

مقایسه‌ی اثربخشی

روش شناختی-رفتاری فوردایس و روش آموزش مهارت‌های اجتماعی در افزایش میزان شادی دانش‌آموزان دبیرستان‌های اصفهان

احمد عابدی

دانش‌جوی دکتری روان‌شناسی، دانشگاه اصفهان

پربوش میرزائی

دانش‌جوی کارشناسی ارشد روان‌شناسی، دانشگاه الزهرا

abedi@isfedu.org

p_mirzaei60@yahoo.com

چکیده

در این پژوهش، اثربخشی روش شناختی-رفتاری فوردایس در مقابل روش آموزش مهارت‌های اجتماعی در افزایش میزان شادی دانش‌آموزان سال دوم دبیرستان شهر اصفهان بررسی شد. نمونه‌ی ۱۲۰ دانش‌آموز بود که تصادفی گزیده و به گروه‌های آزمایشی و کنترل گمارده شدند. در این پژوهش شش گروه وجود داشت: چهار گروه آزمایشی و دو گروه کنترل و هر گروه با ۲۰ دانش‌آموز؛ دو گروه آزمایشی و یک گروه کنترل از دختران؛ و دو گروه آزمایشی و یک گروه کنترل از پسران. روش‌های شادی فوردایس و آموزش مهارت‌های اجتماعی به عنوان مداخله به کار برده شد و ابزار پژوهش، آزمون شادی آکسفورد بود. نتایج تحلیل واریانس با اندازه‌های مکرر نشان داد که تفاوت میان گروه‌های آزمایشی و کنترل در افزایش میزان شادی معنادار بود. نتایج آزمون تعقیبی شفه نشان داد که روش آموزش مهارت‌های اجتماعی کارآمدتر از روش شادی فوردایس است.

کلیدواژه‌ها: شادی؛ روش شادی فوردایس؛ آموزش مهارت‌های اجتماعی؛ دانش‌آموزان؛

در سال‌های گذشته، با کارهای سلینگمن^۱ و هم‌کاران وی در روان‌شناسی، جنبشی به نام روان‌شناسی مثبت^۲ ایجاد شده‌است. در این زمینه، مباحثی مثل شادی^۳، امید، سرزنده‌گی، و خوش‌بینی بررسی می‌شود (بارلو^۴، ۲۰۰۲). یکی از مقوله‌های روان‌شناسی مثبت شادی است که تاریخچه‌ی آن به سال‌های دهه‌ی ۱۹۶۰ میلادی باز می‌گردد (آرگایل^۵، ۱۳۸۲). شادی به عنوان یکی از زمینه‌های روان‌شناسی مثبت، امروزه توجه زیادی را به خود جلب کرده‌است و معنای گسترده‌تری را در بر می‌گیرد. لیوبومیرسکی^۶ (۲۰۰۱؛ برگرفته از برادبرن^۷، ۱۹۶۹) شادی را تعادل میان تجربه‌های هیجانی مثبت و منفی در طول یک دوره‌ی زمانی می‌داند. وینهوون^۸ (۱۹۸۸) معتقد است شادی به درجه یا میزانی گفته‌می‌شود که شخص درباره‌ی مطلوبیت کل زنده‌گی خود قضاوت می‌کند. به عبارت دیگر، شادی به این معنا است که فرد به چه میزان زنده‌گی خود را دوست دارد. آرگایل، مارتین، و کراسلند^۹ (۱۹۸۹) شادی را ترکیبی از وجود عاطفه‌ی مثبت، عدم وجود عاطفه‌ی منفی، و رضایت از زنده‌گی می‌دانند. لیوبومیرسکی، شلدون، و شید^{۱۰} (۲۰۰۵) شادی را تجربه‌ی احساس نشاط، خوشنودی، و خوشی، و نیز دارا بودن این احساس که فرد زنده‌گی خود را خوب، بامعنا، و باارزش بداند در نظر گرفته‌اند. طبق این تعریف، مشخص می‌شود که شادی یک پدیده‌ی ذهنی و درونی است. دونو و کوپر^{۱۱} (۱۹۹۸) در یک پژوهش فراتحلیل، مهم‌ترین ویژه‌گی شخصیتی افراد شاد را عاطفه‌ی مثبت و عزت‌نفس گزارش نموده‌اند. همچنین وارت^{۱۲} (۲۰۰۱) از صاحب‌نظران روان‌شناسی شادی نیز، عزت‌نفس را جزء جدایی‌ناپذیر شادی می‌داند. عاطفه‌ی مثبت و عزت‌نفس که اجزای اصلی شادی هستند، باعث افزایش خزانه‌ی رفتاری-شناختی و توجه فرد می‌شود. برعکس، افسرده‌گی باعث محدودیت خزانه‌ی رفتاری-شناختی و کاهش توجه فرد می‌شود (لیوبومیرسکی، ۲۰۰۱؛ لیوبومیرسکی، شلدون، و شید، ۲۰۰۵).

