

تاریخ دریافت مقاله: ۹۰/۱۰/۱۲

تاریخ تصویب مقاله: ۹۱/۳/۱۳

تأثیر سطح تحصیلات و آموزش برنامه شادی فوردایس بر افزایش نشاط

دکتر حسنعلی بختیار نصر آبادی* و اعظم پهلوان صادق**

چکیده

پژوهش حاضر با هدف شناسایی تأثیر افزایش شناخت و سطح تحصیلات و آموزش برنامه شادی فوردایس بر شادمانی صورت گرفته است. تحقیق پیرو طرح مداخله‌ای بود. برای دستیابی به هدف پژوهش از بین خانواده‌های شاهد و اینارگر شهرکرد تعداد ۸۰ نفر به روش نمونه‌گیری در دسترس انتخاب شدند و جمع‌آوری اطلاعات با پرسشنامه استاندارد شده شادی فوردایس صورت گرفت. تحلیل داده‌های جمع‌آوری شده با آزمون تحلیل واریانس یک راهه و t نمونه‌های مستقل انجام گرفت. تحلیل واریانس نشان داد که اثر تحصیلات بر شادی افراد نمونه بین دو گروه لیسانس و گروه بی‌سواد، ابتدایی و سیکل معنی‌دار و متفاوت است. این یافته تأثیر تحصیلات را بر نمره شادی نشان داد و بیان کرد که شادمان بودن می‌تواند ناشی از تحصیلات بالاتر در میان افراد باشد. استفاده از آزمون t نمونه‌های مستقل تفاوت معنی‌داری را بین نمره شادی گروه‌های آزمایش و کنترل نشان داد و مشخص ساخت آموزش برنامه شادی فوردایس می‌تواند بر افزایش میزان شادمانی مؤثر باشد.

واژه‌های کلیدی: برنامه شادی فوردایس، میزان تحصیلات، نشاط و شادمانی.

Email: H.nasrabadi89@gmail.com

* دانشیار دانشگاه اصفهان گروه علوم تربیتی

** کارشناس ارشد تحقیقات آموزشی - مدرس دانشگاه پیام نور شاهین شهر اصفهان

مقدمه

جهت گیری تحقیقات روان‌شناسی در گذشته پیرامون ویژگی‌های شخصیتی و ذهنی انسان صرفاً به سمت عوامل منفی و بیماری‌های ذهنی گرایش داشت به طوری که دغدغه‌های عمده علم روان‌شناسی شامل مواردی چون درد، عصبانیت، خشونت، بیماری‌های ذهنی و روانی، خودکشی، ترس، نگرانی، افسردگی و مواردی این چنین بوده است. مطالعات در این زمینه نشان می‌دهد که احساسات منفی بیش از هر چیز مورد توجه تحقیقات و حتی کتاب‌های اصلی رشته روان‌شناسی بوده است؛ تا جایی که ۸۳٪ از تحقیقات انجام شده، پژوهش‌های مربوط به احساسات منفی را گزارش می‌دهند (دایر^۱، ۱۹۷۷ نقل از نصرآبادی، ۱۳۸۵).

تاریخچه پژوهش در زمینه شادمانی به سال ۱۹۳۰ بازمی‌گردد؛ زمانی که اولین مطالعه توسط گوردون^۲ در این خصوص انجام شد. بعد از این پژوهش، تا سال ۱۹۵۰ مطالعات به کندی ادامه یافت تا این که سرانجام در سال ۱۹۶۰ گزارش پژوهش‌هایی در این زمینه انتشار یافت. پس از آن از سال ۱۹۷۰ به بعد تحقیقات در این باره به معنای واقعی آغاز شده و این روند تاکنون گسترش فزاینده‌ای داشته است (به نقل از آرگایل^۳، ۱۳۸۲).

بسیاری از تحقیقاتی که تاکنون در زمینه شادی انجام شده، به کیفیت زندگی مربوط می‌شود. این پژوهش‌ها از سویی به دنبال تعریف زندگی خوب هستند و از سوی دیگر این مطلب را مورد بررسی قرار می‌دهند که در عالم واقع به چه اندازه مفهوم زندگی خوب تحقق‌پذیر است. بنابراین هدف واقعی این مطالعات آن است که راه‌هایی برای زندگی بهتر بیابند (وین هوون^۴، ۱۹۹۷).

کلمه شادمانی با واژه‌های بهروزی یا خوب بودن ذهنی^۵ مترادف در نظر گرفته شده است.

1- Dyer

2- Gordon

3- Argyle

4- Veenhoven

5- Subjective well being

واژه بهروزی یا خوب بودن^۱ اشاره به وضعیتی مطلوب برای یک چیز یا یک موضوع دارد (استرلین^۲، ۲۰۰۳). شاید بتوان گفت شادمانی صرفاً یک احساس مثبت است که با کلماتی چون رضایت مندی^۳ و بهروزی توصیف می‌شود. شادمانی در منابع مختلف با واژه‌هایی چون خوشحالی، رضایت از زندگی، احساسات مثبت^۴ و زندگی معنادار^۵ بیان شده است. بهروزی یا خوب بودن را می‌توان به طور کلی شامل تعادل بین اجزای مختلف زندگی مانند اجزای احساسی، مذهبی و جسمانی فرد دانست که می‌تواند سبب شادمانی و زندگی خوب در فرد شود (ریان^۶ و دسی^۷، ۲۰۰۱).

برخی مطالعات واژه بهروزی را به طور مشخص‌تری تعریف کرده و آن را شامل سلامت فرد در ابعاد مختلف می‌دانند. گرین برگ^۸، دین تیمان^۹ و مایرز^{۱۰} (۱۹۹۸) سلامت را به پنج بعد مختلف تقسیم می‌کنند که عبارتند از:

- ۱) سلامت جسمی یعنی توانایی انجام کارهای روزانه با انرژی و قدرت کافی
- ۲) سلامت احساسی یعنی توانایی بروز و کنترل احساسات به طور دقیق
- ۳) سلامت اجتماعی شامل توانایی تعامل با محیط و افراد و داشتن روابط بین فردی مثبت
- ۴) سلامت ذهنی شامل توانایی آموختن که به نوعی شامل توانایی‌های شناختی است
- ۵) سلامت روحی و معنوی به معنای اعتقاد داشتن به نیرویی فراتر از وجود خود.

