

## رابطه کیفیت ارتباطی با شادکامی دانشجویان

ماندانا ملکشی

کارشناسی ارشد روانشناسی

Mandana.malkeshi@gmail.com

فرزانه کرباسیان

کارشناسی ارشد آمار

## چکیده

هدف پژوهش حاضر بررسی رابطه کیفیت ارتباطی با شادکامی در دانشجویان زن متاهل دانشگاه آزاد اسلامی شهر بجنورد می باشد. روش پژوهش، توصیفی از نوع زمینه یابی، همبستگی می باشد. حجم نمونه با روش نمونه گیری خوشه ای و با استفاده از جدول مورگان ۲۱۴ نفر بدست آمد. جمع آوری داده ها با به کارگیری دو پرسشنامه شادکامی آکسفورد (۱۹۸۹) و پرسشنامه کیفیت ارتباطی خوشکام (۱۳۸۵) انجام شد. داده ها با روش های آماری ضریب همبستگی پیرسون و رگرسیون چندمتغیره گام به گام با استفاده از نرم افزار SPSS-۲۰ تحلیل شدند. یافته ها نشان داد که بین کیفیت ارتباطی و شادکامی رابطه مثبت معناداری وجود دارد و ۴۰ درصد از واریانس شادکامی توسط کیفیت ارتباطی تبیین می شود. نتایج این پژوهش ضرورت توجه به آموزش ارتقاء کیفیت ارتباطی را برای ارتقاء شادکامی در زنان متاهل ایجاب می کند.

واژگان کلیدی: شادکامی، کیفیت ارتباط، زنان.

# Psychology and Educational Sciences Law and Social Sciences at the beginning of Third Millennium

## *Abstract*

***The purpose of this study is to investigate The Relationship between quality communications with happiness in married female students of Islamic Azad University of Bojnord.***

***The research method is descriptive of correlational. The population of this study is all Azad University students of Bojnord city. Sampling by Multi-stage cluster sampling and with Morgan table 214 subjects were obtained. The instruments used included Quality communication of Khoshkam (1385), and Happiness of Oxford (۱۹۸۹). Data was performed by statistical methods of the stepwise multiple regression.***

***Results: there is significant positive relationship between quality communications with happiness and ۴۰% of the variance in happiness is explained by the quality communication.***

***The study emphasizes the need to improve the quality of education, communication and emotion regulation is necessary to promote happiness in married women.***

***Key word: quality communication , happiness,married women.***

# Psychology and Educational Sciences Law and Social Sciences at the beginning of Third Millennium

## ۱- کلیات تحقیق

### ۱-۱- مقدمه

انسان برای شاد زیستن خلق شده و تمام لوازم شاد زیستن را نیز در اختیار دارد. اکثر مردم توافق دارند که شادی آرامش خاطر و رضایت باطن است. شادی آن کیفیت زندگی است که همه آرزوی یافتنش را دارند و هر کسی می داند که از آن برخوردار است یا نه. مقوله شادکامی حوزه نامحدودی داشته و جدای از مطالعات محدودی که روی آن انجام شده، دارای اهمیت می باشد. امروزه مردم نگران این نیستند که از افسردگی نجات پیدا کنند، بلکه برای آنها داشتن یک زندگی مطلوب توأم با شادکامی حائز اهمیت است. بنابراین روانشناسان درصدد هستند تا عوامل موثر بر شادکامی و فرآیندهایی را که منجر به آن می شوند را پیدا کنند تا بتوانند راههایی را برای بهبود شادکامی بیابند. یکی از روش های برخورداری از شادکامی برقراری ارتباط موثر و مناسب است. آرگیل و همکاران (۱۹۹۵) دریافتند که روابط مثبت، هدفمند بودن زندگی، رشد شخصی و دوست داشتن و ... از اجزای شادکامی هستند (نقل از مرادی، ۱۳۸۹). شادکامی و نشاط به عنوان یکی از نیازهای روانی بشر به دلیل تاثیرات عمده ای که بر مجموعه زندگی انسان دارد، همیشه ذهن انسان را به خود مشغول کرده است. افراد می توانند زندگیشان را به صورت قضاوت کلی (مانند رضایتمندی از زندگی یا احساس خرسندی) یا به صورت ارزیابی از حیطه های خاص زندگیشان (مانند ازدواج یا کار) یا احساسات هیجانی خود در رابطه با آنچه برایشان رخ داده است (هیجانان خوشایند که ارزیابی مثبت تجربیات فردی را ناشی می شود و سطوح پایین احساسات ناخوشایند که از ارزیابی های منفی تجربیات فردی ناشی می شود مورد بررسی قرار دهند) (داینر، ۲۰۰۶). با توجه به آنچه اشاره شد پژوهشگر در نظر دارد به بررسی رابطه ی کیفیت ارتباطی با شادکامی دانشجویان متأهل بپردازد.

### ۱-۲- بیان مساله

در چند دهه اخیر با ظهور روان شناسی مثبت، در تحقیقات روانشناختی تغییرات بسیاری صورت گرفته و علاقه به تحقیق در حیطه شادکامی افزایش یافته است (شوگرین و دیگران، ۲۰۰۶). این شاخه جدید از روان شناسی اساساً به مطالعه علمی نیرومندی ها، شادکامی و بهزیستی ذهنی انسان می پردازد (اسنایدر و لوپز، ۲۰۰۷)

شادکامی، شامل حالت خوشحالی و یا سرور (هیجانان مثبت)، راضی بودن از زندگی و فقدان افسردگی و اضطراب (عواطف منفی) است (فلاح و حیدری، ۱۳۹۲). شادکامی چندین جزء اساسی را دربر می گیرد: جزء هیجانی که فرد شادکام از نظر خلقی، شاد و خوشحال است. جزء اجتماعی، که فرد شادکام از روابط اجتماعی خوبی با دیگران برخوردار است و می تواند از آنها حمایت اجتماعی دریافت کند و جزء شناختی، که باعث می شود فرد شادکام اطلاعات را به روش خاصی پردازش کرده، مورد تعبیر و تفسیر قرار دهد که در نهایت باعث احساس شادی و خوش بینی در وی می گردد. از اینرو در شادکامی، ارزشیابی افراد از خود و زندگی شان می تواند جنبه های شناختی، مثل قضاوت در مورد جنبه های خشنودی از زندگی و یا جنبه های هیجانی از جمله خلق یا عواطف، در واکنش به رویداد های زندگی را در بر بگیرد (به نقل از سلیمی بجستانی و عابدی، ۱۳۹۲).<sup>۱</sup>

<sup>۱</sup>Argil  
Shoogerin et al  
Happiness

Snyder & Lopez

## Psychology and Educational Sciences Law and Social Sciences at the beginning of Third Millennium

افراد شاد به گونه ای متفاوت از افراد غمگین فکر می کنند. آنها نگرش مثبتی درباره مسایل دارند، اهداف واقعی و زندگی هدفمندی دارند، آنها می توانند بخش جذاب مسئله را مورد توجه قرار دهند، خود را سرزنش نمی کنند، وقتی اتفاق بدی پیش می آید معتقدند این اتفاقات را کنترل می کنند (نقل از مرادی، ۱۳۸۹). متغیری که با شادکامی در ارتباط است کیفیت ارتباطی زوجین می باشد.

