اثربخشی شادکامی بر اضطراب، پیشرفت تحصیلی و ارتباط والد ــ فرزندی در دانش آموزان دختر

مریم پورسینا[۱]
دکتر خدابخش احمدی[۲]
دکتر عبدالله شفیع آبادی[۳]

چکیده

دانش آموزان نوجوان در دوره‌ای قرار دارند که یکی از تکالیف مهم کمک به انسجام شخصیت، بهبود روابط، رشد، پیشرفت شخصی و تحصیلی و کاهش ناملایمات در آنها می‌باشد. تحقیق حاضر با هدف سنجش اثربخشی شادکامی و مثبت‌اندیشی بر اضطراب، پیشرفت تحصیلی و ارتباط والد- فرزندی در نوجوانان دختر انجام شده است. روش این پژوهش شبه آزمایشی، با پیش آزمون، پس‌آزمون با گروه کنترل، و جامعه آماری متشکل از دانش‌آموزان دختر مقطع راهنمایی بود که پس از اجرای آزمون اضطراب، ۶۰ نفر از آنهایی که اضطراب بالایی داشتند، انتخاب و به صورت تصادفی در دو گروه ۳۰ نفری آزمایش و گواه جایگزین شدند. سپس گروه آزمایش در ۹ جلسهٔ مداخله به روش شادکامی فوردایس شرکت کردند. در پایان از هر دو گروه پس‌آزمون به عمل آمد. ابزار پژوهش شامل پرسشنامهٔ اضطراب حالت صفت اسپیلبرگر و پیوند والدینی بود. برای تحلیل داده‌ها از روش تحلیل کوواریانس استفاده شد. نتایج نشان داد که مداخله به روش شادکامی و مثبت‌اندیشی، بر مؤلفه‌های اضطراب آشکار، اضطراب پنهان و پیشرفت تحصیلی تأثیر داشته است. همچنین آموزش شادکامی بر ارتباط والد- فرزند مادر مؤثر بوده، ولی بر رابطهٔ والد-فرزندی پدران اثری نداشته است. با توجه به اینکه شادکامی به سادگی در زندگی قابل استفاده است به عنوان یک روش مناسب و اثربخش در کاهش اضطراب و افزایش پیشرفت تحصیلی معرفی می‌شود که ممکن است موجب بهبود روابط والد فرزندی نیز بشود.

کلیدواژگان: شادکامی، اضطراب، پیشرفت تحصیلی، رابطهٔ والد- فرزندی

تاریخ دریافت: ۹۲/۶/۱۵ تاریخ پذیرش: ۹۳/۴/۲۹

۱. کارشناس ارشد مشاوره، دانشگاه آزاد واحد علوم و تحقیقات، تهران poursina2000@yahoo.com
۲. دانشیار روانشناسی مشاوره، مرکز تحقیقات علوم رفتاری دانشگاه علوم پزشکی بقیه الله (عج)، تهران kh_ahmady@yahoo.com
۳. استاد دانشگاه علامه طباطبایی تهران

[Downloaded from qjfr.ir on 2026-10-31]
[DOR: 20.1001.1.26766728.1392.10.3.3.0]

مقدمه

دوران نوجوانی به عنوان گذر از مرحلهٔ کودکی به بزرگسالی مطرح شده که با تغییرات آشکار زیستی، شناختی، روانی و اجتماعی همراه است و تحت تأثیر تعاملات خانوادگی و همسالان قرار می‌گیرد (ترجوس کاستیلو و وزسونیی،[1] ۲۰۱۱). در جوامع امروزی دورهٔ نوجوانی حدود ۱۰ سال در نظر گرفته شده است که بین سنین ۱۱تا ۲۲ سال می‌باشد را شامل می‌شود (آقایی و همکاران،۲۰۱۲). با توجه به تغییرات عمده بیولوژیکی، روانی و اجتماعی دورهٔ نوجوانی، افراد در ارتباط با خانواده، مدرسه و همسالان خود دچار چالش و کشمکش می‌شوند (لی[2] و همکاران،۲۰۱۰). در این بین، والدین نیروی اجتماعی مهمی در زندگی فرزندان هستند (هِون[3] و همکاران،۲۰۱۰). در شکل‌گیری رفتار و دیدگاه‌های اجتماعی کودک، جنبه‌های عاطفی روابط والدین و فرزندان نقش مهمی دارد، در خانواده‌هایی که والدین رفتارهای محبت‌آمیز دارند، معمولاً کودکان نیز با رفتارهای اخلاقی مثبت و احترام به دیگران و انگیزهٔ پیشرفت رشد می‌یابند (محبی نورالدین وند و همکاران،۱۳۹۰).

بنابراین پیشرفت تحصیلی همچون بسیاری از پدیده‌ها از ترکیب عواملی چون خانه، مدرسه و جامعه به وجود می‌آید (کیامنش و درخشنده، ۱۳۸۶). مسئلهٔ موفقیت یا فقدان موفقیت در امر تحصیل از مهمترین دغدغه‌های هر نظام آموزشی در تمامی جوامع است (ابوالقاسمی، ۱۳۹۰). پیشرفت تحصیلی به عنوان یکی از معیارهای مهم کیفیت آموزشی در نظر گرفته می‌شود (حکیمی و همکاران،۲۰۱۱). هر دانش‌آموزی در مدرسه ممکن است در مواقعی احساس اضطراب کند، اما گاهی اضطراب به حدی زیاد است که در عملکرد یادگیری تأثیر گذاشته، به‌ویژه مانع موفقیت دانش‌آموزان در آزمونها می‌شود (دادپور و همکاران، ۱۳۹۱). اضطراب پدیدهٔ انکارناپذیری در زندگی افراد است که عملکرد فرد را در موقعیتهای گوناگون تحت تأثیر قرار می‌دهد، چنانکه سطوح بالایی از آن تهدیدی برای سلامت جسمی و روانی افراد است (دردی‌نژاد و همکاران، ۲۰۱۱).

