
The Effectiveness of Happiness education on life expectancy of divorcing spouses using Fordyce method

Habibollah Naderi¹, Masomeh Mokhtari Mirkolah², Maryam Mohammadpour³

1. Assistant Professor of Mazandaran University

2. Professor of Payamenor University

3. Master of Science, University of Mazandaran

Abstract

Objective: this study has done to determine the efficacy of happiness on life expectancy using method of Fordyce in divorcing spouse that referred counseling centers in Borazjan city.

Methods: the Method is semi-experimental study (intervention) that initially done between disappointed couples at being divorcing, and 30 couples were selected by random sampling. Of these 15 pairs, 15 pairs as a control group and 15 pairs as an experimental group were randomly organized. To get a data, "Hopefully Miller" questionnaire was used that the material consists of 48 items and each were divided by 5(0-4) that any points increase it would be as a greater hope. The implementation of process was that the first life expectancy scale in seven sessions of 90 minutes and the end for two groups, post-test was conducted. Reliability, validity and the structure of Analysis scale was calculated and scores were computed for model under studied. For Analysis the t-test scale of the independent group and covariance analysis (ANCOVA) was used.

Results: Results of t-test independent samples with regard to control of subjects age and education indicates a Significantly effectiveness of happiness education in Fordyce method on increase of life expectancy in divorcing spouses in compared with control group. The scale indicates the, life expectancy is higher by education on the other hand the findings suggest the importance of happiness education on life expectancy among devorcing spouses in Fordyces way.

Conclusion: After the test, in accordance with Tables 1 and 2 it has been determined that education of happiness in method of Fordyce's in increasing of life expectancy in divorcing spouse was effective.

Keywords: happiness in style of Fordyce, life expectancy, devorcing spouse.

اثربخشی آموزش شادمانی به شیوه فوردايس بر میزان امید به زندگی زوجین در حال متارکه

دکتر حبیب الله نادری^۱، معصومه مختاری میر کلا^۲، مریم محمد پور^۳

۱- استادیار گروه علوم تربیتی دانشکده علوم انسانی و اجتماعی دانشگاه مازندران

۲- مدرس دانشگاه پیام نور بهمنبر

۳- کارشناس ارشد دانشگاه مازندران

چکیده

هدف: پژوهش حاضر به منظور اثربخشی شادمانی به شیوه فوردايس بر میزان امید به زندگی زوجین در حال متارکه‌ای انجام شده است که به مراکز مشاوره شهر باز جان مراجعه کرده‌اند.

روش: روش پژوهش نیمه تجربی (مداخله‌ای) است که از میان زوجین ناامید در حال متارکه، تعداد ۳۰ زوج به روش نمونه‌گیری تصادفی انتخاب و از این تعداد ۱۵ زوج به عنوان گروه گواه و ۱۵ زوج به عنوان گروه آزمایش به صورت تصادفی سازماندهی شدند. جهت حصول داده‌ها از پرسشنامه‌ی «امیدواری میلر» استفاده شد. اجرای مراحل کار به صورتی بود که برای سنجش مقیاس امید به زندگی، ۷ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای برگزار و در پایان برای دو گروه پس آزمون اجرا گردید. پایابی، اعتبار و ساختار تحلیل مقیاس محاسبه شد و امتیازات برای الگوی مورد مطالعه به دست آمد. تحلیل داده‌ها از طریق آزمون آماری t تست گروه‌های مستقل و تحلیل کواریانس (ANCOVA) انجام شد.

یافته‌ها: نتایج t تست گروه‌های مستقل با توجه به کنترل سن و تحصیلات آزمودنی‌ها، بینگر معنی‌داری اثربخشی آموزش شادمانی به شیوه فوردايس بر افزایش امید به زندگی زوجین در حال متارکه‌ای بود که در گروه آزمایش در مقایسه با گروه گواه قرار داشتند ($t=8/53$ و $p<0/001$)؛ یعنی مقیاس نشان می‌دهد با آموزش، امید به زندگی بیشتر می‌شود، از سوی دیگر؛ یافته‌های این پژوهش گویای اهمیت و تأثیر آموزش شادمانی به شیوه فوردايس بر امید به زندگی زوجین در حال متارکه است.

نتیجه گیری: براساس نتایج پژوهش، آموزش شادمانی به شیوه فوردايس در افزایش امید به زندگی زوجین در حال متارکه مؤثر است.

کلیدواژه‌ها: شادمانی به شیوه فوردايس، امید به زندگی، زوجین در حال متارکه

مقدمه

علاوه، هماهنگی ارزش‌ها با سطح رضایت زناشویی زوجین ارتباطی مثبت دارد. زوج‌هایی که به راحتی افکار و احساسات خود را با یکدیگر در میان می‌گذارند و قادر به پذیرش و درک احساسات یکدیگرند، رضایت زناشویی بیشتری دارند. در زوجینی که توانایی برقراری ارتباط مناسب را دارا هستند، عامل منفی در ایجاد نگرش منفی و وقوع طلاق یا جدایی، متغیر پیش‌بینی کننده قوی است؛ بنابراین آموزش مهارت‌های ارتباطی و زناشویی برای کسب رضایت زوجین مؤثر است (راهمنا، ۱۳۸۱). با توجه به مطالب مذکور، اکنون توجه محققان به ابداع شیوه‌هایی برای افزایش میزان تعاملات مثبت پس از ازدواج معطوف شده است. در این میان یکی از راه‌های مؤثر، برگزاری کلاس‌های آموزش و مشاوره‌ای نظری آموزش شادمانی بر امید به زندگی زناشویی زوجین در حال متارکه در هنگام مواجهه با مشکلات است؛ از آنجا که انسان برای انجام هر کاری نیاز به آرامش دارد، تعداد کارهایی که ما به‌طور غریزی انجام می‌دهیم، بسیار کمتر از کارهایی است که از طریق آموزش می‌کنیم. از همین خاستگاه، نخستین آئه نازل شده بر پیامبر گرامی اسلام محمد (ص)، آئه نخست سوره علق است که ایشان را امر به خواندن و آموزش دیدن می‌کند (عربزاده، ۱۳۸۸). افراد شادمان دارای عزت نفس بالا، روابط دوستانه محکم و اعتقادات مذهبی معنادار هستند (مایرز، ۲۰۰۲) پژوهش‌های انجام‌شده نشان می‌دهند که شادمانی نقطه مقابل افسردگی است و افسردگی موجب تضعیف سیستم ایمنی بدن می‌شود (داینر، ۲۰۰۳)

