DOI: 10.48305/jhsr.v20i1.1527 Published by Vesnu Publications

Journal of Health System Research Vol. 20, No. 1, Spring

Received: 26.12.2022 Accepted: 17.05.2023 Published: 03.04.2024

The Effect of Happiness Training on Students' Marital Satisfaction

Samaneh Najafi[1], Ali Delshad-Noghabi[2], Fatemeh Rajabzadeh[3], Majid Daneshfar[4]

Original Article

Abstract

Background: Happiness, cheerfulness, and a positive attitude toward life events play a prominent role in marital satisfaction and can significantly contribute to creating a sense of security and optimism for couples. The purpose of this study is to examine the impact of happiness training on students' marital satisfaction.

Methods: This quasi-experimental study was conducted on 64 married students at Gonabad University of Medical Sciences in Iran. Participants were selected using a systematic sampling method and were randomly assigned to intervention and control groups using permuted blocks of size 4**.** The happiness training intervention consisted of six 2-hour sessions, conducted once a week by a psychiatric nurse exclusively for the intervention group. A demographic form and the ENRICH Marital Satisfaction Scale (EMS) were used before and after the intervention in both groups. The data were analyzed using descriptive statistics and chi-square test, independent t-test, and paired t-test via SPSS software. The significance level was determined to be less than 0.05.

Findings: The comparison of mean marital satisfaction between the two groups did not show a significant difference before the intervention ($P = 0.630$). However, the mean marital satisfaction after the intervention had a statistically significant difference ($P < 0.001$). Comparing the mean marital satisfaction before and after the intervention in the intervention group revealed a significant difference ($P < 0.001$), but this difference was not significant in the control group ($P = 0.520$).

Conclusion: Happiness training has a practical impact on the marital satisfaction of married students. An important step to reduce marital conflicts and increase couple's satisfaction is to hold workshops focused on happiness training.

Keywords: Happiness; Marital satisfaction; Students

Citation: Najafi S, Delshad-Noghabi A, Rajabzadeh F, Daneshfar M. **The Effect of Happiness Training on Students' Marital Satisfaction.** J Health Syst Res 2024; 20(1): 32-8.

1- Instructor, Nursing Research Center AND Department of Medical-Surgical Nursing, School of Nursing, Gonabad University of Medical Sciences, Gonabad, Iran
2- PhD, Department of Community Health Nursing, School of Nursing, Gonabad University of Medical Sciences, Gonabad, Iran
3- BSc Student, Student Research Committee, School of Nursing, Gonabad University of Medical Sciences, Gonabad, Iran
4- Instructor, Department of Geriatric Nursing, School of Nursing, Gonabad University of Medical Sciences, Gonabad, Iran
Corresponding Author: Majid Daneshfar; Instructor, Department of Elderly Nursing, School of Nursing, Gonabad University of Medical Sciences, Gonabad, Iran; Email: daneshfar_majid90@yahoo.com

This is an open-access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 Unported License, which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited.

[Downloaded from hsr.mui.ac.ir on 2026-11-18]

[DOI: 10.48305/jhsr.v20i1.1527]

DOI: 10.48305/jhsr.v20i1.1527 Published by Vesnu Publications

تأثیر آموزش شادکامی بر رضایت زناشویی دانشجویان

سمانه نجفی[1]، علی دلشاد نوغابی[2]، فاطمه رجب‌زاده[3]، مجید دانشفر[4]

مقاله پژوهشی

چکیده

مقدمه: شادی، نشاط و نگرش مثبت نسبت به رویدادهای اتفاق افتاده در زندگی، نقش برجسته‌ای در رضایت زناشویی دارد و می‌تواند نقش مهمی در ایجاد احساس امنیت و خوش‌بینی زوجین ایفا کند. هدف از انجام پژوهش حاضر، تعیین تأثیر آموزش شادکامی بر رضایت زناشویی دانشجویان بود.

روش‌ها: این مطالعه نیمه تجربی بر روی ۶۴ نفر از دانشجویان متأهل دانشگاه علوم پزشکی گناباد در ایران انجام شد. شرکت‌کنندگان به روش نمونه‌گیری سیستماتیک انتخاب شدند و با استفاده از روش تصادفی بلوک‌های جایگشتی چهارتایی، به دو گروه آزمون و شاهد تخصیص یافتند. مداخله آموزش شادکامی طی شش جلسه دو ساعته و هفته‌ای یک‌بار توسط یک روان‌پرستار فقط در گروه آزمون اجرا گردید. به منظور جمع‌آوری داده‌ها، از فرم اطلاعات دموگرافیک و مقیاس رضایت زناشویی Enrich (EMS یا Enrich Marital Satisfaction) قبل و پس از مداخله در دو گروه استفاده شد. داده‌ها با استفاده از آمار توصیفی و آزمون‌های χ^2، Independent t و Paired t در نرم‌افزار SPSS مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت. $P < ۰/۰۵$ به عنوان سطح معنی‌داری در نظر گرفته شد.

یافته‌ها: مقایسه میانگین رضایت زناشویی بین دو گروه قبل از انجام مداخله، اختلاف معنی‌داری را نشان نداد ($P = ۰/۶۳۰$)، اما میانگین رضایت زناشویی پس از انجام مداخله اختلاف معنی‌داری داشت ($P < ۰/۰۰۱$). مقایسه میانگین رضایت زناشویی قبل و بعد از مداخله در گروه آزمون، اختلاف معنی‌داری را نشان داد ($P < ۰/۰۰۱$)، اما این میزان در گروه شاهد تفاوت معنی‌داری نداشت ($P = ۰/۵۲۰$).

