

## بررسی اثر بخشی آموزش مهارت های اجتماعی بر افزایش میزان شادی دانشجویان

رزینا امانی<sup>۱</sup>، رزینا هادیان همدانی<sup>۲</sup>

### مقدمه

تأمین، حفظ و ارتقاء سلامتی احاد مردم یکی از مهمترین اهداف و الویتهای جوامع است. امروزه سلامتی، رفاه کامل جسمی، روانی و اجتماعی است و نه فقط نبود بیماری یا ناتوانی. مفاهیمی مانند رضایت از خود و زندگی و بهزیستی در تعریف سلامتی روانی از شاخص های مورد توجه سازمان بهداشت جهانی می باشد که با عواطف مثبتی مانند: لذت، آرامش، نشاط و شادی همراه است.

شادی در حوزه روانشناسی یک هیجان مثبت است. شادی عمیق تر از یک حالت خوب موقتی است، شادی یک احساس پایدار در هیجان های مثبت، درک واقعیت زندگی و معنادار می باشد. شادکامی را می توان یک رویکرد و احساس خوشایند پایدار تعریف کرد. شادکامی و سلامت ذهنی دربرگیرنده احساسات مثبتی مانند لذت، آرامش، حس جریان داشتن و شیفتگی در زندگی است. احساس رضایت مندی کلی در جنبه های مختلف زندگی را شادی می نامند. اثرپذیری یا عاطفه پذیری مثبت با فعالیت فیزیکی منظم، خواب کافی، ارتباط اجتماعی متعارف با دوستان و آشنایان و تلاش برای رسیدن به اهداف ارزشمند شخصی همراه است.

نتایج پژوهش مه یرز (۲۰۰۰) و پترسون (۲۰۰۰) نشان داده است که شادی می تواند سلامت جسمانی و روانی را بهبود بخشد. لیوبومسکی، شلدون، و شید (۲۰۰۵) معتقدند که هر فرد الگویی برای شادی یا نا شادی دارد که باعث می شود اتفاقات خود را به گونه ایی تعبیر کند که باعث حفظ شادی اش شود. به طور کلی، به نظر آنها افراد شاد به شرایط و اتفاقات به شیوه ی مثبت تر و سازگارانه تری پاسخ می دهند و دارای سطح استرس کم تر و سیستم ایمنی قوی تر و خلاق تر از افراد ناشاد هستند. با توجه به موارد فوق، ضرورت پرداختن به مقوله ی شادی از چند جهت دیگر نیز اهمیت دارد، یکی این که شادی امری مسری است؛ یعنی شادی یک فرد می تواند در دیگران نیز شادی ایجاد کند. دیگر این که زندگی را دلپذیر تر می سازد (عابدی، ۱۳۸۳).

با توجه به مزایای یک زندگی شاد برای افراد جامعه به ویژه دانشجویان به عنوان نیروی جوان و آینده سازان جامعه برخی از روانشناسان شادی و پژوهشگران کوشیده اند روش هایی را برای افزایش میزان شادی در افراد ارائه دهند. از جمله ی این روش ها می توان برنامه ی آموزش مهارت های اجتماعی لوین سون و گوت لیب (۱۹۹۵)، شناخت درمانی بک (۱۹۹۱)، آموزش ارتباطات بین فردی باس (۲۰۰۰) و روش های القای خلق را نام برد (آرگایل، ۱۳۸۲).

با توجه به این که شادی امری درونی است و تعبیر و تفسیر حوادث و رویداد ها باعث شادی می شود، بنابراین، برای ایجاد شادی در افراد می توان فرایندهای شناختی و انگیزشی را که باعث ایجاد یا افزایش شادی می شود به افراد آموزش داد. هدف این پژوهش، تعیین اثر بخشی روش آموزش مهارت های اجتماعی لوین سون و گوت لیب در افزایش میزان شادی دانشجویان است. بر اساس مبانی نظری فرضیه های پژوهش چنین است: ۱- روش آموزش مهارت های اجتماعی لوین سون و گوت لیب در افزایش میزان شادی دانشجویان تاثیر دارد. ۲- بین میزان شادی دختران و پسران دانشجو تفاوت وجود دارد. ۳- میزان اثر بخشی روش آموزش مهارت های اجتماعی بین دختران و پسران دانشجو متفاوت است.

