

مقایسه اثربخشی آموزش گروهی روان‌شناسی مثبت‌گرای سلیگمن و رویکرد اسلامی مبتنی بر آموزه‌های قرآنی بر افزایش شادکامی زنان شاغل متأهل

ربابه مهدی‌پور^۱، سعید بهشتی^۲، عبدالله شفیعی‌آبادی^۳، علی دلاور^۴

چکیده

تاریخ دریافت: ۱۳۹۶/۱۰/۱۲ - تاریخ پذیرش: ۱۳۹۷/۲/۵

هدف: هدف این پژوهش مقایسه اثربخشی آموزش گروهی روان‌شناسی مثبت‌گرای سلیگمن و آموزه‌های قرآنی بر افزایش شادکامی زنان شاغل متأهل بود. **روش:** این پژوهش با طرح نیمه آزمایشی از نوع پیش‌آزمون، پس‌آزمون با گروه کنترل انجام شد. جامعه آماری شامل کلیه زنان شاغل متأهل آموزش و پرورش شهر آمل در سال تحصیلی ۹۶-۱۳۹۵ بود که به روش نمونه‌گیری هدفمند با در نظر گرفتن نمره پایین شادکامی آکسفورد و ملاکهای ورود و خروج ۷۵ نفر به عنوان نمونه انتخاب و به صورت تصادفی ساده در ۳ گروه ۲۵ نفر (دو گروه آزمایش و یک گروه گواه) گمارده شدند. هر دو گروه آزمایش ۴ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای هفتگی، تحت آموزش‌های روان‌شناسی مثبت‌گرا و آموزه‌های قرآنی قرار گرفتند. برای جمع‌آوری اطلاعات از پرسشنامه شادکامی آکسفورد استفاده شد. داده‌ها با استفاده از طرح اندازه‌گیری مکرر و آزمون d کوهن تحلیل شد. **یافته‌ها:** نتایج نشان داد که هرکدام از روش‌های آموزشی بر افزایش شادکامی زنان شاغل متأهل تأثیر معناداری داشت ($p < 0/01$). با این وجود، روش مبتنی بر آموزه‌های قرآنی در مقایسه با روان‌شناسی مثبت‌گرا مؤثرتر بود ($p < 0/01$). نتایج پیگیری نیز نشان داد روش‌های آموزش اثر ماندگاری

۱. دانشجوی دکترا، گروه مشاوره، دانشگاه علامه طباطبائی، تهران، ایران.

۲. استاد گروه فلسفه تعلیم و تربیت اسلامی، دانشگاه علامه طباطبائی، تهران، ایران.

Email: ashafiabady@yahoo.com

۳. (نویسنده مسئول): استاد گروه مشاوره، دانشگاه علامه طباطبائی، تهران، ایران.

۴. استاد تمام گروه سنجش و اندازه‌گیری، دانشگاه علامه طباطبائی، تهران، ایران.

داشته است ($p < 0/05$). **نتیجه‌گیری:** با توجه به یافته‌های پژوهش این نتیجه‌گیری به دست آمد که می‌توان از طریق آموزش مداخلات روان‌شناسی مثبت‌گرا و آموزه‌های قرآنی به افزایش شادکامی زنان کمک نمود.

واژه‌های کلیدی: روان‌شناسی مثبت‌گرا، آموزه‌های اسلامی مبتنی بر قرآن، شادکامی

مقدمه

تردیدی نیست که زنان، نقش مهم و ارتباط تنگاتنگی با تمام اعضای خانواده دارند. به نحوی که هیچ یک از اعضاء چنین ارتباطی را با یکدیگر و با کل خانواده ندارند. لذا وضعیت روانی و عاطفی زنان، تمام فضای خانواده و حتی جامعه را تحت تأثیر قرار می‌دهد؛ چرا که زنان علاوه بر ایفای نقش مادری، گاهی اوقات با ورود به عرصه اقتصادی و بازار اشتغال، امور اقتصادی خانواده را نیز هدایت می‌کنند. بنابراین یکی از عمده‌ترین منابع فشار روانی بر آنان، در راستای ایفای نقش‌های متعدد در زمان واحد است که در برخی موارد، با ایفای نقش‌های چندگانه در تعارض با هم قرار می‌گیرند. در نتیجه زنان هم از حیث مادی و هم از حیث روانی - عاطفی، تنش و اضطراب بیشتری را تجربه می‌کنند و وجود این همه فشارهای روانی باعث عدم شادی و نشاط آنان می‌گردد و اگر زنان از شادکامی برخوردار نباشند، این بی‌نشاطی به کل اعضای خانواده و محیط کار نیز سرایت می‌کند، چرا که شادکامی همراه با داشتن تصویرروشنی از آینده و تلاش برای رسیدن به آن، توانایی‌هایی به زنان می‌بخشد که در برابر اتفاقات و ناملازمات و ناکامی‌ها به مقابله بپردازند و بتوانند در برابر مشکلات با نگاهی مثبت، رفتار خود را مدیریت کنند (صالحی‌زاده، سودانی و خجسته مهر، ۱۳۹۶). بنابراین از گام‌های اولیه جهت استفاده مطلوب از این سرمایه ملی یعنی زنان، برآورده ساختن نیازهای روانی و برطرف ساختن اختلالات روانی در این قشر با نقش پیشگیرانه است. زنان نیمی از جمعیت جامعه را تشکیل می‌دهند که با این آمار جمعیت شناختی، امروزه کسی نمی‌تواند نقش کاربردی زنان را در جامعه انکار کند، چرا که با وجود نقش و جایگاه اساسی زنان، آنان به عنوان یکی از ارکان و محورهای توسعه جامعه محسوب می‌شوند که به حرکت در آمدن

چرخ‌های اقتصادی، آموزشی و خدماتی با دست‌ان توانمندان میسر می‌باشد. لذا ضرورت و اهمیت این موضوع باعث می‌گردد تا آنان را در مقابل مشکلات و فشارهای وارده از سوی خانواده و محیط کار توانمند نمود. همچنین فرآیند توانمندسازی زنان باید به گونه‌ای باشد که طی آن زنان، نه تنها در سلامت خود نقش داشته باشند بلکه بتوانند ضمن غلبه بر موانع و مهار کردن مشکلات‌شان بر زندگی خود مسلط گردند. از این رو بیشترین تلاش اندیشمندان بر آن است، که بتوانند راهکارهایی را بیابند، تا زنان را در مقابل این نومی‌دی و عدم شادکامی مقاوم کنند (جناب، ۱۳۹۳). بنابراین یکی از راه‌های افزایش شادکامی زنان شاغل، روان‌درمانی مبتنی بر روان‌شناسی مثبت‌گرا است که در این رویکرد به جای تأکید بر شناسایی و مطالعه کمبودهای روانی و کاستی‌های رفتاری و ترمیم یا درمان آنها، به شناخت و ارتقای وجوه مثبت و نقاط قوت انسان می‌پردازد که بر روی توانایی‌های انسان از قبیل شاد زیستن، لذت بردن، قدرت حل مسئله و خوش‌بینی متمرکز شده است و همچنین با بررسی عوامل مختصری مثل توانایی‌های دست‌نخورده، آرزوها، تجربه‌های مثبت زندگی و توانمندی‌های منشی افراد و این که چه طور این عوامل می‌تواند همچون یک مانع بر سر راه ابتلاء به اختلال و درمان آن عمل کند، می‌پردازد. (کاوایی و پناهی، ۱۳۹۳). براساس برخی بررسی‌های انجام شده به نقل از براتی (۱۳۸۸) درباره روان‌شناسی مثبت‌گرا تعریف‌های گوناگونی ارائه شده است. از جمله؛ پترسون^۱ (۲۰۰۴) محور را بر «امور درست زندگی از تولّد تا مرگ» قرار داده و روان‌شناسی مثبت‌گرا را «مطالعه علمی» آن می‌داند. شلدون و کینگ^۲ (۲۰۰۶) نیز بر «فضایل، نقاط قوت (توانمندی‌های) افراد عادی» تأکید دارند. لذا این رشته را «مطالعه علمی» این امور می‌دانند. بنابراین رویکرد روان‌شناسی مثبت‌گرا تنها یک آرمان‌گرایی نیست که فقط تکیه بر آرمان و آرزو کند یا به گونه‌ای خودفریبی کند، بلکه رویکرد علمی است که بهترین

1. Peterson, C.

2. Sheldon, K, M & King, I.

روش‌های علمی را برای تحقق مسائل منحصر به فرد انسانی استفاده می‌کند (سلیگمن^۱، ۲۰۰۵).

