

## The Effect of Happiness Training Based on Cognitive Behavioral Approach on Quality of Marital Life in Married Males and Females

Amirhesam Khajeh. M.A.

University of Isfahan

Fatemeh Bahrami. Ph.D.

University of Isfahan

Maryam Fatehizadeh. Ph.D.

University of Isfahan

Mohammadreza Abedi. Ph.D.

University of Isfahan

Parinaz Sajjadian. M.A.

University of Isfahan

### Abstract

The purpose of this study was to investigate the effect of happiness training based on cognitive behavioral approach on quality of marital life in married males and females in the city of Isfahan. The study is semi- experimental using pre-test and post-test with control group. The statistical population were married people who referred to psychology and counseling centers of Isfahan in summer 2010 (1389s.c.). Sampling method was simple random. One center of Isfahan counseling centers was selected randomly. Subjects were 32 males and females randomly selected and assigned to the control and experimental groups randomly. The experiment group participated in 6 sessions of happiness training. Both groups completed the pre-test and post-test measures. Participants responded to Perceived Marital Relationship Quality Components Inventory (Fletcher, Simpson & Thomas, 2000). The results of analysis of covariance indicated that this type of happiness training is effective on marital quality generally and on its subscales of satisfaction from intimacy, sexual desire, marital satisfaction and love ( $P < 0.05$ ) but did not have a significant effect on commitment and trust. Happiness training can be used as a way of promoting marital life quality and a preventive method of divorce.

**Keywords:** happiness training, cognitive behavioral approach, quality of marital life.

## اثر بخشی آموزش شادمانی به روش شناختی - رفتاری بر کیفیت زندگی زناشویی مردان و زنان متأهل

امیرحسام خواجه\*

کارشناس ارشد مشاوره دانشگاه اصفهان

فاطمه بهرامی

دانشیار دانشگاه اصفهان

مریم فاتحی زاده

دانشیار دانشگاه اصفهان

محمد رضا عابدی

دانشیار دانشگاه اصفهان

پریناز سجادیان

کارشناس ارشد مشاوره دانشگاه اصفهان

### چکیده

هدف این پژوهش بررسی تاثیر آموزش شادمانی به روش شناختی - رفتاری بر کیفیت زندگی زناشویی مردان و زنان متأهل شهر اصفهان بود. روش پژوهش نیمه تجربی و از نوع پیش‌آزمون و پس‌آزمون با گروه گواه است. جامعه آماری پژوهش همه افراد متأهل مراجعه‌کننده به مراکز خدمات روان‌شناختی و مشاوره شهر اصفهان در تابستان سال ۱۳۸۹ بود. روش نمونه‌گیری از نوع تصادفی ساده بود. از میان مراکز مشاوره شهر اصفهان یک مرکز انتخاب شد و ۳۲ نفر از افراد مراجعه‌کننده به این مرکز به صورت تصادفی به عنوان نمونه انتخاب و در گروه‌های آزمایش و گواه قرار گرفتند. افراد گروه آزمایش در ۶ جلسه آموزش شادمانی شرکت کردند. از هر دو گروه پیش‌آزمون و پس‌آزمون به عمل آمد. ابزار پژوهش پرسشنامه کیفیت ادراک شده از ابعاد روابط زناشویی (فلچر، سیمپسون و توماس، ۲۰۰۰) بود. نتایج تحلیل کوواریانس نشان داد که این نوع آموزش شادمانی بر کیفیت زندگی زناشویی به صورت کلی و بر زیرمقیاس‌های رضایت از رابطه نزدیک، صمیمیت، شور و هیجان جنسی، رضایت زناشویی و عشق مؤثر است ( $P < 0.05$ )، ولی بر حیطه‌های تعهد و اعتماد تأثیر معناداری نداشت. از آموزش شادمانی به عنوان یکی از راه‌های افزایش کیفیت زندگی زناشویی و جلوگیری از وقوع طلاق می‌توان استفاده کرد.

**واژه‌های کلیدی:** آموزش شادمانی، رویکرد شناختی - رفتاری، کیفیت زندگی زناشویی.

## مقدمه

تحقیقات داخلی اندکی در این زمینه انجام شده است. روان‌شناسان کیفیت زندگی زناشویی را به‌عنوان موفقیت و عملکرد یک ازدواج توصیف کرده‌اند و امروزه این بعد یکی از پیش‌بینی‌کننده‌های مهم تداوم، پایداری و ثبات زناشویی است (ایلس<sup>۹</sup>، ۲۰۰۴). کیفیت زندگی زناشویی ارزشیابی درونی رابطه زوج‌ها در بعضی ابعاد و ارزش‌هاست، دامنه‌ای از ارزش‌ها که شامل پیوستاری است که مشخصات وسیعی از تعامل و کارکرد زناشویی را منعکس می‌کند. کیفیت زندگی زناشویی بالا به سازگاری مطلوب، ارتباط مناسب و سطح بالایی از رضایت‌مندی زناشویی منجر می‌شود (تبریزی، ۱۳۸۵). کیفیت زندگی زناشویی یک مفهوم پویا است، زیرا ماهیت و کیفیت روابط میان افراد، درخلال زمان تغییر می‌یابد (لارسون و هولمان<sup>۱۰</sup>، ۱۹۹۴). برای تبیین کیفیت زندگی زناشویی راههای متعددی وجود دارد، گلن (۱۹۹۸) دو شیوه برای سنجش کیفیت زناشویی شناسایی کرده است: ۱- بررسی احساسات افراد در یک رابطه «مانند ارزیابی شادمانی یا رضایت»<sup>۲</sup> - بررسی الگوهای ارتباطی.

هدف نهایی بهبود کیفیت زندگی، بهزیستی<sup>۱۱</sup> و شادی<sup>۱۲</sup> افراد است. هاجیران (۲۰۰۶) پیشنهاد می‌کند که ارزیابی وسیع از کیفیت زندگی زناشویی باید متکی بر اندازه‌گیری متغیرهای نامحسوس از احساسی باشد که در شادی وجود دارد، دیگر کیفیت زندگی، بهزیستی و سرانجام شادی افراد را تعیین می‌کند. شاخص‌های شادی شامل، بیان احساسات شاد خود فرد، حالات چهره و قیافه شخص و محتوای خوشبینانه کلام فرد است. از آنجا که شادمانی در سلامتی، عزت‌نفس و عملکرد افراد مؤثر است، باعث بهبود کیفیت زندگی می‌گردد (عابدی، الف ۱۳۸۳).

یکی از دلایل افزایش سطح شادی زوجین، وجود ارتباطی قوی بین سطح شادی و سلامتی است. علم جدید نیز با کشف رابطه بین شادی با جوانب مهم زندگی، بر اهمیت آن تأکید می‌کند و یکی از زمینه‌های مهم در تحقیقات اخیر رابطه شادمانی با سلامت جسمانی است. تحقیقات این نکته را تأیید می‌کند که حتی افراد شاد در مقایسه با دیگران کمتر به بیماری‌های شایعی چون سرماخوردگی و آنفلوآنزا مبتلا می‌شوند (عابدی، ب ۱۳۸۳). نتایج پژوهش مایرز<sup>۱۳</sup> (۲۰۰۰)

در قرن حاضر تغییرات چشمگیری درباره دیدگاه آدمی نسبت به زندگی رخ داده است. در این قرن تنها حفظ زندگی به شکل معمول مطلوب نیست، بلکه ارتقای کیفیت زندگی<sup>۱</sup>، تلاش اساسی جوامع تلقی می‌شود (نائینیان، شعیری، روشن، سیدمحمدی و خامی، ۱۳۸۴). داشتن کیفیت زندگی مطلوب همواره آرزوی بشر بوده است. فریش<sup>۲</sup> (۲۰۰۶)، معتقد است که کیفیت زندگی به شکل آشکار یا پنهان در نقطه مقابل کمیت قرار می‌گیرد و منظور از آن سال‌های عمر است که ممکن است عالی، رضایت‌آمیز و لذت‌بخش باشد.

