

## تاثیر آموزش شادمانی بر شادکامی و کیفیت زندگی زناشویی زوج‌های جوان

محمد سعید احمدی<sup>۱\*</sup>، حاتم قلندری<sup>۲</sup>

<sup>۱</sup> عضو هیئت علمی دانشگاه فرهنگیان، پردیس شهید بهشتی و الزهرا (س) مشاوره زنگان Ghavaghy57@gmail.com

<sup>۲</sup> عضو هیئت علمی دانشگاه فرهنگیان، پردیس شهید بهشتی زنگان

### چکیده

پژوهش حاضر با هدف تعیین تاثیر آموزش شادمانی به روش شناختی- رفتاری بر شادکامی و کیفیت زندگی زناشویی زوج‌های جوان شهر زنگان انجام گردید. روش پژوهش، نیمه آزمایشی از نوع پیش آزمون- پس آزمون با گروه کنترل بود. ابزارهای مورد استفاده شامل پرسشنامه کیفیت روابط زناشویی فلچر و همکاران و پرسشنامه شادکامی آکسفورد بود. شرکت کنندگان پژوهش شامل ۲۰ زوج جوان از افراد مراجعه کننده به مراکز مشاوره شهر زنگان در سال ۱۳۹۱ بود که به صورت در دسترس انتخاب و به تصادف در دو گروه آزمایش و کنترل جایگزین شدند و افراد گروه آزمایش در ۶ جلسه آموزش شادمانی به روش شناختی- رفتاری، شرکت کردند. یافته‌ها نشان داد که بین میانگین کیفیت زندگی زناشویی گروه کنترل و آزمایش تفاوت معنی داری وجود دارد. همچنین تفاوت معنی داری بین میانگین شادکامی گروه کنترل و آزمایش وجود دارد. لذا می توان نتیجه گرفت که آموزش شادمانی به روش شناختی- رفتاری بر شادکامی و کیفیت زندگی زناشویی زوجهای جوان تاثیر معنی داری دارد.

**کلید واژه‌ها:** شادکامی؛ کیفیت زندگی زناشویی؛ رویکرد شناختی- رفتاری

### مقدمه

کیفیت زندگی (**life quality**) مفهوم وسیعی است که همه ابعاد زندگی از جمله سلامت را در بر می گیرد و مربوط به ابعاد فیزیکی، اجتماعی، جسمی و معنوی است. کیفیت زندگی دیدگاه و قضاوت فرد در رابطه با یک موقعیت، مجموعه ای از حوادث و یا زندگی جاری فرد در کنار کل اجتماع در طی یک دوره زمانی است (کاپنیک، ۲۰۰۶). یکی از حیطه‌های کیفیت زندگی، کیفیت زندگی زناشویی (**'couples life quality**) است. از اصطلاحات بسیاری برای توصیف کیفیت زناشویی از قبیل سازگاری، رضایت، شادمانی، یکپارچگی و تعهد استفاده شده است (ایلز، ۲۰۰۴).

هدف نهایی بهبود کیفیت زندگی، بهزیستی (**well-being**) و شادی (**happiness**) افراد است. ارزیابی وسیع از کیفیت زندگی زناشویی باید متکی بر اندازه‌گیری متغیرهایی که در شادی وجود دارد، باشد (هاجیران، ۲۰۰۶). توپلین (۲۰۱۰) معتقد است زندگی شاد زوجین با انتظارات واقعی آنها از یکدیگر برآورده می شود. به نظر وی مهمترین شاخص‌های شادی عبارتند از: بیان احساسات شاد توسط خود فرد، حالات چهره و قیافه فرد و محتوای خوشبینانه کلام فرد. بر این اساس کیفیت زندگی زناشویی ارزشیابی درونی رابطه زوجین در بعضی ابعاد و ارزشهاست، دامنه‌ای از ارزشها که شامل پیوستاری است که مشخصات وسیعی از تعامل و کارکرد زناشویی را منعکس می‌کند. کیفیت زناشویی بالا به سازگاری مطلوب، ارتباط مناسب و سطح بالایی از رضایت مندی زناشویی منجر می‌شود.

