

◇ نشریه علمی زن و فرهنگ

سال یازدهم، شماره ۴۱، پاییز ۱۳۹۸

صفحات: ۶۱-۷۰

تاریخ وصول: ۱۳۹۷/۱۲/۱۴ - تاریخ پذیرش: ۱۳۹۸/۰۴/۲۶

اثربخشی آموزش شادکامی به شیوه شناختی- رفتاری فوردایس، بر میزان رضایت زناشویی و خوش بینی زنان متأهل

زهرا شیرینی^{*}
جواد خلعتباری^{**}
فردین فرمانی^{***}

چکیده

هدف از پژوهش حاضر، تعیین اثربخشی آموزش شادکامی به شیوه شناختی- رفتاری فوردایس بر میزان رضایت زناشویی و خوش بینی زنان متأهل منطقه ۵ شهر تهران بود. تعداد ۳۰ نفر از زنان منطقه ۵ تهران به صورت تصادفی انتخاب و در دو گروه کنترل و آزمایش قرار گرفتند. طرح این پژوهش از نوع نیمه تجربی به صورت پیش آزمون و پس آزمون با گروه کنترل بود. برای جمع آوری داده ها از پرسشنامه رضایت زناشویی اینریچ (۱۹۸۹) و پرسشنامه خوش بینی شی یو و کارور (۱۹۹۴) استفاده شد. مداخله آموزشی برای گروه آزمایش به مدت ۸ جلسه دو ساعته اجرا شد و در پایان نتایج با روش تجزیه و تحلیل کواریانس چند متغیره مورد بررسی قرار گرفت. یافته های پژوهش نشان داد که آموزش شادکامی شناختی- رفتاری به روش فوردایس، بر خوش بینی و رضایت زناشویی اثربخش است.

کلید واژگان: آموزش شادکامی، شناختی رفتاری فوردایس، خوش بینی، رضایت زناشویی

پژوهشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی
رتال جامع علوم انسانی

* دانشجوی دکتری مشاوره، واحد تنکابن، دانشگاه آزاد اسلامی، تنکابن، ایران. (ایمیل: z.shirin@yahoo.com)

** دانشیار روان شناسی، واحد تنکابن، دانشگاه آزاد اسلامی، مازندران، ایران. (ایمیل: j.khalatbari@gmail.com)

*** دانشجوی دکتری روان شناسی، دانشگاه شهید بهشتی، تهران، ایران. (نویسنده مسئول، ایمیل: farmani_fardin@yahoo.com)

مقدمه

یکی از نهادهای مهم اجتماعی که به لحاظ اهمیت، نقش و کارکردهای مختلف، مورد توجه علمای تعلیم و تربیت قرار گرفته است نهاد خانواده می باشد. لذا اهمیت شناخت و بررسی عواملی که سبب قوام این نهاد اجتماعی می گردند، می تواند گامی مفید در راستای ارتقای فرهنگ جامعه باشد. آدمی در خانواده الفبای اجتماعی شدن و فرهنگ پذیری را می آموزد. دستیابی به جامعه سالم، در گرو سلامت خانواده و خانواده کارآمد، وابسته به رضایت زناشویی^۱ است (پروندی، عارفی و مرادی، ۱۳۹۵). هر چه از عمر خانواده های گسترده می گذرد و تبلور خانواده هسته ای در جامعه بیشتر می شود، اهمیت روابط بین اعضای خانواده به ویژه زن و شوهر، به عنوان ارکان اصلی خانواده واضح تر می گردد. در این میان رضایت زناشویی، یکی از مهم ترین عوامل اثرگذار بر عملکرد خانواده می باشد. رضایت زناشویی یکی از ملاک های مهم کیفیت زندگی افراد متأهل می باشد و این مهم در سلامت روان کلی جامعه نیز بسیار اثرگذار و مهم می باشد (سپهریان آذر، محمدی، بدلیپور و نوروزاده، ۱۳۹۵).

رضایت زناشویی عبارت است از احساسات عینی از خشنودی، رضایت و لذت تجربه شده توسط زن یا شوهر موقعی که تمامی جنبه های ازدواج شان را در نظر می گیرند. چون که رضایت زناشویی بخش مهمی از بهداشت فردی محسوب می شود و سایر جنبه های زندگی را نیز در بر می گیرد، بنابراین بررسی عوامل موثر بر آن می تواند حائز اهمیت باشد (بردلی و حجت^۲، ۲۰۱۶). در واقع ارتباط با همسر جنبه مرکزی زندگی عاطفی و اجتماعی یک فرد است و نارضایتی زناشویی می تواند به توانایی زن و شوهر برای برقراری روابط رضایتمندانه با بچه ها و سایر اشخاص خارج از خانواده آسیب برساند (وینبرگ، زیگلر، بسر و نیرا^۳، ۲۰۱۷).