شادمانی یکی از متغیرهایی است که چندی است در حوزه روان‌شناسی وارد شده و تحقیقاتی نیز در این زمینه انجام گرفته که برخی از آنها مؤید ارتباط مستقیم آن با بهبود سیستم ایمنی بدن است. یکی از دلایلی که افراد باید سطح شادی خود را افزایش دهند، این است

سنگ بنای خانواده ازدواج است. ازدواج نیازمند همکاری، همدلی، وحدت، علاقه، مهربانی، بردباری و مسئولیت‌پذیری است. با آغاز ازدواج و ایجاد رابطه زناشویی، رضایت زناشویی به متغیری مهم در رابطه با کیفیت ازدواج بدل می‌شود. رضایت زناشویی احساس عینی از خشنودی و لذت تجربه شده زن و مرد با توجه به تمام جنبه‌های رابطه زناشویی است. رضایت زناشویی به عنوان یکی از مهمترین مؤلفه‌های ثبات عاطفی زوجین به حساب می‌آید (فیشر و مکنالتی، ۲۰۰۸).^۱

خانواده یکی از نظام‌های اولیه جوامع بشری است که با وجود تحولات اساسی در اهداف و کارکردهای خود ثابت مانده است و هنوز در همهٔ جوامع، اهمیت اساسی دارد. خانواده، مناسب‌ترین نظام برای تأمین نیازهای مادی، روانی و معنوی بشر بوده و بهترین بستر را برای تأمین امنیت و آرامش روانی اعضا، پرورش نسل جدید و اجتماعی کردن فرزندان و برآورده ساختن نیازهای عاطفی افراد فراهم نموده است. با این حال، در عصر حاضر نظام خانواده دچار مشکلات و چالش‌های اساسی شده و حتی گاه اساس و تمامیت آن نیز زیر سؤال رفته است. متأثر از تحولات اجتماعی، صنعتی و علمی، در بیشتر جوامع از جمله ایران مشکلات متعددی برای خانواده پدید آمده است؛ اختلاف‌های خانوادگی، طلاق، فرزندان بی‌سرپرست و بزهکاری نوجوانان و جوانان، نشان‌دهنده مشکلات اساسی در خانواده‌های ماست. سنت‌ها، مسائل اخلاقی و روش‌هایی که به تقویت خانواده می‌انجامد، بعضًا متزلزل شده‌اند و دوری از هویت ملی و دینی و پذیرش هویت‌های دنیاگرایانه و دور از اخلاقیات انسانی، بسیاری از مردم ما را تهدید می‌کند (سالاری‌فر، ۱۳۸۹).

شیوه ارتباطی بر روی حل موقفيت‌آمیز تعارضات زوجین تأثیر بسیار و میان سازگاری اجتماعی و سازگاری زناشویی ارتباط مثبت و قوی وجود دارد. به

2. Myers
3. Diener

1. Fisher & maknalti

به کار ببرد. برای اجرای این کار، نیازمند اعتماد هستیم و اعتماد از رفتار پدید می‌آید، نه از آرزو یا تفکر درباره چیزی که امیدبخش ذهنی و اعتمادبخش رفتاری است؛ باید با این اندیشه آغاز کرد که هیچ چیز، چاره‌نایاب‌یر نیست؛ صرف نظر از هرگونه شرایط باز هم می‌توان تصمیم به تفکر امیدوارانه گرفت و این کار شخص را یاری می‌دهد که رفتارهای اعتمادآمیز را برگزیند. امید به اختیار خود انسان است و از آنجا ناشی می‌شود که تصمیم بگیرد، هیچ گاه خود را کمتر از موجودی بی‌همتا و مهم نپنداشد. شخص امید را با تصمیم به داشتن آن به دست می‌آورد. برای دستیابی به آن هیچ فرمول جادویی یا راه سری وجود ندارد (حسینی، ۱۳۸۵). رابینسون^۴ امید را یکی از پایه‌های اصلی عملکرد روانی می‌داند که این اصل روانی، رونق‌دهنده دستاوردهای زند است. امید، توانایی و باور احساس بهتری از آینده است. امید با نیروی مؤثر خود، سیستم فعالیتی خود را تحریک کرده و دریچه‌های تازه‌ای را به روی فرد باز می‌کند، امید نیروبخش است و باعث تلاش و کوشش بیشتر می‌شود (حسینی نیک، ۱۳۸۴). به اعتقاد فوردایس^۵ (۱۹۹۷) شادی قابل تعلیم و آموزش دادن است. فوردایس از صاحبنظران روانشناسی شادی با بررسی تحقیقات متعدد، مجموعه‌ای با عنوان «آموزش شادمانی» ارائه داده است. این برنامه چهارده اصل دارد. از این تعداد اصول هشت مورد شناختی و شش مورد رفتاری است. اعتقاد فوردایس بر این است که به غیر عوامل مختلفی مثل ژنتیک، شخصیت، میزان درآمد، طبقه اجتماعی و اقتصادی، میزان تحصیلات و ... در میزان شادی افراد، ویژگی‌های خاص دیگری نیز وجود دارند که وجود آنها نیز موجب کسب شادی می‌شود. زیربنای برنامه شادمانی فوردایس این است که اگر شخص بخواهد، می‌تواند مانند افراد شاد، شاد باشد. این برنامه ترکیبی از نظریات شناختی و رفتاری است. (مردادی و همکاران، ۱۳۸۶).

4. Rabinson
5. Fordyce

که ارتباطی نسبتاً قوی میان شادی و سلامتی وجود دارد؛ دلایل مختلف را می‌توان مطرح کرد؛ از جمله این که اشخاص ناخوش اغلب زندگی محدود و دردناکی دارند و این ویژگی‌های منفی زندگی‌شان موجب احساس عدم شادی آنان می‌شود. البته عدم سلامتی می‌تواند موجب ناشادی و غمگینی شود، در عین حال امکان تأثیر عامل دیگری بر شادی و سلامتی نیز وجود دارد (آینک، ۱۹۹۰؛ به نقل از کامیاب، حسین‌پور و سودانی، ۱۳۸۸).

