

شاد بودن هنر است شاد کردن هنری والاتر!

اثربخشی آموزش شناختی- رفتاری شادکامی فوردایس بر افزایش مهارت‌های اجتماعی

فاطمه‌السادات شاه‌زیدی

کارشناس ارشد مشاوره مدرسه

چکیده

پژوهش حاضر با هدف بررسی اثربخشی آموزش شادکامی بر افزایش مهارت‌های اجتماعی دانش‌آموزان (سال تحصیلی ۹۰-۸۹) انجام شده است. جامعه آماری پژوهش دانش‌آموزان دختر دبیرستان‌های شهر اصفهان بوده‌اند. افراد نمونه (۶۴ نفر؛ دو گروه ۳۲ نفری) به روش نمونه‌گیری چندمرحله‌ای انتخاب شدند. این عده، پس از اجرای پیش‌آزمون، از بین افرادی که نمرات مهارت اجتماعی آن‌ها پایین‌تر از بقیه بود در دو گروه آزمایش و گواه، به صورت تصادفی انتخاب شدند. افراد گروه آزمایش با استفاده از بسته آموزشی شادکامی فوردایس - اصفهان (عابدی، ۱۳۸۴) به مدت ۸ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای در ۸ هفته تحت آموزش قرار گرفتند و پس از پایان دوره مجدد از آن‌ها آزمون گرفته شد. داده‌ها با روش آماری تحلیل کوواریانس تحلیل شد. نتایج پژوهش نشان داد آموزش شادکامی بر افزایش مهارت‌های اجتماعی دانش‌آموزان مؤثر است. ($F=451/101$) و ($p < 0/01$). بنابراین می‌توان از آموزش شناختی- رفتاری شادکامی فوردایس برای افزایش مهارت‌های اجتماعی در مدارس استفاده نمود.

کلیدواژه‌ها: آموزش شادکامی، شادکامی، مهارت اجتماعی

در پاسخ به این سؤال که مهارت‌های اجتماعی را چگونه می‌توان در افراد پرورش داد، باید گفت: برای ایجاد یا پرورش مهارت‌های اجتماعی از روش‌های مختلفی از قبیل تدریس آموزشی، آموزش الگوسازی، ایفای نقش و استفاده از فنون شناختی و رفتاری استفاده شده است.

مقدمه

«اجتماعی شدن»^۱ جریانی بسیار پیچیده است و جوانب بی‌شمار و گوناگون دارد و مهارت‌های اجتماعی و چگونگی ارتباط با سایر افراد یکی از این جوانب است. در تعریفی که مک کومی^۲ و مارتین^۳ (۱۹۹۵) بنا به نظر گروسک^۴ و دیک^۵ ارائه می‌دهند، اجتماعی شدن را مستلزم درونی‌سازی موفق هنجارهای اجتماعی می‌دانند و همین امر باعث می‌شود که فرد از نظر اجتماعی رفتار پسندیده داشته باشد. درونی‌سازی هنجارها، مانع رفتارهای ضد اجتماعی می‌شود و به رفتارهای مناسب و مورد تأیید جامعه میدان می‌دهد (مک کومی و مارتین، ۱۹۸۳). در تعریف مهارت‌های اجتماعی هر کس به گونه‌ای آن‌ها را تعریف می‌کند. در تعریف شانت^۶ و مک‌فال^۷ «مهارت اجتماعی»^۸ عبارت است از «فرایندی مرکب که فرد را قادر می‌سازد به گونه‌ای رفتار کند که دیگران او را با کفایت تلقی کنند». مهارت‌ها، توانایی‌های لازم برای انجام رفتارهای هدفمند و موفقیت‌آمیز هستند. هارگی^۹ و اون با مرور تحلیل‌های انجام شده فیلیپس^{۱۰} در مورد مهارت اجتماعی به این نتیجه می‌رسند که کسی دارای مهارت اجتماعی است که با دیگران طوری ارتباط برقرار کند که بتواند به حقوق، الزامات، رضایت خاطر و یا انجام وظایف خود در حد معقول دست یابد بی‌آنکه حقوق، الزامات، رضایت خاطر افراد و یا وظایف دیگران را نادیده بگیرد و در عین حال بتواند در این مورد مبادله‌ای باز و آزاد با دیگران داشته باشد (هارگی و اون، ۱۹۹۷).

گات و سفران^{۱۱}، مهارت‌های اجتماعی را رفتارهایی کلامی و غیرکلامی می‌دانند که موجب تعامل مؤثر فرد با دیگران می‌شود؛ و این رفتارها شامل مشارکت کردن، رعایت نوبت، سازگاری، پیش‌دستی در انجام فعالیت، پذیرایی کردن و ارتباط برقرار کردن می‌باشد (احمدی، ۱۳۸۶). مورگان به این نکته اشاره دارد که مهارت‌های اجتماعی نه تنها امکان شروع و تداوم روابط متقابل و مثبت را با دیگران فراهم می‌نماید بلکه توانایی نیل به اهداف ارتباط با دیگران را نیز در شخص ایجاد می‌کند. در این پژوهش مهارت اجتماعی عبارت است از توانایی فرد در برقرار نمودن روابط اجتماعی، یا رسیدن به حد لازم رشد برای برقرار نمودن روابط اجتماعی با جامعه. به عبارت دیگر فرد باید بتواند با سایرین هماهنگ و سازگار باشد و با آن‌ها همکاری، ارتباط و تعاون داشته باشد و با معیارها، سنت‌ها و خلیقات گروه هم‌نواپی کند (شعاری‌نژاد، ۱۳۷۸: ۵۱۹).

لازم به ذکر است با توجه به استفاده از پرسش‌نامه هنجاریابی شده توسط عباسی (۱۳۸۲) تعاریف زیر برای تعریف مؤلفه‌های

مهارت اجتماعی به کار می‌رود:

• **مهارت آغاز و خاتمه‌گری:** رفتارهایی نظیر احوال پرسیدن، دست دادن، لبخند زدن، تماس چشمی، تکان دادن سر، معرفی کردن خود، استفاده از جملات آغازگر، تعارف کردن و خداحافظی را شامل می‌شود؛

• **مهارت ابراز وجود:** شامل گرفتن حق خود، ابراز فکر، احساسات و اعتقادات خود به نحو مستقیم و صادقانه، به نحوی که حقوق دیگران ضایع نشود؛

• **مهارت تقویت:** مهارت تقویت اجتماعی شامل تقویت‌کننده کلامی تحسین و تأیید حمایت یا پروراندن پاسخ طرف مقابل و تقویت‌کننده غیرکلامی لبخند، تکان دادن سر، تماس چشمی، کاهش فاصله، مجاورت بدنی و لمس؛

• **مهارت جهت‌دهی:** شامل توانایی پذیرش مسئولیت، جهت دادن به فعالیت‌های دیگران و اعمال نفوذ بر آن‌هاست؛

• **مهارت همدلی:** توانایی درک احساسات، توجه به دیدگاه دیگران و واکنش عاطفی به تجربه هیجانی آن‌هاست؛

• **مهارت همکاری:** شامل رفتارهایی نظیر اشتراک وسایل، پیروی از دستورالعمل‌ها و راهنمایی‌ها، همکاری با همسالان و شرکت در فعالیت‌های گروهی.

