

نقش نگرش مذهبی در اثربخشی شادکامی

به روش فوردایس

در زندگی بانوان کارکنان منطقه ویژه اقتصادی پارس*

- فرزانه دهقانی^۱
- محمد سیفی^۲
- فائزه ناطقی^۳
- علیرضا فقیهی^۴

چکیده

هدف پژوهش، بررسی اثربخشی آموزش شادکامی به روش فوردایس، بر ارتقاء شادکامی بانوان کارکنان منطقه ویژه اقتصادی پارس، با توجه به نگرش مذهبی آنان است. روش تحقیق به صورت نیمه تجربی پیشرفته، آزمایش دو گروهی با استفاده از پیش آزمون و پس آزمون می‌باشد. جامعه آماری این تحقیق، بانوان خانه‌دار کارکنان منطقه ویژه اقتصادی پارس هستند که از آن بین، بلوک ویژه

* تاریخ دریافت: ۱۳۹۶/۸/۲۶ - تاریخ پذیرش: ۱۳۹۶/۱۱/۹.

۱. دانشجوی دکتری فلسفه تعلیم و تربیت دانشگاه آزاد اسلامی، واحد اراک. (نویسنده مسئول)

farzanehdehghani96@gmail.com

۲. استادیار دانشگاه آزاد اسلامی اراک (seifiarak@gmail.com).

۳. استادیار دانشگاه آزاد اسلامی اراک (f-nateghi@iau-arak.ac.ir).

۴. استادیار دانشگاه آزاد اسلامی اراک (a-faghihi@iau-arak.ac.ir).

کارکنان بندر پتروشیمی که تعداد آنها ۱۸۰ نفر است، از طریق فرمول کوکران به روش نمونه‌گیری ساده تصادفی انتخاب شده‌اند. ابزار اندازه‌گیری پژوهش، پرسشنامه‌های شادکامی و نگرش‌سنجی مذهبی می‌باشد. روائی محتوایی پرسشنامه شادکامی، توسط ۸ متخصص روانشناسی به تأیید رسید و برای سنجش پایایی پرسشنامه، از ضریب آلفای کرونباخ استفاده شد که این میزان برابر ۰/۹۳ می‌باشد. در پرسشنامه نگرش‌سنجی مذهبی نیز، روائی محتوای آن توسط متخصصین امر تأیید شد و برای سنجش پایایی پرسشنامه، از ضریب آلفای کرونباخ استفاده شد که این میزان برابر ۰/۹۳۶ می‌باشد. نتیجه این که، بین گروه نگرش مذهبی قوی و ضعیف، تفاوت معناداری وجود دارد و آموزش شادکامی در افراد با نگرش مذهبی قوی، دارای تأثیر بیشتری با مؤلفه‌های رضایت‌زندگی، سرذوق بودن، آمادگی روانی و امیدواری نسبت به افراد با نگرش مذهبی ضعیف دارند.

واژگان کلیدی: شادکامی، فوردایس، بانوان، نگرش مذهبی، منطقه ویژه اقتصادی.

مقدمه

یکی از نعمت‌ها و لطف‌های خداوند، نعمت شادی، عشق و محبت است که با معیارهای مشخص شده عقل و شرع، ارزشمند خواهد بود و انسان با داشتن احساس مثبت و شادی، آماده انجام فعالیت‌های شایسته و مثبت می‌شود و به عبارت دیگر، سلامت روانی و عواطف انسانی، به داشتن این نعمت بزرگ بستگی دارد. بنابراین، به جای نسخه تکراری «شاد باشید»، روش عملیاتی کردن آن را بایستی جست‌وجو کرد و شیوه درست فکر کردن را به مرم آموخت.

در زمینه پیامدهای شادکامی، شماری از پژوهش‌ها نشان دادند که می‌توان از اساس شادکامی برای درمان بیماری‌های روانی، افزایش شادکامی و میزان امید به زندگی و رضایت از زندگی، افزایش مقاومت روانی و تقویت نیروی دفاعی در مقابل استرس استفاده کرد (سائول: ۱۹۹۰؛ لیورمیرسکی و راس، ۱۹۷۷). با افزایش شادکامی در زندگی، خلق افراد بالا رفته و دیدگاه‌های آنها در مورد مسائل زندگی، جنبه مثبت‌تری به خود می‌گیرد. همچنین، خلق رفتارهای مثبت و منطقی بیشتر است و واکنش‌های مثبت

دیگران را نیز به همراه دارد و این می‌تواند باعث رضایت‌مندی گردد. با افزایش شادکامی در زندگی، هیجانات مثبت در زوجین بیشتر شده و باعث می‌شود که مشکلات را به عنوان یک پدیده مثبت ارزیابی کنند. در این صورت، با ارتباط متقابل مناسب که ریشه در هیجانات مثبت دارد، مشکلات را حل می‌کنند و افزایش شادمانی را در خانواده موجب می‌شود (امیری مجد و زری مقدم، ۱۳۸۹).

با توجه به اهمیتی که جوامع امروزی برای تداوم و بقای خانواده و سلامت بهداشت روانی افراد جامعه قائل است، بررسی مشکلات و عواملی که منجر به زوال خانواده و روابط نامناسب زن و شوهر می‌گردد و سرانجام، ریشه‌دار شدن این مشکلات که منجر به جدایی می‌گردد، ضروری به نظر می‌رسد. دیدگاه اخلاقی و مذهبی هر فرد می‌تواند نحوه و مشکل سازگاری آن فرد را مشخص کند و انسانی که معتقد به اصول اخلاقی و مذهبی است، روش‌های سازگاری خاص خود را دارد که از ویژگی‌های آن، قدرت تحمل بالا، صبر، مقاومت و توکل به خداوند در هنگام مواجهه با مشکلات و بلاها و افزایش رضایت و امید به زندگی بر اساس ایمان به خداوند و تقدیر الهی می‌باشد (حکمت، ۱۳۷۹).

به درستی، هیچ کس نمی‌تواند تأثیر رویکرد دینی را در بهبود روابط انسانی و سازگاری در زندگی اجتماعی بشر نادیده بگیرد. امروزه بیش از هر زمان دیگر، میل به کنکاش و چالش گرفتن مذهب در حل بسیاری از معضلات اخلاقی اجتماعی انسان به وجود آمده است و هیچ کس نیست که بتواند نقش مذهب را انکار نماید. دین، آثار نیک فراوان دارد که یکی از آنها، کاهش و رفع ناراحتی‌هاست. پیروان همه ادیان، عقیده دارند که علت ماندگاری مذهب این است که، هم جزء خواسته‌های فطری و عاطفی بشر است و هم، برخی از نیازهای اساسی انسان را به صورت منحصر به فرد تأمین می‌کند (توسلی، ۱۳۶۹).