۱. عضو هیأت علمی دانشگاه بوعلی سینا-گروه روانشناسی

۲. دانشجوی رشته ی روانشناسی عمومی دانشگاه بوعلی سینا

## روش

این پژوهش به صورت آزمایشی با طرح پیش آزمون - پس آزمون - پیگیری با گروه کنترل انجام شد. آزمودنی های پژوهش چهار گروه از دانشجویان دختر و پسر دو گروه آزمایشی و دو گروه کنترل بودند. روش آموزش مهارت های اجتماعی به عنوان متغیر مستقل اعمال شد و میزان شادی متغیر وابسته بود. پیش آزمون قبل از آموزش، پس آزمون چهار هفته پس از آموزش و پیگیری شش هفته پس از آموزش انجام شد.

جامعه ی آماری پژوهش همه ی دانشجویان پسر و دختر سال دوم دانشگاه بوعلی سینادر سال تحصیلی ۱۳۸۵ بودند. نمونه آماری ۱۰۰ دانشجوی دختر و پسر بود که به روش نمونه گیری تصادفی خوشه ای چند مرحله ایی انتخاب شدند و با توجه به جنس، به شیوه ی تصادفی در چهار گروه آزمایش و کنترل (هر گروه ۲۵ نفر) جایگزین شدند. برای اندازه گیری میزان شادی دانش آموزان، از پرسش نامه ی شادی آکسفورد استفاده شد. این پرسشنامه ۲۹ پرسش چهار گزینه ئی دارد که گزینه های آن به ترتیب نمره گذاری می شود. جمع نمره های پرسش ها نمره ی پرسشنامه را تشکیل می دهد که مانند نمره گذاری آزمون افسردگی یک است. این پرسش نامه توسط آرگایل و لو (۱۹۹۰) ساخته شده است. آنها ضریب پایایی این مقیاس را به روش باز آزمایی ۰/۷۸ گزارش کرده اند. هم چنین روایی سازی ی این مقیاس به روش واگرایی (هم بستگی پرسش نامه ی پرسش نامه ی شادی آکسفورد با آزمون افسردگی یک) ۰/۵۲ - گزارش شده است (فرانسیس و همکاران، ۱۹۹۸). در ایران، علی پور و همکاران (۱۳۷۹) ضریب پایایی این پرسشنامه را به روش آلفای کرونباخ ۰/۹۳ برآورد کرده اند. همچنین برای روایی صوری و محتوایی این پرسش نامه از ۱۰ کارشناس روانشناس و روانپزشک نظر خواهی شد که همگی توانایی مقیاس را در اندازه گیری شادی آزمودنی ها تایید کردند. عابدی (۱۳۸۵) نیز ضریب پایایی آلفای کرونباخ را برای این پرسش نامه را ۰/۸۷ گزارش کرده است. روش مداخله - برنامه ی آموزش مهارت های اجتماعی لوین سون و گوت لیب: برنامه ی آموزش مهارت های اجتماعی مجموعه ایی است بزرگ از تکنیک های شناختی و رفتاری برای افزایش میزان شادی افراد که توسط لوینسون و گوت لیب (۱۹۹۵) ارائه شد. این برنامه شامل آموزش مهارت های خود ابرازی، پر کردن اوقات فراغت، مهارت های ارتباطی، خود گردانی و جرأت ورزی است که در میزان شادی افراد، به ویژه افراد افسرده و خانواده ها اثر بخش بوده است (لوینسون و گوت لیب، ۱۹۹۵؛ هاپز و لوینسون، ۱۹۹۵). کارآمدی این روش در افزایش میزان شادی در خانواده ها، دانشجویان و دانش آموزان در پژوهش های فراوانی تأیید شده است (وارگر و روترفودد، ۱۹۹۶؛ لارسون، ۲۰۰۰، کامپس و کی، ۲۰۰۲؛ چنگ و فورن هام، ۲۰۰۲).

## یافته ها

جدول ۱ میانگین و انحراف معیار نمره های آزمون شادی را در گروه های آزمایش و کنترل نشان می دهد.