نتیجه‌گیری: آموزش شادکامی بر رضایت زناشویی دانشجویان متأهل تأثیرگذار است. با برگزاری کارگاه‌های آموزشی با محتوای آموزش شادکامی، می‌توان گام مهمی در راستای کاهش تعارضات زناشویی و افزایش رضایت زوجین دانشجو برداشت.

واژه‌های کلیدی: شادکامی؛ رضایت زناشویی؛ دانشجویان

ارجاع: نجفی سمانه، دلشاد نوغابی علی، رجب‌زاده فاطمه، دانشفر مجید. **تأثیر آموزش شادکامی بر رضایت زناشویی دانشجویان.** مجله تحقیقات نظام سلامت ۱۴۰۳؛ ۲۰ (۱): ۳۲-۳۸

دریافت مقاله: ۱۴۰۱/۱۰/۵ پذیرش مقاله: ۱۴۰۲/۲/۲۷ تاریخ چاپ: ۱۴۰۳/۱/۱۵

مقدمه

خانواده اصلی‌ترین هسته هر جامعه و کانون حفظ سلامت روانی می‌باشد و نه تنها محل تأمین نیازهای عاطفی، مادی، تکاملی و معنوی اعضای خود است، بلکه مبدأ بروز عواطف انسانی و کانون صمیمی‌ترین روابط و تعاملات بین فردی می‌باشد و به لحاظ اهمیت، نقش و کارکردهای مختلف، مورد توجه علمای تعلیم و تربیت قرار گرفته است (۳-۱). یکی از جوانب بسیار مهم خانواده، رضایتی است که همسران در ازدواج تجربه می‌کنند (۵، ۴، ۲) که بر رضایت از زندگی و حتی بر میزان درامد، موفقیت تحصیلی و رضایت از شغل تأثیر می‌گذارد (۷، ۶).

از مهم‌ترین عواملی که می‌تواند کارکرد مؤثر خانواده را تحت تأثیر قرار دهد، سازگاری اعضای خانواده به خصوص زن و شوهر با یکدیگر است (۸). در واقع، ارتباط مؤثر زناشویی ضمن این که با کاهش خطر طلاق رابطه دارد، رضایت زناشویی را پیش‌بینی می‌کند و مانع از کاهش تدریجی آن طی زمان می‌شود (۹). همان‌گونه که اشاره شد، یکی از کارکردهای خانواده رضایت زناشویی می‌باشد و یک جنبه ضروری در رابطه زن و شوهر است و تأثیر قابل توجهی در رضایت از زندگی دارد و یکی از اجزای زیربنایی زندگی به شمار می‌رود (۱۱، ۱۰). رضایت زناشویی به منزله رضایت وی از خانواده است و در نتیجه، موجب تسهیل در امر رشد، تعالی و پیشرفت‌های مادی و معنوی جامعه خواهد بود (۱۲). رضایت زناشویی عبارت است از احساسات عینی از خشنودی، رضایت و لذت تجربه شده توسط زن یا شوهر موقعی که تمام جنبه‌های ازدواجشان را در نظر می‌گیرند و شریکشان نیازها و تمایلاتشان را برآورده می‌کند (۱۳).

رضایت زناشویی یک مفهوم چند بعدی است که عوامل مختلفی از جمله

۱- مربی، مرکز تحقیقات پرستاری و گروه داخلی- جراحی، دانشکده پرستاری، دانشگاه علوم پزشکی گناباد، گناباد، ایران
۲- دکتری تخصصی، گروه پرستاری سلامت جامعه، دانشکده پرستاری، دانشگاه علوم پزشکی گناباد، گناباد، ایران
۳- دانشجوی کارشناسی، کمیته تحقیقات دانشجویی، دانشکده پرستاری، دانشگاه علوم پزشکی گناباد، گناباد، ایران
۴- مربی، گروه پرستاری سالمندی، دانشکده پرستاری، دانشگاه علوم پزشکی گناباد، گناباد، ایران
نویسنده مسؤول: مجید دانشفر؛ مربی، گروه پرستاری سالمندی، دانشکده پرستاری، دانشگاه علوم پزشکی گناباد، گناباد، ایران
Email: daneshfar_majid90@yahoo.com

[Downloaded from hsr.mui.ac.ir on 2026-11-18]
[DOI: 10.48305/jhsr.v20i1.1527]

ویژگی‌های شخصیتی، مالی، فرزندپروری و روابط جنسی با آن مرتبط است (۱۴). جنتی و همکاران در پژوهش خود به این نتیجه رسیدند که بین ویژگی‌های شخصیتی و رضایت زناشویی زنان رابطه منفی معنی‌داری وجود دارد؛ به طوری که میان بی‌ثباتی عاطفی و رضایت زناشویی زنان رابطه منفی و بین توافقی بودن، وجدانی بودن، برون‌گرایی و رضایت زناشویی رابطه مثبت و معنی‌داری وجود دارد (۱۵). بنابراین، می‌توان گفت ویژگی‌های شخصیتی می‌تواند رضایت زناشویی را پیش‌بینی کند (۱۶).