¹ - Well being
² - Easterlin
³ - Satisfaction
⁴ - Positive affect
⁵ - Meaningful life
⁶ - Ryan
⁷ - Deci
⁸ - Greenberg
⁹ - Dintiman
¹⁰ - Myers

افلاطون در کتاب جمهوری به سه قوه تعقل یا استدلال، احساسات و امیال در وجود انسان اشاره می‌کند و شادی را حالتی می‌داند که ناشی از تعادل و هماهنگی میان این سه عنصر است (دیکی^۱، ۱۹۹۹). ریو^۲ (۱۳۸۱) شادی را احساس مثبتی تلقی کرده که از حس ارضا و پیروزی به دست می‌آید. آیزنک^۳ (۱۳۷۵) شادی را حالتی پایدار تعریف می‌کند که شامل تمایلاتی است که به همراه احساس شگفتی ارضا شده‌اند.

آرگایل (۲۰۰۱) بین احساس خوشی و شادمانی تمایز قائل می‌شود. به زعم وی احساس خوشی یکی از رایج‌ترین شیوه‌هایی است که افراد با آن شادمانی خود را تعریف می‌کنند. او معتقد است افراد دارای خلق‌های متعدد منفی بسیاری همچون خشم، اضطراب و افسردگی هستند، ولی تنها یک خلق مثبت دارند که تحت عنوان خوشی توصیف می‌شود. در واقع می‌توان گفت شادمانی دارای سه جزء است؛ یک جزء آن احساس خوشی و دو جزء دیگر آن رضایت از زندگی و عدم وجود عاطفه منفی است. خوشی بعد عاطفی شادمانی است و رضایت بعد شناختی آن است.

در استفاده از کلمات موجود جهت بیان واژه شادمانی، پژوهشگران و روان‌شناسان ترجیح می‌دهند از واژه بهروزی ذهنی یا بهروزی و خوب بودن ذهنی که معمولاً مترادف با شادی است، استفاده کنند. ما نیز در این متن واژه بهروزی ذهنی را معادل واژه بهروزی عاطفی^۴ در نظر گرفته و از آن با عنوان بهروزی نام برده‌ایم.

سطح آموزش و تحصیلات افراد می‌تواند بر شادی آن‌ها تأثیرگذار باشد. تحقیقات حاکی از وجود همبستگی معنادار اما ضعیف بین میزان تحصیلات و شادمانی است. همبستگی به دست آمده بین تحصیلات و شادمانی در افراد کم درآمد را می‌توان به نقش تحصیلات در ایجاد علایق

^۱ - Dicke

^۲ - Rio

^۳ - Eysenck

^۴ - Emotional well being

وسیع تر که منابع شادمانی بیشتری را فراهم می‌کند نسبت داد. البته به گفته باس^۱ (۲۰۰۰) با گذشت زمان نقش تحصیلات بر شادمانی در ایالات متحده کم‌رنگ‌تر شده است و بخش اعظمی از ارتباط بین تحصیلات و شادمانی از همبستگی تحصیلات با موفقیت شغلی و درآمد ناشی می‌شود. به زعم ادینگتون^۲ و شومان^۳ (۲۰۰۴) ارتباط بین تحصیلات و خوشنودی صرفاً به صورت غیرمستقیم است و متعجبانه باید گفت که تحصیلات به طور بالقوه می‌تواند حتی موجب ایجاد مشکل در دستیابی به شادمانی گردد. البته در صورتی که منجر به پدید آمدن انتظارات برآورد نشده و در نتیجه عدم دستیابی به هدف شود. مطالعه داینر^۴، لوکاس^۵، ای شی^۶ و سو^۷ (۲۰۰۲) نیز نشان می‌دهد که میان سطح دانش و رضایت از زندگی رابطه معنادار ولی اندکی وجود دارد. اندازه تأثیر آگاهی بر شادمانی در حدود ۰/۱۳ است که شبیه تأثیر آن بر رضایت از زندگی (۰/۱۵)، روحیه افراد (۰/۱۵) و کیفیت زندگی (۰/۱۲) است.

به نظر می‌رسد با گذشت زمان تأثیر سطح سواد بر شادمانی کاهش پیدا می‌کند. در سال ۱۹۵۷ حدود ۴۴٪ از فارغ‌التحصیلان نسبت به افرادی که دوران متوسطه را نگذرانده بودند ۲۳٪ شادتر بودند، لکن در سال ۱۹۷۸ این اعداد به ۳۳٪ و ۲۸٪ رسید (کمبل، ۱۹۸۱ نقل از فردریکسون^۸، ۲۰۰۲).

ممکن است قسمت عمده ارتباط شادمانی با سطح سواد وابسته به شاخص‌های دیگری چون وضعیت شغلی و درآمد باشد. کسب دانش و تحصیلات راه را برای دستیابی به شغل‌های بهتر، زندگی مناسب‌تر و غنی‌تر و حتی درآمد بیشتر هموار می‌سازد. لذا هرچه فرد تحصیل کرده‌تر

^۱ - Buss

^۲ - Eddington

^۳ - Shuman

^۴ - Diener

^۵ - Lucas

^۶ - Oishi

^۷ - Suh

^۸ - Fredrickson

باشد، محتملاً شادتر نیز خواهد بود (کالیترا^۱، پریزمیک^۲ و زانک^۳، ۲۰۰۴).

وجود رابطه میان کسب دانش و تحصیلات و دست‌یابی به شغل‌های بهتر، زندگی مناسب‌تر و غنی‌تر و حتی درآمد بیشتر در کشورهای فقیر نسبت به کشورهای غنی مشهودتر است. رابطه سطح تحصیلات با شادمانی عموماً به صورت خطی است. اما در این میان استثناهایی نیز وجود دارد. افرادی که از خانواده‌های کم‌درآمد هستند، بیشتر از افراد متمول از افزایش سطح تحصیلات و موفقیت‌های تحصیلی لذت می‌برند (ای شی^۴، چیماک^۵ و داینر^۶، ۲۰۰۱).