شادکامی از جمله مباحثی است که در سالهای اخیر در رویکرد روان‌شناسی مثبت‌گرا، مورد توجه قرار گرفته است. واژه شادکامی مفهومی روان‌شناختی است که دارای تعاریف و ابعاد مختلفی می‌باشد و با واژه‌هایی همچون خوشحالی، خوشی و نشاط هم‌معنا، دانسته شده است. شادکامی ترکیبی از عاطفه مثبت بالا و عاطفی منفی پایین است. عاطفه مثبت شامل ویژگی‌هایی مانند هیجان زندگی، خوشی و اشتیاق و عاطفه منفی شامل ناکامی، خصومت، ترس، عصبانیت و وحشت زدگی ورنجاندن دیگران می‌شود (اشرفی، ۱۳۹۴). سلیگمن (۲۰۰۰) شادکامی را به سه مؤلفه که از نظر عملی بهتر قابل تعریف هستند، تقسیم کرد: هیجان مثبت^۲: اولین مؤلفه شادکامی است که به هیجان‌های گذشته (رضایت، خرسندی و آرامش)، هیجان‌های مثبت مربوط به حال (تجربه‌های لحظه‌ای که مردم از طریق حواس پنجگانه خود و یا از راه تجربه‌های اکتسابی پیچیده مثل مراقبه، ذهن آگاهی، آنها را درمی‌یابند) و هیجان‌های مثبت مربوط به آینده (خوش‌بینی، امید و ایمان) مربوط می‌گردد. لیوبومیرسکی و همکاران^۳ (۲۰۰۵) هیجان مثبت افراد را به این سمت سوق می‌دهد، که به شیوه‌ای فکر، احساس و عمل کنند، که باعث ارتقاء منابع لازم جهت رسیدن آنها به اهداف‌شان در زندگی شود. هیجان‌های مثبت تفکر و توجه فرد را وسعت می‌بخشد. همچنین با استفاده از مداخلات روان‌شناسی مثبت‌نگر، افراد شادی بالایی را گزارش داده‌اند و این نشان می‌دهد که هیجان‌های مثبت در ایجاد و افزایش تاب‌آوری نقش کلیدی ایفاء می‌کنند (حسین ثابت، جوبانیان و فرحبخش، ۱۳۹۳). درگیری^۴: شامل مشغول شدن و محو شدن در کار، روابط صمیمانه و تفریح و سرگرمی است. حالت روان‌شناختی است که هنگام

1. Seligman, M.E.P.

2. positive emotion

3. - Lyubomirsky, S. et al.

4. Engagement.

فعالیت‌های جذاب رخ می‌دهد. در این حالت، زمان به سرعت می‌گذرد توجه به طور کامل روی فعالیت متمرکز می‌شود. سلیگمن (۲۰۰۲) پیشنهاد کرد که یک راه برای افزایش شادکامی، مجذوبیت از طریق شناسایی توانمندی‌های افراد است تا آنان را برای یافتن موقعیت‌هایی جهت استفاده از این توانمندی‌ها کمک کند. (ویژگی‌هایی مثل شجاعت، رهبری، مهربانی، یکپارچگی، اصالت، خرد و ظرفیت عاشق شدن و معشوق بودن). در روان‌شناسی مثبت‌گرا به افراد آموزش داده می‌شود، گرچه شادکامی خود به خود به وجود نمی‌آید، اما گاهی با انجام این فعالیت‌ها خود به خود ایجاد می‌شود. معنی^۱ و هدفمندی: شامل استفاده از توانمندیها و نقاط قوت برای تعلق داشتن مثبت و خدمت کردن به چیزی فراتر از شخص است. (سلیگمن، ۲۰۰۵) بنابراین یک فرد زمانی به احساس معنا در زندگی دست می‌یابد که زندگیش را هدفمند، خاص و قابل فهم درک کند. این احساس هدفمندی برای افراد، رفتارها و هدف‌هایی را تعیین می‌کند که او را به سمت بهزیستی و در نهایت شادکامی سوق می‌دهد.

نتایج مطالعات (نیکجو، ۱۳۸۶؛ کاظمی، ۱۳۸۹؛ تراسی^۲، ۲۰۰۸؛ بانیک^۳، ۲۰۰۸) نشان دادند که پرداختن به جنبه‌های مثبت‌نگری، باعث افزایش شادی و سلامت روانی افراد شده است. هنرمندزاده، سجادیان (۲۰۱۶) پژوهشی را با عنوان "اثربخشی مداخله مثبت‌نگر گروهی بر بهزیستی روان‌شناختی، تاب‌آوری و شادکامی دختران نوجوان بی‌سرپرست" انجام دادند و به این نتیجه‌گیری رسیدند که روان‌درمانی مثبت‌گرا، از طریق افزایش احساس لذت، تقویت توانمندی‌ها، ویژگی‌های مثبت فردی و استفاده از آن‌ها در زندگی روزمره، افزایش احساس معنا و هدفمندی در زندگی می‌تواند باعث کاهش علائم و نشانه‌های خلق و افزایش بهزیستی روان‌شناختی، تاب‌آوری و شادکامی

1. Meaning.

2. Tracy, M.

3. Bannik, F.P.

فرد شود. سرجنت و مانگرین^۱ (۲۰۱۴) نیز در پژوهش خود با عنوان "اثربخشی روان درمانی مثبت‌گرا بر کاهش علایم افسردگی و افزایش شادکامی و بهزیستی روان‌شناختی" انجام دادند که نتایج یافته‌ها نشان داد، روان درمانی مثبت‌گرا نه تنها علایم و نشانه‌های افسردگی را کاهش می‌دهد بلکه می‌تواند باعث افزایش شادکامی و بهزیستی روان‌شناختی افراد شود.

امروزه بسیاری از روان‌شناسان و متخصصان بهداشت روانی توجه زیادی به معنویت و باورهای دینی برای بهبود و ارتقای سلامت روان معطوف داشته‌اند. (برام، موای، شاپ جانکرو و وان تیلبورگ^۲، ۲۰۰۸؛ فلانلی، گالک، الیسون و کوئینگ^۳، ۲۰۰۹؛ به نقل از برابادی و همکاران، ۱۳۹۳). به گونه‌ای که اغلب ضروری می‌دانند در فرآیند آموزشی و درمانی، مسائل معنوی افراد را مورد توجه قرار دهند (ریچاردز، هاردمن و بر^۴، ۲۰۰۷). همچنین یکی از جنبه‌هایی که در روان‌شناسی مثبت‌گرا نیز به آن تاکید می‌شود، معنویت است. رویکردهای دینی نیز اصول مشابهی با رویکردهای مثبت‌گرا دارند که به همین منظور پژوهش حاضر، رویکرد اسلامی مبتنی بر آموزه‌های قرآنی را جهت افزایش شادکامی زنان شاغل متأهل را مورد بررسی قرار می‌دهد. در رویکرد اسلامی همه اصول و مبانی، احکام و قوانین و دستورات و برنامه‌ها و در مجموع آنچه را که برای زندگی سعادتمندانه انسان ضروری می‌باشد به صورت محکم و خلل‌ناپذیر بیان شده است که این دستورات و برنامه‌ها را می‌توان، از طریق احادیث و روایات و آیات قرآن کریم جستجو کرد. تا انسان بتواند در مسیر جهت‌یابی ایجاد رابطه سالم میان خود و پروردگار و فرمانبرداری از او؛ آنگونه که دستور داده شده است تلاش کند و مستحکم گرداند (شریفی نیا، ۱۳۸۸). بنابراین در رویکرد اسلامی یکی از عوامل تأثیرگذار بر ارتقای سطح بهداشت روان زنان توجه و استفاده از آموزه‌های قرآن کریم می‌باشد چیزی که در این پژوهش

1. Sergeant, S., Mongrain, M.

2. Braam, A. W., Mooi, B., Schaap jonker, j., & Van Tilburg, W. D. j.

3. Flannelly, K. J., Galek, K., Ellison, C. G., & Koenig, H. G.

4. Richards, P. S., Hardman, R. K., & Bere, M.

بهره‌گیری از آن برای افزایش شادکامی زنان شاغل متأهل مدنظر می‌باشد.

قرآن کریم به عنوان یک کتاب جامع و کامل، معتبرترین سند برای بیان و اثبات معارف و آموزه‌های اسلامی، همراه با رهنمودها و ارائه‌ی خطوط کلی و مطمئن کردن جهت زندگی و هدایت و بشارت انسان به سوی سعادت جاودانی است «این کتاب بی هیچ شک، راهنمای پرهیزگاران است» (بقره / ۲) و از ویژگی‌های این کتاب آسمانی، جامعیت آن است یعنی همه آنچه را که در تعلیم و تربیت انسان مورد نیاز است را بیان می‌کند و در عین حال کتاب تربیت و انسان‌سازی است که مملو از آموزه‌ها و راهبردهای مناسب برای زندگی درست می‌باشد. این آموزه‌ها بسیار متنوع و مختلف هستند از جمله شامل سیاست، اقتصاد، جامعه‌شناسی، فرهنگ، می‌باشد و لذا در راستای این هدف، هیچ مطلبی بدون بیان نمانده است و مسائل مختلف به گونه کلی یا جزئی و دقیق مطرح شده است که هرکس در هر سطحی از تفکر و اندیشه و در هر مرحله نیازمندی، به مقدار ظرفیت خود از آن بهره می‌گیرند (نصیری، ۱۳۷۲). بنابراین شفاعت‌جویی از آموزه‌های قرآن کریم، حقیقتی است که خداوند رحمان در متن قرآن به عنوان بهترین راه درمان و جامع‌ترین دستورالعمل بهداشتی، در مقابله با آسیب‌ها مطرح می‌نماید. «و ما آنچه از قرآن فرستادیم شفا و رحمت برای اهل ایمان است و ظالمان را به جززبان چیزی نخواهد افزود» (اسرا / ۸۲).