اهمیت عزت نفس در ایجاد شادمانی به حدی است که برخی از صاحبنظران و پژوهشگران روانشناسی شادی، از جمله آرجیل^۶ (۲۰۰۱) آن را جزء جدایی‌نایاب‌یر شادکامی می‌دانند. شباهت زیاد پرسشنامه‌های سنجش شادکامی و پرسشنامه سنجش عزت نفس، گواهی بر این ادعا است.

مایرز (۲۰۰۲) معتقد است ایمان مذهبی تأثیر زیادی بر میزان شادمانی دارد. ایمان مورد نظر مایرز ایمانی است که حمایت اجتماعی، هدفمندی، احساس پذیرفته شدن و امیدواری را برای فرد به ارمنان می‌آورد (عسکری، ۱۳۸۶). هلیز^۷ و آرجیل (۲۰۰۱) مهمترین عوامل مؤثر بر شادمانی را ثبات هیجانی می‌دانند. زندگی زناشویی یکی از جهانی‌ترین نهادهای بشری است که از دو نفر با توانایی‌ها و استعدادهایی متفاوت و نیازها و علایق مختلف و در یک کلام با شخصیت‌های گوناگون تشکیل شده است. یک رابطه زناشویی صمیمی مستلزم آن است که زوجین یاد بگیرند با هم ارتباط برقرار کنند و با هم متفاوت باشند (افخمی و همکاران، ۱۳۸۶).

امید داشتن به خود، برابر با اعتماد به نفس است. دارایی هر کدام منوط به داشتن دیگری است. معنای امید اعتقاد به این است که شخص می‌تواند نیروهای مورد علاقه خود را در راه بهبود چگونگی زندگی اش

1. Eysenck
2. Argyle
3. S. Hill

نکات ظریفی در خصوص پدیده شادمانی و ارتباط آن با عوامل اجتماعی و سیاسی بdst آمده است، از جمله معمول شده است که عدالت اجتماعی، کارآمدی نهادها وجود روابط همسو و رضایت بین مراجعان و اعضا و سازمان‌ها در افزایش روحیه شاد و مثبت تأثیر نسبتاً زیادی دارد (تریاندیس، ۲۰۰۰؛ به نقل از کامیاب و همکاران، ۱۳۸۸).

مرادی و همکاران (۱۳۸۶) در پژوهشی با عنوان «تأثیر آموزش شادمانی به شیوهٔ فوردايس بر افزایش میزان شادمانی معلمان آموزش و پرورش شهر اصفهان» با استفاده از یک طرح تجربی با گروه آزمایش و کنترل در دو گروه ۳۰ نفری با پیش آزمون و پس آزمون، نتیجه گرفتند که آموزش شادمانی به شیوهٔ فوردايس بر افزایش شادمانی معلمان مؤثر است. رئیسی (۱۳۸۳) در پژوهشی تحت عنوان «بررسی اثربخشی آموزش شادمانی بر کاهش فشار خون بیماران مبتلا به فشار خون شهر اصفهان، به تعیین اثربخشی آموزش شادمانی بر کاهش فشار خون و افزایش شادمانی بیماران به فشار خون بالا پرداخت. نتایج حاکی از آن است که آموزش شادمانی بر کاهش فشار خون و افزایش شادمانی مؤثر بوده است. همچنین نتایج پیگیری در گروه آزمایش حاکی از پایداری اثر آموزشی بر فشار خون دیاستولیک^۵ و شادمانی و نیز اثر دراز مدت بیشتر بر فشار خون سیستولیک بوده است. عابدی (۱۳۸۱) در پژوهش خود با عنوان «بررسی و مقایسه اثربخشی روش‌های مشاوره شغلی به سبک نظریه یادگیری اجتماعی، سازگاری شغلی و مدل شناختی رفتاری شادمانی فوردايس بر کاهش فرسودگی شغلی مشاوران آموزش و پرورش شهر اصفهان» نتیجه گرفت که برنامه آموزش شادمانی علاوه بر افزایش شادمانی می‌تواند فرسودگی شغلی افراد را نیز کاهش دهد. عابدی (۱۳۸۰) در پژوهشی با عنوان «بررسی اثربخشی آموزش شناختی رفتاری فوردايس بر شادمانی، اضطراب،

آلبرتالیس^۱ (۱۹۷۶)، به نقل از اپستین، چن و بیدر^۲ (۲۰۰۵) تأثیر منفی «باورهای غیر منطقی» یا در نهایت معیارهای غیر واقع‌نگرانه‌ای را که افراد درباره روابط صمیمانه دارند، بر الگوهای تعامل و رضایت همسران مورد تأکید قرار داد. هالفورد^۳ (ترجمهٔ تبریزی، کاردانی و جعفری، ۱۳۸۴). بیان می‌کند زوجین مشکل‌دار، بیشتر مشکلات رابطه‌شان را به همسر خود نسبت می‌دهند و یا چنین می‌پنداشند و یا از روی عمد به گونه‌ای ناخواشایند با آنها رفتار می‌کنند. در مقابل، زوجین خوشبخت، احتمالاً بیشتر رفتارهای منفی را به شرایط محیطی موقت نسبت می‌دهند.

اهمیت و ضرورت پژوهش

به دلیل اهمیت زیاد امید به زندگی زناشویی زوجین، هر گونه آموزش در خصوص نحوهٔ برخورد صحیح با موانع این موضوع و شادمانی و افزایش امید باید به زوجین نامید و ناشاد آموخته شود تا بتوانند همچنان به زندگی بدون استرس با دلگرمی ادامه دهند و نگاهشان پر از امید شود؛ لذا آموزش‌های قابل فراگیری در این فوردايس به عنوان آموزش‌های قابل فراگیری در این پژوهش در نظر گرفته شده است. می‌توان از طریق آموزش، برخی از فنون را برای امید به زندگی زناشویی مورد استفاده قرار داد، برخورد با همسران را اصلاح نمود و به علاوه در کشور ما نیز کمتر به افزایش امید به زندگی زناشویی در زوجین در حال متارکه توجه شده است؛ پس لازم است که تحقیقات بیشتری در این زمینه انجام گیرد.