کیفیت ارتباطی زوجین به عنوان متغیر است که می تواند با شادکامی در ارتباط باشد در دنیای کنونی با توجه به تغییرات عمیق فرهنگی و عصر ارتباطات و تغییر در شیوه های زندگی بسیاری از افراد در رویارویی با مسایل گوناگون زندگی فاقد توانایی های لازم و اساسی هستند. تعامل ناموفق بر افسردگی، اضطراب، پرخاشگری و اختلالات شخصیت می افزاید (سلیمی بجستانی، ۱۳۹۲). روابط صمیمانه همواره با پیامدهای سلامت بهتر ارتباط داشته و روابط صمیمی تر ارتباط را قوی می سازد (لوپس و همکاران، ۲۰۰۶). همگام با این یافته به طور کلی ازدواج با واکنش های بهتر به استرس، سلامت عمومی بهتر و انجام رفتارهای سالم ارتباط دارد و یک متغیر مهم کیفیت ارتباط است. از نظر سندفورد (۲۰۰۶) کیفیت ارتباط زوجین مفهومی چند بعدی است که شامل ابعاد گوناگون روابط در زوجین مانند سازگاری، رضایت، شادمانی، انسجام و تعهد می شود (پاتو و حقیقت، ۱۳۹۱).

طبق پژوهش ها کیفیت روابط بالاتر با افسردگی کمتر (ویلیامز، ۲۰۰۳)، سلامت بهتر (یامبرسون و ویلیامز، ۲۰۰۵) همراه است. کشاورز و وفاپیان (۱۳۸۶) در پژوهشی نشان دادند بین سلامت جسمی و روانی، روابط اجتماعی و خانوادگی، خوش بینی نسبت به آینده و نگرش نسبت به شادی با نمرات شادکامی، ارتباط مثبت وجود دارد.

زنان یکی از مهم ترین ارکان خانواده و جامعه هستند و سلامت خانواده و جامعه در گرو تامین نیازهای بهداشتی، فرهنگی و اقتصادی آنان می باشد. درباره شخصیت و ارزش اجتماعی زنان سخنان بسیاری گفته شده، آنان در خانواده و اجتماع دارای وظایف و نقش های مهمی هستند و لازمه اجرای این نقش ها و وظایف برخورداری از سلامت کامل جسمی و روحی است (مرادی، ۱۳۸۹).

با توجه به توضیحاتی که در این بخش اشاره شد پژوهشگر به دنبال بررسی این موضوع است که آیا بین کیفیت ارتباطی با شادکامی دانشجویان متاهل دانشگاه آزاد اسلامی شهر بجنورد رابطه وجود دارد؟

---

Lewis  
Sandford  
Coumple relationship quality  
Williams  
Umberson & williams

# Psychology and Educational Sciences Law and Social Sciences at the beginning of Third Millennium

## ۱-۳- اهمیت و ضرورت تحقیق

مطالعات مختلف نشان دادند شادکامی به عنوان سپری در مقابل استرس عمل می کند. وقتی افراد شادترند از نظر اجتماعی بسیار فعال می شوند، می خواهند افراد جدیدی را ملاقات کنند و دوست دارند به دیگران کمک کنند. شادکامی باعث نشاط روحی، سلامت بدنی، رشد علمی، تحصیلی و شکوفایی اقتصادی و اجتماعی می شود. این مفهوم نسبتاً جدید از اهمیت فوق العاده ای برخوردار است در حالیکه توجه محققان بیشتر به عوامل منفی شخصیت از جمله افسردگی و اضطراب جلب شده و عنایت کمتری به حوزه شادکامی داشته اند و این امر ضرورت و اهمیت تحقیق بر مفهوم شادکامی را نمایان می سازد.

زنان به عنوان نیمی از بیکره جامعه می توانند نقش عظیمی در پیشبرد اهداف جامعه ایفا نمایند. نقش پر اهمیت زنان در اقتصاد خانواده و بازده خصوصی و اجتماعی آنان، ضرورت آگاهی از کیفیت ارتباطی آنان و ارتباط آن با شادکامی را ایجاد می نماید.

بنابراین با توجه به اینکه تا کنون پژوهشی در کشور که به بررسی نقش کیفیت ارتباطی با شادکامی، صورت نگرفته و همچنین از مهمترین اموری که در شکل گیری شخصیت انسان نقش دارد خانواده است و خانواده اولین نهاد حمایتی در جامعه است که با ازدواج آغاز می گردد، ازدواج و تشکیل خانواده علاوه بر تأمین و ارضای نیازهای عاطفی، امنیتی، جنسی و غیره می تواند کانون پرورش نسل های سالم و رشد یافته بوده و محیطی امن و حمایتی را برای اعضای خود فراهم آورد. اما این در صورتی است که رابطه زوجین سالم، گرم و صمیمی و به دور از تنش و مشکل باشد و افراد بتوانند شادکامی را تجربه کنند موجب سعادت خانواده ها می گردد. در این میان نقش مادر خانواده بسیار پر اهمیت تر می باشد زیرا زنان، با پرورش فرزندان سالم و حمایت های همسرانشان موجب آرامش خانواده شده و در سازندگی جامعه نقش ایفا نمایند.

بنابراین شناخت ابعاد تاثیر گذار بر شادکامی زنان می تواند بر سازمان مرتبط با زنان و خانواده و متولیان امر کمک شایانی بکند.

پژوهش حاضر قصد دارد به بررسی رابطه بین کیفیت ارتباطی با شادکامی دانشجویان متاهل دانشگاه آزاد اسلامی شهر بجنورد بپردازد.

## ۱-۴- هدف اصلی

تبیین رابطه کیفیت ارتباطی با شادکامی

## ۱-۵- فرضیه اصلی

بین کیفیت ارتباطی با شادکامی رابطه وجود دارد.

## ۲- ادبیات و پیشینه پژوهش

### ۲-۱- شادکامی

## ۲-۱-۱- تعریف شادکامی

آریستوتل معتقد است که شادکامی معنا، مقصود زندگی، هدف و نهایت کلی وجود انسان است. در بین متون شادکامی در حد وسیعی برای توصیف تجربه های ذهنی مثبت بکار رفته است. شادکامی متضاد افسردگی یا عدم سلامت روانشناختی نیست، اگر چه شادکامی با این وضعیت ها به طور منفی مرتبط است. شادکامی از زیبایی فرد از زندگی، هیجان، خلق مثبت و فقدان افسردگی و اضطراب را شامل می شود. شادکامی به حالت روانی مثبت گفته می شود که با سطح بالای رضایت مندی از زندگی، سطح بالای عاطفه مثبت و سطح پایین عاطفه منفی مشخص می شود (نقل کار، ۲۰۰۴؛ ترجمه شریفی و همکاران، ۱۳۹۱).

