

تدوین و اعتباریابی بسته آموزشی شادکامی نوجوانان ایرانی^۱

عباس قائیدرحمت^۲، احمد برجعلی^۳، عبدالله معتمدی^۴، ابوالقاسم عیسی مراد^۵ و علی دلاور^۶

چکیده:

این پژوهش که نوع آن از نظر روش کیفی و از نظر هدف بنیادی می‌باشد، به منظور تدوین و اعتباریابی بسته آموزشی شادکامی نوجوانان ایرانی انجام شد. جامعه آماری مورد نظر برای اعتباریابی بسته تدوینی در این پژوهش شامل کلیه متخصصان رشته روان‌شناسی و مشاوره ایرانی ساکن شهر تهران، در سال ۱۴۰۰ بوده است. نمونه تحقیق شامل تعدادی از متخصصان روان‌شناسی و مشاوره ایرانی ساکن مناطق مختلف شهر تهران با حجم ۱۰ نفر بوده که برای انتخاب آنها از روش نمونه‌گیری هدفمند بر اساس شرط ورود استفاده شد و مطابق قاعده اشباع انتخاب شدند. برای شناسایی عوامل موثر بر شادکامی نوجوانان ایرانی و تدوین بسته آموزشی مورد نظر، به روش اسنادی از مجموعه مقالات علمی پژوهشی منتشر شده در پایگاه‌های معتبر تخصصی نورمگز گنج، مرکز اطلاعات علمی جهاد دانشگاهی (sid)، سیویلیکا و گنج ایرانداک با موضوع شادکامی در بازه زمانی ۲۰ ساله (از سال ۱۳۷۹ تا ۱۴۰۱ شمسی) و مطالب گردآوری شده در ادبیات تحقیق استفاده شد. پس از شناسایی عوامل موثر بر شادکامی نوجوانان ایرانی، از میان این عوامل، اهم آن شامل عوامل جسمانی (به ویژه رعایت بهداشت، تغذیه، ورزش و خواب)، عوامل روان‌شناختی (به ویژه تفکر مثبت و منطقی، مدیریت و تنظیم هیجان، رفتار سالم، عزت‌نفس)، عوامل اجتماعی-اقتصادی (به ویژه ارتباطات و تعاملات سالم، موثر و سازنده، وضعیت اقتصادی و رفاه اجتماعی، آشنایی با اهم عوامل فرهنگی-هنری ایرانیان باستان و معاصر بویژه جشن‌ها، میراث، هنر، صلح و دوستی، هویت و غرور ملی) و عوامل معنوی (بویژه ارتباط سالم و صحیح با خدا، خود، دیگران، طبیعت و همه ارکان هستی، تقویت باورها و اعتقادات دینی-مذهبی، رعایت فضایل اخلاقی، قدردانی و شکرگزاری) به عنوان عوامل نهایی احصاء و مورد استفاده قرار گرفت و بسته مورد نظر در قالب جدول خلاصه جلسات در ۲۰ سرفصل و ۲۱ تکلیف، در ذیل ۸ عامل و در ۴ بعد، برای ۹ جلسه آموزشی طبقه‌بندی و تدوین گردید. در نهایت چارچوب نظری بسته تدوینی توسط متخصصین منتخب به روش لاوشه^۷ مورد اعتباریابی قرار گرفت و پس از تجزیه و تحلیل داده‌ها مشخص شد هر یک از جلسات ۹ گانه آموزشی و معدل این جلسات از نسبت روایی محتوایی (CVR)^۸ و شاخص روایی محتوایی (CVI)^۹ قابل قبولی برخوردار بوده و در مجموع اعتبار بسته آموزشی تدوینی مورد تایید قرار گرفت.

واژگان کلیدی: بسته آموزشی، آموزش شادکامی، نوجوانان ایرانی.

- ۱- این مقاله از رساله دکتری آقای عباس قائیدرحمت در رشته روان‌شناسی با موضوع "تدوین و اعتباریابی بسته آموزشی شادکامی نوجوانان ایرانی و تعیین اثربخشی آن بر کیفیت زندگی و امیدواری نوجوانان شهر تهران" استخراج شده است.
- ۲- دانش‌آموخته دانشگاه علامه طباطبایی در رشته روانشناسی
- ۳- استاد تمام گروه روان‌شناسی دانشگاه علامه طباطبایی (نویسنده مسوول)
- ۴- استاد تمام گروه روان‌شناسی دانشگاه علامه طباطبایی
- ۵- دانشیار گروه روان‌شناسی دانشگاه علامه طباطبایی
- ۶- استاد تمام گروه روان‌شناسی دانشگاه علامه طباطبایی

7- Lawshe method

8- Content Validity Ratio

9- Content Validity Index

مقدمه

شادکامی، در جهان امروز به عنوان واقعیتی مهم در زندگی بشر به شمار می‌آید و نقش موثری در همه ابعاد زندگی انسان دارد. به طوری که این مفهوم از دهه ۱۹۸۰ به بعد، در تعریف سلامت جایگاه ممتازی پیدا کرد و سازمان جهانی بهداشت نیز در تعریف خود از سلامت، بر جنبه مثبت آن تاکید کرد و یکی از ویژگی‌های روانی مهمی که فرد واجد سلامت می‌بایست از آن برخوردار باشد، احساس نشاط و رضامندی عمومی از زندگی معرفی شد که این مطلب شامل خود و دیگران شده و همه حوزه‌های مختلف زندگی اعم از خانوادگی، شغلی و مانند آن را در بر می‌گیرد (هزارجریبی و صفری شالی، ۱۳۹۱). بر این اساس به تدریج در سطح کلان نیز جوامع بشری برای این مفهوم و تاثیر آن بر سایر امور، جایگاه و ارزش ویژه‌ای قائل شده و امروزه این واقعیت به عنوان یک باور اساسی در جوامع مختلف حاکم شده که برای قضاوت در خصوص رشد و توسعه ملت‌ها می‌بایست علاوه بر رشد اقتصادی، سایر موارد و فاکتورهای مهم زندگی مانند احساس خشنودی، رضایت اجتماعی، امنیت و شادمانی^۱ مردم را هم مورد توجه و ارزیابی دقیق قرار داد (خیراله پور، ۱۳۸۵).