با توجه به نقش زن در آرامش خانواده، بر آن شدیم تا در این تحقیق، به دنبال پاسخگوئی به این سؤال باشیم که آیا آموزش شادکامی به روش فوردایس بر ارتقاء شادکامی بانوان، با توجه به نگرش مذهبی آنان اثربخش است؟ به عبارتی، فرض تحقیق بر این اصل استوار است که آموزش شادکامی به روش فوردایس بر ارتقاء شادکامی (به

همراه مؤلفه‌های آن) بانوان با توجه به نگرش مذهبی آنان اثربخش است. در زمینه مورد بحث، نمونه‌های تجربی زیر در ایران و خارج از کشور به سرانجام رسیده است:

- سیفی و همکاران (۱۳۹۴)، مقاله‌ای را با عنوان «آموزش شادکامی به شیوه فوردایس» ترتیب دادند که این پژوهش با هدف مطالعه تأثیر آموزش شادکامی، به شیوه فوردایس، انجام شد. روش تحقیق نیمه آزمایشی، با طرح پیش‌آزمون - پس‌آزمون و گروه گواه بود. جامعه آماری این پژوهش را، دانشجویان دختر ساکن خوابگاه‌های دانشجویی دانشگاه آزاد اسلامی واحد اراک در سال تحصیلی ۹۲ - ۹۱ تشکیل می‌دادند. شرکت‌کنندگان، ۵۰ نفر از دانشجویان داوطلب می‌باشند که به طور تصادفی به دو گروه آزمایش و شاهد تقسیم شدند. گروه آزمایش، به مدت جلسه دو ساعته، تحت آموزش شادکامی به شیوه فوردایس قرار گرفتند. از پرسشنامه آکسفورد، به عنوان پیش‌آزمون و پس‌آزمون هر دو گروه استفاده شد. نتایج پژوهش نشان داد که آموزش شادکامی به روش فوردایس به‌طور کلی، شادکامی دانشجویان را افزایش داده است. همچنین معلوم شد که این روش آموزش بر مؤلفه‌های خودپنداره، آمادگی روانی، خودکارآمدی و امیدواری مؤثر بوده، ولی در افزایش رضایت از زندگی، سر ذوق بودن و احساس زیبایی شناختی دانشجویان، تأثیر معنی‌داری نداشته است.

- فرزادفر (۱۳۸۵) در پژوهشی به بررسی اثربخشی آموزش شادکامی به شیوه فوردایس، در کاهش افسردگی زنان بی‌سرپرست تحت حمایت کمیته امداد امام خمینی شهر... پرداخت. نتایج مطالعات وی نشان داد که این آموزش، بر کاهش افسردگی زنان مؤثر است.

- عابدی (۱۳۸۱) در پژوهشی با عنوان «بررسی اثربخشی آموزش شناختی - رفتاری فوردایس بر شادمانی، اضطراب، افسردگی و روابط اجتماعی دانشجویان دانشگاه اصفهان» در مطالعاتی با گروه‌های ۲۰، ۱۰ و ۷۰ نفری از دانشجویان، برنامه شادمانی فوردایس را اجرا کرد و به این نتیجه رسید که با این برنامه، می‌توان شادمانی دانشجویان را افزایش داد. اجرای این برنامه علاوه بر افزایش شادمانی، کاهش اضطراب و افسردگی را نیز به همراه داشته است.

- والریت (۱۹۹۵) گزارش می‌دهد که بین انجام امور دینی و شاد بودن، رابطه مثبت وجود دارد. دین می‌تواند به عنوان یک نظام اجتماعی پیچیده، بر رفتار و بازخوردهای مهم، از جمله برنامه‌ریزی خانواده، کار، چگونگی تفسیر زندگی روزانه و برداشت از امور مختلف، تأثیر بسزایی داشته باشد.

- فوردایس (۱۹۷۷) در مجموعه‌ای از پژوهش‌های خود، به آموزش شادکامی پرداخت. این پژوهش‌ها، حاکی از افزایش میزان شادکامی افراد شرکت کننده در این برنامه می‌باشد. به عنوان مثال، در یکی از این مطالعات، ۸۱ درصد افراد اشاره کردند که با این برنامه، میزان شادکامی آنان افزایش یافته است و ۳۶ درصد مدعی شدند که با استفاده از این برنامه، شادکامی‌شان به میزان بسیار زیادی افزایش یافته است و ۸۹ درصد افراد نیز اذعان داشتند که این برنامه، در پایان دادن به احساس نارضایتی و آموزش شیوه کنار آمدن با آن، به از بین رفتن ناراحتی و افسردگی آنان کمک کرده است.

به نظر وینهون^۱ (۱۹۸۸)، شادمانی به قضاوت فرد از درجه یا میزان مطلوبیت کیفیت زندگی اطلاق می‌شود. به عبارت دیگر، شادمانی به این معناست که فرد چقدر از زندگی خود لذت می‌برد. در زمینه شادمانی، نظریه‌های روان‌شناسی زیادی مطرح است که در ذیل به برخی از آنها اشاره می‌کنیم:

نظریه لذت‌گرایی: رویکرد لذت‌گرا، شادمانی و زندگی خوب را بر حسب لذت‌جویی و پرهیز درد تعریف می‌کند. این سنت در سرتاسر تاریخ فلسفه و روان‌شناسی، طرفدارانی داشته است و به آریستوییوس، فیلسوف قرن چهارم قبل از میلاد برمی‌گردد و در حال حاضر، توسط دینر و شوارتز ویرایش یافته است.

نظریه خواسته (نیاز): گریفین (۱۹۸۶)، بر این باور است که تحقق خواسته‌ها، موجب شادکامی می‌شود. در نظریه خواسته دنیا، سخن از لذت در میان نیست. مطابق این نظریه، شادکامی، عبارت است از به دست آوردن آنچه که می‌خواهید، بدون توجه به این که آن خواسته، شامل لذت می‌شود یا نه.

1. Veenhoven.

نظریه فهرست اهداف: نوسبام، اساس شادکامی را بر دستیابی به اهداف می‌داند. براساس «نظریه فهرست اهداف»، چیزهای حقیقتاً ارزشمندی در دنیا وجود دارند و شادکامی، عبارت است از دستیابی به تعدادی از این اهداف حقیقتاً ارزشمند؛ اموری چون شغل، دوستی، آموزش، معرفت، راحتی و رفاه مادی و سلامتی (پسندیده، ۱۳۹۲). از دیدگاه روان‌شناسی، عوامل زیادی بر شادی تأثیرگذار است که به برخی از آنها اشاره می‌کنیم:

عشق و ازدواج، خویشاوندی، آشنایان، دین و روحانیت، دوستی، شوخی و خنده، محیط و شادمانی.

و از موانع دستیابی به شادکامی، می‌توان به نیاز افراطی به تأیید و توجه دیگران، ضرورت رفتار مناسب و با ملاحظه دیگران، مشکلات زندگی، تصور سطحی بودن شادی، توجه گرفتن و ابراز ناراحتی نام برد.

با توجه به روش آموزش شادی در این مقاله که فوردایس است، به توضیح هر یک از مراحل ۱۴ گانه فوردایس می‌پردازیم (فوردایس، ۱۹۷۷)

اصل اول: مشغول کردن خود و فعال تر بودن: تحقیقات نشان داده است که افراد شاد، در زندگی خود فعال تر هستند. نتایج تحقیقات متعدد نشان می‌دهد که افراد شاد، زندگی‌شان را پر از فعالیت می‌کنند و مهم تر اینکه، بیشتر اوقات خود را به فعالیت‌های جالب و لذت‌بخش می‌گذرانند. فوردایس، زندگی افراد شاد و ناشاد را با هم مقایسه می‌کند و درمی‌یابد که زندگی افراد شاد، یک زندگی فعال و پر از فعالیت‌های خوشایند است.