اضطراب به صورت یک اصطلاح کلی به معنای حالتی هیجانی است که احساس تنش و تهدید را در بر می‌گیرد و بر روی سیستم عصبی تأثیر می‌گذارد (محمدیاری، ۲۰۱۲). میزان شیوع اضطراب در دانش‌آموزان از ۱۰ تا ۳۰ درصد گزارش شده که این برآورد برای دانش‌آموزان

1. Trejos-Castillo & Vazsonyi
2. Li
3. Heaven

[Downloaded from qjfr.ir on 2026-10-31]

[DOR: 20.1001.1.26766728.1392.10.3.3.0]

دبیرستانی در ایران، ۱۷/۲ گزارش شده است (دادپور و همکاران، ۱۳۹۱). فقدان اضطراب می‌تواند نقش مهمی در بالا بردن شادی افراد داشته باشد (دینر،[1] ۲۰۰۰). بین شادی و موفقیت رابطه وجود دارد، به این خاطر که احساسات مثبت، موفقیت را ایجاد می‌کند (لئوبومیرسکی[2]، کینگ[3] و دینر، ۲۰۰۵). بالندگی، سرزندگی و نشاط روانی انسان به دلیل تأثیر قابل ملاحظه‌ای که بر تمامی جنبه-های شخصیتی انسان و چگونگی بروز و ظهور رفتارهای مختلف در او دارد، همواره کانون توجه محققان و پژوهشگران بوده است (میرشاه جعفری و همکاران،۱۳۸۱).

تحقیقات نشان داده است که روابط اجتماعی توأم با اعتماد اثر تعیین‌کننده‌ای بر شادمانی دارند و در این میان خانواده عمده‌ترین تأمین‌کنندهٔ شادمانی افراد محسوب می‌شود (چلبی و موسوی، ۱۳۸۷). شادی باعث تغییر در جو روابط خانواده می‌شود. این یافته‌ها بر اهمیت نقش روابط خانوادگی در تسهیل این تغییر تأکید دارند (نورث[4] و همکاران، ۲۰۰۸). والدین شاد از کودکانشان بهتر نگهداری می‌کنند و فرزندان نوجوانشان را بیشتر دوست دارند (آرگایل، ترجمه گوهری انارکی و همکاران، ۱۳۸۲). نقش خانواده در سلامتی یا گرایش جوانان به ناهنجاری‌ها مهم است (احمدی و همکاران،۱۳۸۷). از دیدگاه فوردایس[5] (۲۰۰۰) شادی تنها یک هیجان مثبت یا احساسی است که توأم با رضایت باشد و معمولاً به وسیلهٔ عباراتی چون خرسندی، احساس بهزیستی، نشاط و مسرت و دلخوشی توصیف می‌شود (فوردایس،۱۹۸۳). به اعتقاد سلیگمن[6] (۲۰۰۴) هدف اصلی روانشناسی مثبت، افزایش شادکامی بر روی کره زمین است. این فرایند دو مرحله را شامل می‌شود: نخست، سنجش معتبر و مطمئن احساسهای مثبت و آثار مثبت آن است که در دههٔ گذشته، این شاخه از روانشناسی گامهای مؤثر و چشمگیری در این خصوص برداشته است. مرحلهٔ دوم در این فرایند، طبقه‌بندی علمی است (سلیگمن،۲۰۰۴). سلیگمن شادی را در سه بعد بررسی می‌کند که شامل زندگی مطلوب[7]، زندگی متعهدانه[8] و زندگی معنادار[9] است. زندگی مطلوب در برگیرنده عواطف و هیجانات مثبت دربارهٔ گذشته، حال و آینده و به طور کلی یعنی به حداکثر رساندن هیجانات مثبت و به حداقل رساندن هیجانات منفی و درد ناشی از آن است. زندگی متعهدانه، به‌کارگیری استعدادها

1. Diener
2. Lyubomirsky
3. King
4. North
5. Fordyce
6. Seligman
7. Pleasant life
8. Engaged life
9. Meaningful life

[Downloaded from qjfr.ir on 2026-10-31]
[DOR: 20.1001.1.26766728.1392.10.3.3.0]

و تواناییها هنگام رویارویی با چالشها و در جهت رسیدن به خواسته‌ها را در بر می‌گیرد و زندگی معنادار دلبستگی و خدمت‌رسانی به چیزی بزرگتر از خود است که ممکن است شامل خانواده، دوستان، کار، مذهب و چیزهای دیگر شود (داک ورث[1] و همکاران، ۲۰۰۵).

شادی صرف‌نظر از چگونگی ایجاد آن می‌تواند سلامت جسمانی را بهبود بخشد. هرچه فرد زمان بیشتری را برای هیجانات مثبت صرف کند، به همان نسبت زمان کمتری را برای هیجانات منفی باقی می‌گذارد. محققان بر این موضوع تأکید دارند که وقتی تنش کاهش یابد (حذف درد و رنج و ایجاد رضایتمندی از نیازهای جسمانی و روانی) شادمانی و بهزیستی پدید می‌آید (دینر، ۲۰۰۰). تحقیقات نشان داده است که افراد شاد کارایی بالاتری دارند، امیدوارتر هستند، بیشتر فکر می‌کنند و موفقیت تحصیلی بیشتری دارند (دردی نژاد و همکاران،۲۰۱۱). آنها همچنین خودکنترلی، خودتنظیمی و قدرت سازگاری بالاتری دارند (لئوبومیرسکی و همکاران، ۲۰۰۵).

