



The Effect of Teaching Happiness Using Cognitive-Behavioral Method on Hope for Life and Achievement Motivation among Female Ninth Grade Students with Body Image Dissatisfaction in Isfahan

Shiva Akhtarian M.A

Department of Psychology, Payame Noor University, Isfahan, Iran

Masood Salimi Ph.d

Assistant Professor, Department of Psychology, Payame Noor University, Isfahan, Iran

Maryam Shahandeh Ph.d

Assistant Professor, Department of Psychology, Payame Noor University, Tehran, Iran

تأثیر آموزش شادگامی با روش شناختی- رفتاری بر امید به زندگی و انگیزه پیشرفت دانش آموزان دختر دارای نارضایتی تصویر بدنی مقطع نهم متوسطه شهر اصفهان

شیوا اختریان

کارشناس ارشد روانشناسی تربیتی، دانشگاه پیام نور، اصفهان، ایران

*مسعود سلیمی

استادیار گروه روانشناسی تربیتی، دانشگاه پیام نور، اصفهان، ایران

مریم شاهنده

استادیار گروه روانشناسی، دانشگاه پیام نور، تهران، ایران

چکیده

هدف از انجام این پژوهش بررسی تاثیر آموزش شادگامی با روش شناختی- رفتاری بر امید به زندگی و انگیزه پیشرفت دانش آموزان دختر دارای نارضایتی تصویر بدنی بود. به همین منظور با روش نمونه‌گیری خوشه‌ای از میان مدارس دخترانه متوسطه دوره اول شهر اصفهان در سال تحصیلی ۹۹-۱۳۹۸، یک مدرسه انتخاب و به تمامی دانش‌آموزان پایه نهم این مدرسه (n=90) آزمون نارضایتی تصویر بدنی (Littleton, Axson, & Pury, 2005) داده شد. بر اساس نتایج بدست آمده از آزمون تصویر بدنی، تعداد ۲۸ نفر از آزمودنی‌هایی که دارای بیشترین نگرانی تصویر بدنی بودند، انتخاب و به صورت تصادفی به دو گروه ۱۴ نفره آزمایش و کنترل تقسیم شدند. آزمودنی‌های هر دو گروه پیش‌آزمون‌های امید به زندگی (Snyder, Harris, & Anderson, 1991) و انگیزه پیشرفت (Hermans, 1970) را تکمیل کردند. دانش‌آموزان گروه آزمایش ۱۰ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای آموزش شادگامی به شیوه شناختی- رفتاری (Fordyce, 1983) دریافت کردند. به آزمودنی‌های هر دو گروه کنترل هیچ آموزشی داده نشد. پس از اجرای آموزش‌ها، آزمودنی‌های هر دو گروه مجدداً پرسشنامه‌های امید به زندگی و انگیزه پیشرفت را تکمیل کردند. برای تحلیل‌ها از روش تحلیل آماری کوواریانس استفاده شد. نتایج نشان دادند که آموزش شادگامی با روش شناختی- رفتاری در بهبود سطح امید به زندگی و انگیزه پیشرفت دانش‌آموزان دختر دارای نارضایتی تصویر بدنی تاثیر دارد ($p < 0.05$).

واژگان کلیدی: شادگامی، امید به زندگی، انگیزه پیشرفت، تصویر بدنی، دانش‌آموزان دختر

Abstract

The aim of this study was to analyze the effect of teaching happiness using cognitive-behavioral method on hope for life and achievement motivation of female students dissatisfied with their body image. For this purpose, by sampling clusters from junior high school students of Isfahan in the academic year (2019-2020) one school was selected and all the ninth grade students of this school (n =90) took body image concern questionnaire (Littleton, Axson, & Pury, 2005). Based on the results, 28 subjects who had the highest body image concern were selected and randomly divided into two groups of 14 subjects, experiments and controls. Examiners of both groups completed hope scale questionnaire (Snyder, Harris, & Anderson, 1991) and achievement motivation questionnaire (Hermans, 1970). Students in the experimental group attended 10 90-minute cognitive-behavioral happiness training (Fordyce, 1983). The subjects in the control group were not given any training. After conducting the trainings, the subjects of both groups completed the hope scale and the achievement motivation questionnaires again. For analysis, the statistical analysis method of covariance was used. The results showed that teaching happiness using cognitive-behavioral method has an effect on improving the level of hope for life and achievement motivation of female students with body image dissatisfaction ($p < 0.05$).

Keywords: achievement motivation, body image, female students, happiness, hope for life

مقدمه

احساس افسردگی ناشی از نارضایتی تصویر بدنی امید به زندگی در نوجوانان کاهش می‌یابد.

نظریه امید توسط شنايدر معرفي شد و چارچوب مهمی برای فهم امید در مشاوره و کارهای بالینی به دست داده است. شنايدر به عنوان پیشگام و متقدم در زمینه تعریف مفهوم امید به زندگی است. شنايدر، هریس و اندرسون (Snyder, Harris, & Anderson, 1991) امید را مجموعه‌ای شناختی می‌دانند که مبتنی بر احساس موفقیت ناشی از منابع گوناگون (تصمیم‌های هدف مدار) و مسیرها (شیوه‌های انتخاب شده برای نیل به اهداف) است. اگر هر کدام از این عناصر شناختی وجود نداشته باشند رسیدن به اهداف غیرممکن است. تحقیقات زیادی نشان می‌دهد که بین بالا بودن میزان امید به زندگی افراد و موفقیت آن‌ها در فعالیت‌های ورزشی، بالا بودن میزان پیشرفت تحصیلی، سلامت جسمی و روانی بهتر ارتباط وجود دارد (Snyder, 2002). پس امید می‌تواند به خوبی پیش‌بینی‌کننده سلامتی روانی و جسمانی باشد.

همان‌گونه که ذکر شد دانش آموزان دارای نارضایتی تصویر بدنی از عزت نفس پایینی برخوردارند که این موضوع منجر به انزوای اجتماعی‌شان شده و می‌تواند بر انگیزه پیشرفت آن‌ها تأثیرگذار باشد.