از سوی دیگر انسان امروزی به ظاهر در جامعه‌ی متمدن، به کوششی در عرصه عمیق گسترده قرآن نیاز دارد تا با بهره‌گیری از آیات و فرامین آن راه نجاتی یابد و خود را از ورطه هولناک یاس و نومیدی و ناشادی به وادی امن امیدواری و شادکامی و آرامش برساند. پژوهش‌های مختلفی نیز نشان می‌دهد که تعالیم دینی از طریق منابعی مانند (داشتن معنی و هدف در زندگی، احساس تعلق به منبعی والا، امید به یاری خداوند در شرایط مشکل‌زای زندگی، برخورداری از حمایت‌های روانی - اجتماعی و...) به افراد کمک می‌کند تا با کنترل فشارهای هیجانی در مواجهه با حوادث فشارزای زندگی آسیب

کمتری را متحمل شوند (حسینی، ۱۳۷۴).

مفهوم شادی در مجموع ۲۵ بار با الفاظ مختلفی همچون «فَرَح، فَرَحُوا، تَفَرَّج، فَرِحُونَ و ...» در قرآن کریم آمده و به معنای خوشحالی، سلامت و مسرت تعریف شده است (پسندیده، ۱۳۸۸). فرح در لغت مخالف حزن و اندوه است و عبارت از لذت قلب و روح که ناشی از رسیدن به مطلوب می‌باشد (لقمانی، ۱۳۸۹، ص ۱۸). قرآن کریم شادی را به دو گروه دسته‌بندی کرد الف) شادی ممدوح: در قرآن به شادی‌هایی گفته می‌شود که براساس ارزش‌ها و اهداف دین مقدس اسلام است که افراد را دعوت به آن می‌کند. خداوند در (یونس / ۵۸) می‌فرماید: «به خلق بگو شما باید به فضل و رحمت خدا شادمان شوید که آن بهتر و مفیدتر از ثروتی است که برای خود اندوخته می‌کنید.» ب) شادی مذموم: در قرآن شادی‌هایی را شامل می‌شود که ضد ارزش بوده و همراه با گناه، غفلت و فساد است هنگامی که قوم قارون به او گفتند: «این همه شادی مغرورانه مکن که خداوند شادی‌کنندگان را دوست نمی‌دارد.» (قصص / ۷۶).

همچنین پژوهش‌های مرتبط انجام شده پیرامون شادکامی در اسلام و قرآن را می‌توان به موارد زیر اشاره کرد، قادری بافی (۱۳۸۸) در پژوهش خود به این نتیجه دست یافت که دین اسلام بر زمینه‌ها و عوامل شادمانی، زودودن اندوه تأکید می‌کند و توجهی عمیق به این نیاز روانی انسان در کنار سایر نیازها دارد. علی محمدی و جان بزرگی (۱۳۸۶) در نتایج تحقیق خود نشان دادند که بین شادکامی دینی و شادکامی روان‌شناختی رابطه مثبت معناداری وجود دارد، اما بین شادکامی دینی و افسردگی همبستگی منفی وجود دارد. نتایج پژوهش اکبرپور و همکار (۱۳۹۰) حاکی از آن است که بین سلامت روانی کارمندان زن دانشگاه قم و نشاط کاری آنها با باورهای مذهبی‌شان ارتباط مستقیم و مثبت وجود دارد.

بنابراین با توجه به اثربخش بودن مطالعات و یافته‌های پژوهشی در روان‌شناسی مثبت‌گرا و آموزه‌های قرآنی بر متغیر شادکامی، پژوهش حاضر به بیان این مسأله می‌پردازد که انتخاب مقایسه‌ی رویکرد روان‌شناسی مثبت‌گرا با رویکرد اسلامی مبتنی بر

آموزه‌های قرآنی از میان همه‌ی رویکردهای روان‌شناسی این است که در روان‌شناسی مثبت‌گرای سلیگمن ردپای مذهب را در تدوین نظریه‌اش می‌توان دید و به دلیل هم سو بودن این رویکرد که منشعب از حوزه دین می‌باشد، او توانسته است با بهره‌گیری از آموزه‌های دینی خود و با توجه به فرهنگ جامعه خود مفاهیم تازه‌تری را در جهت بهینه کردن شرایط زندگی، ارتقاء سطح خودآگاهی، بهزیستی و شادکامی و رضایت از زندگی که با تعاریف اصیل دینی تطابق‌هایی دارد را به صورت مداخلات درمانی و آموزشی مثبت‌گرا ارائه نماید و از سوی دیگر دین اسلام نیز بعنوان کامل‌ترین دین و عصاره تمام ادیان نزد خداوند سبحان سرشار از آموزه‌های با ارزش بوده که این آموزه‌های وحیانی نیز به مانند دستاوردهای بشری روان‌شناختی مثبت‌گرا، قابلیت بررسی‌های علمی و پژوهشی دارد که در این پژوهش با نگاه توأمانی به این دو عرصه در کنار هم مداخلاتی را در جهت تأمین و ارتقاء سطح بهداشت روانی زنان با محوریت پیشگیری و آموزش مورد توجه قرار می‌دهد تا بتوان از یافته‌های این پژوهش با در نظر گرفتن افتراق‌های این دو دیدگاه و پرهیز از نفی دستاوردهای رویکرد روان‌شناسی مثبت‌گرا، مداخلاتی را براساس نیازها و شرایط فرهنگی جامعه و باورهای دینی مبتنی بر آموزه‌های قرآنی منطبق ساخته تا بر اثربخشی و پویایی آن در راستای موضوعاتی که مختص جامعه ایرانی و اسلامی باشد بیفزاییم. بنابراین با توجه به مسائل مطرح شده، پژوهش حاضر به دنبال پاسخ این سؤال است که «آیا آموزش گروهی رویکرد روان‌شناسی مثبت‌گرای سلیگمن و رویکرد اسلامی مبتنی بر آموزه‌های قرآنی بر افزایش شادکامی زنان شاغل متأهل اثربخش هستند؟». برای دستیابی به هدف پژوهشی، فرضیه‌های زیر مورد آزمون قرار گرفت: ۱- میزان شادکامی زنانی که آموزش گروهی مبتنی بر روان‌شناسی مثبت‌گرا را گذرانده‌اند، بیشتر از زنانی است که این آموزش را ندیده‌اند، ۲- میزان شادکامی زنانی که آموزش گروهی مبتنی بر آموزه‌های قرآنی را گذرانده‌اند، بیشتر از زنانی است که این آموزش را ندیده‌اند، ۳- میزان شادکامی زنانی که آموزش گروهی مبتنی بر آموزه‌های قرآنی را

گذرانده‌اند، بیشتر از زنانی است که آموزش گروهی روان‌شناسی مثبت‌گرا را گذرانده‌اند،

روش پژوهش

این پژوهش با طرح نیمه آزمایشی از نوع پیش‌آزمون - پس‌آزمون با گروه کنترل انجام شد. جامعه آماری پژوهش حاضر، شامل کلیه زنان شاغل متأهل آموزش و پرورش شهر آمل که در سال تحصیلی ۹۵-۹۶ مشغول فعالیت می‌باشند. با توجه به هدف پژوهش، به روش نمونه‌گیری هدفمند^۱، تعداد ۷۵ نفر براساس ملاک‌های ورود به پژوهش، داشتن نمره پایین‌تر از ۴۲ در پرسشنامه شادکامی آکسفورد، تحصیلات کارشناسی و کارشناسی ارشد، دامنه سنی بین ۲۵ تا ۵۰ سال، متأهل، دارای فرزند و اشتغال بصورت رسمی و ملاک خروج هم شامل عدم رضایت از ادامه جلسه آموزشی بود، انتخاب شدند و سپس به روش تصادفی به سه گروه ۲۵ نفری تحت عنوان آزمایش و کنترل تقسیم شدند. با توجه به طرح پژوهش که از نوع نیمه آزمایشی با سه گروه (دو گروه آزمایش و یک گروه گواه) است، حجم نمونه براساس جدول کوهن^۲ (۱۹۸۶) با قدرت آزمون $\beta = 1 - \alpha = 0.95$ توان آزمون $d = 0.5$ و $\alpha = 0.05$ (۲۲ نفر) و با احتمال افت آزمودنی، برای هر گروه (۲۵ نفر) در نظر گرفته شده است. بعد از این مرحله، گروه آزمایش اول، ۴ جلسه آموزش گروهی روان‌شناسی مثبت‌گرای سلیگمن و گروه آزمایش دوم، ۴ جلسه آموزش گروهی رویکرد اسلامی مبتنی بر آموزه‌های قرآنی دریافت نمودند و گروه گواه هیچ آموزشی دریافت ننمود. سپس بعد از اتمام دوره‌های آموزشی از گروه‌های آزمایش و گواه، پس‌آزمون و آزمون پیگیری یک ماهه بعمل آمد.