پژوهش‌ها نشان داده‌است که زمینه‌های خلق‌وخو و شخصیت، فرهنگ، مهارت‌های اجتماعی، میزان خوش‌بینی و بدبینی، سرزنده‌گی، حمایت‌های اجتماعی، و شناخت‌های فرد بر میزان شادی تأثیر مستقیم دارد (مه‌برز^{۱۳}، ۲۰۰۰؛ داینر^{۱۴}، ۲۰۰۰). افراد با خلق خوش‌بینانه، محبوبیت بیشتر و سازگاری بهتری با تحصیل، شغل، و ورزش دارند. همچنین موفقیت‌های سیاسی و

¹ Seligman, M.

² Positive Psychology

³ Happiness

⁴ Barlow, J. P.

⁵ Argyle, M.

⁶ Lyubomirsky, S.

⁷ Bradburn, N. M.

⁸ Veenhoven, K.

⁹ Argyle, M., Martin, M., & Crossland, J.

¹⁰ Lyubomirsky, S., Sheldon, K. M., & Schkade, D.

¹¹ DeNeve, K. M., & Cooper, H.

¹² Wart, P.

¹³ Meyers, D.

¹⁴ Diener, E.

اجتماعی آن‌ها بیش‌تر است (میلیگان، ۲۰۰۳). در مجموع، افکار افراد با خلق خوش‌بینانه و شاد به این سو گرایش دارد که حوادث بد مربوط به همان لحظه و همان جا است و بر سایر قسمت‌های زندگی تأثیر ندارد (چابارا، ۲۰۰۲).

نتایج پژوهش‌های مه‌ریز (۲۰۰۰) و پترسون^۳ (۲۰۰۰) نشان داده‌است که شادی می‌تواند سلامت جسمانی و روانی را بهبود بخشد. افرادی که شاد هستند بیش‌تر احساس امنیت می‌کنند، آسان‌تر تصمیم می‌گیرند، روحیه‌ی مشارکتی بیش‌تری دارند، و از کسانی که با آن‌ها زنده‌گی می‌کنند راضی‌تر اند. لیوبومیرسکی، سلدون، و شید (۲۰۰۵) معتقد اند که هر فرد الگویی برای شادی یا ناشادی دارد که باعث می‌شود اتفاقات و تجارب خود را به گونه‌ی تعبیر کند که باعث حفظ شادی‌اش شود. به طور کلی، به نظر آن‌ها افراد شاد به شرایط و اتفاقات به شیوه‌ی مثبت‌تر و سازگارانه‌تری پاسخ می‌دهند و دارای سطح استرس کم‌تر و سیستم ایمنی قوی‌تر و خلاق‌تر از افراد ناشاد هستند.

به طور خاص، با توجه به تأثیرهای شادی بر بهزیستی و سلامت ذهن، می‌توان گفت شادی با علائم افسرده‌گی پایین، سطح پایین اضطراب، و سازگاری بهتر روان‌شناختی ارتباط دارد (کاترون، ۲۰۰۲).

با توجه به موارد بالا، ضرورت پرداختن به مقوله‌ی شادی از چند جهت دیگر نیز اهمیت دارد. یکی این که شادی امری مسری است؛ یعنی شادی یک فرد می‌تواند در دیگران نیز شادی پدید آورد (مثلاً شادی فرزندان، شادی والدین، و شادی والدین، شادی فرزندان را به دنبال دارد). دیگر این که بسته‌گی‌های فرد را با محیط می‌گستراند و زنده‌گی را دل‌پذیرتر می‌سازد (عابدی، ۱۳۸۳).

شادی و سرزندگی در دانش‌آموزان سبب می‌شود آن‌ها با رغبت بیش‌تری در مدرسه حضور یابند و نه‌تنها در راه تحصیل علم و دانش‌اندوزی تلاش کنند، که ارزش‌های مورد توجه مدرسه را بهتر پاس دارند.

لذا، در سال‌های گذشته، با توجه به مزایای یک زنده‌گی شاد برای افراد جامعه، به‌ویژه دانش‌آموزان و دانش‌جویان، برخی از روان‌شناسان شادی و پژوهش‌گران کوشیده‌اند روش‌هایی برای افزایش میزان شادی در افراد ارائه دهند. از جمله‌ی این روش‌ها می‌توان برنامه‌ی شادی فوردایس^۵ (۱۹۹۷؛ ۱۹۸۳)، آموزش مهارت‌های اجتماعی لوینسون و گوت‌لیب^۶

^۱ Milligan, M.

^۲ Chiara, M. A.

^۳ Peterson, C.

^۴ Catron, L. S.

^۵ Fordyce, M.

^۶ Lewinsohn, P. M., & Gotlib, I. H.

(۱۹۹۵)، شناخت درمانی بک^۱ (۱۹۹۱)، آموزش ارتباطات بین‌فردی باس^۲ (۲۰۰۰)، و روش‌های القای خلق را نام برد (ارگایل، ۱۳۸۲).