کیفیت زندگی به‌عنوان نتیجه کنش متقابل بین شخصیت افراد و پیوستگی رویدادهای زندگی تعریف می‌شود و رویدادهای زندگی در یک مجموعه چندبعدی از حوزه‌های زندگی مانند، آزادی، دانش، اقتصاد، امنیت، روابط اجتماعی، مذهب، محیط زیست و تفریح اتفاق می‌افتد و کیفیت زندگی بر مجموعه حوزه‌های تشکیل‌دهنده زندگی تأثیر می‌گذارد (هاجیران<sup>۳</sup>، ۲۰۰۶). تعاریف مختلفی از کیفیت زندگی ارائه شده است، اما بر وجود سه اصل اساسی در این موضوع توافق وجود دارد. کیفیت زندگی حاصل یک ارزشیابی ذهنی است و خود فرد بهتر از هر کسی می‌تواند در مورد آن قضاوت کند. کیفیت زندگی ماهیت پویا دارد نه ایستا و همچنین کیفیت زندگی یک مفهوم چند بعدی است و باید از زوایای مختلف سنجیده شود (شعاع کاظمی و مؤمنی جاوید، ۱۳۸۸). همچنین می‌توان این سازه را به چهار بعد عملکرد: جسمی، روانی، اجتماعی و معنوی تقسیم کرد (برگر، پورتنوی و ویسمن<sup>۴</sup>، ۱۹۹۸).

یکی از حیطه‌های کیفیت زندگی، کیفیت زندگی زناشویی<sup>۵</sup> است و برای توصیف آن از اصطلاحات بسیاری از قبیل سازگاری، رضایت، شادمانی، یکپارچگی و تعهد استفاده شده است (لوپس و اسپاینر<sup>۶</sup>، ۱۹۷۹). با این حال در مورد معنای هر یک از این اصطلاحات توافق وجود ندارد که علت آن تا حدی به نبود یک نظریه واحد در مورد چیستی کیفیت زندگی زناشویی بازمی‌گردد (گلن<sup>۷</sup>، ۱۹۹۸). در حالی که پژوهش‌های بسیاری درباره کیفیت زندگی زناشویی در کشورهای غربی انجام شده است (ایکسیو، زنگ، ژنگ و فلت<sup>۸</sup>، ۲۰۱۰)

1. quality of life  
3. Hajiran  
5. marital quality  
7. Glenn  
9. Ayles  
11. well-being  
13. Meyers

2. Frisch  
4. Berger, portenoy & Weeissman  
6. Lewis & spainer  
8. Xu, Zeng, Zheng & Flatt,  
10. Larson & Holman  
12. Happiness

می‌دهند. در حالی که افزایش اختلافات زناشویی با کاهش رضایت شغلی رابطه دارد (کارتز<sup>۷</sup>، ۲۰۰۷). پترسون، پارک و سلینگمن<sup>۸</sup> (۲۰۰۵) در پژوهشی نشان دادند که شاد بودن رابطه معنی‌داری با رضایت از زندگی دارد. فلورا و سگرین<sup>۹</sup> (۲۰۰۰) بیان داشته‌اند که با بروز احساسات منفی در زوجها سطح کیفیت زندگی زناشویی کاهش می‌یابد.

با توجه به مزایای یک زندگی شاد برای افراد جامعه، برخی از روان‌شناسان و پژوهشگران کوشیده‌اند روش‌هایی برای افزایش میزان شادی در افراد ارائه دهند. از جمله این روش‌ها می‌توان برنامه شادی فوردایس<sup>۱۰</sup> (۱۹۹۷ و ۱۹۸۳)، آموزش مهارت‌های اجتماعی لوینسون و گوت لیب<sup>۱۱</sup> (۱۹۹۵)، شناخت‌درمانی بک<sup>۱۲</sup> (۱۹۹۱)، آموزش ارتباطات بین‌فردی باس<sup>۱۳</sup> (۲۰۰۰) و روش‌های القای خلق رانام برد (آرگایل، ۱۳۸۲).

یکی از روش‌هایی که برای افزایش شادی استفاده شده و با استقبال خوبی هم روبه‌رو شده است برنامه شادی فوردایس است. این برنامه شامل دو روش آموزشی و مشاوره‌ای (فوردایس، ۱۹۷۷) است. در روش آموزشی تلاش بر این است که با آموزش شادی، میزان شادی افراد افزایش یابد و در روش مشاوره‌ای تلاش بر این است که ضمن مشاوره تخصصی با افراد و کشف افکار و مشکلات آنان از طریق شناخت‌درمانی یا رفتاردرمانی، میزان شادی افراد را افزایش داد (فوردایس، ۱۹۸۳). یافته‌های پژوهشی متعددی اثر بخشی این روش را در افزایش میزان شادی افراد تأیید نموده‌اند (فوردایس، ۱۹۸۳، ۱۹۹۷، لیمبروسکی و لیپر<sup>۱۴</sup>، ۱۹۹۹؛ عابدی، ۱۳۸۱ و ۱۳۸۳؛ نقل از عابدی و میرزایی، ۱۳۸۵). فرزادفر، مولوی و آتش‌پور (۱۳۸۵) در پژوهشی نشان دادند که این آموزش‌ها توانسته است سطح افسردگی زنان بی‌سرپرست را کاهش و سطح شادمانی آنها را افزایش دهد. همچنین کامیاب، حسین‌پور و سودانی (۱۳۸۸) در پژوهش خود نشان دادند که این آموزش‌ها توانسته است سطح شادمانی بیماران دیابتی را افزایش دهد. پهلوان صادق و بختیار نصرآبادی (۱۳۸۸) در پژوهش خود نشان دادند که آموزش شادکامی فوردایس بر سطح شادمانی در خانواده‌های شاد و اینارگر تأثیر داشت و توانست میزان شادی آنها را افزایش دهد.

نشان داده است که شادی می‌تواند سلامت جسمانی و روانی را بهبود بخشد. همچنین پژوهش‌ها نشان داده است که سلامت جسمانی و روانی افراد متأهل بیشتر است و عموماً عمر طولانی‌تر و وضعیت اقتصادی بهتری دارند (پاپالیا و اولدز<sup>۱</sup>، ۱۹۹۵). بوکوالا<sup>۲</sup> (۲۰۰۵) در پژوهشی نشان داد که کیفیت زندگی زناشویی رابطه مثبتی با سلامت جسمانی دارد به عبارت دیگر کیفیت زناشویی بالا پیش‌بینی‌کننده سطح سلامتی بیشتر است. همچنین بوکوالا و جاکوبس<sup>۳</sup> (۲۰۰۴) در پژوهش خود نشان دادند که با افزایش رضایت و کیفیت زناشویی، سطح سلامت روانی افراد نیز افزایش می‌یابد. فرزادفر، مولوی و آتش‌پور (۱۳۸۵)، کامیاب، حسین‌پور و سودانی (۱۳۸۸)، پهلوان صادق و بختیار نصرآبادی (۱۳۸۸)، خواجه، عابدی و بهارلو (۱۳۸۹) در پژوهش‌های خود نشان دادند برنامه آموزشی شادی فوردایس در افزایش شادی و بهبود کیفیت زندگی افراد مؤثر است.