1. Purposeful or purposive sampling.

2. Cohen.

ابزار اندازه‌گیری پژوهش

برای جمع‌آوری داده‌ها از پرسشنامه شادکامی آکسفورد (OHI)^۱ استفاده شد. این پرسشنامه در سال ۱۹۸۹ توسط آرگیل، مارتین و کراسلند^۲ ساخته شد که دارای ۲۹ گویه است و هر گویه شامل ۴ عبارت است که عبارت اول نمره صفر، عبارت دوم نمره ۱، عبارت سوم نمره ۲ و عبارت چهارم نمره ۳ می‌گیرد. در نهایت فرد نمره‌ای بین ۰ تا ۸۷ به دست می‌آورد که نمره بالاتر نشانه شادکامی بیشتر است. به منظور بررسی اعتبار و روایی فهرست شادکامی آکسفورد (آرگیل^۳، ۲۰۰۱) بر روی نمونه‌ای متشکل از ۱۴۲ مرد و ۲۲۷ زن ایرانی، ۱۸ تا ۵۳ سال اجرا شد. بررسی همسانی درونی فهرست شادکامی آکسفورد نشان داد که تمام ۲۹ گزاره این فهرست، با نمره کل همبستگی بالایی داشتند. آلفای کرونباخ برای کل فهرست برابر با ۰/۹۱ بود. همبستگی پیرسون بین فهرست شادکامی آکسفورد با فهرست افسردگی بک و زیر-مقیاسهای برونگرایی و نوروژگرای EPQ به ترتیب برابر با ۰/۴۸، ۰/۴۵ و ۰/۳۹- بود که روایی همگرا و واگرایی فهرست شادکامی آکسفورد را تأیید کرد. همچنین روایی این پرسشنامه در مطالعات مناسب گزارش شده است (هیلز^۴ و آرگیل، ۲۰۰۱؛ فارنهام و چن^۵، ۱۹۹۹) همبستگی معنادار ۰/۵۲- و بیانی (۱۳۸۵) همبستگی معنادار ۰/۶۵- را بین این پرسشنامه و پرسشنامه افسردگی بک گزارش کرده‌اند (نوربالا، ۱۳۷۸). علاوه بر آن، در تحقیق نوربالا (۱۳۷۸) و میرشاه جعفری، عابدی و لیاقتدار (۱۳۸۳) اعتبار این پرسشنامه با استفاده از روش روایی صوری مورد تأیید قرار گرفته است. در این پژوهش برای سنجش همسانی درونی با استفاده از آلفای کرونباخ برای کل پرسشنامه ۰/۸۳ و اعتبار با آزمایی آن به فاصله دو هفته ۰/۸۸ به دست آمد. یافته‌های پژوهش نشان دادند که فهرست شادکامی آکسفورد برای

1. Oxford Happiness Inventory.

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

3. Argyle, M.

4. Hills, & Argyle, M.

5. Furnham, A. & Cheng, H.

اندازه‌گیری شادکامی در جامعه ایرانی از اعتبار و روایی مناسب برخوردار است. آرگیل و لو (۱۹۹۸) ضریب آلفای ۰/۹۰ را با ۳۴۷ آزمودنی را به دست آورده‌اند. و آلفای کرونباخ این پرسشنامه در پژوهش حاضر ۰/۸۴ بدست آمد.

روند جلسات مداخله

پس از انتخاب نمونه و جایگزینی تصادفی آنها در گروه آزمایش و کنترل، مداخله آموزشی برای گروه اول، شامل ۴ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای هفتگی روان‌شناسی مثبت‌گرای سلیگمن بود و برای گروه دوم شامل ۴ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای هفتگی آموزه‌های مبتنی بر قرآن بود که محتوای جلسات آنها بر اساس مبانی نظری دورویکرد بود و روایی محتوایی آن توسط متخصصان امر روان‌شناسی و حوزه دینی بررسی شد. خلاصه جلسات مداخله آموزشی هر دو رویکرد در جدول ۱ آمده است.

جدول ۱. خلاصه جلسات آموزشی روان‌شناسی مثبت‌گرا

خلاصه جلسات آموزشی اسلامی مبتنی بر آموزه‌های قرآنی	
جلسات	محتوای جلسات آموزشی
جلسه اول	آشنایی اعضای گروه با یکدیگر/ بیان قوانین گروه و اهداف جلسات آموزشی / آشنایی با روان‌شناسی مثبت‌گرا / تعریف شادکامی و اهمیت نقش آن در زندگی / آموزش مؤلفه‌های شادکامی مثبت‌گرا/ هیجانات مثبت (گذشته، حال، آینده) / پاسخگویی به سؤالات اعضا / جمع‌بندی جلسه / ارائه تکلیف.
جلسه دوم	دریافت تکلیف / بیان تعریف مجذوبیت (در کار، تفریح، روابط صمیمانه) / پاسخگویی به سؤالات اعضا / جمع‌بندی جلسه / ارائه تکلیف.
جلسه سوم	دریافت تکلیف / بیان تعریف معنی‌داری و هدفمندی / بیان و آموزش بکارگیری برخی از توانمندیها جهت معنی‌داری در زندگی / ارائه تکلیف.
جلسه چهارم	دریافت تکلیف / جمع‌بندی مطالب آموزشی و تقدیر و تشکر از شرکت‌کنندگان در کلاس آموزشی / اجرای پس‌آزمون پرسشنامه شادکامی آکسفورد.

خلاصه جلسات آموزشی اسلامی مبتنی بر آموزه های قرآنی	
جلسات	محتوای جلسات آموزشی
جلسه اول	آشنایی اعضای گروه با یکدیگر/ بیان قوانین گروه و اهداف جلسات آموزشی / بیان مفهوم و تعریف شادکامی و اهمیت آن در اسلام / بیان انواع شادی در قرآن (ممدوح و مذموم) / پاسخگویی به سؤالات اعضا / جمع بندی جلسه / ارائه تکلیف.
جلسه دوم	دریافت تکلیف / بیان تعریف و ویژگی های شادکامی ممدوح قرآنی / عناصر تعیین کننده شادکامی ممدوح قرآنی / جمع بندی جلسه / ارائه تکلیف.
جلسه سوم	دریافت تکلیف / آموزش انواع راهکارهای شادی آفرین قرآنی (اعتقادی، رفتاری) / جمع بندی جلسه / ارائه تکلیف.
جلسه چهارم	دریافت تکلیف / جمع بندی مطالب آموزشی و تقدیر و تشکر از شرکت کنندگان / اجرای پس آزمون پرسشنامه شادکامی آکسفورد.

داده های حاصل با استفاده از طرح اندازه گیری مکرر و آزمون d کوهن با استفاده از نرم افزار spss تحلیل شد.

یافته ها

ابتدا میانگین و انحراف معیار شادکامی گروه های کنترل و آزمایش در پیش آزمون، پس آزمون و پیگیری محاسبه شد که نتایج آن در جدول ۲ ارائه شده است.

جدول ۲. میانگین و انحراف استاندارد نمره های شادکامی گروه های آزمایش و کنترل

پیش آزمون		پس آزمون		پیگیری		شاخص گروه
انحراف	میانگین	انحراف	میانگین	انحراف	میانگین	
استاندارد	استاندارد	استاندارد	استاندارد	استاندارد	استاندارد	
۴/۹۰	۳۹/۳۰	۶/۴۰	۴۹/۵۳	۵/۲۷	۴۹/۱۱	روان شناسی مثبت
۵/۹۲	۴۰/۲۱	۵/۷۲	۵۳/۶۴	۵/۸۳	۵۳/۳۸	آموزه های قرآنی
۴/۲۴	۳۷/۸۱	۴/۱۱	۳۸/۹۵	۴/۲۳	۳۷/۸۴	کنترل

در ادامه با توجه به هدف پژوهش، فرضیه‌های زیرمورد بررسی قرار گرفت: برای بررسی فرضیه‌های اول و دوم پژوهش، یعنی اثربخشی معنادار آموزش گروهی مبتنی بر روان‌شناسی مثبت‌گرا و آموزه‌های قرآنی بر شادکامی زنان شاغل متأهل از آزمون تحلیل واریانس دو عاملی اندازه‌گیری مکرر استفاده شد. در بررسی پیش‌فرض همگونی واریانس‌ها، آزمون لوین در گروه‌های (روان‌شناسی مثبت‌گرا و کنترل) در مرحله پس آزمون ($p = 0/16$, $F = 1/69$) و پیگیری ($p = 0/08$, $F = 3/34$) و (آموزه‌های قرآنی و کنترل) در مرحله پس آزمون ($p = 0/08$, $F = 3/21$) و پیگیری ($p = 0/18$, $F = 1/13$)، اجرا شد که از لحاظ آماری معنادار نبود.