پژوهش‌های انجام شده

یکی دو دهه اخیر یکی از عرصه‌های فعل پژوهش در زمینه مسائل مربوط به روانشناسی مثبت، به مفهوم شادمانی اختصاص یافته و از این رهگذر یافته جدید و امیدبخشی فراهم آمده است (هیلز و آرجیل ۲۰۰۱، دینر ۲۰۰۰، سلیمگن^۴ ۲۰۰۰). در پژوهش‌های بین‌فردی

1. Ellis

2. Epstien & chen&Beyder- Kamjou.

3. Halfourd.

4. Seligman

پس از جمع‌بندی و نتیجه‌گیری، تکلیفی را که باید هر یک از اعضاء در طی یک هفته انجام دهند، به صورت جزوی در اختیار شان قرارداده می‌شد.

دستور کار جلسات آموزشی بر اساس چهارده گام آموزش شادمانی فوردايس است؛ در زیر ساختار کلی جلسات آموزشی به ترتیب ذکر شده است.

جلسه اول

هدف: آشنایی و معارفه شرح هدف‌ها و توضیح

اصل اول شادمانی (سرگرم و فعال بودن)

در آغاز جلسه اول ضمن سلام و احوال پرسی از هر یک از اعضاء خواسته شد خود را معرفی کرده و از میان خود رهبر را انتخاب کنند؛ پس از آن اهدافی که باید در پایان جلسه آخر به آن رسیده شود، عنوان شد و اصل سرگرم و فعال بودن تشریح شد، به افراد گروه توصیه شد در ابتدای امر خود را سرگرم کنند و بکوشند از حالت رکود بیرون آمده و فعال و پر جنب و جوش شوند که این گام اول شادمانی در شیوه فوردايس است..

جلسه دوم

هدف: آموزش فعالیت‌های جمعی و مولد بودن

در این جلسه پس از سلام و احوال پرسی مقداری از جلسه پیش را یادآور شده و از اعضاء در خواست شد اقداماتی را که برای اصل اول یعنی سرگرم و فعال بودن خواسته شده بود، بیان کنند و در ادامه به آنها در خصوص چگونگی گذارندن اوقات خود در فعالیت‌های اجتماعی، توضیح داده و راهکارهایی ارائه شد، همچنین در ادامه به گروه طریقه انجام کارهای سودمند و معنادار و به اصطلاح مولد بودن آموزش داده شد و پیشنهادهایی به آنها ارائه و نظرات گروه نیز شنیده شد و در پایان با تکلیف دادن به هر یک از اعضاء، جلسه به پایان رسید.

جلسه سوم

هدف: برنامه‌ریزی و سازمان‌دهی بهتر، دور کردن تگرانی‌ها، کاهش سطح توقعات

پس از سلام و خوش‌آمدگویی از افراد گروه درباره یادآوری جلسه دوم سوال و سخنان آنها شنیده شد و در باب عملکرد آنها درباره مولد بودن و اقداماتشان برای فعالیت‌های جمعی و گروهی صحبت شد و در ادامه

افسردگی و روابط اجتماعی دانشجویان دانشگاه اصفهان» در مطالعاتی با گروه‌های ۲۰، ۱۰ و ۷۰ نفری از دانشجویان، برنامه شادمانی فوردايس را اجرا کرد و به این نتیجه رسید که با این برنامه می‌توان شادمانی دانشجویان را افزایش داد. اجرای این برنامه علاوه بر افزایش شادمانی، کاهش اضطراب و افسردگی را نیز به همراه داشته است (کامیاب و همکاران، ۱۳۸۸).

طرح تحقیق

در این پژوهش از روش تحقیق نیمه آزمایش طرح پیش آزمون و پس آزمون با گروه گواه استفاده شده است. گروه‌های آزمایش و گواه به روش تصادفی معادل شدند و قبل از اعمال مداخله‌های تجربی درباره آنها پیش آزمون بر روی این دو گروه اجرا شد و پس آزمون نیز در پایان مداخله اجرا شد؛ تا بدین وسیله آموزش شادمانی به شیوه فوردايس به عنوان متغیر مستقل لحاظ شود و تأثیر آن بر افزایش امید به زندگی به عنوان متغیر وابسته مشخص شود.

روش

با مراجعه به مراکز مشاوره شهر برآذجان به صورت تصادفی ۳۰ زوج از کلیه زوجین نامید در حال متار که انتخاب و به دو گروه ۱۵ نفره آزمایش و گواه تقسیم شدند و پس از انجام نمونه‌گیری، از زوجین دعوت به عمل آمد. از هر دو گروه آزمایش و گواه، پیش آزمون گرفته شد و گروه آزمایش مورد آموزش شادمانی به شیوه فوردايس قرار گرفت.

مدت زمان هر جلسه یک ساعت و نیم بوده که پس از پایان هفت جلسه آموزش از هر دو گروه آزمایش گواه، پس آزمون عمل آمد.

در طی هفت جلسه آموزش شادمانی به شیوه فوردايس به استثنای جلسه اول، در جلسات دیگر از افراد تکالیف داده شده را خواسته و آنها را بررسی کرده و باید هر کدام از اعضاء تکلیفش را انجام داده باشد و بعد از آن در طی جلسه موضوع مورد نظر عنوان می‌شد و در آن‌باره بحث گروهی صورت می‌گرفت و در پایان

خوش‌مشرب باشد و با دیگران رابطه برقرار کنند. با جمع‌بندی و تعیین تکلیف و بازخود مثبت، این جلسه نیز به پایان رسید.

جلسه ششم

هدف: آموزش خود واقعی بودن و کنار گذاشتن مشکلات و احساسات منفی

طبق روال جلسات پیش این جلسه نیز آغاز شد و با ملاحظهٔ تکالیف افراد گروه و رفع اشکالات و پرسش‌ها ادامه یافت و پس از آن اصل خود واقعی بودن یعنی آن چه هستید، باشید، توانایی‌ها و کاستی‌های خود را پیذیرید و با توانایی‌های خود، برای بهترین زندگی گام بردارید و در جهت رفع کمبودها و کاستی‌های خود، اقدام کنید و همچنین به اعضای گروه آموزش لازم جهت کنار گذاشتن مشکلات و احساسات منفی ارائه شد و مثال‌های گوناگونی ارائه شد؛ مبنی بر این که کنار گذاشتن و طرد احساس منفی، یعنی دید خوب و مثبت داشتن به زندگی و این یک اقدام و گام مهم برای موفقیت و شاد زیستن در زندگی روزمره و به خصوص زناشویی است. در پایان با تعیین تکلیف و دریافت بازخورد جلسه خاتمه یافت.