موفقیت‌های تحصیلی و افزایش سطح شادی با موارد دیگری گره خورده است که از آن جمله می‌توان به موفقیت‌های شغلی، موفقیت‌های اقتصادی، ازدواج موفق و مواردی از این قبیل اشاره داشت. به این ترتیب با کسب تحصیلات کامیابی‌های دیگری حاصل می‌شود که هر یک از آن‌ها به سهم خود نقش بسزایی در شادمانی افراد دارند. (ارها^۷، ساریس^۸ و وین‌هون^۹، ۲۰۰۰).

به نظر لاما^{۱۰} و کاتلر (۱۳۸۲) قدم اول در راه رسیدن به شادی، فراگیری است؛ نخست باید یاد گرفت که احساسات و رفتارهای منفی به چه میزان زیان‌آورند و بر عکس احساسات و رفتارهای مثبت چقدر مفید هستند.

به اعتقاد آیزنک (۱۳۷۵) شادی هم به رویدادهایی که برای فرد رخ می‌دهد و هم به تفسیر وی از آن رویدادها بستگی دارد و هر دو رویکرد در افزایش شادی ارزش بالقوه دارند. جهت افزایش شادمانی شیوه‌هایی وجود دارد که می‌توان به برخی از آن‌ها اشاره کرد.

¹ - Kaliterna

² - Prizmic

³ - Zganec

⁴ - Oishi

⁵ - Schimmack

⁶ - Diener

⁷ - Ehrhardt

⁸ - Saris

⁹ - Veenhoven

¹⁰ - Lama

- افزایش رویدادهای مثبت: افزایش رویدادهای مثبت از قبیل ارتباطات اجتماعی، کار یا تفریح، ورزش و تعطیلات باعث ایجاد خلق مثبت می‌شوند. در افزایش رویدادهای مثبت، فراوانی و شدت آن‌ها حائز اهمیت هستند و اگر به طور منظم اجرا شوند، به شادی و تغییرات شخصی منجر می‌شوند (آرگایل، ۱۳۸۲).

- شناخت درمانی: شناخت درمانی مجموعه‌ای پیچیده از تکنیک‌هاست که هدف آن تفسیر رویدادها به طور واقعی و منطقی است. مدل شناختی بر این عقیده است که ارزیابی واقع‌گرایانه و اصلاح تفکر منجر به بهبود خلق و رفتار می‌شود (آرگایل، ۱۳۸۲).

- فنون شناختی- رفتاری: فوردایس^۱ (۱۹۹۷) از صاحب‌نظران روان‌شناسی شادی با بررسی تحقیقات متعدد، مجموعه‌ای با عنوان آموزش شادمانی ارائه داده است. این برنامه دارای چهارده اصل است که از آن میان، ۸ مورد شناختی و ۶ مورد رفتاری هستند. باور فوردایس آن است که به غیر از عوامل مختلفی همچون ژنتیک، شخصیت، میزان درآمد، طبقه اجتماعی و اقتصادی و میزان تحصیلات، ویژگی‌های خاص دیگری نیز بر میزان شادی تأثیر می‌گذارند. زیربنای برنامه شادمانی فوردایس آن است که اگر شخص تمایل داشته باشد، می‌تواند همانند افراد شاد، شادمان باشد. این برنامه ترکیبی از نظریات شناختی و رفتاری است. در ادامه به اصول چهارده‌گانه آموزش شادمانی فوردایس اشاره شده است.

(۱) سرگرم و فعال بودن، (۲) گذراندن اوقات بیشتر در اجتماعات و فعالیت‌های جمعی، (۳) مولد بودن و انجام کارهای سودمند و معنادار، (۴) برنامه‌ریزی و سازمان‌دهی بهتر، (۵) دور کردن نگرانی‌ها، (۶) کاهش سطح توقعات و آرزوها، (۷) تفکر مثبت و خوش‌بینانه، (۸) زندگی در زمان حال، (۹) پرورش شخصیت سالم، (۱۰) پرورش شخصیت اجتماعی و برون‌گرا، (۱۱) خود واقعی بودن، (۱۲) کنار گذاشتن مشکلات و احساسات منفی، (۱۳) ارتباطات صمیمانه، (۱۴) اولویت دادن به شادی.

^۱ - Fordyce

- برنامه آموزشی شادمانی فوردایس - اصفهان: عابدی (۱۳۸۳) مطابق با الگوی آموزش شادمانی فوردایس، برنامه‌ای تحت عنوان آموزش شادمانی فوردایس - اصفهان تنظیم کرده است. این برنامه شامل ۱۲ فن آموزشی و ۳ فن حرفه‌ای است که ۱۲ فن آموزشی در کلاس‌ها و کارگاه‌های افزایش شادمانی آموزش داده می‌شوند ولی ۳ فن مشاوره‌ای با کار مداوم‌تر و همچنین شرکت در جلسات مشاوره فردی قابل یادگیری است. با به‌کارگیری برنامه آموزشی شادمانی فوردایس - اصفهان بیش از ۸۵ درصد دانشجویان شرکت‌کننده مدعی شدند که شادمانی آن‌ها افزایش یافته و آموزش شادمانی منجر به کاهش اضطراب و افسردگی آن‌ها نیز شده است. علاوه بر این، این برنامه در جهت افزایش شادمانی گروهی از فرهنگیان اصفهان نیز مؤثر بوده است (عابدی، ۱۳۸۳).

- آموزش مهارت‌های اجتماعی: ارتباطات و به‌خصوص ازدواج و روابط نزدیک با دوستان و همکاران منابع مهم شادمانی هستند. بخشی از دلایل شادی افراد برون‌گرا مهارت‌های اجتماعی فراوان آن‌هاست. آموزش مهارت‌های اجتماعی برای بیماران افسرده و بیماران دیگر نیز با موفقیت گزارش شده است (نودینگ^۱، ۲۰۰۳).

دانشمندان علاقه‌مند به مطالعه در حیطه مهارت‌های اجتماعی نیز به این نتیجه رسیده‌اند که حمایت‌های اجتماعی نه تنها همچون سپری در برابر استرس عمل می‌کنند، بلکه انسجام دستگاه ایمنی بدن را نیز افزایش می‌دهند (وارد^۲، ۱۳۸۱).