مطابق گزارش جهانی نشاط، که از سال ۲۰۱۲ به بعد به صورت سالانه منتشر می‌شود، در خصوص عوامل تعیین کننده شادکامی و تعیین رتبه کشورها که حاصل زمینه‌یابی وضعیت جهانی نشاط در بیش از ۱۵۰ کشور است و وضعیت هر کشور را در شادکامی بر اساس ۶ شاخص (درآمد سرانه، امید به زندگی سالم، آزادی در تصمیم‌گیری، حمایت اجتماعی^۲، سخاوت و ادراک فساد) مورد ارزیابی قرار می‌دهند، چارچوبی فراهم آمد تا جایگاه و رتبه کشورها در شادکامی مشخص شود که در این راستا، مطابق آخرین گزارش منتشر شده در سال ۲۰۲۲ (رده بندی ۲۰۲۱-۲۰۱۹ شادکامی) وضعیت ایران در بین ۱۴۶ کشور مورد بررسی ۱۱۰ اعلام شده است (هلیول و همکاران، ۲۰۲۲)^۳. لذا، در خصوص وضعیت شادکامی در ایران، بر مبنای این گزارش‌ها، آمارها و شواهد و قرائن موجود در مجموع می‌توان گفت این وضعیت نسبت به کشورهای توسعه یافته و حتی متوسط جهانی از جایگاه مناسبی برخوردار نبوده و این امر نیازمند توجه بیشتر متولیان و دست‌اندرکاران ذیربط و بررسی و مطالعه بیشتر در این خصوص می‌باشد.

از سویی، جنبش روانشناسی مثبت‌گرا^۴، یکی از مهمترین مسائل و موضوعاتی است که در طول سالها و دهه‌های اخیر مورد توجه بسیاری از اندیشمندان، محققان، دست‌اندرکاران و متولیان امور جوامع بشری قرار گرفته و به بررسی علمی این نکته می‌پردازد که چه چیزی

1-Festivity

2-Social support

3-Helliwell, J. F., et al. (2022).

4-Positive psychology

زندگی انسان را ارزشمند می‌سازد (پترسون^۱، ۲۰۰۸). روان‌شناسان مثبت‌گرا به تبعیت از مارتین سلیگمن^۲، بر این باورند که بجای تمرکز و تاکید بر شناسایی و مطالعه کاستی‌ها و کمبودهای روانی و رفتاری و ترمیم و درمان آنها، می‌بایست به شناخت و ارتقای جنبه‌های مثبت و نقاط قوت انسان با هدف پرورش توانایی‌ها و شایستگی‌های او توجه کرد و بر این اساس به دنبال موضوعاتی نظیر سلامتی^۳، بهزیستی^۴، رضایت از زندگی^۵ و بویژه شادکامی^۶ می‌باشند. در این میان و بر اساس مبانی نظری و برخی یافته‌های علمی، مفهوم شادکامی و ارتقاء آن از طریق آموزش به عنوان یکی از مهمترین نیازهای بشر، از سازه‌ها و مولفه‌های مهم و مورد توجهی است که تاثیر بسزایی بر همه ابعاد وجودی انسان و خصوصاً شکل‌گیری شخصیت^۷ و سلامت جسمانی^۸، روانی^۹، اجتماعی^{۱۰}، معنوی^{۱۱} و محیطی^{۱۲} جوامع بشری داشته و نقش مهمی در ارتقاء امیدواری^{۱۳}، بهبود کیفیت زندگی^{۱۴} و به تعبیری ارزشمندسازی زندگی^{۱۵} افراد و خصوصاً نوجوانان و جوانان دارد.

همچنین، باید در نظر داشت که دوران نوجوانی^{۱۶} به عنوان یک دوران حساس و با اهمیت در زندگی به شمار می‌آید و توجه به امور نوجوانان به عنوان آینده‌سازان جوامع بشری واقعیت دیگری است که بر کسی پوشیده نبوده و از این دوران به عنوان پیوند دهنده سالهای کودکی و بزرگسالی و شکل‌گیری ساخت‌های عقلی و تغییرات عاطفی و اجتماعی یاد کرده‌اند (کانجر و پیترسن^{۱۷}، ۱۹۸۴؛ به نقل از منصور، ۱۳۸۱)؛ لذا اهمیت این مساله زمانی دوچندان می‌شود که مطالعه مقطع حساس نوجوانی و شادکامی نوجوانان کشور با جمعیتی بالا و رو به افزایش، موضوع این توجهات باشند؛ چرا که تاثیر دوران نوجوانی در زندگی فردی و اجتماعی انسان بر کسی پوشیده نبوده و در این خصوص فرگوسن و وودوارد^{۱۸} (۲۰۰۲) از نوجوانی به عنوان تثبیت‌کننده رفتار بزرگسالی افراد یاد کرده‌اند و به زعم محقق توجه و پرداختن به مساله شادکامی نوجوانان در کشورها، به نحوی سرمایه‌گذاری اجتماعی محسوب می‌گردد و نقش

-
- 1- Peterson, M
 - 2- Seligman, M
 - 3- Health
 - 4- Well-being
 - 5-life satisfaction
 - 6-Happiness
 - 7-Personality
 - 8-Physical health
 - 9-Mental health
 - 10-Social health
 - 11-Spiritual health
 - 12-Environmental health
 - 13-Hope
 - 14-Quality of Life
 - 15-Valuing life
 - 16-Adolescence
 - 17-Conger, J. J & Peterson, A. C
 - 18- Fergusson, D. M., & Woodward, L. J.

بسیاری در ارتقاء سلامت، شکوفایی، بالندگی، توسعه، پیشرفت و کاهش هزینه‌ها در جوامع بشری خواهد داشت. بنابراین، با عنایت به این که جامعه آماری نوجوانان ایرانی بخش قابل ملاحظه‌ای از جمعیت کشور را به خود اختصاص می‌دهد و بر اساس برخی یافته‌های علمی، شادکامی نوجوانان تاثیر زیادی بر سایر ابعاد وجودی آنان دارد، لذا توجه به این واقعیات، انجام مطالعه بیشتر در خصوص شادکامی نوجوانان را دو چندان می‌نماید.