با توجه به موارد ذکرشده، سؤال اصلی پژوهش را می‌توان این‌گونه طرح کرد که آیا افزایش شادمانی و مثبت‌اندیشی می‌تواند بر پیشرفت تحصیلی، اضطراب و ارتباط والد- فرزندی در نوجوانان موثر واقع شود ؟

روش

این مطالعه از نوع شبه‌آزمایشی با گروه آزمایشی و گواه بود. جامعهٔ مورد مطالعه کلیهٔ دانش‌آموزان دختر مقطع راهنمایی شهرستان اصفهان بود، که ۲۰۰ نفر دانش‌آموز را شامل می‌شد. ابتدا از بین داوطلبان شرکت‌کننده در پژوهش، آزمون اضطراب اسپیلبرگر به عمل آمد، سپس تعداد ۶۰ نفر که اضطراب بالاتر از متوسط داشتند، انتخاب شدند و به صورت تصادفی (یکی در میان) در دو گروه آزمایش و گواه جای گرفتند. سپس پرسشنامه پیوند والدینی برای هر دو گروه اجرا شد. همچنین معدل دانش‌آموزان در نیمسال اول در مقایسه با نمرات نوبت دوم به عنوان شاخص پیشرفت تحصیلی ثبت شد و بعد از برگزاری ۹ جلسهٔ آموزش گروهی به روش شناختی-رفتاری فوردایس برای گروه آزمایشی، دوباره پرسشنامه اضطراب به عنوان شاخص تعیین‌کننده میزان شادی و پیوند والدینی برای گروه آزمایشی و گواه اجرا و معدل دانش‌آموزان در نوبت دوم نیز ثبت شد. مراحل و فرایند مداخله عبارت بود از: جلسهٔ اول شامل معارفه، آشنایی با اصول و اهداف جلسه، بیان قوانین کلاس، شیوه انجام کار، بحث مقدماتی در انواع هیجانات به‌ویژه شادمانی و عوامل مؤثر بر آن، آموزش تکنیک بیان احساسات، ارائهٔ تکلیف؛ جلسهٔ دوم شامل مرور خلاصه‌ای از جلسهٔ

1. Duckworth

[Downloaded from qjfr.ir on 2026-10-31]

[DOR: 20.1001.1.26766728.1392.10.3.3.0]

قبل، آموزش تکنیک خوش‌بینی، آموزش سه بینش واقع‌بینی، بدبینی، خوش‌بینی، ارائهٔ تکلیف، دریافت بازخورد، ارائهٔ تکلیف؛ جلسهٔ سوم شامل مرور تکالیف جلسهٔ قبل، آموزش تکنیک افزایش فعالیت جسمانی و افزایش روابط اجتماعی، ارائهٔ تکلیف؛ جلسهٔ چهارم شامل مرور تکالیف جلسهٔ قبل، آموزش سبکهای ارتباطی، آموزش تکنیک افزایش صمیمیت، ارائهٔ تکلیف؛ جلسه پنجم شامل مرور تکالیف جلسهٔ قبل، آموزش تکنیک افزایش خلاقیت و کاهش توقعات و ارائهٔ تکلیف؛ جلسه ششم شامل مرور تکالیف جلسهٔ قبل، آموزش تکنیکهای خود بودن و برنامه‌ریزی و سازمان‌دهی و ارائهٔ تکلیف؛ جلسهٔ هفتم: مرور تکالیف جلسهٔ قبل،آموزش تکنیک زندگی در زمان حال و آموزش تکنیک دوری از افکار نگران کننده و ارائهٔ تکلیف؛ جلسهٔ هشتم: مرور تکالیف جلسهٔ قبل، آموزش تکینک اولویت دادن به شادی، ارائهٔ تکلیف و دریافت بازخورد؛ جلسهٔ نهم: جلسهٔ پیگیری، مرور تکالیف جلسهٔ قبل، بیان خلاصه‌ای از تکنیکهای شادی‌بخش.

ابزار جمع‌آوری اطلاعات

مقیاس رابطهٔ ولی – فرزندی

مقیاس رابطهٔ ولی – فرزندی[1] (فاین، ام. ای و شویل، ای . آی،۱۸۹۳؛ به نقل از ثنایی،۱۳۸۷) یک ابزار ۲۴ سؤالی برای سنجیدن نظر جوانان دربارهٔ رابطهٔ آنان با والدین‌شان است. این ابزار اساساً برای سنجیدن آثار طلاق بر فرزندان بزرگ والدین مطلقه ساخته شد، اما به نظر می‌رسد که این ابزار برای سنجیدن رابطهٔ هر کودکی (حتی خردسالان) با والدینشان مفید است. مقیاس رابطهٔ ولی–فرزند دو صورت دارد، یکی برای سنجیدن رابطهٔ فرزند با مادر و یکی هم برای سنجیدن رابطهٔ فرزند با پدر؛ هر دو فرم مقیاس یکسان است، جز اینکه کلمهٔ «پدر» و «مادر» عوض می‌شوند. با این حال، عوامل متفاوتی در فرمهای مربوط به پدر و مادر بارز شده است. این عوامل برای پرسشنامهٔ پدر از این قرار است: عاطفهٔ مثبت[2] (سؤالهای ۳، ۱۴ و ۱۸ تا ۲۴)، آمیزش پدرانه[3] (سؤالهای ۱، ۲، ۶، ۹، ۱۰ و ۱۶)، ارتباط یا گفت و شنود (سؤالهای ۷، ۸ و ۱۵ تا ۱۷)، و خشم (سؤال ۱۳). عوامل پرسشنامهٔ مادر از این قرار است: عاطفهٔ مثبت (سؤالهای ۱ تا ۳، ۶،۷ و ۱۵ تا ۲۴)، آزردگی/ سردرگمی نقش[4] (سؤالهای ۹، ۱۴)، همانندسازی[5] (سؤالهای ۱۳، ۲۳ و ۲۴)، و ارتباط با گفت و شنود (سؤالهای ۴، ۵، ۷، ۸ و ۱۵ تا ۱۷). «مقیاس رابطهٔ ولی– فرزندی» را می‌توان به آسانی نمره

1. Parent-Child Relationship Survey (PCRS)
2. Positive affect
3. Father involvement
4. Resentment/Role confusion
5. Identification

[Downloaded from qjfr.ir on 2026-10-31]
[DOR: 20.1001.1.26766728.1392.10.3.3.0]