با توجه به این که شادی امری درونی است و تعبیر و تفسیر حوادث و رویدادها باعث شادی می‌شود، بنابراین، برای ایجاد شادی در افراد می‌توان فرآیندهای شناختی و انگیزشی را که باعث ایجاد یا افزایش شادی می‌شود به افراد آموزش داد. در این پژوهش، اثربخشی دو روش افزایش شادی که دارای مبانی نظری، پشتوانه‌ی پژوهشی قوی، و اجرای آسان در مدارس است با یکدیگر مقایسه شد. این روش‌ها چنین است:

۱- برنامه‌ی شادی فوردایس- یکی از روش‌هایی که برای افزایش شادی استفاده شده

و با استقبال خوبی هم مواجه شده‌است برنامه‌ی شادی فوردایس است. این برنامه شامل دو روش است: روش‌های آموزشی؛ و روش‌های مشاوره‌ی (فوردایس، ۱۹۷۷). در روش‌های آموزشی تلاش بر این است که با آموزش شادی، میزان شادی افراد افزایش یابد، و در روش‌های مشاوره‌ی تلاش بر این است که ضمن مشاوره‌ی تخصصی با افراد و کشف افکار و مشکلات آنان از طریق شناخت‌درمانی یا رفتاردرمانی، میزان شادی افراد افزایش داده‌شود (فوردایس، ۱۹۸۳). یافته‌های پژوهشی متعددی اثربخشی این روش را در افزایش میزان شادی افراد تأیید می‌کند (فوردایس، ۱۹۸۳؛ فوردایس، ۱۹۹۷؛ لیوبومیرسکی و لپر^۳، ۱۹۹۹؛ عابدی، ۱۳۸۱؛ عابدی، ۱۳۸۳).

۲- برنامه‌ی آموزش مهارت‌های اجتماعی لوین‌سون و گوت‌لیب- برنامه‌ی آموزش

مهارت‌های اجتماعی مجموعه‌ی است بزرگ از تکنیک‌های شناختی و رفتاری برای افزایش میزان شادی افراد که توسط لوین‌سون و گوت‌لیب (۱۹۹۵) ارائه شد. این برنامه شامل آموزش مهارت‌های خودابرازی، پر کردن اوقات فراغت، مسئولیت‌پذیری و نوع‌دوستی، مهارت‌های مربوط به پرورش حس هم‌کاری، مهارت‌های ارتباطی، خودگردانی و جرأت‌ورزی است که در میزان شادی افراد به‌ویژه افراد افسرده و خانواده‌ها اثربخش بوده‌است (لوین‌سون و گوت‌لیب، ۱۹۹۵؛ هابز و لوین‌سون^۴، ۱۹۹۵). کارآمدی این روش در افزایش میزان شادی در خانواده‌ها، دانش‌جویان، و دانش‌آموزان، در پژوهش‌های فراوانی تأیید شده‌است (برای نمونه، وارگر و روت‌فورد^۵، ۱۹۹۶؛ لارسون^۶، ۲۰۰۰؛ کامپس و کی^۷، ۲۰۰۲؛ چنگ و فورن‌هام^۸، ۲۰۰۲).

هدف این پژوهش، تعیین اثربخشی روش شناختی-رفتاری شادی فوردایس در برابر روش آموزش مهارت‌های اجتماعی لوین‌سون و گوت‌لیب در افزایش میزان شادی دانش‌آموزان است.

¹ Beck, A. T.

² Buss, D.

³ Lyubomirsky, S., & Lepper, H. S.

⁴ Hops, H. & Lewinsohn, P. M.

⁵ Warger, C. L., & Rutherford, R.

⁶ Larson, R. W.

⁷ Kamps, D. M., & Kay, P.

⁸ Cheng, H., & Furnham, A.

فرضیه‌های پژوهش چنین است:

- ۱- روش شادی فوردایس در افزایش میزان شادی دانش‌آموزان تأثیر دارد.
- ۲- روش آموزش مهارت‌های اجتماعی لوینسون و گوت‌لیب در افزایش میزان شادی دانش‌آموزان تأثیر دارد.
- ۳- اثربخشی روش شادی فوردایس با روش آموزش مهارت‌های اجتماعی لوینسون و گوت‌لیب متفاوت است.

روش پژوهش

این پژوهش به صورت آزمایشی با طرح پیش‌آزمون-پس‌آزمون-پی‌گیری با گروه کنترل انجام شد. آزمودنی‌های پژوهش شش گروه از دانش‌آموزان دختر و پسر بودند. از هر دسته‌ی دختران و پسران، یک گروه با روش شادی فوردایس و یک گروه با روش آموزش مهارت‌های اجتماعی لوینسون و گوت‌لیب آموزش دیدند، و یک گروه نیز برای کنترل در نظر گرفته شد. روش‌های آموزش شادی به عنوان متغیر مستقل در گروه‌ها اعمال شد و میزان شادی متغیر وابسته بود. پیش‌آزمون قبل از آموزش، پس‌آزمون چهار هفته پس از آموزش، و پی‌گیری شش هفته پس از آموزش انجام شد.

آزمودنی‌ها

جامعه‌ی آماری پژوهش همه‌ی دانش‌آموزان پسر و دختر سال دوم دبیرستان‌های شهر اصفهان در سال تحصیلی ۸۴-۱۳۸۳ بود. نمونه‌ی پژوهش ۱۲۰ دانش‌آموز پسر و دختر بود که به روش نمونه‌گیری تصادفی خوشه‌ی چندمرحله‌ی گزیده‌شدند و با توجه به جنس، به شیوه‌ی تصادفی به چهار گروه آزمایشی و دو گروه کنترل گمارده شدند (هر گروه ۲۰ نفر). بدین سان، پس از هم‌آهنگی و حمایت آموزش و پرورش استان اصفهان، برنامه‌های آموزش شادی برای هر گروه آزمایش در شش جلسه اجرا شد. هم‌چنین، تعداد محدودی از آزمودنی‌ها برنامه‌های شادی را پی‌گیری نکردند که به طور تصادفی تعداد هر گروه به ۱۹ نفر کاهش یافت و پژوهش با ۱۱۴ نفر در شش گروه آزمایشی و کنترل ادامه یافت.