## ۲-۱-۲- عوامل مرتبط با شادکامی

۱) سلامتی: ون هوون (۱۹۹۴) معتقد است که بین شادمانی و بیماریهای خاص رابطه وجود دارد. خصوصا اگر این بیماری ها منجر به کاهش فعالیت شده باشد. در عین حال فیست، فیست و جی (۱۹۵۵) در یک مطالعه ی طولی دریافته اند؛ رابطه ی بین سلامت و شادمانی دو جانبه است. یعنی هم سلامت بر شادمانی موثر است و هم شادمانی بر سلامتی موثر است. بنابراین ضمن وجود رابطه ی بین شادمانی و سلامتی این سؤال مطرح است که کدام علت است و کدام معلول (عابدینی، ۱۳۸۱).

۲) مذهب: معنویت و مذهب به نظر می رسد که حس تعلق به زندگی و هدف در زندگی را ایجاد می کنند و از این طریق است که بر شادکامی تاثیر می گذارد. یک تحقیق نشان داد که افرادی که به گونه ی بالایی معنوی هستند؛ آن هایی هستند که معتقدند و با این جمله موافقت می کنند که «ایمان مذهبی من مهمترین تاثیر را در زندگی ام می گذارد» این افراد، دو برابر، احتمال دارد، بگویند که خیلی شاد هستند. بررسی و تحقیق دیگر در امریکا و ۱۴ ملت غربی نشان داد که شادکامی با قدرت تعهد مذهبی و فراوانی توجه به خدمات پرستش، افزایش می یابد. اکثریت بزرگی از مطالعات که تاثیر تعهد مذهبی بر رضایت از زندگی را بررسی کرده بودند، دریافته اند که این دو عامل به گونه ی مثبتی با هم ارتباط دارند (داینر، ۱۹۵۵) تحقیق فرنچ و جوزف (۱۹۹۹) نیز نشان داد که شادکامی و مذهبی بودن به گونه ی مثبتی با هم ارتباط دارند (نقل از فیروزه مقدم و همکاران، ۱۳۹۱).

۳) جذابیت فیزیکی: تحقیقات نشان داده شده است که جذابیت فکری به گونه ی مثبتی با شادکامی ارتباط دارد. اما این ارتباط به گونه ی ضروری به این مفهوم نیست که جذابیت فکری موجب شادکامی می شود. شاید افراد شادکام خودشان را از لحاظ فیزیکی جذاب تر می سازند، به عنوان مثال افراد شاد به احتمال بیشتری لباس های جذابتری می پوشند و جواهرات زیبا و اصلاح موی بهتری دارند (داینر و ولسیک و فوجیا، ۱۹۹۵).

۴) سن: یک افسانه ای که در بین افراد وجود دارد؛ این است که افراد پیر، شادی کمتر دارند. جالب است بدانیم که این طرز فکر، توسط یافته ها تایید نشده است. به طور قابل توجهی یک وهله از زندگی نسبت به وهله و زمان دیگری از زندگی، شادی یا ناشادی بیشتری را

## Psychology and Educational Sciences Law and Social Sciences at the beginning of Third Millennium

ایجاد نمی کند. مطالعات به این نتیجه رسیده اند که تنها تفاوت این است که فقط آنچه شادکامی را بالامی برد، در سنین مختلف تغییر می کند. همانند عامل سلامتی که در سنین پیری عامل مهمتری برای شادی می باشد (همان، ۱۹۹۵).

۵) ثروت: یک افسانه دیگر که در ذهن افراد وجود دارد؛ اعتقاد به این اصل است که ثروت بیشتر و بیشتر، شادکامی بیشتری را به ارمغان می آورد اما وقتی که افراد، قادر به تامین نیازهای ضروری زندگی شان باشند؛ سطوح افزایش یافته ی ثروت به طور تعجب آوری اهمیت کمتری پیدا خواهد کرد. به عبارت دیگر، وقتی که نیازهای ما به سادگی برآورده شود؛ پول بیشتر و بیشتر، شادکامی بیشتر و بیشتر را به ارمغان نخواهد آورد. این مسئله را تحقیقات ثابت کرده است. برطبق نظر داینر (۱۹۸۴)، آمریکایی های ثروتمند نسبت به آمریکایی های غیر ثروتمند، شادتر نیستند. مشروط به اینکه افراد غیر ثروتمند، حداقل نیازهای اساسی زندگی را همچون یک کار یا شغل، خانه، و خانواده را داشته باشند (دارستانی فراهانی، ۱۳۹۳).

### ۲-۱-۹- آثار شادکامی

سلیگمن (۲۰۰۲)، معتقد است که هیجانات مثبت و منفی به لحاظ آثار و محتوایی که به جای می گذارند؛ مانند یک مسابقه اند، که با توجه به درجه ی آمادگی ما برای رویارویی با موقعیت های برد- باخت یا برد- برد و یا هیچ - همه، یا نه هیچ و نه همه، از همدیگر تشخیص داده می شود. که مفهوم آن، در واقع، نوع واکنش ما به شرایطی است که، به شکل ضرر - سود، یا نه ضرر - نه سود، باشد. عواطف منفی نیز، همچون ترس و خشم، در یک دورنمای تدریجی، اولین مرحله ی دفاع ما علیه تهدید، به حساب می آید. مثلاً، ترس و خشم به ما می گوید که، وقوع خطر، محتمل است، یا اینکه امکان آسیب وجود دارد. عواطف یا هیجانات منفی، توجه ما را به منبع تهدید، محدود کرده و به جنگ یا گریز، وا می دارد. در هیجانات منفی، ما برای فرایندی که در طی آن، یک برنده و یک بازنده، وجود دارد و میزان باخت و برد، یکسان می باشد؛ آماده می شویم. بنابراین، سود خالصی در این تعامل، وجود ندارد. برعکس، هیجانات مثبت، مانند شادی یا خرسندی به ما می گویند که چیز خوبی، درحال اتفاق افتادن است. این گونه هیجانات، توجه ما را وسعت می بخشد؛ به نحوی که از محیط اجتماعی و فیزیکی گسترده ای، آگاهی پیدا می کنیم. این وسعت یافتگی، توجه ما را مهیا می سازد تا نسبت به عقاید و امور، ظرفیت ذهنی و میزان پذیرش خود را بالا برده و خلاق تر از معمول، باشیم (آیزنک ۲۰۰۰).