جدول ۱: میانگین و انحراف معیار نمره های شادی

گروه ها	آزمودنی ها	پیش آزمون		پس آزمون		پیگیری	
		میانگین	انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار
آزمایش	دختر	۴۹/۹۱	۱۱/۰۲	۷۹/۹۸	۱۰/۱۱	۸۸/۸۷	۹/۹۱
	پسر	۵۰/۰۱	۹/۸۱	۷۸/۴۱	۸/۹۹	۸۷/۳۲	۸/۸۷
	کل	۴۹/۹۶	۱۰/۴۱	۷۹/۱۹	۹/۵۵	۸۸/۰۹	۹/۳۹
کنترل	دختر	۵۰/۷۳	۱۰/۴۲	۴۲/۴۹	۱۰/۰۲	۵۱/۲۱	۹/۴۳
	پسر	۴۹/۵۲	۹/۹۵	۴۸/۹۳	۹/۳۶	۴۹/۱۰	۹/۶۳
	کل	۵۰/۱۲	۱۰/۱۸	۴۹/۱۷	۹/۶۹	۵۰/۱۵	۹/۵۳

نتایج تحلیل آماری تفاوت معنا داری در نمرات پیش آزمون - پس آزمون میزان شادی دانشجویان را نشان می دهد. همچنین تفاوت میان تفاضل نمره های (پیش آزمون - پس آزمون - پیگیری) نیز معنا دار است. پس می توان نتیجه گرفت برنامه آموزش مهارتهای اجتماعی باعث افزایش میزان شادی می شود. با توجه به نتایج به دست آمده بین میزان شادی دختران و پسران دانشجو تفاوت معناداری وجود ندارد و فرضیه دوم پژوهش رد می شود. همچنین در مورد میزان اثر بخشی برنامه ی آموزش مهارتهای اجتماعی بین دختران و پسران تفاوت معنا داری یافت نشد.

جدول ۲: مقایسه ی تفاضل میانگین پیش آزمون و پس آزمون و پیش آزمون و پیگیری

گروه ها	پیش آزمون و پس آزمون	پیش آزمون و پیگیری
آموزش مهارتهای اجتماعی	*	*
کنترل	*	*

### بحث و تفسیر

یافته های پژوهش نشان داد روش آموزش مهارتهای اجتماعی لوین سون و گوت لیب در افزایش میزان شادی دانشجویان موثر است. یافته های پژوهش در این زمینه با نتایج تحقیقات انجام شده ی دیگر در باره ی اثر بخشی این روش در افزایش شادی هم آهنگ است (عابدی ۱۳۸۱، عابدی ۱۳۸۳؛ لوین سون؛ و گوت لیب، ۱۹۹۵). در پژوهش های لوین سون و گوت لیب (۱۹۹۵) و هاپز و لوین سون (۱۹۹۵) کارآمدی این روش در افزایش میزان شادی افراد افسرده و همچنین خانواده ها نیز تأیید شده است. همچنین در تحقیقات آرگایل (۲۰۰۱) نشان داده شد که بخشی از تبیین شادی برون گرایان به دلیل وجود مهارتهای اجتماعی بهتر این افراد، بخصوص مهارت خود ابرازی و توانایی همکاری آنها است. لو و آرگایل (۱۹۹۱) با بررسی افسرده ها نشان دادند که این افراد تنها، گوشه گیر، طرد کننده و اغلب فاقد مهارتهای اجتماعی هستند. او معتقد است ارتباط خوب در طول یک دوره از زمان سطح برون گرایی را افزایش می دهد. همچنین، برون گرایان به این علت شادند که مهارتهای اجتماعی زیاد و فعالیت اجتماعی دایمی دارند (عابدی، ۱۳۸۵).

