



Research Article

The effectiveness of the educational package of happiness skills based on Islamic approach and comparison with Fordyce's happiness package on happiness, life satisfaction and anger control of mothers¹

Tayebe Vahdani Khorram: Masters Student in Personality Psychology, Faculty of Literature, Humanities and Social Sciences, Science and Research Branch, Islamic Azad University, Tehran, Iran.
vahdani1363@gmail.com

Fatemeh Fayyaz *: Assistant Professor, Department of psychology, Women Research Center, Alzahra University, Tehran, Iran.
f.fayyaz@alzahra.ac.ir

Javad Eynypour: Associate Professor, Department of Educational Psychology, Amin police university, Tehran, Iran.
Javad.eynypour@apu.ac.ir

Abstract

The purpose of the present study was to evaluate of the effectiveness of the educational package of happiness skills based on the Islamic approach for happiness, life satisfaction and anger control in mothers and compared the results with Fordyce package. The research study had two sections, the first section was a package designed according to an Islamic approach and the second step was quantitative with a semi-experimental method with a pre-test, post-test with a comparison group and a two-month follow-up period. The statistical population included married mothers aged 20 to 40 in the whole city of Tehran and the sample were chosen using purposive sampling based on the entry criteria. They were 30 women who were randomly put into two experimental groups and a comparison group. The participants in the experimental group were trained in happiness skills using the Islamic approach in 9 sessions of 90 minutes, and the control group had 8 sessions of 90 minutes. To collect the data, the Fordyce-Isfahan Happiness Questionnaires, Life Satisfaction and Anger Questionnaire were used. Variance analysis with repeated measurements were used for analyzing the data. The findings showed that the happiness skills training package based via the Islamic approach was effective in promoting happiness, life satisfaction and anger control of mothers.

Keywords: Happiness Based on Islam, Happiness Package, Life Satisfaction, Anger Control

Introduction

Women are the important and basic pillars of every family and play an important role in establishing and maintaining calmness and satisfaction in the family. They

are key to identifying and strengthening happiness in the family (Khodadadi & Kalai, 2019). Happiness is a positive emotional state that is characterized by contentment, pleasure, and satisfaction. It includes traits and symptoms such as having positive beliefs about life, positive emotions, and absence of negative emotions (Porfaraj Imran & Rezazade, 2016). The concept of

¹ The article is taken from the master's thesis in the field of personality psychology.

*, Corresponding author



happiness in the Holy Quran is notable. Various studies have been conducted in the field of happiness with an Islamic approach (Mohammadi & Azarbayjani, 2010; Pasandideh, 2011; Zarea et al., 2023; Zarea et al., 2022). According to Fayyaz and Okhovvat (2018), the meaning of happiness in the Holy Quran is the perception or feeling of openness caused by conquest or receiving blessings that is experienced overtly (on the face) or covertly (internal perception). It causes the mind to expand and it is divided into two false and true types (unstable and stable). Happiness in Quran is associated with a stable state of satisfaction, happiness and expansion (Fayyaz & Okhovvat, 2018). Considering the importance of designing happiness skills training programs based on the Islamic approach in Iran as well as the importance of mothers' happiness in the family, the purpose of this study was to compare the effectiveness of the happiness skills training package with the Islamic approach (as used by Fayyaz and Okhovvat) with the Fordyce happiness training package in regards to factors such as happiness, life satisfaction and anger control of mothers.

Method

The study method was semi-experimental method with pre-test, post-test and 2 months follow up. The statistical population of the research included all married mothers aged 20 to 40 in the whole city of Tehran. After

the evaluation of the entry criteria, 30 participants were randomly selected and assigned to experimental and comparison groups. The mothers of the experimental group were trained in happiness skills with an Islamic approach in 9 sessions of 90 minutes, and the mothers of the comparison group were trained in Fordyce's happiness program in 8 sessions of 90 minutes. Data was collected using of Fordyce et al.'s (2008) happiness questionnaires, Diener et al.'s (1989) satisfaction with life and Spielberger's (1999) anger questionnaire. The questionnaires were administered to the participants of both groups in three stages: pre-test, post-test and two-month follow-up. In order to analyze the data, repeated measurement analysis of variance was conducted via SPSS-26.

Results

The means of the age of the female participants in the Fordyce happiness training group and the Islamic happiness training group respectively were 35.5 (SD = 4.80) and 34.8 (3.88). The results of the independent t-test showed that there was no significant difference between the groups in terms of age. Also, the average length of marriage of the female participants was 15.66 (SD = 4.87) for the Fordyce happiness training group and 11.4 (SD = 4.24) for the Islamic happiness training group. Table 1 shows the results of variance analysis with repeated measurements

Table 1

Variance Analysis with Repeated Measurements to Investigate the Change of The Happiness Anger Control, The Life Satisfaction Variable in The Islamic Happiness Education Program

Variables	Effect source	Sum of squares	Degree of freedom	mean of the squares	F	Sig.	Effect Size	Statistical power
Happiness	Time	829.499	1.1444	725.203	16.315	0.0001	0.49	0.98
	Time*Group	166.481	1.144	14.549	3.274	0.081	0.162	0.43
	Error	864.326	19.445	44.45				
	Group	67.626	1	67.626	0.125	0.728	0.007	0.063
	Error (group)	9203.041	17	541.355				
Anger Control	Time	810.387	1.42	569.123	20.761		0.55	0.999
	Time*Group	114.808	1.42	80.62	2.941		0.147	0.444
	Error	663.578	24.207	27.413				
	Group	318.379	1	318.379	2.077		0.109	0.275
	Error (group)	2605.867	17	153.286				
Life satisfaction	Time	233.123	2	116.562	41.926	0.0001	0.712	0.413
	Time*Group	12.071	2	116.562	2.171	0.13	0.113	
	Error	94.526	34	6.035				
	Group	231.598	1	2.78	1.321	0.266	0.072	0.192
	Time	2980.963	17	175.351				

*p< 0/05

According to the significant value obtained, the main effect of time has become significant for the variables of happiness, anger, and life satisfaction. In other words, there were significant changes in the mean scores of these variables from the pre-test to the follow-up. In the Islamic happiness group, the mean of the happiness variable changed from 110.9 in the pre-test to 119.1 in the post-test and 124.1 in the follow-up, while the mean of the anger control variable changed from 109.6 in the pre-test to 115.7 in the post-test. and 121.5 in the follow-up. Also, the mean of the life satisfaction variable has changed from 21.7 in the pre-test to 25.6 in the post-test and 27.7 in the follow-up. The level of happiness in the comparison group with the Fordyce package training also increased in the post-test and follow-up, which was less compared to the Islamic happiness package. Fordyce's happiness training package did not reduce the anger control of mothers, but it had a positive effect on the variable of life satisfaction, which was less than the Islamic approach group.

Conclusion

The results of the present study showed that the Islamic happiness training program

had a significant positive effect on happiness, life satisfaction and anger control in mothers compared to the Fordyce group. Thus, it should be said that the Islamic happiness skills training package was more effective for happiness, satisfaction with life and anger control among mothers than the Fordyce package. It can be argued that using a happiness training packages based on people's culture and beliefs can increase the mental health of Iranian families more efficiently.

Ethical Consideration

Compliance with Ethical Guidelines: We strictly observed all ethical considerations during the research process. It included ensuring the confidentiality of participants' identities and obtaining informed consent from all participants.

Author Contributions: This study was written with the participation of all authors. The introduction and method were written by first author. The part of designing the protocol and implementing it was done by first author and second author. All the authors participated in the statistical analysis.

Conflict of Interest: The authors declare no conflict of interest for this study.

Funding: The authors received no financial support for the study.

Acknowledgments: The authors would like to thank all participants for their time and participation in this study.

مقایسه اثربخشی بسته آموزشی مهارت‌های شادکامی با رویکرد اسلامی و شادکامی فوردایس بر

شادکامی، رضایت از زندگی و کنترل خشم مادران^۱

طیبه وحدانی خرم: دانشجوی کارشناسی ارشد، روانشناسی شخصیت، دانشکده ادبیات، علوم انسانی و اجتماعی،

واحد علوم تحقیقات، دانشگاه آزاد اسلامی، تهران، ایران.

vahdani1363@gmail.com

فاطمه فیاض^۱*: استادیار، گروه روانشناسی و علوم تربیتی، پژوهشکده زنان، دانشگاه الزهراء، تهران، ایران.

f.fayyaz@alzahra.ac.ir

جواد عینی پور: دانشیار، گروه روانشناسی و علوم تربیتی، دانشگاه علوم انتظامی امین، تهران، ایران.

Javad.eynypour@apu.ac.ir

چکیده

پژوهش حاضر با هدف مقایسه اثربخشی بسته آموزشی مهارت‌های شادکامی با رویکرد اسلامی و بسته فوردایس بر شادکامی، رضایت از زندگی و کنترل خشم مادران انجام گرفت. روش پژوهش شامل دو بخش طراحی بسته و بخش کمی بود. در بخش اول، بسته آموزشی شادکامی با رویکرد اسلامی طراحی و روایی سنجی شد و در بخش کمی که از نوع نیمه آزمایشی با طرح پیش‌آزمون، پس‌آزمون با گروه مقایسه و دوره پیگیری ۲ ماهه بود، اثربخشی بسته‌ها بررسی و مقایسه شد. جامعه آماری پژوهش شامل مادران متأهل ۲۰ تا ۴۰ ساله شهر تهران بود. با روش نمونه‌گیری دردسترس ۳۰ نفر براساس ملاک‌های ورود، انتخاب و به‌صورت تصادفی در دو گروه آزمایش و گروه مقایسه قرار گرفتند. مادران گروه آزمایش در ۹ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای تحت آموزش مهارت‌های شادکامی با رویکرد اسلامی و مادران گروه مقایسه در ۸ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای تحت آموزش مهارت‌های شادکامی فوردایس به‌صورت مجازی قرار گرفتند. برای گردآوری داده‌های پژوهش از پرسشنامه‌های شادکامی فوردایس، رضایت از زندگی و پرسشنامه خشم استفاده شد. تجزیه و تحلیل داده‌ها با استفاده از تحلیل واریانس با اندازه‌گیری تکراری انجام شد. یافته‌ها نشان داد بسته آموزش مهارت‌های شادکامی اسلامی (اقتباس شده از الگوی استخراجی فیاض و اخوت از مبانی اسلامی) در مقایسه با برنامه آموزش شادکامی فوردایس بر میزان شادکامی، رضایت از زندگی و کنترل خشم مادران اثربخش‌تر و کارآمدتر است.

واژه‌های کلیدی: شادکامی مبتنی بر اسلام، بسته شادکامی، رضایت از زندگی، کنترل خشم

^۱مقاله برگرفته از پایان نامه کارشناسی ارشد رشته روانشناسی شخصیت است.

* نویسنده مسئول:



مقدمه

با توجه به اهمیت خانواده به‌عنوان اولین نهاد جامعه و شکل‌گیری جامعه‌پذیری فرزندان در آن و نقش روانی، عاطفی، اجتماعی خانواده در الگوگیری رفتاری فرزندان، توجه به حفظ این نظام امری ضروری و انکارناپذیر است (Makhanova et al., 2018). در همین راستا، برای اینکه خانواده بتواند کارکردهای اصلی خود را به‌خوبی ایفا کند، لازم است امنیت و آرامش در کانون آن وجود داشته باشد و سلامت روان آن حفظ شود (Ishaghi & Nikrahan, 2017) که در این میان زنان به‌عنوان ارکان مهم و اساسی هر خانواده‌ای از نقش مهمی در استقرار و حفظ آرامش و ثبات در خانواده برخوردارند و شناسایی و تقویت عواملی که بتواند به شادکامی^۱ و نشاط آنها کمک کند، گامی مؤثر و بنیادین برای استحکام چهارچوب خانواده است (khodadadi & kalai, 2019).