روش‌هایی که مایرز^۳ (۲۰۰۴) برای افزایش شادی مطرح می‌کند، پیرامون افزایش رویدادهای مثبت در زندگی است. وی معتقد است که شادی و نشاط مانند میزان کلسترول یک ویژگی ژنتیکی است و همان‌طور که سطح کلسترول تحت تأثیر رژیم غذایی تغییر می‌کند، شادی نیز تا حدودی تحت کنترل فردی انسان است. او بر مبنای نتایج پژوهش‌های انجام

^۱ - Noddings

^۲ - ward

^۳ - Myers

گرفته در مورد شادی، روش‌هایی را برای بهبود حالت روحی افراد و افزایش رضایت آن‌ها از زندگی پیشنهاد می‌کند که شامل موارد زیر است:

- درک این که شادی پایدار ناشی از موفقیت‌های مالی نیست: آنچه از بررسی مطالعات در این زمینه برداشت می‌شود آن است که به دست آوردن رضایت از زندگی برای بهداشت روانی لازم است. کسی که رضایت به دست نمی‌آورد، مطمئناً ناشاد است. توانایی در کسب رضایت، به انسان استقامت می‌دهد تا از عهده مشکلات برآید. خشنودی واقعی بستگی به آن دارد که انسان نیازهای درونی و پنهان خود را از طریق چه جامعه آن را قبول دارد، برآورده سازد.

- عملکرد شاد: از دید کارشناسان علوم رفتاری نیز بیشتر موقعیت‌های نامطبوع و ناراحت‌کننده زندگی با شادی و روح شوخ‌طبعی می‌توانند به موقعیت‌های قابل تحمل تبدیل شوند.

- تأمین خواب مورد نیاز: افراد شاد، زندگی شاداب و پر جنب و جوشی دارند، با وجود این زمان را برای تجدید خواب و تنهایی حفظ می‌کنند. بسیاری از افراد از بی‌خوابی، خستگی، کاهش هوشیاری و حالت‌های روحی ناراحت‌کننده رنج می‌برند. متخصصان نیز بر این باورند که هم کودکان و هم افراد بالغ به تناسب تلاش بدن نیاز به خواب و استراحت کافی دارند. در حال خواب و استراحت بدن آرام می‌گیرد، هیجان‌ات تسکین می‌یابد و سوء رفتارها از میان می‌رود. کسانی که دچار کم‌خوابی و یا بی‌خوابی هستند، حالت و رفتارهای عادی ندارند.

- شرکت در فعالیت‌های شاداب و پر جنب و جوش: نتایج پژوهش‌های بسیار نشان می‌دهد که ورزش نه تنها موجب سلامتی و افزایش انرژی می‌شود، بلکه درمانی برای اضطراب و افسردگی خفیف است. بر حسب تحقیقات و مطالعات صورت گرفته، ورزش علاوه بر تقویت جسم و ایجاد شادی افراد را به اطاعت از نظم و قوانین

مخصوص در ورزش‌ها آشنا می‌سازد و به سهولت و بدون زحمت روح طغیان و سرکشی را از آنان سلب می‌کند.

- اولویت دادن به روابط صمیمانه: داشتن روابط مثبت و حسن سلوک با دیگران می‌تواند مایهٔ ایمنی و اطمینان خاطر و موجب آسایش فکر و آرامش روح شود. اعتماد کردن برای جسم و روح انسان مفید است. رابطهٔ انسان با هم‌نوعان خود و توانایی سازگاری با آنها با همهٔ تفاوت‌هایشان، از عوامل مؤثر در احساس شادکامی است.

- توجه به دیگران: انجام کار نیک باعث افزایش احساسات خوب و مثبت در انسان می‌شود. عطف و مهربانی پایه و اساسی برای روابط صادقانه است و آن‌گاه که انسان به دیگران توجه داشته و می‌کوشد تا به آنها یاری برساند، مهربانی و نرمش خود به خود در رفتار وی تجلی می‌یابد (مایرز، ۲۰۰۴).

قرن حاضر حاصل رنسانس و انقلاب علمی بوده و به تبع آن در قیاس با اعصار گذشته ساختار منحصر به فردی دارد. انقلاب علمی نه تنها دگرگونی زندگی مدنی انسان را در پی داشته، بلکه ره‌توشه‌های علمی و تجارب اعصار گذشتهٔ حیات بشری را نیز به سوی تحولات خیره‌کننده‌ای کشانده است. بشر امروزی توانسته است در جهت ترویج علم و دانش، تسخیر طبیعت و اختراعات و اکتشافات گام‌های بلند و موفقیت‌های چشمگیری داشته باشد، ولی علی‌رغم تمام این پیشرفت‌ها در عرصهٔ تسلط بر خویشتن و شناخت صحیح خود و هدف زندگی خود نتوانسته موفقیت‌چندانی به دست آورد. در چنین فضایی که انسان صنعتی روز به روز آشفته‌تر، غریبه‌تر و تنهاتر می‌شود، به نظر می‌رسد چیزی جز پشتوانهٔ معنوی، جز مثبت و نیک‌اندیشی و جز تغییر و تحول درونی نمی‌تواند بشر را از این همه نابسامانی، از هم گسیختگی و از هم پاشیدگی روانی نجات دهد (برزینکا^۱، ۱۳۷۱).

¹ - Brezinka

با مطرح شدن روزافزون اهمیت شادی در امر سلامتی روان و خوشبختی و همچنین تأثیر آن در تقویت قوای روانی انسان برای مقابله با پیچیدگی‌ها و مشکلات دنیای امروز، توجه محققان و اندیشمندان و حتی افراد عادی نسبت به آن تغییر یافته است. پژوهش حاضر در پی تعیین سطح تحصیلات بر میزان شادی و نیز چگونگی افزایش شادمانی به پاسخ‌گویی به دو سؤال ذیل پرداخته است:

- ۱- سطح تحصیلات چه اثری بر میزان نمره شادی دارد؟
- ۲- اثر آموزش برنامه شادی فوردایس بر افزایش شادمانی چقدر است؟