ابزار پژوهش

در این پژوهش، برای اندازه‌گیری میزان شادی دانش‌آموزان، از پرسش‌نامه‌ی شادی آکسفورد^۱ استفاده شد. این پرسش‌نامه ۲۹ پرسش چهارگزینه‌ی دارد که گزینه‌های آن به‌ترتیب

^۱ Oxford Happiness Inventory

نمره‌گذاری می‌شود. جمع نمره‌های پرسش‌ها نمره‌ی پرسش‌نامه را تشکیل می‌دهد که همانند نمره‌گذاری آزمون افسرده‌گی یک است. این پرسش‌نامه توسط آرگایل و لو^۱ (۱۹۹۰) ساخته شده‌است. آن‌ها ضریب پایایی این مقیاس را به روش بازآزمایی ۰/۷۸ گزارش کرده‌اند. همچنین روایی سازه‌ی این مقیاس به روش واگرایی (هم‌بسته‌گی) پرسش‌نامه‌ی شادی آکسفورد با آزمون افسرده‌گی یک (۰/۵۲ - گزارش شده‌است (فرانسیس و هم‌کاران، ۱۹۹۸). در ایران، علی‌پور و هم‌کاران (۱۳۷۹) ضریب پایایی این پرسش‌نامه را به روش آلفای کرون‌باخ ۰/۹۳ برآورد کرده‌اند. همچنین برای بررسی روایی صوری و محتوایی این پرسش‌نامه از ۱۰ کارشناس (روان‌شناس و روان‌پزشک) نظرخواهی شد که همه‌گی توانایی مقیاس را در اندازه‌گیری شادی آزمودنی‌ها تأیید کردند. در این پژوهش نیز، ضریب پایایی آلفای کرون‌باخ ۰/۸۷ به دست آمد.

روش‌های مداخله

۱- برنامه‌ی شادی *فوردایس* - *فوردایس* (۱۹۷۲) یکی از صاحب‌نظران روان‌شناسی شادی است که با انجام پژوهش‌های فراوان، مجموعه‌ئی با نام «برنامه‌ی شادی *فوردایس*» فراهم کرده‌است. برنامه‌ی شادی *فوردایس* چهارده اصل دارد و زیربنای آن این است که اگر شخص بخواهد می‌تواند همانند افراد شاد شاد باشد. روی‌کرد این برنامه، ترکیبی از نظریات شناختی و رفتاری است. در سطح شناختی، اصول این برنامه برای افراد تبیین و استدلال‌های لازم برای اثبات این که این اصول می‌تواند شادی فراگیران را افزایش دهد ارائه می‌شود. در سطح رفتاری، تکنیک‌هایی از رفتاردرمانی به کار گرفته می‌شود تا به کمک آن اصول چهارده‌گانه به طور عملی انجام شود. این اصول چهارده‌گانه‌ی چنین است:

- ۱- سرگرم و فعال بودن؛
- ۲- گذراندن اوقات بیشتر در جمع و فعالیت‌های گروهی؛
- ۳- انجام کارهای معنادار و دارای بهره‌وری؛
- ۴- سازمان‌دهی بهتر؛
- ۵- دور کردن ناراحتی‌ها؛
- ۶- پایین آوردن سطح انتظارها و آرزوها؛
- ۷- اندیشه‌ی مثبت و خوش‌بینانه؛
- ۸- توجه به زمان حال؛
- ۹- توجه به سلامتی شخصیت؛

¹ Argyle, M., & Lu, L.

² Francis, L. J., Brown, L. B., Lester, D. & Philipchalk, R

۱۰- برون‌گرایی و اجتماعی بودن؛

۱۱- خود واقعی بودن؛

۱۲- کنار گذاشتن مشکلات و احساسات منفی؛

۱۳- ارتباطات محکم، مهم‌ترین منبع شادی است؛

۱۴- ارزش‌مند شمردن، شاد بودن است.

این برنامه در شش جلسه‌ی دوساعتی بر روی آزمودنی‌ها اجرا شد:

جلسه‌ی یکم- آشنایی آزمودنی‌ها با روش فوردایس و اجرای پیش‌آزمون؛

جلسه‌ی دوم- آشنایی با تکنیک‌های بیان احساسات و افزایش خوش‌بینی و اجرای آن؛

جلسه‌ی سوم- آشنایی با تکنیک‌های افزایش صمیمیت، افزایش خلاقیت، و کاهش

توقعات؛

جلسه‌ی چهارم- آشنایی با تکنیک‌های افزایش فعالیت‌های جسمانی و افزایش روابط

اجتماعی؛

جلسه‌ی پنجم- آشنایی با تکنیک‌های خود بودن، برنامه‌ریزی و سازمان‌دهی، و زنده‌گی

در زمان حال؛

جلسه‌ی ششم- آشنایی با تکنیک‌های دوری از افکار نگران‌کننده و اولویت دادن به

شادی و اجرای پس‌آزمون.