هدف نهایی مهارت‌های اجتماعی این است که افراد مسئولیت‌پذیری و شایستگی خویش را بپذیرند. این شایستگی فردی موجب احساس کفایت شده و شایستگی سطح بالا، سلامت روانی، شکوفایی و پذیرش مسئولیت فردی را به دنبال دارد و همانند یک رویکرد آموزشی برای مداخلات گروهی و فردی مناسب است (وفائیان، ۱۳۸۵).

بنابراین کسی که از لحاظ اجتماعی کمبود مهارت دارد، ممکن است عناصر اصلی مهارت اجتماعی را فرا گرفته باشد، اما از فرایندهای فکری لازم برای استفاده از این عناصر در تعاملات خود بی‌بهره باشد. یکی از جنبه‌های مهم کنترل، زمان‌بندی رفتارهای اجتماعی است. اگر فایده رفتار اجتماعی، دست‌یابی به نتایج مطلوب آن است، پس زمان‌بندی رفتار، اهمیت زیادی دارد. یعنی باید از رفتارهای ماهرانه در مواقع مناسب استفاده کرد.

در پاسخ به این سؤال که مهارت‌های اجتماعی را چگونه می‌توان در افراد پرورش داد، باید گفت برای ایجاد یا پرورش مهارت‌های اجتماعی از روش‌های مختلفی از قبیل تدریس آموزشی، آموزش الگوسازی، ایفای نقش و استفاده از فنون شناختی و رفتاری استفاده شده است.

یکی از متغیرهای مرتبط با مهارت‌های اجتماعی شادکامی است. تمیر^{۱۲} (۲۰۰۹)، با اشاره به پژوهش لو و آرکایل که بر روی شصت و سه نفر نمونه انجام شد و در آن، افراد را از لحاظ مقیاس‌های برون‌گرایی روان‌نژندی، صلاحیت یا شایستگی اجتماعی و همچنین همکاری طی مدت یک ماه و مقیاس شادکامی چهار ماه بعد مورد بررسی قرار دادند، بیان می‌دارد که مؤلفه‌های قاطعیت و اظهار وجود و برون‌گرایی و روان‌نژندی، با شادکامی همبستگی دارد.

با توجه به ارتباط بین شادکامی و مهارت‌های اجتماعی به



شادی یکی از شاخص‌های کیفیت زندگی است. یعنی آثار آن به وضوح در زندگی و حالات افراد دیده می‌شود. این شاخص به همراه شاخص‌های سلامت روانی و جسمانی نشانگر میزان کامیابی افراد است

وجود دارد می‌تواند ناشی از ارضای نیازهای اجتماعی، برآوردن نیازهای مربوط به عزت نفس یا یادآوری روابط نزدیک در کودکی باشد (مرادی، ۱۳۸۳).

عابدی (۱۳۸۶) درباره ضرورت شادی در کتاب خود چنین بیان می‌دارد: حتی یونانیان باستان هم در مورد شادمانی نظرهایی داشته‌اند و انسان را تشویق به شادی می‌کرده‌اند. شاعران بزرگ پارسی زبان نیز در اشعار خود مشوق شادمانی بوده‌اند. در بسیاری از تمثیل‌ها، داستان‌ها و ضرب‌المثل‌های قدیمی می‌توان توجه پیشینیان را به شادمانی درک کرد. علم جدید نیز با کشف رابطه شادمانی با برخی از مسائل مهم زندگی بر ضرورت شادی تأکید دارد. یکی از زمینه‌هایی که در سال‌های اخیر بیشتر در پژوهش‌های مختلف مورد بررسی قرار گرفته شد «رابطه سلامت جسمانی و شادمانی» است. این رابطه آنقدر قوی است که حتی گفته می‌شود برخی بیماری‌های نسبتاً شایع مثل سرماخوردگی و آنفولانزا در افراد شادمان کمتر شیوع دارد. رابطه شادمانی با مرگ زودرس، سیستم ایمنی بدن، بیماری‌ها و حملات قلبی، و نیز با مقاومت در برابر بیماری سرطان از مواردی است که ارزش شادمانی به عنوان یک هدف مهم در زندگی را برای ما روشن می‌کند. به هر حال علاوه

نظر می‌رسد در صورت افزایش شادکامی، افراد بهتر می‌توانند مهارت‌های اجتماعی خود را بروز دهند. همچنین با توجه به اینکه یکی از شیوه‌های پرورش مهارت اجتماعی استفاده از فنون شناختی و رفتاری است، اگر بتوان با استفاده از این فنون شادمانی را افزایش داد شاید بتوان به افزایش مهارت‌های اجتماعی نیز کمک کرد. در بین شیوه‌های افزایش شادکامی یکی از روش‌هایی که بیشترین پژوهش‌ها در مورد آن انجام شده روش شناختی- رفتاری فوردایس است. در این روش عوامل اجتماعی زیادی دخالت دارند. بنا به گفته پریو^{۱۳} (۲۰۰۶) و لونگ^{۱۴} و همکاران (۲۰۱۱) سن، سلامتی، موقعیت ازدواج و روابط اجتماعی جزء مهم‌ترین عوامل شادکامی‌اند.

در زمینه تأثیر شادکامی محققان دریافته‌اند که عشق منبع عظیمی از سرخوشی و مسرت است و افرادی که عاشق کار خود هستند ارتباطات اجتماعی زیاد و فعالیت دائمی دارند. یکی از دلایل اصلی رضایت افراد از اوقات فراغت و تفریح، لذت‌بخشی روابط اجتماعی است که آن‌ها را در یک حالت خلقی خوب قرار می‌دهد و در نتیجه آنان به دنبال فعالیت اجتماعی بیشتر بر می‌آیند. علت اینکه بین شادکامی و معاشرت «مهارت اجتماعی» رابطه نزدیکی

الگوی آموزش شادکامی فوردایس شامل ۱۲ فن آموزشی و ۳ فن مشاوره‌ای است

بر افزایش میزان سلامتی، افراد شادمان از زندگیشان بیشتر لذت می‌برند و روی هم رفته کیفیت زندگیشان بهتر است. وی بیان می‌کند که تأثیر شادمانی بر عملکرد شغلی و تحصیلی نیز در برخی پژوهش‌ها به تأیید رسیده است. همچنین محیط شاد و شادمانی افراد، در افزایش عزت‌نفس و تقویت عملکرد درسی و شغلی دیگر افراد خانواده مؤثر است. نویسنده متن در طی پژوهشی دریافت که آموزش شادکامی بر افزایش مهارت‌های اجتماعی شش‌گانه دانش‌آموزان تأثیر مثبت دارد.

شادی یکی از شاخص‌های کیفیت زندگی است. یعنی آثار آن به وضوح در زندگی و حالات افراد دیده می‌شود. این شاخص به همراه شاخص‌های سلامت روانی و جسمانی نشانگر میزان کامیابی افراد است.

و چنین به نظر می‌رسد که با استفاده از شادکامی می‌توان به رشد مهارت‌های اجتماعی کمک کرد.

با توجه به نقش مهارت‌های اجتماعی در ارتقای سطح سلامت روانی دانش‌آموزان و جلوگیری از آسیب‌های اجتماعی در بین آن‌ها ضرورت انجام پژوهش حاضر برجسته می‌شود. در این پژوهش آموزش شادکامی متغیر مستقل و افزایش مهارت‌های اجتماعی متغیر وابسته است.