کیمولی و استیول<sup>۴</sup> (۲۰۰۲) نشان داده‌اند که متغیرهای فردی مانند وضعیت تأهل و متغیرهای روان‌شناختی مانند تعلق‌پذیری، پیشرفت شخصی، ارتباطات اجتماعی مثبت و انتظار و امید به آینده، از مهمترین شاخص‌های کیفیت زندگی و ابعاد آن است. از آنجا که آموزش شادمانی فوردایس به دنبال افزایش روابط اجتماعی، خوشبینی و صمیمیت در افراد است، این آموزش‌ها توانسته است، سطح کیفیت زندگی زناشویی افراد را افزایش دهد.

لگت<sup>۵</sup> (۲۰۰۶) ارتباط بین تعارض و شادی زوجها و مفهوم آدلر از علاقه اجتماعی را مورد بررسی قرار داد. نتایج پژوهش نشان داد که فعالیت دسته‌جمعی و مشترک با شادی زوجها ارتباط مثبت و رفتارهای تعارضی با شادی زوجها ارتباط منفی دارد. همچنین نتایج نشان داد که بین رشد علاقه اجتماعی زوجها و میزان شادی ادراک شده از رابطه آنها رابطه معنادار وجود دارد (نقل از تگریان، ۱۳۸۷).

در مطالعه‌ای که سازمان میراث فرهنگی آمریکا<sup>۶</sup> (۲۰۰۷) انجام داد مشخص شد، افرادی که میزان شادی زناشویی بالاتری دارند و اوقات فراغت بیشتری را با همسرانشان می‌گذرانند، سطوح بالاتری از رضایت شغلی را گزارش

1. Papalia & olds  
3. Jacobs  
5. Leggett  
7. Carter  
9. Flora & Segrin  
11. Lewinson & Gotlib  
13. Buss

2. Bookwala  
4. Kimweli & Stilwell  
6. American Heritage Foundation  
8. Peterson, Park & Seligman  
10. Fordyce  
12. Beck  
14. liumbrouski & Leaper

فاروجینا و هوکاس<sup>۲</sup> (۱۹۹۸؛ به نقل از شاه‌سیاه، ۱۳۸۷) نشان داد که دل‌بستگی، مراقبت و ارتباطات جنسی، سهم منحصر به‌فردی در میزان صمیمیت زوجها داشته‌اند. سوزان<sup>۳</sup> (۲۰۰۱) در پژوهشی به بررسی نگرش‌های جنسیتی و شادی زناشویی و نقش شوهران در امور خانه پرداخت. نتایج نشان داد شوهرانی که نگرش مساوات‌طلبانه به نقش‌های جنسیتی داشتند و بیشتر در امور خانه سهم می‌شدند، شادی زناشویی بیشتری را نسبت به شوهران با نگرش سنتی گزارش می‌کردند. بکام، هاهوگ، اتکینا، انگل و تورمایر<sup>۴</sup> (۲۰۰۶) در پژوهشی نشان دادند که ارتباط درست در بین زوج‌ها، می‌تواند کیفیت زندگی زناشویی را پیش‌بینی نماید. افرادی که در آموزش‌های بهبود ارتباط شرکت کرده‌اند، تعاملات منفی آنها کاهش و تعاملات مثبت آنها افزایش یافته و در نتیجه کیفیت زندگی زناشویی آنها افزایش می‌یابد.

در پژوهشی که فردریک<sup>۵</sup> (۲۰۰۶) انجام داده رابطه بین رضایت جنسی، کیفیت زناشویی و ناپایداری ازدواج مورد بررسی قرار گرفت. نتایج نشان داد که رضایت جنسی به افزایش کیفیت زندگی زناشویی منجر می‌شود (نقل از غلامعلیان، ۱۳۸۶). فاین و لوی<sup>۶</sup> (۲۰۰۴) در پژوهش خود نشان دادند که رضایت زناشویی رابطه معنی‌داری با کیفیت زندگی زناشویی دارد. به‌عبارت دیگر هرچه رضایت جنسی بیشتر می‌شود، کیفیت زناشویی نیز افزایش می‌یابد.

نتایج پژوهش هارپر، اسچالی و سندبرگ<sup>۷</sup> (۲۰۰۰) که به رابطه میان استرس روزانه، صمیمیت و کیفیت زناشویی پرداختند نشان داد که استرس روزانه به‌طور منفی روی کیفیت زناشویی زوجها اثر دارد و همچنین صمیمیت تعدیل‌کننده رابطه میان کیفیت زناشویی و استرس برای هر زوج است. استانلی، آماتو، جانسون و مارکمن<sup>۸</sup> (۲۰۰۶) در پژوهش خود نشان داد که آموزش پیش از ازدواج کیفیت و ثبات زناشویی را افزایش می‌دهد. بروم<sup>۹</sup> (۱۹۹۸) در پژوهش خود نشان داد که بین درک رفتار همسر و بروز عواطف مثبت به همسر با رضایت زناشویی، کیفیت زناشویی و ثبات زندگی رابطه مثبت معنی‌داری وجود دارد.

کنری، استافورد و سمیک<sup>۱۰</sup> (۲۰۰۲) در بررسی خود به این نتیجه رسیدند که در ازدواج‌های ناشاد که زنان احساسات منفی از خود نشان می‌دهند، همسران بیشتر حالت تدافعی دارند و این باعث کاهش رضایت زناشویی و کیفیت زناشویی در آنها می‌شود.

فوردایس (۱۹۹۷) از صاحب‌نظران روان‌شناسی شادی با بررسی تحقیقات متعددی، مجموعه‌ای با عنوان آموزش شادمانی ارائه داده است. این برنامه ۱۴ اصل دارد. اعتقاد فوردایس بر این است که به غیر از تأثیر عوامل مختلفی چون ژنتیک، شخصیت، میزان درآمد، طبقه اجتماعی و اقتصادی، میزان تحصیلات و غیره در میزان شادی افراد، ویژگی‌های خاص دیگری نیز وجود دارند که وجود آنها موجب کسب شادی می‌گردد.

زیربنای برنامه شادمانی فوردایس این است که اگر شخص بخواهد می‌تواند همانند افراد شاد، شاد باشد. این برنامه ترکیبی از نظریات شناختی و رفتاری است. در سطح شناختی اصولی ارائه می‌گردد که عمل به آن می‌تواند شادی فراگیران را افزایش دهند. در حیطه رفتاری از روش‌های رفتاردرمانی استفاده می‌شود تا به کمک آنها این چهارده اصل، عملی شوند.

دهقانی (۱۳۸۲ نقل از محمدزاده، ۱۳۸۸)، به بررسی اثربخشی آموزش شناختی-رفتاری بر کاهش تعارضات زناشویی پرداخت و نشان داد که آموزش شناختی رفتاری به‌طور معنی‌داری رضایت زناشویی گروه آزمایش را افزایش داده است؛ ولی تفاوت معنی‌داری بین رضایت زناشویی زنان با مردان مشاهده نشد. خواجه، عابدی و بهارلو (۱۳۸۹) در بررسی اثربخشی آموزش شناختی-رفتاری فوردایس نشان دادند که آموزش شناختی-رفتاری بر افزایش بهزیستی روان‌شناختی و مؤلفه‌های آن، استقلال، تسلط محیطی، رشد فردی، روابط مثبت با دیگران، هدف در زندگی، پذیرش خود مؤثر بود. ترمن<sup>۱</sup> (۲۰۰۷؛ به نقل از میراحمدی، ۱۳۸۶) در پژوهشی نشان داد که زوج‌های شاد از مهارت حل مسأله بیشتر استفاده می‌کنند و نگرش آنها نسبت به هم مثبت‌تر است. در مقابل زوج‌های ناشاد در حین تعارض از سرزنش، تحقیر، توهین و کناره‌گیری استفاده می‌نمایند و نگرش بدبینانه‌ای نسبت به هم دارند. همچنین زوج‌های شاد از سلامت فیزیکی و روانی بالاتری برخوردارند، زیرا حمایت بیشتری از یکدیگر می‌کنند. شاه‌سیاه (۱۳۸۷) در پژوهشی نشان داد که برنامه آموزش جنسی بر بهبود کل کیفیت زناشویی زوجها و تمام ابعاد آن مثل بعد رضایت زناشویی، رضایت جنسی، تعارض زناشویی و صمیمیت جنسی مؤثر بوده است، ولی در بعد تعهد زناشویی و سازگاری زناشویی مؤثر نبوده است. نتایج تحقیقات

