

## پیش بینی شادکامی بر اساس الگوهای ارتباطی خانواده

میترا روزبهی<sup>1</sup>، سیامک سامانی<sup>2</sup>، محمد خیر<sup>2</sup><sup>1</sup>کارشناسی ارشد روانشناسی تربیتی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد مرودشت<sup>2</sup>عضو هیئت علمی دانشگاه آزاد اسلامی واحد مرودشت

## چکیده

محققان حوزه های روان شناسی، علوم زیستی و علوم اجتماعی به اهمیت نقش شادی در بهداشت روانی، سلامت جسمی، بهره‌وری و مشارکت اجتماعی اشاره نموده اند و همواره عوامل پیش بینی کننده شادکامی مورد بررسی قرار گرفته است. این پژوهش با هدف پیش بینی شادکامی بر اساس الگوهای ارتباطی خانواده انجام شد. نمونه شامل 400 نفر (240 دختر و 160 پسر) از دانش آموزان متوسطه که به روش نمونه گیری چند مرحله ای انتخاب شدند. ابزار اندازه گیری شامل پرسشنامه شادکامی آکسفورد و مقیاس تجدید نظر شده کوثرنر و فیتز پاتریک بوده است. نتایج نشان داد بعد گفت و شنود و بعد همنوایی از شادکامی را پیش بینی می کنند. هر چه محیط خانواده شرایط گفتگوی راحت را بیشتر فراهم آورد شادکامی و در نهایت سلامت و زندگی غنی تر فرزندان را در پی دارد.

کلیدواژه ها : شادکامی؛ گفت و شنود؛ همنوایی

## مقدمه

آدمی از دیرباز جستجوگر شیوه های رسیدن به خوشبختی بوده است. وی همواره با این پرسش روبه رو بوده است که چه چیز موجب خشنودی و شادکامی او در زندگی می شود. روان شناسی مثبت نگر (*positive psychology*) رشته تازه ای در روان شناسی است، این رشته به دنبال آن است که تصویری از زندگی خوب را به روشنی بیان کند (سلیگمن، 2002). این جنبش در پی آن است که از نقاط قوت انسان ها به عنوان سپری در برابر بیماری روانی بهره گیرد. در این نوع روان شناسی به جای تأکید بر شناسایی و مطالعه کمبودهای روانی و کاستی های رفتاری و ترمیم یا درمان آنها به شناخت و ارتقای وجوه مثبت و نقاط قوت انسان توجه و تأکید می شود. این رشته جدید طیف وسیعی از مفاهیم روان شناختی از جمله مفهوم شادکامی را در بر می گیرد. گرچه این مفهوم برای جوامع و اقوام مختلف تازگی ندارد و از دیرباز مورد نظر فیلسوفان و اندیشمندان بوده است لیکن مطالعه علمی آن در سالهای اخیر آن هم توسط روان شناسان آغاز شده است (حقیقی، خوش کنش، شکرکن، شهنی بیلاق و نیسی، 1385). شواهد موجود گویای آنند که احساس شادکامی مولد انرژی، شور و نشاط و حرکت و پویایی است و همچون سپری می تواند آدمی را در برابر استرس ها و مشکلات محافظت و سلامت روانی را تضمین کند عوامل بسیاری هستند که می توانند در شادکامی اثر بگذارند، یکی از این عوامل خانواده است (یزدانی، 1387).

آرگیل (2001)، به عنوان پیشگام در نظریه پردازان شادی، ارتباطات اجتماعی را از مؤلفه های مهم شادی می داند و پیوندهای نزدیک هم چون دوستی، عشق و ازدواج را از نمونه های بارز و اثرگذار بر شادکامی شمرده است. آرگیل همان جا بر این باور است که خانواده یکی از قوی ترین پیوندهای ارتباط اجتماعی است و ابعاد گوناگون آن مانند شمار اعضای خانواده، تحصیلات، درآمد، ساختار قدرت و همبستگی اعضای خانواده از تعیین کننده های شادی هستند و با اشاره به بررسی کلاسیک (کمپل، 1976؛ به نقل از آرگیل، 2001)، و سایر پژوهشهای انجام شده در این زمینه شواهد آزمایشی این ایده را ارایه می نماید. (چفی، مک لئود و اتکین، 1971؛ به نقل از کوروش نیا، لطیفیان، 1386) در زمینه چگونگی شکل گیری الگوهای ارتباط خانوادگی (*family communication pattern*) به دو گونه جهت گیری: گفت و شنود و همنوایی (*conformity*) اشاره کرده اند. سوگیری گفت و شنود اشاره به شرایطی دارد که در آن خانواده، اعضاء را به شرکت

