و تربیت اسلامی*، ۵(۱)، ص ۱۰۳-۱۲۰.
- هرمزهی، سمیه؛ درتاج، فریبا (۱۴۰۳). *تأثیر آموزش مفاهیم دینی بر سبک زندگی دانش‌آموزان متوسطه در شهر سراوان*. در: تبریز: اولین کنفرانس بین‌المللی روانشناسی، علوم تربیتی، مدیریت و علوم اجتماعی.

Argyle, M. (1996). *The psychology of social class*. London: Routledge.

Argyle, M. (2001). *The psychology of Happiness*. London: Rouledge.

- Argyle, M., Martin, M. & Lu, L. (1995). Testing for stress and happiness: the role of social and cognitive factor. *Stress And Emotion*, 10(9), p.173-187.
- Bhattacharya, S. (2010). Relationship between three indices of happiness: Material, mental and spiritual. *Journal of Human Values*, 16(1), p. 87-125.
- Diener, E., Oishi, S. & Lucas, R.E. (2016). *Subjective well-being: The science of happiness and life satisfaction*. <https://doi.org/10.1093/oxfordhb/9780195187243.013.0017>
- Karin, G., Albreksten, G. & Qvarnstrom, U. (2003). Association between psychosocial factor and happiness among school adolescent. *International Journal of nursing practice*, 9(3), p.166-175.
- Kwan, V.S., Bond, M.H. & Singelis, T.M. (1997). Pancultural explanations for life satisfaction: adding relationship harmony to self-esteem. *Journal of personality and social psychology*, 73(5), p.1038.
- Lin, J.D., Lin, P.-Y. & Wu, C.L. (2010). Wellbeing perception of institutional caregivers working for people with disabilities: Use of Subjective Happiness Scale and Satisfaction with Life Scale analyses. *Research in Developmental Disabilities*, 31(8), p.1083-1090.
- Lyubomirsky, S. & Lepper, H.S. (1999). A measure of subjective happiness: Preliminary reliability and construct validation. *Social Indicators Research*, 46(2), p.137-155.
- Manon, A.E., Yarcheski, A. & Yarcheski, T.J. (2005). Happiness as Related to Gender and Health in early adolescents. *Clinical Nursing Research*, 14(2), p.175-190.
- Myers, D.G. & Diener, E. (1995). Who is happy? *Psychological sciences*, 6(2), p. 10-19.
- Nes, R.B., Czajkowski, N.O., Røysamb, E., Ørstavik, R.E., Tambs, K. & Reichborn-Kjennerud, T. (2013). Major depression and life satisfaction: a population-based twin study. *Journal of affective disorders*, 144(1-2), p. 51-58.
- Nordtoyt, B.H. (2009). Western and Chinese development discourses: Education, growth and sustainability. *International Journal of Educational Development*, 29(2), p.157-165.
- Oishi, S., Diener, E., Lucas, R.E. & Suh, E.M. (2009). *Cross-cultural variations in predictors of life satisfaction: Perspectives from needs and values*. Culture and well-being: The collected works of Ed Diener, p.109-127.
- Okun, R., Levy, P., Karoly, L. & Ruehlman, B. (2009). Dispositional happiness and college student GPA: Unpacking a null relation. *Journal of Research in Personality*, 43(4), p.711-715.
- Parish, J.G., Parish, T.S. & Batt, S. (2000). *School Happiness and School Success: An Investigation across Multiple Grade Levels*. Paper presented at the Annual Meeting of the Mid-Western Educational Research Association (Chicago, IL, October 25-28, 2000).
- Peiró, A. (2006). Happiness, satisfaction and socio-economic conditions: Some international evidence. *The Journal of Socio-Economics*, no. 35, p. 348-365.
- Perneger, T.V., Hudelson, P.M. & Borier, P.A. (2004). Health and happiness in young Swiss adults. *Qual Life Res*, 13(1), p.171-178.
- Reiss, S. (2001). Secrets of happiness. *Psychology today*, no. 34, p. 50-55.
- Stephen, J.P., Linley, A., Harwood, J., Lewis, C.A. & McCollam, P. (2004). Rapid assessment of well-being: The Short Depression-Happiness Scale (SDHS). *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, no. 77, p. 463-478.