1. Terman

3. Susan

5. Fredrick

7. Harper., Schaalae &amp; Sandberg

9. Broom

2. Furgina &amp; Hocus

4. Baucom, Hahlweg, Atkina, Engl &amp; Thurmaier

6. Fain &amp; Lui

8. Stanley, Amato, Johnson &amp; Markman

10. Canary, Stafford &amp; Semic

### ابزار سنجش

پرسشنامه کیفیت ادراک شده از ابعاد روابط زناشویی<sup>۱</sup>: این مقیاس را که فلچر، سیمپسون و توماس<sup>۳</sup> در سال ۲۰۰۰ ساختند دارای ۱۸ سؤال با طیف لیکرت ۷ درجه (۱ اصلاً تا ۷ کاملاً) و ۶ زیرمقیاس رضایت، تعهد، صمیمیت، اعتماد، شور و هیجان جنسی و عشق است. آلفای کرونباخ به دست آمده برای زیرمقیاس‌ها در این پژوهش به ترتیب برابر با ۰/۹۱، ۰/۹۶، ۰/۸۶، ۰/۷۸، ۰/۸۶ و ۰/۸۹ و آلفای کل را ۰/۸۵ گزارش کردند. در ایران نیز این مقیاس را نیلفروشان در سال ۱۳۸۹ ترجمه کرد و رویایی محتوایی این مقیاس را چند تن از استادان گروه روان‌شناسی و مشاوره دانشگاه اصفهان تأیید کردند. نیلفروشان آلفای کرونباخ کل را ۰/۹۵ و این ضریب به تفکیک جنسیت در زنان ۰/۹۵ و در مردان ۰/۹۴ به دست آورد. همچنین ضریب قابلیت اعتماد به روش بازآزمایی برای کل مقیاس ۰/۹۵ و به تفکیک جنسیت، در زنان ۰/۹۶ و در مردان ۰/۹۱ گزارش شد. در پژوهش خواجه و بهرامی، فاتحی‌زاده و عابدی (۱۳۸۹)، همسانی درونی به وسیله آلفای کرونباخ ۰/۹۵ تعیین شد، و آلفای کرونباخ برای خرده‌مقیاس‌های آن (رضایت، تعهد، صمیمیت، اعتماد، شور و هیجان جنسی، عشق) به ترتیب ۰/۹۲، ۰/۸۴، ۰/۹۲، ۰/۹۴، ۰/۹۱ و ۰/۹۸ به دست آمد. آلفای به دست آمده در این پژوهش برای کل مقیاس ۰/۸۴۳ و برای شش زیرمقیاس به ترتیب ۰/۹۶۱، ۰/۵۹۲، ۰/۶۳۸، ۰/۷۷، ۰/۸۹۶ و ۰/۹۰۱ به دست آمده است.

دو نمونه سؤالات این پرسشنامه عبارت است از: «چه قدر از رابطه خود رضایت دارید؟» و «رابطه شما چه قدر پر شور و هیجان است؟»

### روش اجرا و تحلیل

آموزش شادمانی به شیوه شناختی رفتاری فوردایس در طول ۶ جلسه برای گروه آزمایش اجرا شد و گروه گواه هیچ‌گونه مداخله‌ای دریافت نکرد و بعد از پایان جلسات روی هر دو گروه پس‌آزمون اجرا شد خلاصه جلسات آموزشی به این شرح است: **جلسه اول:** شامل معارفه، برقراری ارتباط اولیه، اجرای پیش‌آزمون، آشنایی با اصول و اهداف جلسه، بحث مقدماتی در مورد شادمانی و عوامل مؤثر بر آن، آموزش روش بیان احساسات، ارائه تکلیف، دریافت بازخورد. **جلسه دوم:**

در پژوهش حفاظتی طریقه، فیروزآبادی و حق‌شناس (۱۳۸۵) با هدف بررسی ارتباط بین اجزای عشق و رضایتمندی زناشویی نتایج نشان داد که بین نمرات سه جزء عشق (صمیمت، شور و اشتیاق، تعهد) و رضایتمندی زناشویی رابطه وجود دارد. اسپرچر<sup>۱</sup> (۱۹۹۹) نیز در تحقیق خود نشان داد که سه جزء عشق در تداوم رضایتمندی زناشویی مؤثر است.

با صنعتی شدن جوامع، میزان ناکامی و فشارهای روانی افزایش یافته است، زوج‌ها نیز از این قاعده مستثنی نیستند. لذا باید آموزش‌هایی انجام گیرد تا آنها بتوانند زندگی خود را اداره کنند و بر استرس‌ها بهتر غلبه نمایند. یکی از این آموزش‌ها، شادمانی است که با استفاده از آن می‌توان علاوه بر ایجاد محیطی رضایت‌بخش، برای کمک به زوج‌ها بر مشکلات روانی، جسمی، اجتماعی، محیطی نیز غلبه کرد و در نهایت باعث ارتقای کیفیت زندگی زناشویی آنها شد. با توجه به اینکه پژوهش‌های قبلی بیشتر روی حیطه کیفیت زندگی به صورت کلی و کمتر روی ابعاد ارتباطی کیفیت زندگی زناشویی توجه کرده‌اند از این‌رو، هدف از پژوهش حاضر بررسی میزان اثربخشی آموزش شادمانی به روش شناختی- رفتاری به شیوه فوردایس در ارتقای کیفیت زندگی زناشویی و ابعاد آن بود.

### روش

**روش پژوهش، جامعه آماری و نمونه؛** این پژوهش، از نوع پژوهش‌های نیمه تجربی و طرح تحقیق آن به صورت دو گروهی (گروه آزمایش و گروه گواه) و شامل دو مرحله پیش‌آزمون و پس‌آزمون است. متغیر مستقل آموزش شادمانی بود که فقط در گروه آزمایش اعمال شد و تأثیر آن بر نمرات پس‌آزمون گروه آزمایش نسبت به گروه گواه مورد مقایسه قرار گرفت. جامعه آماری پژوهش کلیه افراد متأهل مراجعه کننده به کلینیک مراکز خدمات روان‌شناختی و مشاوره شهر اصفهان در تابستان سال ۱۳۸۹ بود. روش نمونه‌گیری تصادفی ساده بوده است. از بین مراکز مشاوره شهر اصفهان مرکز پارسه انتخاب شد و ۳۲ نفر از افراد مراجعه کننده به این مرکز در مرحله اول به صورت تصادفی انتخاب شدند و در مرحله دوم در دو گروه آزمایش و گواه قرار گرفتند. هر گروه ۱۶ نفر بود. افرادی که اختلال روان‌شناختی حاد، مصرف داروهای روانپزشکی و روانگردان و اعتیاد داشتند از نمونه حذف شدند.

1. Spercher

3. Fletcher, Simpson & Thomas

2. Perceived Marital Relationship Quality Components

در پایان جلسات روی هر دو گروه پس‌آزمون اجرا گردید. تجزیه و تحلیل داده‌های خام حاصل از این پژوهش به وسیله نرم‌افزار SPSS16<sup>۱</sup> با استفاده از روش تحلیل کوواریانس صورت گرفت. در تحلیل کوواریانس تأثیر نمرات پیش‌آزمون از روی نمرات پس‌آزمون برداشته شد و سپس دو گروه با توجه به میانگین‌های تعدیل شده مورد مقایسه قرار گرفتند.