براین مبنا، با توجه به نتایج پژوهش‌های پیشین چنانچه شادکامی را "حالت خوشحالی و سرور و دیگر هیجانات مثبت، راضی بودن از زندگی خود و فقدان افسردگی، اضطراب و سایر هیجانات منفی" (آرگایل^۱، ۱۳۹۳) تعریف کنیم که از طریق آموزش بسته‌ای مدون و علمی در نوجوانان نیز قابل ارتقاء است، از آنجا که تاکنون پژوهشی دقیقاً با موضوع پژوهش حاضر و به منظور تدوین و اعتباریابی بسته آموزشی شادکامی نوجوانان ایرانی انجام نشده است و در تحقیقات مشابه نیز بسته‌هایی در خصوص شادکامی نوجوانان مورد استفاده قرار گرفته که عمدتاً خاستگاهی غربی داشته و از تناسب لازم و کافی با فرهنگ ایرانی و اسلامی برخوردار نیست و این با وجودی است که آموزش شادکامی مساله‌ای وابسته به فرهنگ تلقی شده و در هر جامعه‌ای می‌بایست بسته‌ای معتبر و متناسب با فرهنگ بومی حاکم بر آن جامعه مورد بهره برداری قرار گیرد، لذا محقق بر آن شد، با توجه به اهمیت موضوع نسبت به اجرای چنین پژوهشی اقدام کرده و بسته‌ای متناسب با ویژگی‌های فرهنگی ایرانی - اسلامی تهیه نماید.

روش تحقیق

در این پژوهش که به منظور تدوین و اعتباریابی بسته آموزشی شادکامی نوجوانان ایرانی انجام شد، نوع آن از نظر روش، کیفی و از نظر هدف، بنیادی می‌باشد. برای اعتباریابی بسته مورد نظر، جامعه آماری در این پژوهش شامل کلیه متخصصان رشته روان‌شناسی و مشاوره ایرانی ساکن شهر تهران در سال ۱۴۰۰ بوده و نمونه تحقیق شامل تعدادی از متخصصان روان‌شناسی و مشاوره ایرانی ساکن مناطق مختلف شهر تهران با حجم ۱۰ نفر است که برای انتخاب آنها از روش نمونه‌گیری هدفمند بر اساس شرط ورود استفاده شده و مطابق قاعده اشباع انتخاب شده‌اند.

برای شناسایی ابعاد و عوامل موثر بر شادکامی نوجوانان ایرانی و تدوین بسته آموزشی مورد نظر، به روش اسنادی از مجموعه مقالات علمی پژوهشی و رساله‌ها و پایان‌نامه‌های منتشر شده در پایگاه‌های معتبر تخصصی نورمگز گنج، مرکز اطلاعات علمی جهاد دانشگاهی (sid)، سیویلیکا و گنج ایراندک با موضوع شادکامی در بازه زمانی ۲۰ ساله (از سال ۱۳۷۹ تا ۱۴۰۰ شمسی) استفاده شد که در این بررسی تعداد ۱۳۹۴ عنوان مقاله و پایان‌نامه (شامل ۱۳۱۲ مقاله و ۸۲ رساله و پایان‌نامه دانشجویی) مقاطع دکتری و کارشناسی ارشد مرتبط با موضوع

1-Argyle, M

شادکامی شناسایی و به دست آمد. سپس با توجه به تعداد بالای این یافته‌ها و بر اساس اهداف بخش کیفی پژوهش، صرفاً آن دسته از مقالات و پایان‌نامه‌هایی که ارتباط بیشتری با موضوع و هدف پژوهش حاضر داشت، مورد شناسایی قرار گرفت که در این میان تعداد ۸۶ عنوان نتایج منتشر شده (شامل ۵۹ عنوان مقاله و ۲۷ عنوان رساله و پایان‌نامه) برای بررسی بیشتر استخراج شد. در ادامه برای احصاء مرتبط‌ترین یافته‌ها جهت استفاده در تدوین بسته آموزشی یادشده که از طریق مطالعه و بررسی دقیق چکیده همه یافته‌های مذکور و مطالعه صفحات اولیه برخی از آنها صورت گرفت، تعداد ۵۰ عنوان یافته پژوهشی مرتبط با موضوع (شامل ۴۳ مقاله و ۷ رساله و پایان‌نامه) برای استفاده لازم در تدوین این بسته آموزشی شناسایی شد و پس از مطالعه دقیق و بررسی اصل این مقالات و پایان‌نامه‌ها، از نتایج به دست آمده در تدوین بسته آموزشی مورد نظر استفاده شد و علاوه بر آن، برای تقویت محتوای بسته مذکور از مطالب گردآوری شده در ادبیات تحقیق نیز استفاده لازم به عمل آمد.

برای تعیین روایی (اعتبار) محتوایی بسته مذکور با استفاده از روش "لاوشه"، محتوای آن در اختیار متخصصان منتخب قرار گرفت و ضمن توضیح اهداف بسته از آنان درخواست شد تا برای محاسبه نسبت روایی محتوایی (CVR)، هر یک از جلسات آموزشی مورد نظر را بر اساس طیف ۳ بخشی لیکرت (شامل گویه‌های: "ضروری است"، "مفید است و ضروری نیست" و "ضرورتی ندارد") طبقه‌بندی کنند و به منظور محاسبه شاخص روایی محتوایی (CVI)، هر یک از جلسات آموزشی مورد نظر را بر مبنای «مربوط بودن»، «واضح بودن» و «ساده بودن» موضوع و هدف با محتوای هر جلسه، در قالب طیف پاسخ (کاملاً مناسب است، مناسب است، نسبتاً مناسب است و اصلاً مناسب نیست) مورد ارزیابی قرار دهند که در نهایت برای محاسبه نسبت روایی محتوایی (CVR) و شاخص روایی محتوایی (CVI) اطلاعات به دست آمده مورد تجزیه، تحلیل قرار گرفت.

یافته‌ها

یافته‌های حاصل از اجرای این پژوهش که به منظور تدوین و اعتباریابی بسته آموزشی شادکامی نوجوانان ایرانی انجام شد، در چهار مرحله به شرح زیر قابل ارائه است:

الف) با مطالعه و بررسی محتوای اصل ۵۰ عنوان مقاله، رساله و پایان‌نامه شناسایی شده مرتبط با موضوع پژوهش، مهمترین یافته‌ها و متغیرهای موثر بر شادکامی نوجوانان ایرانی برای استفاده در تدوین بسته آموزشی مورد نظر احصاء شد که از اهم آن می‌توان به قدردانی، شکرگزاری و ذکر نعمت‌های الهی، ورزش و تحرک، توجه به باورها و اعتقادات دینی و مذهبی، پردازش مثبت وقایع روزمره زندگی، داشتن افکار و رفتار مثبت، تغییر باورهای غیرمنطقی، بهره‌گیری بیشتر از راهبردهای مساله‌مدار در مقایسه با هیجان‌مدار، مدیریت و تنظیم هیجان‌ات و تجارب هیجانی مثبت، شناسایی و تقویت توانمندی‌های شخصی، تمرکز بر منابع و نقاط قوت

خود، خودکنترلی (احساس کنترل شخصی)، افزایش معنا، داشتن قصد و هدف در زندگی (هدفمندی)، داشتن الگوی خوب و متعالی در زندگی، خودآگاهی، تقویت عزت نفس، توانایی تصمیم‌گیری، حل مساله و تفکر خلاق، تاب‌آوری، مقابله و مدیریت استرس، مدیریت تعارض، ابراز وجود، مسئولیت‌پذیری، همدلی، گسترش روابط اجتماعی، برقراری روابط صحیح بین فردی و گروهی و ارتباط موثر، سازگاری اجتماعی، عشق و تعلق خاطر، هنر و مانند آن اشاره کرد.