آزادانه و آسان در تعامل و گفتگو در زمینه‌های گوناگون تشویق می‌کند. اعضای خانواده‌های با گفت و شنود بالا، آزادانه پیوسته و خود انگیزه با یکدیگر تعامل دارند و امکان طرح طیف گسترده‌ای از موضوعات بدون محدودیت زمانی را دارند.

در این دیدگاه هم‌نوایی مصداق ارتباط‌های خانوادگی دانسته می‌شود، که اعضای را وادار به یکسان نمودن نگرش‌ها، ارزش‌ها و باورها می‌کند. یعنی خانواده‌هایی با هم‌نوایی زیاد در تعاملات خود بر همسانی باورها و نگرش‌ها تأکید دارند و ارتباط‌های میان دو نسل در این خانواده‌ها بر حرف شنوی از پدر و مادر و دیگر بزرگسالان استوار است.

کوروش نیا و لطیفیان (1386)، پژوهشی با عنوان ارتباط بین الگوهای ارتباطی خانواده و اضطراب و افسردگی نوجوانان انجام دادند. نتایج حاصل از تحلیل رگرسیون چند گانه به روش هم‌زمان بین الگوهای ارتباط خانوادگی با اضطراب و افسردگی نوجوانان رابطه‌ی معنی‌داری را نشان داد؛ بدین صورت که جهت‌گیری گفت و شنود خانواده پیش‌بینی کننده‌ی منفی اضطراب فرزندان و پیش‌بینی کننده‌ی منفی افسردگی فرزندان است. جهت‌گیری هم‌نوایی خانواده پیش‌بینی کننده‌ی معنادار اضطراب فرزندان به طور مثبت و پیش‌بینی کننده‌ی معنادار افسردگی فرزندان نبود.

سپهری و پاکدامن (1389)، در پژوهش خود با هدف شناخت ارتباط الگوهای ارتباطی خانواده با شیوه‌های حل تعارض فرزندان در برابر والدین انجام دادند. داده‌ها به روش رگرسیون چندگانه مورد تحلیل قرار گرفت. این پژوهشگران به این نتیجه رسیدند که الگوی ارتباطی مناسب میان اعضای خانواده نقش اساسی در کاهش میزان تعارضات خانوادگی ایفا می‌کند. حسن زاده و یوسفی (1390)، در یک پژوهش رابطه بین الگوهای ارتباطی خانواده، پرخاشگری و عزت نفس را مورد بررسی قرار دادند. نتایج نشان داد که جهت‌گیری گفت و شنود خانواده، قادر به پیش‌بینی مثبت و معنادار عزت نفس و پیش‌بینی منفی و معنادار پرخاشگری است. جهت‌گیری هم‌نوایی خانواده نیز پیش‌بینی کننده منفی و معنادار عزت نفس می‌باشد؛ اما با پرخاشگری رابطه ندارد. کریس و زیرومسی (2009)، نیز در پژوهش خود به این نتیجه رسیدند که حمایت و درگیری والدین (در امور نوجوان) به طور مثبت روی احساسات نوجوان از سلامت روان شناختی به ویژه عزت نفس، خود سنجی و روابط با همسالان (روابط اجتماعی) تأثیر دارد. عملکردهای بد خانوادگی به وسیله‌ی طلاق یا مرگ والدین ممکن است نوجوانان را به سوی مشارکت در رفتارهای پر خطر سوق دهد. از طرف دیگر، ارتباط بین والدین و نوجوان زمانی که گرم هست، یک محیط سالم برای توسعه و پیشرفت نوجوان خلق می‌شود و نوجوانان بلوغ کامل را در خانواده‌های با احساس و پذیرش نشان می‌دهند (اکرودیو، 2010).