امروزه افسردگی یکی از معضلات مهم در دنیاست و تلاش برای کاهش آن به‌ویژه در مادرانکه نرخ افسردگی آنها از مردان بیشتر است، بسیار اهمیت دارد. مطالعات نیز نشان داده‌اند افزایش شادکامی با کاستن از نرخ افسردگی مرتبط است (Bardeen & Fergus, 2020). بیشتر پژوهش‌های حوزه شادکامی در دنیا در کشورهای غربی انجام شده‌اند. یکی از تفاوت‌های مهم مفهوم شادکامی در غرب و شرق، فردی یا اجتماعی دانستن آن است. در کشورهای شرقی افراد کیفیت روابط خود را در ادراک شادکامی خود دخیل می‌دانند حال آنکه در غرب این سازه کاملاً فردی و مستقل از دیگران تعریف می‌شود (Gardiner et al., 2020)؛ بنابراین، بررسی شادکامی در جوامع غربی و شرقی به لحاظ تفاوت‌های فرهنگی نیز با یکدیگر تفاوت‌های اساسی دارد. شادی در حوزه روانشناسی یک هیجان است؛ اما شادکامی را می‌توان یک رویکرد و احساس خوشایند پایدار تعریف کرد. شادکامی

و سلامت ذهنی در برگیرنده احساسات مثبت مانند لذت، آرامش و تجربه احساس نشاط و رضایت است و درنهایت احساسی است که شخص به کمک آن زندگی خود را معنادار و باارزش می‌داند. به دلیل مزایایی که داشتن زندگی شاد برای افراد دارد، بسیاری از روانشناسان و محققان تلاش کرده‌اند رویکردهایی را برای افزایش شادکامی در زندگی افراد به وجود آورند (Kiani et al., 2020). شادکامی یک حالت عاطفی مثبت است که با خشنودی، لذت و خرسندی مشخص می‌شود و با خود صفات و علائمی ازجمله داشتن باورهای مثبت درباره زندگی، هیجانات مثبت و فقدان هیجانات منفی به همراه دارد (Porfaraj Imran & Rezazade, 2016).

مفهوم شادکامی در قرآن کریم نیز نه‌تنها در ساحت فردی، در ساحت اجتماعی نیز معنا می‌شود. در عین حال که انسان در بعد فردی خویش می‌تواند ادراک شادکامی داشته باشد، این ادراک از جامعه تأثیر می‌پذیرد و بر آن تأثیر می‌گذارد. پژوهش‌های مختلفی در زمینه شادکامی با رویکرد اسلامی انجام شده است (Mohammadi & Pasandideh; 2012; Azarbayjani, 2010; Zarea et al., 2022). از آنجا که هدف اولیه اسلام، کمال واقعی انسان و رسیدن به معنا و هدف بالاتر در زندگی است، سعادت تأکیدشده در این مکتب باید به گونه‌ای باشد که با هدف خلقت و کمال نهایی انسان منافاتی نداشته باشد. اثربخشی مطالعات بر نقش مثبت معنویت اسلامی در تعیین شادکامی به تأیید رسیده است (Amiruddin et al., 2021). براساس نتایج پژوهش‌های فیاض و اخوت، منظور از شادکامی در قرآن کریم، ادراک یا احساس گشایش ناشی از فتح یا دریافت نعمت که به‌صورت آشکار (درچهره) یا پنهان (ادراک درونی) تجربه می‌شود و موجب انبساط خاطر و به‌دو نوع کاذب و حقیقی (ناپایدار و پایدار) تفکیک می‌شود. شادکامی در قرآن با وضعیت پایدار رضایت، شادکامی و انبساط همراه

¹ happiness

است. آنها انواع شادکامی از منظر قرآن را به ۶ دسته تفکیک کرده‌اند شامل: (۱) شادکامی حاصل از کرامت؛ (۲) شادکامی حاصل از رعایت حق؛ (۳) شادکامی حاصل از ماندگاری؛ (۴) شادکامی حاصل از سودمندی؛ (۵) شادکامی حاصل از اصلاح و (۶) شادکامی حاصل از اطاعت است (Fayyaz & okhovvat, 2018).

نتیجه مطالعه کوچکی و همکاران (Kochaki et al., 2022) نشان داد ارضای نیازهای بنیادین روانشناختی با افزایش شادکامی دانشجویان مرتبط است. با افزایش شادکامی در زندگی از راه آموزش، خلق افراد بالا می‌رود و دیدگاه‌های آنها درباره مسائل زندگی جنبه مثبت‌تری به خود می‌گیرد. همچنین، در خلق بالا رفتارهای مثبت و منطقی بیشتر است و واکنش‌های مثبت دیگران را نیز به همراه دارد و این می‌تواند باعث رضایت‌مندی شود؛ بنابراین، علاوه بر شادکامی، رضایت از زندگی نیز یکی از عوامل مهمی است که در افزایش سلامت روان مادران نقش بسزایی دارد (Kajbaf et al., 2011). مهم‌ترین عامل در ایجاد رضایت‌مندی از زندگی، رضایت از خود است و اگر فرد احساس کند انسان مفید، ارزشمند و شایسته‌ای است که قابلیت‌ها و توانایی‌های زیادی دارد؛ این امر در شکل‌گیری عزت نفس به او کمک می‌کند و احساس رضایت از خود را افزایش می‌دهد و فرد به خودباوری و اعتماد به نفس می‌رسد (Beiranvand et al., 2014). براساس نظر السون، رضایت از زندگی عبارت است از میزانی که اعضای خانواده احساس شادی می‌کنند و از همدیگر خرسند هستند (Shin et al., 2023). رضایت از زندگی یکی از مؤلفه‌های بهزیستی ذهنی است که نگرش و ارزیابی عمومی فرد نسبت به کل زندگی یا برخی از جنبه‌های آن را در بر می‌گیرد (Thompson et al., 2022). به عبارت دیگر، مفهوم رضایت از زندگی به عنوان معیاری کلی، نشان‌دهنده گرایش، قضاوت و عکس‌العمل افراد نسبت به محیط اطرافشان است، با ظهور نیازها که با به دنیا آمدن

انسان همراه است، مسئله رضایت مطرح می‌شود (Ruggeri et al., 2020). به‌طور کلی سازه رضایت از زندگی با مؤلفه‌ها و عوامل بسیاری همبسته است بخشی از مطالعات در این حیطه بر عوامل و پیش‌بینی‌کننده‌های فردی (Bernarto et al., 2020; Clair et al., 2021) و بخشی بر عوامل و تعیین‌کننده‌های خانوادگی تأکید کرده‌اند (omeri et al., 2022).

در پژوهش‌های مختلفی به بررسی احساس رضایت از زندگی و کارکردهای آن پرداخته شده است. طالب‌زاده ثانی و همکاران (Talebzadeh Thani et al., 2023) در پژوهش خود نشان دادند بین شادکامی و رضایت از زندگی ارتباط معناداری وجود دارد. همچنین، شعبانی و همکاران (Shabani et al., 2019) نشان دادند شادی باعث افزایش رضایت از زندگی زنان یائسه می‌شود که می‌توان آن را در حل مشکلات روانشناختی آنها به کار برد. نتایج مطالعه تقی خانی و صالحی (Taghi Khani & Salehi, 2023) نشان داد آموزش شادکامی بر افزایش رضایت از زندگی و سازگاری زناشویی زنان افسرده اثربخش است.

علاوه بر شادکامی و رضایت از زندگی، یکی دیگر از اجزای زندگی سالم و مؤلفه‌ای که در حوزه روانشناسی مثبت‌نگر به آن توجه می‌شود و بر سلامت روان مادران تأثیرگذار است، کاهش عواطف منفی از جمله خشم^۱ است. درواقع شادمانی فردی سه جزء دارد: رضایت‌مندی از زندگی، عواطف و هیجانات مثبت و عواطف و هیجانات منفی مثل خشم. ابراز خشم می‌تواند کلامی یا غیرکلامی باشد؛ مانند نابودکردن مانع یا صرفاً پرتاب کردن چیزها (Sohrabi et al., 2018). داشتن مهارت‌های مدیریت خشم باعث افزایش قدرت سازگاری فرد و بالارفتن ظرفیت روانشناختی می‌شود (Jafari et al., 2016). پرخشگری بر تعامل والدین - فرزند و سایر

¹ Anger

اعضای خانواده تأثیر منفی می‌گذارد؛ زیرا والدین از مشکلات روانشناختی بیشتری برخوردار و در مهارت‌های فرزندپروری دچار احساس بی‌کفایتی می‌شوند. ابراز خشم و عصبانیت مداوم و ناتوانی در کنترل آن نیز ممکن است منجر به شکست در روابط اجتماعی و تعاملات میان‌فردی شود (Bailey, 2011). مسئله خشم در تعاملات مادر - فرزند مسئله‌ای مهم است و شاخص مهمی در تعیین مشکلات رفتاری کودک در مدرسه خواهد بود؛ از این رو، مدیریت خشم در این رابطه دوجانبه نقش اساسی در سلامت روان ایفا می‌کند (Shokouhi Yekta et al., 2013).

برخی از نظریه پردازان رسیدن به شادکامی را از طریق توجه به ارزش‌ها و اهداف معنوی، نیازهای اساسی، معنادار بودن زندگی و عشق به خدا امکان‌پذیر می‌دانند و معتقدند افراد با گرایش دینی، با این عقیده که در جهان مقصد والایی وجود دارد، می‌توانند شادکامی خود را ارتقا بخشند (French & Joseph, 2017). رشتیانی و همکاران (Rashtiani et al., 2019) در پژوهش خود به این نتیجه رسیدند که آموزش معنویت و رضایت از زندگی با توجه به پتانسیلی که خانواده‌های دارای کودکان استثنایی دارند، تأثیر معنی‌داری بر شادکامی آنان دارد. یافته‌های پژوهش پور زور (pour zor, 2022) نیز نشان داد آموزش راهبردهای مقابله‌ای با تأکید بر آموزه‌های اسلامی بر شادکامی و رضایت از زندگی والدین کودکان دارای ناتوانی‌های یادگیری مؤثر است. در پژوهشی دیگر، زارع میرک‌آباد و همکاران (Zare Mirkabad et al., 2022) نشان دادند آموزش شادکامی اسلامی بر افزایش نشاط ذهنی و عواطف مثبت و کاهش عواطف منفی در زنان با تعارض زناشویی مؤثر است. فروغی دهنوی (Foroughi, 2018) نیز در پژوهش خود نشان داد روش‌های افزایش شادکامی با رویکرد اسلامی بر شادی و

کیفیت زندگی در مدرسه دانش‌آموزان پسر ششم ابتدایی تأثیر دارد.

شادکامی از مهم‌ترین موضوعات روانشناسی مثبت است که نظریات مختلف و پژوهش‌های متعددی را به خود اختصاص داده است. از جمله مداخلات شادکامی در این حوزه، برنامه مداخله شادکامی فوردایس^۱ است. زیربنای برنامه فوردایس این است که اگر شخص بخواهد می‌تواند همانند افراد شاد، شادمان باشد. چهارده عنصر شناختی رفتاری فوردایس که هشت مورد آنها شناختی و شش مورد، رفتاری است و برای افزایش شادمانی برنامه‌ریزی شده شامل افزایش فعالیت، افزایش روابط اجتماعی، افزایش خلاقیت، برنامه‌ریزی و سازمان‌دهی، دورکردن نگرانی، کاهش توقعات و انتظارات، افزایش تفکر مثبت و خوش‌بینی، زندگی در زمان حال، پرورش شخصیت سالم، پرورش شخصیت اجتماعی، خودبودن، از بین بردن احساسات منفی، تقویت روابط نزدیک و صمیمانه و اولویت‌دادن به شادی هستند (Samin et al., 2018). در ایران نتایج مطالعه قضاوی و همکاران (Ghazavi et al., 2017) نشان داد برنامه آموزش شادکامی فوردایس می‌تواند میزان شادکامی پرستاران را افزایش دهد. جدیدیان و بهرام (Jaedian & Bahram, 2018) در مطالعه خود نشان دادند برنامه شناختی - رفتاری شادکامی فوردایس بر میزان شادکامی دانش‌آموزان، تأثیر مثبت و معناداری داشته است. حرانوف و پیرانی (Haranof & Pirani, 2022) نشان داد آموزش الگوی شادکامی فوردایس بر عملکرد خانوادگی و کفایت اجتماعی مادران کودکان کم‌توان ذهنی مؤثر است؛ بنابراین، به نظر می‌رسد آموزش مهارت‌های شادکامی از اهمیت بسزایی برخوردار است؛ اما خلأ موجود در این آموزش‌ها کم‌توجهی به برنامه‌های آموزشی درخصوص مداخلات شادکامی با رویکردهای

¹ Fordyce

بومی و متناسب با فرهنگی ایرانی اسلامی جامعه ایران است. ایران ساخت جمعیتی مذهب‌محور دارد و انتظار می‌رود آموزش شادکامی مبتنی بر رویکردهای اسلامی بتواند کارآیی مناسبی در جهت کاهش آسیب‌های ارتباطی والدین به‌ویژه مادران داشته باشد. با توجه به اهمیت طراحی برنامه‌های آموزشی مهارت‌های شادکامی مبتنی بر رویکرد اسلامی در ایران از یک طرف و اهمیت شادکامی مادران در خانواده و تأثیر آن بر سایر اعضای خانواده از طرف دیگر، هدف مطالعه حاضر، مقایسه اثربخشی بسته آموزشی مهارت‌های شادکامی با رویکرد اسلامی (براساس پژوهش فیاض و اخوت) و بسته آموزش شادکامی فوردایس بر میزان شادکامی، رضایت از زندگی و کنترل خشم مادران بود.