- اصل دوم: اختصاص وقت بیشتر برای روابط اجتماعی و فعالیت‌های جمعی: مطالعات نشان می‌دهند که فعالیت‌ها و روابط اجتماعی، در شادمانی نقش مهمی دارد. علاوه بر این، اکثر پژوهش‌ها زندگی فعال اجتماعی، را مهم‌ترین عامل شادمانی می‌دانند.

- اصل سوم: مولد بودن و انجام کارهای سودمند و معنادار: تحقیقات نشان می‌دهند که شادمانی و رضایت از زندگی، با کار معنادار و مولد ارتباط دارد. همچنین بررسی‌ها نشان می‌دهند که، شادترین افراد کسانی هستند که از کارشان لذت می‌برند.

- اصل چهارم: برنامه‌ریزی و سازماندهی بهتر: تحقیقات نشان می‌دهند افرادی که شادتر هستند، اغلب در کارها برنامه‌ریزی بهتری دارند. آنها کارآمد و با برنامه هستند و اهل طفره‌روی و به تعویق انداختن امور نیستند.

اصل پنجم: دور کردن نگرانی‌ها: یکی از تفاوت‌های مهم افراد شاد و ناشاد در این است که، افراد شاد خیلی کمتر نگرانی به خود راه می‌دهند. فوردایس در برنامه آموزشی خود، ناراحتی و نگرانی را دشمن شماره یک شادمانی معرفی می‌کند. در این اصل، فراگیران آموزش می‌بینند تا اوقات بیشتری را صرف فعالیت‌های لذت بخش نمایند. همچنین به آنها آموزش داده می‌شود تا، افکار منفی خود را کنار بگذارند.

اصل ششم: کاهش سطح توقعات و آرزوها: از اول بگوییم که «گفتن» این روش، از «عملی کردن» آن آسانتر است. توقعات، بخشی از زندگی ما هستند که به نظر می‌رسد در ما کاملاً جا افتاده‌اند. اگر بتوانید توقعات خود را در مورد چگونگی وجود امور، حتی تا اندازه‌ای تغییر دهید و قلب خود را بگشایید و پذیرای آنچه که «هست» باشید، در مسیر زندگی آرام‌تر و بسیار شادتری قرار خواهید گرفت.

اصل هفتم: افزایش تفکر مثبت و خوش‌بینی: به هر چیزی که فکر کنیم، به طرف آن کشیده می‌شویم، گرچه آنها افکار مطلوب ما نباشند؛ زیرا مسیر حرکت ذهن، همیشه به سوی تفکرات است نه در جهت گریز از آن. در این میان تفکر مثبت، سازنده است و صاحبان آن تنها به موارد مطلوب می‌اندیشند و در پی آن، به سوی آن اهداف و دیدگاه‌ها کشیده می‌شوند.

- اصل هشتم: زندگی در زمان حال: کلید شادی و خرسندی، متمرکز ساختن ذهن در لحظه حال است؛ پی بردن به این حقیقت که تمام دارایی ما این لحظه است و میزان آرامش ذهن و کارایی فردی ما، براساس مقدار توانایی برای زیستن در زمان حال مشخص می‌شود. ویکتور هوگو گفته است: «سراسر عمر ما، تلاشی است پیوسته برای دستیابی به کامیابی و سعادت، در حالی که خوشبختی، همین لحظه‌ای بود که به آن می‌اندیشیدیم» (لقمانی، ۱۳۸۰).

- اصل نهم: پرورش شخصیت سالم: یافته‌های تحقیقات متعددی حاکی از آن است که افراد شاد، سلامتی روانی بسیار بالایی دارند و به طور معناداری نسبت به سایر

افراد، کمتر از مشکلات و ناراحتی‌های روانی رنج می‌برند.

- **اصل دهم:** پرورش شخصیت اجتماعی و برون‌گرا: بر اساس تحقیقات روان‌شناسان، مغز انسان‌های برون‌گرا و اجتماعی و خوش‌مشراب، یعنی کسانی که شخصیتی متعادل و نسبتاً سالمی دارند، به عوامل مثبتی مانند یک چهره شاد و خوش‌حال، واکنش بیشتری نشان می‌دهد. این، دلیل روشنی برای وجود ارتباط مستقیم، میان شادکامی و شخصیت و موفقیت است. برخی روان‌شناسان، معتقدند که شادکامی، همان «برون‌گرایی یا ثبات» در نظریه ایزنک است و برون‌گرایی، قوی‌ترین زمینه‌ساز شادکامی (به‌ویژه در بخش اجتماعی) است.

- **اصل یازدهم:** خود بودن: تحقیقات بر روی افراد شاد نشان می‌دهد که آنها تمایل دارند واقعاً خودشان باشند. خود بودن، مزایای مختلفی دارد؛ یکی اینکه موجب راحتی و آسایش در زندگی روزانه فرد می‌شود و دیگر اینکه، وقتی فرد خود را آن‌گونه که هست بپذیرد و صادقانه ابراز کند، کارها تا حدود زیادی مطابق میل او پیش می‌روند که این مورد، به‌ویژه در عشق‌ورزی و دوست‌یابی بیشتر صدق می‌کند. معمولاً افرادی که رفتارشان ساختگی نیست و مصنوعی رفتار نمی‌کنند، دوستان زیادی دارند. فوردایس در برنامه خود، مرتباً از فراگیران می‌خواهد که خود را آن‌گونه که هستند، نشان دهند و سعی در نشان دادن آن چیزی که نیستند نکنند.

- **اصل دوازدهم:** از بین بردن احساسات و مسائل منفی: شادکامی، تأثیر مهمی در موفقیت افراد دارد. افراد شادکام، نگرش خوشبینانه‌ای نسبت به وقایع و رویدادهای اطراف خود دارند و به جای جبهه‌گیری منفی نسبت به اتفاقات پیرامون خود، سعی در استفاده بهینه از این رویدادها دارند. همچنین، انسان‌های شاد و دارای شخصیت سالم، انسان‌هایی مسئولیت‌پذیر و شهروندانی خوب خواهند بود.

- **اصل سیزدهم:** ارتباطات نزدیک و صمیمانه: علاوه بر روابط اجتماعی، ما نیازمندیم مکنونات درونی خود را به فرد یا افرادی بازگو کنیم، این افراد که لازم است قابل اعتماد ما باشند، به عنوان افراد صمیمی با ما تلقی می‌شوند. ممکن است خواهر، برادر، دوست و حتی پدر یا مادر ما باشند. آنچه اهمیت دارد، وجود فردی است که بتوانیم به راحتی با وی درد و دل کنیم.

- اصل چهاردهم: اولویت و ارزش دادن به شادی: این اصل اشاره دارد که شادی، باید اولین اولویت فراگیران باشد. در این اصل، عملاً به فراگیران نشان داده می‌شود که افراد شادمان، بیشتر از دیگران برای شادمانی ارزش قائل هستند و بسیاری از آنها، شادبودن را مهم‌ترین چیز در زندگی خود می‌دانند.