رضایت زناشویی یک ارزیابی کلی از وضعیت رابطه زناشویی یا رابطه عاشقانه کنونی فرد است و می‌تواند انعکاسی از میزان شادی افراد از روابط زناشویی و یا ترکیبی از خشنود بودن به واسطه بسیاری از عوامل مختص رابطه زناشویی باشد. رضایت زناشویی یک موقعیت روان‌شناختی می‌باشد که خود به خود به وجود نمی‌آید، بلکه مستلزم تلاش هر دو زوج است. به ویژه در سال‌های اولیه، رضایت زناشویی بسیار بی‌ثبات است و روابط در معرض بیشترین خطر قرار دارد (۱۷).

نتایج برخی از مطالعات نشان می‌دهد که عملکرد زناشویی در وضعیت سلامت تأثیرگذار است؛ به طوری که Robles در تحقیق خود به این نتیجه رسید که بین کیفیت زناشویی و وضعیت سلامتی رابطه وجود دارد (۱۸). در صورتی که عملکرد زناشویی از کیفیت خوبی برخوردار نباشد، به طور غیر مستقیم روی دستگاه قلب و عروق، سیستم ایمنی، غدد مترشحه داخلی، سیستم عصبی و دیگر مکانیسم‌های روان‌شناختی تأثیر دارد (۱۹). پورمیدانی و همکاران در پژوهش خود دریافتند که بین سبک زندگی و رضایت زناشویی همبستگی وجود دارد. از طریق اصلاح سبک زندگی، می‌توان روابط خود را بهبود بخشید و باعث غنی‌سازی زندگی مشترک شد (۲۰). نتایج مطالعه یوسفی نشان داد که به کارگیری آموزش مهارت‌های زندگی، می‌تواند در دوام و پایداری زندگی زناشویی، افزایش رضایت زناشویی و امیدواری مؤثر باشد (۵).

George در تحقیقی که با هدف بررسی احساس بهزیستی ذهنی در اواخر عمر انجام شد، نشان داد که رضایت از زندگی می‌تواند سبب افزایش شادی و امید در سال‌های آخر عمر شود (۲۱). یکی از ویژگی‌های مهم روانی که می‌تواند بر رضایت زناشویی تأثیرگذار باشد، بهزیستی و شادکامی است که فرد باید در زندگی از آن برخوردار باشد. شادکامی آرامش فکری و حالت عاطفی مثبتی است که با خشنودی، لذت و خرسندی مشخص می‌شود و باورهای مثبت در مورد زندگی، هیجانات مثبت و فقدان هیجانات منفی را به دنبال دارد (۲۲). نتایج پژوهش امیری مجد و زری مقدم گزارش کرد که مؤلفه‌های عزت نفس و خلق مثبت شادکامی می‌تواند سهم زیادی در تبیین رضایتمندی زناشویی داشته باشد (۲۳). همچنین، سپهریان آذر و همکاران در مطالعه خود نشان دادند که با افزایش امید و شادکامی، بر سطح رضایت زناشویی دانشجویان متأهل افزوده می‌شود (۱۲).

شادکامی مفهومی است که چندین جزء اساسی دارد. نخست این که بخشی عاطفی و هیجانی دارد که باعث می‌شود فرد شادکام همواره از نظر خلقی شاد و خوشحال باشد. دوم این که شامل بخش اجتماعی است که گسترش روابط اجتماعی را به دنبال دارد و سوم این که بخش شناختی آن موجب می‌گردد فرد شادکام نوعی تفکر و پردازش اطلاعات ویژه خود داشته باشد و وقایع روزمره را طوری تعبیر و تفسیر کند که خوش‌بینی وی را به دنبال داشته باشد (۲۴). نتایج تحقیق شیرین و همکاران نشان داد که آموزش شادکامی به شیوه شناختی-رفتاری Fordyce، بر رضایت زناشویی و خوش‌بینی تأثیر دارد (۲۵).

با توجه به اهمیت رضایت زناشویی به عنوان یک شاخص مثبت از بهداشت روانی و اختلالات روان‌شناختی به عنوان شاخص منفی و نقش اساسی آن در حفظ تعادل روانی- اجتماعی خانواده و به ویژه همسران و از آن‌جا که ایجاد فشار و تنش زوجین بر سایر اعضای خانواده تأثیرگذار است و از سوی دیگر، توجه به جمعیت دانشجویی که تعداد قابل توجهی از افراد جامعه را در برمی‌گیرد و در طی سال‌های دانشجویی، زوجین در معرض خطر بروز اختلالات روانی-اجتماعی قرار دارند، هدف از انجام پژوهش حاضر، بررسی تأثیر آموزش شادکامی بر رضایت زناشویی دانشجویان بود.

روش‌ها

این مطالعه از نوع نیمه تجربی بود که بر روی ۶۴ دانشجوی متأهل دانشگاه علوم پزشکی شهرستان گناباد در سال ۱۳۹۶ انجام شد. شرکت‌کنندگان براساس کلیه معیارهای ورود و باتوجه به لیست دانشجویان متأهل، به روش نمونه‌گیری سیستماتیک انتخاب شدند و با استفاده از روش بلوک‌های جایگشتی چهارتایی، در دو گروه آزمون و شاهد قرار گرفتند.

بر اساس تحقیقات مشابه (۲۵) و با در نظر گرفتن ضریب اطمینان ۹۵ درصد، خطای ۵ درصد و توان ۸۰ درصد، اندازه نمونه ۳۲ نفر برای هر گروه برآورد گردید. معیارهای ورود به پژوهش شامل طول مدت ازدواج سه ماه و بیشتر از آن، شرکت نکردن در کلاس‌های آموزشی مرتبط با روابط زناشویی و شادکامی، عدم ابتلا به اختلالات خلقی بود. عدم تمایل به ادامه همکاری، عدم شرکت مرتب در جلسات آموزشی و غیبت دو جلسه و بیشتر در جلسات نیز به عنوان معیارهای خروج در نظر گرفته شد.