مطالعات نشان می دهد که زوجهایی که افزایشی را در میزان شادی زناشویی و گذراندن اوقات فراغت با همسرانشان را تجربه کرده‌اند، به احتمال بیشتری سطوح بالاتری از رضایت زندگی را گزارش می‌دهند و بر عکس، افزایش اختلافات زناشویی با کاهش رضایت زندگی رابطه دارد. همچنین مطالعات نشان داده است که شادی می‌تواند سلامت جسمانی و روانی را بهبود بخشد. و به طور کلی سلامت جسمانی و روانی افراد متأهل بیشتر از افراد مجرد است (کارتز، ۲۰۰۷). با توجه به مزایای یک زندگی شاد برای افراد جامعه، برخی از روان‌شناسان

ویژه‌شناسان کوشیده‌اند روش‌هایی برای افزایش میزان شادی در افراد ارائه دهند. از جمله این روش‌ها می‌توان برنامه شناختی- رفتاری شادی فوردایس (۱۹۹۷)، به نقل کجیاف و همکاران، (۱۳۹۰) اشاره کرد.

لذا این پژوهش با هدف تعیین تاثیر آموزش شادمانی به روش شناختی- رفتاری در ارتقای شادکامی و کیفیت زندگی زناشویی زوجهای جوان شهر زنجان در سال ۱۳۹۱ انجام پذیرفت.

## روش

### شرکت کنندگان و طرح پژوهش

طرح پژوهش حاضر، تجربی از نوع پیش آزمون- پس آزمون با گروه کنترل بود. جامعه آماری این پژوهش، شامل زوجهای جوان مراجعه کننده به مراکز مشاوره شهر زنجان در سال ۱۳۹۱ بودند. نمونه پژوهش شامل ۲۰ زوج (۴۰ نفر) از میان جامعه آماری فوق بودند. معیار انتخاب شرکت کنندگان پژوهش، سن ۲۵-۴۰ سال و حداکثر ۱۰ سال زندگی مشترک و نداشتن مشکلات حاد روانی، جسمی و اقتصادی و سطح تحصیلات دیپلم تا لیسانس بود. این افراد به صورت داوطلبانه انتخاب و سپس به صورت تصادفی در دو گروه آزمایش و کنترل (هر گروه ۱۰ زوج) جایگزین شدند.

### ابزار

**پرسشنامه کیفیت روابط زناشویی:** این مقیاس توسط فلچر و همکاران در سال (۲۰۰۰)، به نقل کارتر، (۲۰۰۷) ساخته شد این پرسشنامه دارای ۱۸ سوال است که ۶ بعد رضایت، تعهد، صمیمیت، اعتماد، شور و هیجان جنسی و کیفیت عشق را می‌سنجد. نمره گذاری تمام سوالات در یک طیف ۷ درجه‌ای می‌باشد. فلچر و همکاران، اعتبار این پرسشنامه را با روش آلفای کرونباخ برای هر مقیاس به ترتیب ۰/۹۱، ۰/۹۶، ۰/۸۶، ۰/۷۸، ۰/۸۶ و ۰/۸۹ و آلفای کل را ۰/۸۵ گزارش کرده‌اند. در پژوهش حاضر، روایی محتوایی با نظر ۵ تن از متخصصان روانشناسی تایید گردید و اعتبار آزمون نیز در نمونه پایلوت و با روش آلفای کرونباخ ۰/۷۹ محاسبه گردید.

پرسشنامه شادکامی آکسفورد: این پرسشنامه در سال (۱۹۹۷)، به نقل کجیاف و همکاران، (۱۳۹۰) توسط آرگایل و لو تهیه شده است. این پرسشنامه دارای ۲۹ ماده چهار گزینه‌ای است که نمره صفر کمترین میزان شادی و نمره ۳ بیشترین میزان شادی را نشان می‌دهد. آرگایل و همکاران روایی و اعتبار این پرسشنامه را ۰/۸۷ و ۰/۹۰ محاسبه نموده‌اند. در پژوهش حاضر، روایی محتوایی با نظر ۵ تن از متخصصان روانشناسی تایید گردید و اعتبار آزمون نیز در نمونه پایلوت و با روش آلفای کرونباخ ۰/۸۶ محاسبه گردید.