یکی دیگر از متغیرهای این مجموعه، نگرش مذهبی افراد است که میزان ارتقاء شادکامی، براساس این متغیر سنجیده شده است. ویلیام جیمز^۱ بنیانگذار روان‌شناسی در آمریکا و نویسنده مقاله انواع تجارب مذهبی در سال ۱۹۰۲ بیان می‌کند:

ایمان بدون شک، مؤثرترین درمان اضطراب است. ایمان نیروئی است که باید برای کمک به انسان در زندگی وجود داشته باشد و فقدان ایمان، زنگ خطری است که شکست انسان را در برابر سختی‌های زندگی هشدار می‌دهد. همچنین، ویلیام جیمز بیان می‌کند قدرتی که دین برای تحمل مشکلات به انسان می‌دهد، هرگز از عهده اخلاق بر نمی‌آید، زیرا شور و حرارتی که با باور به دین در انسان ایجاد می‌شود، هرگز از عهده اخلاق بر نمی‌آید (یگانه، ۱۳۹۲).

در مقام مقایسه شادمانی از نظر اسلام و روان‌شناسی، باید گفت که: در اسلام، شادمانی حقیقی (شادکامی)، شناختی است که از مراتب کمال انسان به وجود می‌آید و با یک سرور بی‌انتها همراه است که این سرور، از ثبات پایداری برخوردار می‌باشد (حسین پورنجا، ۱۳۹۲).

از جمله عوامل مؤثر بر افزایش شادکامی از دیدگاه اسلام می‌توان به صبر، شکر، شناخت نعمت‌ها، اطاعت از خداوند، یاد خدا و نگرش مثبت به دنیا اشاره کرد. در اسلام بیان شده که، شاه بیت شادی این است که برای خوش بودن، باید دیگران را خوشحال و خندان کرد. برای داشتن روحیه شاد و با نشاط، باید از اهدا کنندگان مهر و محبت بود. رفتار زیبا، مثل احترام گذاشتن به دیگران، نگاه مهربانانه، کلام نیکو و تبسم شیرین گرفته تا دستگیری عالی و عاطفی شادی بخش و نشاط آفرین وجود دارد باشد تا دعای خیر آنان و رضایت حق را به همراه داشته باشد.

مذهب، یک پدیده چند بُعدی است و ابعاد متفاوتی از مذهبی بودن می‌تواند بر

1. William james.

زندگی انسان اثرگذار باشد و زمینه‌ساز آرامش و امنیت روانی و سازگاری و تعادل ویژگی‌های شخصیتی گردد. همچنین، فروم^۱ معتقد است که دین و نیاز به نیایش خدا، جلوه‌ای از نیاز انسان کامل و گریز از یک حالت دوگانگی است. اخلاق الهی، در حفظ روحیه سالم، رشد و بالندگی روحی مطرح می‌شود. امروزه در بیشتر جوامع، به تجربه ثابت شده است که خانواده‌های مذهبی، نسبت به خانواده‌های سست مذهب، دارای آرامش فردی خانوادگی و اجتماعی بیشتری هستند و بین میزان عمل به باورهای مذهبی و سلامت عمومی، رابطه معناداری وجود دارد، به طوری که با کاهش عمل به باورهای دینی و مذهبی، از میزان سلامت عمومی کاسته می‌شود (بخشی پور، ۱۳۸۷).

از انواع جهت‌گیری مذهبی، می‌توان به دسته‌بندی آلپورت اشاره کرد: آلپورت^۲ دو دسته جهت‌گیری مذهبی را مشخص کرده است:

اول. جهت‌گیری مذهبی با منشأ بیرونی که در آن، فرد از مذهب به منظور خدمت کردن به نیازها و ارزش‌های دیگر مانند نیاز به مقام و موقعیت، حفظ تعادل در خانواده و نظایر آن استفاده می‌کند. به نظر آلپورت، این مذهب قابل اعتماد نیست و مورد انتقاد است.

دومین جهت‌گیری مذهبی از نظر آلپورت، جهت‌گیری درونی یا ذاتی است. این نوع مذهب، به زندگی انسان ثبات و شادمانی می‌بخشد. افرادی که دارای مذهب درونی هستند، یعنی معتقدند که مذهب در ذات آنها ریشه دارد، در مقایسه با افرادی که مذهب بیرونی دارند، یعنی مذهب را وسیله‌ای برای رسیدن به اهداف خود می‌دانند، از سازگاری بیشتری برخوردارند. آلپورت معتقد است مذهب درون‌سو، مذهبی فراگیر، دارای اصول سازمان یافته و درونی شده است. افراد با جهت‌گیری مذهبی درون‌سو، به تعالیم مذهبی‌شان، صادقانه اعتقاد دارند و تنها مذهب با بُعد درون‌سو، می‌تواند سلامت روانی را بهبود بخشد. می‌توان مذهب و معنویت را، به عنوان یک عامل مهم در جهت تعدیل و کاهش مشکلات روانشناختی در افراد، در نظر گرفت (بیرمن و الکس، ۲۰۰۶).

1. Froom ،A.

2. Allport ،G. W.

برای نشان دادن نقش کاربردی دین و نگرش دینی بر زندگی مادی و معنوی، به برخی از آثار آن اشاره می‌شود:

۱. معنا بخشیدن به زندگی و زدودن احساس پوچی: به این معنی که، یکی از نقش‌های کلیدی دین در زندگی این است که به زندگی انسان، معنا و مفهوم می‌بخشد و در نتیجه، احساس پوچی و پوچ‌گرایی را از او می‌زداید و از رنج‌ها و بیماری‌های روحی و خُلق حاصل از آن، که امروز دامن‌گیر افراد و جوامع فاقد دین است، جلوگیری می‌کند.

۲. دین پشتوانه اخلاق: اساساً زندگی انسان و حیات معقول و متعالی، تنها در پرتو دین میسر است.

۳. امیدواری: انسان مؤمن در صحنه‌های دشوار و بن‌بست‌ها، به قدرت و کمک لایزال الهی امیدوار می‌باشد و با توکل و اعتماد به خداوند که بر هر کاری قادر است، آینده را روشن می‌بیند.

۴. بهبود روابط اجتماعی: دین و نگرش دینی، با تعهدی که در افراد دین‌دار و مؤمن نسبت به هم نوعان ایجاد می‌کند، موجب می‌شود اجتماع و زندگی جمعی، سالم و مطلوب شود (جوادی آملی، ۸۰، ۱۳۹۱).

روش تحقیق

روش مورد استفاده در این پژوهش، روش نیمه تجربی پیشرفته آزمایش دو گروهی، با استفاده از پیش آزمون و پس آزمون می‌باشد. بدین ترتیب که، بعد از ثبت نام داوطلبین شرکت در برنامه آموزشی شادکامی «فوردایس»، آنها به طور تصادفی به دو گروه مساوی تقسیم شدند. در گام بعدی، به صورت تصادفی، یکی از گروه‌ها به عنوان آزمایشی و دیگری، شاهد در نظر گرفته شد. یک بار قبل از برگزاری کلاس‌ها، پرسشنامه نگرش مذهبی توزیع شده و نگرش‌سنجی شده است. سپس، آزمون شادکامی برگزار گردید. گروه‌های مذهبی قوی، یک بار و یک بار، مذهبی‌های ضعیف را با هم سنجیدیم و یک بار هم، گروه آزمایش و شاهد با هم سنجیده شدند. در حالی که برنامه آموزشی شادکامی، طی ۱۴ جلسه ۲ ساعته برای گروه آزمایشی اجرا

شد، از گروه شاهد برای نوبت بعدی دعوت به شرکت گردید. بالاخره بعد از اتمام آموزش ۱۴ جلسه‌ای، مجدداً تست شادکامی از هر دو گروه گرفته شد و از داده‌های حاصل برای مقایسه پیش‌آزمون‌ها و پس‌آزمون‌های دو گروه، به طور مستقل و در مقایسه با هم، با بهره‌گیری از آزمون لوین، استفاده شد.