در بررسی پیش‌فرض مهم آزمون اندازه‌گیری مکرر دو عاملی^۱، آزمون ماچلی^۲ و آزمون باکس^۳ معنادار نبود؛ یعنی شرط تقارن مرکب و شرط کرویت وجود دارد و شاخص کرویت گرین‌هاوس - گیسر (۰/۸۸) نشان می‌دهد که آزمون از توانمندی لازم برخوردار است.

جدول ۳. خلاصه تحلیل واریانس دو عاملی اندازه‌گیری مکرر بر روی عامل B (شادکامی)

منبع تغییر	مجموع مجزورات	درجه آزادی	میانگین مجزورات	F	سطح معناداری
بین آزمودنیها A (گروه)	۳۵۵۹/۶	۲	۱۷۷۹/۸	۲۴/۰۱	۰/۰۰۰
آزمودنیهای درون گروه‌ها	۵۳۳۸/۳	۷۲	۷۴/۱۴	-	-
درون آزمودنیها B (شادکامی)	۹۰۷/۳۸	۲	۴۵۳/۶۹	۶۹/۳۷	۰/۰۰۰
A*B	۱۷۹۴/۷	۴	۴۴۹/۴۳	۶۸/۶۵	۰/۰۰۰

نتایج جدول شماره ۳ نشان می‌دهد، اثر اصلی مربوط به روش‌ها یعنی آموزش مبتنی

1. Greenhouse – Gyser.
2. Machly test.
3. Box test.

بر روان شناسی مثبت گرای سیلگمن و آموزه های قرآنی معنادار است ($F=24/01$ ، $p=0/000$) یعنی میانگین شادکامی گروه های آزمایش و کنترل با یکدیگر متفاوت است و آموزش مبتنی بر روان شناسی مثبت گرای سیلگمن و آموزه های قرآنی بر شادکامی تأثیر معناداری دارند. اثر اصلی عامل زمان نیز ($F=69/37$ ، $p=0/000$) معنادار است. بدین ترتیب شادکامی گروه های پژوهش در زمان های متفاوت با یکدیگر تفاوت معنادار دارند و این یعنی اثر پیگیری معنادار است. اثر تعاملی آموزش مبتنی بر روان شناسی مثبت گرای سیلگمن و آموزه های قرآنی و زمان در عامل شادکامی معنادار است ($F=68/65$ ، $p=0/000$) چون اثر تعاملی روش های آموزش و شادکامی معنادار است، محاسبه اثرهای اصلی ضرورت دارد. به همین دلیل با استفاده از طرح اندازه گیری مکرر، اثر ساده شادکامی برای گروه آزمایش و کنترل محاسبه شد.

جدول ۴. خلاصه تحلیل واریانس اثر ساده عامل B (شادکامی) بر عامل A (گروه)

الف: گروه روان شناسی مثبت گرای سیلگمن					
منبع تغییر	مجموع مجزورات	درجه آزادی	میانگین مجزورات	F	سطح معناداری
شادکامی	201/09	2	100/51	13/02	0/003
خطا	331/7	48	6/91		
ب: گروه آموزه های قرآنی					
شادکامی	290/05	2	145/23	14/59	0/001
خطا	535/28	48	11/15		
ج: گروه کنترل					
شادکامی	8/96	2	4/48	2/84	0/068
خطا	75/7	48	1/57		

نتایج جدول شماره ۴ نشان می دهد، اثر ساده شادکامی برای گروه کنترل معنادار نیست ($F=2/84$ ، $p=0/06$). یعنی سطح شادکامی گروه کنترل در پیش آزمون، پس آزمون و

پیگیری با یکدیگر تفاوتی ندارد اما اثر ساده شادکامی برای گروه روان‌شناسی مثبت‌گرای سلیگمن ($F=13/02, p=0/003$) و آموزه‌های قرآنی ($F=14/59, p=0/001$) معنادار است. بر اساس این یافته‌ها فرضیه‌های اول و دوم پژوهش تایید می‌شوند و می‌توان نتیجه گرفت که آموزش گروهی روان‌شناسی مثبت‌گرا و آموزه‌های قرآنی بر شادکامی زنان اثر معناداری دارند.

برای بررسی فرضیه سوم، یعنی میزان شادکامی زنانی که آموزش گروهی مبتنی بر آموزه‌های قرآنی را گذرانده‌اند بیشتر از آموزش گروهی مبتنی بر روان‌شناسی مثبت‌گرا است از آزمون d کوهن استفاده شد.

جدول ۵. اندازه اثر روش‌های روان‌شناسی مثبت‌گرای سلیگمن و

آموزه‌های قرآنی بر شادکامی در گروه‌های آزمایش

شاخص d کوهن	انحراف استاندارد جمعی	پس آزمون		پیش آزمون		شاخص متغیر
		SD	M	SD	M	
۱/۴۰	۷/۹۹	۶/۴	۴۹/۵	۴/۹	۳۹/۳	روان‌شناسی مثبت‌گرای سلیگمن
۱/۵۱	۸/۸۸	۵/۷	۵۳/۶	۵/۹	۴۰/۲	آموزه‌های قرآنی

طبق نتایج جدول ۵ شاخص d محاسبه شده، در روان‌شناسی مثبت‌گرای سلیگمن معادل ۱/۴۰ و در روش آموزه‌های قرآنی معادل ۱/۵۱ است و می‌توان گفت، اثربخشی روش‌های آموزش بر گروه‌های آزمایشی متفاوت بوده است به عبارتی تأثیر مداخله آموزش آموزه‌های قرآنی بر شادکامی بیشتر از روان‌شناسی مثبت‌گرای سلیگمن بود بر این اساس فرضیه سوم پژوهش نیز تایید می‌گردد.

بحث و نتیجه‌گیری

در بررسی فرضیه اول، نتایج یافته‌ها نشان داد که در گروه روان‌شناسی مثبت‌گرای

سلیگمن، تفاوت میانگین پیش‌آزمون با میانگین پس‌آزمون در سطح $p < 0.01$ معنادار است یعنی آموزش گروهی روان‌شناسی مثبت‌گرا باعث افزایش شادکامی زنان شاغل متأهل شده است. در تبیین این یافته می‌توان گفت، روان‌شناسان نظریه‌پرداز، شادکامی را نوعی هیجان مثبت می‌دانند که تأثیرزرفی بر ساز و کارهای جسمانی، شناختی و روانی افراد دارد و عملکرد آدمی را در زمینه‌های مختلف بهبود می‌بخشد (گلدنبرگ^۱، ۱۹۹۸). در تبیین چگونگی اثربخشی آموزش روان‌شناسی مثبت‌گرا بر شادکامی زنان پژوهش حاضر می‌توان گفت، زیربنای شادکامی در روان‌شناسی مثبت‌گرا شامل زندگی لذت‌بخش، زندگی با اشتیاق و زندگی معنادار است. مردم زمانی به زندگی خوشایند و لذت‌بخش می‌رسند که بتوانند هیجان‌های مثبتی را در زمینه‌ی گذشته، حال و آینده‌شان تجربه کنند و یا در حوزه‌های گوناگون زندگی از جمله در کار، روابط عشقی و تفریح و بازی و در کاری که انجام می‌دهند عمیقاً درگیر و در آن غرق شوند. و یا از توانمندیهایشان در خدمت چیزی فراتر از خود استفاده کنند (سلیگمن، ۲۰۰۰). بنابراین در جلسات آموزشی، پس از آشنایی افراد شرکت‌کننده با مؤلفه‌های شادکامی و انجام تمرینات عملی آن به صورت گروهی در زمینه (هیجان‌ات مثبت) آنان به این سمت سوق داده شدند تا به شیوه‌ای فکر، احساس و عمل کنند که باعث ارتقاء منابع لازم جهت رسیدن آن‌ها به اهدافشان در زندگی شود، چون هیجان‌ات مثبت باعث وسعت بخشیدن تفکر و توجه فرد می‌شود، به عنوان مثال از افراد خواسته شد تا به "بیان موانع لذت بخشی در زمان حال یا برشمردن حوزه‌های ارزشمند زندگی در یک سال گذشته زندگی خود را به صورت بحث گروهی در جلسه بیان نمایند تا از این طریق زمینه‌های شناختی آنها افزایش یابد که این فضای ذهنی توسعه یافته، باعث می‌گردد تا آنان سازگاری بیشتری را در خود ایجاد کنند و منابع پایداری را برای خود بسازند. و به هیجان‌ات مثبتی که اثر آنها از تجربه‌آنی و زود گذر ماندگارتر است، دست یابند تا زمینه شادکامی‌شان فراهم گردد.