در سال های اخیر احساس امنیت، آرامش و روابط صمیمانه میان زن و مرد به سستی گراییده و کانون خانواده دست خوش فرآیندهای ناخوشایندی شده است. رضایت زناشویی، تأثیر به سزایی بر خانواده و سلامت جسمی و روانی اعضای آن می گذارد. به اعتقاد مارکمن و فلویید^۴ (۲۰۰۲)، به نقل از حسین پور، شهریوی و عبادی، (۱۳۸۳). اغلب افرادی که ازدواج می کنند، در آغاز زندگی دارای سطح بالایی از رضایت زناشویی هستند، اما علاوه بر افت تدریجی که با گذشت زمان در رضایت مندی زناشویی رخ می دهد، در همان هفته ها و ماه های اول ازدواج نیز مشکلات جدی رخ می دهد که اگر حل نشود می تواند رضایت و ثبات رابطه ی زناشویی را تهدید کند (کریمی، ۱۳۹۷).

یکی از عواملی که در روابط زندگی زناشویی نقش دارد خوش بینی^۵ و بدبینی زوجین می باشد. خوش بینی با سلامت روانی افراد در ارتباط است. خوش بینی از تأثیر مخرب مشاجرات روزانه بر سلامت روان جلوگیری می کند و با سلامت جسمانی نیز رابطه مثبت دارد. خوش بینی با خلق مثبت و اخلاق خوب رابطه دارد و هم چنین خوش بینی با پشتکار، موفقیت های شغلی و خانوادگی و اجتماعی، سلامتی

۱. marital satisfaction

۲. Bradley & Hojjat

۳. Weinberg, Besser, Zeigler & Neria

۴. Markman & Floyd

۵. optimism

و حتی با طول عمر رابطه مثبت نشان داده است (راجرز، چمبرلین، الیسون و کرین^۱، ۲۰۰۹؛ مردانی و حیدری، ۱۳۸۹). هنری، برگ، اسمیت و فلورشمیم^۲ (۲۰۰۷) در مورد بدبینی در روابط زن و مرد مطرح می کنند، زوج هایی که دیدگاه بدبینانه دارند به میزان زیادی در معرض هیجان های منفی قرار دارند، کارهایی که همسرشان انجام می دهد آنان را عصبانی، ناراحت و یا دلسرد می نماید و هر کدام فکر می کند، همسرش به طور ذاتی نقایصی دارد که نمی توان آنها را تغییر داد و همیشه به فلاکت منجر می شود؛ هم چنین می افزایند این گونه زوجین در ۷۳/۵ درصد موارد ارتباطات مختل دارند، ۷۰/۴ درصد آنان مسئولیت پذیر نیستند و ۶۷/۲ درصد آنها نیز از حل اختلافات زناشویی عاجزند.

محققان می گویند شناخت زوجین از فرایند زندگی، حمایت اجتماعی موجود، ویژگی های شخصیتی مثل خوش بینی و سلامت جسمی زوجین در یک زندگی موفق نقش دارند (کو، برگ، باتنر، یوچینو و اسمیت^۳، ۲۰۰۷). مطالعه مکناستی، لیونه و ویلسون^۴ (۲۰۰۴) نیز مشخص کرد که انتظارات مثبت با رضایت زناشویی رابطه مثبت معنی دار دارد به طوری که ۸۶ درصد زوجینی که از زندگی زناشویی خود رضایت داشته اند، بیشتر با سایرین احساس همدلی نموده و روابط آنان با دیگران انعطاف پذیری بیشتری نشان می دهند.