داد. به این صورت که نمرهٔ سؤال‌های منفی (۹، ۱۳ ، ۱۴) را معکوس می‌کنیم و سپس نمرات تک-تک سؤالها را جمع و حاصل جمع را بر تعداد سؤالهای هر عامل برای به‌دست آوردن نمرهٔ (میانگین) آن خرده‌مقیاس تقسیم می‌کنیم. نمرهٔ کل عبارت از جمع میانگین‌های خرده‌مقیاسهاست. در پژوهش ایرانی، پایین‌ترین نمره ۷۴ و بالاترین نمره ۳۶۷ است. حدود ۵۰ درصد نمرات آزمودنیها بالاتر از ۲۱۸ بود. در پژوهش پرهیزکار (۱۳۸۱) حد بالای نقطهٔ برش در پرسشنامهٔ فرم مادر ۱۱۹ و حد پایین آن ۱۰۰ منظور شد. بدین معنی که نمرات بالاتر از ۱۱۹ نشان‌دهندهٔ کیفیت بهتر روابط مادر- فرزندی و نمرات پایین‌تر از ۱۰۰ نشان‌دهندهٔ کیفیت نامطلوب روابط مادر- فرزندی است. حد بالای نقطهٔ برش در پرسشنامهٔ فرم پدر ۱۱۸ و حد پایین آن ۸۹ به دست آمد. بدین معنی که نمرات بالاتر از ۱۱۸ نشان‌دهندهٔ کیفیت بهتر روابط پدر-فرزندی و نمرات پایین‌تر از ۸۹ نشان‌دهندهٔ کیفیت نامطلوب روابط پدر- فرزندی است. مقیاس رابطهٔ ولی- فرزندی، با ضرایب آلفای ۰/۸۹ تا ۰/۹۴ برای خرده‌مقیاسهای مربوط به پدر و نیز آلفای کلی ۰/۹۶ و ضرایب آلفای ۰/۶۱ (همانندسازی) تا ۰/۹۴ برای خرده‌مقیاسهای مربوط به مادر و نیز آلفای کلی ۰/۹۶، از همسانی درونی عالی برخوردار است.

پرسشنامهٔ اضطراب اسپیلبرگر

پرسشنامهٔ اضطراب اسپیلبرگر[1] دارای ۴۰ سؤال چهارگزینه‌ای است که از ۱ تا ۲۰ اضطراب حالت (آشکار) با چهار گزینه (به هیچ وجه، گاهی، عموماً و خیلی زیاد)، و از سؤال ۲۱ تا ۴۰ اضطراب صفت پنهان را با چهار گزینه (تقریباً هرگز،گاهی اوقات، بیشتر اوقات و تقریباً همیشه) می‌سنجد. نمره‌گذاری به این ترتیب است که به هرکدام از عبارات آزمون بر اساس پاسخ داده‌شدهٔ آزمودنی، نمره ۱ تا ۴ تعلق می‌گیرد. جملاتی با مفهوم وجود اضطراب از ۱ تا ۴ نمره‌گذاری می‌شود و جملاتی که به معنای نبود اضطراب است از ۴ تا ۱(به طور معکوس) نمره‌گذاری می‌شود. مقیاس اضطراب آشکار، ۲۰- ۱۹- ۱۶ - ۱۵- ۱۱- ۱۰ - ۸ - ۵ - ۲- ۱، و مقیاس اضطراب پنهان، ۳۹- ۳۶- ۳۴- ۳۳- ۳۰- ۲۷- ۲۶- ۲۳- ۲۱ بوده است. برای به‌دست آوردن نمرهٔ هر فرد در هر کدام از دو مقیاس، با توجه به اینکه برخی عبارات به صورت معکوس نمره‌گذاری می‌شود، مجموع نمرات آزمون در هر مقیاس محاسبه می‌شود. بنابراین نمرات هر کدام از دو مقیاس اضطراب آشکار و پنهان می‌تواند در دامنه بین ۲۰ تا ۸۰ قرار گیرد.

داده‌های حاصل از پژوهش با استفاده از روشهای آماری تحلیل کوواریانس تجزیه و تحلیل شد.

1. STAI-Y

[Downloaded from qjfr.ir on 2026-10-31]

[DOR: 20.1001.1.26766728.1392.10.3.3.0]

نتایج

بررسی وضعیت دموگرافیک آزمودنیها نشان داد که بیشتر والدین آزمودنیها تحصیلات ابتدایی داشتند. پدران دارای شغل آزاد و مادران خانه‌دار بوده و بیشتر آنها دو فرزند داشتند.

بررسی اثربخشی مداخله به روش شادکامی و مثبت‌اندیشی بر اضطراب نشان داد که شادکامی و مثبت‌اندیشی، حداقل از لحاظ یکی از متغیرهای وابسته (مؤلفه‌های اضطراب) میانگین گروه آزمایشی را نسبت به گروه گواه در مرحلهٔ پس‌آزمون کاهش داده است (F=۱۰/۰۷۸ ،P= ۰/۰۰۱). برای پی‌بردن به تفاوت، نتایج حاصل از تحلیل مانکوا، نشان داد که میزان تأثیر برابر با ۳۱ درصد است؛ یعنی ۳۱ درصد تفاوتهای فردی در نمرات مؤلفه‌های اضطراب مربوط به تأثیر مداخله است. توان آزمون نزدیک به یک نماینگر کفایت حجم نمونه است (جدول شماره ۱).