اهداف پژوهش حاضر تعیین میزان اثربخشی آموزش شادکامی بر افزایش مهارت‌های اجتماعی، شامل خرده‌مقیاس‌های مهارت آغاز و خاتمه‌گری، مهارت ابراز وجود، میزان مهارت تقویت اجتماعی، مهارت جهت‌دهی، مهارت همدلی و مهارت همکاری است.

روش پژوهش

پژوهش حاضر از نوع نیمه تجربی از نوع پیش‌آزمون - پس‌آزمون با گروه آزمایش و گروه گواه و جامعه آماری، شامل دانش‌آموزان دختر دبیرستان‌های شهر اصفهان، می‌باشد استفاده از روش مذکور برای جلوگیری از تأثیر متغیرهای مزاحم مناسب است. (گال، ۱۳۸۷، ترجمه نصر و همکاران). از میان دانش‌آموزان مذکور پس از پیش‌آزمون، با استفاده از روش نمونه‌گیری تصادفی، ۶۴ نفر از کسانی که نمره مهارت اجتماعی آنان نسبت به کل شرکت‌کنندگان پایین‌تر بود شناسایی و به دو گروه آزمایش و گواه تقسیم شدند. گروه آزمایش برنامه آموزش شادکامی را دریافت نمود ولی در گروه گواه مداخله‌ای صورت نگرفت. افراد نمونه به روش نمونه‌گیری چند مرحله‌ای انتخاب شدند. به این شرح که: پس از تأیید و اخذ مجوز از سازمان آموزش و پرورش شهر اصفهان و معرفی به نواحی پنجگانه، یک ناحیه به طور تصادفی انتخاب شد، و در آن ناحیه دو دبیرستان دخترانه که دانش‌آموز اول دبیرستان داشتند گزینش شد، و از بین کلاس‌های اول دبیرستان این دو مدرسه، سه کلاس به طور تصادفی و در مجموع ۷۹ دانش‌آموز انتخاب شدند. در ادامه

قبل از آموزش مهارت‌های اجتماعی و شادکامی از دانش‌آموزان پیش‌آزمون گرفته و نمرات آن‌ها از بالا به پایین مرتب شد. در نهایت از هر مدرسه ۳۵ نفر دانش‌آموز، که نمرات آن‌ها در آزمون مهارت‌های اجتماعی از بقیه پایین‌تر بود، انتخاب شدند. یک دسته به عنوان گروه گواه و دسته دیگر به عنوان گروه آزمایش انتخاب شدند و برای گروه آزمایش کارگاه آموزشی شادکامی برگزار گردید. این کارگاه آموزشی در ۸ جلسه طی ۸ هفته برگزار شد. جلسات آموزشی به صورت گروهی و هفته‌ای یک جلسه به مدت ۹۰ دقیقه تشکیل شد. پس از پایان دوره مجدداً آزمون گرفته شد. در جدول شماره (۱) گروه حجم نمونه معرفی شده است:

جدول (۱): حجم نمونه

نوع نمونه	حجم نمونه	ریزش نمونه	تعداد نمونه نهایی
گروه گواه	۳۵ نفر	۳ نفر	۳۲ نفر
گروه آزمایش	۳۵ نفر	۳ نفر	۳۲ نفر
تعداد کل	۷۰ نفر	۶ نفر	۶۴ نفر

ابزار پژوهش

در اجرای پیش‌آزمون و جمع‌آوری داده‌های آن از آزمون مهارت‌های اجتماعی و آموزش شادکامی آکسفورد استفاده شده است.

آزمون مهارت‌های اجتماعی

در این پژوهش از آزمون مهارت‌های اجتماعی که توسط عباسی (۱۳۸۲) در بین دانش‌آموزان شهر تهران هنجاریابی شده بود استفاده شد. به زعم عباسی (۱۳۸۲)، این آزمون در ابتدا ۱۴۳ سؤال داشته که پس از تجزیه و تحلیل به یک پرسش‌نامه ۱۰۶ سؤال تبدیلی شده و در این پژوهش استفاده گردید. این ۱۰۶ سؤال شامل ۶ خرده‌مقیاس است که عبارت‌اند از: خرده‌مقیاس‌های آغازگری و خاتمه‌ارتباط، ابراز وجود، تقویت، جهت‌دهی، همدلی و همکاری. ضریب پایایی از طریق آلفای کرونباخ محاسبه شد که این ضریب در خرده‌مقیاس آغازگری و خاتمه ۰/۹۴، در خرده‌مقیاس ابراز وجود ۰/۹۰، در خرده‌مقیاس تقویت ۰/۹۰، در خرده‌مقیاس جهت‌دهی ۰/۸۸، در خرده‌مقیاس همدلی ۰/۸۰، در خرده‌مقیاس همکاری ۰/۸۳ به دست آمد. طیف نمره‌گذاری این آزمون از صفر تا ۴ بوده است. بدین صورت که گزینه هرگز نمره صفر، گزینه به ندرت نمره ۱، گزینه گاهی اوقات نمره ۲، گزینه اغلب اوقات نمره ۳ و گزینه همیشه نمره ۴ می‌گیرد. لازم به ذکر است که ۴ سؤال (سؤالات ۵-۴۱-۴۷-۶۷) به شیوه معکوس نمره‌گذاری شد. روایی پرسش‌نامه با نظریه متخصصان در این حوزه مشخص شده است (عباسی، ۱۳۸۲).

برنامه آموزش شادکامی فوردایس

برنامه جلسات گروه توسط عابدی (۱۳۸۶) تدوین شده است. در این پژوهش مطالب زیر طی ۸ جلسه گروهی ۹۰ دقیقه‌ای و

مطابق با الگوی آموزش شادکامی فوردایس در برنامه‌ای تحت عنوان آموزش فوردایس - اصفهان تنظیم شده است. این برنامه شامل ۱۲ فن آموزشی و ۳ فن مشاوره‌ای است که ۱۲ فن آموزشی در کلاس‌ها و کارگاه‌های افزایش شادکامی آموزش داده می‌شوند و ۳ فن مشاوره‌ای طی جلسات مستمر مشاوره‌ای آموخته می‌شوند. ۱۲ فن آموزشی عبارت است از: ۱. بیان احساسات ۲. افزایش خوش‌بینی و تفکر مثبت ۳. افزایش فعالیت جسمانی ۴. افزایش روابط اجتماعی ۵. افزایش صمیمیت ۶. افزایش خلاقیت ۷. کاهش توقعات ۸. خود بودن ۹. برنامه‌ریزی و سازماندهی ۱۰. زندگی در حال ۱۱. دوری از افکار نگران‌کننده ۱۲. اولویت دادن به شادکامی. مطالب زیر در ۸ جلسه آموزشی ۹۰ دقیقه‌ای به آزمودنی‌های گروه آزمایش آموزش داده شد.

گزارش یافته‌های پژوهش (تجزیه و تحلیل داده‌ها)

در این پژوهش یک فرضیه کلی و متناسب با هر خرده مقیاس یک فرضیه ارائه گردید.