### ۲- کیفیت ارتباطی

#### ۲-۲-۳- تعریف ارتباط

«ارتباط» معانی متفاوتی نزد اشخاص گوناگون دارد. محققان غربی که پایه گذاران دیدگاه های جدید و روش ها و فنون ارتباطی موجود هستند، در این باره بر این عقیده اند که کلمه ارتباطات در زبان لاتین، به معنای عمومی کردن و به عبارت دیگر، در معرض عموم قرار دادن است. این بدین معناست که مفهومی که از درون فردی برخاسته، به میان دیگران راه یافته و به دیگران انتقال یافته است. پس در اصل، اعتقاد بر این است که ارتباطات، برخی از مفاهیم، تفکرات و معانی و یا به عبارت دیگر، پیام ها را به دیگران و یا میان عموم گسترش می دهند. تعاریف جدیدتر، آن را «انتقال مفاهیم» و یا «انتقال معانی» و نیز «انتقال و یا تبادل پیام ها» می دانند. ارتباطات به گونه ای وسیع و گسترده به «تجارب» نیز تعریف شده اند (شعاع کاظمی، ۱۳۸۴).<sup>۲</sup>

## Psychology and Educational Sciences Law and Social Sciences at the beginning of Third Millennium

یک ارتباط سالم عبارت است از «توانایی افراد در توضیح و تصریح نیازها، خواسته‌ها و تمایلات و نیز توانایی توجه کردن به دیگران، دعوت کردن از آنان برای روشن سازی مطالب و موقعیت‌ها است». توجه مناسب و تبادلات کلامی مستقیم و صریح بین اعضای خانواده نشانه‌ای از ارتباط سالم در آن خانواده است. ارتباط ناسالم و ناکارآمد موجب کاهش توجه میان اعضای خانواده یا فقدان مفاهیم مشترک و ایجاد تبادلات کلامی غیرمستقیم و مبهم می‌شود (حسینی‌نسب و همکاران، ۱۳۸۷).

یک ارتباط سالم عبارت است از «توانایی افراد در توضیح و تصریح نیازها، خواسته‌ها و تمایلات و نیز توانایی توجه کردن به دیگران، دعوت کردن از آنان برای روشن سازی مطالب و موقعیت‌ها است (برای، ۱۹۹۵؛ به نقل از زادهوش و همکاران، ۱۳۸۷).

### ۲-۲-۴- پویایی ارتباط خانواده

تحقیقات گسترده در ایران و جهان در حوزه خانواده نشان می‌دهد که مهم‌ترین عامل در توفیق زندگی زناشویی و خانوادگی ارتباط یا همان گفت و گو بین زن و شوهر و دیگر اعضای خانواده است. ارتباط و گفت و گو، دنیای مشترک اعضای خانواده را تشکیل می‌دهد. لحن کلام و واژگانی که استفاده می‌شود خواه محبت‌آمیز و با احترام یا خشم‌آلود و رنجش‌آور باشد، نگرش اعضای خانواده را به یکدیگر نشان می‌دهد. ارتباط کلامی نیز مانند ارتباط فیزیکی هم وسیله‌ای برای برقراری ارتباط است و هم وسیله‌ای برای تحکیم آن. زمانی که گفت و گوی بین دو نفر رضایت بخش و محبت‌آمیز است به طرفین احساس امنیت می‌دهد و ارتباطی سالم برقرار شده است و هرگاه گفت و گوی در جهت سلطه‌جویی، ایجاد تنش، بی‌حرمتی یا ضربه زدن به دیگری باشد، ناامنی حاکم و ارتباط ناسالم است. بنابراین، می‌توان گفت چگونه ادای کلمات و صحبت کردن با یکدیگر بهترین شاخص برای سلامت رابطه است. شناسایی و درک یک خانواده موفق از طریق بازگو کردن پویایی‌های ارتباطات خانوادگی امکان پذیر است. ابعاد پویایی‌های ارتباط خانوادگی سالم را می‌توان در سه بعد صمیمیت، انعطاف-پذیری و ارتباط تبیین کرد (اولسون، به نقل از بحیرایی، ۱۳۸۸).

صمیمیت: منظور از صمیمیت نزدیکی هیجانی است که شخص نسبت به فرد دیگر احساس می‌کند. ممکن است آن را با هم بودن نیز نامید. ایجاد تعادل بین جدایی و با هم بودن کلید صمیمیت خانوادگی است. هرچند جدایی بیش از حد یا با هم بودن بیش از حد ممکن است در کوتاه مدت، رضایت‌بخش باشد، اما ارتباطاتی که بر این اساس شکل گیرد در نهایت ناسالم است و خانواده‌هایی که در سطح افراطی صمیمیت یا فقدان آن قرار دارند؛ تمایل به مشکلات بیشتری نشان می‌دهند. بنابراین، ایجاد تعادل بین جدایی و با هم بودن یکی از مهارت‌های ارتباطی کارآمد است و در حقیقت، این نوع صمیمیت خانوادگی شامل شش ویژگی جدایی، باهم بودن، تعادل من و ما، صمیمیت، وفاداری، فعالیت‌ها و تعادل بین وابستگی و استقلال است.

انعطاف‌پذیری: انعطاف پذیری دومین بعد اساسی از پویایی‌های روابط خانوادگی است. انعطاف‌پذیری عبارت است از باز و شفاف بودن و آمادگی جهت ایجاد تغییرات مدیریت روابط و قواعد نقش‌ها در خانواده. انعطاف‌پذیری همانند صمیمیت دارای پنج سطح است: انعطاف بیش از حد، انعطاف زیاد، انعطاف متوسط، انعطاف کم، بی‌انعطافی. هدف انعطاف‌پذیری خانواده تعادل ثبات در مقابل تغییر است. خانواده‌ها هنگام مواجهه با استرس‌های زندگی نیازمند سازگاری با بحران هستند. یافتن تعادل بین ثبات و قابلیت برای تغییر در زندگی خانوادگی چندان آسان نیست. خانواده در مورد باز بودن نسبت به تغییر، احساس خوبی دارند، مشروط بر آن که تمایل به ثبات و پایداری را از دست ندهد. انعطاف‌پذیری خانوادگی دارای شش ویژگی است: رهبری، نظم، مذاکره، نقش‌ها، قواعد و تغییر.<sup>۴</sup>



## Psychology and Educational Sciences Law and Social Sciences at the beginning of Third Millennium

ارتباط: سومین بعد پویایی‌های روابط خانواده، ارتباط است. ارتباط عبارت است از مشارکت و تعامل افکار، احساسات، نگرش‌ها، ارزش‌ها و اعتقادات با افراد دیگر. ارتباط خوب به اعضای خانواده کمک می‌کند تا در قالب صمیمیت و انعطاف‌پذیری تعادل را ایجاد کنند. خانواده‌های متعادل از مهارت‌های ارتباطی مثبت‌تری نسبت به خانواده‌های نامتعادل برخوردارند. خانواده‌های متعادل بر اساس صمیمیت به اعضای خود فرصت می‌دهند تا هم مستقل از خانواده و هم وابسته به آن فعالیت کنند. خانواده‌های متعادل بر اساس انعطاف‌پذیری، ضمن حفظ نظم و ثبات اغلب برای تغییر، باز و آماده هستند. خانواده‌هایی که رابطه سالم دارند از شادی و پویایی بیشتری برخوردارند. به طور کلی خانواده‌های متعادل، سالم‌تر و دارای کارکرد کارآمدتری هستند.