ب) به منظور غنی سازی محتوای بسته مذکور از نتایج برخی مطالعات و تحقیقات گردآوری شده در ادبیات پژوهش نیز استفاده شد که از اهم آن می‌توان از داده‌ها و متغیرهایی مانند اهمیت دادن به اتفاق‌های خوب و قدرداشتن لذت‌های کوچک و ساده زندگی، ارتقاء بهداشت و سلامت جسمی، تغذیه مناسب، فعالیت‌های اوقات فراغت، خواب و استراحت، اعتقاد به اصول و فروع دین و توجه به معنویات، آموزش مهارت‌های معنوی و اعتقادات دینی، توجه به اخلاقیات، ارتباط با خدا، انجام اعمال بشردوستانه و نیکی به دیگران، حضور در مراسم و اماکن مذهبی، مداخله مثبت عقلایی، خوش‌بینی، مثبت‌اندیشی و مثبت‌نگری، رضایت‌مندی از زندگی، دوست داشتن دیگران و طبیعت، برون‌گرایی شخصیت، رشد شخصی، قابلیت انعطاف-پذیری، اندیشیدن به توانمندی‌ها، تمرکز بر زمان حال و اینجا و اکنون و فراموش کردن گذشته، عدم مقایسه خود با دیگران، پذیرش مسئولیت شادبودن، بخشودگی، تلاش برای شاد بودن و شادکامی بیشتر، ارتباطات و آموزش مهارت‌های ارتباطی، تعامل با افراد شاد و سرزنده، همکاری با دیگران، مهارت خوب گوش دادن، موفقیت و تایید اجتماعی، سرمایه اجتماعی، پرداختن به خانواده، روابط دوستانه و صمیمیت، حمایت اجتماعی، کار، درآمد، رضایت‌شغلی، وضعیت اقتصادی، ثروت، رفاه اجتماعی، توسعه اقتصادی و رشد درآمدی، آشنایی با عوامل فرهنگی-هنری ایرانیان باستان (اعم از آیین‌ها و جشن‌های باستانی، آثار و میراث فرهنگی، صلح و دوستی، پیروزی خیر بر شر و فراوانی و برکت)، آشنایی با عوامل فرهنگی-هنری ایرانیان معاصر (اعم از هویت ملی، غرور ملی، آیین‌ها و جشن‌های ملی-مذهبی، افتخارات و دستاوردهای ملی-مذهبی، توسعه علمی و فرهنگی و جلوه‌های هنر ایرانی-اسلامی) نام برد.

ج) بر اساس این داده‌ها و فراوانی و اهمیت آنها مهمترین متغیرها و مولفه‌های آموزشی موثر بر شادکامی نوجوانان ایرانی به عنوان محتوای بسته آموزشی موضوع این پژوهش مورد استفاده قرار گرفت و پس از اعمال برخی نقطه نظرات پیشنهادی تیم راهبری و متخصصین ارزیاب، ساختار و محتوای بسته مورد نظر در قالب جدول خلاصه جلسات آموزشی شادکامی نوجوانان در ۲۰ سرفصل و ۲۱ تکلیف، در ذیل ۸ عامل و در ۴ بعد جسمانی، روان شناختی، اجتماعی و معنوی، برای ۹ جلسه آموزشی طبقه‌بندی و تدوین گردید (جدول ۱).

جدول ۱. خلاصه جلسات بسته آموزشی شادکامی نوجوانان ایرانی

جلسات	ابعاد	موضوع و هدف	سرفصل مباحث آموزشی	تکالیف
جلسه اول	کلیات	آشنایی با کلیات بسته آموزشی شادکامی نوجوانان ایرانی	۱- آشنایی با یکدیگر ۲- تبیین و تشریح برنامه های جلسات آموزشی و روند کارهایی که صورت خواهد گرفت ۳- اخذ رضایت از شرکت کنندگان برای شرکت در جلسات آموزشی ۴- تبیین ابعاد وجودی انسان(اعم از جسمی، روان شناختی، اجتماعی و معنوی)، مفهوم شادکامی نوجوانان ایرانی و عوامل موثر بر آن	۱- تکمیل و ارسال رضایت نامه شرکت در جلسات از سوی شرکت کنندگان ۲- تهیه دفترچه شادکامی برای ثبت و ضبط نکات مهم و مهارت های آموخته شده در طول دوره آموزشی برای یادآوری و استفاده در آینده
جلسه دوم	بعد جسمی	عوامل جسمانی وشادکامی نوجوانان ایرانی	۱- بحث و بررسی در خصوص مطالب و تکالیف جلسه قبل و پاسخ به سوالات ۲- تبیین و تشریح عوامل جسمانی موثر بر شادکامی نوجوانان ایرانی ۳- کمک به آزمودنی ها برای حفظ و ارتقاء شادکامی از طریق آموزش مهارت ها و توصیه های مرتبط با بعد جسمی(به ویژه رعایت بهداشت و سلامت جسمانی، غذای سالم، ورزش و تحرک، خواب و استراحت) متناسب با آموزه های فرهنگ ایرانی-اسلامی	رعایت نکات مطرح شده در این جلسه آموزشی در خصوص بهداشت و سلامت جسمانی به ویژه رعایت توصیه های مربوط به: ۱- بهداشت و سلامت ۲- مصرف غذای سالم و مناسب ۳- ورزش و تحرک ۴- خواب و استراحت کافی و ارائه گزارش آن در جلسه بعد و در قالب فرم گزارش دهی.
جلسه سوم	بعد روان شناختی	عامل "شناختی" و شادکامی نوجوانان ایرانی	۱- بحث و بررسی در خصوص مطالب و تکالیف جلسه قبل و پاسخ به سوالات ۲- تبیین و تشریح عامل "شناختی" و رابطه آن با شادکامی نوجوانان ایرانی ۳- کمک به آزمودنی ها برای حفظ و ارتقاء شادکامی از طریق شناسایی و تقویت افکار و باورهای مثبت و منطقی و کاهش افکار و باورهای منفی و غیرمنطقی با بهره گیری از آموزش مهارت های مثبت اندیشی،خوش بینی، تغییر باورهای غیرمنطقی، هدفمندسازی زندگی، ارزشیابی مثبت و رضایتمندی از خود و زندگی متناسب با مبانی فرهنگ ایرانی-اسلامی	رعایت نکات مطرح شده در این جلسه آموزشی در خصوص شناخت افراد و ضرورت تقویت افکار و باورهای مثبت با انجام تکالیفی مانند: ۱- شناسایی و معرفی ۳ مورد از اهم عقاید و باورهای پایدار منفی و غیرمنطقی(مرتبط با خود، دیگران و دنیا) و تغییر آن به باورهای مثبت با استفاده از روش ۵ گام(حذف، جایگزینی، تاکید و تکرار، تجسم و ممارست) ۲- ارزیابی از میزان رضایتمندی از زندگی و ارائه گزارش این تکالیف در جلسه بعد و در قالب فرم گزارش دهی.