برای تجزیه و تحلیل داده‌ها از شاخص‌های آمار توصیفی و آمار استنباطی، در محاسبه میانگین، انحراف استاندارد، بررسی جداول و نمودارها استفاده شد. در آمار استنباطی از کوواریانس برای آزمون فرضیه و تحلیل آن استفاده شد.

جدول ۲. شاخص‌های آماری در خرده مقیاس مهارت آغازگری و خاتمه

مرحله گروه	پیش‌آزمون میانگین	انحراف معیار	پس‌آزمون میانگین	انحراف معیار	منبع اثر	
					مجموع مجذورات	درجه آزادی
آزمایش	۶۵/۸۱	۸/۸۰	۷۳/۸۱	۵/۰۵	۶/۹۷۸	۱
گواه	۴۹/۹۳	۱۰/۷۸	۵۱/۱۵	۸/۶۶	۳۹۳۷/۶۲۹	۱

نتایج مندرج در جدول (۲) نشان می‌دهد که در مرحله‌های پیش‌آزمون و پس‌آزمون بالاترین میانگین مهارت آغازگری و خاتمه مربوط به گروه آزمایشی شادکامی بوده است. جهت بررسی معنادار بودن این تفاوت از روش تحلیل کوواریانس استفاده شد.

جدول ۳. کوواریانس مقایسه مهارت آغازگری و خاتمه با توجه به گروه کنترل اثر پیش‌آزمون

منبع اثر	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	اندازه اثر	
					پیش‌آزمون	گروه
پیش‌آزمون	۲۷/۲۹۹	۱	۲۷/۲۹۹	۰/۶۱۲	۰/۱۲۰	۰/۱۲۰
گروه	۲۵۱۲/۴۷۵	۱	۲۵۱۲/۴۷۵	۵۶/۳۰۰	۱/۰۰۰	۱/۰۰۰

همان‌طور که نتایج جدول (۳) نشان می‌دهد بین گروه‌ها در سطح $p < 0/01$ تفاوت معنادار وجود دارد. با توجه به اینکه میانگین نمره آغازگری و خاتمه در گروه آزمایشی آموزش شادکامی از میانگین گروه گواه در پس‌آزمون بیشتر است، این تفاوت به نفع گروه آزمایشی شادکامی است. یعنی آموزش شادکامی توانسته

۱۲ فن آموزشی عبارت است از:

۱. بیان احساسات ۲. افزایش خوش‌بینی و تفکر مثبت
۳. افزایش فعالیت جسمانی ۴. افزایش روابط اجتماعی
۵. افزایش صمیمیت ۶. افزایش خلاقیت ۷. کاهش توقعات
۸. خود بودن ۹. برنامه‌ریزی و سازماندهی ۱۰. زندگی در حال ۱۱. دوری از افکار نگران‌کننده ۱۲. اولویت دادن به شادکامی

است میزان مهارت آغازگری و خاتمه دانش‌آموزان را افزایش دهد.

جدول ۴. شاخص‌های آماری در خرده مقیاس مهارت ابراز وجود

مرحله گروه	پیش‌آزمون میانگین	انحراف معیار	پس‌آزمون میانگین	انحراف معیار	منبع اثر	
					مجموع مجذورات	درجه آزادی
آزمایش	۷۲/۴۳	۹/۶۲	۸۲/۷۸	۴/۲۷	۶/۹۷۸	۱
گواه	۵۸	۸/۷۸	۶۱/۹۶	۵/۸۳	۳۹۳۷/۶۲۹	۱

نتایج مندرج در جدول (۴) نشان می‌دهد که در مرحله‌های پیش‌آزمون و پس‌آزمون بالاترین میانگین مهارت ابراز وجود مربوط به گروه آزمایشی شادکامی بوده است. جهت بررسی معنادار بودن این تفاوت از روش تحلیل کوواریانس استفاده شد.

جدول ۵. کوواریانس مقایسه مهارت ابراز وجود با توجه به گروه کنترل اثر پیش‌آزمون

منبع اثر	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	اندازه اثر	
					پیش‌آزمون	گروه
پیش‌آزمون	۶/۹۷۸	۱	۶/۹۷۸	۰/۱۳۷	۰/۰۶۵	۰/۰۶۵
گروه	۳۹۳۷/۶۲۹	۱	۳۹۳۷/۶۲۹	۷۷/۱۳۱	۱/۰۰۰	۱/۰۰۰

همان‌طور که نتایج جدول (۵) نشان می‌دهد بین گروه‌ها در سطح $p < 0/01$ تفاوت معنادار وجود دارد. با توجه به اینکه میانگین نمره ابراز وجود در گروه آزمایشی آموزش شادکامی از میانگین گروه گواه در پس‌آزمون بیشتر است، این تفاوت به نفع گروه آزمایشی شادکامی است. یعنی آموزش شادکامی توانسته است میزان مهارت ابراز وجود دانش‌آموزان را افزایش دهد.

جدول ۶. شاخص‌های آماری در خرده مقیاس مهارت تقویت اجتماعی

مرحله گروه	پیش‌آزمون میانگین	انحراف معیار	پس‌آزمون میانگین	انحراف معیار	منبع اثر	
					مجموع مجذورات	درجه آزادی
آزمایش	۷۲/۴۳	۹/۶۲	۸۲/۷۸	۴/۲۷	۶/۹۷۸	۱
گواه	۵۸	۸/۷۸	۶۱/۹	۵/۸۳	۳۹۳۷/۶۲۹	۱

نتایج مندرج در جدول (۶) نشان می‌دهد که در مرحله‌های پیش‌آزمون و پس‌آزمون بالاترین میانگین مهارت تقویت اجتماعی مربوط به گروه آزمایشی شادکامی بوده است. جهت بررسی معنادار بودن این تفاوت از روش تحلیل کوواریانس استفاده شد.

جدول ۷. کوواریانس مقایسه مهارت تقویت اجتماعی با توجه به گروه کنترل اثر پیش‌آزمون

منبع اثر	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	اندازه اثر
پیش‌آزمون	۹/۸۶۵	۱	۹/۸۵۶	۰/۳۷۲	۰/۰۹۲
گروه	۲۸۶۳/۹۵۷	۱	۲۸۶۳/۹۵۷	۱۰۸/۲۰۲	۱/۰۰۰

همان‌طور که نتایج جدول (۷) نشان می‌دهد بین گروه‌ها در سطح $p < 0/01$ تفاوت معنادار وجود دارد. با توجه به اینکه میانگین نمره تقویت اجتماعی در گروه آزمایشی آموزش شادکامی از میانگین گروه گواه در پس‌آزمون بیشتر است، این تفاوت به نفع گروه آزمایشی شادکامی است؛ یعنی آموزش شادکامی توانسته است میزان مهارت تقویت اجتماعی دانش‌آموزان را افزایش دهد.

جدول ۸. شاخص‌های آماری در خرده‌مقیاس مهارت جهت‌دهی

مرحله گروه	پیش‌آزمون میانگین	انحراف معیار	پس‌آزمون میانگین	انحراف معیار
آزمایش	۵۴/۹۰	۸/۲۳	۶۳/۳۱	۶/۰۴
گواه	۳۸/۸۱	۱۰/۰۶	۴۲/۷۵	۱۰/۴۶

نتایج مندرج در جدول (۸) نشان می‌دهد که در مرحله‌های پیش‌آزمون و پس‌آزمون بالاترین میانگین مهارت جهت‌دهی مربوط به گروه آزمایشی شادکامی بوده است. جهت بررسی معنادار بودن این تفاوت از روش تحلیل کوواریانس استفاده شد.