روش

جامعه مورد پژوهش این مطالعه را خانواده‌های شاهد و ایثارگر تحت پوشش بنیاد شهید و امور ایثارگران شهرکرد در سال ۱۳۸۷ تشکیل می‌دهند که تعداد آنها بالغ بر ۱۳۱۵ نفر بوده است. در مطالعه‌ای مقدماتی، واریانس جامعه با توجه به متغیر مورد بررسی، به میزان ۰/۰۵ برآورد شد و سپس حجم نمونه با توجه به اهداف پژوهش تعداد ۸۰ نفر به روش نمونه‌گیری در دسترس با سطح ۹۵٪ اطمینان و مقدار اشتباه مجاز (d) ۰/۰۵ مشخص شد. طرح پژوهش حاضر از نوع مداخله‌ای بود. مطالعه در ابتدا به دنبال بررسی سطح تحصیلات بر میزان شادی افراد و در مرحله مداخله‌ای با هدف مطالعه اثر آموزش شادی بر نشاط و شادمانی ادامه یافت. ۸۰ نفر نمونه با روش گمارش تصادفی به دو گروه ۴۰ نفری آزمایش و گواه تقسیم شدند. با به کارگیری طرح شبه‌آزمایشی پس‌آزمون با گروه کنترل، متغیر مستقل یعنی آموزش شادی به مدت سه ماه برای افراد گروه آزمایش به اجرا درآمد و در نهایت بعد از اتمام دوره آموزش شادی، هر دو گروه آزمایش و گواه مورد پس‌آزمون قرار گرفتند.

جهت گردآوری داده‌ها علاوه بر تعیین عوامل دموگرافیک از طریق پرسشنامه محقق ساخته، از پرسشنامه استاندارد شده شادی فوردایس استفاده شد. این پرسشنامه با ۴۷ ماده میزان شادی افراد را سنجیده و درجه شادمانی را ارائه می‌دهد. نمره حاصل از پرسشنامه شادی

فوردایس بر اساس طیف زیر قابل تفسیر است. در این پرسشنامه نمره ۲۰-۳۵ با شادی ضعیف، نمره ۵۰-۳۵ با شادی متوسط، نمره ۶۵-۵۰ با شادی خوب، نمره ۸۰-۶۵ با شادی خیلی خوب و نمره ۸۰ به بالا با شادی عالی شناخته می‌شود (فوردایس، ۱۹۹۷).

بررسی‌های به عمل آمده در زمینه پایایی پرسشنامه شادی فوردایس از پایایی مناسب این ابزار خبر می‌دهد. آرگایل (۱۹۹۹) همسانی درونی تست را از دامنه ۰/۷۳ تا ۰/۹۳ با میانگین ۰/۸۶ گزارش کرده است. در این پژوهش برای سنجش همسانی درونی پرسشنامه شادی فوردایس بر روی افراد نمونه از ضریب آلفای کرونباخ استفاده شد و مقدار ضریب قابل پیش‌بینی ۰/۸۱ به دست آمد. برای روایی تست شادی از تست شادی اکسفورد استفاده شد. ضریب همبستگی به دست آمده بین دو مقیاس فوق بر روی ۵۰ نفر که از بین ۸۰۰ نفر به صورت تصادفی انتخاب شده بودند برابر ۰/۷۸ و در سطح $p = ۰/۰۱$ معنادار به دست آمد. در پژوهش حاضر با کمک نرم‌افزار آماری SPSS۱۳، جهت تحلیل داده‌ها از تحلیل واریانس یک‌راهه و آزمون‌های تعقیبی، آزمون آماری t نمونه‌های مستقل و محاسبه اندازه اثر استفاده شد.

یافته‌ها

به منظور پاسخ‌گویی به سؤال اول پژوهش (سطح تحصیلات چه اثری بر میزان شادی دارد)، نمونه مورد مطالعه از نظر میزان تحصیلات به ۴ گروه تقسیم شد. افراد بی‌سواد، ابتدایی و دارای مدرک سیکل در گروه اول، افراد دیپلم و فوق دیپلم در گروه دوم، دارندگان مدرک لیسانس در گروه سوم و افراد فوق لیسانس و بالاتر در گروه چهارم جای گرفتند. سپس برای مقایسه میانگین نمرات افراد ۴ گروه در نمره شادی حاصل از پرسشنامه فوردایس، از تحلیل واریانس یک‌راهه استفاده شد. در ادامه تحلیل واریانس یک‌راهه و بعد از مشخص شدن تفاوت‌های آماری و حصول F معنی‌دار، بین میانگین‌های ۴ گروه مورد مطالعه، مقایسه‌های پس از آزمایش با استفاده از روش توکی صورت گرفت. آماره‌های توصیفی گروه‌ها در جدول ۱

گزارش شده است. در این جدول آماره‌های توصیفی اعم از میانگین و انحراف استاندارد ۴ گروه با تحصیلات متفاوت آمده و در آخرین ردیف جدول میانگین و انحراف استاندارد کل برای تمام شرکت‌کنندگان بدون در نظر گرفتن این که آنها در کدام یک از سطوح تحصیلات قرار گرفته‌اند، ارائه شده است.

جدول ۱: شاخص توصیفی نمونه در متغیر سطح تحصیلات

مدرک	میانگین	انحراف استاندارد	تعداد
بی سواد، ابتدایی، سیکل	۵۵/۹۸	۱۱/۲۲۲	۲۵
دیپلم و فوق دیپلم	۶۲/۴۴	۱۳/۷۰۶	۲۴
لیسانس	۷۰/۳۳	۹/۹۶۲	۲۱
فوق لیسانس و بالاتر	۶۳/۰۰	۱۰/۵۶۹	۶
کل	۶۲/۵۴	۱۲/۷۷۴	۷۶

بخشی از تحلیل‌ها در تحلیل واریانس به بررسی برابری یا نابرابری واریانس‌های گروه‌های مورد مطالعه می‌پردازد. همگنی واریانس‌ها با آماره لون گزارش می‌شود. مقدار F (آماره لون) در این تحلیل‌ها به میزان ۰/۹۱۳ در سطح ۰/۴۳۹ از نظر آماری معنی‌دار به دست نیامد. معنی‌دار نبودن F نشان می‌دهد که فرض صفر مبنی بر برابری واریانس‌های چهار گروه مورد مطالعه، مورد تأیید قرار گرفته است.