جلسه هفتم

هدف: آموزش ارتباط صمیمانه مهم‌ترین منبع شادمانی و اولویت دادن به شادی‌ها و تمرين مهارت‌های آموخته شده در جلسات پیش

این جلسات مطابق جلسات پیش با سلام و احوال‌پرسی آغاز شد و پس از بازدید تکالیف، مهارت‌های دیگر یعنی ارتباط صمیمانه و اولویت دادن به شادی برای شادکامی و رابطه مؤثر زندگی آموزش داده شد. در این جلسه از اعضای گروه خواسته شد، تکنیک‌ها و راهکارهایی را که در طی جلسات گذشته آموخته بودند، ارائه دهند و بحث گروهی صورت گیرد و به رفع اشکالات پرداخته شود و همچنین خلاصه‌ای از آموزش‌های دیده شده عنوان شد تا هرکس پرسشی دارد، به او پاسخ داده شود. در پایان با معرفی چند منبع معتبر در زمینهٔ آموزش شادمانی فوردايس به اعضای

طریقهٔ برنامه‌ریزی بهتر برای بهره‌بری از زندگی با نشاط‌تر و دور کردن هر نوع استرس و نگرانی از طریق تن‌آرامی و تنش‌زدایی بازخورد و به آنها آموزش داده شد که چگونه برای زندگی بانشاط، سطح توقعات و آرزوهای خود را پایین آورند و بتوانند با حداقل امکانات، بهترین و شادترین زندگی را در زناشویی کسب کنند و در نهایت با دادن تکلیف برای جلسه بعد و ترغیب زوجین به شادزیستن جلسه خاتمه یافت.

جلسه چهارم

هدف: آموزش چگونگی تفکر مثبت و خوش‌بینانه داشتن و همچنین زندگی در زمان حال

این جلسه با سلام و خوش‌آمدگویی و احوال‌پرسی آغاز شد و از اعضا دربارهٔ تکنیک‌هایی که در جلسه پیش برای برنامه‌ریزی بهتر برای زندگی‌شان و دور نمودن استرس و نگرانی و همچنین کاهش سطح توقعات و آرزو آموزش داده و تکالیفی که ارائه شده بود، پرسیده شد و اگر پرسشی داشتند، اشکالات برطرف گردید؛ در ادامه به آموزش مهارت تفکر مثبت و خوش‌بینی دربارهٔ جنبه‌های مختلف زندگی پرداخته و به اعضا جهت زندگی در زمان حال و عدم استرس از زمان آینده و این که مهم‌ترین زمان، زمانی است که در آن زندگی می‌کنیم، نه گذشته، آموزش‌های لازم داده شد؛ زیرا گذشته و آینده در اختیار ما نیست. همچنین با ذکر مثال و داستان کوتاهی جلسه پیگیری شد و با تعیین تکلیف و دریافت بازخورد، جلسه خاتمه یافت.

جلسه پنجم

هدف: آموزش دادن پرورش شخصیت سالم، اجتماعی و برون‌گرا

در ابتدای این جلسه همچون جلسات گذشته با خوش‌آمدگویی و احوال‌پرسی گذشت و پس از آن تکالیف مورد نظر مرور شد و در ادامه به اصل نهم و دهم فوردايس یعنی پرورش شخصیت سالم و پرورش شخصیت اجتماعی و برون‌گرا پرداخته و به افراد آموزش داده شد که چگونه فردی اجتماعی، سالم و

کسب شده میین امیدواری یا عدم امیدواری است. در آزمون میلر دامنه امتیازات کسب شده، از ۴۸ تا ۲۴۰ متغیر است و چنانچه فردی امتیاز ۴۸ را کسب کند، کاملاً درمانده تلقی می‌شود، نمره ۲۴۰ حداقل امیدواری را نشان می‌دهد.

میلر عقیده دارد که امید باعث سلامتی روانی است و کسی که امیدوار باشد، مفهوم درستی از زندگی خواهد داشت. در پایان قابل توضیح است که دوازده شماره از پرسشنامه میلر از ماده‌های منفی تشکیل شده که این شماره‌ها عبارتند از: ۱۳-۱۶-۱۸-۲۵-۲۷-۲۸-۳۱-۱۱-۳۲-۳۸-۳۹ که در ارزیابی و نمره گذاری، این شماره‌ها بر عکس نمره می‌گیرند. برای تعیین اعتبار این پرسشنامه از نمره سؤال ملاک استفاده شد، به این ترتیب نمره کل پرسشنامه را با نمره سؤال ملاک همبسته نمودیم و مشخص شد که بین این دو رابطه مثبت معنی‌داری وجود دارد ($p = .0001$ و $t = .61$).

در پژوهشی که حسینی نیک (۱۳۸۴) انجام داده است، برای تعیین پایایی پرسشنامه از دو روش آلفای کرونباخ و تصنیف استفاده شد که به ترتیب ضرایب آن برابر با $.89$ و $.90$ است.

در پژوهش حاضر نیز، برای تعیین پایایی پرسشنامه از دو روش آلفای کرونباخ و تصنیف استفاده شد که به ترتیب ضرایب آن برابر با $.88$ و $.89$ است.

یافته‌ها

(الف) یافته‌های توصیفی این پژوهش شامل شاخص‌های آماری مانند میانگین، انحراف معیار، حداقل و حداقل نمره امید به زندگی به عنوان متغیر مورد مطالعه در این پژوهش است و در جدول ۱ ارائه شده است.

گروه، از آنها خواسته شد، پیشنهادات و محدودیت‌های جلسات را یادداشت کنند و تحويل دهند. پس از جمع‌آوری فرم‌ها، جلسه پس‌آزمون با موافقت اعضای گروه تعیین شد و در نهایت از افراد بابت حضور فعال و مستمرشان در جلسات تقدیر و تشکر به عمل آمد.

روش تجزیه و تحلیل داده‌ها

نمونه در این پژوهش شامل ۳۰ زوج، از زوجینی که امید به زندگی زناشویی نداشتند و قصد ترک همیگر را داشتند، است و به صورت کاملاً تصادفی ۱۵ زوج به عنوان گروه آزمایش و ۱۵ زوج با عنوان گروه گواه انتخاب شدند. بدین صورت که ۱۲۰ نفر از افراد مراجعه کننده، مورد آزمون قرار گرفتند و پس از آن، ۳۰ زوج از زوجینی که نمره آن‌ها به آزمون از ۱۲۰ نمره پایین‌تر بود و نامید به زندگی قلمداد می‌شدند، فهرست شدند و گزینش به صورت تصادفی انجام شد.