### ۳- روش‌شناسی تحقیق

در این فصل به روش‌شناسی تحقیق شامل روش تحقیق، جامعه آماری، روش نمونه‌گیری و برآورد حجم نمونه، ابزار گردآوری داده‌ها، روایی و پایایی پرسشنامه و سرانجام روش‌های آماری مورد استفاده در تجزیه و تحلیل داده‌ها، پرداخته شده است.

### ۳-۱- روش تحقیق

تحقیق حاضر در زمره تحقیقات توصیفی قرار دارد و از میان انواع پژوهش‌های توصیفی از نوع همبستگی می‌باشد.

### ۳-۲- جامعه آماری، نمونه و روش نمونه‌گیری

جامعه آماری این پژوهش را کلیه دانشجویان کارشناسی زن متاهل دانشگاه آزاد اسلامی شهر بجنورد می‌باشد که در سال تحصیلی ۹۵-۹۴ مشغول به تحصیل بودند که تعداد آنها بنا بر گزارش آموزش ۴۷۵ نفر می‌باشد. تعداد نمونه با استفاده از جدول کرجسی و مورگان (۱۹۷۸) ۲۱۴ نفر بدست آمد. نمونه پژوهش حاضر با استفاده از روش نمونه‌گیری تصادفی خوشه‌ای انتخاب شدند. بدین صورت که ابتدا از بین رشته‌های مختلف (۳۰ رشته) ۱۲ رشته بصورت تصادفی انتخاب و به ۲۱۴ زن متاهل پرسشنامه ارائه گردید.

### ۳-۳ ابزارهای اندازه‌گیری

### ۳-۳-۱ پرسشنامه شادکامی

پرسشنامه شادکامی آکسفورد (OHQ) دارای ۲۹ ماده است و میزان شادکامی فردی را می‌سنجد. این آزمون در سال ۱۹۸۹ توسط مایکل هیلز و آرگایل و براساس پرسشنامه افسردگی بک (BDI، ۱۹۷۶) ساخته شده است. ۲۱ عبارت از عبارات این پرسشنامه از BDI گرفته شده و معکوس گردیده و یازده پرسش به آن اضافه شده است تا سایر جنبه‌های سلامت ذهنی را پوشش دهد. مانند آزمون افسردگی بک هر گویه پرسشنامه شادکامی دارای چهار گزینه است که آزمودنی باید بر طبق وضعیت فعلی خودش یکی از آنها را انتخاب نماید. امروزه به طور گسترده‌ای از این آزمون در پژوهش‌های مربوط به شادکامی استفاده می‌شود. بدین ترتیب بالاترین نمره‌ای که آزمودنی می‌تواند در این مقیاس کسب کند، ۸۷ است که بیانگر بالاترین حد شادکامی بوده و کمترین نمره این مقیاس صفر است که مویب ناراضی بودن آزمودنی از زندگی و افسردگی فرد است. نمره بهنجار این آزمون بین ۴۰ تا ۴۲ است.

## Psychology and Educational Sciences Law and Social Sciences at the beginning of Third Millennium

آرگایل و همکاران پایایی پرسشنامه آکسفورد را به کمک ضریب آلفای کرونباخ  $0/90$  و پایایی باز آزمایی آن را طی هفت هفته  $0/78$  گزارش کرده اند. روایی همزمان این پرسشنامه با استفاده از ارزیابی دوستان افراد درباره آنها  $0/43$  محاسبه شد همچنین از آنجایی که شادکامی دارای سه بخش: عاطفه مثبت، رضایت و نبود عاطفه منفی دانسته شده، همبستگی این پرسشنامه با مقیاس عاطفه مثبت برادرن  $(0/32)$ ، با شاخص رضایت از زندگی  $(0/57)$  و با پرسشنامه افسردگی بک  $(-0/52)$  محاسبه شد.

در پژوهشی که توسط علی پور و آگاه هریس  $(1386)$  به منظور بررسی اعتبار و پایایی فهرست شادکامی اکسفورد (OHI، آرگایل  $2001$ ) اجرا شد، بررسی همسانی درونی فهرست شادکامی اکسفورد نشان داد که تمام  $29$  گزاره این فهرست با نمره کل همبستگی بالایی داشتند. آلفای کرونباخ برای کل فهرست برابر با  $0/91$  بود.

یافته های پژوهش نشان دادند که OHI برای اندازه گیری شادکامی در جامعه ایرانی و پایایی مناسب برخوردار است. در پژوهش حاضر آلفای کرونباخ  $0/83$  بدست آمد.

### ۳-۲-۳- پرسشنامه کیفیت ارتباطی

این پرسشنامه توسط خوشکام  $(1385)$  با استفاده از چارچوب نظری میلر، نانالی و واکمن (برنامه ارتباط زوجین،  $1975$ ) طراحی شده است. این پرسشنامه شامل  $33$  سوال در چهار حیطه می باشد و حیطه اول با نام "توجه کردن به خود" دارای  $5$  گزاره (سوالات  $1-5$ )، حیطه دوم "وجه کردن به همسر" دارای  $7$  گزاره (سوالات  $6-12$ )، حیطه سوم "برنامه ریزی برای حل مشکلات" شامل  $6$  گزاره (سوالات  $13-18$ ) و حیطه چهارم "سبک های ارتباطی" شامل  $15$  گزاره (سوالات  $19-33$ ) است. نمره فرد در این پرسشنامه از طریق جمع نمرات به دست می آید و گزینه های  $14$ ،  $15$ ،  $17$ ،  $19$ ،  $21$ ،  $22$ ،  $23$ ،  $24$ ،  $25$ ،  $26$ ،  $27$ ،  $28$ ،  $29$  به طور معکوس نمره گذاری می شود. حداقل نمره در این آزمون صفر و حداکثر نمره  $165$  می باشد. نمره بیشتر فرد در این آزمون نشانگر کیفیت ارتباط زناشویی بالاتری در او می باشد.

ضریب پایایی این پرسشنامه در پژوهش خوشکام  $(1385)$  مورد بررسی قرار گرفت که مقدار آلفای کرونباخ برای آن  $0/90$  بدست آمد که حاکی از پایایی عالی این ابزار است. در پژوهش حاضر آلفای کرونباخ  $0/87$  بدست آمد.

### ۳-۴- روش تجزیه و تحلیل داده ها

برای انجام تجزیه و تحلیل آماری، پس از گردآوری ابتدا جهت توصیف داده ها از میانگین، انحراف معیار و حداقل و حداکثر نمرات استفاده گردید. برای استنباط داده ها، ابتدا نرمال بودن توزیع نمرات از طریق آزمون کولموگروف اسمیرنوف بررسی شد و نیز برای بررسی پیشفرض های اجرای آزمون تحلیل رگرسیون از آزمون های VIF برای شناسایی میزان هم خطی متغیرها و از آزمون دوربین واتسون برای بررسی استقلال خطاها استفاده شد. جهت بررسی فرضیه های پژوهش از تحلیل رگرسیون چند متغیره و آزمون معناداری و رگرسیون ضریب همبستگی پیرسون استفاده گردید.