#### یافته‌ها

در جدول ۱ میانگین و انحراف معیار نمرات کیفیت زندگی زناشویی و ابعاد آن به تفکیک دو گروه و دو مرحله پژوهش ارائه شده است.

شامل مرور خلاصه‌ای از جلسه قبل، آموزش روش افزایش خوش‌بینی، افزایش فعالیت، ارائه تکلیف، دریافت بازخورد. **جلسه سوم:** شامل مرور تکالیف جلسه قبل، آموزش روش‌های افزایش روابط اجتماعی، افزایش صمیمیت، ارائه تکلیف، دریافت بازخورد. **جلسه چهارم:** مرور تکالیف جلسه قبل، آموزش روش‌های افزایش خلایق، کاهش توقعات، خود بودن، ارائه تکلیف، دریافت بازخورد. **جلسه پنجم:** مرور تکالیف جلسه قبل، آموزش روش‌های برنامه‌ریزی و سازماندهی، زندگی در زمان حال، ارائه تکلیف، دریافت بازخورد. **جلسه ششم:** مرور تکالیف جلسه قبل، آموزش روش‌های دوری از افکار نگران‌کننده و اولویت دادن به شادی، دریافت بازخورد.

جدول ۱- میانگین و انحراف معیار نمرات متغیرهای پژوهش در مراحل پیش‌آزمون و پس‌آزمون از تحلیل کوواریانس در دو گروه

متغیر	گروه	پیش‌آزمون		پس‌آزمون	
		میانگین	انحراف	میانگین	انحراف معیار
کیفیت زندگی زناشویی	آزمایش	۹۰/۷۵	۱۱/۷۹	۱۱۱/۱۹	۶/۳۴
	گواه	۹۸/۳۱	۱۱/۵۹	۹۹/۱۲	۱۱/۹۶
رضایت از رابطه	آزمایش	۱۳/۸۷	۴/۶۶	۲۰/۳۱	۰/۹۳
	گواه	۱۳/۶۸	۵/۲۷	۱۴/۸۱	۴/۸۷
تعهد	آزمایش	۱۷/۵	۲/۲۲	۱۶/۷۵	۲/۷۴
	گواه	۱۸/۳۷	۱/۹۶	۱۷/۳۸	۲/۲۴
اعتماد	آزمایش	۱۶/۹۳	۱/۲۳	۱۷/۳۷	۱/۷
	کنترل	۱۸/۷۵	۱/۹۸	۱۸/۹۳	۱/۹۴
صمیمیت	آزمایش	۱۴/۰۶	۱/۴۸	۱۹/۱۸	۰/۹۸
	کنترل	۱۵/۸۱	۲/۹	۱۵/۶۳	۳/۵
شور و هیجان جنسی	آزمایش	۱۳/۳۷	۴/۰۸	۱۸/۳۱	۲/۹۶
	کنترل	۱۵/۱۲	۵/۳۱	۱۵/۵	۵/۳۵
عشق	آزمایش	۱۵	۲/۹۸	۱۹/۲۵	۱/۸۷
	کنترل	۱۶/۵۶	۳/۴۲	۱۵/۸۷	۲/۸

رگرسیون در مورد هر هفت متغیر وابسته، با پیش‌آزمون‌ها تقریباً با یکدیگر موافق است، بنابراین می‌توان نتیجه گرفت که بین متغیر پیش‌آزمون‌ها و متغیرهای وابسته کیفیت زندگی زناشویی و شش زیرمقیاس آن، رابطه خطی وجود دارد. نتایج آزمون لوین برای بررسی پیش‌فرض برابری واریانس‌ها برای کیفیت زندگی زناشویی، رضایت از رابطه، تعهد، اعتماد، صمیمیت، شور و هیجان جنسی و عشق به ترتیب، ۰/۵۸۱، ۰/۹۵۲، ۰/۷۰۳، ۰/۶۷۳، ۰/۹۶۸، ۱/۰۵ و ۳/۵۳ به دست آمده است که سطح معنی‌داری آنها بیشتر از ۰/۰۵ بوده و این پیش‌فرض‌ها رد نشده‌اند.

با توجه به رد نشدن این پیش‌فرض‌ها، نتایج تحلیل کوواریانس تأثیر آموزش شادمانی به روش شناختی- رفتاری بر کیفیت زندگی زناشویی و ابعاد آن در جدول ۲، ارائه شده است.

برای استفاده از آزمون تحلیل کوواریانس باید پیش‌فرض‌های نرمال بودن، برابری واریانس‌ها، همگنی رگرسیون، رابطه خطی بین متغیر کنترل و متغیر وابسته برقرار باشد.

نتایج آزمون شاپیرو-ویلک نشان داد که نمرات هر دو گروه در هر هفت متغیر وابسته در مرحله پس‌آزمون نرمال است. کلیه معنی‌دارها بیشتر از ۰/۰۵ به دست آمد. برای بررسی نبودن تعامل بین گروه‌ها و نمرات پیش‌آزمون، مفروضه یکسانی شیب رگرسیون بررسی شد. نتایج  $F_{1,30}$  برای کیفیت زندگی زناشویی و شش زیرمقیاس آن به ترتیب، ۱/۰۵، ۲/۰۵، ۲/۳۸، ۳/۱۳، ۲/۵۵، ۲/۲۵ و ۳/۰۵ به دست آمده است. که سطح معنی‌داری در همه آنها بیشتر از ۰/۰۵ حاصل شده است و این پیش‌فرض نیز رد نشده است. با توجه به اینکه شیب خطوط

جدول ۲- نتایج تحلیل کوواریانس مربوط به تأثیر آموزش شادمانی به روش شناختی- رفتاری بر کیفیت زندگی زناشویی و ابعاد آن

متغیرها	شاخص‌های آماری	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	سطح معناداری	ضریب تأثیر (تا)	توان آزمون
کیفیت زندگی	پیش‌آزمون	۲۱۳۷/۰۰۳	۱	۲۱۳۷/۰۰۳	۱۱۳/۰۱	۰/۰۰۱	۰/۸۰	۱
زناشویی	عضویت گروهی	۲۰۲۹/۳۰	۱	۲۰۲۹/۳۰	۱۰۷/۳۱	۰/۰۰۱	۰/۷۹	۱
رضایت از رابطه	پیش‌آزمون	۱۶۹/۳۷	۱	۱۶۹/۳۷	۲۵/۲۰	۰/۰۰۱	۰/۵۳	۰/۹۹
	عضویت گروهی	۱۰۸/۹۴	۱	۱۰۸/۹۴	۱۶/۲۱	۰/۰۰۱	۰/۴۲	۰/۹۷
تعهد	پیش‌آزمون	۸۴/۷۴	۱	۸۴/۷۴	۸۳/۰۲	۰/۰۰۱	۰/۷۹	۱
	عضویت گروهی	۰/۳۵۹	۱	۰/۳۵۹	۰/۳۵۲	۰/۵۵	۰/۰۱	۰/۰۸
اعتماد	پیش‌آزمون	۲۸/۷۳	۱	۲۸/۷۳	۱۶/۵۹	۰/۰۰۱	۰/۴۳	۰/۹۷
	عضویت گروهی	۰/۴۸	۱	۰/۴۸	۰/۲۸	۰/۶۰	۰/۰۱	۰/۰۸
صمیمیت	پیش‌آزمون	۸۴/۷۷	۱	۸۴/۷۷	۴۸/۶۵	۰/۰۰۱	۰/۶۸	۱
	عضویت گروهی	۹۱/۷۰	۱	۹۱/۷۰	۵۲/۶۲	۰/۰۰۱	۰/۷۰	۱
شور و هیجان جنسی	پیش‌آزمون	۲۵۷/۴۹	۱	۲۵۷/۴۹	۷۷/۵۲	۰/۰۰۱	۰/۷۷	۱
	عضویت گروهی	۷۲/۶۶	۱	۷۲/۶۶	۲۱/۸۷	۰/۰۰۱	۰/۴۹	۰/۹۹
عشق	پیش‌آزمون	۵۱/۸۶	۱	۵۱/۸۶	۳۲/۲۷	۰/۰۰۱	۰/۵۹	۱
	عضویت گروهی	۸۶/۵۸	۱	۸۶/۵۸	۵۳/۸۷	۰/۰۰۰	۰/۷۱	۱

بیان احساسات و ابرازگری را آموزش می‌دهد و باعث می‌شود رضایت‌مندی زناشویی افزایش یابد.