جدول شماره ۱. نتایج تحلیل مانکوا بر روی میانگین مؤلفه‌های پژوهش

نوع آزمون	مقدار	F	DF فرضیه	DF خطا	معنا داری(P)	مجذور اتا	توان آماری
آزمون لاندای ویلکز	۰/۶۹۱	۱۰/۰۷۸	۲	۴۵	**۰/۰۰۱	۰/۳۰۹	۰/۹۸۰

بررسی تأثیر شادکامی بر اضطراب نشان داد که پس از حذف تأثیر متغیرهای همگام بر روی متغیر وابسته و با توجه به ضریب F محاسبه شده، بین میانگین‌های تعدیل شده نمرات مؤلفه‌های اضطراب آشکار و اضطراب پنهان شرکت‌کننده بر حسب عضویت گروهی(گروه آزمایشی و کنترل) در مرحله پس‌آزمون تفاوت معناداری وجود دارد (P<۰/۰۵). بنابراین، نتیجه گرفته شد که روش مداخلهٔ شادکامی و مثبت‌اندیشی، بر مؤلفه‌های اضطراب آشکار و اضطراب پنهان شرکت‌کنندگان در پس‌آزمون گروه آزمایشی تأثیر داشته است (جدول شماره ۲).

جدول شماره ۲. نتایج تحلیل واریانس چندراهه متغیرهای پژوهش در رابطه با اضطراب

متغیرهای پژوهش	مجموع مجذورات	درجهٔ آزادی	میانگین مجذورات	F	معناداری	میزان تأثیر	توان آماری
اضطراب آشکار	۳۳۳/۶۳۲	۱	۳۳۳/۶۳۲	۱۴/۱۱۵	**۰/۰۰۱	۰/۲۳۵	۰/۹۵۷
اضطراب پنهان	۳۱۵/۱۲۹	۱	۳۱۵/۱۲۹	۱۲/۲۲۱	**۰/۰۰۱	۰/۲۱۰	۰/۹۲۸

در بررسی تأثیر شادکامی بر رابطهٔ والد- فرزندی ملاحظه شد که روش مداخله شادکامی و مثبت‌اندیشی، نتوانسته است حداقل از لحاظ یکی از متغیرهای وابسته (مؤلفه‌های والد- فرزندی پدران) میانگین گروه آزمایشی را نسبت به گروه گواه در مرحلهٔ پس آزمون افزایش بدهد (۰/۷۹۷ =F=۰/۴۱۴، P) (جدول شماره ۳).

[Downloaded from qjfr.ir on 2026-10-31]
[DOR: 20.1001.1.26766728.1392.10.3.3.0]

جدول شماره ۳. نتایج تحلیل مانکوا بر روی میانگین مؤلفه‌های پژوهش

نوع آزمون	مقدار	F	DF فرضیه	DF خطا	معناداری(P)	مجذور اتا	توان آماری
آزمون لاندای ویلکز	۰/۹۴۲	۰/۴۱۴	۴/۰۰۰	۲۷/۰۰۰	۰/۷۹۷	۰/۰۵۸	۰/۱۳۱

از سویی دیگر سطوح معناداری آزمونها، بیانگر آن هستند که آموزش شادکامی و مثبت اندیشی، حداقل از لحاظ یکی از متغیرهای وابسته (مؤلفه‌های رابطهٔ والد- فرزندی مادران) میانگین گروه آزمایشی را نسبت به گروه گواه در مرحلهٔ پس‌آزمون افزایش داده است (P= ۰/۰۰۱، F=۵/۵۹۱). برای پی بردن به تفاوت، نتایج حاصل از تحلیل مانکوا نشان داد که میزان تأثیر یا تفاوت برابر با ۳۵ درصد است؛ یعنی ۳۵ درصد تفاوتهای فردی در نمرات مؤلفه‌های رابطهٔ والد- فرزندی مادران مربوط به تأثیر عضویت گروهی است. توان آماری نزدیک به یک نمایانگر کفایت حجم نمونه است (جدول شماره ۴).

جدول شماره ۴. نتایج تحلیل مانکوا بر روی میانگین مؤلفه‌های پژوهش

نوع آزمون	مقدار	F	DF فرضیه	DF خطا	معناداری(P)	مجذور اتا	توان آماری
آزمون لاندای ویلکز	۰/۶۴۷	۵/۵۹۱	۴/۰۰۰	۴۱/۰۰۰	**۰/۰۰۱	۰/۳۵۳	۰/۹۶۳

بررسی مقایسه‌ای تأثیر شادکامی بر مؤلفه‌های رابطهٔ والد- فرزندی مادران نشان داد که پس از حذف تأثیر متغیرهای همگام بر روی متغیر وابسته و با توجه به ضریب F محاسبه‌شده، بین میانگین‌های تعدیل‌شدهٔ نمرات مؤلفه‌های عاطفهٔ مثبت، عدم آزردگی و نمرهٔ کل شرکت‌کننده بر حسب عضویت گروهی(گروه آزمایشی و کنترل) در مرحلهٔ پس‌آزمون تفاوت معناداری وجود دارد (P<۰/۰۵). بنابراین، نتیجه گرفته شد که شادکامی و مثبت‌اندیشی، بر مؤلفه‌های رابطهٔ والد- فرزندی مادران شرکت‌کنندگان در پس‌آزمون گروه آزمایشی تأثیر داشته است (جدول شماره ۵).

جدول شماره ۵. نتایج تحلیل واریانس چندراههٔ متغیرهای پژوهش در رابطه با رابطهٔ والد- فرزندی مادران

متغیرهای پژوهش	مجموع مجذورات	درجهٔ آزادی	میانگین مجذورات	F	معناداری	میزان تأثیر	توان آماری
عاطفهٔ مثبت	۴/۴۲۰	۱	۴/۴۲۰	۱۹/۹۵۶	**۰/۰۰۱	۰/۳۱۲	۰/۹۹۲
عدم‌آزردگی	۹/۳۹۱	۱	۹/۳۹۱	۶/۹۱۳	*۰/۰۱۲	۰/۱۳۶	۰/۷۳۰
همانندسازی	۰/۱۰۴	۱	۰/۱۰۴	۰/۱۸۸	۰/۶۶۶	۰/۰۰۴	۰/۰۷۱
ارتباط	۱/۳۶۷	۱	۱/۳۶۷	۲/۴۹۱	۰/۱۲۲	۰/۰۵۴	۰/۳۳۹
نمرهٔ کل	۳۶/۱۶۷	۱	۳۶/۱۶۷	۷/۰۳۱	*۰/۰۱۱	۰/۱۳۸	۰/۷۳۷