جامعه آماری این تحقیق، کلیه بانوان خانه‌دار کارکنان منطقه ویژه اقتصادی پارس بودند که به دلیل کثرت، به بررسی یک بلوک، ویژه کارکنان بندر پتروشیمی پارس پرداختیم. تعداد بانوان خانه‌دار این بلوک، ۲۸۰ نفر بودند. از مجموع ۲۸۰ نفر جامعه آماری، ۸۰ نفر از آنها، از طریق فرمول کوکران به عنوان نمونه انتخاب شدند که در ۴ گروه ۲۰ نفره، مورد آزمون قرار گرفتند. برای تعیین نمونه در این پژوهش، از روش نمونه‌گیری تصادفی ساده به جهت داشتن شانس انتخاب مساوی برای هر نمونه و داشتن شرایط یکسان استفاده شده است. در این تحقیق، به منظور بررسی و تجزیه و تحلیل متغیرهای مربوط به تحقیق، که در ادبیات تحقیق مورد بحث قرار گرفت، از دو پرسشنامه استفاده شده است:

- آزمون شادکامی آکسفورد شامل ۲۹ سؤال است. این پرسشنامه، در سال ۱۹۸۹ توسط آرگایل و لو تهیه شده است. مؤلفه‌های هفتگانه پرسشنامه شادکامی آکسفورد به این شرح است:

خود پنداره، رضایت از زندگی، آمادگی روانی، سر ذوق بودن، احساس زیبایی شناختی، خودکارآمدی و امیدواری.

- پرسشنامه عمل به باورهای دینی (معبد)، گلزاری: آزمون معبد ۲۵ سؤالی، عمل (نه اعتقاد و نگرش) به باورهای اسلامی را اندازه می‌گیرد. مواد آزمون، در ۴ حوزه عمل به واجبات، عمل به مستحبات، فعالیت‌های مذهبی (عضویت در گروه‌های مذهبی و...) و در نظر گرفتن مذهب در تصمیم‌گیری‌ها و انتخاب‌های زندگی قرار دارد. روش گردآوری اطلاعات پژوهش حاضر، از دو بخش تشکیل شده است که عبارتند از:

مطالعات کتابخانه‌ای: برای بررسی ادبیات موضوعی تحقیق، به طور عمده از کتب، مقالات و منابع لاتین و فارسی حاصل از جستجو در اینترنت، بانک‌ها و منابع اطلاعاتی و کتابخانه‌ها استفاده شده است.

تحقیقات میدانی: به منظور جمع‌آوری اطلاعات مورد نظر و سنجش متغیرهای تحقیق، از دو پرسشنامه شادکامی آکسفورد و پرسشنامه نگرش مذهبی معبد، استفاده شده است.

در این تحقیق، از روش تجزیه و تحلیل واریانس (MANCOVA)، به دلیل چند متغیره بودن متغیر وابسته، جهت بررسی و تجزیه و تحلیل داده‌ها استفاده شده است. نرم افزار استفاده شده در این پژوهش spss22 می‌باشد.

یافته‌های تحقیق

الف.. آمار توصیفی متغیرهای جمعیت‌شناختی تحقیق

جدول اول: فراوانی گروه‌های جنسیتی

جنسیت	فراوانی	درصد فراوانی	درصد فراوانی تجمعی
مرد	۰	۰	۰
زن	۸۰	۱۰۰	۱۰۰
جمع کل	۸۰	۱۰۰	

طبق جدول شماره ۳ - ۱ از میان پاسخ‌دهندگان به پرسشنامه از لحاظ جنسیت، ۱۰۰ درصد زن بوده‌اند.

جدول دوم: فراوانی گروه‌های سطح تحصیلات

سطح تحصیلات	فراوانی	درصد فراوانی	درصد فراوانی تجمعی
دیپلم و زیردیپلم	۳۷	۴۶	۴۶
کاردانی	۲۵	۳۱	۷۸
کارشناسی	۱۲	۱۵	۹۳
کارشناسی ارشد و بالاتر	۶	۸	۱۰۰
جمع کل	۸۰	۱۰۰	

از میان پاسخ‌دهندگان به پرسشنامه از لحاظ سطح تحصیلات، ۴۶ درصد دیپلم و زیر دیپلم، ۳۱ درصد کاردانی، ۱۵ درصد کارشناسی، ۸ درصد کارشناسی ارشد و بالاتر بوده‌اند.

جدول سوم: فراوانی گروه‌های سنی

سن	فراوانی	درصد فراوانی	درصد فراوانی تجمعی
بین ۲۰ تا ۳۰ سال	۱۰	۱۵	۱۵
بین ۳۱ تا ۴۰ سال	۴۶	۵۵	۶۰
بین ۴۱ تا ۵۰ سال و بالاتر	۲۴	۳۰	۹۰
جمع کل	۸۰	۱۰۰٪	

از میان پاسخ‌دهندگان به پرسشنامه از لحاظ سن، ۱۵ درصد بین ۲۰ تا ۳۰ سال، ۵۵ درصد بین ۳۱ تا ۴۰ سال و ۳۰ درصد بین ۴۱ تا ۵۰ سال بوده‌اند.

ب. تجزیه و تحلیل توصیفی داده‌ها

جدول چهارم: جدول شاخص‌های آمار توصیفی نمرات متغیرهای تحقیق

متغیر	گروه	مرحله	تعداد	کمترین	بیشترین	میانگین	انحراف استاندارد
ارتقاء شادکامی	نگرش مذهبی	پیش آزمون	۲۰	۳۹	۵۵	۴۷٫۳	۴٫۸۰۲۴۱
	قوی	پس آزمون	۲۰	۶۹	۷۶	۷۲٫۰۵	۲٫۱۳۹۲۳

۴,۶۸۹۰۱	۴۶,۲۵	۶۲	۴۰	۲۰	پیش آزمون	نگرش مذهبی	
۲,۲۱۰۵	۵۷,۷۵	۶۰	۵۲	۲۰	پس آزمون	ضعیف	
۳,۰۶۸۹۴	۱۳,۴۵	۲۰	۸	۲۰	پیش آزمون	نگرش مذهبی	خود پنداره
۱,۸۶۰۹۶	۲۰,۱	۲۴	۱۷	۲۰	پس آزمون	قوی	
۲,۳۹۴۶۲	۱۵,۵۵	۱۹	۱۰	۲۰	پیش آزمون	نگرش مذهبی	
۳,۱۳۳۴۴	۱۴,۶۵	۱۹	۵	۲۰	پس آزمون	ضعیف	
۱,۸۷۱۵۳	۴,۸۵	۸	۲	۲۰	پیش آزمون	نگرش مذهبی	
۱,۰۳۹۹۹	۷,۳۵	۹	۵	۲۰	پس آزمون	قوی	
۱,۳۴۸۴۹	۶,۸۵	۹	۴	۲۰	پیش آزمون	نگرش مذهبی	رضایت از زندگی
۱,۳۵۶۲۷	۶,۴۵	۹	۴	۲۰	پس آزمون	ضعیف	
۲,۰۵۹	۵,۳۵	۹	۲	۲۰	پیش آزمون	نگرش مذهبی	آمادگی روانی
۱,۶۹۸۳	۹,۶	۱۲	۵	۲۰	پس آزمون	قوی	