جلسات	ابعاد	موضوع و هدف	سرفصل مباحث آموزشی	تکالیف
جلسه چهارم	بعد روان شناختی	عامل "عاطفی" و شادکامی نوجوانان ایرانی	۱- بحث و بررسی در خصوص مطالب و تکالیف جلسه قبل و پاسخ به سوالات ۲- تبیین و تشریح عامل "عاطفی" و رابطه آن با شادکامی نوجوانان ایرانی ۳- کمک به آزمودنی ها برای حفظ و ارتقاء شادکامی از طریق توجه و پرداختن به عواطف و هیجانات با بهره گیری از آموزش مهارت های مدیریت و تنظیم هیجان (به منظور ایجاد توازن لذت و تجارب هیجانی مثبت در واکنش به رویدادهای زندگی)، دوست داشتن خود، دیگران، طبیعت و به طور کلی همه هستی و خالق آن متناسب با مبانی فرهنگ ایرانی-اسلامی	رعایت نکات مطرح شده در این جلسه آموزشی در خصوص توجه و پرداختن به عواطف و هیجانات با انجام تکالیفی مانند: ۱- شناسایی و معرفی اهرم محرک های موثر بر ایجاد تجارب هیجانی و عواطف مثبت و منفی در زندگی روزمره به منظور خودآگاهی از عواطف و هیجانات مزبور و تسلط بیشتر بر آنها ۲- تعیین و محاسبه سطح لذتی زندگی (غلبه تعادل لذتی) با کمک آموزش دهنده و با نمره گذاری تجارب عاطفی- هیجانی مثبت (مطلوبیت) و منفی (عدم مطلوبیت) از طریق فرمول کم کردن معدل عدم مطلوبیت از معدل مطلوبیت و ارائه گزارش این تکالیف در جلسه بعد و در قالب فرم گزارش دهی.
جلسه پنجم	بعد روان شناختی	عامل "رفتاری" و شادکامی نوجوانان ایرانی	۱- بحث و بررسی در خصوص مطالب و تکالیف جلسه قبل و پاسخ به سوالات ۲- تبیین و تشریح عامل "رفتاری" و رابطه آن با شادکامی نوجوانان ایرانی ۳- کمک به آزمودنی ها برای حفظ و ارتقاء شادکامی از طریق تقویت ویژگی های رفتاری مثبت و کاهش ویژگی های رفتاری منفی با بهره گیری از آموزش مهارت های لازم (نویزه تقویت برون گرایی از طریق شرکت در فعالیت های جمعی و گروهی، تقویت عزت نفس، تاب آوری و انعطاف پذیری در مواجهه با سختی ها، شناسایی توانمندی های شخصی و تمرکز بر منابع و نقاط قوت خود، تمرکز بر این جا و اکنون) متناسب با مبانی فرهنگ ایرانی-اسلامی	رعایت نکات مطرح شده در این جلسه آموزشی در خصوص سلامت رفتار و محاسبه سطح قوت و ضعف رفتار خود با انجام تکالیف زیر و ارائه گزارش آن در جلسه بعد در قالب فرم گزارش دهی: ۱- ارزیابی میزان مشارکت در فعالیت های اجتماعی شاد ۲- شناسایی و ثبت اهرم نقاط قوت و ضعف رفتاری خود به منظور تمرکز بر منابع و نقاط قوت و رفع نقاط ضعف رفتاری ۳- نمره گذاری نقاط قوت و ضعف رفتاری و محاسبه سطح قوت و ضعف رفتار از طریق فرمول کم کردن معدل نقاط ضعف از معدل نقاط قوت.