1. Goldenberg, D.P.

از سوی دیگر، براساس پیشنهاد سلیگمن (۲۰۰۲) که جهت افزایش مجدوبیت باید به شناسایی توانمندی‌های افراد پرداخت به همین خاطر در جلسه آموزشی به افراد شرکت‌کننده کمک شد تا موقعیت‌هایی را در زندگی به دست آورند و بتوانند از توانمندی‌هایی مثل (شجاعت، رهبری، مهربانی، یکپارچگی...) را استفاده کنند و همچنین آنها یاد گرفتند که اگرچه شادکامی خود به خود به وجود نمی‌آید، اما گاهی با انجام دادن برخی از فعالیت‌ها می‌توانند از طریق تقویت توانمندی‌های فردی، باعث شادکامی خود شوند. به عنوان مثال در بخش «مجدوبیت در روابط صمیمانه» از افراد در جلسه آموزشی خواسته شد تا از توانمندی‌های فردی خود جهت «محبت کردن به دیگران به طوری که باعث لذت شخصی شان شود» را تمرین عملی نمایند و این بخش از پژوهش حاضر، با تحقیق سناتوس و همکاران^۱ (۲۰۱۳) که به این نتیجه رسیدند، استراتژی‌های روان‌شناسی مثبت‌گرا همانند افزایش هیجان‌های مثبت، گسترش نقاط قوت شخصی، جستجوی معنا و تعامل برای زندگی به کاهش نشانگان افسردگی منجر می‌شود، همسو است.

در بخش زندگی معنادار جهت شادکامی، افراد با برخی از توانمندی‌ها از جمله انصاف و برابری، معنویت و بخشش و گذشت آشنا شدند و تمرینات عملی در جلسه و تکالیف خانگی مربوط به آن را انجام دادند و یاد گرفتند که چگونه به این احساس معنی دست یابند و نتایج این بخش از یافته‌های پژوهش با نتایج تحقیق اکرامی و همکاران (۱۳۹۲) در پژوهشی با عنوان «بررسی اثربخشی شادکامی به شیوه گروهی و بهزیستی روان‌شناختی و عواطف مثبت و منفی زنان خانه‌دار» به این نتیجه رسیدند که آموزش شادکامی به شیوه گروهی بر بهزیستی روان‌شناختی و عواطف مثبت و منفی زنان خانه‌دار مؤثر بوده است و همچنین با نتایج تحقیق سجادی‌راد (۱۳۹۴) با عنوان «بررسی اثربخشی آموزش شادکامی مبتنی بر مهارت‌های زندگی برافزایش شادمانی در رضایت از زندگی زنان

1. Santos, V. & at el.

سرپرست خانوار مشهد» انجام دادند که یافته‌های پژوهشی این بخش حاکی از آن است که آموزش شادکامی بطور معنادار باعث افزایش شادمانی و رضایت از زندگی شده است، همسومی باشد. بنابراین در نتیجه‌گیری این تبیین می‌توان گفت که سلیگمن شادی را حق مسلم و طبیعی هر انسانی می‌داند و معتقد است، برای دستیابی به آن باید برنامه‌ریزی و تلاش کرد. او شادی واقعی را قابل حصول و دستیابی می‌داند و آن را به عنوان واقعیتی که زندگی را شیرین‌تر و روابط انسانی را سرشار و غنی می‌کند، مورد بررسی قرار می‌دهد. بنابراین با آموزش روان‌شناسی مثبت‌گرا می‌توان به افزایش شادکامی زنان کمک نمود.

در بررسی فرضیه دوم نتایج یافته‌ها نشان داد که در گروه آموزه‌های قرآنی تفاوت میانگین پیش‌آزمون با میانگین پس‌آزمون در سطح $p < 0/01$ معنادار است یعنی آموزش آموزه‌های قرآنی بر شادکامی گروه آزمایش مؤثر بوده است. بعضی از نظریه‌پردازان راه رسیدن به شادکامی و خوشبختی روان‌شناختی را در پرتو توجه به ارزش‌ها و اهداف معنوی، نیازهای بنیادی، معنادار بودن و هدفمندی زندگی، عشق و علائق دینی می‌دانند (رایان و دسی^۱، ۲۰۰۱). براساس آنچه از آموزه‌های قرآنی به دست می‌آید در حقیقت شادکامی برواقعیت‌های توحیدی مبتنی است که اگر شناخته شود و فرد خود را با آن‌ها تنظیم کند، رضامندی و نشاط تحقق می‌یابد که لازمه این کار ایمان به خداوند است که علاوه بر ایجاد گسترش رابطه فردی با او و اطاعت از برنامه‌هایش، شادکامی را با بهبود راهبردهای غلبه بر استرس ارتقاء می‌دهد (جمالی و عباسی، ۱۳۹۱). همچنین عشق و توجه به آیات قرآن نخستین عاملی است که برای دین‌باوران موجب شادکامی می‌گردد (لقمانی، ۱۳۸۹). لذا قرآن کریم، علاوه بر توجه به این خواسته فطری انسان، شادکامی را به انواع آن دسته‌بندی نموده و عوامل تعیین‌کننده، شرایط و مقتضیات آن را نیز بیان فرموده است. براساس هدف و فرجام زندگی، شادی و نشاط از دیدگاه آموزه‌های

1. Rayan, R. M. & Deci, E.L.

قرآنی دارای حد و مرز است که محتوا و قالب شادی نباید با روح توحیدی و انسانی آدمی در تضاد باشد. در قرآن کریم شادی با ارائه باید‌ها و نبایدها جهت‌دهی شده است (اشرفی، براری، ۱۳۹۱). بنابراین در پژوهش حاضر، ابتدا افراد شرکت‌کننده پس از آشنایی با اهمیت شادکامی در اسلام و انواع شادکامی در قرآن آموختند که هر کدام از این شادی‌ها چه ویژگی‌هایی دارد و برای دستیابی به آن باید از کدام راهکارهای قرآنی استفاده نمود که در این راستا افراد تمریناتی در جلسه به صورت عملی و گروهی انجام دادند. همچنین با راهکارهای رفتاری شادی قرآنی آشنا شدند و یاد گرفتند که چگونه با انجام "نوع دوستی و نیکی به دیگران (نسا / ۸۶)، تاب‌آوری (غافر/ ۷۷)" می‌توانند باعث شادکامی و کاهش فشار روانی خود شوند. همچنین بازخوردی که رهبر گروه در جلسه پایانی از اعضا دریافت نمود حاکی از آن بود که جلسات آموزشی باعث تصحیح باور منفی برخی از افراد شرکت‌کننده مبنی بر آن که "اسلام دین شادی نیست و یا به شادی اهمیت کمتری داده است" گردید و باعث نگرش مثبت آنان به این امر شد که آموزه‌های قرآنی نه تنها به موضوع شادی انسان توجه داشته است، بلکه راهکارهای شادی‌آفرین را نیز بیان نموده است.

نتایج یافته‌های این فرضیه با تحقیق نصیری نصیرآباد (۱۳۹۱) که به "بررسی رابطه عمل به باورهای دینی با شادکامی و رضایت زناشویی در زنان متأهل" پرداختند و به این نتیجه رسیدند که عمل به باورهای دینی پیش‌بینی‌کننده مناسبی برای رضایت زناشویی و شادکامی محسوب می‌شود و همچنین با نتایج پژوهش قاسمی و رفیعی (۱۳۹۳) که به "بررسی رابطه مبانی روان‌شناسی مثبت‌گرا با رویکرد اسلامی در دانشجویان دانشگاه پیام نور" پرداختند حاکی از آن است که نظریه شادکامی اسلامی بر واقعیت‌هایی مبتنی است که توسط خداوند متعال تقدیر شده است و دستیابی به آن نیز راه خاصی دارد که باز هم توسط خداوند متعال تنظیم شده است، همسومی باشد. بنابراین با توجه به آیات قرآنی مشتمل بر شادکامی و چگونگی دستیابی به آن از طریق آموزش آموزه‌های قرآنی می‌توان خستگی و ملال را از زندگی روزمره زنان برطرف نمود و آنها

پس از شناسایی شادی واقعی از شادی کاذب و زودگذر می‌توانند فضای زندگی را به گونه‌ای طراحی کنند که امکان پرداختن به شادی حقیقی مبتنی بر آموزه‌های قرآنی در زندگی‌شان فراهم گردد. همچنین می‌توان گفت زنان به عنوان نقش‌آفرینان شادی در خانواده با شرکت در جلسات شادکامی بر اساس آموزه‌های قرآنی، مشکلات زندگی‌شان را می‌توانند مدیریت کنند و با استرس و فشارهای زندگی کنار بیایند و در عین حال سلامت جسمانی و روانی خودشان را حفظ کنند.