اعتقاد فوردایس^۵ (۱۹۸۳) بر این است که به غیر از عوامل مختلفی مانند ژنتیک، شخصیت، میزان درآمد، طبقه اجتماعی و اقتصادی، میزان تحصیلات و ... که رضایت مندی از زندگی را تحت تاثیر قرار می دهد، شاد زیستن و ویژگی های خاص دیگری که موجب کسب شادی می گردد وجود دارند که می توانند روابط زناشویی را تحت تاثیر قرار دهند. به اعتقاد وی، شادی را می توان آموزش داد. فوردایس (۱۹۸۳) از صاحب نظران روان شناسی شادی با بررسی تحقیقات متعدد، برنامه ای با عنوان آموزش شادکامی فوردایس^۶ ارائه داده است که دارای ۱۴ اصل است. از این تعداد ۸ اصل مرتبط با اصول شناختی و ۶ اصل دیگر نیز اصول رفتاری هستند. وی در اقدامات آموزشی خود، یک رویکرد آموزشی را مورد استفاده قرار داده است که هر دو مولفه شناختی و رفتاری را دارا می باشد. در بخش شناختی، به بررسی ریشه ای دخیل بودن افکار و رفتارهای خاص در مورد شادکامی پرداخته است و در بخش رفتاری نیز مجموعه ای تکنیک های درمان شناختی- رفتاری را که معتقد است می تواند برای افراد مفید واقع شود، را ارائه داده است. فوردایس (۱۹۸۳) در مطالعات خود به این نتیجه دست یافت که مجموعه شادکامی او باعث افزایش شادکامی می شود. در مطالعه ای نیز لیتچر، های و کامن^۷ (۱۹۸۰) از برنامه آموزش شادکامی فوردایس برای افزایش شادکامی و رضایت از زندگی آزمودنی ها استفاده کردند و به این نتیجه دست یافتند که تاثیر معناداری بر افزایش شادکامی آزمودنی ها داشته است. نتایج مطالعه صمد زاده، شهباززادگان و عباسی (۲۰۱۳) نیز نشان داده است که آموزش شادکامی به شیوه فوردایس بر کیفیت زندگی بیماران

۱. Rogers, Chamberlin, Ellison & Crean

۲. Henry, Berg, Smith & Florsheim

۳. Ko, Berg, Butner, Uchino & Smith

۴. McNulty, Livneh & Wilson

۵. Fordyce

۶. Fordyce Happiness Training

۷. Lichter, Haye & Kamman

سرطانی و دیالیزی، اثربخشی معناداری داشته است. نادری، مختاری و محمدپور (۱۳۹۳) نیز در مطالعه خود نشان دادند که آموزش شادکامی به شیوه فوردایس بر میزان امید به زندگی زوجین در حال متار که اثربخشی مثبتی دارد و باعث افزایش امید به زندگی در این افراد می شود. یوسفی، صالحی، نفیسی و رئیسی (۱۳۸۹)، نیز طی مطالعه خود با عنوان اثربخشی آموزش درمان شناختی- رفتاری به شیوه شادکامی فوردایس بر سلامت عمومی و هوش هیجانی دانشجویان به این نتیجه دست یافتند که آموزش شادکامی به شیوه شناختی رفتاری موجب افزایش سلامت عمومی و هوش هیجانی دانشجویان شده است. پور رحیمی، احدی، عسگری و بختیارپور (۱۳۹۴) نیز در پژوهش خود با عنوان اثربخشی آموزش شادکامی فوردایس بر راهبردهای مقابله ای، کیفیت زندگی و خوش بینی دانشجویان دختر، به این نتیجه دست یافتند که آموزش شادکامی فوردایس بر خوش بینی دانشجویان تاثیر معنادار و مثبتی دارد و هم چنین سبک مساله مدار را نیز تحت تاثیر قرار می دهد، اما در مورد سبک هیجان مدار، معنادار نبود. عابدی و هورات (۲۰۱۱) نیز در مطالعه ی خود به این نتیجه رسیدند که آموزش شادکامی به روش فوردایس می تواند در امیدواری دانش آموزان دبیرستانی موثر واقع شود. با توجه به بررسی های انجام شده هدف از انجام این پژوهش تعیین میزان اثربخشی آموزش شادکامی به شیوه شناختی- رفتاری فوردایس، بر رضایت زناشویی و خوش بینی زنان متاهل منطقه ۵ شهر تهران می باشد.

روش

طرح پژوهش، جامعه آماری و روش نمونه گیری: طرح این پژوهش نیمه تجربی، از نوع پیش آزمون و پس آزمون با گروه کنترل می باشد. جامعه آماری شامل کلیه زنان متاهل منطقه ۵ شهر تهران می باشد. با استفاده از روش نمونه گیری در دسترس، تعداد ۳۰ نفر از زنان متاهل انتخاب شدند که از نظر متغیر هایی هم چون سطح درآمد، سطح تحصیلات و محل زندگی همگن شدند. نیمی (۱۵ نفر) از آزمودنی ها به طور تصادفی در گروه آزمایشی و نیمی دیگر نیز در گروه کنترل قرار گرفتند. هر دو گروه قبل از آموزش، در ارتباط با متغیر های وابسته مورد ارزیابی قرار گرفتند، سپس گروه آزمایش در معرض متغیر مستقل (آموزش شادکامی به شیوه شناختی رفتاری فوردایس) قرار گرفت و گروه کنترل مداخله خاصی دریافت نکرد. معیارهای ورود به پژوهش عبارت بود از: زنان متاهل، سن بین ۲۰ تا ۴۰ سال، سطح تحصیلات دیپلم به بالا، نداشتن بیماری جسمانی یا روان شناختی که سبک زندگی فرد را تحت تاثیر قرار دهد. معیارهای خروج نیز عبارت بود از غیبت بیش از دو بار در جلسات گروهی، مصرف مواد یا داروهایی که باعث عدم تعادل روان شناختی شود.