جدول ۹. کوواریانس مقایسه مهارت جهت‌دهی با توجه به گروه کنترل اثر پیش‌آزمون

منبع اثر	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	اندازه اثر
پیش‌آزمون	۷۷/۶۱۲	۱	۷۷/۶۱۲	۱/۰۶۳	۰/۱۷۴
گروه	۲۳۶۵/۸۲۷	۱	۲۳۶۵/۸۲۷	۳۲/۴۰۷	۱/۰۰۰

همان‌طور که نتایج جدول (۹) نشان می‌دهد بین گروه‌ها در سطح $p < 0/01$ تفاوت معنادار وجود دارد. با توجه به اینکه میانگین نمره ابراز وجود در گروه آزمایشی آموزش شادکامی از میانگین گروه گواه در پس‌آزمون بیشتر است، این تفاوت به نفع گروه آزمایشی شادکامی است. یعنی آموزش شادکامی توانسته است میزان مهارت جهت‌دهی دانش‌آموزان را افزایش دهد.

جدول ۱۰. شاخص‌های آماری در خرده‌مقیاس مهارت همدلی

مرحله گروه	پیش‌آزمون میانگین	انحراف معیار	پس‌آزمون میانگین	انحراف معیار
آزمایش	۷۴/۷۱	۱۱/۲۴	۸۵/۵۰	۶/۴۲
گواه	۵۸/۲۸	۱۰/۲۸	۶۰/۸۷	۹/۳۴

نتایج مندرج در جدول (۱۰) نشان می‌دهد که در مرحله‌های پیش‌آزمون و پس‌آزمون بالاترین میانگین مهارت همدلی مربوط به گروه آزمایشی شادکامی بوده است. جهت بررسی معنادار بودن این تفاوت از روش تحلیل کوواریانس استفاده شد.

جدول ۱۱. کوواریانس مقایسه مهارت همدلی با توجه به گروه کنترل اثر پیش‌آزمون

منبع اثر	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	اندازه اثر
پیش‌آزمون	۳/۴۱۲	۱	۳/۴۱۲	۰/۵۸۹	۰/۱۶۴
گروه	۳۶۲۰/۲۰۸	۱	۳۶۲۰/۲۰۸	۵۶/۲۴۸	۱/۰۰۰

همان‌طور که نتایج جدول (۱۱) نشان می‌دهد بین گروه‌ها در سطح $p < 0/01$ تفاوت معنادار وجود دارد. با توجه به اینکه میانگین نمره همدلی در گروه آزمایشی آموزش شادکامی از میانگین گروه گواه در پس‌آزمون بیشتر است، این تفاوت به نفع گروه آزمایشی شادکامی است. یعنی آموزش شادکامی توانسته است میزان مهارت همدلی دانش‌آموزان را افزایش دهد.

جدول ۱۲. شاخص‌های آماری در خرده‌مقیاس مهارت همکاری

مرحله گروه	پیش‌آزمون میانگین	انحراف معیار	پس‌آزمون میانگین	انحراف معیار
آزمایش	۶۲/۷۸	۹/۰۲	۷۲/۱۸	۷/۲۳
گواه	۴۷/۰۳	۱۰/۷۷	۵۳	۷/۹۸

نتایج مندرج در جدول (۱۲) نشان می‌دهد که در مرحله‌های پیش‌آزمون و پس‌آزمون بالاترین میانگین مهارت همکاری مربوط به گروه آزمایشی شادکامی بوده است. جهت بررسی معنادار بودن این تفاوت از روش تحلیل کوواریانس استفاده شد.

جدول ۱۳. کوواریانس مقایسه مهارت همکاری با توجه به گروه کنترل اثر پیش‌آزمون

منبع اثر	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	اندازه اثر
پیش‌آزمون	۹۱/۴۱۱	۱	۹۱/۴۱۱	۱/۵۹۱	۰/۲۳۷
گروه	۱۹۷۰/۵۶۷	۱	۱۹۷۰/۵۶۷	۳۴/۲۹۴	۱/۰۰۰

همان‌طور که نتایج جدول (۱۳) نشان می‌دهد بین گروه‌ها در سطح $p < 0/01$ تفاوت معنادار وجود دارد. با توجه به اینکه میانگین نمره همکاری در گروه آزمایشی آموزش شادکامی از میانگین گروه گواه در پس‌آزمون بیشتر است، این تفاوت به نفع گروه آزمایشی شادکامی است. یعنی آموزش شادکامی توانسته است میزان مهارت همکاری دانش‌آموزان را افزایش دهد.

بحث و نتیجه‌گیری

در ادامه فرضیه‌های پژوهشی مطرح و در مورد نتایج هر کدام بحث می‌شود:

فرضیه اصلی: آموزش شادکامی بر افزایش مهارت‌های اجتماعی دانش‌آموزان مؤثر است.

این فرضیه در مرحله پس‌آزمون تأیید شد. نتایج تجزیه و تحلیل کوواریانس در جدول نشان داد که تفاوت معناداری بین میانگین نمرات آزمودنی‌ها در گروه آزمایش و گروه گواه پس‌آزمون وجود دارد. به بیان دیگر آموزش شادکامی مهارت‌های اجتماعی دانش‌آموزان را افزایش داد.

ارتباطات، روابط نزدیک با دوستان و همکاران و به خصوص ازدواج، منبع مهم شادکامی هستند (آرگایل، ترجمه گوهری و همکاران، ۱۳۸۲). همچنین به اعتقاد آرگایل^{۱۵} و لو^{۱۶}؛ بخشی از دلایل شادکامی افراد برون‌گرا مهارت اجتماعی زیاد آنان است. آموزش مهارت اجتماعی برای بیماران افسرده و بیماران دیگر نیز با موفقیت انجام شده است (آرگایل، ترجمه گوهری و همکاران، ۱۳۸۲).

دلیل اینکه بین شادکامی و معاشرت (مهارت اجتماعی) رابطه نزدیکی وجود دارد می‌تواند ناشی از ارضای نیازهای اجتماعی، برآوردن نیازهای مربوط به عزت‌نفس و نیز یادآوری روابط نزدیک در کودکی باشد (مرادی، ۱۳۸۳). بنابراین می‌توان چنین نتیجه گرفت که استفاده از تکنیک‌های مهارت‌های اجتماعی منجر به افزایش مهارت‌های اجتماعی می‌شود.