در مورد نتایج فرضیه دوم این پژوهش هم راستا با دیگر پژوهش های انجام شده در دنیا است. در حالیکه مطالعات نشان می دهند که زنان دو برابر مردان دچار اضطراب و افسردگی می شوند یا مردان پنج برابر زنان در برابر الکلیسم و اختلالات شخصیتی ضد اجتماعی آسیب پذیرند (رابینز و ریگر، ۱۹۹۱) تفاوتی از نظر میزان شادی یا احساس بهزیستی در زنان و مردان مشاهده نشده است. نتایج مطالعات مختلف (۱۴۶ مطالعه) نشان می دهد که جنسیت کمتر از ۱ در صد در بهزیستی و رضامندی عمومی مؤثر است (هارینگ، استوک واکون، ۱۹۸۴). این یافته در مطالعات بین المللی از ۱۶ کشور نیز مورد تأکید قرار گرفته است (کرمی نوری، ۱۳۸۱). در مورد تداوم میزان شادی در طول زمان نیز تحقیقات تأیید می کنند که از مودنی هاحتی تا زمان پیگیری و پس از مدتها نیز شاد بوده اند (داینر، ۲۰۰۰؛ شلرون، ۲۰۰۵؛ عابدی ۱۳۸۳). در مجموع، پژوهش های مربوط به شادی نشان داده است که افراد شاد و ناشاد از نظر ساختار فکری، قضاوت و انگیزش با هم متفاوتند. انسان های شاد بازدهی فردی، خانوادگی، شغلی، تحصیلی و اجتماعی بالاتری داشته اند (لیوبومسکی و همکاران، ۲۰۰۵).

از آنجا که احساس بهزیستی و شادی نقش مهمی را در سلامت روانی دانشجویان داراست و اثرات مثبت آن بر تمام جنبه های فردی، خانوادگی، اجتماعی، تحصیلی و شغلی بر کسی پوشیده نیست، پیشنهاد می گردد که به موضوع بهداشت روانی دانشجویان توجه خاصی مبذول گردد. این یافته ها اهمیت استفاده از کارگاه های آموزش مهارت های اجتماعی را در دانشگاه ها از همان سال اول ورود دانشجویان نشان می دهد. با توجه به آسان بودن اجرای برنامه آموزشی مهارتهای اجتماعی و به خصوص مقرون به صرفه بودن آن از نظر مکانی و زمانی می توان به خوبی از این برنامه در سطح دانشگاه ها سود برد.

## منابع

- آرگایل، م (۱۳۸۲). روانشناسی شادی. برگردان م. گوهری و همکاران. اصفهان: جهاد دانشگاهی اصفهان.
- عابدی، م (۱۳۸۳). بررسی اثر بخشی آموزش شناختی - رفتاری فوردایس بر شادمانی، اضطراب، افسردگی و روابط اجتماعی دانشجویان دانشگاه اصفهان. در خلاصه مقالات چهارمین هفته ی پژوهش دانشگاه اصفهان (صص ۴۷-۴۱). اصفهان: معاونت پژوهشی دانشگاه اصفهان.
- علی پور، ا؛ اژه ای، ج؛ مطیعیان، ح (۱۳۷۹). شادکامی و عملکرد ایمنی بدن. روانشناسی، ۴(۳)، ۲۳۳-۲۱۹.
- مکری نوری، رضا (۱۳۸۱). مطالعه ی عوامل موثر بر احساس شادی و بهزیستی در دانشجویان دانشگاه تهران. مجله ی روانشناسی و علوم تربیتی. شماره ۱، سال سی و دوم، ص ۴۱-۳.

- Argye, M., & Lu, L. (1990). The happiness of extroverts. Personality and Individual Differences, 11(1), 1011-1017
- Beck, A. T. (1991). cognitive therapy :A 30-years retrospective. American Psychologist, 46(4), 368-375.
- Buss, D. (2000). The evaluation of happiness, 55(1), 15-23.
- Hops, H. & Lewinson, P. M. (1995). A course for the treatment of depression among adolescents. In K. D. Craig & K. S. Dobson (Eds), Anxiety and Depression in adults and children (pp, 230-245).
- Larson, R W. (2000). Toward a Psychology of positive youth development. American Psychologist, 55(1), 170-183.
- Lyubomirsky, S, Sheldon, K. M., & Schkade, D. (2005). Pursing happiness: The architecture of sustainable chane. The General Psychology, 9(2), 111-131.
- Meyers, D. (2000). The friends, funds, and faith of happy people. American Psychologist, 55(1), 59-67.
- Peterson, C. (2000). Th future of optimism. American Psychologist, 55(1), 44-55.