۲/۰۷۴۲۸	۸/۲۵	۱۱	۴	۲۰	پیش آزمون	نگرش مذهبی	
۲/۳۲۳۲۲	۸/۳۵	۱۲	۴	۲۰	پس آزمون	ضعیف	
۲/۳۴۱۸۴	۵/۳	۹	۲	۲۰	پیش آزمون	نگرش مذهبی	سر ذوق بودن
۱/۴۶۵۳۹	۷/۶	۹	۳	۲۰	پس آزمون	قوی	
۱/۸۸۹۰۳	۵/۸	۹	۲	۲۰	پیش آزمون	نگرش مذهبی	احساس زیبایی
۱/۵۴۲۳۸	۵/۸	۹	۲	۲۰	پس آزمون	ضعیف	
۲/۲۶۸۷۳	۹/۹	۱۳	۵	۲۰	پیش آزمون	نگرش مذهبی	خود کارآمدی
۲/۰۳۸۴۵	۱۲/۵۵	۱۵	۸	۲۰	پس آزمون	قوی	
۲/۱۵۴۵۵	۸/۷	۱۲	۴	۲۰	پیش آزمون	نگرش مذهبی	خود کارآمدی
۱/۹۸۹۴۵	۱۰/۲	۱۴	۷	۲۰	پس آزمون	ضعیف	
۱/۸۰۳۵۱	۶/۹	۹	۴	۲۰	پیش آزمون	نگرش مذهبی	خود کارآمدی
۰/۹۴۰۳۲	۹/۴	۱۱	۸	۲۰	پس آزمون	قوی	

۲/۱۶۶۷۳	۸/۲	۱۱	۴	۲۰	پیش آزمون	نگرش مذهبی	امیدواری
۱/۸۶۰۲۵	۸/۷۵	۱۲	۵	۲۰	پس آزمون	ضعیف	
۰/۶۰۴۸۱	۱/۵۵	۳	۱	۲۰	پیش آزمون	نگرش مذهبی	
۰/۶۸۶۳۳	۵/۴۵	۶	۴	۲۰	پس آزمون	قوی	
۱/۴۷۲۵۶	۲/۸	۵	۱	۲۰	پیش آزمون	نگرش مذهبی	
۱/۶۳۷۵۵	۳/۵۵	۶	۱	۲۰	پس آزمون	ضعیف	

تحلیل جدول شماره ۴

همان‌طور که در جدول شماره ۴ مشاهده می‌شود برای متغیر شادکامی، کمترین، بیشترین، میانگین و انحراف استاندارد در گروه نگرش مذهبی قوی در پیش‌آزمون به ترتیب مقدار ۳۹، ۵۵، ۴۷/۳ و ۴/۸ و در پس‌آزمون نیز، به ترتیب مقدار ۶۹، ۷۶، ۷۲/۵ و ۲/۱ می‌باشد. همچنین مقدار کمترین، بیشترین، میانگین و انحراف استاندارد در گروه نگرش مذهبی ضعیف برای پیش‌آزمون مقدار ۴۰، ۶۲، ۵۶/۲ و ۴/۶ می‌باشد و برای پس‌آزمون نیز ۵۲، ۶۰، ۵۷/۷ و ۲/۵ می‌باشد. همان‌طور که مشاهده می‌شود، تفاوت گروه نگرش مذهبی ضعیف، نسبت به نگرش مذهبی قوی قابل ملاحظه است. بدین معنی که به عنوان نمونه، کمترین میزان شادکامی در پیش‌آزمون، بعد از برگزاری دوره آموزشی در گروه نگرش مذهبی قوی، افزایش چشمگیری داشته است. سایر مؤلفه‌های تحقیق نیز به همین صورت می‌باشد.

ج. بررسی فرض همگنی واریانس‌های متغیرهای پژوهشی (آزمون لوین)
جدول پنجم: نتایج آزمون لوین برای بررسی همگنی واریانس‌ها

متغیر	آماره لوین	درجه آزادی صورت ($df1$)	درجه آزادی مخرج ($df2$)	سطح معنی‌داری (Sig)	نتایج آزمون همگن هستند
ارتقاء شادکامی	۰۲۵ .	۱	۳۸	۸۷۵ .	واریانس‌ها همگن هستند
خود پنداره	۰۷۱ .	۱	۳۸	۳۷۰ .	واریانس‌ها همگن هستند
رضایت از زندگی	۱۸۹ .	۱	۳۸	۷۹۲ .	واریانس‌ها همگن هستند
آمادگی روانی	۲/۵۵۵	۱	۳۸	۶۶۷ .	واریانس‌ها همگن هستند
سر ذوق بودن	۰۰۰ .	۱	۳۸	۱۱۸ .	واریانس‌ها همگن هستند
احساس زیبایی	۱/۸۷۷	۱	۳۸	۹۹۶ .	واریانس‌ها همگن هستند
خود کارآمدی	۹۳۳ .	۱	۳۸	۱۷۹ .	واریانس‌ها همگن هستند
امیدواری	۰۷۱ .	۱	۳۸	۳۴۰ .	واریانس‌ها همگن هستند

تحلیل جدول شماره ۵:

نتایج درج شده در جدول شماره ۲ نشان می‌دهد: فرض همگنی واریانس‌ها در مورد ارتقاء شادکامی ($Levene=0/025$, $sig=0/875$) محقق گردیده است. سایر مؤلفه‌های تحقیق نیز، به همین صورت می‌باشد.

د. تجزیه و تحلیل استنباطی داده‌ها

ه. فرضیه کلی

آموزش شادکامی به شیوه فوردایس، با توجه به نقش تعدیل‌گری نگرش مذهبی، بر افزایش شادکامی بانوان کارکنان منطقه ویژه اقتصادی پارس مؤثر است. بر اساس تحلیل کوواریانس چند متغیره میانگین نمرات پس‌آزمون، متغیر شادکامی بانوان گروه‌های نگرش مذهبی قوی و ضعیف، نتایج زیر حاصل شده است: با توجه به این که مقدار ($F=1229/685$, $sig=0/00$)، برای شادکامی جهت تفاوت بین گروه‌ها (نگرش مذهبی قوی و نگرش مذهبی ضعیف) در سطح معناداری $0/00$ ، چون کوچکتر از $0/05$ است، بنابراین با احتمال 95 درصد معنادار است، پس فرضیه کلی تأیید می‌گردد، یعنی افراد دارای نگرش مذهبی قوی، دارای شادکامی بالاتری نسبت به افراد با نگرش مذهبی ضعیف می‌باشند. همچنین مقدار مجذور اتا برابر $0/864$ می‌باشد که اگر آن را تبدیل به درصد کنیم، 86 درصد می‌شود، بدین معنا که 86 درصد از تغییرات نمرات شادکامی بانوان، ناشی از متغیر مستقل (آموزش شادکامی به شیوه فوردایس) می‌باشد. به زبان دیگر، آموزش شادکامی به شیوه فوردایس، باعث 86 درصد تغییر در نمره‌های شادکامی بانوان گردیده است. توجه به این نکته ضروری است که در این سنجش، هیچ یک از عوامل مداخله‌گر دیگری محتمل نیست.