پس این فرضیه که آموزش شادکامی بر افزایش مهارت آغازگری و خاتمه ارتباط مؤثر است. در مرحله پس‌آزمون تأیید شد. نتایج تجزیه و تحلیل کوواریانس در جدول شماره (۳) نشان داد که تفاوت معناداری بین میانگین نمرات آزمودنی‌ها در گروه آزمایش و گروه گواه پس‌آزمون وجود دارد. به بیان دیگر آموزش شادکامی مهارت آغازگری و خاتمه ارتباط را افزایش داد. پرتز^{۱۷} و ویلارد^{۱۸} (۲۰۰۸) بیان می‌دارند که همبستگی بین شادکامی و ارتباط مثبت با دیگران ۰/۳۶ است. ویزینگ^{۱۹} و همکاران (۲۰۱۰) بیان می‌دارند که مردم شادکام احساس نزدیک‌تری با دیگران دارند و احساس اعتماد و مورد علاقه بودن می‌کنند و بیشتر علاقه دارند که با دیگران بمانند. البته روان‌شناسی اجتماعی هنوز علت این موضوع را درک نکرده است. شاید چنین برداشت شود که چون در آموزش شادکامی از تکنیک افزایش صمیمیت و تکنیک افزایش روابط اجتماعی استفاده شده و آموزه‌های این فنون در روابط اجتماعی نیازمند شروع و خاتمه مناسب است، همین امر باعث افزایش مهارت آغازگری و خاتمه ارتباط شده است.

آموزش شادکامی بر افزایش مهارت ابراز وجود نیز مؤثر است. این امر در مرحله پس‌آزمون تأیید گردید. نتیجه تحلیل و کوواریانس، در جدول شماره (۵) نشان داد که تفاوت معناداری بین میانگین نمرات آزمودنی‌ها در گروه آزمایش و گروه گواه مرحله پس‌آزمون وجود دارد. مؤمنی و همکاران (۲۰۱۱) بیان می‌کنند افرادی که مهارت اجتماعی ضعیفی دارند، احتمالاً از لحاظ اجتماعی منزوی و تنها می‌شوند که این منبع اصلی ناراحتی و افسردگی آن‌هاست. یک پژوهش مشابه، ولی در جهت عکس، بیان می‌دارد که آموزش قاطعیت و اظهار وجود برای بیماران افسرده مؤثر واقع شده و اظهار

وجود در روز اول شادکامی با خوشحالی را در روز بعد پیش‌بینی می‌کند. شعاری‌نژاد (۱۳۶۶) نیز از فعالیت‌های جسمانی و ورزش به عنوان یکی از عوامل مهم و مؤثر در رشد و تکامل کودکان نام می‌برد. از نظر وی فعالیت جسمانی و بازی برای کودک دارای ارزش اجتماعی است و کودک محروم از بازی مخصوصاً با سایر کودکان - فردی، خودخواه، خودمحور، خودمعیار و همیشه فرمانده بار می‌آید؛ در صورتی که او از راه بازی با همسالانش، روش همکاری و اثبات وجود خود را می‌آموزد و یاد می‌گیرد که چگونه با دیگران ارتباط برقرار کند و مشکلات و مسائل مربوط به روابط اجتماعی خود را حل کند و این مسئله در بزرگسالی نیز مصداق می‌یابد. از آنجا که در این پژوهش ارائه تکنیک بیان احساسات جزء فنون شادکامی است و ابراز وجود نیاز به نوعی بیان احساسات در ارتباط دارد - به این معنا که ما احساسات منفی و مثبت خود را به نحو مطلوب به شخص مقابل انتقال می‌دهیم - شاید افزایش مهارت اجتماعی نیز ناشی از تداخل این دو اصل با یکدیگر است.

نتایج تجزیه و تحلیل کوواریانس در جدول شماره (۷) نشان داد که تفاوت معناداری بین میانگین نمرات آزمودنی‌ها در گروه آزمایش و گروه گواه وجود دارد. به عبارت دیگر در این پژوهش آموزش شادکامی عامل افزایش مهارت تقویت اجتماعی بوده است. استیبان^{۲۰} (۲۰۰۹) در استناد به پژوهش طولی کاستا^{۲۱}، مک کر^{۲۲} و نوریس^{۲۳} بیان می‌دارد که برون‌گرایی می‌تواند پیش‌بینی کننده عواطف خوشایند باشد و روان‌نژندی می‌تواند پیش‌بینی کننده عواطف ناخوشایند پس از گذشت یک مدت ۱۰ ساله باشد. ارتباط بین برون‌گرایی و شادکامی به حدی زیاد است که آن‌ها دریافتند برون‌گرایی می‌تواند شادکامی را برای ۱۷ سال بعد پیش‌بینی کند. ژانگ^{۲۴} و همکاران (۲۰۰۹)، بیان می‌دارند، رابطه شادکامی با برون‌گرایی مثبت ولی با روان‌رنجوری منفی است. پاداش (۲۰۱۲)، با استناد به پژوهش‌های هیلز و آرگایل اظهار می‌دارد که شادکامی با برون‌گرایی و روان‌رنجوری مرتبط است و برون‌گرایی اهمیت بیشتری دارد. آن‌ها در برخی از مطالعات خود مکرراً ارتباطی قوی و مثبت بین شادکامی و برون‌گرایی یافتند. از آنجا که آموزش شادکامی بر برون‌گرایی اثرگذار است می‌تواند باعث تقویت اجتماعی گردد. همچنین می‌توان نتیجه‌گیری کرد که به دلیل آنکه در حین آموزش شادکامی از تکنیک افزایش روابط اجتماعی و افزایش روابط خانوادگی و دوستانه بهره گرفته‌ایم این تکنیک توانسته است در افزایش مهارت اجتماعی دانش‌آموزان مؤثر باشد.

نتایج نشان داد که آموزش شادکامی بر افزایش مهارت جهت‌دهی مؤثر است. با توجه به تجزیه و تحلیل کوواریانس نتایج در جدول شماره (۹) نشان داد که تفاوت معناداری بین میانگین نمرات آزمودنی‌ها در گروه‌های آزمایش و گواه وجود دارد. به عبارت دیگر آموزش شادکامی بر مهارت جهت‌دهی مؤثر است. همچنین مطالعات نشان داده که شادکامی با مهارت‌های همیاری، رهبری و ارتباط با جنس مخالف رابطه دارند (آرگایل، و همکاران ۲۰۰۴). در پژوهشی مشابه که محمودی راد (۱۳۸۱)، تحت عنوان: «نقش آموزش مهارت‌های ارتباطی و حل مسئله اجتماعی در ارتقای سطح