ابزار محاسبه

در این پژوهش به منظور اندازه‌گیری متغیرهای مورد نظر از مقیاس امید به زندگی میلر استفاده شده است. آزمون میلر آزمونی از نوع آزمون‌های تشخیصی است. این آزمون شامل بررسی ۴۸ جنبه از حالت‌های امیدواری و درمانگی است که ماده‌های قید شده در آن بر مبنای اظهارات آشکار یا پنهان رفتاری در افراد امیدوار یا نامید برگزیده شده‌اند؛ برای هر ماده می‌توان به روش نمره گذاری لیکرت ۵ گزینه نمره در نظر گرفت (بسیار مخالف = ۱، مخالف = ۲، بی‌تفاوت = ۳، موافق = ۴، بسیار موافق = ۵). هر فرد با انتخاب جمله‌ای که در رابطه با او صدق می‌کند امتیاز کسب می‌نماید. ارزش‌های نمره‌ای هر جنبه از ۱ تا ۵ متغیر است. جمع امتیاز

جدول ۱: میانگین انحراف معیار، حداقل و حداکثر نمره امید به زندگی گروه‌های آزمایش و گواه در مراحل پیش‌آزمون، پس‌آزمون و تفاضل (پیش‌آزمون و پس‌آزمون‌ها)

تعداد	حداکثر نمره	حداقل نمره	انحراف معیار	میانگین	شاخص آماری		متغیر
					مرحله	گروه	
۳۰	۱۱۲	۶۲	۱۴/۳۶	۸۷/۶۳	آزمایش	پیش‌آزمون	
۳۰	۱۱۹	۶۱	۱۸/۷۶	۹۰/۵۳	گواه		
۳۰	۱۹۳	۹۲	۲۶/۸۹	۱۳۴/۱۰	آزمایش		
۳۰	۱۱۷	۶۰	۱۸/۶۴	۹۰	گواه	پس‌آزمون	
۳۰	-۸۱	-۳۰	-۱۲/۵۳	-۴۶/۶۷	آزمایش		
۳۰	+۲	۱	-۱۲	۰/۵۳	گواه	تفاضل	

(ب) یافته‌های مربوط به فرضیه پژوهش، شامل فرضیه زیر است که با نتایج حاصل از تجزیه و تحلیل آن در این بخش ارائه می‌شود.
فرضیه پژوهش: «آموزش شامل شادمانی به شیوه فوردايس موجب اميد به زندگی زوجین گروه آزمایش در مقایسه با گروه گواه می‌شود».

همانطور که در جدول ۱ نشان داده شده است، در مرحله پیش‌آزمون میانگین و انحراف معیار اميد به زندگی هر یک از گروه‌ها، به ترتیب گروه آزمایش ۸۷/۶۳ و ۱۴/۳۶ و گروه گواه ۹۰/۵۳ و ۱۸/۷۶، در مرحله پس‌آزمون میانگین و انحراف معیار گروه آزمایش ۱۳۴/۱۰ و ۲۶/۸۹ و گروه گواه ۹۰ و ۱۸/۶۴ و تفاضل (پیش‌آزمون و پس‌آزمون) میانگین و انحراف معیار گروه آزمایش -۱۲/۵۳ و گروه گواه -۴۶/۶۷ و ۰/۵۳ و ۰/۱۲ است.

جدول ۲: نتایج آزمون t مستقل برای مقایسه تفاضل (پیش‌آزمون - پس‌آزمون)
میانگین نمره اميد به زندگی گروه‌های آزمایش و گواه

متغیر	گروه	میانگین	میانگین	درجه آزادی	t	سطح معنادار p
امید به زندگی	آزمایش	-۴۶/۶۷	-۱۲/۵۳	۵۸	۸/۵۳	/۱۰۰۱

(ج) یافته‌های جانبی این پژوهش شامل نتایج تحلیل کوواریانس برای مقایسه نمرات تفاضل متغیر مورد مطالعه با کنترل سن و تحصیلات است که در جدول ۳ ارائه شده است.

همانطور که از جدول ۲ ملاحظه می‌شود، بین نمرات تفاضل گروه آزمایش و گواه از لحظه اميد به زندگی تفاوت معناداری وجود دارد ($p < 0.001$) و ($t = 8/53$). به عبارت دیگر آموزش شامل شادمانی به شیوه فوردايس با توجه به میانگین اميد به زندگی (-۴۶/۶۷) گروه آزمایش نسبت به میانگین (۰/۵۳) گروه گواه موجب افزایش اميد به زندگی شده است؛ بنابراین فرضیه پژوهش تأیید می‌شود.

جدول ۳: نتایج تحلیل کوواریانس برای مقایسه نمرات تفاضل (پیش آزمون - پس آزمون) امید به زندگی زوجین نامید در حال متأثر که گروه‌های آزمایش و گواه با کنترل سن و تحصیلات آنها

متغیر	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	نسبت f	سطح معنادار p
سن	۰/۰۰۱	۱	۰/۰۰۱	۰/۰۲۷	۰/۸۷
تحصیل	۰/۱۱۴	۱	۰/۱۱۴	۴/۸۷	۰/۰۳
گروه	۱۴/۴۴	۳۵	۰/۴۱	۱۷/۶	۰/۰۰۱

شخصیت امیدوار است، عقیده دارد که تجربیات و حوادث، قابل کنترل و پیش‌بینی هستند و با تقویت انعطاف‌پذیری و پذیرا بودن حتی رویدادهای بسیار ناهماهنگ، خود را هماهنگ کرده و به گونه‌ای مطلوب آنها را مورد ارزشیابی قرار می‌دهد. مسلماً کسانی که دید بدینهای نسبت به زندگی دارند، در معرض بیماری‌های روانی هستند. وقایع استرس‌آور زندگی می‌تواند نظام دفاعی بدن آن‌ها را دچار مشکل کند و در عملکرد مطلوب آن‌ها تأثیر منفی بگذارد و همانطور که می‌دانیم برای داشتن یک زندگی سالم و هدف و معنا بخشیدن به زندگی و همچنین گریز از گرفتاری‌ها و مشکلات روانی نیاز به «امید» داریم تا ما به تلاش و کوشش و فعالیت به سطح بالایی از عملکردهای مطلوب روانی و رفتاری نزدیک کنند.