روش اجرا

یکی از مهم ترین مراحل هر طرح پژوهشی نحوه اجرای آن می باشد. در این پژوهش با توجه به نمونه انتخاب شده، دو گروه کنترل و آزمایشی به صورت تصادفی انتخاب و جایگزینی شدند. از هر دو گروه، پرسشنامه خوش بینی و رضایت زناشویی به عنوان پیش آزمون گرفته شد و سپس هشت جلسه ۲ ساعته آموزش شادکامی به روش شناختی- درمانی فوردایس برای گروه آزمایش اجرا شد و در پایان مداخله نیز مجدداً از هر دو گروه، دو پرسشنامه مذکور به عنوان پس آزمون اجرا شد و داده های جمع آوری شده، با

روش تحلیل کوارینانس چند متغیره و تک متغیره مورد بررسی قرار گرفت. با همه افرادی که به صورت داوطلبانه حاضر به همکاری شدند و در دو گروه آزمایشی و کنترل قرار گرفتند، مصاحبه فردی صورت گرفت و هدف پژوهش برای آنها توضیح داده شد و با تاییدیه کمیته اخلاق از همه آنها رضایت کامل اخذ شد. شرح جلسات گروهی در جدول زیر ذکر شده است.

جدول ۱. فهرست محتوایی برنامه شناختی- رفتاری فوردایس (۱۹۸۳)

شماره جلسه	اهداف
۱	آشنایی اعضای گروه با هم، معرفی شیوه انجام کار، اجرای پیش آزمون، آموزش تئوری فوردایس و تشریح تاثیر آن، بازخورد جلسه اول
۲	تشریح تکنیک های ارتباطات اجتماعی و فنون ابراز احساسات در گروه، تکنیک های افزایش خوش بینی و شادی، گرفتن بازخورد از جلسه گروهی
۳	آموزش تکنیک فعالیت های جسمانی و روان شناختی، تکنیک های افزایش خلاقیت و تمرین های مرتبط به افزایش فعالیت ها
۴	بازخورد جلسه قبل، آموزش برنامه ریزی و حل مساله و مهارت های زندگی
۵	بررسی تکالیف جلسات قبل، ادامه آموزش مهارت های زندگی، تمرکز و دوری از استرس و نگرانی و تمرکز بر زمان حال
۶	تمرکز بر خود و زمان حال، تشریح انواع نگرانی ها و تاثیر استرس بر سبک زندگی و شناسایی راهکارهایی برای حرکت به سمت خود واقعی، ارائه تکلیف
۷	بررسی تکالیف جلسه قبل، تاکید بر مهارت های حل مساله و نقش شخصیت افراد در حالات روان شناختی، شناخت شخصیت و پذیرش خود، ارائه تکلیف
۸	بررسی تکلیف جلسه قبل، آموزش تکنیک های رضایت و شادکامی در زندگی، مرور تکنیک های جلسات قبل و پرسش و پاسخ، اجرای پس آزمون و جمع آوری داده ها

ابزار سنجش

الف) پرسشنامه خوش بینی^۱: این پرسشنامه در سال ۱۹۹۴ توسط شی پر و کارور^۲ تهیه شد و داری ۱۰ ماده می باشد که از این میان ۳ ماده نشان دهنده تلقی خوش بینانه و ۳ ماده نشان دهنده تلقی بدبینانه و ۴ ماده نیز بصورت انحرافی می باشد و نمره ای برای آن در نظر گرفته نشده است. نمره گذاری ماده های ۱، ۴ و ۱۰ اگر کاملاً موافقم باشد، نمره ۴، موافقم ۳، نظری ندارم ۲، مخالفم ۱ و کاملاً مخالفم نمره صفر تعلق می گیرد. ماده های ۳، ۷ و ۹ نمره گذاری به صورت معکوس می باشد؛ یعنی کاملاً موافقم نمره صفر و کاملاً مخالفم نمره ۴ می گیرد. ضریب پایایی این پرسشنامه با استفاده از آلفای کرونباخ ۰.۷۴ بدست آمد. هم چنین ضریب روایی هم زمان بین مقیاس خوش بینی و افسردگی و خودتسلط یابی به ترتیب ۰.۴۶۹ و ۰.۷۲۵ به دست آمده و نشان از توان بالای این آزمون دارد (شی پر، کارور و بریج^۳، ۱۹۹۴). پایایی پرسشنامه در تحقیق حاضر از طریق روش آلفای کرونباخ ۰.۸۱ بدست آمد.