نتایج تجزیه و تحلیل کوواریانس در جدول شماره (۱۳) نشان داد که تفاوت معنادار بین میانگین نمرات آزمودنی‌ها در گروه آزمایش و گروه گواه وجود دارد. به عبارت دیگر آموزش شادکامی مهارت همکاری بین دانش‌آموزان را افزایش داد. لوکاس^{۲۷} و همکاران (۲۰۰۸)، بیان داشته‌اند که با توجه به پژوهش‌های پیشین، همبستگی شادکامی با سلامتی ۰/۳۲ است، و این میزان در صورت استفاده از مقیاس‌های ذهنی سلامت افزایش می‌یابد. به استناد پژوهش ادینگتون و همکاران، (۲۰۰۴) کمپیل^{۲۸} و همکاران (۱۹۷۶)، دریافتند که از دید پاسخگویان، سلامتی مهم‌ترین جنبه زندگی در بین جنبه‌ها و مقوله‌های مختلف آن محسوب می‌گردد. در افرادی که وضعیت سلامتی آن‌ها نامطلوب است به هنگام ارزیابی رضایت کلی از زندگی، سلامتی خود را کم اهمیت جلوه می‌دهند و ثانیاً از راهبردهای مقابله‌ای شناختی برای تصویرسازی مثبت سلامتی‌شان استفاده می‌کنند. با این وجود افرادی که از شرایط ناتوان‌کننده یا مشکلات و بیماری‌های متعدد یا مزمن رنج می‌برند ممکن است شادکامی پایین‌تری را گزارش کنند. فرخزاد (۲۰۰۹) در تحقیق خود، با اشاره به پژوهش‌های پیشین بیان داشته است دانش‌آموزانی که احساس شادکامی نمی‌کردند دارای یک تعداد علائم روان‌تنی ویژه‌ای بودند. این یافته‌ها با قسمتی از پژوهش تمیر همخوانی دارد. در این پژوهش همکاری یک منبع مهم از جاذبه بین فردی و عاطفه مثبت است و مستلزم مهارت‌های وابسته به همکاری است. همچنین هنوز یک مقیاس پایدار برای همکاری پیدا نشده است، اما مقیاس‌های معینی یافت شده که با آن همبستگی دارند. در پایان به این نکته نیز باید اشاره نمود که با توجه به اینکه تکنیک‌های مهارت‌های ارتباطی تا حدودی با تکنیک‌های افزایش شادکامی همپوشی دارند، و شاید نتیجه به دست آمده مبتنی بر اثربخشی آموزش شادکامی در افزایش مهارت‌های اجتماعی به دلیل این همپوشی بوده باشد، حتی در آینده می‌توان پژوهش‌هایی در زمینه آموزش مهارت‌های اجتماعی بر افزایش شادکامی انجام داد.

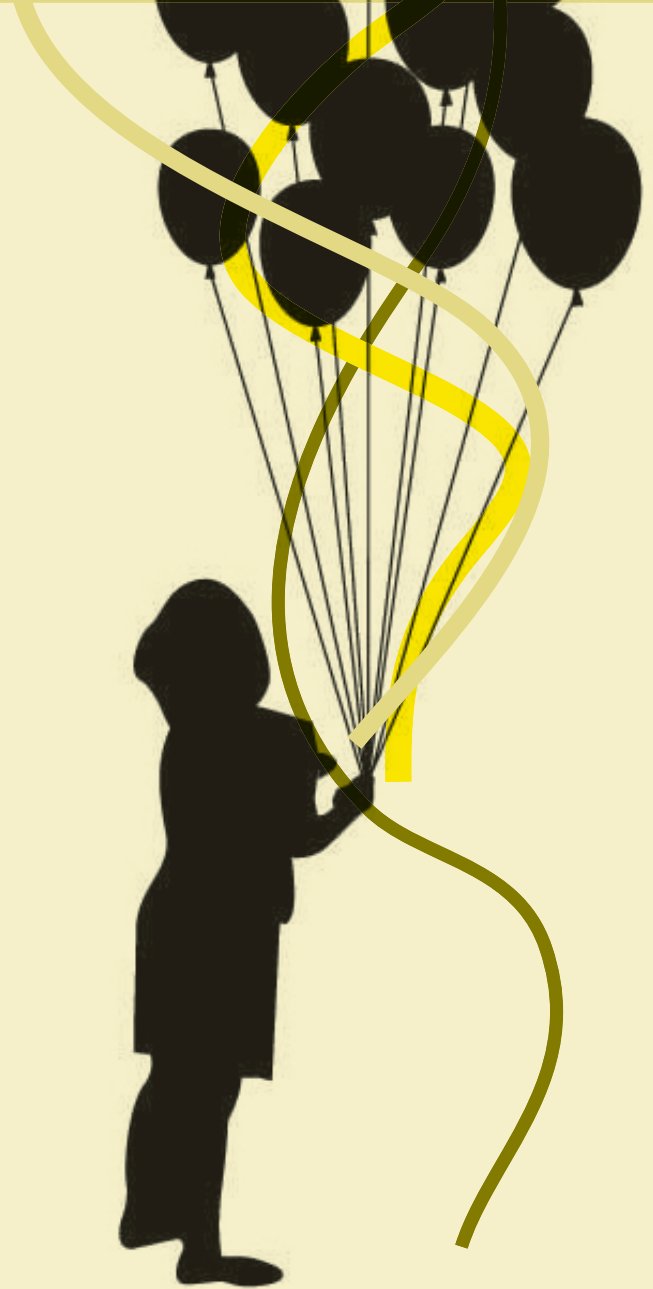
محدودیت‌های پژوهش

این پژوهش، همانند هر پژوهش دیگری، در کنار پاسخگویی به برخی سؤالات موجود در زمینه موضوع پژوهش دارای محدودیت‌هایی نیز می‌باشد. از جمله اینکه، این پژوهش در بین دانش‌آموزان دختر دبیرستان‌های شهر اصفهان انجام شده و لذا در تعمیم آن به دانش‌آموزان دیگر شهرها باید جوانب احتیاط را رعایت کرد. انتخاب گروه آزمایش و کنترل به طور جداگانه از دو مدرسه متفاوت از مواردی است که در تفسیر باید مورد توجه قرار گیرد.

عزت‌نفس و رابطه آن با کارکردهای هوشی و پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان» انجام داد نتایج آن پژوهش بیانگر نقش مثبت و اثر مستقیم آموزش مهارت ارتباط و حل مسئله اجتماعی در افزایش توان مواجهه فرد با معضلات فردی و اجتماعی است.

این فرضیه، یعنی تأثیر آموزش شادکامی بر افزایش مهارت‌های همدمی مؤثر است، نیز در مرحله پس‌آزمون تأیید گردید و نتایج تجزیه و تحلیل کوواریانس در جدول شماره (۱۱) نشان داد که تفاوت معناداری بین میانگین نمرات آزمودنی‌ها در گروه آزمایش و گروه گواه وجود دارد. استیل^{۲۵} و همکاران (۲۰۰۸)، با اشاره به پژوهش‌های گذشته بر روی شخصیت‌های شادکام، بعد برونگرایی را در ایجاد عواطف مثبت مؤثر دانستند. وقتی که ویژگی‌های شخصیتی بر طبق مدل ۵ عاملی طبقه‌بندی شد، روان‌رنجوری قوی‌ترین پیشگویی‌کننده رضایت از زندگی، شادکامی و عواطف منفی بود. عواطف مثبت توسط برونگرایی و عدم عصبانیت پیشگویی شده بود. از آنجا که نتو^{۲۶} (۲۰۰۱)، دریافت در بین صفات شخصیتی رضایت از زندگی، عزت‌نفس و اجتماعی بودن با شادکامی رابطه مثبت دارد و پریشانی، تنهایی، کم‌رویی و اضطراب اجتماعی با شادکامی رابطه منفی دارد، می‌توان نتیجه گرفت که آموزش شادکامی باعث بالا رفتن خلق در افراد می‌شود و می‌تواند به نوعی مهارت‌های همدمی را نیز افزایش دهد. از آنجا که در حین آموزش شادکامی از تکنیک افزایش صمیمیت، به صورت راحت بودن در ابراز احساسات و رابطه صمیمانه در ارتباط، استفاده گردیده است، می‌تواند یکی از عوامل مؤثر در افزایش مهارت اجتماعی استفاده از این تکنیک باشد.