انگیزه پیشرفت برای اولین بار و به صورت علمی توسط موری مطرح شد. وی نیاز به پیشرفت را غلبه کردن بر موانع، رسیدن به استانداردهای عالی، رقابت با دیگران و پیشی گرفتن از آن‌ها تعریف کرد (Murray, 1938). اصلی‌ترین نظریه انگیزه پیشرفت نظریه اتکینسون (Atkinson, 1957) می‌باشد که بیان می‌دارد اشخاصی که دارای انگیزه پیشرفت قوی می‌باشند در تکالیفی که دارای درجه دشواری متوسط‌اند توفیق زیادی بدست می‌آورند. یعنی تکالیفی که انجام دادن آن‌ها مستلزم قدری خطر کردن است را با حداکثر جدیت انجام می‌دهند. تاکنون افراد زیادی تلاش نمودند تا دیدگاه چند جانبه‌ای از مفهوم پیشرفت ارائه دهند. بر اساس تعریف شانک، می‌سی و پنتریچ انگیزه پیشرفت فرایندی است که طی آن رفتار معطوف به هدف برانگیخته و حفظ می‌شود (Schunk, Meece, & Pintrich, 2014). انگیزه پیشرفت به اعمال جهت می‌دهد و

شواهد بیان گر آن است که در طول چند دهه گذشته در سراسر دنیا شیوع نارضایتی از تصویر بدنی در میان دختران نوجوان و جوان افزایش یافته است (Latzer, Tzischinsky, & Asaiza, 2007). نتایج مطالعه پرسنل، بیرمن و استیس (Presnell, Bearman, & Stice, 2004) در ایالات متحده نشان می‌دهد که نارضایتی از تصویر بدن در نزدیک به ۶۰ درصد دختران و ۳۰ درصد پسران نوجوان مشاهده می‌شود. تصویر بدنی به عنوان تجسم‌های درونی از جنبه‌های ظاهری بدن تعریف شده است. تصویر بدنی در واقع دیدگاه درونی فرد از احساسی است که راجع به ظاهر خود دارد و اینکه چطور به نظر می‌آید (Askew, et al., 2020). پرسنل و همکاران (Presnell et al, 2004)، نارضایتی از تصویر بدن را به صورت ارزیابی ذهنی منفی از ظاهر فیزیکی تعریف کرده‌اند. نارضایتی از تصویر بدن با عوامل متعدد فردی، خانوادگی و اجتماعی ارتباط دارد (Littleton & Ollendick, 2003). پژوهش‌ها نشان داده است که ارتباط قوی بین نارضایتی از تصویر بدن و پیامدهای ناگوار سلامت روان شامل کاهش رضایت از زندگی، پریشانی روانشناختی (Bailey & Ricciardelli, 2010)، سلامت روانی پایین (Smolak, 2004)، کیفیت زندگی پایین و اضطراب (Cash & Fleming, 2002)، عزت نفس پایین و افسردگی وجود دارد (Gannon, DeHeer, & Morana, 2009). مطالعات نشان داده است تصویر بدنی هر فرد می‌تواند نقش به‌سزایی در عزت نفس او داشته باشد (Ajmal, 2019). محمدی و سجادی‌نژاد (Mohammadi & Sajadinejad, 2007) در تحقیق خود بیان می‌دارند که عمده‌ترین تأثیر نارضایتی از تصویر بدن در زمینه کاهش عزت نفس است. دوره نوجوانی دوره بسیار مهمی در شکل‌گیری روابط اجتماعی، استقلال از خانواده، انسجام هویت و رشد جنسی می‌باشد، بنابراین نارضایتی از تصویر بدن می‌تواند تأثیرات مهمی بر ابعاد زندگی نوجوان داشته باشد. نوجوانان با نارضایتی از تصویر بدن دچار کاهش عزت نفس شده و درگیر خود انتقادگری می‌شوند که این امر آن‌ها را مستعد اختلالات خوردن می‌سازد (Grilo, Ivezaj, Lydecker, & White, 2019). متأسفانه با افزایش سطح نگرانی‌ها و ایجاد

بعد روابط اجتماعی و حمایت اجتماعی افزایش می‌یابد (Thuy & Man-ling, 2018).

بلاق (Bullough, 2011) و دوناولد (Dunavold, 2012) بیان می‌دارند که با وجود معنای متفاوت امید، خوش‌بینی و شادکامی، این سه مفهوم از تفکر مثبت نشأت می‌گیرند و از یکدیگر جدا نیستند. بنابراین امید و خوش‌بینی بیشتر، شادکامی بیشتر و همچنین سطح شادکامی بالاتر امید به زندگی بیشتری را برای افراد به ارمغان می‌آورد. نفری (Nafari, 2014) در پژوهش خود نشان داد که بین شادکامی، هوش معنوی و امید به زندگی ارتباط مثبت معناداری وجود دارد. یافته‌های پژوهش پورفرج و رضازاده (Pourfaraj & Rezazadeh, 2018) حاکی از آن است که روان‌درمانی مثبت‌نگر منجر به افزایش سطح شادکامی و امید به زندگی بیماران سرطانی می‌گردد. پژوهش‌ها نشان داده است رابطه معناداری بین خلاقیت هیجانی و شادکامی با انگیزه پیشرفت تحصیلی وجود دارد (Shamgani Mashhadi, 2015). مطابق با تحقیقات حیدری (Heidari, 2016)، آموزش شادکامی منجر به ارتقاء قابل توجهی در مهارت‌های حل مساله و پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان گردید. در تحقیقاتی که توسط واترمن، شوارتز و کانتی (Waterman, Schwartz, & Conti, 2008)، ژانگ و کمپ (Zhang & Kemp, 2009)، بوهم و لیبومیرسکی (Boehm & Lyubomirsky, 2009) و سسی و کومار (Ceci & Kumar, 2016) صورت گرفتند بین سطح شادکامی افراد و تغییر جهت-گیری پیشرفت افراد به سمت سطوح بالاتر موفقیت و افزایش انگیزه پیشرفت آن‌ها ارتباط مثبت معنادار گزارش گردید.