جلسات	ابعاد	موضوع و هدف	سرفصل مباحث آموزشی	تکالیف
جلسه ششم	بعد اجتماعی	عوامل اجتماعی و شادکامی نوجوانان ایرانی	<p>۱- بحث و بررسی در خصوص مطالب و تکالیف جلسه قبل و پاسخ به سوالات</p> <p>۲- تبیین و تشریح عوامل اجتماعی و رابطه آن با شادکامی نوجوانان ایرانی</p> <p>۳- کمک به آزمودنی ها برای حفظ و ارتقاء شادکامی از طریق تقویت بعد اجتماعی اعم از توسعه ارتباطات و تعاملات اجتماعی موثر و سازنده و پرکردن اوقات فراغت با بهره گیری از آموزش مهارت های لازم (بویژه گسترش ارتباطات موثر، تعامل بیشتر با افراد شاد و سرزنده، برقراری روابط صحیح بین فردی و گروهی، تقویت روحیه همکاری، سازگاری اجتماعی، حمایت اجتماعی، تقویت روابط دوستانه سالم و صمیمی، عشق و تعلق خاطر، پرداختن به خانواده و تقویت روابط سالم با اعضای خانواده، موفقیت و تأیید اجتماعی و استفاده صحیح از شبکه های اجتماعی و فضای مجازی متناسب با مبانی فرهنگ ایرانی-اسلامی</p>	<p>رعایت نکات مطرح شده در این جلسه آموزشی در خصوص عوامل اجتماعی با انجام تکالیف زیر و ارائه گزارش اقدامات انجام شده در جلسه بعد در قالب فرم گزارش دهی:</p> <p>۱- شناسایی و ذکر اهم توفیقات و تأییدهای اجتماعی</p> <p>۲- دوست یابی، تلاش برای تقویت روابط دوستانه و در صورت تمایل ذکر نام برخی از دوستان صمیمی</p> <p>۳- تلاش برای بهبود روابط با اعضای خانواده و ارزیابی این روابط</p> <p>۴- تلاش برای افزایش ارائه و دریافت حمایت های اجتماعی.</p>
جلسه هفتم	بعد اجتماعی	عوامل اقتصادی - فرهنگی و شادکامی نوجوانان ایرانی	<p>۱- بحث و بررسی در خصوص مطالب و تکالیف جلسه قبل و پاسخ به سوالات</p> <p>۲- تبیین و تشریح عوامل اقتصادی - فرهنگی و رابطه آن با شادکامی نوجوانان ایرانی</p> <p>۳- کمک به آزمودنی ها برای حفظ و ارتقاء شادکامی از طریق:</p> <p>الف) آشنایی بیشتر با اهم عوامل اقتصادی موثر بر شادکامی نوجوانان ایرانی (بویژه کار، رضایت شغلی، درآمد، ثروت، وضعیت اقتصادی و رفاه اجتماعی) متناسب با مبانی فرهنگ ایرانی-اسلامی</p> <p>ب) آشنایی بیشتر با اهم عوامل فرهنگی-هنری موثر بر شادکامی نوجوانان ایرانی اعم از فرهنگ ایرانیان باستان و معاصر (بویژه آیین ها و جشن ها، آثار و میراث فرهنگی، صلح و دوستی، پیروزی خیر بر شر، فراوانی و برکت در فرهنگ ایران باستان از یک سو و از سویی هویت ملی، غرور ملی، آیین ها و جشن های ملی- مذهبی، توسعه علمی- فرهنگی و جلوه های هنر ناب ایرانی در فرهنگ ایرانی-اسلامی معاصر).</p> <p>ج) آشنایی با مشاهیر فرهنگی-هنری ایرانی</p> <p>د) انجام امور هنری</p>	<p>رعایت نکات مطرح شده در این جلسه آموزشی در خصوص عوامل اقتصادی و فرهنگی و انجام تکالیف زیر و ارائه گزارش تکالیف مورد نظر در جلسه بعد در قالب فرم گزارش دهی:</p> <p>۱- تفکر در خصوص مسیر شغلی و آینده اقتصادی</p> <p>۲- شناسایی و معرفی مهم ترین عوامل فرهنگی-هنری موثر بر شادکامی</p> <p>۳- مطالعه برای آشنایی بیشتر با مشاهیر فرهنگی-هنری ایرانی</p> <p>۴- مطالعه در خصوص امور هنری و پرداختن به حداقل یکی از این امور متناسب با علاقمندی خود.</p>

تکالیف	سرفصل مباحث آموزشی	موضوع و هدف	ابعاد	جلسات
رعایت نکات مطرح شده در این جلسه آموزشی و انجام تکالیف زیر در خصوص عوامل معنوی و ارائه گزارش آن در جلسه بعد در قالب فرم گزارش دهی: ۱- مطالعه، شناسایی و اعلام ویژگی های انسان معنوی ۲- ذکر برخی از بهترین اعمال معنوی انجام شده در طول هفته گذشته ۳- ارزیابی اقدامات و اعمال معنوی انجام شده در طول هفته گذشته	۱- بحث و بررسی در خصوص مطالب و تکالیف جلسه قبل و پاسخ به سوالات ۲- تبیین و تشریح عوامل معنوی، انسان معنوی و رابطه آن با شادکامی نوجوانان ایرانی ۳- کمک به آزمودنی ها برای حفظ و ارتقاء شادکامی از طریق تقویت بعد معنوی و برقراری ارتباط صحیح و سالم با خدا، خود، دیگران، محیط زیست و مجموعه جهان هستی با بهره گیری از آموزش مهارت های لازم (بویژه تفکر، مراقبه، تقویت باورها و اعتقادات، رعایت اخلاقی، توکل به خدا، صبر، مهربانی، عفو و بخشش، ایثار و از خود گذشتگی، قدردانی از خلق و شکرگزاری از خالق، حضور در اماکن مقدس و معنوی، حضور در طبیعت) متناسب با مبانی فرهنگ ایرانی- اسلامی	عوامل معنوی و شادکامی نوجوانان ایرانی	بعد معنوی	جلسه هشتم
-مشارکت فعال در مباحث جمع بندی	۱- بحث و بررسی در خصوص مطالب و تکالیف جلسه قبل و پاسخ به سوالات ۲- جمع بندی مباحث جلسات قبل و ارائه چکیده ای از اهم مطالب در خصوص عوامل جسمانی (به ویژه رعایت بهداشت، تغذیه، ورزش و خواب)، روان شناختی (به ویژه تفکر مثبت و منطقی، مدیریت و تنظیم هیجان، رفتار سالم، عزت نفس)، اجتماعی- اقتصادی- فرهنگی (به ویژه ارتباطات و تعاملات سالم، موثر و سازنده، وضعیت اقتصادی و رفاه اجتماعی، آشنایی با اهم عوامل فرهنگی- هنری ایرانیان باستان و معاصر بویژه جشن ها، میراث، هنر، صلح و دوستی، هویت و غرور ملی)، و معنوی (بویژه ارتباط سالم و صحیح با خدا، خود، دیگران، طبیعت و همه ارکان هستی، تقویت باورها و اعتقادات دینی- مذهبی، رعایت فضایل اخلاقی، قدردانی و شکرگزاری). ۳- بحث و گفتگو و پاسخ به سوالات و ابهامات احتمالی شرکت کنندگان	جمع بندی و نتیجه گیری	جمع بندی	جلسه نهم

د) به منظور اعتباریابی بسته مذکور، ساختار و محتوای آن توسط گروه ارزیاب مورد بررسی و ارزیابی قرار گرفت و نتایجی به شرح زیر حاصل شد که نشانگر معتبر بودن هریک از جلسات آموزشی و در مجموع چارچوب نظری بسته مورد نظر می باشد (جداول ۲ و ۳).