## Psychology and Educational Sciences Law and Social Sciences at the beginning of Third Millennium

### ۴- یافته‌ها

در این فصل اطلاعات گردآوری شده از نمونه، در دو بخش آمار توصیفی و استنباطی ارایه شده است. داده‌های این پژوهش با به کار بردن پرسشنامه‌های کیفیت ارتباطی شادکامی جمع آوری شده است. برای توصیف داده‌ها از جدول و نمودار که شامل شاخص‌های آماری همچون فراوانی، میانگین، انحراف معیار و درصد می‌باشد، استفاده شده است. برای استنباط داده‌ها، ابتدا مفروضه‌های تحلیل رگرسیون چندمتغیره بررسی شده و سپس برای بررسی رابطه بین متغیرهای پژوهش و تعیین معناداری این ارتباط از آزمون ماتریس همبستگی پیرسون و رگرسیون تک متغیره و چندمتغیره استفاده گردید.

### ۴-۱- آمار توصیفی

در این بخش ابتدا به توصیف متغیرهای جمعیت شناختی و متغیرهای پژوهش پرداخته شده. مجموعاً ۲۱۴ نفر افراد نمونه مورد پژوهش را تشکیل می‌دادند که همگی دانشجوی کارشناسی دانشگاه آزاد، زن و متأهل بودند. میانگین سن اعضای نمونه در جدول ۴-۱ قابل مشاهده است.

جدول ۴-۱: توزیع میانگین سن اعضای نمونه

جنسیت	تعداد	میانگین	انحراف استاندارد	بالاترین	پایین ترین
مجموع	۲۱۴	۲۶/۲۷	۵/۶	۴۴	۲۱

همانطور که نتایج جدول ۴-۱ نشان می‌دهد میانگین سنی اعضای نمونه برابر با ۲۶/۲۷ سال با انحراف استاندارد ۵/۶ می‌باشد. همچنین نتایج این جدول نشان می‌دهد بالاترین سن در میان اعضای نمونه ۴۴ سال و پایین ترین سن ۲۱ سال می‌باشد.

متغیرهای اصلی در این پژوهش عبارتند از کیفیت ارتباطی، و شادکامی که طی اجرای پرسشنامه‌های مربوطه بر روی شرکت کنندگان و ثبت نمرات به دست آمده از هر دانشجو در آزمون‌ها محاسبه شد. میانگین، انحراف استاندارد، بالاترین و پایین ترین فراوانی متغیرهای پژوهش در جدول ۴-۲ ارائه شده است.

جدول ۴-۲: میانگین، انحراف استاندارد و پایین ترین و بالاترین مقدار

متغیرها	میانگین	انحراف استاندارد	پایین ترین	بالاترین
کیفیت ارتباطی	۹۰/۵۷	۲۳/۶۵	۲۷	۱۳۴
توجه کردن به خود	۱۶/۷۰	۳/۶۱	۱۱	۲۲
توجه کردن به همسر	۲۹/۶۰	۲/۷۶	۲۶	۳۴
برنامه‌ریزی برای حل مشکلات	۱۶	۲/۸۶	۹	۲۱
سبک‌های ارتباطی	۵۹/۷۹	۹/۵۳	۴۸	۷۹

# Psychology and Educational Sciences Law and Social Sciences at the beginning of Third Millennium

شادکامی	۵۰/۳۹	۱۳/۱۵	۲۳	۷۵
---------	-------	-------	----	----

همانطور که در جدول ۲-۴ مشخص شده، میانگین کیفیت ارتباطی در افراد نمونه ۹۰/۵۷، با انحراف معیار ۲۳/۶۵، میانگین توجه کردن به خود ۱۶/۷۰ با انحراف معیار ۳/۶۱؛ میانگین توجه کردن به همسر ۲۹/۶۰ با انحراف معیار ۲/۷۶؛ میانگین برنامه ریزی برای حل مشکلات ۱۶ با انحراف معیار ۲/۸۶ و میانگین سبک های ارتباطی ۵۹/۷۹ با انحراف معیار ۹/۵۳ و میانگین شادکامی در این افراد ۵۰/۳۹، با انحراف معیار ۱۳/۱۵ می باشد.

## ۲-۴-۲- استنباط آماری

پس از توصیف ویژگی های جمعیت شناختی و متغیرهای پژوهش به استنباط از داده های مربوط به این متغیرها می پردازیم. هدف تحقیق حاضر بررسی رابطه کیفیت ارتباطی با شادکامی در دانشجویان زن متأهل است؛ لذا جهت آزمون فرضیه های تحقیق، از روش آماری همبستگی، رگرسیون تک متغیره و چند متغیره استفاده شد. رگرسیون چند متغیره دارای سه مفروضه اساسی است، ابتدا به بررسی آنها پرداخته شد. در صورتی که مفروضات سه گانه رعایت شود از رگرسیون استفاده می شود. این سه مفروضه عبارتند از ۱- نرمال بودن داده ها، ۲- همگنی رگرسیون (ارتباط خطی بین متغیرهای پیش بین و ملاک) و ۳- استقلال خطاها؛ که ابتدا به بررسی آنها پرداخته می شود:

## ۱-۲-۴-۲- بررسی نرمال بودن داده ها:

جهت بررسی نرمال بودن متغیرهای پژوهش از آزمون کلموگروف-اسمیرنوف استفاده شد که نتایج آن در جدول ۳-۴ ارائه شده است.

جدول ۳-۴: بررسی نرمال بودن متغیرهای پژوهش

متغیرها	آماره Z کلموگروف - اسمیرنوف	مقدار احتمال K-S
کیفیت ارتباطی	۱/۲۱	۰/۱۰۳
شادکامی	۱/۱۵۴	۰/۱۳۹

همانطور که نتایج جدول ۳-۴ نشان می دهد مقادیر احتمال آزمون کلموگروف-اسمیرنوف برای کیفیت ارتباطی ( $P < 0/103$ ) و شادکامی ( $P < 0/139$ ) محاسبه شده است. این مقادیر نشان می دهد که فرض صفر مبنی بر نرمال نبودن توزیع رد شده است، لذا توزیع همه متغیرها در نمونه مورد مطالعه نرمال می باشد؛ بنابراین برای تحلیل نتایج در مورد متغیرهای مذکور می توان از آزمون های پارامتری استفاده نمود.