روش

روش، جامعه آماری و نمونه: پژوهش حاضر از منظر هدف، جزء پژوهش‌های کاربردی محسوب می‌شود و از منظر گردآوری داده‌ها شامل دو بخش است که بخش اول شامل تدوین بسته شادکامی مبتنی بر یک رویکرد اسلامی است و بخش دوم، کمی و از نوع نیمه‌آزمایشی با طرح پیش‌آزمون، پس‌آزمون با گروه مقایسه و دوره پیگیری دو ماهه است. جامعه آماری پژوهش شامل مادران متأهل ۲۰ تا ۴۰ ساله شهر تهران بود که در فضای مجازی و گروه‌ها و کانال‌های پیام‌رسان‌های مختلف (ایتا، بله و واتساپ) در سال ۱۴۰۱ عضو بودند. این بازه سنی به دلیل بیشتر در دسترس بودن این گروه از مادران در فضای مجازی و همین‌طور امکان مشارکت فعال و مستمر در جلسات آموزشی انتخاب شدند. در پژوهش حاضر از روش نمونه‌گیری غیر تصادفی در دسترس استفاده شد؛ در مرحله نخست، اطلاعاتی مبنی بر برگزاری دوره آموزشی مهارت‌افزایی مادران به صورت رایگان در

شبکه‌های اجتماعی مذکور ارسال شد. داوطلبین بعد از اعلام آمادگی و ارسال اطلاعات و شماره تماس در پیام‌رسان‌ها، از طریق مصاحبه تلفنی از نظر ملاک‌های ورود به پژوهش شامل بازه سنی ۲۰ تا ۴۰ سال، تأهل، مسلمان بودن، عدم اقدام برای طلاق، زندگی در کنار همسر، مادر بودن و نداشتن اختلالات روانشناختی (شامل: اضطراب، افسردگی، وسواس، مشکلات سایکوتیک و ...) و عدم مصرف داروهای روانپزشکی بررسی شدند. پس از ارزیابی، افرادی که ملاک‌های ورود را داشتند، به تعداد ۱۵ نفر به صورت تصادفی در دو گروه آزمایشی و مقایسه قرار گرفتند که پس از ریزش در انتهای دوره پیگیری ۱۰ نفر در گروه آزمایش و ۹ نفر در گروه مقایسه قرار داشتند. مادران گروه آزمایش در ۸ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای (و یک جلسه جمع‌بندی) تحت آموزش مهارت‌های شادکامی با رویکرد اسلامی قرار گرفتند و گروه مقایسه در طی ۸ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای تحت آموزش برنامه شادکامی فوردایس قرار گرفتند. با توجه به محدودیت‌های زیادی که مادران در رفت و آمد داشتند آموزش‌ها به صورت جلسات آنلاین در بستر اسکای روم به آدرس <https://www.skyroom.online/ch/elmsa> hr/iaip.psy به صورت یک ساعت و نیم هفته‌ای یک‌بار انجام شد. معیارهای خروج عبارت بودند از غیبت در بیشتر از یک جلسه از جلسات آموزشی و مصرف داروی روانپزشکی. جمع‌آوری داده‌ها براساس پرسشنامه‌های شادکامی فوردایس لیاقت دار و همکاران (Liaghatdar et al., 2008)، رضایت از زندگی داینر و همکاران (Diener et al., 1985) و پرسشنامه خشم اسپیلبرگر (Spielberger et al., 1999) صورت گرفت.

ابزار سنجش: پرسشنامه شادکامی فوردایس (IFIH)^۱: آیزنک (Eysenck, 1990) براساس چهارده مهارت فوردایس ابزاری برای سنجش این مهارت‌ها تهیه کرد. او برای هر کدام از اصول چهارده گانه سه سؤال در نظر گرفت؛ یعنی هر سه سؤال، یکی از مهارت‌های شادکامی را می‌سنجید و سه سؤال برای سنجش شادکامی کلی در نظر گرفته می‌شد؛ در نتیجه، کل سؤالات پرسشنامه به ۴۵ رسید. در ایران با توجه به یافته‌های لیاقت‌دار و همکاران (Liaghatdar et al., 2008)، سؤالات ابزار با فرهنگ ایرانی تطبیق داده شد و مهارت شانزدهم (بیان احساسات) با طرح سه سؤال به آن اضافه شد. پرسشنامه شادکامی فوردایس-اصفهان با ۴۸ سؤال ۱۰ گزینه‌ای به ترتیب از ۰ تا ۱۰ نمره‌گذاری و هنجاریابی شد. در پژوهش لیاقت‌دار و همکاران (Liaghatdar et al., 2008)، ضریب همسانی درونی این پرسشنامه به روش آلفای کرونباخ ۰/۹۲ و پایایی آن به روش بازآزمایی در فاصله دو هفته تا دو ماه ۰/۷۰ محاسبه کردند. روایی محتوایی توسط پنج نفر متخصص علوم رفتاری تأیید شد. روایی هم‌زمان هم از طریق سنجش همبستگی با سیاهه شادکامی آکسفورد در نمونه پژوهش ۷۲۷ نفری از دانشجویان دانشگاه‌های اصفهان ۰/۷۳ محاسبه شد. روایی سازه این پرسشنامه نیز در پژوهش عابدی (Abedi, 2002) تأیید شد؛ به این صورت که در این پژوهش این پرسشنامه توانست دانشجویان افسرده و غیر افسرده را متمایز سازد. در پژوهش حاضر پایایی پرسشنامه با روش آلفای کرونباخ ۰/۸۹ به دست آمد.

پرسشنامه رضایت از زندگی^۲ (SWLS): دینر و دیگران (Dineer et al., 1985) پرسشنامه را برای همه گروه‌های سنی تهیه کردند. پرسشنامه متشکل از

۴۸ سؤال بود که میزان رضایت از زندگی و بهزیستی را منعکس می‌کرد و تحلیل عاملی نشان داد از سه عامل تشکیل شده است. ۱۰ سؤال آن با رضایت از زندگی مرتبط بود که پس از بررسی‌های متعدد در نهایت به ۵ سؤال کاهش یافت و به عنوان یک مقیاس مجزا استفاده شد. روش نمره گذاری براساس طیف ۷ درجه‌ای لیکرت است. دامنه نمرات بین ۵ تا ۳۵ است. امتیاز بالاتر شاخص سطوح رضایت‌مندی بیشتر از زندگی است. در نسخه اصلی پرسشنامه پایایی پرسشنامه به روش آزمون باز آزمون ۰/۸۲ و پایایی به روش آلفای کرونباخ ۰/۸۹ به دست آمد. این پرسشنامه در بین گروه‌های مختلفی استفاده شده است که شامل کودکان، دانشجویان، نوجوانان، بزرگسالان، بیماران غیر روانی و سالمندان می‌شود (Dineer et al., 1985). بیانی و همکاران (Bayani et al., 2006) اعتبار و روایی مقیاس رضایت از زندگی را روی دانشجویان ایرانی بررسی کردند و پایایی مقیاس را با آلفای کرونباخ ۰/۸۳ و با روش بازآزمایی ۰/۶۹ گزارش کردند. روایی سازه پرسشنامه را از طریق روایی همگرا با استفاده از فهرست شادکامی آکسفورد OHI (Argyle, 2001) و فهرست افسردگی بک BDI (Beck et al., 1961) برآورد شد. براساس نتایج این پژوهش، پرسشنامه مذکور یک ابزار مفید در پژوهش‌های روانشناختی ایرانی است. پایایی این پرسشنامه در پژوهش حاضر ۰/۷۶ مشخص شد.

پرسشنامه خشم اسپیلبرگر (STAXI-2): اسپیلبرگر (Spielberger et al., 1999) این پرسشنامه را ساخته است و به سنجش خشم افراد در ابعاد مختلفی می‌پردازد. پرسشنامه برای گروه سنی ۱۶-۳۰ سال تهیه شده است و از ۵۷ سؤال و شش مقیاس و پنج خرده‌مقیاس برای ارزیابی حالت خشم (احساس خشمگینانه، تمایل به بروز کلامی خشم، تمایل به بروز

^۱ Fordyce happiness questionnaires

^۲ satisfaction with life scale questionnaire

فیزیکی خشم)، صفت خشم (خلق و خوی خشمگینانه، واکنش خشمگینانه) و نیز شیوه‌های بیان خشم و کنترل آن (بروز خشم بیرونی، بروز خشم درونی، کنترل خشم بیرونی، کنترل خشم درونی) تشکیل شده است. نمره‌گذاری پرسشنامه براساس طیف لیکرت ۴ درجه‌ای از هرگز (۱) تا همیشه (۴) است. این ابزار روی ۴۷۳ نفر از افراد بالای ۱۸ سال اجرا شده است. در پژوهش خدایاری فرد و همکاران (Khodayari Fard et al., 2006) افراد متخصص، روایی محتوایی این آزمون را بررسی و تأیید کردند. ضرایب پایایی با استفاده از آلفای کرونباخ برای حالت خشم، صفت خشم و شیوه‌های بیان خشم (درونی و بیرونی) و کنترل آن (درونی و بیرونی) به ترتیب برابر ۰/۹۳، ۰/۸۳، ۰/۶۰، ۰/۷۳، ۰/۸۹، ۰/۸۷ برآورد شد. پایایی این پرسشنامه در پژوهش حاضر با استفاده از روش آلفای کرونباخ ۰/۸۹ محاسبه شد.

روش اجرا و تحلیل: بخش اول: تدوین

بسته: بخش اول پژوهش شامل طراحی و تدوین بسته آموزشی مهارت‌های شادکامی با رویکرد اسلامی براساس کتاب مهارت‌های شادکامی (Fayyaz & Okhovvat, 2018) برای مادران بود که مراحل زیر برای آن طی شد:

۱- مطالعه کتاب و استخراج تعریف، شاخصه‌ها و مهارت‌های ۶ مدل شادکامی از کتاب مربوطه.

۲- برگزاری ۸ جلسه در قالب پنل تخصصی خبرگان (expert panel) در طی ۸ هفته در هسته پژوهشی قرآن و روانشناسی دانشگاه تهران و مشخص کردن اهداف اصلی و فرعی جلسات براساس مدل مذکور. اعضای پنل خبرگان ۱۱ نفر شامل ۶ نفر هیئت علمی گروه روانشناسی از دانشگاه‌های تهران (۴ نفر)، الزهرا (مؤلف کتاب) و دانشگاه شیراز و ۴ نفر (کارشناسی ارشد) متخصص روانشناسی اسلامی و

قرآن پژوه بودند. پنل خبرگان در معنای عام، گروهی از صاحب نظران پدیده مورد مطالعه است. این روش هم به عنوان روش اصلی و هم به صورت روش تکمیلی قابل استفاده است (Bahadori, 2017)

۳- بررسی مسائل، چالش‌ها و مشکلات مادران براساس پژوهش‌های انجام گرفته و استفاده از این مشکلات و مسائل در طراحی محتوای بسته آموزشی و تمرین‌های هفتگی؛ بنابراین، درخور ذکر است انواع شادکامی و مهارت‌های آن در کتاب فیاض و اخوت ارائه شده است و با توجه به اینکه مخاطب بسته مادران بوده‌اند، پژوهشگر، در مطالعه حاضر، انواع مهارت‌های شادکامی را برای مادران با توجه به مسائل و چالش‌های خاص آنان بازنویسی کرد.