## روش

### شرکت‌کنندگان و طرح پژوهش

جامعه آماری پژوهش شامل کلیه دانش‌آموزان متوسطه دختر و پسر شهر فسا می‌باشند که در سال تحصیلی (90-91) مشغول به تحصیل بودند. نمونه شامل 400 نفر (240 دختر و 160 پسر) از دانش‌آموزان متوسطه شهرستان فسا در رده سنی 16 تا 17 سال بودند که به روش نمونه‌گیری خوشه‌ای چند مرحله‌ای انتخاب شدند. دانش‌آموزان از پایه‌های سوم و پیش‌دانشگاهی رشته‌های علوم تجربی و ریاضی فیزیک و علوم انسانی به عنوان نمونه انتخاب شدند؛ تعداد دانش‌آموزان هر کلاس متغیر و بین 25 تا 35 دانش‌آموز بود که در نهایت تعداد دختران و پسران از کل نمونه با توجه به تفاوت قابل ملاحظه دانش‌آموزان در هر 2 پایه تحصیلی و هر سه رشته از نظر تعداد به گونه‌ای نسبی انتخاب شدند که شامل 240 دانش‌آموز دختر و 160 دانش‌آموز پسر که در مجموع 400 دانش‌آموز بودند.

### ابزار

**پرسشنامه شادکامی اکسفورد:** این پرسشنامه در سال 1989 توسط آرجیل، مارتین و کرسلند تهیه شد نور بالا و علی پور (1378) آن را به فارسی برگردانند، دارای 29 ماده است که 5 عامل رضایت، خلق مثبت، سلامتی، کارآمدی و عزت نفس را در بر می‌گیرد. در پژوهشی که در سال 88 تحت عنوان اعتبار و روایی و هنجاریابی پرسشنامه شادکامی اکسفورد بر روی نمونه 1021 نفر انجام شد 0/78 گزارش شده است.

**مقیاس الگوی ارتباط خانواده:** توسط مک لئود و چفی (1972) تهیه گردید؛ این مقیاس توسط کوئرتر و فیتزپاتریک در سال 2002 تجدید نظر شد، شامل 26 گویه است 15 گویه اول مربوط به بعد جهت گیری گفت و شنود و 11 گویه بعدی مربوط به بعد جهت گیری هم‌نواپی می باشند. به منظور بررسی اعتبار ابزار از ضریب آلفای کرونباخ و ضریب بازآزمایی استفاده شد. **مقیاس جهت گیری گفت و شنود:** ضریب آلفای کرونباخ برابر 0/87 و در مورد مقیاس جهت گیری هم‌نواپی برابر با 0/81 بدست آمد (کوروش نیا و لطیفیان، 1386). اعتبار این مقیاس ها به روش آلفای کرونباخ توسط محققان مورد ارزیابی قرار گرفت، بعد گفت و شنود 0/88 و بعد هم‌نواپی 0/91 و شادکامی 0/94

## نتایج

به منظور پیش بینی شادکامی بر اساس الگوهای ارتباط خانواده (گفت و شنود و هم‌نواپی) از رگرسیون چندگانه به شیوه همزمان استفاده شد که نتایج این تحلیل در جدول 1 ارایه شده است.

جدول 1. نتایج آزمون تحلیل رگرسیون چندگانه به شیوه همزمان برای پیش بینی شادکامی بر اساس آگوهای ارتباط خانواده نشان داد که گفت و شنود هم‌نواپی 49 درصد از تغییرات شادکامی را تبیین می کنند و ضریب بتا هر دو معنادار است.

متغیرها	Beta	t	p<	R <sup>2</sup>	f	df	p<
گفت و شنود	0/58	13/18	0/001	0/49	192/54	393,395	0/001
هم‌نواپی	-0/18	-4/16	0/001				