با توجه به اینکه یکی از نگرانی‌های اصلی دختران جوان پذیرفته شدن و جذاب بودن از نگاه دیگران است لذا دانش‌آموزان دختر دارای نارضایتی تصویر بدنی راجع به ظاهر خود و مورد پذیرش قرار گرفتن توسط جامعه دچار استرس می‌شوند و از عزت نفس پایین‌تری نسبت به سایر دانش‌آموزان برخوردارند. همان‌طور که پیرامون آن بحث شد، آموزش شادکامی می‌تواند سبب بهزیستی روانشناختی افراد گردد، بنابراین می‌توان آن را به عنوان یکی از ضروریات برنامه‌های تربیتی محسوب کرد. تحقیقات انجام شده پیرامون برنامه آموزش شادکامی تأثیرات مثبت این برنامه جهت ارتقا سطح

بدین طریق با بسیاری از پیامدهای رشدی در ارتباط است (Wigfield, Tonks, & Klauda, 2009).

امید به زندگی و انگیزه پیشرفت از مشخصه‌های سلامت روان افراد محسوب می‌شوند. محققان یکی از راه‌های افزایش سلامت روان افراد را آموزش شادکامی به آن‌ها می‌دانند (Abedi & Hervat, 2011).

مطالعه عمیق شادکامی که بهزیستی ذهنی یا رضایت از زندگی نیز نامیده می‌شود، نسبتاً جدید بوده و از اواسط دهه ۱۹۷۰ آغاز شده است. از این زمان تحقیقات علمی در مورد شادکامی رشد سریعی داشته است. طبق تحقیقات جدید شادکامی می‌تواند از بروز بسیاری از بیماری‌هایی که ناشی از ناملايمات قرن حاضر هستند جلوگیری کند (Drenska, Drenski, & Kaprelyan, 2019). طبق نظریه داینر شادکامی از چهار مولفه تشکیل شده است که شامل: خلق و هیجان‌های مثبت و خوشایند، خوش‌بینی، رضایت از زندگی و خودشکوفایی می‌باشد (Diener & Tay, 2017). فوردایس (Fordyce, 1983) در اقدامات آموزشی خود رویکرد آموزشی را مورد استفاده قرار داده است که شامل مولفه‌های شناختی و رفتاری می‌باشد. طبق نظر لیمبروسکی، شرکت در جلسات آموزش شادکامی فوردایس نگرش افراد را نسبت به زندگی و وقایع روزانه تغییر می‌دهد و آن‌ها می‌توانند حتی المقدور از تولید افکار منفی دوری کرده و افکار مثبت‌تری را جایگزین نمایند. آن‌ها زندگی کردن در زمان حال را تجربه کرده و حوادث بد را پیش‌بینی نکنند (Lyubomirsky & Shodon, 2005). پژوهشگران در مطالعات خود از طریق آموزش شادکامی به نتایج ارزنده‌ای در حوزه روان‌درمانی و آموزشی دست یافتند. عابدی و هروت (Abedi & Hervat, 2011)، قضاوی، مردانی و پهلوان‌زاده (Ghazavi, Mardany, Pahlavanzadeh, & Raese, 2019)، تئودور و براکن (Theodore & Bracken, 2020)، سلانو، بیل، فریدمن و مسترومورو (Celano, Beale, Freedman, & Mastromauro, 2020) طی پژوهش‌های خود نشان دادند که افزایش شادکامی منجر به تأثیر مثبت بر سلامت روان افراد می‌گردد. محققان بیان می‌دارند که شادکامی در کنار ابعاد عاطفی و شناختی یک بعد اجتماعی نیز دارد که به واسطه این

بیشترین نگرانی تصویر بدنی بودند، انتخاب و به صورت تصادفی به دو گروه ۱۴ نفره آزمایش و کنترل تقسیم شدند. آزمودنی‌های هر دو گروه پیش‌آزمون‌های امید به زندگی و انگیزه پیشرفت را تکمیل کردند. به گروه آزمایش ۱۰ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای شادکامی به شیوه شناختی- رفتاری آموزش داده شد. به آزمودنی‌های گروه کنترل هیچ آموزشی داده نشد. پس از اجرای آموزش‌ها، آزمودنی‌های هر دو گروه مجدداً پرسشنامه‌های امید به زندگی و انگیزه پیشرفت را تکمیل کردند.

ابزار سنجش

پرسشنامه نارضایتی تصویر بدنی (Body Image Concern Questionnaire)

این پرسشنامه توسط لیتلتون، اکسام و پوری (Littleton, Axsom, & Pury, 2005) طراحی شد. این آزمون حاوی ۱۹ پرسش است که هر پرسش دارای پنج گزینه است که از ۱ (هرگز) تا ۵ (همیشه) نمره‌گذاری می‌شود. هدف این پرسشنامه ارزیابی نگرانی از تصویر ظاهر و اندام خود است. نمرات این پرسشنامه بین ۱۹ تا ۵۷ می‌باشد و هر چه نمره فرد بالاتر باشد نگرانی بیشتری در مورد تصویر بدن خود دارد. لیتلتون و همکاران (Littleton et al, 2005) نشان داده‌اند که این ابزار از روایی و اعتبار بسیار مطلوبی برخوردار است. پایایی این پرسشنامه به روش همسانی درونی بررسی شده است و ضریب آلفای کرونباخ ۰/۹۳ بدست آمده است. ضریب همبستگی هر یک از سوالات با نمره کل پرسشنامه از ۰/۳۳-۰/۳۲ با میانگین ۰/۶۲ بوده است. روایی همگرای این ابزار از طریق محاسبه ضریب همبستگی آن با پرسشنامه وسواس اجباری پادوا (Padua Inventory) و پرسشنامه اختلالات خوردن (Eating Disorder Inventory) بررسی شده و ضرایب همبستگی آن با این ابزارها به ترتیب ۰/۶۲ و ۰/۴ بدست آمده است. در ایران بساک‌نژاد و غفاری (Bassak Nejjhad & Ghafari, 2007)، پایایی این آزمون را براساس همسانی درونی به روش آلفای کرونباخ ۰/۹۵٪ گزارش کردند. پایایی این پرسشنامه در این پژوهش در گروه نمونه از طریق روش بازآزمایی ۰/۸۲ بدست آمده است. یک نمونه از سوالات این