ابزارهای مورد استفاده در مطالعه شامل فرم اطلاعات دموگرافیک و پرسش‌نامه رضایت زناشویی Enrich (Enrich Marital Satisfaction یا EMS) بود. فرم اطلاعات دموگرافیک شامل سن، جنسیت، مدت ازدواج، ترم تحصیلی دانشجو، مقطع تحصیلی دانشجو و سطح تحصیلات همسر بود. مقیاس EMS توسط Olson در سال ۱۹۹۸ طراحی گردید. این پرسش‌نامه شامل ۱۱۵ سؤال و ۱۲ مقیاس می‌باشد که به علت تعداد زیاد سؤالات، فرم کوتاه ۴۷ سؤالی آن توسط فاصل و همکاران در ایران هنجاریابی شد و ضریب اعتبار آن ۰/۹۵ به دست آمد. سؤالات پرسش‌نامه مذکور با مقیاس لیکرت پنج گزینه‌ای (کاملاً موافقم، موافقم، نه موافقم نه مخالف، مخالفم، کاملاً مخالفم) از یک تا پنج امتیازدرجه‌بندی شده است. برخی از گویه‌های مقیاس به صورت مستقیم و بقیه معکوس (گویه‌های ۳-۱، ۵، ۷، ۹، ۱۰، ۱۷، ۲۹-۲۵، ۳۳، ۳۴، ۳۶ و ۴۴) نمره‌گذاری می‌شوند (۱). ضریب همبستگی پرسش‌نامه EMS با مقیاس‌های رضایت خانوادگی، ۰/۴۱ تا ۰/۶۰ و با مقیاس‌های رضایت از زندگی، ۰/۳۲ تا ۰/۴۱ بود که بیانگر روایی سازه آن می‌باشد. کلیه خرده مقیاس‌های پرسش‌نامه زوج‌های راضی و ناراضی را متمایز می‌کند و این نشان می‌دهد که تست از روایی ملاکی خوبی برخوردار است (۲۶). Nemechek و Olsone ضریب Cronbach´s alpha پرسش‌نامه EMS را در خرده مقیاس‌های آن از ۰/۴۸ تا ۰/۹۰ گزارش کرد (۲۷).

پس از قرار گرفتن شرکت‌کنندگان در دو گروه و قبل از انجام مداخله، پرسش‌نامه EMS توسط دو گروه آزمون و شاهد تکمیل گردید. آموزش شادکامی فقط در گروه آزمون، طی شش جلسه دو ساعته توسط یک روان‌پرستار به صورت هفته‌ای یک بار و پس از هماهنگی با واحدهای پژوهش برگزار شد. محتوای آموزشی با روش سخنرانی و پرسش و پاسخ با استفاده از وسایلی

[Downloaded from hsr.mui.ac.ir on 2026-11-18]

[DOI: 10.48305/jhsr.v20i1.1527]

همچون دیتا پروژکتور، تخته وایت‌برد و ماژیک ارایه گردید. در هر هفته تکالیفی در رابطه با آموزش‌های داده شده از دانشجویان درخواست شد. محتوای جلسات آموزش شادکامی در گروه آزمون به ترتیب شامل «آشنایی و معرفی محقق، معرفی شیوه کار، تعیین زمان و مکان و تعداد جلسات آموزش، آموزش تکنیک افزایش صمیمیت و اجرای آن، آموزش تکنیک بیان احساسات و توسعه خوش‌بینی و تفکر مثبت، دوری از افکار نگران‌کننده و اولویت دادن به شادی، آموزش تکنیک کاهش توقعات و انتظارات و تکنیک قدردان بودن، آموزش تکنیک افزایش روابط اجتماعی و در زمان حال زندگی کردن و تقدیم هدایا بود. پس از پایان جلسات آموزشی، ابزارها در دو گروه تکمیل گردید. سپس محتوای آموزش شادکامی در قالب یک پکیج به شرکت‌کنندگان در گروه شاهد نیز ارایه شد (شکل ۱).

داده‌ها با استفاده از از آمار توصیفی (میانگین، انحراف معیار، فراوانی مطلق و نسبی) و آمار تحلیلی (آزمون‌های χ^2، Independent t و Paired t) در نرم‌افزار SPSS نسخه ۱۶ (version 16, SPSS Inc., Chicago, IL) مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت. $P < ۰/۰۵$ به عنوان سطح معنی‌داری در نظر گرفته شد.

ملاحظات اخلاقی شامل دریافت مجوز از کمیته تحقیقات دانشجویی و معاونت پژوهشی دانشگاه علوم پزشکی گناباد، رعایت مفاد بیانیه اخلاق در پژوهش Helsinki، اخذ مجوز از کمیته منطقه‌ای اخلاق با کد IR.GMU.REC. 1394.2، اطمینان دادن به شرکت‌کنندگان در مورد محرمانه بودن اطلاعات شخصی، داوطلبانه بودن شرکت در پژوهش و حق خروج شرکت‌کنندگان در هر مرحله از مطالعه، اطلاع به شرکت‌کنندگان در مورد شانس برابری آن‌ها جهت قرار گرفتن در گروه شاهد یا آزمون، تحویل بسته آموزش شادکامی به گروه شاهد در پایان مداخله، هماهنگی با محیط انجام پژوهش و اخذ رضایت آگاهانه کتبی از شرکت‌کنندگان بود.