هم‌چنین، برای هر جلسه به آزمودنی‌ها تکالیفی در ارتباط با هر تکنیک داده‌می‌شد.

۲- برنامه‌ی آموزش مهارت‌های اجتماعی- لوبین‌سون و گوت‌لیب (۱۹۹۵) در

پژوهش‌های متعددی دریافتند که کارآمدی آموزش مهارت‌های اجتماعی، شامل مهارت‌های

بیان، دوست‌یابی، بحث و گفت‌وگو، ارتباط‌های شفاف، خودابرازی و مهارت‌های ارتباطی است

که اگر افراد مجموعه مهارت‌های اجتماعی را بیاموزند می‌توانند با ارتباط مؤثر با دیگران،

باعث سرزنده‌گی و شادی خود شوند. روی‌کرد این روش ترکیبی از نظریات شناختی و

رفتاری است (لوبین‌سون و گوت‌لیب، ۱۹۹۵؛ هابز و لوبین‌سون، ۱۹۹۵) و مراحل و محتوای آموزشی این

روش چنین است:

جلسه‌ی یکم- آشنایی آزمودنی‌ها با روش آموزش مهارت‌های اجتماعی و اجرای

پیش‌آزمون؛

جلسه‌ی دوم- آشنایی با مهارت‌های بیان و بحث و گفت‌وگو؛

جلسه‌ی سوم- آشنایی با مهارت‌های دوست‌یابی و مهارت‌های ارتباطی؛

جلسه‌ی چهارم- آشنایی با مهارت‌های پر کردن اوقات فراغت و ورزش؛

جلسه‌ی پنجم- آشنایی با مهارت‌های خودابرازی؛

جلسه‌ی ششم- آشنایی با مهارت‌های افزایش روابط اجتماعی و ارتباط‌های شفاف و اجرای پس‌آزمون.

روش‌های تجزیه و تحلیل داده‌ها

برای تجزیه و تحلیل داده‌ها، تحلیل واریانس با اندازه‌گیری‌های مکرر و آزمون شفه به کار رفت.

یافته‌های پژوهش

جدول ۱ میانگین و انحراف معیار نمره‌های آزمون شادی را در گروه‌های مختلف، در مراحل پیش‌آزمون، پس‌آزمون، و پی‌گیری نشان می‌دهد. همچنان که دیده‌می‌شود، میانگین گروه‌های آزمایش تغییرهای چشم‌گیری را در نمره‌های پس‌آزمون و پی‌گیری شادی در مقایسه با گروه‌های کنترل داشته‌اند.

جدول ۱- میانگین و انحراف معیار نمره‌های شادی

گروه‌ها	ازمودنی‌ها	پیش‌آزمون		پس‌آزمون		پی‌گیری	
		میانگین	انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار
برنامه‌ی شادی فوردایس	دختر	۵۲٫۷۸	۹٫۴۵	۷۴٫۸۴	۸٫۷۸	۷۵٫۶۴	۸٫۹۵
	پسر	۵۱٫۷۸	۱۰٫۳۲	۷۲٫۰۲	۹٫۴۲	۷۴٫۳۲	۹٫۴۵
	کل	۵۲٫۲۸	۹٫۸۸	۷۳٫۹۳	۹٫۱۰	۷۴٫۹۸	۹٫۲۱
آموزش مهارت‌های اجتماعی	دختر	۴۹٫۹۱	۱۱٫۰۲	۷۹٫۹۸	۱۰٫۱۱	۸۸٫۸۷	۹٫۹۱
	پسر	۵۰٫۰۱	۹٫۸۱	۷۸٫۴۱	۸٫۹۹	۸۷٫۳۲	۸٫۸۷
	کل	۴۹٫۹۶	۱۰٫۴۱	۷۹٫۱۹	۹٫۵۵	۸۸٫۰۹	۹٫۳۹
کنترل	دختر	۵۰٫۷۳	۱۰٫۴۲	۴۹٫۴۲	۱۰٫۰۲	۵۱٫۲۱	۹٫۴۳
	پسر	۴۹٫۵۲	۹٫۹۵	۴۸٫۹۳	۹٫۳۶	۴۹٫۱۰	۹٫۶۳
	کل	۵۰٫۱۲	۱۰٫۱۸	۴۹٫۱۷	۹٫۶۹	۵۰٫۱۵	۹٫۵۳

در جدول ۲ نتایج تحلیل واریانس با اندازه‌گیری‌های مکرر تفاضل نمره‌های پیش‌آزمون-پس‌آزمون و پیش‌آزمون-پی‌گیری. میزان شادی دانش‌آموزان دختر و پسر آمده‌است. همچنان که دیده‌می‌شود تفاوت نمره‌های پیش‌آزمون-پس‌آزمون و پیش‌آزمون-پی‌گیری میزان شادی دانش‌آموزان گروه برنامه‌ی شادی فوردایس با نمره‌های گروه آموزش مهارت‌های اجتماعی و گروه کنترل معنادار است. همچنین، تفاوت میان تفاضل نمره‌های عامل (پیش‌آزمون-پس‌آزمون-پی‌گیری) نیز معنادار است.