بررسی نتایج یافته‌های فرضیه سوم نشان داد که شاخص d محاسبه شده، در روان‌شناسی مثبت‌گرای سلیگمن معادل (۱/۴۰) و در روش مبتنی بر آموزه‌های قرآنی معادل (۱/۵۱) است، به عبارت دیگر تأثیر مداخله آموزشی آموزه‌های قرآنی بر شادکامی بیشتر از روان‌شناسی مثبت‌گرای سلیگمن بوده است. در تبیین یافته‌های این فرضیه می‌توان به مقایسه روان‌شناسی مثبت‌گرا با آموزه‌های قرآنی پرداخت با وجود نگاه متعالی شادی قرآنی (مجاز و پسندیده) شرایط و محدودیت‌هایی را برای آن بیان نموده است از جمله شادی‌هایی است که ناشی از غرور، تکبر، تمسخر و استهزای دیگران و لهو و لعب و دنیا محوری باشد را مورد تأیید قرار نمی‌دهد، چرا که این شادی‌ها باعث غفلت از نیل به کمالات و قصور در تکالیف فردی و اجتماعی می‌شود. در صورتی که روان‌شناسی مثبت‌گرا برخلاف قرآن حد و مرزی برای شادکامی قائل نیست و به مانند آیات قرآن به دسته بندی شادکامی نمی‌پردازد از دیدگاه روان‌شناسی مثبت‌گرا عموماً عوامل تعیین‌کننده شادی فرد محور هستند و از شادی در محدوده زندگی دنیوی بحث می‌کند. در حالی که در قرآن شادی بر مبنای خدامحوری و توحید است و شامل زندگی اخروی نیز می‌گردد تعریف و تفسیر شادی در منظر قرآن با شادی در روان‌شناسی مثبت‌گرا، کاملاً متفاوت است. در قرآن شادی در دل جای دارد. حال آنکه مشکل بسیاری از اشخاص در قرن اخیر این است که شادی را در هیاهوی بیرون جستجو می‌کنند در روان‌شناسی مثبت‌گرا رسیدن به شادکامی هدف است، در صورتی که در

قرآن شادی خود هدف نیست، بلکه عامل مهم و مؤثری برای رسیدن انسان به کمال است (مازوحی و همکاران، ۱۳۹۱).

نتایج پژوهش یدالله پور و همکاران (۱۳۹۲) تحقیقی را با عنوان "بررسی تطبیقی بهبود کیفیت زندگی از منظر اسلام و روان‌شناسان مثبت‌گرا" انجام دادند که این پژوهش به روش تطبیقی - توصیفی با گردآوری اطلاعات از آیات قرآن کریم و روایات و منابع روان‌شناسی انجام شد و نتایج نشان داد که براساس دیدگاه درمانگران مثبت‌گرا، انسان می‌تواند با تغییر دادن احساسات و دیدگاه‌ها، هیجانات خود را در یک جهت مثبت به حرکت در آورد. در نگاه مبتنی برآموزه‌های قرآنی نیز فرد براساس رشد و درک شخصی و شکوفایی فطرت و خودشناسی، خداشناسی و مطابق با اصل معنایابی تفسیری صحیح از تجارب خود پیدا کرده و براساس اصل غنای درونی در پرتوبه خدا، هیجانات خود را در جهت بهبود کیفیت زندگی و شادکامی هدایت کند. که در این زمینه در اسلام و روان‌شناسی مثبت‌گرا مشترک هستند، اما قرآن راهکارهای پایدارتر و دقیق‌تری ارائه نموده است. که با نتایج یافته‌های این بخش پژوهش همسو می‌باشد.

از محدودیت‌های پژوهش حاضر پیشینه بسیار اندک خارجی در زمینه روش آموزشی رویکرد اسلامی مبتنی برآموزه‌های قرآنی وجود داشته است. همچنین با توجه به یافته‌های پژوهش حاضر، پیشنهاد می‌شود مسئولان فرهنگی در دانشگاه‌ها، نهادها و ادارات دولتی و سایرین بتوانند به منظور استفاده از پتانسیل دین با ارائه برنامه‌های متنوع مبتنی برآموزه‌های دینی و قرآنی، زمینه ارتقای سلامت روان و افزایش شادکامی افراد را فراهم کنند. همچنین با توجه به تأثیر مداخلات آموزشی روان‌شناسی مثبت‌گرا و آموزه‌های قرآنی بر متغیر وابسته، ابزار تلفیقی متناسب با فرهنگ ایرانی و اسلامی ساخته شود.

منابع

- اشرفی، خ. (۱۳۹۴). اثربخشی مداخلات روان‌شناسی مثبت‌نگر جهت افزایش شادکامی، امید به زندگی و

- کاهش اضطراب در معلمان ابتدایی (دخترانه) شهر آمل. پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه آزاد اسلامی واحد آیت الله آملی.
- اشرفی، ع؛ براری، س. (۱۳۹۱). مطالعه تطبیقی عوامل و انواع شادی در قرآن و عهدین. *مطالعات قرآن و حدیث*، سال پنجم (۲)، پیاپی ۲۰۴، ۱۰-۱۶۹.
- اکبرپور، م؛ توکلی محمدی، م. ر. (۱۳۹۰). *ارتباط اعتقادات مذهبی با شادی، نشاط و سلامت روانی کارمندان زن دانشگاه قم*. پژوهشکده علوم انسانی و مطالعات فرهنگی.
- اکرامی، ر؛ قمری، م؛ جعفری، ا؛ آقاپور، م. (۱۳۹۲). اثربخشی آموزش شادکامی به شیوه گروهی بر بهزیستی روان شناختی و عواطف مثبت و منفی زنان خانه دار. *نشریه زن و مطالعات خانواده*، دوره ۶ (۲۲)، ۲۱-۳۵.
- آزموده، پ؛ شهیدی، ش؛ دانش، ع. (۱۳۸۶). رابطه بین جهت گیری مذهبی با سرسختی و شادکامی در دانشجویان، *مجله روان شناسی*، ۱ (۱۱)، ۷۴.
- برابادی، ح.؛ اسمعیلی، م؛ سلیمی بجستانی، ح؛ کلانترکوشه، س. م. (۱۳۹۳). بررسی و مقایسه کیفیت تصور از خدا در بیماران مضطرب و افراد سالم. *پژوهشهای مشاوره*، ۱۴ (۵۳)، ۲۷.
- براتی سده، ف. (۱۳۸۸). *اثربخشی مداخلات روان شناسی مثبت گرا جهت افزایش نشاط و خشنودی از زندگی و کاهش افسردگی، تدوین مدلی برای اقدام*. رساله دکتری، دانشگاه علامه طباطبائی، دانشکده روان شناسی و علوم تربیتی.
- براتی سده، ف. (۱۳۹۳). *تدوین و ساخت مداخلات امید مبتنی بر منابع اسلامی و بررسی اثربخشی آنها در گروهی از زنان ساکن شهرک پردیسان قم*. دانشگاه قم، دانشکده علوم و حدیث قم.
- پترسون، ک. (۲۰۰۴)، شلدون، ک.، کینگ، ل. (۲۰۰۶)، به نقل از براتی سده، ف. (۱۳۸۸). *اثربخشی مداخلات روان شناسی مثبت گرا جهت افزایش نشاط و خشنودی از زندگی و کاهش افسردگی، تدوین مدلی برای اقدام*، رساله دکتری، دانشگاه علامه طباطبائی، دانشکده روان شناسی و علوم تربیتی.
- پسندیده، ع. (۱۳۸۸). *نظریه توحید در شادکامی*. *مجله روان شناسی و دین*، ۱۵، ۳۰-۵.
- تقی زاده، ک. (۱۳۸۵). بررسی رابطه بین رضایت شغلی با شادمانی و سرزندگی در بین اعضای هیأت علمی دانشگاه اصفهان. پایان نامه کارشناسی ارشد رشته مدیریت آموزشی، دانشگاه اصفهان.
- جمالی، ط؛ عباسی، ر. (۱۳۹۱). بررسی رابطه جهت گیری مذهبی و شادکامی در دانشجویان دانشگاه پیام نور. اولین کنگره بین المللی فرهنگ و اندیشه ی دینی ۱۷، ۱-۱۸۲.
- جناب، ا. (۱۳۹۲). بررسی رابطه بین جهت گیری های شادکامی، نیرومندی های منش و رضایت زندگی در زنان شاغل در دانشگاه علوم پزشکی تهران. پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه آزاد اسلامی واحد تحقیقات تهران، تهران.
- حسین ثابت، ف؛ جویانیان، ف؛ فرحبخش، ک. (۱۳۹۳). *اثربخشی آموزش مبتنی بر روان شناسی مثبت نگر بر تآب آوری و کنترل خشم در دانش آموزان دختر دوره متوسطه شهر یزد فصلنامه پژوهشهای*