سلامتی روانی افراد را نشان می‌دهد. البته در بیشتر تحقیقات به بررسی تأثیر آموزش شادکامی بر روی متغیرهایی همچون عزت نفس و خودکارآمدی پرداخته شده و مطالعات کمتری در زمینه تأثیر آن بر امید به زندگی و انگیزه پیشرفت انجام گردیده است. با توجه به تأثیر امید به زندگی و انگیزه پیشرفت در میزان احساس خود کارآمدی بالا، موفقیت در تحصیل و سایر مراتب زندگی و همچنین با در نظر گرفتن مشکلاتی که برای دانش آموزان با نارضایتی از تصویر بدنی پیش آمده محققان باید به دنبال روش‌هایی برای کمک به آن‌ها باشند. روانشناسان یکی از راه‌های کمک به افزایش امید به زندگی و انگیزه پیشرفت را آموزش شادکامی به افراد می‌دانند. شاید بتوان گفت برنامه آموزش شادکامی با کاهش افسردگی، استرس و افکار منفی و افزایش بهزیستی روانشناختی و خوش‌بینی می‌تواند بر متغیرهای امید به زندگی و انگیزه پیشرفت تأثیر مثبت داشته باشد. به همین جهت لازم است تا تأثیر آموزش شادکامی بر امید به زندگی و انگیزه پیشرفت دانش آموزان دختر دارای نارضایتی بدنی مورد مطالعه و بررسی قرار گیرد. با توجه به آن چه گفته شد برای انجام این پژوهش فرضیه‌های زیر مورد بررسی قرار گرفت:

۱. آموزش شادکامی با روش شناختی- رفتاری فوردایس بر امید به زندگی دانش آموزان دختر دارای نارضایتی تصویر بدنی تأثیر دارد.
۲. آموزش شادکامی با روش شناختی- رفتاری فوردایس بر انگیزه پیشرفت دانش آموزان دختر دارای نارضایتی تصویر بدنی تأثیر دارد.

روش

روش پژوهش، جامعه آماری و نمونه: این پژوهش نیمه آزمایشی از نوع پیش‌آزمون-پس‌آزمون با گروه کنترل بود. جامعه آماری آن را همه دانش‌آموزان دختر پایه نهم مقطع متوسطه اول شهر اصفهان در سال تحصیلی ۹۹-۱۳۹۸ تشکیل دادند. با روش نمونه‌گیری خوشه‌ای یک مدرسه انتخاب و به تمامی دانش‌آموزان پایه نهم این مدرسه (n=90) آزمون نارضایتی تصویر بدنی داده شد. بر اساس نتایج بدست آمده از آزمون تصویر بدنی، تعداد ۲۸ نفر از آزمودنی‌هایی که دارای

سوالات پرسشنامه در دامنه‌ای از ۰/۳ تا ۰/۵۷ می‌باشد. وی پایایی را به روش آلفای کرونباخ ۰/۸۷ و به روش بازآزمایی ۰/۸۴ گزارش کرده است. در ایران اکبری (Akbari, 2008) روایی آزمون را ۰/۸ و پایایی آن را به روش بازآزمایی برابر ۰/۷۴ گزارش نمود. همچنین شکرکن، نجاریان، شهنی و برومند نسب (Shokrkon, Najarian, Shehni, & Broumandnasab, 2003) روایی آزمون را ۰/۷۸ و پایایی آن را ۰/۸۴ گزارش کردند. پایایی این پرسشنامه در این پژوهش در گروه نمونه از طریق روش بازآزمایی ۰/۸۳ بدست آمده است. یک نمونه از سوالات این پرسشنامه به این شرح است: "من کاری را که انجام آن احساس مسئولیت زیادی بخواهد را الف) خیلی دوست دارم ب) در صورتی که پول خوبی بابت آن پردازند انجام می‌دهم ج) فکر می‌کنم که نتوانم انجام دهم د) دوست ندارم."

روش اجرا و تحلیل داده‌ها

پس از تعیین اعضای گروه آزمایش و کنترل و اجرای پیش‌آزمون برای هر دو گروه، جلسات آموزش شادکامی شامل ۱۰ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای به مدت پنج هفته، هفته‌ای ۲ بار برای گروه آزمایش به صورت گروهی برگزار شد. و برای گروه کنترل هیچ آموزشی صورت نگرفت. در پایان هر جلسه خلاصه موضوع مورد بحث توسط اعضا بیان می‌شد. همچنین تکالیفی برای اعضا مشخص می‌شد که موظف به انجام آن‌ها می‌شدند. بررسی تکالیف در ابتدای هر جلسه صورت می‌گرفت. در انتها مجدداً برای هر دو گروه پس از آزمون به عمل آمد و داده‌ها توسط تحلیل کوواریانس مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت. در جدول ۱ شرح مختصری از جلسات آموزش شادکامی به شیوه شناختی - رفتاری فوردایس (Fordyce, 1983) آورده شده است.

پرسشنامه به این شرح است: "من وقت زیادی برای واریسی ظاهرم در آینده تلف می‌کنم."

پرسشنامه امید به زندگی (Hope Scale Questionnaire): پرسشنامه امیدواری که توسط اشنايدر و همکاران (Snyder et al, 1991) تهیه شده است دارای ۱۲ سوال بوده و هدف آن ارزیابی میزان امید به زندگی در افراد می‌باشد. شیوه نمره‌گذاری آن بر اساس طیف لیکرت ۵ گزینه‌ای است. نمره این پرسشنامه بین ۱۲ تا ۳۶ می‌باشد و نمره بالاتر میزان امید به زندگی بیشتری را نشان می‌دهد. این پرسشنامه دو زیر مقیاس عامل و راهبرد را اندازه‌گیری می‌کند. اشنايدر و همکاران (Snyder et al, 1991)، روایی آزمون را از طریق آلفای کرونباخ بین ۰/۷۴ تا ۰/۸۴ بدست آوردند و پایایی آن را با روش بازآزمایی ۰/۸۰ گزارش کردند. در ایران کرمانی، خداپناهی و حیدری (Kermani, Khodapanahi, & Heidari, 2011) روایی این آزمون را با استفاده از فرمول آلفای کرونباخ ۰/۸۶ و پایایی آن را از طریق بازآزمایی ۰/۸۱ بدست آوردند. پایایی این پرسشنامه در این پژوهش در گروه نمونه از طریق روش بازآزمایی ۰/۸۰ بدست آمده است. یک نمونه از سوالات این پرسشنامه به این شرح است: "راه‌های زیادی پیرامون حل یک مشکل وجود دارد."