جدول ۲- تحلیل واریانس با اندازه‌گیری‌های مکرر تفاضل نمره‌های پیش‌آزمون-پس‌آزمون و پیش‌آزمون-پی‌گیری

P	F	میانگین مجذورات	درجه‌ی آزادی	مجموع مجذورات	مقادیر	
					منابع تغییر	
					جنس	بین آزمونی‌ها
۰/۴۵۹	۰/۵۵	۱۰۴/۰۲	۱	۱۰۴/۰۲	گروه‌ها	
۰/۰۰۱	۸۷/۰۰	۳۲۷۵۶/۶۹	۱	۳۲۷۵۶/۶۹	جنس×گروه‌ها	
۰/۷۳۱	۰/۳۱	۵۹/۱۴	۲	۱۱۸/۲۸	خطا	
		۱۸۸/۲۵۵۴	۱۰۸	۲۰۳۳۱/۵۸		درون آزمودنی‌ها
۰/۰۰۲	۸/۸۴	۴۱۶/۰۷	۱	۴۱۶/۰۷	عامل	
۰/۰۲۲	۵/۳۷	۲۵۲/۶۳	۱	۲۵۲/۶۳	عامل×جنس	
۰/۰۸۶	۲/۵۱	۲۳۶/۴۳	۱	۲۳۶/۴۳	عامل×گروه‌ها	
۰/۰۰۱	۷/۵۱	۳۵۳/۴۶	۲	۷۰۶/۹۲	عامل×جنس×گروه‌ها	
		۴۷/۰۴۵۸۳	۱۰۸	۵۰۸۰/۹۵	خطا	

جدول ۳ نتایج آزمون شفه بر روی تفاضل نمره‌های پیش‌آزمون و پس‌آزمون، و پیش‌آزمون و پی‌گیری میزان شادی را در گروه‌های مختلف نشان می‌دهد. همچنان که دیده‌می‌شود تفاوت معناداری میان میانگین‌های گروه برنامه‌ی شادی فوردایس با گروه کنترل، و گروه آموزش مهارت‌های اجتماعی با گروه شادی فوردایس و گروه کنترل دیده‌می‌شود.

جدول ۳- مقایسه‌ی تفاضل میانگین نمره‌ی پیش‌آزمون و پس‌آزمون، و پیش‌آزمون و پی‌گیری میزان شادی با آزمون شفه

گروه‌ها	پیش‌آزمون و پس‌آزمون	پیش‌آزمون و پی‌گیری
برنامه‌ی شادی فوردایس	-	*
آموزش مهارت‌های اجتماعی	*	*
کنترل	*	*

بحث و نتیجه‌گیری

یافته‌های پژوهش نشان داد روش شادی فوردایس و روش آموزش مهارت‌های اجتماعی لوینسون و گوتلیب در افزایش میزان شادی دانش‌آموزان مؤثر است. یافته‌های پژوهش در این زمینه با نتایج تحقیقات انجام‌شده‌ی دیگر درباره‌ی اثربخشی این روش‌ها در افزایش شادی هم‌آهنگ است (فوردایس، ۱۹۸۳؛ لیوبومیرسکی و لپر، ۱۹۹۹؛ عابدی، ۱۳۸۱؛ عابدی، ۱۳۸۳؛ لوینسون، و گوتلیب، ۱۹۹۵؛ هایز و لوینسون، ۱۹۹۵).

همچنان که در یافته‌های پژوهش آمد، آزمون شفه نشان داد که روش آموزش مهارت‌های اجتماعی، به گونه‌ئی معنادار میزان شادی دانش‌آموزان را افزایش داد. یافته‌های این پژوهش در این باره نشان داد که در افزایش میزان شادی دانش‌آموزان، روش آموزش مهارت‌های اجتماعی کارآمدتر از روش شادی *فوردایس* است. در پژوهش‌های *لوینسون* و *گوت‌لیب* (۱۹۹۵)، *هایز* و *لوینسون* (۱۹۹۵)، *دونو* و *کوپر* (۱۹۹۸)، و *کامپس* و *کی* (۲۰۰۲) کارآمدی این روش در افزایش میزان شادی افراد افسرده و همچنین خانواده‌ها نیز تأیید شده‌است. همچنین، در پژوهش *آرگایل* (۲۰۰۱) نشان داده‌شد که بخشی از تبیین شادی برون‌گراها به خاطر مهارت‌های اجتماعی بهتر این افراد است، به‌ویژه مهارت خودابرازی و توانایی همکاری آن‌ها. *لو* و *آرگایل*^۱ (۱۹۹۱) با بررسی افسرده‌گان نشان دادند که این افراد تنها، گوشه‌گیر، طردکننده، و عموماً فاقد مهارت‌های اجتماعی هستند. او معتقد است ارتباط خوب در طول یک دوره از زمان سطح برون‌گرایی را افزایش می‌دهد. همچنین، برون‌گراها به این علت شاد اند که مهارت‌های اجتماعی زیاد و فعالیت اجتماعی دائمی دارند.