۱. optimism questionnaire

۲. Scheier & Carver

۳. Bridges

ب) پرسشنامه رضایت زناشویی اینریچ^۱: پرسشنامه رضایت زناشویی اینریچ در سال ۱۹۹۸ ساخته شد. این پرسشنامه به عنوان یک ابزار تحقیق معتبر در تحقیقات و کارهای بالینی متعددی مورد استفاده قرار گرفته است. فورز و السون^۲ (۱۹۸۹) با استفاده از نمونه گیری تصادفی در تحقیق ملی با ۵۰۳۹ زوج نشان دادند که با استفاده از این پرسشنامه می توان با دقت ۹۵-۸۵ درصد بین زوجین خرسند و ناخرسند تمایز قائل شد. این ابزار شامل ۴ مولفه اصلی می باشد که عبارت است از تحریف آرمانی، رضایت زناشویی، ارتباطات و حل تعارض، ضریب آلفای پرسشنامه برای خرده مقیاس های رضایت زناشویی (۰,۸۶)، ارتباط (۰,۸۰)، حل تعارض (۰,۸۴)، و تحریف آرمانی (۰,۸۳) می باشد. اعتبار بازآزمایی پرسشنامه برای هر خرده آزمون به ترتیب بوده است. در پژوهش آسوده (۱۳۸۹) با تعداد ۳۶۵ زوج، به ترتیب برابر با ۰,۶۸، ۰,۷۸، ۰,۶۲ و ۰,۷۷ بدست آمد. پایایی پرسشنامه در تحقیق حاضر از طریق روش آلفای کرونباخ ۰,۷۷ بدست آمد.

یافته ها

یافته های توصیفی این پژوهش شامل شاخص های آماری مانند میانگین، انحراف معیار، متغیرهای مورد مطالعه در این مطالعه به تفکیک دو گروه و دو مرحله پژوهش است که در جدول ۲ ارائه شده است.

جدول ۲. میانگین و انحراف معیار نمرات متغیرهای پژوهش در مراحل پیش آزمون و پس آزمون

متغیر	گروه	پیش آزمون		پس آزمون	
		میانگین	انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار
رضایت زناشویی	آزمایش	۱۵۱,۴	۳۴,۲	۱۶۳,۳	۳۲,۹
	کنترل	۱۴۳,۲	۳۳,۸	۱۴۶,۱	۳۵,۱
خوش بینی	آزمایش	۱۴,۸۰	۲,۰۸	۱۸,۳۳	۱,۹۵
	کنترل	۱۵,۳۳	۲,۶۶	۱۴,۹۳	۲,۴۶

یافته های مربوط به فرضیه های پژوهش، که با توجه به هر فرضیه نتایج حاصل از تجزیه و تحلیل داده ها در این بخش ارائه می شود. برای استفاده از آزمون تحلیل کواریانس باید پیش فرض های نرمال بودن، برابری واریانس ها برقرار باشد. برای بررسی یکسانی واریانس های گروه آزمایش و گروه کنترل از آزمون لوین^۳ بهره برده شد (جدول ۳).

پژوهشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی
رتال جامع علوم انسانی

۱. Enrich Marital Satisfaction Questionnaire

۲. Fowers & Olson

۳. Levene

جدول ۳. آزمون برابری واریانس‌های دو گروه در متغیرها

شاخص متغیر	آماره لوین	df۱	df۲	سطح معناداری
آزمون رضایت زناشویی	۰,۱۴	۱	۲۸	۰,۷۱
آزمون خوش بینی	۱,۱۹	۱	۲۸	۰,۲۸

بررسی همگنی واریانس‌ها نشان داد که معناداری آزمون لوین در نمرات پرسشنامه رضایت زناشویی و خوش بینی بیش تر از ۰,۰۵ می باشد و با توجه به این امر پیش فرض همگنی واریانس‌های خطا در مطالعه حاضر محقق شده است. فرضیه اصلی: آموزش شادکامی به شیوه شناختی- رفتاری فوردایس بر میزان رضایت زناشویی و خوش بینی زنان متأهل تأثیر دارد.