پرسشنامه انگیزه پیشرفت (Achievement Motivation Questionnaire): یکی از رایج‌ترین پرسشنامه‌های مداد کاغذی برای سنجش نیاز به پیشرفت پرسشنامه انگیزه پیشرفت هرمنس (A.M.T) است که در سال ۱۹۷۰ توسط هرمنس تهیه شد. پرسشنامه دارای ۲۹ سوال ۴ گزینه‌ای است و نمره‌گذاری آن در ۱۸ ماده به صورت وارونه می‌باشد. و دامنه نمرات از ۲۹ تا ۱۱۶ است و نمره بالاتر در این پرسشنامه انگیزه پیشرفت بیشتری را نشان می‌دهد. هرمنس برای محاسبه روایی از روایی محتوا استفاده کرد. او همچنین ضریب همبستگی هر سوال را با رفتارهای پیشرفت‌گرا محاسبه کرد. ضرایب به ترتیب

جدول ۱. شرح جلسات آموزش شادکامی

جلسات	عنوان جلسات	شرح مختصر
اول	جلسه معارفه	اجرای پیش‌آزمون و تکمیل پرسشنامه‌های امید به زندگی و انگیزه پیشرفت برای هر دو گروه و توضیح مختصری پیرامون روند برگزاری جلسات و آشنا شدن با اعضای گروه.
دوم	فرمول شادی، افزایش شادمانی با فعالیت های جسمانی	معرفی فرمول شادی، توضیح پیرامون عوامل موثر بر شادکامی، معرفی کلی تکنیک های شادمانی، تشویق اعضا به انجام دادن کارهای سودمند و معنادار و ارائه تکنیکهایی جهت افزایش فعالیت جسمانی.
سوم	تکنیک افزایش روابط اجتماعی	آشنا کردن اعضا با انواع روابط اجتماعی سالم و مناسب و آموزش مهارت ایجاد روابط اجتماعی مناسب با دیگران.
چهارم	خوش بینی و تشریح اثرات آن	توضیح پیرامون خوش‌بینی و بدبینی و تاثیرات آن‌ها در زندگی، ارائه تکنیک‌های توسعه خوش‌بینی
پنجم	خلاقیت	بحث در مورد خلاقیت، راه‌های افزایش خلاقیت، نحوه تاثیر آن در افزایش شادکامی و شرح اثرات آن در قالب مثال
ششم	گریز از نگرانی، کاهش انتظارات منفی	موضوع نگرانی و انواع تفکرهای منفی مطرح شد و با ارائه مثال‌هایی از برخورد مناسب با افکار منفی در مورد تکنیک‌های گریز از نگرانی بحث شد. در این جلسه بر تاثیر کاهش سطح توقعات و انتظارات در افزایش شادکامی تاکید شد.
هفتم	افزایش صمیمیت و خود بودن	ترغیب اعضا به دوستی با افرادی که به اعتماد به نفس و عزت نفس آن‌ها کمک می‌کنند و آموزش تکنیک‌هایی جهت افزایش صمیمیت، توضیح مختصر پیرامون خودشناسی و آموزش شیوه خود بودن.
هشتم	تمرکز بر زمان حال	تاکید بر زندگی در زمان حال و ارائه تکنیک تمرکز بر زمان حال، هدایت اعضا به سمت لذت بردن از کارهایی که در زمان حال به آن‌ها می‌پردازند.
نهم	آموزش برنامه ریزی	پیرامون برنامه‌ریزی و سازماندهی زندگی و تاثیرات مهم داشتن هدف- های کوچک و بزرگ برای آینده بحث شد، تکنیک‌هایی برای هدف- گذاری و برنامه‌ریزی آموزش داده شد.
دهم	مرور جلسات قبل	مرور تکنیک های آموزش داده شده و اجرای پس آزمون‌های امید به زندگی و انگیزه پیشرفت

یافته‌ها

انحراف معیار نمرات اعضای گروه‌های آزمایش و کنترل در

شاخص‌های توصیفی متغیرهای پژوهش شامل: میانگین و پیش‌آزمون و پس‌آزمون در جدول ۲ آمده است.

جدول ۲. یافته‌های توصیفی نمرات مربوط به متغیرهای امید به زندگی و انگیزه پیشرفت

متغیر	آزمون	گروه آزمایش		گروه کنترل	
		میانگین	انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار
امید به زندگی	پیش‌آزمون	۳۶/۸۶	۶/۱۱۶۳	۳۸/۲۹	۷/۰۱۰
	پس‌آزمون	۴۳/۲۱	۵/۷۱۳	۳۷/۷۹	۷/۱۵۹
انگیزه پیشرفت	پیش‌آزمون	۷۶/۷۱	۶/۹۵۵	۸۰/۷۱	۷/۱۶۲
	پس‌آزمون	۸۳/۷۱	۶/۱۲۰	۸۱/۸۶	۷/۷۹۴

توزیع نمرات رد نگردید. همچنین از آزمون لوین (Levene's test) برای بررسی یکسان بودن واریانس‌ها استفاده شد و با توجه به معنادار نبودن نتایج حاصل، فرض یکسان بودن واریانس نمرات گروه‌های آزمایش و کنترل رد نگردید. برای بررسی همگنی شیب رگرسیون، سطح معناداری تعامل بین گروه و پیش‌آزمون‌ها مورد بررسی قرار گرفت و نتایج حاصل تعامل معناداری را نشان نداد، بنابراین فرض همگنی شیب رگرسیون رد نگردید. با بررسی و تایید تمامی مفروضه‌های مورد نیاز، امکان تحلیل کوواریانس فراهم شد. جدول ۳ نتایج تحلیل را نشان می‌دهد.

در جدول ۲ با توجه به نتایج ملاحظه می‌شود که میانگین متغیرهای پژوهش در گروه آزمایش، در مرحله پس‌آزمون بهبود یافته است.