یافته‌ها

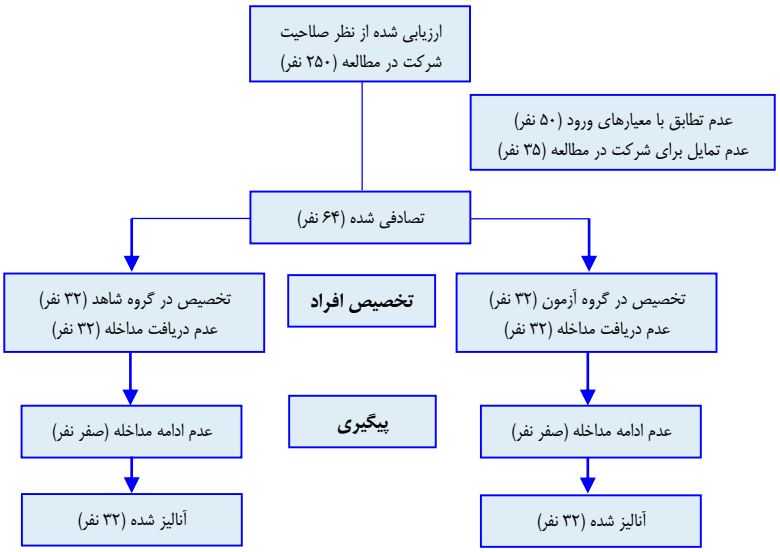
ویژگی‌های دموگرافیک دو گروه آزمون و شاهد در جدول ۱ ارایه شده است. بر این اساس، دو گروه قبل از مداخله، از نظر ویژگی‌های جمعیت‌شناختی همسان بودند.

مقایسه نمره رضایت زناشویی قبل و پس از مداخله در دو گروه آزمون و شاهد در جدول ۲ ارایه شده است. بر اساس نتایج آزمون Independent t، اختلاف معنی‌داری بین دو گروه از نظر میانگین رضایت زناشویی قبل از انجام مداخله وجود نداشت ($P = ۰/۶۳۰$)، اما میانگین رضایت زناشویی پس از انجام مداخله بین دو گروه اختلاف معنی‌داری را نشان داد ($P < ۰/۰۰۱$). نتایج حاکی از آن بود که میانگین رضایت زناشویی قبل و بعد از مداخله در گروه آزمون بر اساس آزمون Paired t، اختلاف معنی‌داری با یکدیگر داشت ($P < ۰/۰۰۱$)، اما این تفاوت در گروه شاهد معنی‌دار نبود ($P = ۰/۵۲۰$).

بحث

پژوهش حاضر با هدف بررسی تأثیر آموزش شادکامی بر رضایت زناشویی دانشجویان متأهل انجام شد. نتایج حاکی از تأثیر مثبت شادکامی بر افزایش رضایت زناشویی در گروه آزمون نسبت به گروه شاهد بود. به عبارت دیگر، پس از اجرای مداخله شش جلسه‌ای آموزش شادکامی، نمره میانگین رضایت زناشویی در گروه آزمون نسبت به گروه شاهد افزایش معنی‌داری داشت. در مقابل، نمره رضایت زناشویی گروه شاهد که هیچ‌گونه مداخله‌ای دریافت نکرده بودند، با گذشت زمان در پایان مطالعه کاهش یافت. این یافته نشان دهنده این است که دانشجویان از کاهش رضایت زناشویی رنج می‌برند و در صورتی که مداخله‌ای برای آن‌ها انجام نشود، گذشت زمان کاهش رضایت زناشویی آن‌ها را بیشتر خواهد کرد.

نتایج تحقیق حاضر در زمینه افزایش رضایت زناشویی، با یافته‌های برخی از پژوهش‌ها (۳۰-۲۸، ۲۰، ۴) هم‌راستا بود. نتایج مطالعه شیرین و همکاران که با هدف بررسی تأثیر آموزش شادکامی به شیوه شناختی رفتاری Fordyce بر میزان رضایت زناشویی و خوش‌بینی زنان متأهل انجام شد (۲۵)، با نتایج بررسی حاضر قابل مقایسه است.



شکل ۱. مراحل پژوهش بر اساس دیاگرام
(CONSORT) Consolidated Standards of Reporting Trials

[Downloaded from hsr.mui.ac.ir on 2026-11-18]
[DOI: 10.48305/jhsr.v20i1.1527]

جدول ۱. ویژگی‌های دموگرافیک در دو گروه آزمون و شاهد (تعداد = ۶۴ نفر)

ویژگی‌های دموگرافیک	گروه آزمون	گروه شاهد	آزمون	مقدار P
سن (سال) (میانگین ± انحراف معیار)	۲۳/۳۳ ± ۵/٤۱	۲۲/۵٦ ± ۵/۲۳	Independent t	۰/۵۷۵
جنس [تعداد (درصد)]			χ^2	۰/۲۰۰
مذکر	۸ (۲۵/۰)	٤ (۱۲/۵)		
مؤنث	۲٤ (۷۵/۰)	۲۸ (۸۷/۵)		
ترم تحصیلی (میانگین ± انحراف معیار)	٤/۸۸ ± ۲/۰٤	٤/٤۱ ± ۱/۷۵	Independent t	۰/۳۲۰
مقطع تحصیلی (کارشناسی) (تعداد)	۳۲	۳۲	χ^2	> ۰/۹۹۹
مقطع تحصیلی همسر [تعداد (درصد)]			χ^2	> ۰/۹۹۹
دیپلم	٤ (۱۲/۵)	٤ (۱۲/۵)		
دانشگاهی	۲۸ (۸۷/۵)	۲۸ (۸۷/۵)		
وضعیت بومی [تعداد (درصد)]			χ^2	۰/۸۰۰
بومی	۱۸ (۵٦/۳)	۱۹ (۵۹/٤)		
غیر بومی	۱٤ (٤۳/۷)	۱۳ (٤۰/٦)		
مدت ازدواج (سال) (میانگین ± انحراف معیار)	۲/۸۰ ± ۲/۷۱	٤/۲۳ ± ۲/۹۲	Independent t	۰/۸۸۰
تعداد فرزندان (میانگین ± انحراف معیار)	۰/۳۱ ± ۰/۷٤	۰/۲۸ ± ۰/۵۹	Independent t	۰/۸۵۱