جدول ۴. نتایج مربوط به آزمون تحلیل واریانس

نام آزمون	مقدار	f	درجه آزادی	درجه آزادی خطا	اندازه اثر	توان آماری	سطح معنی داری
اثر پیلا	۰/۷۸۲	۲۶/۳۲	۲	۲۵	۰/۷۸۲	۱	p < ۰/۰۰۰۱
لامبدای ویلکز	۰/۲۱۸	۲۶/۳۲	۲	۲۵	۰/۷۸۲	۱	p < ۰/۰۰۰۱
اثر هتلینگ	۳/۵۷	۲۶/۳۲	۲	۲۵	۰/۷۸۲	۱	p < ۰/۰۰۰۱

با توجه به نتایج مشاهده شده در جدول شماره ۴ و با توجه به مقدار F می توانیم بگوییم که نتایج در سطح $p < ۰/۰۰۰۱$ معنی دار بوده است و دو گروه آزمایش و کنترل از لحاظ متغیرهای رضایت زناشویی و خوش بینی در پس آزمون با هم تفاوت معناداری دارند.

جدول ۵. نتایج تحلیل کوواریانس یک راهه (آنکوا)

مربوط به میزان رضایت زناشویی و خوش بینی زنان متأهل

متغیرها	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	سطح معناداری
پیش آزمون	۸۰۷,۶۸	۱	۸۰۷,۶۸	۷,۶۸	۰,۰۰۱
رضایت زناشویی	۶۲۵,۱۰۰	۱	۶۲۵,۱۰۰	۵,۹۴۶	۰,۰۲۲
خطا	۲۸۳۸,۵۰	۲۷	۱۰۵,۱۲۸	-	-
پیش آزمون	۴۳,۴۷	۱	۴۳,۴۷۵	۱۲,۳۸	۰,۰۰۲
خوش بینی	۲۰,۸۴	۱	۲۰,۸۴۵	۵,۹۳۷	۰,۰۰۲
خطا	۹۴,۷۹۱	۲۷	۳,۵۱۱	-	-

همان طور که در جدول ۵ مشاهده می شود، تفاوت معناداری بین نمرات رضایت زناشویی و جهت گیری زندگی در گروه آزمایش و گواه وجود دارد ($p=۰/۰۰۱$). بنابراین می توان نتیجه گرفت که آموزش شادکامی به شیوه شناختی رفتاری فوردایس بر میزان خوش بینی و رضایت زناشویی زنان متأهل اثربخش بوده و این فرضیه‌ها تأیید شده است.

بحث و نتیجه گیری

نتایج این تحقیق نشان داد که آموزش برنامه فوردایس، رضایت زناشویی و خوش بینی زنان را افزایش داده و این با یافته های هنری و همکاران (۲۰۰۷)، مکنالتی و همکاران (۲۰۰۴)، لیتچر و همکاران (۱۹۸۰)، صمدزاده و همکاران (۲۰۱۳)، عابدی و همکاران (۲۰۱۱) و پور رحیمی و همکاران (۱۳۹۴) همسو می باشد. در تبیین این نتایج می توان گزارش نمود که: آموزش شناختی- رفتاری فوردایس نوعی بازسازی شناختی است که به افزایش کارکرد شناختی افراد می پردازد. روش های به کار رفته در این مدل شامل کاهش سطح انتظارات، از بین بردن نگرانی ها، تقویت تفکرات خوش بینانه و مثبت، حضور در زمان حال، اولویت قرار دادن شادمانی و از بین بردن مشکلات و احساسات منفی و تقویت حضور اجتماعی فرد است و زمانی که افراد از آنها استفاده می کنند، باعث تقویت سلامت جسمانی و روان شناختی شان می شود (خیری، ربیعی، شمس علی نیا و مسعودی، ۲۰۱۶).

بر اساس پژوهش های صورت گرفته در مورد آموزش شادکامی، ساختارهای شناختی و هیجانی افراد را تغییر داده و نگرش مثبت تری را نسبت به رخدادهای اتفاق افتاده در زندگی برای افراد فراهم می کند. نگرش های مثبت بر درک افراد از آینده تاثیر می گذارد. این دیدگاه سبب می شود که فرد به گونه مثبت تر و انطباق پذیرانه تری با شرایط و رویدادها روبرو شود که همگی این موارد سبب خوش بینی بیشتر افراد می شود (هپبورن، بارنهور و ویلیامز^۱، ۲۰۰۹). طبق نظر لیومیرسکی، شلدون و شاکید^۲ (۲۰۰۵) شرکت در جلسات آموزش شادکامی نگرش افراد را نسبت به زندگی و وقایع روزانه تغییر داده است و آنان توانسته اند حتی المقدرو از تولید افکار منفی دوری کرده و افکار مثبت تری را جایگزین نمایند. آنها زندگی کردن در حال را تجربه کرده و به استقبال حوادث به وقوع پیوسته نروند و حوادث بد را پیش بینی نکنند. به طور کلی، بررسی نتایج حاصل از این پژوهش نشان می دهد که آموزش روش شادکامی فوردایس به روش شناختی- رفتاری بر گروه مداخله اثربخش بوده است. شاد زیستن و روش درست زیستن، احساس یادگیرنده را درباره خود و دیگران تحت تاثیر قرار می دهد و علاوه بر این کسب این مهارت های الگوی شادکامی، نگرش دیگران را نیز درباره فرد و محیط تغییر می دهد و این اصل دوسویه، به ارتقای بهداشت روانی و کاهش مشکلات بین زوجی، اثری دوچندان می بخشد. در نتایج این تحقیق بر اهمیت شادمانی تاکید شده است و نشان داده است که شادمانی مفهومی است که به رضایت افراد از زندگی بستگی دارد. با آموزش شادمانی، موقعیت زندگی فرد تغییر نمی کند، اما دید او به زندگی و آنچه اطراف اوست را تغییر می دهد و بر باورها و شناخت های وی به مسائل زندگی تاثیر می گذارد. همه این امور موجب می شود فرد به مسائلی توجه کند که درست مقابل ناکامی و افسردگی و عدم رضایت است. بنابراین می توان نتیجه گرفت که نوع تفکر و هم چنین محیطی که فرد در آن زندگی می کند، علاوه بر تاثیر بر شادمانی افراد، در افزایش و تقویت روابط بین فردی نیز تاثیر بسزایی خواهد داشت. در نهایت با توجه به نتایج این پژوهش، می توان از این روش برای کاهش تعارضات زناشویی و افزایش رضایت از زندگی زوجین بهره برد.