در این پژوهش برای تجزیه و تحلیل استنباطی نتایج از تحلیل کوواریانس استفاده گردید. بنابراین ابتدا پیش‌فرض‌های آن یعنی نرمال بودن توزیع نمرات، همگنی واریانس‌ها و همگنی شیب رگرسیون مورد بررسی قرار گرفتند. جهت بررسی نرمال بودن توزیع نمرات از آزمون کولموگوروف-اسمیرنوف (Kolmogorov-Smirnov test) استفاده شد و نتایج تفاوت معناداری بین توزیع نمرات پیش‌آزمون و پس‌آزمون با توزیع نرمال را نشان نداد. لذا فرض نرمال بودن

جدول ۳. تحلیل کوواریانس یکطرفه مربوط به متغیر امید به زندگی و انگیزه پیشرفت

متغیر	منبع تغییرات	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	P	مجذور اتا	توان آماری		
									امید به زندگی	انگیزه پیشرفت
امید به زندگی	گروه	۲۹۲/۱۶۳	۱	۲۹۲/۲۶۳	۱۶/۱۴۷	۰/۰۰۰۱	۰/۳۹۲	۰/۹۷۱		
	پیش‌آزمون	۶۳۸/۳۵۸	۱	۶۳۸/۵۵۸	۳۵/۲۸۰	۰/۰۰۰۱	۰/۵۸۵	۰/۹۹۹		
	خطا	۴۵۲/۳۵۶	۲۵	۱۸/۰۹۴						
انگیزه پیشرفت	گروه	۱۳۰/۸۶۴	۱	۱۳۰/۸۶۴	۴/۶۲۱	۰/۰۴۱	۰/۱۵۶	۰/۹۶۰		
	پیش‌آزمون	۵۶۸/۵۳۱	۱	۵۶۸/۵۳۱	۲۰/۰۷۴	۰/۰۰۱	۰/۴۴۵	۰/۹۹۰		
	خطا	۷۰۸/۰۴۰	۲۵	۲۸/۳۲۲						

در گروه آزمایش و کنترل در نمره‌های امید به زندگی تفاوت معناداری ایجاد شده است ($P < ۰/۰۵$)، بنابراین آموزش

نتایج جدول ۳ نشان دهنده آن است که با کنترل پیش‌آزمون بین دانش‌آموزان دارای نارضایتی تصویر بدنی شرکت کننده

روانشناختی شامل امید، خوش‌بینی، تاب‌آوری و خودکارآمدی با هم در ارتباط هستند، با افزایش خوش‌بینی و برنامه‌ریزی برای آینده و مشخص کردن اهداف می‌توان امید به زندگی را بهبود بخشید.

با توجه به باورهای ناکارآمد دختران با نارضایتی تصویر بدنی در مورد آینده آن‌ها ممکن است امید کمی در مورد موفقیت در آینده به علت عدم موفقیت در ارتباطات اجتماعی داشته باشند. به نظر می‌رسد روش آموزش شادکامی فوردایس با ارائه تکنیک‌های موثر در افزایش روابط اجتماعی با تاکید بر ویژگی‌هایی که یک فرد می‌تواند توسط آن‌ها حضوری موثر در اجتماع داشته باشد همچون مهربان بودن، مسئولیت پذیر بودن، افزایش هوش اجتماعی و ... نقش باور اشتباه درباره عدم موفقیت به خاطر ظاهر بدنی نامناسب را کم‌رنگ سازد و فرد بتواند با امید بیشتری در مورد موفقیت‌های آینده فکر کند. همچنین با توجه به یافته‌های بدست آمده درباره فرضیه دوم پژوهش مشخص شد که آموزش شادکامی به شیوه شناختی رفتاری فوردایس بر انگیزه پیشرفت دختران دانش‌آموز دارای نارضایتی بدنی تاثیر مثبت معنادار دارد. این یافته با نتایج پژوهش‌های شامگانی مشهدی (Shamgani, 2015)، Mashhadi, (2015)، حیدری (Heidari, 2016)، واترمن و همکاران (Waterman et al, 2008)، ژانگ و کمپ (Zhang & Kemp, 2009)، بوهم و لیبومیرسکی (Boehm & Lyubomirsky, 2009) و سسی و کومار (Ceci & Kumar, 2016) همسو است. زیرا نتایج این تحقیقات نیز رابطه بین سطح بالای شادکامی افراد و تغییر جهت‌گیری پیشرفت آن‌ها به سمت سطوح بالاتر موفقیت و افزایش انگیزه پیشرفت را مثبت و معنادار گزارش کرده‌اند. در تبیین این نتیجه می‌توان بیان داشت که به نظر می‌رسد آموزش شادکامی با کاهش افسردگی، استرس و افکار منفی و افزایش بهزیستی روانشناختی و خوش‌بینی احتمالاً می‌تواند بر متغیر انگیزه پیشرفت تاثیرگذار باشد. همانطور که می‌دانیم انگیزش پیشرفت رابطه معنی‌داری با خود پنداره دانش‌آموزان و نحوه اسناددهی که برای تبیین موفقیت‌ها و شکست‌هایشان استفاده می‌کنند دارد. در نتیجه آموزش شادکامی می‌تواند توسط تکنیک‌های نحوه خود بودن، نحوه برنامه‌ریزی و ترغیب به

شادکامی به شیوه شناختی- رفتاری فوردایس در افزایش امید به زندگی دختران دانش‌آموز دارای نارضایتی تصویر بدنی موثر بوده است. همچنین مقدار مجذور اتا نشان دهنده این است که ۳۹ درصد واریانس پس‌آزمون متغیر امید به زندگی مربوط به آموزش شادکامی بوده است. بنابراین فرضیه اول پژوهش مورد تایید قرار گرفت. همچنین داده‌های جدول حاکی از آن است که با کنترل پیش‌آزمون بین دانش‌آموزان دارای نارضایتی تصویر بدنی شرکت‌کننده در گروه آزمایش و کنترل در نمره‌های انگیزه پیشرفت تفاوت معناداری ایجاد شده است ($P < 0/05$)، بنابراین آموزش شادکامی به شیوه شناختی- رفتاری فوردایس در افزایش انگیزه پیشرفت دختران دانش‌آموزان دارای نارضایتی تصویر بدنی موثر بوده است. همچنین مقدار مجذور اتا نشان دهنده این است که ۱۵ درصد واریانس پس‌آزمون متغیر انگیزه پیشرفت مربوط به آموزش شادکامی بوده است. بنابراین فرضیه دوم پژوهش مورد تایید قرار گرفت.