نتایج حاصل از تحلیل کواریانس، نشان داد که آموزش شادمانی بر تعهد و اعتماد زنان و مردان مؤثر نبوده است. نتایج مربوط به این فرضیه‌ها نشان داد که تفاوت میانگین نمرات حیطة تعهد و اعتماد در گروه آزمایش نسبت به گروه گواه در پس‌آزمون، معنادار نبوده است. این نتیجه با نتایج پژوهش شاه‌سیاه (۱۳۸۷) همسو و با نتایج پژوهش ترمن (۲۰۰۷) و سوزان (۲۰۰۱) ناهمسو است.

در تبیین عدم تأیید این دو فرضیه می‌توان گفت که اگرچه مسائل مربوط به کیفیت زندگی زناشویی و از جمله تعهد و اعتماد در زندگی زوج‌ها جایگاه ویژه‌ای دارد، اما به دلیل تأثیرپذیری این دو متغیر از عوامل دیگر آموزش شادمانی به تنهایی نمی‌تواند آنها را بهبود بخشد و تعهد و اعتماد زوج‌ها به سایر عوامل تأثیرگذار به غیر از شادمانی نیز مربوط می‌شود و باید مؤلفه‌های دیگری در میزان تعهد و اعتماد زوج‌ها شناسایی شود.

آموزش شادمانی بر صمیمیت و شور و هیجان جنسی زنان و مردان مؤثر بوده است. نتایج مربوط به این فرضیه‌ها نشان داد که تفاوت میانگین نمرات صمیمیت و شور و هیجان جنسی در گروه آزمایشی و گواه در پس‌آزمون معنادار بوده است و این نشان می‌دهد که آموزش شادمانی به روش شناختی- رفتاری باعث افزایش صمیمیت و شور و هیجان جنسی در بین زوج‌ها شده است. این نتایج همسو با یافته‌های فاین و لویی (۲۰۰۴)، فردریک (۲۰۰۶)، شاه‌سیاه (۱۳۸۷) است.

روابط جنسی از مهمترین موضوعات زندگی زناشویی محسوب می‌گردد که متأسفانه با بروز کوچکترین مشکل و تعارض معمولاً دچار آسیب می‌شود و این روابط قطع و یا بسیار کاهش می‌یابد، به طوری که برخی روان‌شناسان روابط جنسی را عامل اصلی بروز تعارضات زناشویی عنوان نموده‌اند و معتقدند ریشه تمام مشکلات زندگی زناشویی، بروز مشکل در روابط جنسی است (ویلسون، کارکر، لیزیو، هالفرد و کیم لین<sup>۱</sup>، ۲۰۰۵). بنابراین توجه به چگونگی روابط جنسی و کسب لذت از آن در روند کیفیت زندگی زوج‌ها بسیار مؤثر است. نتایج پژوهش حاضر با نتایج فردریک (۲۰۰۶)، هارپرواسچالی (۲۰۰۰) فاروجینا و هوکاس (۱۹۹۸)، نقل از شاه‌سیاه، (۱۳۸۷) همسو است. عوامل متعددی می‌توانند در شکل‌گیری صمیمیت بین زوج‌ها مؤثر باشد. از جمله این موارد دلبستگی، مراقبت و مسائل جنسی است.

همان‌طور که در جدول ۲ مشاهده می‌شود، تفاوت معناداری بین نمرات کیفیت زندگی زناشویی و ابعاد آن شامل رضایت از رابطه، صمیمیت، شور و هیجان جنسی و عشق در گروه آزمایش و گواه وجود دارد ( $P=0/001$ ). بنابراین می‌توان نتیجه گرفت، آموزش شادمانی به روش شناختی- رفتاری بر کیفیت زندگی زناشویی و ابعاد آن شامل رضایت از رابطه، صمیمیت، شور و هیجان جنسی و عشق تأثیر داشته است و این فرضیه‌ها تأیید شده است. ولی همان‌طور که در جدول ۲ مشاهده می‌شود، تفاوت معناداری بین نمرات ابعاد تعهد و اعتماد گروه آزمایش و گواه وجود ندارد ( $P=0/001$ ). بنابراین می‌توان نتیجه گرفت، آموزش شادمانی به روش شناختی- رفتاری بر ابعاد تعهد و اعتماد در کیفیت زندگی زناشویی تأثیر نداشته است و این فرضیه‌ها تأیید نشده است.

### بحث و نتیجه‌گیری

هدف از پژوهش حاضر بررسی تأثیر آموزش شادمانی به روش شناختی- رفتاری بر کیفیت زندگی زناشویی و ابعاد آن در زنان و مردان متأهل شهر اصفهان بود. نتایج تحلیل کواریانس نشان داد که این آموزش‌ها به‌طور کلی باعث افزایش کیفیت زندگی زناشویی در مرحله پس‌آزمون شده است. به‌طور کلی نتایج پژوهش با یافته‌های فرزادفر، مولوی و آتش‌پور (۱۳۸۵)، کامیاب، حسین‌پور و سودانی (۱۳۸۸)، پهلوان صادق و بختیار نصرآبادی (۱۳۸۸)، خواجه، عابدی و بهارلو (۱۳۸۹) در اثربخشی برنامه آموزشی شادی فوردایس برای افزایش شادی و بهبود کیفیت زندگی افراد هم‌هنگ است.

این نتایج همسو با یافته‌ها بکام و همکاران (۲۰۰۶)، استانل و همکاران (۲۰۰۶) و بروم (۱۹۹۸) است. کیفیت زندگی زناشویی یکی از جنبه‌های مهم زندگی خانوادگی در افراد متأهل است (زانگ، ایکسیو و تسانگ، ۲۰۱۲).

نتایج به‌دست آمده نشان داده است که آموزش شادمانی بر رضایت از رابطه زنان و مردان مؤثر بوده است. نتایج مربوط به این فرضیه نشان داد که تفاوت میانگین نمرات رضایت از رابطه در گروه آزمایش نسبت به گروه گواه در پس‌آزمون، معنادار بوده است و آموزش شادمانی به روش شناختی- رفتاری باعث افزایش رضایت از رابطه زوج‌ها شده است. این نتیجه با نتایج پژوهش‌های دهقانی (۱۳۸۲)؛ نقل از محمدزاده، (۱۳۸۸)، شاه‌سیاه (۱۳۸۷)، پترسون، و همکاران (۲۰۰۵)، کنزی و همکاران (۲۰۰۲) همسو است. آموزش شادمانی نیز مهارت‌های



زوج‌ها می‌تواند مؤثر باشد. از نظر روش‌شناسی کیفیت زندگی موضوعی چندبعدی و پیچیده و دارای ابعاد ذهنی و عینی متعددی است، بنابراین نتایج حاصل از این روش باید با احتیاط مورد استفاده قرار گیرد. این پژوهش در شهر اصفهان انجام گرفت و در تعمیم آن به شهرهای دیگر باید به شباهت فرهنگی توجه نمود.