## ۲-۲-۴- تشخیص همخطی بین متغیر پیش بین و متغیر ملاک:

## Psychology and Educational Sciences Law and Social Sciences at the beginning of Third Millennium

مقدارهای اغماض و مقدار تورم واریانس، مقدارهایی هستند که برای نشان دادن ارتباط خطی بین متغیرها استفاده می شوند که نتایج آماره‌های فوق به شرح زیر است:

جدول ۴-۴: ضریب های آماره تشخیصی

آماره تشخیصی		متغیر پیش بین
تورم واریانس	مقدار اغماض	کیفیت ارتباطی
۱/۰۲۵	۰/۹۷۶	

همانطور که در جدول ۴-۴ آمده است، مقدار اغماض در متغیر پیش‌بین کمتر از ۰/۰۱ نمی باشد و مقدار تورم واریانس ( $VIF$ ) نیز از ۱۰ بیشتر نمی باشد، که نشان دهنده ارتباط خطی بین متغیرهاست. بنابراین این فرض نیز تأیید می شود.

### ۴-۳-۳- بررسی استقلال خطاها:

نتایج مربوط به آزمون دوربین-واتسون جهت تعیین استقلال خطاها در جدول ۴-۵ ارائه شده است.

جدول ۴-۵: آزمون دوربین-واتسون جهت تعیین استقلال خطاها

آماره	مقدار
دوربین - واتسون	۱/۶۲

آماره دوربین واتسون، آزمون استقلال خطاها (تفاوت بین مقادیر واقعی و مقادیر پیش بینی شده توسط معادله رگرسیون) را انجام داده و چون مقدار آماره آزمون دوربین واتسون در فاصله ۱/۵ تا ۲/۵ قرار دارد فرض عدم وجود همبستگی بین خطاها رد نمی شود و استفاده از رگرسیون بلا مانع است. لذا با توجه به نتایج مفروضات سه گانه فوق می توان از روش رگرسیون چند متغیره برای آزمون فرضیه‌های تحقیق استفاده کرد.

### ۴-۲-۴- فرضیه اصلی: بین کیفیت ارتباطی با شادکامی رابطه وجود دارد.

برای بررسی این فرضیه از ماتریس همبستگی پیرسون و رگرسیون چند متغیره استفاده گردید که نتایج آن در جدول ۴-۹ و ۴-۱۰ ارائه شده است.

جدول ۴-۶: ماتریس همبستگی بین ابعاد کیفیت ارتباطی با شادکامی

افراد نمونه (N=214)	توجه به خود		توجه به همسر		برنامه ریزی حل مشکل		سبک های ارتباطی	
	P	R	P	R	P	R	P	R
شادکامی	۰/۴۲۰	***۰/۰۱	۰/۴۷۹	***۰/۰۱	۰/۴۵۵	***۰/۰۱	۰/۵۳۷	***۰/۰۱

Psychology and Educational Sciences  
Law and Social Sciences at the beginning of Third Millennium

\*\*Sig.p&lt;0/01 &amp; \*p&lt;0/05

جدول ۴-۷: ضرایب شادکامی از روی کیفیت ارتباطی

سطح معنی داری	T	ضرایب استاندارد			متغیر پیش بین	متغیر ملاک
		B	SE	B		
**0/08	۲/۶۷		۳/۷۹	۱۰/۱۳	مقدار ثابت	شادکامی
**0/01	۴/۲۵	۰/۲۵۲	۰/۲	۰/۸۵	توجه به خود	
۰/۵۶۷	۰/۵۴۷	۰/۰۶۴	۰/۱۹۷	۰/۱۱۳	توجه به همسر	
**0/01	۴/۷۶	۰/۲۸۹	۰/۱۷۱	۰/۸۱۲	برنامه ریزی حل مشکل	
*0/035	۲/۱۲۳	۲۴۹	۰/۱۲۲	۰/۲۵۹	سبک های ارتباطی	

$R= 0/634, RS=0/402, ARS= 0/39$

\*\*Sig.p&lt;0/01 &amp; \*p&lt;0/05

همانطور که نتایج جدول ۴-۹ نشان می دهد همبستگی مثبت معناداری بین ابعاد کیفیت ارتباطی با شادکامی وجود دارد ( $P<0/01$ ).

همچنین بر اساس نتایج جدول ۴-۱۰ مشاهده می شود که ۴۰ درصد از واریانس شادکامی توسط ابعاد کیفیت ارتباطی در جهت مثبت تبیین می شود که این مقدار با توجه به سطح معناداری ( $P<0/01$  و  $P<0/05$ ) در همه ابعاد جز بعد توجه به همسر، معنی دار می باشد. بنابراین این فرضیه که «بین کیفیت ارتباطی با شادکامی رابطه وجود دارد»، در جهت مثبت تأیید می شود.

## ۵- بحث و نتیجه گیری

همانطور که نتایج جدول ۴-۹ نشان داد همبستگی مثبت معناداری بین ابعاد کیفیت ارتباطی با شادکامی وجود دارد ( $P<0/01$ ). همچنین بر اساس نتایج جدول ۴-۱۰ مشاهده می شود که ۴۰ درصد از واریانس شادکامی توسط ابعاد کیفیت ارتباطی در جهت مثبت تبیین می شود که این مقدار با توجه به سطح معناداری ( $P<0/01$  و  $P<0/05$ ) در همه ابعاد جز بعد توجه به همسر، معنی دار می باشد. بنابراین این فرضیه که «بین کیفیت ارتباطی با شادکامی رابطه وجود دارد»، در جهت مثبت تأیید می شود.

پژوهش حاضر با یافته های (سلیمی بجستانی، ۱۳۹۲)، (ویلیامز، ۲۰۰۳)، (یامبرسون و ویلیامز، ۲۰۰۵)، مرادی (۱۳۸۹) زیادی همسو می باشد. تعامل ناموفق بر افسردگی، اضطراب، پرخاشگری و اختلالات شخصیت می افزاید (سلیمی بجستانی، ۱۳۹۲). روابط صمیمانه همواره با پیامدهای سلامت بهتر ارتباط داشته و روابط صمیمی تر ارتباط را قوی می سازد (لوپس و همکاران، ۲۰۰۶). از نظر سندفورد (۲۰۰۶) کیفیت ارتباط زوجین مفهومی چند بعدی است که شامل ابعاد گوناگون روابط در زوجین مانند سازگاری، رضایت، شادمانی، انسجام و تعهد می شود (پاتو و حقیقت، ۱۳۹۱). طبق پژوهش ها کیفیت روابط بالاتر با افسردگی کمتر (ویلیامز، ۲۰۰۳)، سلامت بهتر (یامبرسون و ویلیامز، ۲۰۰۵) همراه است. مرادی (۱۳۸۹) در پژوهشی نشان دادند که آموزش گروهی حل مسئله و مهارت های ارتباطی به طور کلی شادکامی و کیفیت زندگی دانشجویان متأهل شاغل افزایش می دهد.

## Psychology and Educational Sciences Law and Social Sciences at the beginning of Third Millennium

در تبیین کیفیت ارتباطی با شادکامی زنان می توان گفت زنان یکی از مهم ترین ارکان خانواده و جامعه هستند و سلامت خانواده و جامعه در گرو تامین نیازهای بهداشتی، فرهنگی و اقتصادی آنان می باشد (مرادی، ۱۳۸۹).