فرضیه جزئی اول: آموزش شادکامی به شیوه فوردایس، با توجه به نقش تعدیل‌گری نگرش مذهبی، بر آمادگی روانی بانوان کارکنان منطقه ویژه اقتصادی پارس مؤثر است. با توجه به این که مقدار ($F=7/424$, $sig=0/010$)، برای آمادگی روانی جهت تفاوت بین گروه‌ها (نگرش مذهبی قوی و نگرش مذهبی ضعیف) در سطح معناداری

۰.۰۱ چون کوچکتر از ۰/۰۵ است، بنابراین با احتمال ۹۵ درصد معنادار است، پس فرضیه جزئی اول تأیید می‌گردد، یعنی افراد دارای نگرش مذهبی قوی، دارای آمادگی روانی بالاتری نسبت به افراد با نگرش مذهبی ضعیف می‌باشند.

همچنین، مقدار مجذور اتا برابر ۰/۱۹۳ می‌باشد، به عبارتی آموزش شادکامی به شیوه فوردایس، باعث ۱۹ درصد تغییر در نمره‌های آمادگی روانی بانوان گردیده است. فرضیه جزئی دوم: آموزش شادکامی به شیوه فوردایس، با توجه به نقش تعدیل‌گری نگرش مذهبی، بر افزایش رضایت از زندگی بانوان کارکنان منطقه ویژه اقتصادی پارس موثر است.

با توجه به این که مقدار ($F=6/015$, $sig=0/020$)، برای رضایت از زندگی جهت تفاوت بین گروه‌ها (نگرش مذهبی قوی و نگرش مذهبی ضعیف) در سطح معناداری ۰/۰۰، چون کوچک‌تر از ۰/۰۵ است، بنابراین با احتمال ۹۵ درصد معنادار است، پس فرضیه جزئی دوم تأیید می‌گردد، یعنی افراد دارای نگرش مذهبی قوی، دارای رضایت از زندگی بالاتری نسبت به افراد با نگرش مذهبی ضعیف می‌باشند.

همچنین مقدار مجذور اتا برابر ۰/۱۶۳ می‌باشد. به عبارتی، آموزش شادکامی به شیوه فوردایس، باعث ۱۶ درصد تغییر در نمره‌های رضایت از زندگی بانوان گردیده است.

فرضیه جزئی سوم: آموزش شادکامی به شیوه فوردایس، با توجه به نقش تعدیل‌گری نگرش مذهبی، بر خودپنداره بانوان کارکنان منطقه ویژه اقتصادی پارس مؤثر است.

با توجه به این که مقدار ($F=9/191$, $sig=0/091$)، برای خودپنداره جهت تفاوت بین گروه‌ها (نگرش مذهبی قوی و نگرش مذهبی ضعیف) در سطح معناداری ۰/۰۰، چون بزرگ‌تر از ۰/۰۵ است، بنابراین با احتمال ۹۵ درصد معنادار نمی‌باشد، پس فرضیه جزئی سوم تأیید نمی‌گردد، یعنی افراد دارای نگرش مذهبی قوی، دارای خودپنداره پایین‌تری نسبت به افراد با نگرش مذهبی ضعیف می‌باشند.

فرضیه جزئی چهارم: نگرش مذهبی، بر افزایش سر ذوق بودن بانوان کارکنان منطقه ویژه اقتصادی پارس مؤثر است.

با توجه به این که مقدار ($F=22/017$, $sig=0/000$)، برای سر ذوق بودن جهت تفاوت بین گروه‌ها (نگرش مذهبی قوی و نگرش مذهبی ضعیف) در سطح معناداری $0/00$ ، چون کوچک‌تر از $0/05$ است، بنابراین با احتمال 95 درصد معنادار است، پس فرضیه جزئی چهارم تأیید می‌گردد، یعنی افراد دارای نگرش مذهبی قوی، دارای سر ذوق بودن بالاتری نسبت به افراد با نگرش مذهبی ضعیف می‌باشند.

همچنین، مجذور اتا برابر $0/341$ می‌باشد. به عبارتی، آموزش شادکامی به شیوه فوردایس، باعث 34 درصد تغییر در نمره‌های سر ذوق بودن بانوان گردیده است. فرضیه جزئی پنجم: نگرش مذهبی، بر افزایش احساس زیبایی شناختی بانوان کارکنان منطقه ویژه اقتصادی پارس مؤثر است.

با توجه به این که مقدار ($F=1/577$, $sig=0/219$)، برای احساس زیبایی شناختی جهت تفاوت بین گروه‌ها (نگرش مذهبی قوی و نگرش مذهبی ضعیف) در سطح معناداری $0/00$ ، چون بزرگتر از $0/05$ است، بنابراین با احتمال 95 درصد معنادار نمی‌باشد، پس فرضیه جزئی پنجم تأیید نمی‌گردد، یعنی نگرش مذهبی، بر افزایش احساس زیبایی شناختی بانوان کارکنان منطقه ویژه اقتصادی پارس مؤثر نمی‌باشد. فرضیه جزئی ششم: نگرش مذهبی، بر افزایش خود کارآمدی بانوان کارکنان منطقه ویژه اقتصادی پارس مؤثر است.

با توجه به این که، مقدار ($F=3/648$, $sig=0/171$)، برای خود کارآمدی جهت تفاوت بین گروه‌ها (نگرش مذهبی قوی و نگرش مذهبی ضعیف) در سطح معناداری $0/00$ ، بزرگتر از $0/05$ است، بنابراین با احتمال 95 درصد معنادار نمی‌باشد، پس فرضیه جزئی ششم تأیید نمی‌گردد، یعنی نگرش مذهبی، بر افزایش احساس زیبایی بانوان کارکنان منطقه ویژه اقتصادی پارس مؤثر نمی‌باشد.

فرضیه جزئی هفتم: نگرش مذهبی، بر افزایش امیدواری بانوان کارکنان منطقه ویژه اقتصادی پارس مؤثر است.

بر اساس تحلیل کوواریانس چند متغیره میانگین نمرات پس آزمون، متغیر شادکامی بانوان گروه‌های نگرش مذهبی قوی و ضعیف، نتایج زیر حاصل شده است:

با توجه به این که مقدار ($F=15/458$, $sig=0/000$)، برای امیدواری جهت تفاوت

بین گروه‌ها (نگرش مذهبی قوی و نگرش مذهبی ضعیف) در سطح معناداری ۰/۰۰، چون کوچک‌تر از ۰/۰۵ است، بنابراین با احتمال ۹۵ درصد معنادار است، پس فرضیه جزئی هفتم تأیید می‌گردد، یعنی افراد دارای امیدواری، دارای کیفیت زندگی بالاتری نسبت به افراد با نگرش مذهبی ضعیف می‌باشند. همچنین، مقدار مجذور اتا برابر ۰/۳۴۶ می‌باشد. به عبارتی، آموزش شادکامی به شیوه فوردایس، باعث ۲۹ درصد تغییر در نمره‌های امیدواری بانوان گردیده است.