۱. Hepburn, Barnhofer & Williams

۲. Lybomirsky, Sheldon & Schkade

منابع

- آسوده، محمدحسین. (۱۳۸۹). *فاکتورهای ازدواج موفق از دیدگاه زوجین خوشبخت*. پایان نامه جهت دریافت درجه کارشناسی ارشد مشاوره خانواده. دانشگاه تهران.
- کریمی، رضا. (۱۳۹۷). *بررسی الگوی عوامل محافظت کننده ازدواج پایدار*. پایان نامه جهت دریافت درجه دکتری، روان شناسی بالینی، دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، تهران.
- حسین پور، محمد، شهرویی، شهریار، عبادی، ندا. (۱۳۹۴). بررسی اثربخشی آموزش خانواده درمانی به شیوه شناختی رفتاری بر رضایت زناشویی، یافته‌های نو در روان‌شناسی، ۱۴ (۲): ۲۴-۳۱.
- مردانی، مرجان، حیدری، هادی. (۱۳۸۹). ارتباط خوشبینی و سبک های دلبستگی با رضایت زناشویی در کارکنان بیمارستان. *مجله دانشکده پرستاری و مامایی ارومیه*، ۱۱ (۸): ۴۶-۵۲.
- نادری حبیب‌الله، مختاری میرکلا معصومه، مریم محمدپور مریم. (۱۳۹۳). اثربخشی آموزش شادمانی به شیوه فوردایس بر میزان امید به زندگی زوجین در حال متارکه. *مجله روانشناسی و روانپزشکی شناخت*، ۱ (۲): ۲۸-۳۹.
- پوررحیمی مرنی، مریم، احدی، حسن، عسگری، پرویز، بختیارپور، سعید. (۱۳۹۴). اثربخشی آموزش شادکامی فوردایس بر راهبردهای مقابله ای، کیفیت زندگی و خوش بینی دانشجویان دختر. *فصلنامه علمی- پژوهشی زن و جامعه*، ۶ (۲۳): ۲۵-۴۰.
- پروندی علی، عارفی مختار، مرادی اسما (۱۳۹۵). نقش عملکرد خانواده و الگوهای ارتباطی زوجین در پیش بینی رضایت زناشویی. *آسیب شناسی، مشاوره و غنی سازی خانواده*، ۲ (۱): ۵۴-۶۵.
- سپهریان آذر، فیروزه، محمدی، نسیم، بدلیپور، زینب، نوروززاده، وحید (۱۳۹۵). رابطه امیدواری و شادکامی با رضایت زناشویی. *مجله سلامت و مراقبت*، ۱ (۱۸): ۳۷-۴۴.
- یوسفی لویه، مجید، صالحی، مهدیه، نفیسی، غلامرضا و رئیس، زهره. (۱۳۸۹). تاثیر آموزش شادکامی به شیوه شناختی- رفتاری فوردایس بر سلامت عمومی و هوش هیجانی دانشجویان. *تحقیقات روانشناختی*، ۲ (۸): ۶۲-۷۴.
- Abedi, A., & Hevrat, A. (2011). Comparing the effectiveness of Fordyce's cognitive-behavioral approach and social skill training approach on increasing High school students' happiness in Isfahan, Iran, Proceedings of the 3rd International Conference of Teaching and Learning. *International University, Malaysia*, 2(1), 59-71.
- Bradley, J. M., & Hojjat, M. (2016). A model of resilience and marital satisfaction. *The Journal of Social Psychology*, 157(5), 588-601.
- Fordyce, M.W. (1983). A program to increase happiness: Further studies. *Journal of Counseling Psychology*, 30 (4):483-498.
- Fowers B. J., & Olson, D. H. (1989). ENRICH Marital Inventory: A Discriminant Validity and Cross-Validity Assessment. *Journal Marital and family Therapy*. 15. 65-79.
- Henry, N.J., & Berg, C.A., Smith, T.W., & Florsheim, P. (2007). Positive and negative characteristics of marital interaction and their association with marital satisfaction in middle-aged and older couples. *Psychol Aging*, 22(3):428-41.
- Hepburn, S.R., Barnhofer, T., & Williams, J.M.G. (2009). The future is bright? Effects of mood on perception of the future. *J Happiness Stud*, 10(4):483-96.