گزارش جدول ۲ نشان می‌دهد که اثر سطح تحصیلات بر نمره شادی گروه نمونه پژوهش حاضر با مجموع مجذورات به میزان ۲۳۵۲/۸۱۹ و میانگین مجذورات ۷۸۴/۲۷۳ و $F_{(۳, ۷۲)} = ۵/۷۱۲$ در سطح $P < ۰/۰۰۱$ معنی‌دار به دست آمد.

جدول ۲: نتایج تحلیل واریانس یک راهه؛ اثرات بین آزمودنی‌ها در متغیر سطح تحصیلات

منبع	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	سطح معنی داری
------	---------------	------------	-----------------	---	---------------

		۷۸۴/۲۷۳	۳	۲۳۵۲/۸۱۹	مدل تصحیح شده
۰/۰۰۱	۵/۷۱۲	۲۱۴۱۵۰/۹۴۵	۱	۲۱۴۱۵۰/۹۴۵	عرض از مبدأ
۰/۰۰۰	۱۵۵۹/۶۵۷	۷۸۴/۲۷۳	۳	۲۳۵۲/۸۱۹	مدرک
۰/۰۰۱	۵/۷۱۲	۱۳۷/۳۰۶	۷۲	۹۸۸۶/۰۶۳	خطا
			۷۶	۳۰۹۴۸۹/۰۰۰	کل
			۷۵	۱۲۲۳۸/۸۱۲	کل تصحیح شده

نتایج حاصل از آزمون توکی نشان می‌دهد که از بین گروه‌های مورد مطالعه، بین افرادی که دارای مدرک لیسانس بوده با افرادی که بی‌سواد، ابتدایی و سیکل بوده‌اند در سطح $P < ۰/۰۰۱$ تفاوت معنی‌دار آماری وجود دارد و تفاوت معنی‌دار آماری در بین سایر گروه‌ها مشاهده نمی‌شود. جدول ۳ این گزارش را ارائه می‌دهد.

جدول ۳: نتایج آزمون توکی؛ مقایسه‌های چندگانه بین سطوح مختلف تحصیلی

سطح معنی داری	خطای استاندارد	میانگین تفاوتها	مدرک	مدرک
۰/۲۲۵	۳/۳۴۹	-۶/۴۶	دیپلم، فوق دیپلم	بی‌سواد، ابتدایی، سیکل
۰/۰۰۱	۳/۴۶۹	-۱۴/۳۵ *	لیسانس	
۰/۵۵۵	۵/۳۲۷	-۷/۰۲	فوق لیسانس و بالاتر	
۰/۲۲۵	۳/۳۴۹	۶/۴۶	بی‌سواد، ابتدایی، سیکل	دیپلم، فوق دیپلم
۰/۱۱۸	۳/۵۰۱	-۷/۹۰	لیسانس	
۱/۰۰۰	۵/۳۴۸	-۰/۵۶	فوق لیسانس و بالاتر	
۰/۰۰۱	۳/۴۶۹	۱۴/۳۵ *	بی‌سواد، ابتدایی، سیکل	لیسانس
۰/۱۱۸	۳/۵۰۱	۷/۹۰	دیپلم، فوق دیپلم	
۰/۵۳۳	۵/۴۲۴	۷/۳۳	فوق لیسانس و بالاتر	
۰/۵۵۵	۵/۳۲۷	۷/۰۲	بی‌سواد، ابتدایی، سیکل	فوق لیسانس و بالاتر
۱/۰۰۰	۵/۳۴۸	۰/۵۶	دیپلم، فوق دیپلم	
۰/۵۳۳	۵/۴۲۴	-۷/۳۳	لیسانس	

پرسش اول پژوهش حاضر به تأثیر سطح تحصیلات بر نمره شادی اختصاص دارد. با نتایجی که از آزمون‌های فوق به دست آمده مشخص می‌شود که تحصیلات و سطوح دانش

بالاتر عاملی است که می‌تواند اثری معنی‌دار بر میزان شادی داشته باشد و با کسب این نتیجه سؤال فوق در بین نمونه مورد مطالعه در پژوهش حاضر پاسخ داده می‌شود. به منظور یافتن پاسخ سؤال دوم پژوهش حاضر (اثر آموزش برنامه شادی فوردایس بر افزایش شادمانی چقدر است؟)، آزمون t نمونه‌های مستقل در مورد گروه‌های آزمایش و کنترل اجرا شد که گزارش آن در جدول ۴ ارائه شده است.

بخش اول جدول ۴ بیانگر آزمون لون برای بررسی همگنی واریانس‌هاست. مقدار F جدول در سطح $0/013$ از نظر آماری معنی‌دار به دست آمده است. معنی‌داری F نشان می‌دهد که فرض صفر مبنی بر برابری واریانس‌های دو گروه مورد مطالعه، رد شده و برای گزارش برابری یا نابرابری میانگین‌ها و تأیید یا عدم تأیید فرض صفر در مورد برابری میانگین‌ها ستون دوم جدول ۴ گزارش می‌شود. ستون دوم، مقدار t معنی‌داری را در سطح $0/001 < p$ نشان داده و این نتیجه حاکی از آن است که تفاوت میان دو گروه آزمایش و کنترل در نمره شادی فوردایس از نظر آماری معنی‌دار بوده است.

اندازه اثر تحلیل دیگری است که در پژوهش حاضر به آن پرداخته شد. این شاخص از طریق تقسیم تفاوت بین میانگین‌های گروه آزمایش با مقدار $69/83$ و گروه کنترل با مقدار $54/64$ بر انحراف معیار گروه کنترل $12/322$ به میزان $1/232$ انحراف معیار به دست آمد. در این پژوهش نمره میانگین گروه آزمایش در مقابل $87/25$ صدک توزیع فراوانی گروه کنترل قرار گرفت. همچنین نمای گروه آزمایش نمره 73 و نمای گروه کنترل 62 است. میانه گروه آزمایش 70 و میانه گروه کنترل $53/75$ است.