بحث و نتیجه‌گیری

نتایج تحقیق در ارتباط با فرضیه اول پژوهش حاکی از آن است که آموزش شادکامی با روش شناختی- رفتاری فوردایس باعث افزایش امید به زندگی دختران دانش‌آموز دارای نارضایتی تصویر بدنی شده است. یافته‌های این پژوهش با نتایج پژوهش‌های عابدی و هروت (Abedi & Hervat, 2011)، نفری (Nafari, 2014)، قضاوی و همکاران (Ghazavi et al, 2017)، ریسی (Raese, 2019)، تئودور و براکن (Theodore & Bracken, 2020)، سلانو و همکاران (Celano et al, 2020) که طی پژوهش‌های خود با کاربرد برنامه آموزش شادکامی نشان دادند این برنامه می‌تواند موجب افزایش شادکامی و تاثیر مثبت بر سلامت روان آزمودنی‌ها شود همسو است. در تبیین این موضوع می‌توان چنین بیان داشت که در جلسات آموزش شادکامی به شیوه شناختی- رفتاری فوردایس تکنیک‌هایی همچون توسعه خوشبینی، گریز از نگرانی و اضطراب درباره آینده، کاهش انتظارات، برنامه‌ریزی برای آینده و داشتن اهداف کوتاه مدت و بلند مدت آموزش داده می‌شوند و در نظر گرفتن این نکته که سرمایه‌های

- university. Malaysia.
- Ajmal, A. (2019). The Impact of Body Image on Self-Esteem in Adolescents. *Clinical and Counseling Psychology Review (CCPR)*, 1(1), 44-54.
- Akbari, B. (2008). Validity and Reliability of Herman's Achievement Motivation test on the Gulian's high school students. *Curriculum planning Knowledge & research in Educational sciences*, 21, 73-96. [In Persian]
- Askew, A. J., Peterson, C. B., Crow, S. J., Mitchell, J. E., Halmi, K. A., Agras, W. S., & Haynos, A. F. (2020). Not all body image constructs are created equal: Predicting eating disorder outcomes from preoccupation, dissatisfaction, and overvaluation. *International Journal of Eating Disorders*, 53(6), 954-963.
- Atkinson, W. J. (1957). Motivational determinants of risk-taking behavior. *Psychological Review*, 64, 359-372.
- Bailey, S. D., & Ricciardelli, L. A. (2010). Social comparisons appearance related contingent self-esteem and their relationship with body dissatisfaction and comments, eating disturbance among women. *Eating Behaviors*, 11, 107-111.
- BassakNejhad, S., & Ghafari, M. (2007). The relationship between body dysmorphic concern and Psychological problems among university students. *Journal of Behavioral science*, 9, 179-187. [In Persian]
- Boehm, J. K., & Lyubomirsky, S. (2009). *The promise of sustainable happiness*.
- Bullough, R. V. (2011). *Hope, happiness, teaching, and learning*. In *New Understandings of Teacher's Work*. Dordrecht: Springer.
- Cash, T. F., & Fleming, E. C. (2002). Body image and social relations. In I. T. T. Pruzinsky (Eds.), *Body image: A handbook of theory, research, and clinical practice* (pp. 277-286). New York: Guilford Press.
- Ceci, M. W., & Kumar, V. K. (2016). A correlational study of creativity, happiness, motivation, and stress from creative pursuits. *Journal of Happiness Studies*, 17(2), 609-626.
- Celano, C. M., Beale, E. E., Freedman, M. E., & Mastromauro, C. A. (2020). *Positive psychological*
- تلاش موثر جهت موفقیت، در تغییر اسناددهی دانش‌آموزان و ایجاد باور به خودکنترلی و هیجان‌های مثبت نظیر امید و غرور که در پی ادراک کنترل بر امور ایجاد می‌شود موجب افزایش انگیزش پیشرفت در آن‌ها گردد.
- در این تحقیق از روش آموزش شادکامی به شیوه شناختی- رفتاری فوردایس استفاده شده است به محققان علاقه‌مند توصیه می‌شود از روش‌های دیگری همچون آموزش شادی بخش لیمبروسکی (Lyumbomirsky & Shedon, 2005) جهت آموزش شادکامی استفاده نمایند. و با توجه به این که در این تحقیق اثر آموزش شادکامی بر دو متغیر امید به زندگی و انگیزه پیشرفت دختران دانش‌آموز دارای نارضایتی تصویر بدنی مقطع نهم مورد بررسی قرار گرفت، توصیه می‌شود پژوهشگران آموزش شادکامی را روی متغیرهای دیگر همچون اعتماد به نفس، خودکارآمدی، افسردگی، عزت نفس برای پسران دانش‌آموز و همچنین مقاطع سنی دیگر بررسی کنند. به مشاوران و روانشناسان توصیه می‌شود برای افزایش امید به زندگی و انگیزه پیشرفت دختران دارای نارضایتی تصویر بدنی از روش آموزش شادکامی فوردایس استفاده نمایند. این پژوهش با محدودیت‌هایی از این قبیل روبه رو بود: با توجه به اینکه این تحقیق بر روی دانش‌آموزان دختر و در یک گروه سنی در مقطع نهم سطح متوسطه اول انجام گرفت، بنابراین باید در تعمیم نتایج به سایر مقاطع دیگر و دانش‌آموزان پسر احتیاط به عمل آید. البته در این پژوهش گروه‌های آزمایش و کنترل به صورت کامل از همه جهات ویژگی‌های روانی و خانوادگی هم‌تا نشده‌اند، بنابراین تاثیر متغیرهای مزاحمی همچون هوش و فرهنگ خانواده، وضعیت اقتصادی و مانند آن‌ها وجود دارد. همچنین به دلیل ملاحظات عملی امکان اجرای مرحله پی‌گیری وجود نداشته است.