۴- ارزیابی روایی محتوایی بسته آماده شده توسط ۱۱ ارزیاب و محاسبه شاخص‌های CVR و CVI. ارزیاب‌ها دارای دکترای روانشناسی و از اساتید دانشگاه بودند. نظرات ارزیاب‌ها، بررسی و اصلاحات آنها درباره بسته آموزش شادکامی اسلامی، انجام و بسته آموزشی نهایی آماده شد. در این پژوهش، براساس جدول لاوشه (1975) برای تعیین حداقل CVR آیت‌هایی که میزان عددی CVR آنها بالاتر از ۰/۴۹ بود بدون اصلاح و تغییری حفظ شد و برای آیت‌هایی که مقدار این شاخص کمتر از ۰/۴۹ بود، روند اصلاح آنها تا دستیابی به توافق ادامه داشت. برای تعیین CVI از متخصصان درخواست شد هر آیت‌م را بررسی کنند. هیرکاس (۲۰۰۳) نمره ۰/۷۹ و بالاتر را برای پذیرش آیت‌ها براساس نمره CVI توصیه کرده است. در نهایت، ضریب نسبی اعتبار محتوایی (CVR) و شاخص روایی محتوایی (CVI) براساس ضریب توافق کاپا به ترتیب ۰/۷۰ و ۰/۸۳ محاسبه شد. علاوه بر این، به منظور اعتبار بیرونی نیز بسته روی ۴ مادر دارای فرزند،

با طرح مقدماتی قواعد پیش‌آزمون - پس‌آزمون انجام شد که نتایج آن در بخش یافته‌ها گزارش شده است. به‌منظور رعایت اخلاق پژوهشی، رضایت مادران برای شرکت در برنامه مداخله کسب شد و آنها از همه

مراحل مداخله آگاه شدند. خلاصه بسته آموزش شادکامی مبتنی بر قرآن و روایات در جدول ۱ ارائه شده است.

جدول ۱

محتوای پروتکل برنامه آموزش شادکامی مبتنی بر یک الگوی اسلامی اقتباس از اخوت و فیاض (Fayyaz & Okhovvat, 2018)

Table 1

The Content of the Protocol of the Happiness Training program Based on an Islamic Model (Adapted from Fayyaz & Okhovvat, 2018)

جلسه	محتوای جلسات
اول	آشنایی با محتوای دوره و شناسایی و تعریف شادکامی معرفی درمانگر به شرکت‌کنندگان، توضیح قوانین شرکت در گروه آموزشی، معرفی دوره ارائه تعاریفی از شادکامی، انواع شادکامی (پایدار و ناپایدار)، ارائه سؤالات چالشی درباره شادکامی، ماهیت آن، عوامل عدم شادکامی و کسب شادکامی پایدار و آموزش مرحله‌ای آن، تعریف درمانگر از شادکامی و انواع آن و ارائه تکلیف
دوم	شادکامی سودمندانه ۱ (شناسایی سود و ضرر): گرفتن بازخورد درباره تکلیف جلسه گذشته و برطرف کردن ابهامات آنها؛ بیان تجربه شادکامی در زندگی (شادکامی حاصل از سودمندی)؛ به چالش کشیدن آزمودنی‌ها در رابطه با احساس سودمندی و شادی حاصل از آن؛ ارائه تعریف شادکامی سودمندانه؛ بیان مفهوم نفع و ضرر برای انسان در زندگی و در قرآن کریم و روایات اهل بیت (موضوع نفع و ضرر در تقابل با هم ذکر شده و مالکیت نفع و ضرر اختصاصاً به خدا نسبت داده شده است)؛ معرفی جلوه‌های نفع و ضرر در آیات و روایات؛ بیان مؤلفه‌های محقق‌کردن معنای سودمندی (تطبیق‌دادن اولویت‌های سودمندی را با شرایط، مشخص کردن کیفیت سودمندی‌اش، برنامه‌ریزی در کارها)؛ بیان موقعیت‌های عدم احساس سودمندی از سوی آزمودنی‌ها؛ مجهز شدن به مهارت‌های شادکامی سودمندانه برای برون‌رفت از چنین موقعیت‌هایی و ارائه تکلیف خانگی
سوم	شادکامی سودمندانه ۲ (آموزش تفکر خلاق و فعال و مفید): گرفتن بازخورد درباره تکلیف جلسه گذشته و برطرف کردن ابهامات آنها، آموزش مهارت‌های شادکامی سودمندانه: ۱- آموزش حذف شکست‌های کوچک: بیان مصادیق از شکست‌های کوچک، ۲- کمک به ارتقای توان تفکر افراد: بیان عواملی که نشان‌دهنده قدرت تفکر بالاست، بازگشت به مثال اصلی و تجزیه و تحلیل آن با توجه به این عوامل؛ بیان عوامل تفکر فعال (پرسش، حل مسئله و عبرت)؛ ۳- شناساندن باورهای مخرب به افراد: (برخی از رفتارهایی که تبدیل به سبک زندگی شده‌اند و روزانه تکرار می‌شوند، از آنجایی که مبنای محکمی ندارند، درنهایت منجر به بیهودگی و بوجی در زندگی می‌شوند). ارائه تکلیف خانگی بیان جدول ارزیابی سودمندی رفتاری و لیست کردن رفتارهای روزانه و دلیل انجام آنها
چهارم	شادکامی سودمندانه ۳ (توانایی برنامه‌ریزی کردن و فراگرفتن رویکردهای جدید به زندگی برای لذت‌بردن از آن): گرفتن بازخورد درباره تکلیف جلسه گذشته و برطرف کردن ابهامات احتمالی و پاسخ به سؤالات؛ ادامه آموزش مهارت‌های شادکامی سودمندانه: ۱- آموزش برنامه‌ریزی به افراد (عملی کردن آنها)، بیان مؤلفه‌های برنامه‌ریزی: (داشتن توان پیش‌بینی برای برنامه‌ها و شناخت ابعاد زمان، تفکر و اراده، تعیین مقصد مشخصی، امید به آینده، رضایت خداوند سپس رسیدن به شادکامی درونی)؛ بیان نتایج عدم برنامه مشخص (روزمرگی، بیهودگی، خستگی، کسالت و در نتیجه عدم شادکامی)؛ ۲- اضافه کردن فعالیت‌های لذت‌بخش: ارائه تکلیف لیست کردن فعالیت‌های لذت‌بخش؛ ۳- جایگزینی نگاه عاقبت‌نگر به جای حسرت‌آمیز: ارائه تکلیف خانگی (لیست کردن افکار منفی)
پنجم	شادکامی سودمندانه ۴ (دستیابی به مقاصد پایدار حقیقی): گرفتن بازخورد درباره تکلیف جلسه گذشته و پاسخ به سؤالات و ابهامات احتمالی؛ ادامه آموزش مهارت‌های شادکامی سودمندانه: ۱- تعیین مقصد مشخص برای زندگی افراد (تعاریف مقاصد حقیقی و غیر حقیقی) ارائه تکلیف (لیست کردن برنامه‌ها در ذیل یک مقصد مهم)؛ ۲- توجه دادن آنها به کیفیت عمل و انجام عمل خیر (بیان نفع و ضرر به‌عنوان مفهوم پایه و جنس مفهوم خیر و شر به آزمودنی‌ها)؛ بیان مصادیق خیر در قرآن کریم و روایات؛ ارائه

جلسه	محتوای جلسات
ششم	تکلیف خانگی لیست کردن اعمالی پر سود و اعمال بی‌فایده و پوچ و ارزیابی کردن اعمال شادکامی کرامت‌مدارانه (فهم معنی واقعی نعمت و صبر): گرفتن بازخورد درباره تکلیف جلسه گذشته و پاسخ به سؤالات احتمالی؛ بیان انواع شادکامی (شادکامی حاصل از کرامت: شادکامی همراه با ثبات و بدون تزلزل بوده) بیان عامل حفظ کرامت انسان‌ها: شرمسار نبودن نزد خداوند؛ انواع کرامت: کرامت ذاتی انسان و دیگری موقعی که انسان آسیب می‌بیند؛ بیان ملاک‌های ارزشمندی از سوی آزمودنی‌ها و دسته‌بندی کردن آنها و مقایسه ملاک‌ها از سوی آنها؛ آموزش مهارت‌های کرامت: ۱- یادآوری کردن نعمت‌ها: ارائه تکلیف لیست کردن نعمت‌های زندگی و لیست کردن نعمت‌هایی که ندارند؛ بیان کاربرد مناسب از نعمت‌هایی که دارند، بیان کاربرد مناسب در صورت داشتن نعمت‌هایی که اکنون ندارند؛ ارائه تکلیف خانگی بیان نعمت‌های زندگی و شکر زبانی و عملی آنها؛ اولویت‌بندی نعمت‌ها بر حسب اهمیت و مشخص کردن نعمت‌های ارزشمند ۲- آموزش صبر: انواع صبر (در قبال عمل به وظایف، ترک معصیت، بلا و مصیبت) ارائه تکلیف خانگی راهکارهای صبورانه در زندگی
هفتم	شادکامی ماندگار ۱ و شادکامی اصلاح‌گرایانه: گرفتن بازخورد درباره تکلیف جلسه گذشته و پاسخ به سؤالات احتمالی؛ تعریف شادکامی ماندگار: با هدف تقویت ذکر و جنبه‌های آن در انسان؛ ارائه فعالیت به آزمودنی‌ها: در نظر گرفتن دارایی‌های زندگی و بیان اینکه صرف داشتن آنها احساس خوشبختی می‌کنند؛ توجه دادن انسان‌ها به ذکر (توجه کردن به نفس) ارائه تکلیف توصیف موقعی‌ها با توجه به حضور خدا و بدون توجه به حضور خدا؛ بیان شادکامی اصلاح‌گرایانه با هدف دستیابی به رشدیافتگی و تزکیه؛ تعریف شادکامی حاصل از اصلاح؛ بیان تزکیه (شادکامی واقعی)، نفع در شادکامی حاصل از اصلاح؛ آموزش مهارت‌های اصلاح امور: ۱- شناخت و اصلاح عیوب: ارائه تکلیف خانگی بیان عیوب خود و رفع آنها، واری کردن عیوب دیگران در خود و رفع آنها؛ ۲- بازیابی دوستی‌ها و روابط نزدیک: تکلیف خانگی بیان ویژگی‌های دوست خوب
هشتم	شادکامی حاصل از رعایت حق و شادکامی حاصل از اطاعت: گرفتن بازخورد درباره تکلیف جلسه گذشته و برطرف کردن ابهامات احتمالی؛ تعریف شادکامی حاصل از رعایت حق (ترجیح‌داشتن خواسته‌های دیگران بر خواسته‌های خود خود) با هدف ایثارگری در جهت قربه الی الله؛ ارائه تکلیف بیان تجربه‌های خود و احساس حاصل از آن؛ ارائه راهکارهای ایجاد این شادکامی (رویکرد فعالانه نه منفعلانه)، تعریف شادکامی حاصل از اطاعت (نتیجه سبکی از زندگی مجاهدانه و صابرا نه) با هدف شناخت موازین عقلی و شرعی و میزان عمل به آنها؛ نفع در شادکامی اطاعت‌پذیرانه (در نظر گرفتن باید و نبایدهای زندگی افراد) و ارائه تکلیف لیست کردن بایدها و نبایدهای بستر کاری؛ ارائه تکلیف بیان ویژگی‌های افراد دارای شادکامی اطاعت‌پذیرانه؛ ارائه راهکار ایجاد این شادکامی (خواست خدا نه خواست خود) ارائه تکلیف خانگی (بیان کردن ویژگی‌هایی که نشان‌دهنده تبعیت از خداوند است)
	جمع‌بندی: پاسخ به سؤالات و گرفتن بازخورد تکالیف، جمع‌بندی مطالب؛ نظر مخاطبین درباره دوره و اثراتی که بر آنها گذاشته است؛ اجرای پس‌آزمون

و شخصیت سالم استفاده نشد که به نظر می‌رسد در یک مطالعه کوتاه‌مدت پرورش شخصیت اجتماعی و سالم امکانپذیر نباشد. فوردایس خاطرنشان می‌سازد عدم آموزش ۲ عنصر پرورش شخصیت سالم و اجتماعی در زمانی که دوره آموزشی به بیش از ۲ ماه طول بکشد، ضرورت دارد و دوره آموزشی ۲ ماه و کمتر خللی در تأثیر آموزش ندارد. برنامه آموزش شادکامی فوردایس براساس

خلاصه بسته آموزشی مهارت‌های شادکامی فوردایس در جدول ۲ ارائه شده است. آموزش شادمانی بر پایه راهبرد شناختی - رفتاری طبق مدل فوردایس (Fordyce, 1983) است. این مدل برای افزایش شادمانی افراد جامعه ایجاد شده که شامل ۱۴ ماده است. این برنامه ۸ عنصر شناختی و ۶ عنصر رفتاری دارد. در این مداخله از بین ۱۴ فوردایس ۱۲ مورد، انتخاب و طی ۸ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای آموزش داده شد. ۲ عنصر در این پژوهش شامل: پرورش شخصیت اجتماعی

محتوای تعیین‌شده در جدول (۲) به‌صورت مجازی با ذکر مثال و پرسش و پاسخ به والدین ارائه شد.