شیرین و همکاران یافتند که آموزش شادکامی به شیوه شناختی- رفتاری Fordyce، به اندازه ۱۲ نمره باعث افزایش میزان رضایت زناشویی در گروه آزمون شد (۲۵)؛ به طوری که در تحقیق حاضر این میزان به ۲۱ نمره در گروه آزمون رسید. شرکت‌کنندگان در پژوهش شیرین و همکاران فقط زنان بودند (۲۵)، اما در مطالعه حاضر هر دو جنس مذکر و مؤنث وارد تحقیق شدند. یکی دیگر از وجوه تمایز بررسی حاضر با تحقیق شیرین و همکاران (۲۵) این بود که پژوهش حاضر جامعه هدف دانشجویانی بودند که در سال‌های ابتدایی زندگی زناشویی به سر می‌بردند. بنابراین، طبق مطالعات در دسترس، انجام مداخلات روان‌شناختی مانند آموزش شادکامی در این برهه زمانی از زندگی مشترک، آن را از سایر تحقیقات متمایز می‌کند.

با توجه به کمبود پژوهش‌های در دسترس و مشابهی که دقیقاً با هدف مطالعه حاضر منطبق باشد، نویسندگان تحقیق حاضر به طور مستقیم نمی‌توانند نتایج به دست آمده را با دیگران مقایسه کنند. با این حال، پژوهش‌های متعددی وجود دارد که از تأثیر یا ارتباط شادکامی بر متغیرهای دیگری یا ارتباط شادکامی با رضایت زناشویی حمایت می‌کند. همچنین، مطالعاتی وجود دارد که تأثیر مداخلات مختلف را بر رضایت زناشویی بررسی کرده‌اند. به طور کلی، در بین تحقیقات انجام شده در کشور ایران، تأثیر آموزش شادکامی بر کیفیت زندگی زوجین مورد بررسی قرار گرفته است که با نتایج پژوهش حاضر که نشان دهنده تأثیر مثبت شادکامی می‌باشد، همخوانی داشت. کجباف و همکاران با انجام مطالعه‌ای دریافتند که میانگین نمره کیفیت زندگی به طور معنی‌داری افزایش یافت. آن‌ها نتیجه گرفتند که آموزش شادکامی بر کیفیت زندگی زوجین مراجعه‌کننده به مراکز مشاوره‌ای شهر اصفهان مؤثر است (۳۱).

سپهریان آذر و همکاران در تحقیق خود نشان دادند که بین امیدواری و شادکامی، با رضایت زناشویی دانشجویان متأهل هبستگی مثبتی وجود دارد؛ به این صورت که با افزایش امید و شادکامی، بر سطح رضایت زناشویی دانشجویان متأهل افزوده می‌شود (۱۲). همچنین، امیری مجد و زری مقدم در مطالعه خود به این نتیجه رسیدند که بین شادکامی و رضایت زناشویی در زنان شاغل رابطه مثبتی وجود دارد؛ بدین معنی که هرقدر شادکامی بیشتر باشد، به همان میزان نیز رضایت زناشویی شاغل نیز بیشتر خواهد بود (۲۳). تحقیقات مذکور، نشان دهنده ارتباط شادکامی با رضایت زناشویی و از عوامل مرتبط با آن می‌باشد (۲۳، ۱۲). این نتایج با یافته‌های پژوهش حاضر که به بررسی رابطه علت و معلولی شادکامی و رضایت زناشویی می‌پردازد، همسو بود.

عسگری و ترکاشوند در مطالعه‌ای که با هدف بررسی اثربخشی آموزش فنون مثبت‌نگری بر رضایت زناشویی زنان انجام شد، دریافتند که آموزش فنون مثبت‌نگری تلفیقی، موجب افزایش رضایت زناشویی زنان گردید، اما بر مدیریت مالی، فرزند و فرزندپروری، مساوات‌طلبی نقش‌ها و جهت‌گیری مذهبی تأثیر نداشت (۳۰).