## بحث

بر اساس نتایج جهت گیری گفت و شنود پیش بینی کننده مثبت و معنادار شادکامی است و جهت گیری هم‌نواپی پیش بینی کننده منفی و معنادار شادکامی است که این نتایج با یافته های کوروش نیا و لطیفیان (1386)، سپهری و پاکدامن (1389)، حسن زاده و یوسفی (1390)، کریس و زیرومسکی (2009)، اکروبودیو (2010) همسو است. در تبیین این نتایج می توان گفت افزایش گفت و شنود در خانواده به روش های گوناگون موجب شادمانی نوجوانان می گردد. از یک سو، خانواده با بهره گیری از نوجوانان در تصمیم گیری ها، افزون بر فراهم نمودن فرصت ابزار وجود و استقلال برای نوجوانان، به فضای عاطفی خانواده نیز غنا می بخشند و نوجوانان حمایت اجتماعی خانواده را احساس می کنند، که پیامد هر دو وضعیت، افزایش رضایت خاطر افراد خانواده است. وجود رابطه گرم و همراه با پذیرش والدین احساس مسئولیت و نزدیکی عاطفی اعضای خانواده و از طرفی هنگامی که والدین در رویارویی با مسایل مختلف اجازه می دهند که فرزندان نظرات خود را بیان کنند و آنها را در تصمیم گیری شریک می کنند، نوجوان احساس می کند عضو با ارزشی از خانواده است. در این صورت، در سایه امنیت روانی ناشی از محیط خانوادگی گرم و حمایت پذیر، حس خودارزشمندی و عزت نفس در فرزندان پرورش می یابد. از آن جایی که عزت نفس یکی از پیش نیازهای تکوین شخصیت سالم است. بنابراین، شایستگی عاطفی - اجتماعی که از خود ارزیابی مثبت منتج می شود، می تواند به عنوان نیرویی در مقابل اضطراب، افسردگی و سایر مشکلات به نوجوان کمک کند، که پیامد آن شادکامی است. در مقابل هرگاه نوجوان با پدر و مادر خود احساس نزدیکی و صمیمیت نکند و نتواند به صورت آزادانه و آسان با خانواده خود تعامل کند و عقاید و احساسات خود را با آنها در میان گذارد و باید از عقاید و نگرشهای والدین اطاعت کند، دچار احساس اضطراب و طرد شدگی می شود. بنابراین نوجوان فرصت ابزار وجود و استقلال را پیدا نمی کند و از طرفی از حمایت عاطفی و اجتماعی خانواده هم بی بهره است که پیامد تمام اینها از دست دادن سلامت روانشناختی و کاهش شادی و خشنودی از زندگی است.

## منابع

- حسن زاده، مرضیه؛ یوسفی، فریده. (1390). بررسی رابطه بین الگوهای ارتباطی خانواده، پرخاشگری و عزت نفس دانش آموزان مدارس راهنمایی. مجموعه مقالات دومین همایش ملی روانشناسی-روانشناسی خانواده دانشگاه آزاد واحد مرودشت.
- حقیقی، جمال؛ خوش کنش، ابوالقاسم؛ شکرکن، حسین؛ شهینی بیلاق، منیجه؛ نیسی، عبدالکاظم. (1385). رابطه الگوی پنج عاملی شخصیت با احساس شادکامی در دانشجویان دوره کارشناسی دانشگاه شهید چمران. مجله علوم تربیتی و روان‌شناسی. 3، 13، 3.
- سپهری، صفورا؛ پاکدامن، شهلا. (1389). الگوی ارتباطی خانواده و تعارضات فرزندان و والدین. مجله روش‌ها و مدل‌های روان‌شناختی. 2، 91-75.
- علی پور، احمد؛ نوربالا، احمدعلی. (1378). بررسی مقدماتی پایایی و روایی پرسشنامه شادکامی آکسفورد در دانشجویان دانشگاه تهران، مجله اندیشه و رفتار، 1، 64-55.
- کوروش نیا، مریم؛ لطیفیان، مرتضی. (1386). بررسی رابطه ابعاد الگوهای ارتباطات خانواده با میزان اضطراب و افسردگی فرزندان. فصلنامه خانواده‌پژوهی، 3، 12.
- یزدانی، فضل‌اله. (1387). بررسی رابطه بین نگرش دینی، سبک‌های مقابله‌ای و کارآمدی، ناکارآمدی و شادکامی در دختران و پسران دبیرستانی اصفهان، پایان‌نامه، دکتری تخصصی رشته روان‌شناسی، دانشگاه علامه طباطبائی.

- Argyle, M. (2001). *The psychology of Happiness, USA & Canada: Rutledge, Taylor & Francis group.*
- Cripps.K. Zyromski.B. (2009). *Adolescents Psychological Well-Being and Perceived Parental Involvement: Implications for Parental in Middle School. RMLE Online- 33, 4.*
- Okrodudu, G. (2010). *Influence of parenting styles on adolescent delinquency in delta Central Senatorial district. EDO journal of Counselling, 3, 58-86.*
- Seligman. M.E.P. (2002). *Positive Psychology. Positive prevention and Positive therapy. In C.R. Snyder & S.J.Lopez (Eds). Hand book of positive psychology. New York: Oxford.*