جدول ۴: آزمون t نمونه‌های مستقل در نمره شادی فوردایس

نمره شادی فوردایس			
فرض نابرابری واریانس‌ها	فرض برابری واریانس‌ها		
	۶/۴۱۵	F	آزمون لون جهت

	۰/۰۱۳	سطح معنی داری	همگنی واریانس‌ها
۶/۴۸۴	۶/۴۸۴	T	آزمون t جهت برابری میانگین‌ها
۶۷/۹۸۹	۷۸	درجه آزادی	
۰/۰۰۰	۰/۰۰۰	سطح معنی داری (آزمون دو سویه)	
۱۵/۱۸۸	۱۵/۱۸۸	تفاوت میانگین	
۲/۳۴۲	۲/۳۴۲	خطای استاندارد تفاوت	
	۱/۲۳۲	اندازه اثر	

بحث و نتیجه‌گیری

بین سطح دانش و رضایت از زندگی رابطه معنادار ولی اندکی وجود دارد. اندازه تأثیر آگاهی بر شادمانی در حدود ۰/۱۳ است (داینر و همکاران، ۲۰۰۲). تحصیلات می‌تواند نقش بسزایی در زندگی فرد داشته باشد. کسب دانش و تحصیلات راه را برای دستیابی به شغل‌های بهتر، زندگی مناسب‌تر و غنی‌تر و حتی درآمد بیشتر هموار می‌سازد. لذا هرچه یک فرد تحصیل کرده‌تر باشد، شادتر هم خواهد بود (کالیترا و همکاران، ۲۰۰۴). رابطه سطح تحصیلات با شادمانی عموماً به صورت خطی است. اما در این میان استثناهایی نیز وجود دارد. افرادی که از خانواده‌های فقیر هستند نسبت به افراد متمول بیشتر از افزایش سطح تحصیلات و موفقیت‌های تحصیلی لذت می‌برند (ای شی و همکاران، ۲۰۰۱). موفقیت‌های تحصیلی و افزایش سطح شادی با موارد دیگری گره خورده است که از آن جمله می‌توان به موفقیت‌های شغلی، موفقیت‌های اقتصادی، ازدواج موفق و مواردی از این قبیل اشاره داشت. به این ترتیب با کسب تحصیلات کامیابی‌های دیگری حاصل می‌شود که هر یک از آن‌ها به سهم خود نقش بسزایی در شادمانی افراد دارند (ارهاات و همکاران، ۲۰۰۰). نتیجه به دست آمده جهت پاسخگویی به سؤال اول پژوهش مبنی بر تأثیر سطح تحصیلات بر نمره شادی به تأثیر سطح تحصیلات و میزان آگاهی بر شادی افراد مورد مطالعه هماهنگ و همسو با تحقیقات قبلی اشاره می‌نماید. این یافته مبین این امر است که چنانچه انسان سطح اعتلای فکری و قدرت تحلیل خود را از قضا یا افزایش دهد و سعی کند تا مشکلات پیرامون خویش را به طور منطقی تجزیه و تحلیل کند و به نتایج عقلانی

دست یابد، بر روند زندگی خود و قدرت سازگاری با مسائل تأثیر به سزایی خواهد داشت. همچنین مهارت‌های خودکنترلی وی بهتر رشد کرده و به دنبال آن رشد حیطة شناختی و مهارتی و نگرشی فرد نیز شکوفا می‌شود. دستاورد بهبود دیدگاه نگرشی فرد رضامندی وی نسبت به زندگی و افزایش میزان شادمانی و برخورداری از روحیه‌ای متعادل و مسرور است.

مایرز معتقد است که شادی و نشاط مانند سطح کلسترول یک ویژگی است که از لحاظ ژنتیکی تحت تأثیر واقع می‌شود و همان‌طور که کلسترول توسط رژیم غذایی مورد تأثیر قرار می‌گیرد، شادی نیز تا حدودی تحت کنترل فردی انسان است (مایرز، ۲۰۰۴). افزایش رویدادهای مثبت از قبیل ارتباطات اجتماعی، کار یا تفریح، ورزش و تعطیلات باعث ایجاد خلق مثبت می‌شود. در افزایش رویدادهای مثبت، فراوانی و شدت آن‌ها حائز اهمیت است و اگر این رویدادها به طور منظم اجرا شوند، به شادی و تغییرات شخصی می‌انجامد (آرگایل، ۱۳۸۲). دانشمندان علاقه‌مند به مطالعه در حیطة مهارت‌های اجتماعی نیز به این نتیجه رسیده‌اند که حمایت‌های اجتماعی نه تنها مانند ضربه‌گیر و سپری در برابر استرس عمل می‌کند، بلکه انسجام دستگاه ایمنی بدن را نیز افزایش می‌دهد (وارد، ۱۳۸۱). بخشی از دلایل شادی افراد برون‌گرا مهارت‌های اجتماعی فراوان آن‌هاست. آموزش مهارت‌های اجتماعی برای بیماران افسرده و بیماران دیگر نیز با موفقیت گزارش شده است (نودینگ، ۲۰۰۳). اعتقاد فوردایس (۱۹۹۷) بر آن است که علاوه بر ایفای نقش عوامل مختلفی چون ژنتیک، شخصیت، میزان درآمد، طبقه اجتماعی - اقتصادی و سطح تحصیلات در میزان شادی افراد، ویژگی‌های خاص دیگری نیز وجود دارند که موجب کسب شادی می‌شوند. برنامه شادمانی فوردایس ترکیبی از نظریات شناختی و رفتاری است و زیربنای آن گویای این نظر است که اگر شخص بخواهد می‌تواند همانند افراد شاد، شادمان باشد. بیش از ۸۵ درصد از دانشجویان شرکت‌کننده در برنامه آموزشی فوردایس - اصفهان مدعی شدند که شادمانی آن‌ها افزایش یافته و آموزش شادمانی منجر به کاهش اضطراب و افسردگی آن‌ها نیز شده است. علاوه بر این، این برنامه در جهت افزایش شادمانی گروهی از فرهنگیان اصفهان نیز مؤثر بوده است (عابدی، ۱۳۸۳). یافته

به دست آمده جهت پاسخگویی به سؤال دوم پژوهش مبنی بر اثر آموزش برنامه شادی فوردایس بر افزایش شادمانی همسوست و هماهنگ با یافته‌های پژوهش‌های قبلی است که به اثربخشی برنامه شادی فوردایس و آموزش آن در افزایش و یا بهبود میزان شادی در افراد اشاره می‌کنند. این یافته را می‌توان این‌گونه تبیین کرد که آموزش اثربخش که بتواند در ویژگی نگرش افراد نسبت به سطح انتظارات از زندگی تغییر به وجود آورد و با ایجاد نگرش مثبت عواطف منفی را کم‌رنگ کند و به دنبال آن سازگاری فرد را افزایش دهد، می‌تواند در افزایش خرسندی مفید بوده و شادمانی را اعتلا بخشد.