همچنین نتایج بر این مطلب که آموزش شادکامی بر افزایش مهارت همکاری مؤثر است، در مرحله پس‌آزمون تأیید شد و



امید است برنامه‌ریزان آموزش و پرورش کشور در افزایش سایر مهارت‌های تحصیلی از آن استفاده کنند. پژوهشگران علاقمند اثربخشی آموزش شادکامی را بر سایر نیازهای دانش‌آموزان مورد بررسی قرار دهند.
پی‌نوشت‌ها

- | | |
|------------------|---------------|
| 1. Socialization | 15. Argyle |
| 2. Macciomei | 16. Lu |
| 3. Martin | 17. Peretz |
| 4. Grusec | 18. Vieillard |
| 5. Dik | 19. Wissing |
| 6. Schundt | 20. Esteban |
| 7. Mc fall | 21. Costa |
| 8. Social skill | 22. McCrea |
| 9. Hargie | 23. Norris |
| 10. Philips | 24. Zhang |
| 11. Gut & safran | 25. Steel |
| 12. Tamir | 26. neto |
| 13. Peir'o | 27. Lucas |
| 14. Leung | 28. campbell |

منابع

۱. احمدی، اسماعیل. (۱۳۸۶). مقایسه پیشرفت تحصیلی و مهارت‌های اجتماعی دانش‌آموزان طرح ارزشیابی توصیفی با دانش‌آموزان خارج از طرح در پایه چهارم ابتدایی شهر تهران. پایان‌نامه کارشناسی ارشد رشته آموزش و پرورش دبستانی، دانشگاه علامه طباطبایی.
۲. آرگایل، مایکل. (۱۳۸۷). روان‌شناسی شادی. ترجمه گوهری انارکی، مسعود، نشاط دوست، حمید طاهر، پالاهنگ، حسن، و بهرامی، فاطمه. اصفهان: انتشارات جهاد دانشگاهی.
۳. درویش مجنی، علی. (۱۳۸۷). تأثیر آموزش یادگیری مشارکتی بر رشد مهارت‌های اجتماعی دانش‌آموزان پایه دوم راهنمایی شهر گرگان. پایان‌نامه کارشناسی ارشد رشته روان‌شناسی تربیتی، دانشگاه علامه طباطبایی.
۴. سلطانی، محمدصادق. (۱۳۸۴). بررسی تأثیر روش یادگیری مشارکتی بر رشد مهارت‌های اجتماعی دانش‌آموزان پسر سال دوم دبیرستان شهرستان هشتگرد در سال تحصیلی ۸۳-۸۲. پایان‌نامه کارشناسی ارشد برنامه‌ریزی درسی، دانشگاه علامه طباطبایی.
۵. شعاری‌نژاد، علی‌اکبر. (۱۳۶۶). مبانی روان‌شناختی تربیت. تهران. وزارت فرهنگ و آموزش عالی و مؤسسه مطالعات و تحقیقات.
۶. عباسی، هادی. (۱۳۸۲). ساخت و هنجاریابی پرسش‌نامه مهارت‌های اجتماعی دانش‌آموزان دختر و پسر دبیرستان‌های دولتی منطقه یک آموزش و پرورش شهر تهران. پایان‌نامه کارشناسی ارشد رشته سنجش و اندازه‌گیری، دانشگاه علامه طباطبایی.
۷. علی‌پور، احمد، نوربالا، احمد علی. (۱۳۷۸). بررسی مقدماتی پایایی و روایی پرسش‌نامه شادکامی آکسفورد در دانشجویان دانشگاه‌های تهران، فصلنامه اندیشه و رفتار، ۲۱(۲)، ۶۵-۵۵.
۸. گال، مردیت، بورگ، والتر، گال، جویس. (۱۳۹۸). روش‌های تحقیق کمی و کیفی در علوم تربیتی و روان‌شناسی. جلد دوم. ترجمه: نصر، احمدرضا و همکاران. انتشارات سمت.
۹. محمدزاده، سمروه. (۱۳۸۸). بررسی اثربخشی آموزش گروهی حل مسئله بر میزان شادکامی، رضایت زناشویی و کیفیت زندگی زنان متأهل ۲۵-۳۵ ساله شهرستان سقز. پایان‌نامه کارشناسی ارشد روان‌شناسی دانشگاه اصفهان.
۱۰. محمودی‌راد، مریم. (۱۳۸۱). بررسی نقش آموزش مهارت‌های ارتباطی و حل مسئله اجتماعی در ارتقای سطح عزت‌نفس در رابطه آن با کارکردهای هوشی و پیشرفت تحصیلی. مجله بیماری‌های کودکان ایران، ضمیمه (۱۳).
۱۱. محمودی‌راد، مریم. آراسته، حمیدرضا. افقه، سوسن. براتی‌سده، فرید. (۱۳۸۶). بررسی نقش آموزش و مهارت‌های ارتباطی و حل مسئله اجتماعی بر عزت‌نفس و هوش‌بهر دانش‌آموزان مقطع سوم دبستان. مجله توانبخشی دوره هشتم شماره دوم تابستان ۸۶-۲۹ (۲۹)، ۶۹-۷۴.
۱۲. مرادی، مریم. (۱۳۸۳). بررسی جایگاه، اهمیت و تأثیرات شادمانی در تعلیم و تربیت. پایان‌نامه کارشناسی ارشد رشته علوم تربیتی، دانشگاه اصفهان.
۱۳. عابدی، محمدرضا. میرشاه جعفری، سعیدابراهیم، و لیاقتدار، محمدجواد. (۱۳۸۴). هنجاریابی پرسش‌نامه شادکامی آکسفورد در دانشجویان دانشگاه‌های اصفهان. فصل‌نامه اندیشه و رفتار ۴۵، (۱۲ و ۱۳)، ۱۴۰-۱۴۵.
۱۴. وفاتیان، محبوبه. (۱۳۸۵). بررسی رابطه سبک دلبستگی با مهارت اجتماعی دانش‌آموزان دوره پیش‌دانشگاهی شهر یزد. پایان‌نامه کارشناسی ارشد رشته روان‌شناسی عمومی، دانشگاه اصفهان.

پژوهش بر روی دانش‌آموزانی انجام شده که در سال اول دبیرستان مشغول به تحصیل بودند. لذا در تعمیم نتایج باید جوانب احتیاط را رعایت کرد. نمونه آماری این پژوهش‌ها را دانش‌آموزان دختر تشکیل داده‌اند. لذا این موضوع باید در تفسیر و تعمیم نتایج لحاظ شود. این پژوهش در بین دانش‌آموزان مدارس دولتی انجام شده و از تعمیم آن به دانش‌آموزان دیگر مدارس باید جوانب احتیاط را رعایت کرد.

پیشنهادها

- ۱) با توجه به اثربخشی آموزش شادکامی بر افزایش مهارت‌های اجتماعی پیشنهاد می‌شود از این روش به‌عنوان یکی از روش‌های مؤثر به‌منظور افزایش مهارت‌های اجتماعی در بین دانش‌آموزان استفاده شود.
- ۲) مسئولان آموزش و پرورش به‌عنوان یک واحد درسی همراه با تمرین و تکلیف در مدارس از این شیوه در راستای بهبود کیفیت مهارت اجتماعی دانش‌آموزان در مقاطع پایین استفاده کنند.
- ۳) از آنجا که این روش در افزایش مهارت اجتماعی مؤثر بوده