جدول ۲. نمره رضایت زناشویی قبل و پس از مداخله در دو گروه آزمون و شاهد (تعداد = ۶۴ نفر)

	مراحل مطالعه	گروه آزمون (میانگین ± انحراف معیار)	گروه شاهد (میانگین ± انحراف معیار)	آزمون	مقدار P
رضایت زناشویی	قبل	۱۷۵/٤۷ ± ۲۰/٦۳	۱۷۰/٤٤ ± ۲۰/۱۳	Independent t	۰/۳۳۹
	بعد	۱۹٦/۷۲ ± ۲۲/۰۹	۱٦۸/۰۰ ± ۲۱/۵۳	Independent t	< ۰/۰۰۱
مقدار P (Paired t)	قبل و بعد	< ۰/۰۰۱	۰/۵۲٦		

[Downloaded from hsr.mui.ac.ir on 2026-11-18]

[DOI: 10.48305/jhsr.v20i1.1527]

همان‌گونه که اشاره شد، شادکامی حالت عاطفی مثبتی است و با خود صفات و علایمی از جمله باورهای مثبت در مورد زندگی، هیجانات مثبت و فقدان هیجانات منفی را به دنبال دارد (۳۰). بر این اساس، با مقایسه نتایج تحقیق عسگری و ترکاشوند (۳۰) با نتایج پژوهش حاضر، می‌توان چنین بیان کرد که آموزش شادکامی و مثبت‌نگری، می‌تواند رضایت زناشویی را افزایش دهد.

آموزش شادکامی، ساختارهای شناختی و هیجانی افراد و نگرش دیگران را درباره فرد و محیط تغییر می‌دهد و منجر به ارتقای بهداشت روان و کاهش مشکلات بین زوجین می‌شود. با آموزش شادکامی، موقعیت زندگی فرد تغییر نمی‌کند، اما دید او به زندگی و آنچه اطراف اوست را تغییر می‌دهد و بر باورها و شناخت‌های وی به مسایل زندگی تأثیر می‌گذارد. همه این امور موجب می‌شود فرد به مسایلی توجه کند که نقطه مقابل ناکامی، افسردگی و عدم رضایت است. بنابراین، نگرش مثبت‌تری نسبت به رویدادهای اتفاق افتاده در زندگی برای افراد فراهم می‌کند. طبق نظریه Lyubomirsky و همکاران، شرکت در جلسات آموزش شادکامی، نگرش افراد را نسبت به زندگی و وقایع روزانه تغییر می‌دهد و آنان می‌توانن در حد مقدور از تولید افکار منفی دوری و افکار مثبت را جایگزین نمایند. آن‌ها زندگی کردن در حال را تجربه می‌کنند و به استقبال حوادث به وقوع پیوسته نمی‌روند و حوادث بد را پیش‌بینی نمی‌کنند (۳۲).

نتایج برخی از مطالعات حاکی از آن است که به کارگیری مداخلات دیگر همچون آموزش مهارت‌های زندگی و آموزش روانی مبتنی بر تئوری انتخاب؛ بر رضایت جنسی، زناشویی و افزایش سازگاری زوجین مؤثر است (۳۱، ۴).

یکی از مهم‌ترین محدودیت‌های تحقیق حاضر، اشباع پژوهش‌های موجود در محیط مطالعه بود که سبب تمایل کم دانشجویان برای شرکت و ادامه همکاری شد. با توجه به نتایج تحقیق حاضر، پیشنهاد می‌شود که برای ارتقای سطح رضایت زناشویی و پیشگیری از آسیب‌های احتمالی اعضای خانواده، آموزش شادکامی برای تمام زوج‌های جوان به خصوص در دوران عقد اجرا شود. همچنین، پیشنهاد می‌گردد پژوهش حاضر بر روی حجم نمونه وسیع‌تر و سایر گروه‌های جامعه غیر از دانشجویان انجام گیرد. اجرای مطالعات مشابه در سایر مراکز آموزشی نیز توصیه می‌شود.

نتیجه‌گیری

با توجه به نتایج پژوهش حاضر، آموزش شادکامی بر رضایت زناشویی دانشجویان متأهل مؤثر می‌باشد. با برگزاری کارگاه‌های آموزشی به ویژه با محتوای آموزش شادکامی، می‌توان گام مهمی در راستای کاهش تعارضات زناشویی و افزایش رضایت زناشویی زوجین دانشجو برداشت.

تشکر و قدردانی

مطالعه حاضر برگرفته از طرح تحقیقاتی با شماره ۷۵ می‌باشد. بدین وسیله از حمایت‌های مالی و معنوی معاونت آموزشی، پژوهشی و دانشجویی دانشگاه علوم پزشکی گناباد، دانشجویان شرکت‌کننده در تحقیق و مسؤولان خوابگاه‌ها تشکر و قدردانی به عمل می‌آید.

References

1. Fazel A, Haghshenas H, Keshavarz Z. Ability to predict personality traits and lifestyle on women's satisfaction nurse city couple. Woman and Society 2011; 2(7): 139-63. [In Persian].
2. Sadati Z, Mirzaian B, Dousti Y. The effect of life skills training on marital satisfaction and happiness of married students. Community Health. 2018; 5(3):282-90. [In Persian].
3. Karami M, Ahmadi S, Ghobadi S. Prediction of marital satisfaction based on happiness and quality of life in couples in Tehran. Knowledge and Research in Applied Psychology 2021; 22(1): 93-102. [In Persian].
4. Pourheydari S, Bagherian F, Doustkam M, Bahadorkhan J. The effects of life skills training on marital and sexual satisfaction of young couples. Knowledge and Research in Applied Psychology 2013; 14(1):14-22. [In Persian].
5. Yoosefi N. Effectiveness of life skills training in marital satisfaction and couples hopefulness. Journal of Family Psychology 2021; 3(1): 59-70. [In Persian].
6. Khajeddin N, Riahi F, Izadi Mazidi S. The relationship between communication skills and marital satisfaction among married students of psychology and counseling. Jentashapir Journal Of Cellular and Molecular Biology 2011; 2(2):55-61. [In Persian].
7. Hamid N., Kianimoghadam R., Hossnzadeh A. Effect of communication skills training through religion-based cognitive behavioral approach on intimacy and the satisfaction with life among couples. Hormozgan Med J 2015; 19(2): 129-36. [In Persian].
8. Bilal A. marital satisfaction and satisfaction with life: mediating role of sexual satisfaction in married women. Journal of Psychosexual Health 2020; 2(1): 77-86.
9. Abreu-Afonso J, Ramos MM, Queiroz-Garcia I, Leal I. How couple's relationship lasts over time? A model for marital satisfaction. Psychol Rep 2022; 125(3): 1601-27.
10. Unal O, Akgun S. Conflict resolution styles as predictors of marital adjustment and marital satisfaction: an actor partner interdependence model. J Fam Stud 2022; 28(3): 898-913.
11. Abdolrahmi F, Kaboudi M, Kamerzarin H, Kaboudi B, Mohammadi P, Horriat M. The effect of Fordyce happiness training on marital satisfaction and mental health in women with premenstrual syndrome. J Holist Nurs Midwifer 2023; 33(1): 15-24.
12. Sepehrian-Azar F, Mohammadi N, Badalpoor Z, Norozzadeh V. The Relationship between Hope and Happiness