همچنین، بررسی مقایسه‌ای تأثیر شادکامی بر پیشرفت تحصیلی نشان داد که پس از حذف تأثیر متغیرهای همگام بر روی متغیر وابسته و با توجه به ضریب F محاسبه‌شده، بین میانگین‌های

[Downloaded from qjfr.ir on 2026-10-31]
[DOR: 20.1001.1.26766728.1392.10.3.3.0]

تعدیل‌شده نمرات پیشرفت تحصیلی شرکت‌کنندگان بر حسب عضویت گروهی (گروه آزمایشی و کنترل) در مرحلهٔ پس‌آزمون تفاوت معناداری وجود دارد (P<۰/۰۵). بنابراین، نتیجه گرفته شد که شادکامی و مثبت‌اندیشی، بر پیشرفت تحصیلی شرکت‌کنندگان در پس‌آزمون گروه آزمایشی تأثیر داشته و میزان آن ۲۶ درصد تعیین شده است (جدول شماره ۶).

جدول شماره ۶. نتایج تحلیل کوواریانس متغیرهای پژوهش در رابطه با پیشرفت تحصیلی

متغیرهای پژوهش	مجموع مجذورات	درجهٔ آزادی	میانگین مجذورات	F	معناداری	میزان تأثیر	توان آماری
معدل	۴/۶۹۵	۱	۴/۶۹۵	۱۸/۶۸۷	٭٭۰/۰۰۱	۰/۲۶۱	۰/۹۸۹

بحث و نتیجه‌گیری

مطابق نتایج پژوهش مداخله به روش شادکامی و مثبت‌اندیشی موجب کاهش اضطراب آشکار و اضطراب پنهان شده است. از آنجایی که برنامهٔ آموزش شادکامی از ۱۴ تکنیک شناختی و رفتاری بهره می‌گیرد که تمامی آنها کاهش عاطفهٔ منفی(اضطراب، افسردگی، نگرانی، و...) و افزایش عاطفه مثبت (لذت، شادی، افکار خوش‌بینانه و...) را سبب می‌شوند و در نهایت شادی و رضایت بیشتری برای فرد به همراه می‌آورند، این روش توانسته بر اضطراب آزمودنیها تأثیر گذاشته آن را کاهش دهد. به نظر می‌رسد که اضطراب، ناشی از افکار منفی است؛ لذا با تغییر این افکار می‌توان اضطراب را کاهش داد. محققان نشان دادند که ثبات عاطفی (توانایی کنترل اضطراب و نگرانی) به عنوان بُعد اصلی شادکامی، بیشترین همبستگی را با شادکامی دارد (هیلز و آرگایل،[1] ۲۰۰۱). اضطراب باعث از بین رفتن توازن عاطفی می‌شود و علاوه بر آن موجب تغییرات فیزیولوژیکی در جسم و بروز عدم تمرکز در شناخت و ترس در روند هیجان می‌شود و به طور کلی بر فرایندهای حیاتی، اثر نامناسب می‌گذارد؛ در حالی که وجود احساس شادکامی در فرد، موجب مهار اضطراب می‌شود (خوش‌کنش و کشاورز، ۱۳۸۷).

همچنین، نتایج نشان داد که شادکامی بر رابطهٔ دختران نوجوان با پدران اثرگذار نبوده، اما بر رابطهٔ آنها با مادران تأثیر معناداری داشته است. در این زمینه، می‌توان گفت از میان تمام اموری که تحت کنترل انسان است، خانواده و روابط اجتماعی مهمترین عواملی هستند که بر شادکامی افراد تأثیر می‌گذارند (باقری و همکاران،۱۳۸۹) و متقابلاً شادی در خانواده نیز بر روابط اعضای خانواده تأثیرگذار است (نورث و همکاران، ۲۰۰۸). شیوهٔ تربیتی خانواده در شکل‌گیری شخصیت فرزندان

1. Hills & Argyle

[Downloaded from qjfr.ir on 2026-10-31]

[DOR: 20.1001.1.26766728.1392.10.3.3.0]

تاثیر بسزایی دارد و بر تکامل و شکل‌گیری ساختار روانی و اجتماعی، حتی یادگیری و آموزش فرزندان تأثیر مستقیم می‌گذارد (احمدی، ۱۳۸۹).

به نظر می‌رسد که رابطهٔ والد- فرزندی پدری از عوامل مختلف دیگری می‌تواند تأثیر بپذیرد و شادکامی به تنهایی نمی‌تواند تعیین‌کننده باشد. به طور کلی، تحقیقات نشان داده است که مردها از عواملی چون شغل، رضایت اقتصادی، فعالیت جنسی، ورزش، دوست داشته شدن و روابط اجتماعی خوب بیشتر تأثیر می‌پذیرند؛ در حالی که زنان از فرزندان، سلامتی خانواده، کمک به دیگران، داشتن خانواده صمیمی و دوست داشته شدن توسط شوهرانشان تأثیر می‌گیرند (نشاط‌دوست و همکاران،۱۳۸۶). از سویی دیگر، شرکت‌کنندگان در پژوهش نوجوانان دختر بودند؛ چراکه معمولاً دختران با مادرانشان راحت‌تر هستند تا با پدرانشان.