جدول ۲

جلسات آموزشی شادکامی فوردایس (Fordyce, 1983)

Table 2

Fordyce Happiness Training Sessions

جلسه	محتوای جلسات
یکم	معارفه و آشنایی اعضا با یکدیگر، اجرای پیش‌آزمون، توافق درباره تعداد و زمان جلسات. ضرورت شادکامی در زندگی و دریافت بازخورد از جلسه
دوم	معرفی فرمول شادی ۲- معرفی کلی تکنیک‌های شادمانی ۳- ارائه تکنیک افزایش فعالیت جسمانی، آموزش مهارت بیان احساسات، نامگذاری صحیح احساسات، آموزش مهارت افزایش خوشبینی و ایجاد و افزایش روابط صمیمانه در زندگی و ارائه تکالیف خانگی
سوم	ارائه فرمول شادمانی، ارائه تکنیک افزایش روابط اجتماعی، بررسی تکالیف خانگی و مشکلات در امر اجرای تکالیف، آموزش مهارت افزایش فعالیت جسمانی، روابط اجتماعی و ارائه تکالیف خانگی
چهارم	ارائه تکنیک توسعه خوشبینی، بررسی تکالیف خانگی، مهارت‌های آموزش دوری از افکار نگران‌کننده و راهبردهای مقابله با استرس و ارائه تکالیف خانگی
پنجم	ارائه تکنیک پرورش، بررسی تکالیف خانگی، آموزش مهارت برنامه‌ریزی و سازماندهی (مدیریت زمان) و آموزش مهارت زندگی کردن در زمان حال، ارائه تکالیف خانگی
ششم	ارائه تکنیک گریز از نگرانی، ارائه تکنیک کاهش انتظارات بررسی تکالیف جلسه قبل، آموزش مهارت خودواقعی بودن شامل (شناسایی انواع خود، بررسی خودپنداره، ارائه راهکارهای دستیابی به خود واقعی و حرکت به سوی خود مثبت) ارائه تکالیف خانگی
هفتم	بررسی تکالیف خانگی، آموزش آشنایی با نمونه‌هایی از شخصیت‌های سالم و ناسالم و معرفی ویژگی‌های شخصیت سالم و ارائه تکالیف خانگی
هشتم	بررسی تکالیف خانگی، آموزش مهارت کاهش توقعات و آرزوها و آموزش اولویت‌دادن به شادی، اجرای پس‌آزمون، تشکر و قدردانی از اعضای گروه

بخش دوم، بخش کمی:

بخش کمی و اجرای بسته‌ها در دو گروه آزمایش و مقایسه بود که به روش شبه‌آزمایشی انجام شد و پیگیری دو ماهه داشت. افراد داوطلب و واجد شرایط به‌طور تصادفی در دو گروه آزمایش و مقایسه قرار گرفتند و پژوهشگر، آموزش‌ها را به آنها داد. پرسش‌نامه در سه مرحله پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری دو ماهه روی شرکت‌کنندگان هر دو گروه اجرا شد. به‌منظور تجزیه و تحلیل داده‌ها از آزمون تحلیل واریانس اندازه‌گیری مکرر با نرم‌افزار SPSS نسخه ۲۶ استفاده شد.

یافته‌ها

میانگین و انحراف معیار سن شرکت‌کنندگان زن در گروه آموزش شادکامی فوردایس ۳۵/۵۵۶ و انحراف معیار ۴/۷۹۹ در گروه آموزش شادکامی اسلامی ۳۴/۸ و انحراف معیار ۳/۸۸۲ بود. نتایج آزمون تی مستقل نشان داد بین گروه‌ها از نظر سن تفاوت معنادار وجود ندارد. همچنین، میانگین طول مدت ازدواج شرکت‌کنندگان زن در گروه آموزش شادکامی فوردایس ۱۵/۶۶۷ و انحراف معیار ۴/۸۷۳ و گروه آموزش شادکامی اسلامی

۱۱/۴ و انحراف معیار ۴/۲۴۸ بودند. جدول ۳ ویژگی‌های جمعیت‌شناختی شرکت‌کنندگان را در زمینه تحصیلات،

جدول ۳

نمرات آزمودنی‌ها براساس متغیرهای جمعیت‌شناختی (نمونه: ۱۹)

Table 3
Subjects Based on Demographic Variables

نتیجه مقایسه دو گروه	گروه		نام متغیر	
	شادکامی اسلامی (۱۰ نفر)	شادکامی فوردایس (۹ نفر)		
$\chi^2 = ۱۰/۹۷۸$ Sig. = ۰/۰۵۲	(۰/۰)۰	(۳۳/۳)۳	تحصیلات	دیپلم
	(۰/۰)۰	(۱۱/۱)۱		کاردانی
	(۴۰/۰)۴	(۴۴/۴)۴		کارشناسی
	(۵۰/۰)۵	(۰/۰)۰		کارشناسی ارشد
	(۱۰/۰)۱	(۰/۰)۰		دکتری
	(۰/۰)۰	(۱۱/۱)۱		حوزوی
$\chi^2 = ۱/۵۵۲$ Sig. = ۰/۴۶۰	(۳۰/۰)۳	(۲۲/۲)۲	تعداد فرزندان	۱
	(۶۰/۰)۶	(۴۴/۴)۴		۲
	(۱۰/۰)۱	(۳۳/۳)۳		۳
$\chi^2 = ۴/۵۶۰$ Sig. = ۰/۰۸۷	(۶۰/۰)۶	(۱۰۰/۰)۹	شغل	خانه‌دار
	(۴۰/۰)۴	(۰/۰)۰		شاغل

کنترل خشم در مراحل پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری، به تفکیک دو گروه آزمایش و مقایسه در جدول ۴ ارائه شده است:

بنابر جدول شماره ۳، دو گروه در زمینه تحصیلات، تعداد فرزندان و شغل تفاوت معناداری ندارند. میانگین و انحراف استاندارد شادکامی و رضایت از زندگی و

جدول ۴

شاخص‌های توصیفی نمرات آزمودنی‌های دو گروه در متغیرهای پژوهش

Table 4
Mean and standard deviation of research variables in experimental and comparison groups

نام متغیر	گروه شادکامی فوردایس (۹ نفر)		گروه شادکامی اسلامی (۱۰ نفر)	
	میانگین	انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار
شادکامی	پیش‌آزمون	۱۱۲/۵۵۶	۱۵/۹۷	۱۱۰/۹
	پس‌آزمون	۱۱۷/۵۵۶	۱۴/۲۳۱	۱۱۹/۱
	پیگیری	۱۱۷/۴۴۴	۱۴/۲۴	۱۲۴/۱
کنترل خشم	پیش‌آزمون	۱۱۶/۱۱۱	۴/۸۸۵	۱۰۹/۶
	پس‌آزمون	۱۲۲/۶۶۷	۱۱/۴۸۹	۱۱۵/۷
	پیگیری	۱۲۲/۲۲۲	۱۱/۲۳۴	۱۲۱/۵
رضایت از زندگی	پیش‌آزمون	۱۸/۸۸۹	۶/۹۱۸	۲۱/۷
	پس‌آزمون	۲۱/۳۳۳	۷/۶۴۹	۲۵/۶
	پیگیری	۲۲/۶۶۷	۶/۵۳۸	۲۷/۷

شادکامی اسلامی در پس‌آزمون در مقایسه با گروه مقایسه افزایش داشته است. همچنین، میانگین احساس

نتایج جدول ۴ نشان داد میانگین شادکامی و میانگین رضایت از زندگی گروه آزمایش برنامه

خشم گروه آزمایش برنامه شادکامی اسلامی در پس‌آزمون در مقایسه با گروه مقایسه کاهش داشته است؛ اما معناداری این تغییر در ادامه با تحلیل واریانس با اندازه‌گیری مکرر بررسی شده است.

قبل از ارائه نتایج تحلیل آزمون واریانس آمیخته، پیش‌فرض‌های آزمون‌های پارامتریک سنجش شدند. نتایج آزمون موچلی بیانگر آن بود که پیش‌فرض کرویت داده‌ها در متغیرهای شادکامی و رضایت از زندگی و کنترل خشم رعایت شده است ($p < 0/05$) در نهایت، پیش‌فرض همگنی واریانس نیز با آزمون لوین سنجش شد که نتایج آن معنادار نبود که این یافته نشان می‌داد پیش‌فرض همگنی واریانس‌ها رعایت شده است ($p < 0/05$). نتایج آزمون ماچلی بیانگر آن بود که پیش‌فرض کرویت داده‌ها در متغیرهای شادکامی

($Mauchly's W = 0/251$, $p < 0/01$) و رضایت از زندگی ($Mauchly's W = 0/896$, $p < 0/05$) و کنترل خشم ($Mauchly's W = 0/595$, $p < 0/05$) رعایت شده است. برای بررسی اثرات عوامل درون گروهی، از آماره آزمون باکس مربوط به برقراری فرض کرویت استفاده شد که نتایج نشان داد چون مقدار معناداری آزمون باکس برای متغیر شادکامی بزرگ‌تر از $0/001$ ($0/003$)، متغیر کنترل خشم بزرگ‌تر از $0/001$ ($0/078$) و متغیر رضایت از زندگی بزرگ‌تر از $0/001$ ($0/641$) به دست آمده است، آزمون باکس معنادار نیست؛ بنابراین، از فرض همگنی همبستگی‌های درونی تخطی نشده است.

$$(P = 0/30 \text{ و } F = 1/17 \text{ و } Box's M = 13/30)$$

جدول ۵ نتایج تحلیل واریانس با اندازه‌گیری‌های مکرر را نشان می‌دهد.

جدول ۵

تحلیل واریانس با اندازه‌گیری مکرر برای بررسی تغییر متغیرهای شادکامی، کنترل خشم و رضایت از زندگی در برنامه آموزش شادکامی اسلامی

Table 5

Variance Analysis with Repeated Measurements to Investigate the Change of the Happiness, Anger Control, the Life Satisfaction Variable in the Islamic Happiness Training Program

متغیرها	منبع اثر	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	آماره F	Sig.	اندازه اثر	توان آماری
شادکامی	زمان	۸۲۹/۴۹۹	۱/۱۴۴	۷۲۵/۲۰۳	۱۶/۳۱۵	۰/۰۰۰	۰/۴۹	۰/۹۸
	زمان * گروه	۱۶۶/۴۸۱	۱/۱۴۴	۱۴۵/۵۴۹	۳/۲۷۴	۰/۰۸۱	۰/۱۶۲	۰/۴۳
	خطا (زمان)	۸۶۴/۳۲۶	۱۹/۴۴۵	۴۴/۴۵				
	گروه	۶۷/۶۲۶	۱	۶۷/۶۲۶	۰/۱۲۵	۰/۷۲۸	۰/۰۰۷	۰/۰۶۳
کنترل خشم	خطا (گروه)	۹۲۰۳/۰۴۱	۱۷	۵۴۱/۳۵۵				
	زمان	۸۱۰/۳۸۷	۱/۴۲۴	۵۶۹/۱۲۳	۲۰/۷۶۱		۰/۵۵	۰/۹۹۹
	زمان * گروه	۱۱۴/۸۰۸	۱/۴۲۴	۸۰/۶۲۸	۲/۹۴۱		۰/۱۴۷	۰/۴۴۴
	خطا (زمان)	۶۶۳/۵۷۸	۲۴/۲۰۷	۲۷/۴۱۳				
رضایت از زندگی	گروه	۳۱۸/۳۷۹	۱	۳۱۸/۳۷۹	۲/۰۷۷		۰/۱۰۹	۰/۲۷۵
	خطا (گروه)	۲۶۰۵/۸۶۷	۱۷	۱۵۳/۲۸۶				
	زمان	۲۳۳/۱۲۳	۲	۱۱۶/۵۶۲	۴۱/۹۲۶	۰/۰۰۰	۰/۷۱۲	۱/۰۰۰
	زمان * گروه	۱۲/۰۷۱	۲	۶/۰۳۵	۲/۱۷۱	۰/۱۳	۰/۱۱۳	۰/۴۱۳
	خطا (زمان)	۹۴/۵۲۶	۳۴	۲/۷۸				
	گروه	۲۳۱/۵۹۸	۱	۲۳۱/۵۹۸	۱/۳۲۱	۰/۲۶۶	۰/۰۷۲	۰/۱۹۲
	خطا (گروه)	۲۹۸۰/۹۶۳	۱۷	۱۷۵/۳۵۱				

* $p <$

0/05

با توجه به مقدار معناداری به‌دست آمده، در جدول ۵ اثر اصلی زمان برای متغیرهای شادکامی، خشم و رضایت از زندگی معنادار شده است. به عبارتی، میانگین این متغیرها از پیش‌آزمون تا پیگیری تغییرات معناداری داشته است. در گروه شادکامی اسلامی میانگین متغیر «شادکامی» از ۱۱۰/۹ در پیش‌آزمون به ۱۱۹/۱ در پس‌آزمون و ۱۲۴/۱ در پیگیری، میانگین متغیر «کنترل خشم» از ۱۰۹/۶ در پیش‌آزمون به ۱۱۵/۷ در پس‌آزمون و ۱۲۱/۵ در پیگیری و میانگین متغیر «رضایت از زندگی» از ۲۱/۷ در پیش‌آزمون به ۲۵/۶ در پس‌آزمون و ۲۷/۷ در پیگیری تغییر کرده است. سطح شادکامی در گروه مقایسه با آموزش بسته فوردایس نیز در پس‌آزمون و پیگیری افزایش داشته که نسبت به بسته شادکامی اسلامی این افزایش کمتر بوده است. بسته آموزشی شادکامی فوردایس بر کنترل خشم مادران اثر کاهشی معنادار نداشته است؛ اما بر متغیر رضایت از زندگی تأثیر افزایشی داشته که نسبت به گروه آزمایش این تأثیر کمتر بوده است؛ بنابراین، در مقایسه این دو بسته باید گفت بسته آموزشی مهارت‌های شادکامی اسلامی بر شادکامی، رضایت از زندگی و کنترل خشم مادران نسبت به بسته فوردایس کارآمدتر و مؤثرتر است.