### شیوه اجرا

پس از اجرای پیش آزمون برای هر دو گروه، شش جلسه آموزشی توسط محقق برای گروه آزمایش برگزار گردید. این جلسات هر هفته یکبار و به مدت ۲ ساعت تشکیل می‌شد. در هر جلسه محتوا و نکات جلسه قبلی به اختصار مورد بحث و بررسی قرار می‌گرفت و سپس محتوای جلسه جدید آموزش داده می‌شد و تکالیفی در رابطه آموزش داده شده ارائه می‌گردید. در این مدت گروه کنترل فعالیتهای روزمره خود را انجام می‌دادند و در نهایت پس از اتمام آموزشها، برای هر دو گروه پس آزمون اجرا شد. سرفصل آموزشهای داده شده به قرار زیر است:

- جلسه اول: معارفه، آشنایی با اصول و اهداف جلسه، بحث مقدماتی در مورد شادمانی و آموزش تکنیک بیان احساسات خود
- جلسه دوم: مرور خلاصه‌ای از جلسه قبل، آموزش تکنیک توسعه خوش بینی، افزایش فعالیت، ارائه تکلیف، دریافت بازخورد
- جلسه سوم: مرور تکالیف جلسه قبل، آموزش تکنیک‌های افزایش روابط اجتماعی، افزایش صمیمیت، ارائه تکلیف و بازخورد
- جلسه چهارم: مرور تکالیف جلسه قبل، آموزش تکنیک‌های افزایش خلاقیت، کاهش توقعات، خود بودن، ارائه تکلیف، بازخورد

جلسه پنجم: مرور تکالیف، آموزش تکنیک‌های برنامه ریزی و سازمان دهی، زندگی در زمان حال، ارائه تکلیف، بازخورد  
جلسه ششم: مرور تکالیف جلسه قبل، آموزش تکنیک‌های دوری از افکار نگران کننده و اولویت دادن به شادی، دریافت بازخورد، اختتام  
جلسات و اجرای پس آزمون

## نتایج

به منظور بررسی تاثیر آموزش شادمانی به روش شناختی-رفتاری بر شادکامی و کیفیت زندگی زناشویی زوجهای جوان، از آزمون  
تحلیل کواریانس تک متغیری (ANCOVA) استفاده شد.

نتایج نشان می داد که بین گروههای آزمایش و کنترل از لحاظ کیفیت زندگی زناشویی، تفاوت معنی داری وجود دارد ( $F=3.56$  و  $P<0.001$ ).

## بحث

نتایج پژوهش حاضر نشان داد که آموزش شادمانی به روش شناختی رفتاری موجب بهبود کیفیت زندگی زناشویی زوجهای جوان می  
شود. این یافته با نتایج پژوهش خواجه، عابدی و بهارلو (۱۳۸۹)، کجباف و همکاران (۱۳۹۰)، توبلین (۲۰۱۰)، کارتر، (۲۰۰۷)، ناپولی  
(۲۰۱۰) همسو می باشد. نتیجه دیگر پژوهش حاضر نشان داد که آموزش شادمانی به روش شناختی رفتاری موجب بهبود شادکامی زوجهای  
جوان می شود. این یافته نیز با نتایج پژوهش عابدی و میرزایی (۱۳۸۵)، و کجباف و همکاران (۱۳۹۰)، فوردایس (۱۹۹۷)، به نقل کجباف  
و همکاران، (۱۳۹۰)، گیلبرت (۲۰۱۰) بیتسکو و همکاران (۲۰۰۹) همسو می باشد.