### منابع

آرگایل، م. (۱۳۸۲). روان‌شناسی شادی، ترجمه گوهری انارکی، م؛ نشاط‌دوست، ح.ط؛ پلاهننگ، ح. و بهرامی، ف، چاپ اول، اصفهان: انتشارات جهاد دانشگاهی واحد اصفهان (تاریخ انتشار به زبان اصلی، ۲۰۰۱).

پهلوان‌صادق، ا. و بختیار نصرآبادی، ح.ع. (۱۳۸۸). آموزش برنامه شادی فوردایس و تأثیر آن بر افزایش شادمانی خانواده‌های شاهد و ایثارگر، دانشور رفتار، سال شانزدهم، شماره ۸۴: ص ۴۶-۳۵. تبریزی، م. (۱۳۸۵). فرهنگ‌نامه توصیفی خانواده و خانواده‌درمانی، تهران: انتشارات فروزان.

تگریان، ن. (۱۳۸۷). بررسی تأثیر زوج‌درمانی معنوی بر حال و هوای خانواده و شادی زوج‌های شهرستان خمینی شهر. پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه اصفهان، گروه مشاوره. گرایش خانواده.

حفاظی‌طریقه، م.، فیروزآبادی، ع.، و حق‌شناس، ح. (۱۳۸۵). بررسی ارتباط بین اجزای عشق و رضایتمندی زوجی. مجله دانشگاه علوم پزشکی مازندران، سال شانزدهم، شماره ۵۴: ص ۱۰۹-۱۰۰. خواجه، ن.، بهرامی، ف.، فاتحی‌زاده، م.، و عابدی، م. ر. (۱۳۸۹). پیش‌بینی بهزیستی روان‌شناختی بر اساس کیفیت روابط زناشویی، همدلی و سیستم‌سازی در دانشجویان متأهل دانشگاه اصفهان. فصلنامه مطالعات روان‌شناختی، دوره ۸، شماره ۲ دانشگاه الزهراء.

خواجه، ن.، عابدی، ا.، و بهارلو، غ. (۱۳۸۹). بررسی اثربخشی آموزش شناختی - رفتاری فوردایس بر بهزیستی روان‌شناختی دانشجویان، پنجمین کنگره سراسری بهداشت روان، دانشگاه شاهد.

شاه‌سیاه، م. (۱۳۸۷). بررسی اثربخشی آموزش جنسی بر بهبود کیفیت زناشویی زوج‌های شهر اصفهان. پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه اصفهان. گروه مشاوره گرایش خانواده.

شعاع‌کاظمی، م.، و مؤمنی‌جاوید، م. (۱۳۸۸). بررسی رابطه بین کیفیت زندگی و امید به زندگی در بیماران مبتلا به سرطان بعد از عمل جراحی، فصلنامه بیماری‌های پستان ایران، سال دوم، شماره ۳ و ۴: ص ۲۷-۲۰.

عابدی، ا.، و میرزایی، پ. (۱۳۸۵). مقایسه اثربخشی روش شناختی - رفتاری فوردایس و روش آموزش مهارت‌های اجتماعی در

در این پژوهش آموزش شادمانی به روش شناختی- رفتاری باعث بهبود روابط جنسی و صمیمیت در بین زوج‌ها شده است، از آنجا که یکی از روش‌های آموزشی شادمانی، افزایش صمیمیت است و صمیمیت نیز دارای ابعاد مختلفی از جمله صمیمیت احساسی، صمیمیت، اعتقادی و صمیمیت جنسی و... است. در نتیجه این آموزش توانسته است روابط جنسی و صمیمی زوج‌ها را بهبود بخشد. آموزش شادمانی بر کیفیت عشق زنان و مردان مؤثر است. نتایج مربوط به این فرضیه نشان داد که تفاوت میانگین نمرات عشق در دو گروه آزمایش و گواه در پس‌آزمون، معنادار بوده است و این نشان می‌دهد که آموزش شادمانی به روش شناختی - رفتاری باعث افزایش کیفیت عشق در بین زوج‌ها شده است. روبین<sup>۱</sup> (نقل از ویگیل و بلادریدج<sup>۲</sup>، ۱۹۹۹) مدلی از عشق ارائه داد که شامل سه عنصر است، دلبستگی (دلنگ شدن از دوری همسر) صمیمیت (افشای خود فقط برای همسر) و مراقبت (تمایل به انجام کاری برای همسر). سپس بعد از چند سال استرنبرگ<sup>۳</sup> (۱۹۹۹) استدلال کرد که عشق می‌تواند در مفاهیم صمیمیت و شهوت و تعهد آفریده شود. بر این اساس نتایج این پژوهش با نتایج پژوهش حفاظی‌طریقه، فیروزآبادی و حق‌شناس (۱۳۸۵)، اسپرچر (۱۹۹۹) همسو است. در این پژوهش آموزش شادمانی به روش شناختی- رفتاری باعث بهبود روابط عاشقانه در بین زوج‌ها شده است. در تبیین این تأثیر می‌توان گفت روش‌های به‌کار برده شده در آموزش شادمانی به زوج‌ها از جمله ایجاد صمیمیت باعث شده است که روابط آنها صمیمانه‌تر و عاشقانه‌تر شود.

در پایان می‌توان نتیجه گرفت که درمان مبتنی بر فعالیت‌های خوشایند و برخی از شیوه‌های درمان شناختی در شادی، از جمله روش درمانی شناختی - رفتاری فوردایس بر کیفیت زندگی زناشویی تأثیر می‌گذارد. این برنامه ترکیبی از نظریات شناختی و رفتاری است. در سطح شناختی روند تحقیقات انجام شده نشان می‌دهد که شادی فراگیران با کاربرد فنون شناختی افزایش می‌یابد. درحیطه رفتاری از روش‌های رفتاردرمانی استفاده می‌شود تا به کمک چهارده اصل عملی شوند. مراکز مشاوره و روان‌درمانی می‌توانند کارگاه‌های آموزشی براساس شیوه شناختی- رفتاری را برای زوج‌ها تدارک ببینند تا زوج‌ها بتوانند به رفتارها و روابط خود بیشتر توجه نمایند و درصدد ارتقا و بهبود آن برآیند. همچنین استفاده از این شیوه در برنامه‌های آموزش قبل از ازدواج برای پیشگیری از مسائل و مشکلات زناشویی و بهبود کیفیت زندگی زناشویی