جدول ۲. نتایج محاسبه نسبت روایی محتوایی بسته آموزشی شادکامی نوجوانان ایرانی

نتیجه ارزیابی		بر قابل قبول CVR اساس تعداد متخصصین ارزیابی کننده	محاسبه شده CVR	فراوانی پاسخ های متخصصین به گزینه ضروری است	جلسات آموزشی
رد	تایید				
	*	۰.۶۲	۱	۱۰	جلسه اول
	*	۰.۶۲	۱	۱۰	جلسه دوم
	*	۰.۶۲	۱	۱۰	جلسه سوم
	*	۰.۶۲	۱	۱۰	جلسه چهارم
	*	۰.۶۲	۰.۸	۹	جلسه پنجم
	*	۰.۶۲	۱	۱۰	جلسه ششم
	*	۰.۶۲	۰.۸	۹	جلسه هفتم
	*	۰.۶۲	۱	۱۰	جلسه هشتم
	*	۰.۶۲	۱	۱۰	جلسه نهم
	*	۰.۶۲	۰.۹۶	۸۸	نسبت روایی محتوایی کل

مطابق داده‌های جدول فوق، از آنجا که مقدار نسبت روایی محتوایی (CVR) محاسبه شده برای هر یک از ۹ جلسه آموزشی مورد ارزیابی و معدل آن، از حداقل میزان (CVR) قابل قبول بر اساس تعداد متخصصین ارزیابی کننده (یعنی ۰.۶۲) بیشتر است، لذا چنین نتیجه‌گیری می‌شود که همه جلسات آموزشی موضوع این بسته از نسبت روایی قابل قبول برخوردار بوده و بطور کلی می‌توان گفت، بسته مذکور از نسبت روایی محتوایی قابل قبولی برخوردار است.

شاخص روایی قابل قبول برخوردار بوده و به‌طور کلی می‌توان گفت، بسته مذکور از شاخص روایی محتوایی قابل قبولی برخوردار است. بنابراین بر اساس یافته‌های جداول ۲ و ۳ در مجموع می‌توان گفت چارچوب نظری بسته آموزشی شادکامی نوجوانان ایرانی معتبر می‌باشد.

بحث و نتیجه‌گیری

شادکامی، در جهان امروزی به عنوان واقعیتی مهم در زندگی بشر به شمار می‌آید و نقش موثری در همه ابعاد زندگی انسان بازی می‌کند. آموزش شادکامی، در جهان امروزی به عنوان یکی از مهمترین روش‌ها و شیوه‌های ارتقاء شادکامی در نزد روان‌شناسان و محققین حوزه روان‌شناسی مثبت‌نگر محسوب می‌شود. در این مداخلات آموزشی سعی اصلی بر آن است تا با بهره‌گیری از روش‌ها و بسته‌های آموزشی معتبر نسبت به تعلیم و انتقال افکار، احساسات و رفتار مثبت به آزمودنی‌ها اقدام شود. هرچند که تاکنون در اقصی نقاط جهان برای آموزش شادکامی بسته‌های متعددی توسط محققین و دانشمندان خصوصاً توسط غربی‌ها تهیه و تولید شده و در سطحی وسیع مورد استفاده قرار گرفته و نتایج بسیاری از تحقیقات نیز موید اثربخشی این بسته‌ها بر بهبود مولفه‌های روان‌شناسی مثبت‌گرا در نزد نوجوانان است؛ لیکن باتوجه به وابسته به فرهنگ بودن موضوع شادکامی و آموزش آن، انتقادات وارده به محتوای بسته‌های تولید شده توسط پژوهشگران غربی، مناسب نبودن جایگاه ایران در رتبه‌بندی‌های جهانی شادکامی و فقدان وجود بسته‌ای بومی برای تعلیم شادکامی نوجوانان ایرانی، محقق بنا به ضرورت و اهمیت موضوع به این نتیجه رسید تا به‌واسطه این پژوهش بسته‌ای بومی و مبتنی بر فرهنگ ایرانی-اسلامی و مختص آموزش شادکامی نوجوانان ایرانی تهیه و تدوین نماید.

برای تحقق این هدف، و برای یافتن پاسخ به اولین سؤال تحقیق مبنی بر این که "محتوای بسته آموزشی شادکامی نوجوانان ایرانی چیست؟"، با بهره‌گیری از روش اسنادی با شناسایی ۱۳۹۴ عنوان مقاله پژوهشی و رساله و پایان‌نامه مرتبط با موضوع شادکامی و در نهایت مطالعه و بررسی دقیق محتوای ۵۰ عنوان از مرتبط‌ترین موارد فوق و استفاده از محتوای ادبیات تحقیق و نقطه نظرات پیشنهادی تیم راهبری و گروه اساتید ارزیاب، ابعاد و عوامل شادکامی نوجوانان ایرانی احصاء شد و مهمترین متغیرها و مولفه‌های آموزشی موثر بر شادکامی نوجوانان ایرانی به عنوان محتوای بسته آموزشی موضوع این پژوهش مورد استفاده قرار گرفت و بسته مذکور در قالب ۲۰ سرفصل و ۲۱ تکلیف در ذیل ۸ عامل و در ۴ بعد جسمانی، روان‌شناختی، اجتماعی و معنوی، برای ۹ جلسه آموزشی تهیه و تدوین گردید. چنانکه در جدول خلاصه جلسات آموزشی بسته مذکور مشهود است، محتوای این بسته آموزشی در عین ساده و روان بودن، از چنان جامعیتی برخوردار می‌باشد که می‌توان گفت، هیچ‌یک از ابعاد وجودی انسان و عوامل موثر بر این ابعاد را از نظر دور نداشته و به تعبیری، محتوای این بسته موجبات تقویت و اصلاح رابطه نوجوانان با خود، با جهان هستی (اعم از دیگران و محیط زیست) و با خالق هستی را به ذهن

متبادر می‌کند که از نظر محقق تقویت و سالم سازی چنین رابطه‌ای با مجموعه هستی و خالق آن، اساس و مبنای شادکامی بوده و سعادت واقعی و ارزشمند سازی زندگی انسان را به دنبال خواهد داشت.

از سویی، با توجه به این که ضرورت داشت روایی محتوایی چنین بسته‌ای نیز تعیین شود و محقق در طرح پژوهشی خود با این سوال مواجه شده بود که "بسته آموزشی شادکامی نوجوانان ایرانی به چه میزان اعتبار دارد؟"، برای یافتن پاسخ برای دومین سؤال تحقیق، چارچوب نظری بسته آموزشی تدوین شده مذکور را به روش لاوشه و با نظر خواهی از متخصصین امر مورد ارزیابی و اعتباریابی قرار داد. نتایج تجزیه و تحلیل داده‌های مربوط به اعتباریابی بسته آموزشی شادکامی نوجوانان نشان داد، از آن جا که مقادیر نسبت روایی محتوایی (CVR) و شاخص روایی محتوایی (CVI) محاسبه شده در هر یک از جلسات ۹ گانه آموزشی بسته مورد نظر و معدل آنها، از نسبت روایی محتوایی و شاخص روایی محتوایی قابل قبول بر اساس تعداد ارزیابی‌کنندگان (۱۰ متخصص) بالاتر است، لذا هدف هر یک از جلسات آموزشی این بسته با محتوای آن و از لحاظ مربوط بودن، واضح بودن و ساده بودن هماهنگ و متناسب می‌باشد که بر اساس این یافته‌ها چارچوب نظری بسته آموزشی شادکامی نوجوانان ایرانی معتبر شناخته شد.