با مقایسه میانگین و انحراف معیار امید به زندگی گروه‌های آزمایش و گواه در مرحله پیش آزمون - پس آزمون طبق جدول ۱ و نتایج اثرات بین آزمون‌ها از لحاظ نمرات تفاضل پیش آزمون و پس آزمون طبق جدول ۲ مشخص است که آموزش شادمانی به شیوه فوردايس موجب افزایش امید به زندگی زوجین و بدین ترتیب فرضیه پژوهش تأیید می‌شود. در جدول ۲ ملاحظه می‌شود که بین زوجین گروه آزمایش و گواه از لحاظ امید به زندگی، تفاوت معناداری وجود دارد ($p < 0.001$ و $f = 8/53$)؛ بنابراین فرضیه پژوهش تأیید می‌شود و به عبارتی آموزش شادمانی به شیوه فوردايس با توجه به میانگین امید به زندگی (۴۶/۶۷) - زوجین گروه آزمایش نسبت به میانگین (۰/۵۳) زوجین گروه گواه،

همانطور که در جدول ۳ مشاهده می‌شود با کنترل سن و تحصیلات بین زوجین نامید در حال متأثر که گروه آزمایش و زوجین نامید در حال متأثر که گروه گواه از لحاظ امید به زندگی، تفاوت معناداری وجود دارد. به عبارت دیگر با ورود متغیرهای سن و تحصیلات به عنوان متغیرهای کنترل در تحلیل کوواریانس، تفاوت بین امید به زندگی دو گروه، معنی داراست و این بیانگر آن است که سن و تحصیلات در تفاوت حاصل در امید به زندگی گروه‌ها تأثیری ندارد ($t = 17/6$ و $p > 0.001$).

بحث و نتیجه‌گیری

پس از بررسی فرضیه پژوهش، به بررسی و تبیین نتایج و یافته‌های بدست آمده از این پژوهش در کنار نتایج و یافته‌های متعدد فرهنگ‌های دیگر که به آن دست یافته‌اند، می‌پردازیم. سپس اشاره به ارکان همسویی و ناهمسویی نتایج پژوهش‌ها خواهیم کرد. کسی که از سلامت روانی برخوردار نباشد، در برابر رویدادهای مهم زندگی دچار ناامیدی و افسردگی می‌شود. می‌توان گفت که این دو لازم و ملزم یکدیگرند و تا انسان امیدوار نباشد، موقعیت‌های مثبت یا منفی زندگی را که نیاز به سازگاری و تطابق دارد، نمی‌تواند ایجاد کند. رویدادهای منفی را تهدیدی برای امنیت و آرامش خویش می‌پنداشد و قدرت تحمل در موقعیت‌های مهم و ناراحت کننده زندگی او را از پای درمی‌آورد و روال طبیعی زندگی را مختل می‌سازد. امیدواری موجب پرورش دیدی خوشبینانه نسبت به زندگی می‌شود و فشارزا بودن وضع را کاهش می‌دهد و به زندگی معنا و هدف می‌بخشد. فردی که دارای

(۳) مسئولین تدبیری بیندیشنده که آموزش شادمانی فوردايس جزیی از واحدهای درسی شود تا افراد به تدریج شیوه‌های مناسب مقابله با مشکلات را فرآگیرند.

منابع

- افخمی، ایمانه؛ بهرامی، فاطمه و فاتحی‌زاده، مریم (۱۳۸۶). **بررسی رابطهٔ بین میزان بخشدگی و تعارض زناشویی زوجین در استان یزد**، فصلنامهٔ خانواده‌پژوهی، سال سوم، شماره ۹، ص ۴۴-۴۳۱.
- حسینی، مونس (۱۳۸۵). **رابطهٔ اميد به زندگی و سرسختی روان‌شناختی در دانشجویان (دختر و پسر)** دانشگاه آزاد اسلامی واحد گچساران، پایان‌نامه کارشناسی ارشد مشاوره، دانشگاه آزاد اسلامی واحد علوم و تحقیقات.
- حسینی نیک، سیدسلیمان (۱۳۸۴). **تأثیر کنکور بر سلامت روان، عزت نفس و اميد به زندگی داوطلبان شهرستان گچساران**، پایان‌نامه کارشناسی ارشد مشاوره، دانشگاه آزاد اسلامی واحد علوم تحقیقات. راهنماء، اکبر، (۱۳۸۱). **بررسی تأثیر آموزش‌های حین ازدواج بر رضایتمندی زناشویی گروهی از زوجین تحت پوشش کمیته امداد امام خمینی شهر تهران، ویژه مقالات علوم انسانی دانشور**، سال دهم، دوره ۴۲، ص ۸۰-۷۳.
- سالاری فر، محمد رضا (۱۳۸۹). **خانواده در نقش اسلام و روان‌شناسی**، تهران، سازمان مطالعه و تدوین کتب علوم انسانی دانشگاه‌ها (سمت) قم، پژوهشگاه حوزه و دانشگاه.
- عابدی، محمدرضا (۱۳۸۱). **بررسی مقایسه اثربخشی روش‌های مشاورهٔ شغلی به سبک نظریهٔ یادگیری-اجتماعی، سازگاری شغلی و مدل شناختی رفتاری شادمانی فوردايس** بر کاهش فرسودگی شغلی مشاوران آموزش و پرورش شهر اصفهان برگزار شده، همسو است. در پایان در تبیین این فرضیه می‌توان بیان داشت که آموزش شادمانی فوردايس، مواردی را به زوجین شرکت‌کننده در کلاس‌های آموزشی مذکور ارائه می‌دهد که سبب می‌شود، اميد به زندگی زوجین افزایش یابد.
- به عنوان خاتمه، پیشنهادهایی کاربردی که براساس یافته‌های پژوهش حاضر ارائه می‌شود، عبارتند از:
- (۱) به منظور افزایش اميد به زندگی زوجین در حال متارکه، کارگاه‌ها و دوره‌هایی از آموزش گام‌های فوردايس جهت ارتباط نزدیک‌تر و سالم‌تر آن‌ها با یکدیگر در نظر گرفته شود.
 - (۲) مسئولین بهداشتی و درمانی نیز با توجه به یافته‌های این پژوهش، می‌توانند در قالب توسعه و تجهیز کارگاه‌های آموزش شادمانی برای زوجین در آستانه ازدواج اقدامات مؤثر و سازنده‌ای در جهت آشنازی با ناملایمات و مشکلات زندگی زناشویی و شیوهٔ مقابله با آن و امیدواری، به آنها آموزش دهند.