یک ارتباط سالم توانایی افراد در توضیح و تصریح نیازها، خواسته‌ها و تمایلات و نیز توانایی توجه کردن به دیگران، دعوت کردن از آنان برای روشن سازی مطالب و موقعیت‌ها است. توجه مناسب و تبادلات کلامی مستقیم و صریح بین افراد نشانه‌ای از ارتباط سالم می باشد. ارتباط ناسالم و ناکارآمد موجب کاهش توجه میان افراد یا فقدان مفاهیم مشترک و ایجاد تبادلات کلامی غیرمستقیم و مبهم می‌شود (حسینی‌نسب و همکاران، ۱۳۸۷). ارتباط و گفت و گو، دنیای مشترک افراد را تشکیل می‌دهد. لحن کلام و واژگانی که استفاده می‌شود خواه محبت‌آمیز و با احترام یا خشم‌آلود و رنجش‌آور باشد، نگرش افراد را به یکدیگر نشان می‌دهد. ارتباط کلامی نیز مانند ارتباط فیزیکی هم وسیله‌ای برای برقراری ارتباط است و هم وسیله‌ای برای تحکیم آن. زمانی که گفت و گوی بین دو نفر رضایت بخش و محبت‌آمیز است به طرفین احساس امنیت می‌دهد و ارتباطی سالم برقرار شده است و هرگاه گفت و گوها در جهت سلطه‌جویی، ایجاد تنش، بی‌حرمتی یا ضربه زدن به دیگری باشد، ناامنی حاکم و ارتباط ناسالم است. بنابراین، می‌توان گفت چگونه ادای کلمات و صحبت کردن با یکدیگر بهترین شاخص برای سلامت رابطه است.

در نتیجه می توان گفت اگر دانشجویان فاقد مهارت اجتماعی باشند از موقعیت‌های بسیاری که سایرین لذت می‌برند؛ اجتناب می‌ورزند. این نکته بیانگر این موضوع است که مهارت اجتماعی، خود یکی از اصول لذت بردن از زندگی یا وجوه آن است. و افرادی از شادمانی برخوردارند که دارای روابط اجتماعی خوبی بوده، و ارتباط شفاف، مثبت و سازنده با دیگران برقرار می‌کنند و نیز احترام و محبت را از این طریق کسب کرده و نشاط را کسب می‌کنند.

### پیشنهادهات

- ۱- نتایج پژوهش نشان داد بین کیفیت ارتباطی با شادکامی رابطه مثبت وجود دارد. بر این اساس با توجه به قابلیت آموزش کیفیت ارتباطی پیشنهاد می‌گردد متخصصان و مشاوران به آموزش آنها برای دانشجویان بپردازند.
- ۲- در کلاس‌های درس می‌توان به راهکارهای گوناگون افزایش شادکامی اشاره نمود.
- ۳- مطالب به صورت پمفلت، جزوات و کتابچه در اختیار مراکز آموزشی و مشاوره قرار گیرد.

### منابع و ماخذ

اولسون، دیوید و دیگران (۱۹۸۹). مهارت‌های ازدواج و ارتباط زناشویی کارآمد. ترجمه رضا بحیرایی (۱۳۸۸). تهران: انتشارات روان‌شناسی و هنر.

پاتو، مژگان؛ حقیقت، فرشته (۱۳۹۲). بررسی نقش ارتباط زوجین در پیش بینی احساس تنهایی. فصلنامه مشاوره و روان‌درمانی خانواده. سال سوم. شماره ۴.

حسینی‌نسب، داوود؛ احمدیان، فاطمه و روان‌بخش، محمدحسین (۱۳۸۷). بررسی شیوه‌های فرزند پروری با خود کارآمدی و سلامت روان دانش‌آموزان. فصلنامه مطالعات تربیتی و روان‌شناسی، (۳۳)، ۳۸-۲۱.

## Psychology and Educational Sciences Law and Social Sciences at the beginning of Third Millennium

دارستانی فراهانی، هانیه (۱۳۹۳). اثر بخشی هوش معنوی بر افزایش امید و شادکامی در سالمندان، (پایان نامه کارشناسی ارشد) دانشگاه علامه طباطبایی.

زادهوش، سمیه؛ نشاط دوست، حمید طاهر و رسولزاده طباطبایی، سید کاظم (۱۳۸۷). روان درمانی با جهت گیری مذهبی. تازه های روان درمانی، (۴۹)، ۱۰۴-۸۸.

سلیمی بجستانی، حسین؛ عابدی، فاطمه (۱۳۹۲). اثربخشی آموزش مهارت های زندگی بر اضطراب، افسردگی و شادکامی مادران دانش آموزان مقطع راهنمایی شهرستان کرج در سال تحصیلی ۱۳۹۰-۱۳۹۱. مطالعات روانشناسی بالینی: تابستان ۱۳۹۲، دوره ۳، شماره ۱۱: ۴۸-۲۹.

شعاع کاظمی، مهرانگیز (۱۳۸۴). ارتباط و تاثیر آن بر سلامت. نشریه معرفت، (۹۱)، صص ۱۰-۱۸.

فیروزه مقدم، سارا؛ برجعلی، احمد، فرامرز، سهراب (۱۳۹۱). اثربخشی آموزش شادکامی بر افزایش امید در سالمندان. مجله سالمندی ایران، دوره ۸، شماره ۴، ۶۷-۷۲.

کار، آلن (۲۰۰۴). روان شناسی مثبت: علم شادمانی و نیرومندی انسان. مترجم: حسن پاشا شریفی، جعفر نجفی زند و باقر ثنائی، تهران: نشر سخن.

کشاوری، امیر؛ وفاپیان، محبوبه (۱۳۸۶). بررسی عوامل تاثیر گذار بر میزان شادکامی. نشریه اندیشه و رفتار (روانشناسی کاربردی): پاییز ۱۳۸۶، دوره ۲، شماره ۵، ۶۲-۵۱.

مرادی، گل نما (۱۳۸۹). مقایسه و اثر بخشی گروهی حل مسئله و مهارت های ارتباطی بر میزان شادکامی و بهبود کیفیت زندگی زنان معلم شاغل (مقطع ابتدایی) شهرستان جوانرود. (پایان نامه کارشناسی ارشد). دانشگاه علامه طباطبایی.

Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: The broaden and-build theory of positive emotions." *American Psychologist*, 56, 218-226.-

Lewis, M. A; McBride, C.M; Pollack, K. I; Puleod, E; Butterfield, R. M; & Emmons, K. M. (2006). Understanding health behavior change among couples: An interdependence and communal coping approach. *Social Science & Medicine*, 62.

Snyder, C. R., & Lopez, S. G. (2007). *Positive Psychology*, New York: Oxford University Press.

Umberson, D; & Williams, K. (2005). Marital Quality, Health, and Aging: Gender Equity? *Journal of Gerontology B Psychological Science and Social Science*, 60, 109-113.

Williams, K. (2003). Has the future of marriage arrived? A contemporary examination of gender, marriage, and psychological well-being. *Journal of Health and Social Behavior*, 44, 470-487