منابع

- Abedi, H., & Hervat, A. (2011). Comparing the effectiveness of fordyce cognitive-behavioral approach and social skills training approach on increasing high school students' happiness in isfahan, iran. *3rd International Conference of Teaching and Learning INTI International*

- schoolgirls in Israel: An epidemiological study. *International Journal of Eating Disorders*, 40.
- Littleton, H. L., Axsom, D. S., & Pury, C. L. (2005). Development of the Body image concern inventory. *Behavior Research and Therapy*, 229-241.
- Littleton, H., & Ollendick, T. (2003). *Negative body image and disordered eating behavior in children and adolescents: What places youth at risk and how can these problems be prevented?* *Clinical Child and Family Psychology Reviews*.
- Lyumbomirsky, S., & Shedon, K. M. (2005). *Achieving sustainable new happiness: Prospects, practice and prescription*. In P.A. Linley, & S. Joseph. *Positive psychology*.
- Mohammadi, N., & Sajadinejad, M. (2007). The Evaluation of Psychometric properties of Body Image Concern Inventory and examination of a model about the relationship between body mass index, body image dissatisfaction and self-esteem in adolescent girls. *Psychological Studies, Faculty of Education and Psychology, Al-Zahra University*, 3, 85-101. [In Persian]
- Murray, H. A. (1938). *Explorations in personality*. New York: Oxford University Press.
- Nafari, S. (2014). The meditory role of Happiness between Spiritual Intelligence and Life expectancy in Marvdasht Islamic Azad University Students, Marvdasht: Marvdasht University Press. [In Persian]
- Pourfaraj, M., Rezazadeh, H. (2018). Effectiveness of Positive Therapy on Happiness and Hope in Cancer Patients. *Culture Counseling*, 9(33), 119-136. [In Persian]
- Presnell, K., Bearman, S., & Stice, E. (2004). Risk factors for body dissatisfaction in adolescent boys and girls: A prospective study. *International Journal of Eating Disorders*, No.36.
- Raese, Z. (2019). The Effect of Happiness Training on students' Mental Health and level of Happiness Based on Fordyce cognitive Behavioral technique. *IJPN*, 7(1), 18-25.
- Schunk, D. H., Meece, J. R., & Pintrich, P. R. (2014). *Attribution theory." Motivation in education: theory, research and affiliation*.
- constructs and health behavior adherence in heart failure: a qualitative research study*. *Nursing & Health Sciences*.
- Diener, E., & Tay, L. (2017). *A scientific review of the remarkable benefits of happiness for successful and healthy living*. *Happiness*.
- Drenska, K., Drenski, T., & Kaprelyan, A. (2019). Feeling of happiness in patients with multiple sclerosis and comorbidity. *Journal of IMAB-Annual Proceeding Scientific Papers*, 2390-2395.
- Dunavold, P. A. (2012). *Happiness, hope, and optimism*.
- Fordyce, M. W. (1983). A program to Increase Personal Happiness further studies. *Journal of counseling psychology*, 24,6,5,11,521.
- Gannon, P. A., DeHeer, H., & Morana, O. F. (2009). Dose body dissatisfaction predict mental health outcomes in a sample of predominantly hispanic college students? *Personality and Individual Differences*, 46, 557-561.
- Ghazavi, Z., Mardany, Z., & Pahlavanzadeh, S. (2017). Effect of Happiness Educational Program of Fordyce on the Level of Nurses' Happiness. *JHC*, 19(3), 117-124. [In Persian]
- Grilo, C. M., Ivezaj, V., Lydecker, J. A., & White, M. A. (2019). Toward an understanding of the distinctiveness of body-image constructs in persons categorized with overweight/obesity, bulimia nervosa, and binge-eating disorder. *Journal of psychosomatic research*, 109757.
- Heidari, Z. (2016). The investigating effectiveness of Happiness Training on Problem Solving and Academic Achievement of Female Students of First stage of High School in Khoramabad city, Khoramabad: Lorestan University Press. [In Persian]
- Hermans, H. J. (1970). A questionnaire measure of achievement motivation. 353-363.
- Kermani, Z., Khodapanahi, M. K., Heidari, M. (2011). Psychometrics features of the Snyder Hope Scale. *Journal of Applied Psychology*, 5, 7-23. [In Persian]
- Latzer, Y., Tzischinsky, O., & Asaiza, F. (2007). *Disordered eating related behaviors among Arab*

- Theodore, L. A., & Bracken, B. A. (2020). *Positive psychology and multidimensional adjustment*.
- Thuy, N. T., & Man-ling, C. (2018). The Role of Happiness in the Relationship between Social Relations and Organizational Citizenship Behavior., (pp. 1-4).
- Waterman, A. S., Schwartz, S. J., & Conti, R. (2008). The implications of two conceptions of happiness (hedonic enjoyment and eudaimonia) for the understanding of intrinsic motivation. *Journal of Happiness Studies*, 9(1), 41-79.
- Wigfield, A., Tonks, S., & Klauda, S. L. (2009). *Expectancy-Value Theory. In Handbook of motivation at school*. Routledge.
- Zhang, J., & Kemp, S. (2009). The relationships between student debt and motivation, happiness, and academic achievement. *New Zealand journal of psychology*, 38(2), 24-29.
- Shamgani Mashhadi, H. (2015). Investigation of relationship between Emotional Creativity and Happiness and Achievement Motivation, Yasouj: Yasouj University Press. [In Persian]
- Shokrkon, H., Najarian, B., Shehni, M., Broumandnasab, M. (2003). Examining simple and Multiple relationships of Creativity, Achievement Motivation and Self-Steem with Entrepreneurship in student of Shahid Chamran University. *Journal of Education and Psychology*, 9, 1-24. [Persian].
- Smolak, L. (2004). Body image in children and adolescents. Where do we go from here? Body image. *An International Journal of research*, 1, 15-28.
- Snyder, C. R. (2002). *Hope theory: Rainbows in the mind* (Vol. 13). Psychological Inquiry.
- Snyder, C. R., Harris, C., & Anderson, J. R. (1991). The will and the ways: development and validation of an individual-differences measure of. *Journal personality social psychology*, 60(4), 570-585.