موجب افزایش اميد به زندگی زوجین گروه آزمایش شده است.

بنابراین می‌توان گفت: آموزش شادمانی به شیوهٔ فوردايس در افزایش اميد به زندگی زوجین در حال متار که مؤثر بوده است.

نتایج این پژوهش با یافته‌های مرادی و همکاران (۱۳۸۶) مطابقت دارد. این پژوهش با استفاده از یک طرح تجربی با گروه آزمایش و کنترل در دو گروه ۳۰ نفری با پیش‌آزمون - پس‌آزمون نتیجه گرفتند که آموزش شادمانی به شیوهٔ فوردايس بر افزایش شادمانی معلمان مؤثر است.

همچنین این پژوهش با نتایج پژوهش عابدی (۱۳۸۱) تحت عنوان «بررسی مقایسه اثربخشی روش‌های مشاورهٔ شغلی به سبک نظریهٔ یادگیری اجتماعی، سازگاری شغلی و مدل شناختی رفتاری شادمانی فوردايس» که بر کاهش فرسودگی شغلی مشاوران آموزش و پرورش شهر اصفهان برگزار شده، همسو است. در پایان در تبیین این فرضیه می‌توان بیان داشت که آموزش شادمانی فوردايس، مواردی را به زوجین شرکت‌کننده در کلاس‌های آموزشی مذکور ارائه می‌دهد که سبب می‌شود، اميد به زندگی زوجین افزایش یابد.

به عنوان خاتمه، پیشنهادهایی کاربردی که براساس یافته‌های پژوهش حاضر ارائه می‌شود، عبارتند از:

- (۱) به منظور افزایش اميد به زندگی زوجین در حال متارکه، کارگاه‌ها و دوره‌هایی از آموزش گام‌های فوردايس جهت ارتباط نزدیک‌تر و سالم‌تر آن‌ها با یکدیگر در نظر گرفته شود.
- (۲) مسئولین بهداشتی و درمانی نیز با توجه به یافته‌های این پژوهش، می‌توانند در قالب توسعه و تجهیز کارگاه‌های آموزش شادمانی برای زوجین در آستانه ازدواج اقدامات مؤثر و سازنده‌ای در جهت آشنازی با ناملایمات و مشکلات زندگی زناشویی و شیوهٔ مقابله با آن و امیدواری، به آنها آموزش دهند.

Advances in Cell Aging and Gerontology.
2003; 15: 187-219.

-Ellis, B.J, (2002). The evolution of sex attraction: Evolution mechanisms in women. InThe AdaptedMind, Evolution of psychology and Generation of Culture, edited by J.H.Barkow, L. Cosmedes, and J. Tooby, 88-267. New York, Oxford University.

-Epstien, N.B., Chen, F., &Beyder-Kamjou, I.(2005). Relationship standard and marital satisfaction in chinese and American couples,
Journal of Marital and Family Therapy, 31, 1, 59-74.

-Fisher, T. D, & MC Nulty, J.K. (2008). NEUROTICISM and marital Satisfaction: the mediating role played by the sexual relationship.

Journal of psychology, 22 , 112-122.

-Fordyce, M.W, (1997). Educating for happiness, Revue Quebecoise Depsychology, Vol. 2, No. 18.

- Hills, P., Argyle, M., & Reeves, R.(2000). Individual differences in leisure satisfactions: an investigation, of four theories of leisure motivation. Personality and individual Defferences, 28, 763-779.

-Myers,D.G.HAPPY and Healthy .http:// abclocal. Go. Com /68-wls/ New/ 012802- hs- happy healthy.Htm 1.(2002)

-Meyers, S.A., &Landsberger, S.A. (2002). Direct and indirect pathways between adult attachment style and marital satisfaction. **Personal Relationshi**, 9, 159-172.

-Seligman EPM. Authentic Happiness: Using the New positive psychology to Realizer Yourpotentiong Fulfillment. Free press 2002; 55:6878.

زوجین دارای تعارض زناشویی شهر بوشهر، پایان نامه کارشناسی ارشد مشاوره، دانشگاه آزاد اسلامی واحد علوم و تحقیقات.

عسکری، پرویز (۱۳۸۶). بررسی رابطه چند گانه شادکامی، خودشکوفایی، سلامت روان، عملکرد تحصیلی با آندروزی (دو گانگی جنسی) در دختران و پسران دانشجویی واحد علوم و تحقیقات مرکز اهواز، پایان نامه دکتری، دانشگاه آزاد اسلامی واحد علوم و تحقیقات.

کامیاب، زهره؛ حسین پور، محمد وسودانی، منصور (۱۳۸۸). بررسی اثربخشی آموزش شادمانی بهشیوه فوردايس بر افزایش شادمانی بیماران مبتلا به دیابت شهرستان بهبهان، **دانش و پژوهش در روان‌شناسی کاربردی**، دانشگاه آزاد اسلامی واحد خوارسگان (اصفهان) شماره چهل و دو، ص ۱۲۳-۱۰۸.

مرادی، مریم؛ جعفری، ابراهیم و عابدی، محمدرضا (۱۳۸۶). تأثیر آموزش بهشیوه فوردايس بر افزایش میزان شادمانی معلمان آموزش و پرورش شهر اصفهان، **فصلنامه علمی، پژوهشی چاپ و تزکیه شماره ۵۷**. صفحه ۵۷ تا ۶۲.

هالفورد، د. ک. (۱۳۸۴). **زوج درمانی کوتاه‌مدت**. ترجمه مصطفی تبریزی، مژده کارданی و فروغ جعفری. تهران: انتشارات فراروان.

-Argyle,M. psychology of happiness. London:RoutledgArgyle, M. & Lu, L. The happiness of extroverts. **Personality and individual differences**, (1990) (2001)11, 1011-1017.

-Diener Ed, Scollon CN, Lucas RE.The evolving concept of subjective well- being: themu; tifaceted nature of happiness.