در خصوص روش شادی *فوردایس* در افزایش میزان شادی افراد نیز پژوهش‌های متعددی انجام شده‌است. *فوردایس* (۱۹۸۳) با اجرای این برنامه بر روی یک جامعه‌ی دانش‌جویی و غیربیمار و در یک زمان مشخص در هر روز طی شش هفته، دریافت که این دوره بسیار موفقیت‌آمیز بوده‌است و ۶۹ درصد از شرکت‌کننده‌گان (دانش‌جویان) شادتر شدند. *عابدی* (۱۳۸۱) اشاره کرده‌است روش‌های مشاوره‌ی شغلی به شیوه‌ی نظریه‌ی یادگیری اجتماعی و مدل شناختی-رفتاری شادی *فوردایس* باعث افزایش شادی مشاوران آموزش و پرورش شده‌است و همچنین این روش فرسوده‌گی شغلی آنان را نیز کاهش داده‌است. *عابدی* (۱۳۸۳) در یک بررسی دریافت که ۸۹ درصد دانش‌جویانی که در برنامه‌ی شادی *فوردایس* مشارکت کرده‌بودند در پایان برنامه اذعان داشتند که این برنامه در پایان دادن به ناراحتی، کنار آمدن با آن، یا از بین بردن روحیه‌ی ناراحت به آنان کمک کرده‌است. ۸۱ درصد دانش‌جویان نیز گزارش کردند که احساس شادی می‌کنند و ۳۶ درصد آنان معتقد بودند که شادتر شده‌اند.

در زمینه‌ی تداوم شادی نیز نتایج آزمون پی‌گیری نشان داد که میزان شادی افزایش یافته در دانش‌آموزان در طول زمان تقریباً ثابت ماند. یافته‌های حاصل در این زمینه نیز با سایر پژوهش‌های انجام‌شده در مورد تداوم میزان شادی در طول زمان هم‌آهنگ بود. در این باره، تحقیقات مربوط به شادی تأیید می‌کند که آزمودنی‌ها حتی تا زمان پی‌گیری و پس از مدت‌ها نیز شاد بوده‌اند (داینر، ۲۰۰۰؛ لارسون، ۲۰۰۰؛ لیوبومیرسکی، ۲۰۰۱؛ لیوبومیرسکی، شلدون، و شید، ۲۰۰۵).

^۱ Lu, L., & Argyle, M.

در مجموع، پژوهش‌های مربوط به شادی نشان داده‌است که افراد شاد و ناشاد از نظر ساختار فکری، قضاوت، و انگیزش با هم تفاوت دارند. انسان‌های شاد بازدهی فردی، خانواده‌گی، شغلی، تحصیلی، و اجتماعی بالاتری داشته‌اند (لیوبومیر سکی وهم‌کاران، ۲۰۰۵). همچنین از دیدگاه پترسون (۲۰۰۰) افراد شاد تمایل دارند خود و دیگران را مثبت ببینند و وقایع را مثبت تفسیر کنند. آنان به شکست زیاد فکر نمی‌کنند و در زمان محدود با مهلت مقرر، درست‌ترین برخورد را دارند و خوش بینی آن‌ها واقع‌بینانه است.

همچنین، این پژوهش در راستای دیگر پژوهش‌های انجام‌شده در دنیا، تأییدکننده‌ی تأثیر روش‌های افزایش شادی (برنامه‌ی فوردایس و مهارت‌های اجتماعی) و تداوم شادی در دانش‌آموزان بود. این یافته‌ها برای آموزش و پرورش کشور ما بسیار مهم شمرده می‌شود. چرا که این روش‌ها، به‌ویژه روش آموزش مهارت‌های اجتماعی، بسیار ساده و قابل‌استفاده در بیش‌تر موقعیت‌های آموزش و پرورش است. از مهم‌ترین کاربردهای یافته‌های این پژوهش در آموزش و پرورش می‌توان کاهش افسرده‌گی را نام برد که ریشه‌ی بسیاری از مشکلات اکت تحصیلی دانش‌آموزان است. همچنین افزایش شادی و بهداشت روانی باعث پیش‌گیری از مشکلات روحی-رفتاری و مشکلات اجتماعی از جمله بزه‌کاری می‌شود.

از این رو، پیشنهاد می‌شود با توجه به اجرای آسان این روش‌ها آموزش و پرورش این دو روش، به‌ویژه روش مهارت‌های اجتماعی را به دانش‌آموزان آموزش دهد. همچنین در دوره‌ی آموزش ضمن‌خدمت معلمان، مشاوران، و آموزش خانواده به موضوع شادی و روش‌های افزایش آن توجه ویژه شود.