- مشاوره، ۱۳ (۵۲)، ۱۸.
- حسینی، ا. (۱۳۷۴). اصول بهداشت روانی. مشهد: انتشارات آستان قدس رضوی، نوبت اول.
 - سجادی راد، ف. (۱۳۹۴). بررسی اثربخشی آموزش شادکامی مبتنی بر مهارت‌های زندگی برافزایش شادمانی و رضایت از زندگی در زنان سرپرست خانوار شهید. اولین همایش علمی پژوهشی، روان‌شناسی و علوم تربیتی و آسیب‌شناسی جامعه.
 - سرمد، ز.، بازرگان، ع.، حجازی، ا. (۱۳۸۵). روش‌های تحقیق در علوم رفتاری، تهران، انتشارات آگاه.
 - سرمد، ز.، بازرگان، ع.، حجازی، ا. (۱۳۸۵). روش‌های تحقیق در علوم رفتاری، تهران، انتشارات آگاه.
 - شریفی‌نیا، م. ح. (۱۳۸۸). درمان یکپارچه توحیدی، رویکرد دینی در درمان اختلالات روانی، مطالعات اسلام و روان‌شناسی. ۴، ۶۵-۸۲.
 - صالحی‌زاده، ع؛ سودانی، م؛ خجسته‌مهر، ر. (۱۳۹۶). اثربخشی آموزش کسب امید با تأکید بر آموزه‌های قرآنی بر سلامت معنوی زنان. فصلنامه فرهنگی-تربیتی زنان و خانواده، سال یازدهم، ۳۸، ۳۲-۴۷.
 - علی پور، ا. و نور بالا، ا. ع. (۱۳۷۸). بررسی مقدماتی پایایی پرسشنامه شادکامی آکسفورد. مجله اندیشه و رفتار، ۵ (۲۱)، ۵۶-۵۵.
 - علی محمدی، ک.، جان بزرگی، م. (۱۳۸۶). بررسی رابطه بین شادکامی با جهت‌گیری مذهبی و شادکامی در روان‌شناختی و افسردگی، دانش پژوهان مؤسسه امام خمینی قم، سال تحصیل ۸۶-۸۵.
 - علی محمدی، ک.، جان بزرگی، م. (۱۳۸۶). بررسی رابطه بین شادکامی با جهت‌گیری مذهبی و شادکامی در روان‌شناختی و افسردگی، دانش پژوهان مؤسسه امام خمینی قم، سال تحصیل ۸۶-۸۵.
 - قادری بافی، م. (۱۳۸۱). مفهوم و جایگاه شادکامی در بیان قرآن و حدیث، پایان‌نامه کارشناسی ارشد، رشته علوم قرآنی و حدیث دانشگاه تربیت مدرس.
 - قادری بافی، م. (۱۳۸۱). مفهوم و جایگاه شادکامی در بیان قرآن و حدیث، پایان‌نامه کارشناسی ارشد، رشته علوم قرآنی و حدیث دانشگاه تربیت مدرس.
 - قاسمی، م؛ رفیعی، س. (۱۳۹۳). بررسی رابطه مبانی روان‌شناسی مثبت‌گرا با رویکرد اسلامی در دانشجویان پیام‌نور مرکز شهرکرد. اولین همایش علوم تربیتی و روان‌شناسی معنویت و سلامت.
 - کاظمی، م. (۱۳۸۹). بررسی اثربخشی آموزش شادکامی فوردایس در افزایش سازگاری معلمان زن متأهل سازمان آموزش و پرورش شهر اصفهان. پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه آزاد اسلامی واحد علوم و تحقیقات.
 - کاویانی، م؛ پناهی، ع. ا. (۱۳۹۳). مفاهیم روان‌شناختی در قرآن، پژوهشگاه حوزه و دانشگاه قم، چاپ اول.
 - لقمانی، ا. (۱۳۸۹). چگونه شاد و خنده‌رو باشیم؟ (با نگاهی بر آیات قرآن، سخنان معصومان (ع) و گفتار اندیشمندان جهان)، قم، انتشارات بهشت بینش، ص ۱۸.
 - الله (جل جلاله)، قرآن مجید، مترجم مهدی الهی قمشه‌ای. (۱۳۷۹). قم: انتشارات الهادی.
 - مازوچی، ط؛ سادات جدی آرائی، ط؛ عسکری، ز. (۱۳۹۱). شادی از منظر مکتب اسلام و روان‌شناسی. نشریه

- علمی پژوهشی وزارت بهداشت و درمان و آموزش پزشکی (۱۳۸۱-۱۴۰۰).
- میرشاه جعفری، ا؛ عابدی، م. ر؛ ولیاقتدار، م. ج. (۱۳۸۳). بررسی میزان شادکامی و عوامل وابسته به آن در دانشجویان دانشگاههای شهر اصفهان، (گزارش طرح پژوهشی)، دانشگاه اصفهان، اصفهان.
 - نصیری نصیرآباد، م. (۱۳۹۱). بررسی رابطه عمل به باورهای دینی با شادکامی و رضایت زناشویی در زنان متأهل. پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشکده روان شناسی و علوم تربیتی، دانشگاه علامه طباطبائی.
 - نصیری، ع. (۱۳۷۲). مبانی انسان شناسی در قرآن. تهران: انتشارات مؤسسه تحقیقاتی و انتشاراتی فیض کاشانی.
 - نیکجو، ب. (۱۳۸۶). رابطه بین ویژگی های شخصیتی با هوش هیجانی و شادکامی. پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه آزاد اسلامی واحد علوم و تحقیقات.
 - بدالله پور، م. ه؛ حسن زاده، ر؛ فاضلی کبریا، م. (۱۳۹۲). بررسی تطبیقی بهبود کیفیت زندگی از منظر اسلام و روان شناسان مثبت گرا. مجله دین و سلامت، دوره اول، شماره ۷۳، ۸۲-۷۳.
 - Abdel- kalekh, A. M. (2006). Happiness. Health and religiosity: significant relations, metal health, religion and culture. 2006.
 - Argyle, M. (2001) the psychology of happiness (2rnedd) London; rout ledge.
 - Argyle, M. (2001) the psychology of happiness (2rnedd) London; rout ledge.
 - Argyle, M., Martin, M. & Crossland, j. (1989). Happiness as a function of personality and social encounters. Inj. p. forgas & j. M. Imes (Eds), Recent advances in social psychology: An international perspective, (pp. 189-203). North Holand: Elsevier science publishers, 189-203.
 - Bannik, F. P (2008). Postraumatic success: solution focused brief therapy. Journal permissions oxford university. Brief treatment and crisis intervention Advance Access published.
 - Furnham, A. & Cheng. H. (1999). Personality as predictor of mental health and happiness in the East and- West. Personality and individual differences 27. 395-403.
 - Goldenberg, D.P. (1998). Manual of the general health questionnaire Windsor NFER/ Nelson.
 - Hills, p. & Argyle, M. (2001) Happiness, introversion extroversion and happy factors. Journal of personality and individual differences, 30, 595-608.
 - Honarmandzadeh, R., Sajjadian, I. (2016) Effectiveness of Positive Group Intervention on Psychological Wellbeing, Resiliency and Happiness of Foster Care Adolescent Girls, Vol. 2, No. 2,
 - Lyubomirsky, S. King, L. & Diener, E. (2005). The benefits of frequent positive affect: Does happiness lead to success? Psychological bulletin, 131(6), 803-825.
 - Lyubomirsky, S. King, L. & Diener, E. (2005). The benefits of frequent positive affect: Does happiness lead to success?
 - Rayan, R. M. & Deci. E.L. (2001) on happiness and human potentials: A review of research and hedonic and eudemonic well- being. Annual review of

- psychology, 52.
- Richards, P. S., Hardman, R. K., & Bere, M. (2007). Spiritual approaches in The treatment of women with eating disorder. *Journal Psychiatric Rehabilitation*, 30, 307-310.
 - Santos, V. Paes, F. Pereira, V. Arias-Carrión, O. Silva, A. C. Carta, M. G. Nardi, A. E. & Machado, S. (2013). The role of positive emotion and contributions of positive psychology in depression treatment: Systematic review. *Clinical Practice and Epidemiology in Mental Health*, 9, 221-237.
 - Seligman, M. E. P. & Steen, T. Park, N. and Peterson, ch. (2005). "Positive psychology progress: empirical validation of interventions". *American psychology*. Vol 60, Issue 5, ppp. 410-421.
 - Seligman, M. E. P. (2000). Positive psychology: Introduction *American psychologist*. 2000; 55;5-14.
 - Seligman, M. E. P. (2002). Authentic happiness: Using the new positive psychology to realize your potential for lasting fulfillment. Newyourk: free press.
 - Sergeant, S., & Mongrain, M. (2014). An online optimism intervention reduces depression in pessimistic individuals. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 13, 157-165.
 - Tracy, M. (2008) Effect of future writing and optimism on health behavioral medicine, *Journal of Social Psychology*, V. 43, P. 20-37.