بنابراین، با توجه به نتایج یافته‌های پژوهشی فوق و ویژگی‌های منحصر به فرد بسته تدوین شده اعم از معتبر بودن، جامعیت، مانعیت، بومی بودن، ساده بودن و امکان استفاده آسان از آن، محقق بر این باور است از آنجا که کشور جمهوری اسلامی ایران به صورت بالقوه و بالفعل از نرخ جمعیت بالایی در مقطع سنی نوجوانی برخوردار است و نتایج بررسی‌ها و گزارش‌های جهانی شادکامی از پایین بودن رتبه کشور ایران در این شاخص حکایت دارد و با توجه به این که چنین بسته‌ای برای اولین بار در کشور تهیه و تدوین شده است، لذا با در اختیار داشتن چنین بسته‌ای مدون، جامع، ساده، کاربردی و معتبر در کشور و استفاده مناسب از آن در سطحی وسیع می‌تواند بدون داشتن دغدغه‌های فرهنگی گذشته در خصوص محتوای آن برای متولیان و دست‌اندرکاران امور نوجوانان، موجبات ارتقاء شادکامی و سایر مولفه‌های روان‌شناسی مثبت‌گرا را در بین نوجوانان کشور به عنوان آینده‌سازان این مرز و بوم کهن فراهم آورده و به دنبال آن رشد و شکوفایی کشور در زمینه‌های اجتماعی، فرهنگی، اقتصادی و سیاسی را به دنبال داشته باشد.

براین اساس، با توجه به رابطه و تاثیر مثبت آموزش شادکامی بر بهبود مولفه‌های روان‌شناسی مثبت‌گرا در نزد نوجوانان که در ادبیات این پژوهش نیز نتایج تحقیقات متعددی مویده آن است، لذا پیشنهاد می‌شود متولیان امور نوجوانان کشور در بخش‌های دولتی و غیردولتی به ویژه دستگاه‌ها و نهادهای علمی، پژوهشی، آموزشی، پرورشی، بهداشتی، اجتماعی، اقتصادی، رفاهی و حمایتی به صورت عام متناسب با شرایط و نیاز مخاطبان خود و با برنامه ریزی دقیق، حداکثر

استفاده لازم از این بسته آموزشی را برای ارتقاء شادکامی و تاثیر مثبت آن بر ارزشمندی‌سازی زندگی نوجوانان بعمل آورند، و وزارت آموزش و پرورش به‌صورت خاص و به نحو مقتضی (از طریق شورای عالی آموزش و پرورش، سازمان پژوهش و برنامه ریزی آموزشی و سایر حوزه های ذیربط) نسبت به گنجانیدن بسته آموزشی شادکامی نوجوانان ایرانی در دروس مهارت‌های زندگی دانش آموزان متوسطه دوم اقدام نماید تا در سال‌های آینده شاهد تاثیر مثبت بهره‌برداری از این بسته آموزشی بومی ایرانی- اسلامی در نزد نوجوانان به‌عنوان آینده سازان کشور باشیم و ثمرات مثبت و اثبات شده کاربست آموزش های مذکور در بهبود وضعیت سلامت، امیدوارسازی جامعه نوجوانان و جوانان ایرانی و ارتقاء کیفیت زندگی آنان و بهبود جایگاه ایران در رتبه‌بندی‌های جهانی در شاخص شادکامی و شاخص‌های متأثر از آن و رشد و توسعه کشور را مشاهده کنیم.

در پایان، پیشنهاد می‌شود، سایر پژوهشگران در پژوهش‌های آتی نسبت به ۱- بررسی اثر بخشی این بسته آموزشی در سایر مناطق جغرافیایی کشور و در صورت امکان در سطح ملی، همراه با دوره پیگیری ۲- بررسی اثربخشی بسته مذکور بر روی نوجوانان گروه سنی حدود ۱۳ تا ۱۵ سال (متوسطه اول) ساکن شهر تهران و در صورت امکان در سطح ملی اقدام نمایند و ۳- پیشنهاد می‌گردد به منظور روایی بیشتر، سایر پژوهشگرانی که در پژوهش‌های آتی از بسته آموزشی موضوع این پژوهش استفاده می‌کنند، ابعاد شخصیت آزمودنی‌ها و بویژه جامعه پسندی را در انتخاب نمونه مورد کنترل قرار دهند.

منابع:

- آرگایل، مایکل (۱۳۹۳). روان شناسی شادی. ترجمه مسعود گوهری انارکی و همکاران. چاپ دوم. انتشارات جهاد دانشگاهی واحد اصفهان.
- پترسون (۲۰۰۸). روانشناسی مثبت چیست و چرا مهم است؟ ترجمه: محمدعلی روحانیون (۱۳۹۹). برگرفته از لینک <https://www.darbankade.com/>
- خیراله پور، اکبر (۱۳۸۵). بررسی عوامل اجتماعی مؤثر بر سلامت روانی با تأکید بر سرمایه اجتماعی، پایان نامه کارشناسی ارشد علوم اجتماعی، تهران: دانشکده علوم انسانی، دانشگاه شهید بهشتی.
- قائیدرحمت، عباس (۱۴۰۱). تدوین و اعتباریابی بسته آموزشی شادکامی نوجوانان ایرانی و تعیین اثربخشی آن بر کیفیت زندگی و امیدواری نوجوانان شهر تهران، رساله دکتری رشته روان شناسی، دانشکده روان شناسی و علوم تربیتی، دانشگاه علامه طباطبایی.
- منصور، محمود (۱۳۸۱). روانشناسی ژنتیک، (تحول روانی از تولد تا پیری)، چاپ سوم، تهران: انتشارات سمت.
- هزارجریبی، جعفر و صفری شالی، رضا (۱۳۹۱). آناطومی رفاه اجتماعی، تهران: انتشارات جامعه و فرهنگ.
- Fergusson, D.M. & Woodward, L.J. (2002). Mental health, educational and social role outcomes of adolescents with depression. Arch Gen Psychiatry, 59(3): 31-225.
- Helliwell, J. F., Layard, R., Sachs, J. D., De Neve, J.-E., Aknin, L. b., & Wang, S. (Eds.). (2022). World Happiness Report 2022. New York: Sustainable Development Solutions Network.