- Ship Program: Being Positive in a Constructive Way, *Journal of Family Psychology*, 20(3), 448-455.
- Berger, A.M., Portenoy, R.K., & Weissman, D.E. (1998). *Supportive oncology: Principle & practice*, Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins.
- Bookwala, J. (2005). The Role of Marital Quality in Physical Health During the Mature Years, *Journal of Aging and Health*, 17, 85-104.
- Bookwala, J., & Jacobs, J. (2004). Age, marital processes, and depressed affect, *The Gerontologist*, 44, 328-338.
- Broom, B.L. (1998). Parental Differences and Changes in Marital Quality, *Journal of Fam Nursing*, 4(1), 87-113.
- Canary, D.J., Stafford, L., Semic, B.A. (2002). A Pencil Study of the Associations between Maintenance Strategies and Relational Characteristics, *Journal of Marriage and Family*, 64(2), 395-406.
- Carter, J. (2007). *Marital quality influences job satisfaction*. www.frcblog.com .
- Fan, C.S., Lui, H.K. (2004). Extramarital Affairs, Marital Satisfaction, and Divorce: Evidence from Hong Kong, *Contemporary Economic Policy*, 22(4), 442-45.
- Fletcher, B.J., Simpson, J.A. & Thomas, G. (2000). The measurement of perceived marital relationship quality components: a confirmatory factor analytic approach, *Personality and Social Psychology Bulletin*, 26, 340-354.
- Flora, J., Segrin, C. (2000). Affect and Behavioral Involvement in Spousal Complaints and Compliments. *Journal of Family Psychology*, 14(4), 641-657.
- Fordyce, M. (1977). Development of a program to increase personal happiness. *Journal of counseling psychology*, 511-521.
- Fordyce, M. (1983). A program to increase happiness. Further studies. *Journal of counseling psychology*, 30 (4) 483-498.
- Fordyce, M. (1997). *Educating for happiness*. Retrieved from <http://www/gethapy.net/quebec.htm>.
- Frish, M.B. (2006). *Quality of life therapy: Applying a life satisfaction approach to positive psychology and cognitive therapy*, Hoboken, NJ: Wiley .
- Glenn, N.D. (1998). The course of marital success and failure in five American 10- year marriage cohorts. *Journal of Marriage and the Family*, 60, 569-576 .
- Hajiran, H. (2006). Toward a quality of life theory: Net domestic product of happiness. *Dictators Research*, 75, 31-43.
- Harper, J.M., Schaalye, B.G., & Sandberg, J.G. (2000). Daily hassles, intimacy and marital quality in later life marriages. *The American Journal of Family Therapy*, 28, 1-18, 3.
- افزایش میزان شادی دانش‌آموزان دبیرستان‌های اصفهان. *مجله اندیشه‌های نوین و تربیتی*، سال دوم، شماره ۳ و ۴: ص ۷۱-۵۹.
- عابدی، م. (۱۳۸۳، الف). بررسی اثربخشی آموزش شناختی- رفتاری فوردایس بر شادمانی، اضطراب - افسردگی و روابط اجتماعی دانشجویان دانشگاه اصفهان. *خلاصه مقالات چهارمین هفته پژوهش دانشگاه اصفهان*، اصفهان: معاونت پژوهشی دانشگاه اصفهان.
- عابدی، م. (۱۳۸۳، ب). *شادی در خانواده*. تهران: انتشارات مطالعات خانواده.
- غلامعلیان، ف. (۱۳۸۶). بررسی تأثیر زوج‌درمانی به شیوه رفتاری - ارتباطی برنشتاین بر کیفیت زندگی زوج‌های جوان شهر اصفهان، *پایان‌نامه کارشناسی ارشد*، دانشگاه اصفهان. گروه مشاوره گرایش خانواده.
- فرزادفر، م؛ مولوی، ح.، و آتش‌پور، ح. (۱۳۸۵). تأثیر آموزش شادمانی به شیوه فوردایس بر کاهش افسردگی زنان بی‌سرپرست شهر اصفهان، *مجله دانش و پژوهش در روان‌شناسی*، دانشگاه آزاد اسلامی واحد خوراسگان (اصفهان)، شماره ۳۰: ص ۵۰-۳۹.
- کامیاب، ز.، حسین‌پور، م.، و سودانی، م. (۱۳۸۸). بررسی اثربخشی آموزش شادمانی به شیوه فوردایس بر افزایش شادمانی بیماران مبتلا به دیابت شهرستان بهبهان، *مجله دانش و پژوهش در روان‌شناسی*، دانشگاه آزاد اسلامی واحد خوراسگان (اصفهان)، شماره ۴۲: ص ۱۰۸-۱۲۳.
- محمدزاده، س. (۱۳۸۸). بررسی اثربخشی آموزش گروهی حل مسأله بر میزان شادکامی، رضایت زناشویی و بهبود کیفیت زندگی زنان متأهل، *پایان‌نامه کارشناسی ارشد*، دانشگاه اصفهان.
- میراحمدی، ل. (۱۳۸۶). بررسی تأثیر زوج‌درمانی به شیوه خودتنظیمی بر خوش‌بینی و شادی زوجین، *پایان‌نامه کارشناسی ارشد رشته مشاوره گرایش خانواده*، دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی، دانشگاه اصفهان.
- نائینیان، م.ر.، شعیری، م.ر.، روشن، ر.، سیدمحمدی، ک.، و خامی، ز. (۱۳۸۴). مطالعه برخی ویژگی‌های روان‌سنجی پرسشنامه کیفیت زندگی (QOL). *دو ماهنامه علمی - پژوهشی دانش‌سور رفتار دانشگاه شهید*، ۱۲، دوره جدید، ۱۳.
- نیلفروشان، پ. (۱۳۸۹). مدل معادله ساختاری کیفیت رابطه زناشویی براساس ویژگی‌های روان‌شناختی همسران، *پایان‌نامه دکتری رشته مشاوره گرایش خانواده*، دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی، دانشگاه اصفهان.
- Ayles, C. (2004). *Biographical Determinates of Marital Quality*. Available From: [http://www.oneplusone.org.uk/Publications/Reports/BiographicalDeterminants\\_FullReport.pdf](http://www.oneplusone.org.uk/Publications/Reports/BiographicalDeterminants_FullReport.pdf). Accessed 2008.
- Baucom, D.H., Hahlweg, K., Atkina, D.C., Engl, J., Thurmaier, F. (2006). Long-Term Prediction of Marital Quality Following a Relationship Education

- Kimweli, D.M.S., & Stilwell, W.E. (2002). Community subjective well-being personality traits and quality of life therapy. *Social indicators research*, 60,1-3, 1930.
- Larson, J.H., & Holman, T.B. (1994). Premarital predictors of marital quality and stability. *Family Relations*, 43, 228-237.
- Lewis, R.A. & Spanier, G.B. (1979). Theorizing about the quality and stability of marriage. In W.R. Hill, F.I. Nye & I.L. Reiss (Eds) *Contemporary theories about the family*. Research-based theories. New York: the free press, 1, 208-294.
- MacCarthy, B. (1999). Marital style and its effects on sexual desired, functioning. *Journal of Family Psychotherapy*. 10, 1-12 .
- Meyers, D. (2000). The friends, funds, and faith of happy people. *American psychologist*, 55(1), 59-67.
- Papalia, D.E., & Olds, S.W. (1995). *Human development*, New York : McGraw-Hill
- Peterson, C.M., Park, N.M., & Seligman, M.E.P. (2005). Orientations to happiness and life satisfaction: the full life versus the empty life, *Journal of happiness studies*, 6, 25-41.
- Sprecher, S. (1999). I love you more to day than yesterday. Romantic partner's perceptions of change in love and related affect over time. *Journal of personalitysocialpsychology*, 76, 46-53.
- Stanley, S.M., Amato, P.R., Johnson, C.A., Markman, H.J. (2006). Premarital Education, Marital Quality, and Marital Stability: Finding from a Large, Random Household Survey, *Journal of Family Psychology*, 20(1), 117-126.
- Strenberg, R.J. (1999). A triangular theory of lone, *Psychological Review*, 93,2, 119-135.
- Susan, M.A. (2001). Gender role attitudes, marital happiness and husband contribution to household labor, *Gender & society*, 15, 898-916.
- Wiegel, D.J., & Ballard-Reish, D. (1999). How couples maintain marriage: A closer look at self and spouse influences upon the use of maintenance behavior in marriage. *Family Relation*, 48, 263-270 .
- Wilson, K.L., Charker, J., Lizzio, A., Halfird, K., & Kimlin, S. (2005). Assessing how much couples work at their relationship: The behavioral self-regulation for effective relationship scale, *Journal of Family Psychology*, 19 (3), 385-393.
- Xu, X., Zeng, X., Zheng, L., & Flatt, C. (2010). How does wives' unemployment affect marriage in reforming urban China, *Journal of Comparative Family Studies*, 41(5), 717-XIV.
- Zhang, H.Xu, X. & Tsang, S.K. (2012). Conceptualizing and Validating Marital Quality in Beijing: A Pilot Study, *Social Indic Research*, 10, 325-368.