[Downloaded from hsr.mui.ac.ir on 2026-11-18]

[DOI: 10.48305/jhsr.v20i1.1527]

with Marital Satisfaction. Journal of Health and Care 2016; 18(1): 37-44. [In Persian].
13. Bradley JM, Hojjat M. A model of resilience and marital satisfaction. J Soc Psychol 2017; 157(5): 588-601.
14. Tavakol Z, Moghadam ZB, Nasrabadi AN, Iesazadeh N, Esmaeili M. Marital satisfaction through the lens of Iranian women: A qualitative study. Pan Afr Med J 2016; 25: 208.
15. Janati JM, Moein L, Yazdani L. A comparison of the relationship between personality traits and marital life satisfaction of married and employed women in Kazeroon. Woman and Society 2010; 1(2): 143-62. [In Persian].
16. Sayehmiri K, Kareem KI, Abdi K, Dalvand S, Gheshlagh RG. The relationship between personality traits and marital satisfaction: a systematic review and meta-analysis. BMC Psychol 2020; 8(1): 15.
17. Ahmadi K, Ashrafi S, Kimiaee A, Afzali M. Effect of family problem-solving on marital satisfaction. J Appl Sci 2010; 10(8): 682-7.
18. Robles TF. Marital quality and health: Implications for marriage in the 21(st) century. Curr Dir Psychol Sci 2014; 23(6): 427-32.
19. Thomas PA, Richards EA, Forster AK. Is marital quality related to physical activity across the life course for men and women? J Aging Health 2022; 34(6-8): 973-83.
20. Pourmeidani S, Noori A, Shafti SA. Relationship between life style and marital satisfaction. Journal of Family Research 2015; 10(3): 331-44. [In Persian].
21. George LK. Still happy after all these years: research frontiers on subjective well-being in later life. J Gerontol B Psychol Sci Soc Sci 2010; 65B(3): 331-9.
22. Chiang HM, Ni X, Lee YS. Life Skills Training for Middle and High School Students with Autism. J Autism Dev Disord 2017; 47(4): 1113-21.
23. Amiri Majd M, Zari Moqadam F. The relationship between delightness and matrimonial satisfaction among the employed female teachers and housekeepers of Arak City. Journal of Behavioral Sciences 2010; 2(4): 9-21. [In Persian].
24. Argyle M, Martin M, Lu L. Testing for stress and happiness: The role of social and cognitive factors. In: Spielberger CD, Sarason IG, editors. Stress and emotion: Anxiety, anger, and curiosity. Philadelphia, PA: Taylor & Francis; 1995. p. 173-87.
25. Shirin Z, Khalatbari J, Farmani F. The effectiveness of fordyce cognitive-behavioral happiness training on women's optimism and marital satisfaction. Journal of Woman Cultural Psychology 2019; 11(41): 61-70. [In Persian].
26. Shamloo E, Ghasemi M, Rezvani F. The effectiveness of spiritual education on reducing marital conflict. Journal of Social Work Research 2017; 4(13): 95-120. [In Persian].
27. Nemechek S, Olson KR. Five-factor personality similarity and marital adjustment. Soc Behav Pers 1999; 27(3): 309-18.
28. Yoshany N, Morowatisharifabad MA, Mihanpour H, Bahri N, Jadgal KM. The effect of husbands' education regarding menopausal health on marital satisfaction of their wives. J Menopausal Med 2017; 23(1): 15-24.
29. Soltanifar A, Moharari F, Rajai Z, Ziaee M, Salimi Z. Effect of psychoeducation based on choice theory on marital satisfaction and increasing couples' adaptability: A double-blind randomized clinical trial. Electron Physician 2019; 11(2): 7499-506.
30. Asgari M, Torkashvand F. The effectiveness of combined positive techniques training on marital satisfaction of women referred to medical centers. Clinical Psychology Studies 2018; 8(31): 91-112. [In Persian].
31. Kajbaf MB, Aghaei A, Mahmoody E. The effect of happiness training on couples' life quality in counseling centers in Esfahan. Family Research 2011; 7(25): 69-81. [In Persian].
32. Lyubomirsky S, Sheldon KM, Schkade D. Pursuing happiness: The architecture of sustainable change. Rev Gen Psychol 2005; 9(2): 111-31.

[Downloaded from hsr.mui.ac.ir on 2026-11-18]

[DOI: 10.48305/jhsr.v20i1.1527]