با توجه به نتایج این پژوهش، پیشنهاد می‌شود سطح دانش عمومی و تخصصی خانواده‌ها به خصوص اعضای خانواده‌های شاهد و ایثارگر و مهارت‌ها و اطلاعات آنان افزایش یابد. به توانایی‌ها و استعداد‌های جسمی، روانی، عاطفی و عقلی افراد و خانواده‌ها توجه شده و توانمندی‌های آنان در امور سازنده و رشددهنده به کارگرفته شود. عوامل موجد تشویش و اضطراب خاطر زدوده شده و فضای شاد و نشاط‌آوری در ارتباطات ایجاد شود و فعالیت‌های خودانگیخته در جهت پرورش عواطف مثبت و رضایتمندی از زندگی مورد توجه قرار گیرد. تشکیل مجامع بحث و نقد، گفتگو، نظرخواهی و نظرسنجی در میان افراد و خانواده‌ها به تقویت جنبه‌های مختلف شخصیتی و عوامل مؤثر در ایجاد و نگهداری اوقات شاد یاری می‌رساند. امید است نتایج پژوهش حاضر موجب افزایش سطح آگاهی مسئولان شود و بتواند شادمانی و رضایتمندی از زندگی را نه تنها در میان خانواده‌های مورد مطالعه این پژوهش بلکه در تمامی اقشار جامعه ارتقا بخشد.

منابع

- ۱- آرگایل، مایکل. (۱۳۸۲). روان‌شناسی شادی. ترجمه ف. بهرامی، م. گوهری انارکی، ح. ط. نشاط دوست، ح. پالاهنگ. اصفهان: انتشارات جهاد دانشگاهی.
- ۲- آیزنک، مایکل. (۱۳۷۵). روان‌شناسی شادی. ترجمه م. فیروز بخت و خ. بیگی. تهران: بدر.

- ۳- بختیار نصرآبادی، حسنعلی. (۱۳۸۵). بررسی عوامل شادی بخش در کارخانه ذوب آهن اصفهان و ارتباط آن با بهبود بهره وری. اصفهان: معاونت پژوهشی دانشگاه اصفهان.
- ۴- برزینکا، ولفگانگ. (۱۳۷۱). نقش تعلیم و تربیت در جهان امروز. ترجمه مهرآفاق بایبوری. تهران: مرکز نشر دانشگاهی.
- ۵- ریو، جان. مارشال. (۱۳۸۱). انگیزش و هیجان. ترجمه ی. سید محمدی. تهران: مؤسسه نشر ویرایش.
- ۶- سی وارد. برایان. لوک. (۱۳۸۱). مدیریت استرس. ترجمه م. قراچه داغی. تهران: پیکان.
- ۷- عابدی، محمدرضا. (۱۳۸۳). شادی در خانواده. تهران: مطالعات خانواده.
- ۸- لاما، دالایی و کاتلر، هوارد. سی. (۱۳۸۲). هنر شاد زیستن. ترجمه ش. انوشیروانی. تهران: رسا.
- 10- Argyle, M. (2001). *The psychology of happiness*. London: Routledge.
- 11- Argyle, M. (1999). Causes and correlates of happiness. In D. Kahneman, E. Diener, & N. Schwarz (Eds.). *Well-being: The foundations of hedonic psychology* (pp. 353-373).
- 12- Buss, D. M. (2000). The evolution of happiness. *American psychologist* , 55 (1), 15 – 23
- 13- Diener, E. & Lucas, R.E. & Oishi, S. & Suh, E.M. (2002). Looking up and down: Weighting good and bad information in life satisfaction judgments. *Pers. Soc. Psychol. Bull.* 28, 437–445.
- 14- Dickey, M. T. (1999). The pursuit of Happiness. (2008/01/10). <http://www.Dikey.Org/happy.Htm>.
- 15- Easterlin, R.A. (2003) Building a Better Theory of Well being. March 2003. (2008/01/20). IZA *Discussion Paper No. 742*. <http://ssrn.com/abstract=392043>
- 16- Eddington, N. Shuman, R. (2004). subjective well-being. *Presented by continuing psychology education*.
- 17- Ehrhardt, J.J. & Saris, W.E. & Veenhoven, R. (2000). Stability of life-satisfaction over time: Analysis of change in ranks in a national population. *Journal of Happiness Studies* 1, 177–205.
- 18- Fordyce, M. W. (1997). Educating for happiness. *Ravue Quebecoise De Psychology*, 18, p. 2

- 19- Fredrickson, B. L. (2002). Happiness. (2008/02/15). <http://www.Greydohmac.com/pp/Happinessmyers Htm 39 k>.
- 20-Greenberg, J.S., Dintiman, G. B., & Myers Oakes, B. (1998). *Physical fitness and wellness* (Second Edition). Toronto: Allyn and Bacon.
- 21- Kaliterna, L.L. & Prizmic, L.Z. & Zganec, N. (2004). Quality of life, life satisfaction and happiness in shift- and non-shiftworkers. *Rev Saude Publica. Dec;38 Suppl:3-10. Epub 2004 Dec 13. pp. 658 – 663.*
- 22- Myers,D.G.(2004).Happiness. (2008/01/20). <http://www.Davidmyers.Org./happiness/Excerpt>
- 23- Noddings, N. (2003). *Happiness and Education*. New york: Cambridge university press
- 24- Oishi, S. & Schimmack, U. & Diener, E. (2001). Pleasures and subjective well-being. *Eur. J. Pers. 15, 153–167.*
- 25- Ryan, R. & Deci, E. (2001). On happiness and human potentials: A Review of research on hedonic and eudaimonic wellbeing in S Fiske (ed) *Annual Review of Psychology (Annual Reviews Inc, Paolo Alto California)*
- 26- Veenhoven, R. (1997). Advances in understanding happiness. *Published in French in Reve Quebecoise de psychologie. 18, pp. 29-74 .*