همچنین، نتایج نشان داد که شادکامی و مثبت‌اندیشی بر پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان تأثیر معناداری داشته است. دانش‌آموزان نوجوان در محیط خانواده و در تعامل با والدین و جر و بحث‌های احتمالی بین آنها که خاص دورهٔ نوجوانی است و هم در تعامل با دوستان و در مدرسه در مواجهه با تکالیف مدرسه و نحوهٔ تعامل با معلمان و اولیا و مدرسه ممکن است اضطراب فراوانی را متحمل شوند (شهرآرای، ۱۳۸۴). بر این اساس، محققان عقیده دارند که در مسائل تربیتی باید به شادی، لذت، رشد و تکامل فردی در کنار آموزش و تحول عقلانی توجه کرد؛ زیرا شادی محصول زندگی متعادل، متنوع و رضایت‌بخش است که در آن نیازهای اساسی انسان برآورده شده است. یکی از مهم‌ترین قوانین تعلیم و تربیت این است که راه کودکی به بزرگسالی باید راهی سرشار از شور و شادی باشد (یوسفی و همکاران،۱۳۸۹). افراد شاد نسبت به گروه همسالان خود که کمتر شاد هستند، ازدواجهای پایدارتر و موفق‌تر، دوستان بیشتر، درآمد بالاتر، موفقیت شغلی بهتر، فعالیت اجتماعی بیشتر، سلامت روانی و جسمانی بهتر و حتی طول عمر بیشتری داشته‌اند (پاداش و همکاران، ۱۳۹۰).

همچنین، موضوع اصلی مثبت‌اندیشی عبارت از فرایند پیشرفت قابل‌قبول به سمت هدف است (عظیم‌زاده و همکاران،۱۳۹۰). نوجوانانی که احساس شادکامی و بهزیستی بالایی دارند، در عملکرد تحصیلی فعال‌ترند و پیشرفت تحصیلی بالاتری دارند. دانش‌آموزانی که رضامندی بالایی از زندگی دارند، بیشتر با تکالیف درگیر می‌شوند و بهتر تکالیف درسی خود را انجام می‌دهند. در انجام تکالیف، بیشتر به تواناییهای شخصی خود می‌اندیشند تا به شانس و عوامل بیرونی (پاییزی و همکاران، ۱۳۸۶).

[Downloaded from qjfr.ir on 2026-10-31]

[DOR: 20.1001.1.26766728.1392.10.3.3.0]

در مجموع می‌توان گفت با توجه به اینکه شادکامی در زندگی به سادگی ایجادشدنی است، به عنوان یک روش مناسب و اثربخش در کاهش اضطراب و افزایش پیشرفت تحصیلی معرفی می‌شود که ممکن است موجب بهبود روابط والد- فرزندی نیز بشود.

[Downloaded from qjfr.ir on 2026-10-31]

[DOR: 20.1001.1.26766728.1392.10.3.3.0]

منابع

آرگایل، مایکل. (۱۳۸۲). *روان‌شناسی شادی* (ترجمهٔ مسعود گوهری انارکی، حمیدطاهر نشاط دوست، حسن پالاهنگ و فاطمه بهرامی). اصفهان: انتشارات جهاد دانشگاهی.

ابوالقاسمی، عباس. (۱۳۹۰). ارتباط تاب‌آوری، استرس و خودکارآمدی با رضایت از زندگی در دانش‌آموزان دارای پیشرفت تحصیلی بالا و پایین. مطالعات روان‌*شناختی*، ۷(۳)، ۱۳۱-۱۵۱.

احمدی، خدابخش. (۱۳۸۹). بررسی عوامل خانوادگی مرتبط با آسیب‌پذیری فرهنگی و اجتماعی فرزندان. *فصلنامه فرهنگی تربیتی زنان و خانواده*، سال پنجم، شماره ۱۵.

احمدی، خدابخش؛ حبیبی، مهدی؛ سوری، فاطمه؛ بیگدلی، زهرا و نبی پوراشرفی، سیدمهدی (۱۳۸۷). مقایسهٔ آسیب‌پذیری فرهنگی و اجتماعی دختران و پسران. *مجلهٔ علوم رفتاری*، ۲(۳)،۲۲۱-۲۳۰.

باقری، نسرین؛ احدی، حسن و لطفی کاشانی، فرح. (۱۳۸۹). رابطه سبک‌های مقابله‌ای و جو خانوادگی با شادکامی. *تحقیقات* ۲(۸)، ۲۱-۳۳.

پاداش، زهرا؛ فاتحی‌زاده، مریم‌السادات و عابدی، محمدرضا. (۱۳۹۰). اثربخشی آموزش روان‌درمانی مبتنی بر بهبود کیفیت زندگی بر شادکامی همسران. *مشاوره و روان‌درمانی خانواده* ۱(۱)، ۱۱۵-۱۳۰.

پاییزی، مریم؛ شهرآرای، مهرناز؛ فرزاد، ولی‌اله و صفایی، پریوش. (۱۳۸۶). بررسی اثربخشی آموزش ابراز وجود بر شادکامی و پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان دختر پایهٔ دوم رشتهٔ علوم تجربی دبیرستان‌های تهران. *مطالعات روان‌شناختی*، ۳(۴)، ۲۵-۴۳.

پرهیزکار، آمنه. (۱۳۸۱). *مقایسهٔ کیفیت رابطه ولی- فرزندی در دانش آموزان دارای بحران هویت و فاقد بحران هویت دبیرستانهای دخترانه شهرستان کازرون*. پایان‌نامهٔ کارشناسی ارشد مشاوره. دانشکده روان‌شناسی و علوم تربیتی، دانشگاه تربیت معلم.

ثنایی، باقر. (۱۳۸۷). *مقیاس‌های سنجش خانواده و ازدواج*. تهران: انتشارارت بعثت.

چلبی، مسعود و موسوی، سیدمحسن. (۱۳۸۷). بررسی جامعه‌شناختی عوامل مؤثر بر شادمانی در سطوح خرد و کلان. *جامعه شناسی ایران*، دوره ۹، شماره ۱ و ۲، ۳۴-۵۷.

خوش‌کنش، ابوالقاسم و کشاورز افشار، حسین. (۱۳۸۷). رابطهٔ شادکامی و سلامت روانی دانشجویان. *اندیشه و رفتار* (روانشناسی کاربردی)، ۲(۷)، ۴۱-۵۲.

دادپور، قدرت‌الله؛ توکلی‌زاده، جهان‌شیر و پناهی شهری، محمود. (۱۳۹۱). اثربخشی آموزش‌های عقلانی – هیجانی به شیوهٔ گروهی بر عزت نفس و اضطراب دانش‌آموزان تیزهوش پسر. *پژوهش و سلامت*، ۲(۱)، ۳۶-۴۳.