نتیجه‌گیری

دنایای امروز، پر از اضطراب‌هایی است که شامل اضطراب‌های فکری و تنش‌های روانی و مملو از مشکلات جدی انسان در عصر تکنولوژی و ارتباطات است و منجر به کاهش احساس شادی در وی شده است. بنابراین، داشتن خیالی آسوده و راحت و با آرامش و با نشاط زندگی کردن و جدا از دغدغه‌های فکری، همگان را بر این نکته بسیار مهم تشنه کرده است، به طوری که مردم آرزوی آن را دارند.

در واقع، یکی از نیازهای اساسی انسان، شاد زیستن است که در پرتو آن فرد بتواند به تعادل روحی خود و بعد، جامعه‌اش بپردازد. رسالت دین اسلام هم، همین است و در این زمینه، تأکیدهای فراوانی برای شاد زیستن و با نشاط بودن آدمی دارد، چراکه دین اسلام، دین شادی، نشاط و تحرک است. در این آیین، رهنمودهایی وجود دارد که عمل کردن به آنها، باعث سرور و شادی واقعی و توأم با اهداف الهی و انسانی - نه شادی‌های بیهوده - می‌شود و زمینه تحرک و فعالیت او را فراهم می‌کند. فرد مؤمن از این نظر که شاد زندگی می‌کند، کارهایش را به نحو احسن انجام می‌دهد و در تلاش بدنی، روحی و فکری خود به موفقیت بیشتری دست می‌یابد و همچنین در ارتباطات اجتماعی و در تعامل با افراد جامعه و محیط کار، سعی او بر این است که به هم نوع خود کمک کند و حضوری خیر داشته باشد.

زنان، تضمین‌کننده سلامت خانواده هستند و مدیریت و برنامه‌ریزی سلامت خانواده برعهده زنان است. زنان می‌توانند به ایجاد شادابی، نشاط و آرامش در خانواده کمک کنند. به سبب همین ارتباط تنگاتنگ است که زن، تنظیم‌کننده فضای درون

خانواده و محور و ستون آن است. قرار گرفتن زن به عنوان محور خانواده، ویژگی خاصی را برای او ایجاد می کند که، توجه سایر اعضای خانواده به آن بسیار مهم است و آن این است که، وضعیت روحی و روانی و عاطفی زن، تمام فضای خانه را تحت تأثیر قرار می دهد. همچنان که از نتایج تحقیق برمی آید، بین آموزش شادکامی با ارتقاء شادکامی بانوان کارکنان و نگرش مذهبی آنان، رابطه معناداری وجود دارد. بدین معنا که بین گروه نگرش مذهبی قوی و ضعیف، تفاوت معناداری وجود دارد و افراد با نگرش مذهبی قوی، دارای شادکامی بیشتری با مؤلفه های رضایت زندگی، سرذوق بودن، آمادگی روانی و امیدواری، نسبت به افراد با نگرش مذهبی ضعیف دارند. با توجه به مطالب مطروحه و نتایج به دست آمده از تحقیق، انجام موارد زیر پیشنهاد می شود:

- برگزاری کلاس های آموزش شادکامی در مناطق اقتصادی و شهرک های صنعتی، برای بانوان کارکنان منطقه، جهت شاداب سازی هر چه بیشتر آنان؛
- برگزاری جلسات و کلاس های مذهبی، جهت تقویت باورها و اعتقادات مذهبی؛
- برگزاری کلاس های آمادگی روانی و خودشناسی، جهت تقویت احساس شادمانی.

کتابنامه

۱. امیری مجد، مجتبی، رابطه شادکامی و رضایت زناشویی در بین زنان شاغل فرهنگی و خانه دار شهر اراک، مجله علوم رفتاری، تابستان ۱۳۸۹، شماره ۱۱.
۲. بخشی پور، پیروی و عابدیان، (۱۳۸۴)، بررسی رابطه میان رضایت از زندگی و حمایت اجتماعی با سلامت روان دانشجویان، فصلنامه اصول بهداشت روانی، سال هفتم، شماره ۲۷.
۳. پسندیده، عباس، (۱۳۹۲)، الگوی اسلامی شادکامی، انتشارات دارالحدیث، قم، چاپ اول.
۴. توسلی، غلامعباس، (۱۳۶۹)، ده مقاله در جامعه شناسی دینی و فلسفه تاریخ، چاپ اول، تهران، انتشارات نشر قلم.
۵. جوادی آملی، عبدالله، (۱۳۹۱)، انتظارات بشر از دین، محقق: محمدرضا مصطفی پور، قم، اسراء.
۶. حسین پور نجار، فرزانه و دیگران، (۱۳۹۲)، اثربخشی نظریه شادکامی اسلامی بر شادی زنان متأهل شهر اصفهان، پژوهش نامه حکمت اهل بیت (علیهم السلام)، سال اول، شماره اول.
۷. حکمت، علی اصغر، (۱۳۷۹)، تاریخ ادیان، چاپ دوم، تهران، انتشارات زریاب.
۸. سیفی، محمد و دیگران، (۱۳۹۴)، آموزش شادکامی به شیوه فوردایس، دومین کنفرانس ملی و اولین کنفرانس بین المللی پژوهش های نوین در علوم انسانی، تهران، مؤسسه مدیران ایده پرداز پایتخت ویرا.

۹. عابدی، محمدرضا، (۱۳۸۱). بررسی و مقایسه اثربخشی مشاوره شغلی به سبک نظریه یادگیری اجتماعی، سازگاری شغلی و شناختی - رفتاری شادمانی فوردایس بر کاهش فرسودگی شغلی مشاوران آموزش و پرورش شهر تهران، دانشگاه علامه طباطبائی، دانشکده روانشناسی علوم تربیتی.
۱۰. لقمانی، احمد، (۱۳۹۱)، چگونه شاد و خنده رو باشیم؟ انتشارات بهشت بینش، چاپ پنجم.
۱۱. یگانه، طیبه، (پاییز ۱۳۹۲)، بررسی نقش جهت گیری های مذهبی در تبیین امید و بهزیستی روانشناختی زنان مبتلا به سرطان پستان، فصلنامه بیماری های پستان در ایران، س ۶، ش ۳، دانشگاه آزاد تنکابن.
12. Bier man، C. & Alex، D. (2006). Does Religion Buffer the effects of Discrimination mental health? Differing effect by race. *Journal for the Scientific Study of Religion*; 45 (4): 551 – 565 .
13. Fordyce، M. W. (1977). Development of Program to increase personal happiness. *Journal of counseling psychology*. 24 (6) 511. 521
14. Saul S، Saul SR. The application of joy in group psychot herapy for the elderly. *Int J Group Psychother*. 1990;40 (3): 353 – 63 .
15. Valeriet، W. R. (1995). Life events، happiness and depression: the half empty cup. *Personality and individual differences*، 15، 447 – 453 .
16. Veenhoven R (1988). "Is Happiness Relative?"، *Social Indicators Research* 24، p. 1 – 34 .