بحث

نتایج پژوهش حاضر نشان داد در مقایسه دو بسته شادکامی اسلامی و شادکامی فوردایس بسته آموزشی مهارت‌های شادکامی اسلامی بر شادکامی، رضایت از زندگی و کنترل خشم مادران نسبت به بسته فوردایس کارآمدتر و مؤثرتر بوده است. یافته نخست پژوهش مبنی بر اثربخشی برنامه آموزش شادکامی اسلامی بر شادکامی مادران با نتایج پژوهش رشتیانی و همکاران (Rashtiani et al., 2019) مبنی بر اثربخشی بسته

آموزشی معنویت و رضایت از زندگی بر شادکامی خانواده‌های کودکان استثنایی، با یافته زارع میرک آباد و همکاران (Zare Mirkabad et al., 2022) مبنی بر اثربخشی آموزش شادکامی اسلامی بر افزایش نشاط ذهنی و عواطف مثبت و کاهش عواطف منفی در زنان با تعارض زناشویی و با یافته پور زور (pour zor, 2022) مبنی بر اثربخشی آموزش گروهی راهبردهای مقابله‌ای مبتنی بر آموزه‌های اسلامی بر شادکامی و رضایت از زندگی والدین کودکان دارای ناتوانی‌های یادگیری با یافته فروغی دهنوی (Foroughi Dhanavi, 2018) مبنی بر اثربخشی روش‌های افزایش شادکامی با رویکرد اسلامی بر شادی و کیفیت زندگی در مدرسه دانش‌آموزان پسر ششم ابتدایی همسو بود.

اثربخش بودن بسته فوردایس نیز بر افزایش شادکامی مادران با نتایج پژوهش حرانوف و پیرانی (Haranof & Pirani, 2022) با عنوان اثربخشی آموزش الگوی شادکامی فوردایس بر عملکرد خانوادگی و کفایت اجتماعی مادران کودکان کم‌توان ذهنی، با یافته قضاوی و همکاران (Gazawi et al., 2017) مبنی بر تأثیر برنامه آموزش شادکامی فوردایس بر میزان شادکامی پرستاران و با یافته جدیدیان و بهرام (Jaedian & Bahram, 2018) مبنی بر تأثیر برنامه‌ی شناختی - رفتاری شادکامی فوردایس بر میزان شادکامی دانش‌آموزان همسو بود.

در تبیین یافته حاضر مبنی بر اثربخشی برنامه آموزش شادکامی اسلامی در مقایسه با برنامه آموزش شادکامی فوردایس بر افزایش شادکامی مادران باید بیان داشت دینداری با فراهم ساختن زمینه ارتباط با خالق هستی این امکان را فراهم می‌آورد که انسان با خود، خدا و دیگران در صلح به سر برد و به هماهنگی با محیط دست یابد و این می‌تواند با افزایش وجهه سازگارانۀ انسان و ابعاد آن از جمله احساس شادی و نشاط همراه

باشد. شادکامی مبتنی بر قرآن به دلیل هماهنگی با فطرت انسانی از سایر نظریات شادکامی کامل‌تر و جامع‌تر است و متون دینی، آکنده از آموزه‌های سعادت‌بخش و شادکام‌کننده‌اند. فرد با ارتقای دینداری و معنویت می‌تواند در برابر عوامل استرس‌زا و نیز عواملی که سبب به وجود آمدن بسیاری از مشکلات روانشناختی می‌شود، از خود مقاومت نشان دهد و بر آنها غلبه کند. توکل به خداوند، شکرگزاری بابت نعمت‌ها، صبروری، خیرخواهی و کمک به دیگران با تعدیل و کم‌رنگ‌تر کردن عواملی چون استرس و افسردگی، بهزیستی روانی افراد را تضمین می‌کند و با امیدواری شخص می‌تواند نیروهای خلاقانه خویش را در راه بهبود چگونگی زندگی به کار برد، رفتارهای اعتمادآمیز را برگزیند و احساس شادی و رضایت از زندگی داشته باشد. براساس انواع شادکامی مبتنی بر قرآن ادراک سودمندی عمیق، ارزشمندی پایدار، ماندگاری، اصلاح و تغییر و دیگرخواهی در شرکت‌کنندگان افزایش پیدا کرد.

یافته دوم پژوهش مبنی بر اثر بخشی برنامه آموزش شادکامی مبتنی بر قرآن و روایات بر میزان رضایت از زندگی مادران در گروه آزمایش نسبت به گروه مقایسه با نتایج پژوهش طالب‌زاده ثانی و همکاران (Talebzadeh Thani et al., 2023) مبنی بر بررسی روابط ساختاری شیوه‌های فرزندپروری و شادکامی با میانجی‌گری رضایت از زندگی و کیفیت زندگی در مادران کودکان دارای نارسایی‌های ذهنی T با گزارش دلاور، شکوهی امیرآبادی (Delavar & Shokohi, 2020) مبنی بر بررسی وضعیت شادکامی و رضایت از زندگی دانشجویان در زمان بحران بیماری کرونا و ویروس جدید (کووید ۱۹) T با یافته شعبانی و همکاران (Shabani et al., 2019) مبنی بر تأثیر شادکامی بر رضایت از زندگی زنان یائسه و با یافته

تقی‌خانی و صالحی (Taghi Khani & Salehi, 2023) مبنی بر اثر بخشی آموزش شادکامی بر افزایش رضایت از زندگی و سازگاری زناشویی زنان افسرده همسو بود. در تبیین اثربخشی برنامه آموزشی بر رضایت از زندگی مادران، می‌توان این‌گونه بیان کرد که مادران با آموزش مهارت‌های شادکامی سودمندانه از راه حذف شکست‌های کوچک و داشتن تفکر منطقی و شناسایی باورهای مخرب درمیابند مشکشان چه بوده است و راهبردهای کنارآمدن با این مشکلات را نیز می‌آموزند. آنها با آموزش دستیابی به مقاصد پایدار حقیقی دریافتند که شادکامی حقیقی مبتنی بر قرآن کریم و روایات اهل بیت پایدارتر است.

منظور از رضایت‌مندی آن است که افراد از هر چیزی که در زندگی دارند و تمام داشته‌های خود خشنود باشند. لازمه رضایت‌مندی در درجه نخست، آگاهی فرد نسبت به نعمت‌ها و داشته‌های خود در زندگی است و بعد از این، آگاهی می‌توان انتظار داشت سطح رضایت و خشنودی فرد افزایش پیدا می‌کند و این رضایت می‌تواند تأثیر عمیقی بر بروز هیجانات مثبت و سلامت روان و آرامش داشته باشد و رضایت و سازگاری افراد را افزایش دهد؛ از این‌رو، دین‌مبین اسلام به دنبال ایجاد چنین رضایتی در افراد است. رضایت از زندگی و شادکامی مقوله‌ای اساسی در مباحث امروزی توسعه است.

یافته سوم پژوهش مبنی بر اثربخشی برنامه آموزشی مهارت‌های شادکامی مبتنی بر قرآن و روایات بر کنترل خشم مادران در گروه آزمایش نسبت به گروه مقایسه با نتایج پژوهش یارمحمدی واصل و همکاران (Yarmohammadi Vasil et al., 2020) مبنی بر تأثیر آموزش آموزه‌های قرآن بر کنترل خشم دانش‌آموزان متوسطه، با یافته صفری و پرندین (Safari & parandin, 2021) مبنی بر اثربخشی آموزش کنترل

خشم بر شادکامی، کیفیت زندگی و میزان قند خون در بیماران مبتلا به دیابت، با گزارش حسینی و همکاران (Hosseini et al., 2021) مبنی بر تأثیر آموزش کنترل خشم بر افزایش تاب‌آوری، شادکامی و سلامت عمومی پسران دانش‌آموز فرزند جانباز با یافته آقاجانی و همکاران (Aghajani et al., 2016) مبنی بر اثربخشی آموزش مثبت‌نگری اسلامی در کاهش احساس خشم و رضایت از زندگی مادران همسو بود.

در تبیین یافته حاضر باید گفت آموزش‌های داده‌شده درباره سبک زندگی و الگوهای رفتاری مبتنی بر مفاهیم اسلامی توانسته اثرگذاری بر ابعاد مختلف زندگی همچون بعد معنوی و دینی و افزایش پرداختن به ذکر و دعا و نماز و شکر نعمت‌های خداوند، بعد اجتماعی و برقراری ارتباط با دیگران، چشم‌پوشی از تقصیرهای آنها، تواضع، شفقت و مهربانی، شادکامی دیگرخواهی، شادکامی اصلاح‌گرایانه افزایش صبر و آموزش تعاملات مثبت و عاطفی و کنترل خشم در افزایش سطح شادی نقش مؤثری داشته باشد که با این روند، مادران ادراک کنترل خشم بیشتری بر زندگی خود خواهند داشت. همچنین، شادکامی باعث افزایش قدرت اراده در انسان می‌شود و تحمل افراد را در زندگی روزمره بالا می‌برد و توان انسان را در تحمل دردها و رنج‌ها افزایش می‌دهد. افراد هنگام مواجهه با مسائلی که خشم را در پی دارد، از خود کنترل و مهار بیشتری نشان می‌دهند و در برابر ناملایمات زندگی خود کنترلی بیشتری ارائه می‌دهند. همچنین، با توجه به اینکه شادکامی مبتنی بر قرآن براساس فطرت انسانی است، در افزایش کنترل خشم مادران مؤثر است.

محدودبودن جامعه آماری به مادران شهر تهران، عدم کنترل تأثیر متغیرهای مزاحم (هوش، وضعیت اقتصادی - اجتماعی)، بهره‌بردن از روش‌های نمونه‌گیری تصادفی از محدودیت‌های پژوهش بود؛

بنابراین، پیشنهاد می‌شود در پژوهش‌های آینده نوجوانان، بزرگسالان و سایر گروه‌ها مطالعه شوند. برای افزایش میزان تعمیم‌پذیری، سایر شهرها و جنسیت (مردان) نیز مطالعه شوند. یکی از محدودیت‌های مهم پژوهش حاضر، تفاوت گروه‌بندی شرکت‌کنندگان از نظر تحصیلات بوده است. با اینکه این اختصاص‌دهی تصادفی بوده است، به نظر می‌رسد حضور افراد بیشتر تحصیلات تکمیلی در گروه آزمایش، در نتایج پژوهش اثر داشته است؛ بنابراین، بهتر بود با توجه به اینکه جای‌دهی تصادفی در این متغیر، کارآمد نبوده است، نمونه‌ها به‌صورت هم‌تاسازی در گروه‌ها قرار داده می‌شدند. در پژوهش‌های آتی باید به این موضوع توجه بیشتری شود. همچنین، با اینکه مسلمان‌بودن، از ملاک‌های ورود بوده، لازم است در پژوهش‌های بعدی این متغیر مهم نیز کنترل یا به‌صورت ویژه مطالعه شود و به این پرسش پاسخ داده شود: آیا افرادی که از نظر مذهبی پایبندی بالاتری دارند، آموزش بر آنها اثر بیشتری می‌گذارد؟

سپاسگزاری

نویسندگان مقاله حاضر بر خود لازم می‌دانند از هسته پژوهشی قرآن و روانشناسی دانشگاه تهران و مادران شرکت‌کننده در پژوهش که زمینه انجام پژوهش را فراهم آوردند، تشکر و قدردانی کنند.