- Khayeri, F. A., Rabiei, L., Shamsalinea, A., & Masoudi, R. (2016). Effect of Fordyce Happiness Model on depression, stress, anxiety, and fatigue in patients with multiple sclerosis. *Complementary Therapies in Clinical Practice*, 25, 130-135.
- Ko, K.J., Berg, C.A., Butner, J., Uchino, B.N., & Smith, T.W. (2007). Profiles of successful aging in middle-aged and older adult married couples. *Psychol Aging*, 22(4):705-18.
- Lichter, S., Haye, K., & Kamman, R. (1980). Increasing happiness through cognitive training. *Newzealand psychologist*, 9, 57- 64.
- Lybomirsky, S., Sheldon, K.M., & Schkade, D. (2005). Pursuing happiness: the architecture of sustainable change. *The general psychology*, 9(2), 111-131.
- McNulty, K., Livneh, H., & Wilson, L. M. (2004). Perceived Uncertainty, Spiritual Well-Being, and Psychosocial Adaptation in Individuals With Multiple Sclerosis. *Rehabilitation Psychology*, 49(2), 91-99.
- Rogers, E.S., Chamberlin, J., Ellison, M.L., & Crean, T. (2009). A consumer-constructed scale to measure empowerment among users of mental health services. *Psychiatr Serv*, 48(8):1042-7.
- Samadzadeh, M., Shahbazzadegan B., & Abbasi, M. (2013). Study of Fordyce Happiness Model Effectiveness on quality of life in patients undergo Dialysis and patients who suffering from Cancer. *Procedia-Social and Behavioral Sciences. 2nd World Conference on Educational Technology Researches*, 83, 644-649
- Scheier, M. F., Carver, C. S., & Bridges, M.W. (1994). Distinguishing optimism from neuroticism (and trait anxiety, self-mastery, and self-esteem): A reevaluation of the Life Orientation Test. *Journal of Personality and Social Psychology*, 67, 1063-1078.
- Weinberg, M., Besser, A., Zeigler-Hill, V., & Neria, Y. (2017). Marital satisfaction and trauma-related symptoms among injured survivors of terror attacks and their spouses. *Journal of Social and Personal Relationships*, 35(3), 395-407.



The Effectiveness of Fordyce Cognitive-Behavioral Happiness Training on Women's Optimism and Marital Satisfaction

Z. Shirin*
J. Khalatbari**
F. Farmani***

Abstract

The purpose of this study was to investigate the effectiveness of Fordyce cognitive-behavioral happiness training on the optimism and marital satisfaction of women. This study was a semi-experimental design with "pre-test and post-test design with control group". 30 women were randomly selected and assigned to two groups (Control and experimental group). Enrich Marital Satisfaction Questionnaire (1989) and Shirer and Carver Optimism Questionnaire (1994) were used to collect data. Training intervention was conducted for the experimental group for 8 sessions of 2 hours. At the end, the results were analyzed with covariance analysis method. The findings of this study showed that cognitive-behavioral happiness training by Fordyce method is effective on two variables of optimism and marital satisfaction, and there was a significant difference between the experimental group and the control group. Considering the findings of this study, this method can be used to reduce couples conflicts and increase the quality of their relationships

Keywords: Fordyce happiness, optimism, marital satisfaction.

*PhD Candidate in Counseling, Tonekabon Branch, Islamic Azad University, Tonekabon, Iran.
(Email: z.shirin@yahoo.com)

**Assistant Professor of Psychology, Tonekabon Branch, Islamic Azad University, Tonekabon, Iran.
(Email: j.khalatbari@gmail.com)

***PhD Candidate in Psychology, Shahid Beheshti University, Tehran, Iran.
(Corresponding author, Email: farmani_fardin@yahoo.com)