شهرآرای، مهرناز. (۱۳۸۴). *روان‌شناسی رشد نوجوان: دیدگاهی تحولی*. تهران: انتشارات علم.

عظیم‌زاده پارسی، آرزو؛ حسینی‌مهر، علی و رحمانی، عذرا. (۱۳۹۰). بررسی ارتباط بین مؤلفه‌های مدل پنج‌عاملی شخصیت و شادکامی در دانشجویان. *روانشناسی تربیتی*، ۲(۲ (پیاپی ۶))، ۱-۱۲.

کیامنش، علیرضا و سیف درخشنده، سعید. (۱۳۸۶). بررسی رابطهٔ ادراک از زمینهٔ خانوادگی و مدرسه‌ای با پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان پسر پایهٔ سوم دبیرستان‌های شهر اردبیل. *پژوهش‌های نوین روان‌شناختی (روان‌شناسی دانشگاه تبریز)*، ۲(۶)، ۱۱۱-۱۳۲.

[Downloaded from qjfr.ir on 2026-10-31]

[DOR: 20.1001.1.26766728.1392.10.3.3.0]

محبی نورالدین وند، محمدحسین؛ مشتاقی، سعید و شهبازی، مسعود. (۱۳۹۰). رابطهٔ بین جو عاطفی خانواده با رشد مهارت‌های اجتماعی و پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان پسر و دختر پایه‌های چهارم و پنجم ابتدایی شهرستان مسجدسلیمان. *پژوهش در برنامه‌ریزی درسی (دانش و پژوهش در علوم تربیتی-برنامه ریزی درسی)*، ۸(۳۰)، ۹۳-۸۴.

میرشاه جعفری، ابراهیم؛ عابدی، محمدرضا و دریکوندی، هدایت اله. (۱۳۸۱). شادمانی و عوامل موثر بر آن. *فصلنامهٔ تازه‌های علوم شناختی*، ۳(۴)، ۵۰-۵۸.

نشاط‌دوست، حمیدطاهر؛ مهرابی، حسینعلی؛ کلانتری، مهرداد؛ پالاهنگ، حسن و سلطانی، ایرج. (۱۳۸۶). تعیین عوامل مؤثر در شادکامی همسران کارکنان شرکت فولاد مبارکه. *فصلنامهٔ خانواده‌پژوهی*، ۳(۱۱)، ۶۶۹-۶۸۱.

یوسفی لویه، مجید؛ صالحی، مهدیه؛ نفیسی، غلامرضا و رییسی، زهره. (۱۳۸۹). تأثیر آموزش شادکامی به شیوهٔ شناختی-رفتاری فوردایس بر سلامت عمومی و هوش هیجانی دانشجویان. *تحقیقات روانشناختی*، ۲(۸)، ۴۷-۶۲.

Aghaei, A., Afsar, F., & Nouri, A. (2012). A comparison of the psychological characteristics of adolescence and drawing its profile according to parents and adolescents in Isfahan City (Iran). *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 46, 2193 – 2197.

Diener, E. (2000). Subjective well-being: The science of happiness and a proposal for national index. *American Psychologist*, 55, 34-43.

DordiNejad, F., Hakimi, H., Ashouri, M., Dehghani, M., Zeinali, Z., Sadegh Daghighi, M., & Bahrami, N. (2011). On the relationship between test anxiety and academic performance. *Procedia Social and Behavioral Sciences*, 15, 3774–3778.

Duckworth, A. L., Steen, T. A., & Seligman, M. E. P. (2005). Positive psychology in clinical practice. *Annual Review of Clinical Psychology*, 1, 629–51.

Fordyce, M. W. (1983). A program to increase personal happiness: Further studies. *Journal of Counseling Psychology, 30*(4), 483-498.

Hakimi, S., Hejazi, E., & Gholamali Lavasani, M. (2011). The relationships between personality traits and students' academic achievement. *Procedia Social and Behavioral Sciences*, 29, 836-845.

Heaven, P. C. L., Ciarrichi, J., & Leeson, P. (2010). Parental styles and religious values among teenagers: A 3-year prospective analysis. *The Journal of Genetic Psychology*, *171*(1), 93–99.

Hills, P., & Argyle, M. (2001). Emotional stability as a major dimension of happiness. *Personality and Individual Differences*, 31,1357-1364.

Li, D., Zhang, W., Li, X., Zhen, S., & Wang, Y. (2010). Stressful life events and problematic Internet use by adolescent females and males: A mediated moderation model. *Computers in Human Behavior, 26*(5),1199–1207.

Lyubomirsky, S., King, L., & Diener, E. (2005). The benefits of frequent positive affect: Does happiness lead to success? *Psychol Bul, 131*(6), 803-855.

Lyubomirsky, S., Sheldon, K. M., & Schkade, D. (2005a). Pursuing happiness: The architecture of sustainable change. *Review of General Psychology*, 9, 111–131.

Mohammadyari, G. (2012). Comparative study of relationship between general perceived self-efficacy and test anxiety with academic achievement of male and female students. *Procedia-Social and Behavioral Sciences, 69*(24), 2119 – 2123.

[Downloaded from qjfr.ir on 2026-10-31]

[DOR: 20.1001.1.26766728.1392.10.3.3.0]

North, R. J., Holahan, C. J., Moos, R. H., & Cronkite, R. C. (2008). Family support, family income, and happiness: A 10-year perspective. *J Fam Psychol*, *22*(3), 475-483.

Seligman, M. (2004). Positive interventions: More evidence of effectiveness. *Authentic Happiness News Letters*. Trustees University of Pennsylvania.

Trejos-Castillo, E., & Vazsonyi, A. T. (2011). Transitions into Adolescence. *Encyclopedia of Adolescence*, 27, 369-375.

[Downloaded from qjfr.ir on 2026-10-31]

[DOR: 20.1001.1.26766728.1392.10.3.3.0]