منابع

اسحاقی، ل.، و نیک‌راهان، غ. (۱۳۹۷). اثربخشی آموزش شادمانی لیوبومیرسکی بر سلامت روان، رضایت از زندگی، امید به زندگی و شادی در زنان خانه سالمندان شهرضا. *سالمنشناسی*، ۳(۱)، ۴۵-۵۴.
<http://joge.ir/article-1-200-fa.html>
 بیانی، ع. ا.، عاشور، م.، و گودرزی، ح. (۱۳۸۶). اعتبار و روایی مقیاس رضایت از زندگی (SWLS). *روانشناسی*

- تحولی، ۳(۱۱)، ۲۵۹-۲۶۵. مددکاری اجتماعی، ۵(۴)، ۲۴-۱۳. <http://socialworkmag.ir/article-1-201-fa.html>
- حسینی، م.، خاوری، س.، بزرگی کاسگری، ب.، و شاه‌مرادی پله‌رود، م. (۱۳۹۹). اثربخشی آموزش کنترل خشم بر تاب‌آوری، شادکامی و سلامت عمومی در فرزندان پسر جانبازان. *طب جانباز*، ۱۲(۲)، ۷۵-۸۴. URL: <http://unmf.umsu.ac.ir/article-1-4117-fa.html>
- حران اوف، م.، و پیرانی، ذ. (۱۴۰۱). اثربخشی آموزش الگوی شادکامی‌فوردایس بر عملکرد خانوادگی و کفایت اجتماعی مادران کودکان کم‌توان ذهنی شهر اراک. *روانشناسی اجتماعی*، ۱۰(۶۵)، ۶۳-۴۷. <http://noo.rs/9F4Hk>
- عابدی، ج. (۱۳۸۱). آزمون‌های استاندارد پیشرفت و زبان‌آموزان انگلیسی: مسائل روان‌سنجی. *ارزیابی آموزشی*، ۸(۳)، ۲۳۱-۲۵۷. https://doi.org/10.1207/S15326977EA0803_02
- خدادای، ج.، و کلائی، ا. (۱۳۹۹). تدوین الگوی مفهومی رضایت از ازدواج در بستر خانواده سالم مبتنی بر بافت فرهنگی. *فرهنگ مشاوری و روان‌درمانی*، ۱۱(۴۱)، ۶۷-۲۷. <https://doi.org/10.22054/qccpc.2020.41451.2129>
- خدایاری فرد، م.، غلامعلی لواسانی، م.، اکبری زردخانه، س.، و لیاقت، س. (۱۳۸۶). استانداردسازی سیاهه ابراز خشم صفت - حالت ۲ اسپیلبرگر. *آرشیو توانبخشی*، ۱۱(۱)، ۵۶-۴۷. <https://civilica.com/doc/1854081>
- صفری، ش.، و پرن‌دین، ش. (۱۴۰۰). تأثیر آموزش کنترل خشم بر شادکامی، کیفیت زندگی و میزان قند خون در بیماران مبتلا به دیابت شهر کرمانشاه. *مجله پرستاری و مامایی*، ۱۹(۹)، ۷۴۳-۷۵۱. URL: <http://unmf.umsu.ac.ir/article-1-4117-fa.html>
- دل‌اور، ع.، و شکوهی امیرآبادی، ل. (۱۳۹۹). بررسی وضعیت شادکامی و رضایت از زندگی دانشجویان در زمان بحران بیماری کرونا ویروس جدید (کوید-۱۹)
- پیرانوند، م.، موسوی، س.، کاکاوند، ع.، غفوری، ا. و اوحدی، ع. (۱۳۹۴). تأثیر آموزش تفکر مثبت بر رضایت از زندگی و احساس معنی در زندگی مادران کودکان مبتلا به اختلال‌ها برونی‌سازی‌شده. *دو فصلنامه مشاوره کاربردی*، ۵(۱)، ۸۰-۶۳. DOI: 10.22055/JAC.2016.12589
- پسندیده، ع. (۱۳۹۱). بررسی و تحلیل شادکامی از منظر قرآن. *نشریه علمی مطالعات تفسیری*، ۳(۱۰)، ۴۵-۶۵. <http://tafsir.maaref.ac.ir/article-fa.html>
- پورفرج عمران، م.، و رضازاده، ح. (۱۳۹۶). اثربخشی روان‌درمانی مثبت‌نگر بر شادکامی و امید به زندگی بیماران سرطانی. *فصلنامه فرهنگ مشاوره و روان‌درمانی*، ۹(۱۲)، ۱۳۶-۱۱۹. <https://doi.org/10.22054/qccpc.2018.27541.1683>
- تقی‌خانی، ر.، و صالحی، س. (۱۴۰۲). اثربخشی آموزش شادکامی بر رضایت از زندگی و سازگاری زناشویی زنان افسرده. *فصلنامه ایده‌های نوین روانشناسی*، ۱۸(۲۲)، ۵-۱۱. <http://jnip.ir/article-1-1038-fa.html>
- ثمین، ط.، و اخلاقی کوهپایی، ح. (۱۳۹۸). پیش‌بینی امید به زندگی بر مبنای کیفیت زندگی، استرس ادراک‌شده و خستگی در بیماران مبتلا به مالتیپل اسکلروزیس. *روانشناسی سلامت*، ۸(۱)، ۱۱۸-۱۰۱. <https://doi.org/10.30473/hjp.2019.38195.3857>
- جدیدیان، ا.، و بهرام، م. (۱۳۹۸). تعیین تأثیر آموزش شناختی - رفتاری شادکامی فوردایس بر میزان شادکامی دانش‌آموزان (ارائه شفاهی). *پنجمین همایش ملی تازه‌های روانشناسی مثبت‌نگر*، بندرعباس. <https://civilica.com/doc/871113>
- جعفری، ا.، صمدی جواهری، م.، و حسامپور، ف. (۱۳۹۵). مقایسه کیفیت رابطه مادر - کودک و مهارت خود نظم‌دهی خشم بین مادران دانش‌آموزان دارای اختلال بیش‌فعالی - نقص توجه و عادی.

فروغی دهنوی، م. (۱۳۹۸). اثربخشی روش‌های افزایش شادکامی با رویکرد اسلامی بر شادی و کیفیت زندگی در مدرسه دانش‌آموزان پسر ششم ابتدایی شهرستان گز (ارائه شفاهی). هفتمین همایش ملی پژوهش‌های مدیریت و علوم انسانی در ایران. تهران.

<https://civilica.com/doc/1022743>

فیاض، ف.، و اخوت، ا. (۱۳۹۸). اصول و مهارت‌های شادکامی مبتنی بر قرآن و روایات. انتشارات قرآن و اهل بیت نبوت علیهم السلام.

قضاوی، ز.، مردانی، ز.، و پهلوان‌زاده، س. (۱۳۹۶). بررسی تأثیر برنامه آموزش شادکامی فوردایس بر میزان شادکامی پرستاران. سلامت و مراقبت، ۱۹(۳)، ۱۲۴-۱۱۹. <http://hcjournal.arums.ac.ir/article-fa.html>

کجباف، ب.، و آقایی، ا. (۱۳۹۰). بررسی تأثیر آموزش شادکامی بر کیفیت زندگی زوجین مراجعه‌کننده به مراکز مشاوره شهر اصفهان. مطالعات روانشناسی، ۱۳، ۱۲۷-۱۱۲. <http://sid.ir/paper/122323/fa>

کوچکی، ع.، شریعت‌نیا، ک.، اسدی، ج.، و ارسطو، م. (۱۴۰۱). نقش میانجی‌گر نیازهای بنیادین روانشناختی در رابطه بین ویژگی‌های شخصیتی و شادکامی دانشجویان. مجله علوم روانشناختی، ۲۱(۱۱۸)، ۲۱۰۶-۲۰۹۱. [10.52547/JPS.21.118.2091](https://doi.org/10.52547/JPS.21.118.2091)

کیانی، پ.، نائینی، م. ک.، و صفوی، م. (۱۳۹۹). تأثیر آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی بر شادکامی و تاب‌آوری پرستاران. مجله علوم پزشکی دانشگاه آزاد اسلامی، ۳۰(۲)، ۱۹۳-۲۰۳.

<http://tmuj.iautmu.ac.ir/article-fa.html>

لیاقت‌دار، م. ج.، عابدی، م.، و جعفری، ا. (۱۳۸۷). هنجاریابی سیاهه شادکامی فوردایس - اصفهان در دانشجویان. روانشناسی، ۱۲(۲)، ۱۸۳-۱۹۶.

<http://noo.rs/dVMRe>

محمدی، ک.، و آذربایجانی، م. (۱۳۸۸). بررسی

. فصلنامه روان‌شناسی تربیتی، ۱۶(۵۵)، ۲۵-۱. <https://doi.org/10.22054/jep.2020.52767.3018>

رشتیانی، خ.، اکبری، م.، احمدیان، ح.، و یاراحمدی، ی. (۱۳۹۹). اثربخشی بسته آموزشی معنویت و رضایت از زندگی بر شادکامی خانواده‌های کودکان استثنایی. فصلنامه تحقیقات روان‌شناختی، ۱۲(۳۶)، ۵۴-۶۲. <https://civilica.com/doc/1671986>

زارع میرک‌آباد، ا.، قربان جهرمی، ر.، خادمی اشکذری، م.، و شیوندی چلیچه، ک. (۱۴۰۱). بررسی اثربخشی آموزش شادکامی اسلامی بر افزایش نشاط ذهنی و عواطف مثبت و کاهش عواطف منفی در زنان با تعارض زناشویی. مشاوره کاربردی، ۱۲(۱)، ۱۷۴-۱۵۳. [10.22055/JAC.2022.38963.1840](https://doi.org/10.22055/JAC.2022.38963.1840)

سهرابی، ف.، برجعلی، ا.، و رضایی میرقائد، م. (۱۳۹۸). اثربخشی آموزش گروهی مدیریت خشم بر افزایش کنترل خشم دختران بزه‌کار شهر تهران. مجله مطالعات ناتوانی، ۵۵(۹)، ۱-۹. <http://dorl.net/dor/20.1001.1.23222840.1398.9.0.1.3>

شعبانی اردلی، ف.، و خورش، م. (۱۳۹۹). اثربخشی شادی درمانی بر رضایت از زندگی زنان در شرف یائسگی (ارائه شفاهی). دومین کنفرانس بین‌المللی علوم تربیتی. روانشناسی، مشاوره، آموزش و پژوهش. تهران. <https://civilica.com/doc/1143587>

شکوهی یکتا، م.، رفیع‌خواه، م.، زمانی، ن.، و پورکریمی، ج. (۱۳۹۳). اثربخشی آموزش مدیریت خشم بر مؤلفه‌های بهزیستی روانشناختی مادران. خانواده و پژوهش، ۲۲، ۸۶-۷۳. <http://qjfr.ir/article-1-91-fa.html>

طالب‌زاده ثانی، ه.، فرامرزی، س.، و نادری، م. ع. (۱۴۰۲). روابط ساختاری شیوه‌های فرزندپروری و شادکامی با میانجی‌گری رضایت از زندگی و کیفیت زندگی در مادران کودکان دارای نارسایی‌های ذهنی. مجله علوم روانشناختی، ۲۲(۱۲۱)، ۱۷۱-۱۸۸.