منابع

- آرگایل، م. (۱۳۸۲). روان‌شناسی نادی. برگردان م. گوهری و هم‌کاران. اصفهان: جهاد دانشگاهی اصفهان.
- عابدی، م. (۱۳۸۱). بررسی و مقایسه‌ی اثربخشی روش‌های مشاوره‌ی شغلی به سبک نظریه‌ی یادگیری اجتماعی، سازگاری شغلی، و مدل شناختی-رفتاری شادمانی فوردایس بر کاهش فرسوده‌گی شغلی مشاوران آموزش و پرورش شهر اصفهان. پایان‌نامه‌ی دکترای مشاوره، دانشکده‌ی روان‌شناسی و علوم تربیتی، دانشگاه علامه طباطبائی، تهران.
- عابدی، م. (۱۳۸۳). بررسی اثربخشی آموزش شناختی-رفتاری فوردایس بر شادمانی، اضطراب، افسرده‌گی، و روابط اجتماعی دانش‌جویان دانشگاه اصفهان. در خلاصه مقالات چهارمین هفته‌ی پژوهش دانشگاه اصفهان (صص. ۴۱-۴۷). اصفهان: معاونت پژوهشی دانشگاه اصفهان
- علی‌پور، ا.، نوربالا، ا.، ازهای، ج.، و مطیعان، ح. (۱۳۷۹). شادکامی و عمل‌کرد ایمنی بدن. *روان‌شناسی*، ۴(۳)، ۲۱۹-۲۳۳.
- Argyle, M., & Lu, L. (1990). The happiness of extroverts. *Personality and Individual Differences*, 11(1), 1011-1017.
- Argyle, M., Martin, M., & Crossland, J. (1989). Happiness as a function of personality and social encounters. In J. P. Forgas & J. M. Innes (Eds.), *Recent advances in social psychology: An international perspective* (pp. 189-203). Amsterdam, The Netherlands: Elsevier Science Ltd.
- Barlow, J. P. (2002). *The measurement of optimism and hope in relation to college student retention and academic success*. Ph.D. dissertation, Iowa State University, Ames, IA, USA.
- Beck, A. T. (1991). Cognitive therapy: A 30-year retrospective. *American Psychologist*, 46(4), 368-375.
- Bradburn, N. M. (1969). *The Structure of psychological well-being*. Chicago, IL, USA: Aldine.
- Buss, D. (2000). The evolution of happiness. *American Psychologist*, 55(1), 15-23.
- Catron, L. S. (2002). *Optimism and responses to relationship dissatisfaction*. M.Sc. dissertation. California State University, Long Beach, CA, USA.
- Cheng, H., & Furnham, A. (2002). Personality, peer relations, and self-confidence as predictors of happiness and loneliness. *Journal of Adolescence*, 25(3), 327-339.
- Chiara, M. A. (2002). Multidimensional optimism and well-being: A prospective study of multiple consents of optimism as protective factor following high stress. Ph.D. dissertation, Temple University, Philadelphia, PA, USA.
- DeNeve, K. M., & Cooper, H. (1998). The happy personality: A meta-analysis of 137 personality traits and subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 124(2), 197-229.
- Diener, E. (2000). Subjective well-being. *American Psychologist*, 55(1), 34-43.
- Fordyce, M. (1977). Development of a program to increase personal happiness. *Journal of Counseling Psychology*, 24(6), 511-521.
- Fordyce, M. (1983). A program to increase happiness: Further studies. *Journal of Counseling Psychology*, 30(4), 483-498.
- Fordyce, M. (1997). *Educating for happiness*. Retrieved from <http://www.gethappy.net/quebec.htm>
- Francis, L. J., Brown, L. B., Lester, D. & Philipchalk, R (1998). Happiness as stable extraversion: A cross-cultural examination of the reliability and validity of the Oxford Happiness Inventory among students in the U.K., U.S.A., Australia, and Canada. *Personality and Individual Differences*, 24(2), 167-171.

- Hops, H. & Lewinsohn, P. M. (1995). A course for the treatment of depression among adolescents. In K. D. Craig & K. S. Dobson (Eds.), *Anxiety and depression in adults and children* (pp. 230-245). Thousand Oaks, CA, USA: Sage Publications.
- Kamps, D. M. & Kay, P. (2002). Preventing problems through social skills instruction. In B. Algozzine & P. Kay (Eds.), *Preventing problem behaviors: A handbook of successful prevention strategies* (pp. 57-84). Thousand Oaks, CA, USA: Corwin Press.
- Larson, R. W. (2000). Toward a psychology of positive youth development. *American psychologist*, 55(1), 170-183.
- Lewinsohn, P. M., & Gotlib, I. H. (1995) Behavioral theory and treatment of depression. In E. E. Beckham & W. R. Leber (Eds.), *Handbook of depression* (2nd Ed., pp. 352-357). New York, NY, USA: Guilford Press.
- Lu, L., & Argyle, M. (1991). Happiness and cooperation. *Personality and Individual Differences*, 12(10), 1019-1030.
- Lyubomirsky, S. (2001). Why are some people happier than others? The role of cognitive and motivational processes in well-being. *American Psychologist*, 56(3), 239-249.
- Lyubomirsky, S., & Lepper, H. S. (1999). A measure of subjective happiness: Preliminary reliability and construct validation. *Social Indicators Research*, 46(2), 137-155.
- Lyubomirsky, S., Sheldon, K. M., & Schkade, D. (2005). Pursuing happiness: The architecture of sustainable change. *The General Psychology*, 9(2), 111-131.
- Meyers, D. (2000). The friends, funds, and faith of happy people. *American Psychologist*, 55(1), 56-67
- Milligan, M. (2003). *Optimism and the five-factor model of personality, coping, and health behavior*. Ph.D. dissertation, Auburn University, Auburn, AL, USA.
- Peterson, C. (2000). The future of optimism. *American Psychologist*, 55(1), 44-55.
- Veenhoven, K. (1988). The utility of happiness. *Social Indicators Research*, 20(4), 333-354.
- Warger, C. L., & Rutherford, R. (1996) *Social Skills instruction. A collaborative approach*. Ann Arbor, MI, USA: Foundation for Exceptional Innovations.
- Wart, P. (2001). *What determines happiness?* Retrieved from http://www.cascadehealth.org/articles/What_Determines_Happiness/4FBE91883E8A/.