آموزشهایی که از طریق روش فوردایس در این تحقیقات ارائه گردیده مهارتهایی است که می تواند روابط و کیفیت زندگی زوجین را  
بالا ببرد. با بالا رفتن کیفیت زندگی، زوجین نیز شادتر می شوند و بالا رفتن شادی نیز به نوبه خود موجب افزایش و ارتقای کیفیت زندگی  
زوجین می شود (کجباف و همکاران، ۱۳۹۰). در واقع برنامه آموزشی فوردایس شامل مهارتهای افزایش صمیمیت، رفع تعارضات، مثبت  
اندیشی، قدردان بودن، در زمان حال زندگی کردن و... است که هر کدام به نوبه خود در افزایش کیفیت زندگی زوجین موثر است. بدین معنا  
که در بستر صمیمیت، بسیاری از مشکلات کوچک خود به خود برطرف می شوند و به تعارضات نیز به عنوان یک مساله نگاه می شود که  
زوجین می توانند آن را با کم کردن توقعات به صورت حل مساله برطرف نمایند. با قدردان بودن، آرامش برقرار شده و زوجین همدیگر را  
همانگونه که هستند می پذیرند و مثبت اندیشی، این امکان را برای زوجین فراهم می کند که از حداکثر توان خود برای بهبود زندگیشان  
بهره گیرند. در زمان حال زندگی کردن سبب می شود مشکلات قبلی را مرور نکرده، بیان احساسات و اولویت دادن به شادی فضای  
عاطفی بین زوجین را غنا بخشیده و پیامد این موارد افزایش رضایت خاطر زوجین و افزایش شادی و کیفیت زندگی زوجین می شود. لذا  
توصیه می شود مراکز مشاوره و روان درمانی با برگزاری کارگاههای آموزشی شادمانی براساس شیوه شناختی - رفتاری برای زوجین آنها را  
بر بهبود روابط و پیشگیری از مشکلات زندگی باری دهند.

## منابع

- خواجه، ن. عابدی، ا و بهارلو، غ. (۱۳۸۹). بررسی اثربخشی آموزش شناختی- رفتاری فوردایس بر بهزیستی روان شناختی دانشجویان.  
پنجمین کنگره سراسری بهداشت روان، دانشگاه شاهد.
- عابدی، ا و میرزایی، پ. (۱۳۸۵). مقایسه اثربخشی روش شناختی- رفتاری فوردایس و روش آموزش مهارت‌های اجتماعی در افزایش  
میزان شادی دانش آموزان دبیرستان‌های اصفهان. *مجله اندیشه‌های نوین و تربیتی*، ۲، ۳ و ۴، ۷۱-۵۹.
- کجباف، م ب؛ آقایی، ا. و محمودی، ع. (۱۳۹۰). بررسی تاثیر آموزش شادکامی بر کیفیت زندگی زوجین مراجعه کننده به مراکز مشاوره شهر  
اصفهان. *فصلنامه خانواده پژوهی*، سال ۷، شماره ۲۵، ۸۱-۶۹.

- Ayles C. (2004). Biographical Determinates of Marital Quality. Available From: <http://www.oneplusone.org>.
- Bitsko, M. J., Stern, Dillon, R., Russell, E. C & Laver, J. (2009). Happiness and time perspective as potential mediators of quality of life and depression in adolescent cancer [On-line]. Available: [www.elsevier](http://www.elsevier.com)
- Carter, J. (2007). *Marital quality influences job satisfaction*. [www.frcblog.com](http://www.frcblog.com).
- Gilbert, D. (2010). Psychologist daniel ti talk about the science of predicting happiness. American Psychological Association.
- Hajiran, H. (2006). Toward a quality of life theory: Net domestic product of happiness. *Dictators Research*. 75: 31-43.
- Katschnig, H. (2006). *How useful is the concept of quality of life in psychiatry?* In H. Katschnig, H. Freedman, & N. Sartorius (Eds.), *Quality of life in mental disorders*. 3-17.
- Napoli, L. (2010). Gross national happiness measures quality of life. Available: [www.npr.org](http://www.npr.org).
- Tublin, P. (2010). Live happily ever after with realistic expectations. Available: Self Growth.