[doi:10.52547/JPS.22.121.171](https://doi.org/10.52547/JPS.22.121.171)

- design. *Emotion*, 20(5), 910-915.
<https://doi.org/10.1037/emo0000592>
- Bayani, A. A., Mohammad Kochchi, A., Guderzai, H. (2006). The validity and reliability of the SWLS life satisfaction scale. *Evolutionary Psychology*, 3(11), 259-265.
<https://sid.ir/paper/101405/fa> [In Persian]
- Beck, A. T., Ward, C. H., Mendelson, M., Hock, J., & Erbaugh, J. (1961). An inventory for measuring depression. *Archives of General Psychiatry*, 7, 158-216.
 DOI: 10.1001/archpsyc.1961.01710120031004
- Bernarto, I., Bachtiar, D., Sudibjo, N., Suryawan, I. N., Purwanto, A., & Asbari, M. (2020). Effect of transformational leadership, perceived organizational support, job satisfaction toward life satisfaction: Evidences from indonesian teachers. *International Journal of Advanced Science and Technology*, 29 (3), 5495 – 5503. DOI : [10.21831/jim.v18i2](https://doi.org/10.21831/jim.v18i2)
- Biranvand, M., Mousavi, S., Kakavand, A., Ghafouri, A., and Ohadi, A. (2014). The effect of positive thinking training on life satisfaction and sense of meaning in the lives of mothers of children with externalizing disorders. *Two practical consulting quarterly*. 5 (1) 80 – 63. doi: 10.22055/jac.2016.12589. [In Persian]
- Clair, R., Gordon, M., Kroon, M., & Reilly, C. (2021). The effects of social isolation on well-being and life satisfaction during pandemic. *Humanities and Social Sciences Communications*, 8(1). 48-65. DOI: [10.1057/s41599-021-00710-3](https://doi.org/10.1057/s41599-021-00710-3)
- Delavar, A., Shokohi Amirabadi, L. (2019). Examining the state of happiness and life satisfaction of students during the crisis of the new corona virus disease (Covid-19). *Educational Psychology Quarterly*, 16(55), 1-25.
<https://doi.org/10.22054/jep.2020.52767.3018> [In Persian]
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment*, 49(1), 71-75.
<https://doi.org/10.1080/23311908.2015.1035927>
- Eysenck, M. (1990). Always be happy (translated by Z. Chalongar). New Generation Publications.
- Fayyaz, F., and Okhovvat, AH. (2018). The principles and skills of happiness based on the رابطه بین شادکامی اسلامی و شادکامی روانشناختی در دانشجویان دانشگاه قم. فصلنامه روانشناسی و دین، ۲(۳)، ۴۵-۵۶. <https://sid.ir/paper/506386/fa> SID.
- یارمحمدی واصل، م.، حصارخانی، م.، و عروتنی موفق، ا. (۱۳۹۹). تأثیر آموزش آموزه‌های قرآن بر کنترل خشم دانش‌آموزان متوسطه شهر همدان. روانشناسی تربیتی، ۱۶(۵۷)، ۱۸۷-۱۷۱.
<https://doi.org/10.22054/jep.2021.37142.2472>
- ### References:
- Abedi, j. (2002). Standardized Achievement Tests and English Language Learners: Psychometrics Issues. *Educational Assessment*, 8(3), 231–257. https://doi.org/10.1207/S15326977EA0803_02
- Aghajani M. J., Hossein Khanzadeh, A A; Akbari, B; Mirraz Gar, Mo Sadat. (2016). The effectiveness of teaching Islamic positivity on feelings of anger and satisfaction with life of mothers of children with special needs. *Disability Studies Journal*, (6). <http://jdisabilstud.org/article-1-676-fa.html> [In Persian]
- Amiruddin, A., Qorib, M. & Zailani, Z. (2021). A study of the role of Islamic spirituality in happiness of Muslim citizens', *HTS Teologiese Studies/Theological Studies*, 77(4), 55-66.
<https://doi.org/10.4102/hts.v77i4.6655>
- Argyle, M., & Lu, L. (2001). The psychology of happiness. *Rutledge*.
- Bahadri, A. (2017). Qualitative data research of the foundation, "coding" and its importance, stages and method of implementation in Farhangian University internship. *Theory and practice in teacher training (new strategies for teacher training)*, 4(5), 69-88. SID. <https://sid.ir/paper/269642/fa> [In Persian]
- Bailey, S. J. (2011). Managing anger for better health and relationships. Montana State University. Available online at www.msuextension.org. doi: 10.4103/jehp.jehp_1216_22
- Bardeen, J. R., & Fergus, T. A. (2020). Emotion regulation self-efficacy mediates the relation between happiness emotion goals and depressive symptoms: A cross-lagged panel

- Jafari, A., Samadi Javaheri, M., Hasampour, F. (2016). Comparison of mother-child relationship quality and anger self-regulation skills between mothers of students with ADHD and normal students. *Social work*, 5(4), 13-24. <http://socialworkmag.ir/article-1-201-fa.html> [In Persian]
- Jededian, A. A., and Bahram, M. (2018). Determining the effect of Fordyce's cognitive-behavioral happiness training on the level of students' happiness.. the fifth national conference on positive psychology news, Bandar Abbas. <https://civilica.com/doc/871113/> [In Persian]
- Kajbaf, B., Aghaei, A. (2010). Investigating the effect of happiness training on the quality of life of couples referring to counseling centers in Isfahan city. *Psychological Studies*, 13, 112-127. <http://sid.ir/paper/122323/fa> [In Persian]
- Khodadai, J., Kalai, A. (2019). Development of a conceptual model of marriage satisfaction in the context of a healthy family based on cultural context. *culture of counseling and psychotherapy*, 11(41), 27-60. <https://doi.org/10.22054/qccpc.2020.41451.2129> [In Persian]
- Khodiar Fard M. , Gholam Ali Lavasani, M. , Akbari Zardkhaneh, S. Liaqat, S. (2006). Standardization of Adjective Anger Expression Inventory - Mode 2 Spielberger. *Rehabilitation Archives*, 11(1), 47-56. <https://civilica.com/doc/1854081> [In Persian]
- Kiani, P. A., Naeini, S. M. K., & Safavi, M. (2020). The effect of positive thinking training on happiness and resilience of nurses in intensive care units: A randomized clinical trial. *Medical Science Journal of Islamic Azad Univesity-Tehran Medical Branch*, 30(2), 193-203. <http://tmuj.iautmu.ac.ir/article-1-1777-fa.html> [In Persian]
- Kochaki, A., Shariatnia, K., Asadi, J., Mirani, A. (2022). The mediating role of basic psychological needs in the relationship between personality traits and students' happiness. *Journal of Psychological Sciences*, 21(118), 2091-2106. [10.52547/JPS.21.118.2091](https://doi.org/10.52547/JPS.21.118.2091) [In Persian]
- Liaghatdar, MJ., Abedi, MR., & Jafari, E. (2008). Standardization of Isfahan-Fordyce Happiness Inventory in University Students, *Journal of Psychology*, 12(2), 183-190. Tehran: Qur'an and Ahl al-Bayt Publications of Prophethood, peace be upon them. [In Persian]
- Fordyce, M. W. (1983). A program to increase happiness: Further studies. *Journal of Counseling Psychology*, 30(4), 483-498. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.30.4.483>
- Foroughi Dehnavi, M. H. (2018). The effectiveness of methods of increasing happiness with an Islamic approach on happiness and quality of life in the school of sixth grade boys in Gaz city (oral presentation). The 7th National Conference on Management and Humanities Research in Tehran, Iran. <https://civilica.com/doc/1022743> [In Persian]
- French, S., & Joseph, S. (2017). Religiosity and its association with happiness, purpose in life, and self actualization. *Journal of Mental health, religion and culture*, 2, 117-120. DOI:10.1080/13674679908406340
- Gardiner, G., Lee, D., Baranski, E., Funder, D., & Members of the International Situations Project (2020). Happiness around the world: A combined etic-emic approach across 63 countries. *PloS one*, 15(12), e0242718. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0242718>
- Ghazavi, Z., Mardany, Z., & Pahlavanzadeh, S. (2017). Effect of Happiness Educational Program of Fordyce on the Level of Nurses' Happiness. *Journal of Health and Care*, 19 (3):117-135. <http://hcjournal.arums.ac.ir/article-1-818-fa.html> [In Persian]
- Haranof, M. , Pirani, Z. (2022). The effectiveness of Shadcomi Fordyce model training on family functioning and social sufficiency of mothers of mentally retarded children in Arak city. *Social Psychology*, 10(65), 47-63 <http://noo.rs/9F4Hk>. [In Persian]
- Hosseini, M, Khavari, S, Magregi Kasgari, Be, Shahmoradi, Pilehroud, M. (2021). The effectiveness of anger control training on resilience, happiness and general health in male children of veterans. *Tab Jhanbaz*, 12(2), 75-84. URL: <http://unmf.umsu.ac.ir/article-1-4117-fa.html>[In Persian]
- Ishaghi, L., Nik Rahan, G. (2017). The effectiveness of Lyubomirski happiness training on mental health, life satisfaction, life expectancy and happiness in women of Shahreza nursing home. *Gerontology*, 3 (1), 45-54. <http://joge.ir/article-1-200-fa.html> [In Persian]

- life and blood sugar levels in patients with diabetes in Kermanshah. *Journal of Nursing and Midwifery*, 19(9), 743-751. URL: <http://unmf.umsu.ac.ir/article-1-4117-fa.html> [In Persian]
- Samin, T., Akhlaghi Kohpai, H. (2018). Prediction of life expectancy based on quality of life, perceived stress and fatigue in patients with multiple sclerosis. *Health Psychology*, 8(1), 101-118. <https://doi.org/10.30473/hpj.2019.38195.3857> [In Persian]
- Shabani Ardali, F., Khorosh, M. A. (۲۰۱۹). The effectiveness of happiness therapy on lifesatisfaction of women on the verge of menopause (oral presentation). the second international conference on educational sciences, psychology, counseling, education and research, Tehran, <https://civilica.com/doc/۱۱۴۳۵۸۷> [In Persian]
- Shin, E., Kim, M., Kim, S., & Sok, S. (2023). Effects of reminiscence therapy on quality of life and life satisfaction of the elderly in the community: a systematic review. *BMC geriatrics*, 23(1), 420-434. DOI: [10.1186/s12877-023-04001-1](https://doi.org/10.1186/s12877-023-04001-1)
- Shokohi Yekta, M., Rafikhah, M., Zamani, N., Pourkarimi, J. (2014). The effectiveness of anger management training on the psychological well-being of mothers. *Family and Research*, 22, 73-86. <http://qjfr.ir/article-1-91-fa.html> [In Persian]
- Sohrabi, F., Barjali, A., Rezaei Mirquaid, M. (2018). The effectiveness of anger management group training on increasing anger control of delinquent girls in Tehran. *Journal of Disability Studies*, 55(9), 1-9. <http://dorl.net/dor/20.1001.1.23222840.1398.9.0.1.3> [In Persian]
- Spielberger, C. D., Sydeman, S. J., Owen, A. E., & Marsh, B. J. (1999). Measuring anxiety and anger with the State-Trait Anxiety Inventory (STAI) and the State-Trait Anger Expression Inventory (STAXI). In M. E. Maruish (Ed.), *The use of psychological testing for treatment planning and outcomes assessment* (2nd ed., pp. 993-1021). Lawrence Erlbaum Associates Publishers. <https://doi.org/10.1037/t29496-000>
- Taghikhani R, Salehi S.(2023). The Effectiveness of Happiness Training on Life Satisfaction and Aarital Adjustment of Depressed Women. *JNIP* 18 (22), 5-11.
107. SID. <https://sid.ir/paper/16914/fa> [In Persian]
- Makhanova, A., McNulty, J. K., Eckel, L. A., Nikonova, L., & Maner, J. K. (2018). Sex differences in testosterone reactivity during marital conflict. *Hormones and behavior*, 105, 22-27. <https://doi.org/10.1016/j.yhbeh.2018.07.007>
- Mohammadi, k., & Azarbayjan, M. (2010). Investigating the relationship between Islamic happiness and psychological happiness in Qom University students, *Psychology and Religion Quarterly*, 2(3), 45-65. . SID. <https://sid.ir/paper/506386/fa> [In Persian]
- Omri, A., Omri, H., Slimani, S., & Belaid, F. (2022). Environmental degradation and life satisfaction: Do governance and renewable energy matter?. *Technological Forecasting and Social Change*, 175, 121-145. DOI: [10.1016/j.techfore.2021.121375](https://doi.org/10.1016/j.techfore.2021.121375)
- Pasandideh, A. (2012). An analytic-Quranic study on joy. *Tafsiri Studies*, 10(3), 45-65. <http://tafsir.maaref.ac.ir/article-۱۵۹۹-۱-fa.html>. [In Persian]
- Porfaraj Imran, M., Rezazadeh, H. (2016). Effectiveness of positive psychotherapy on happiness and life expectancy of cancer patients. *Quarterly Culture of Counseling and Psychotherapy*, 9(12), 119-136. <https://doi.org/10.22054/qccpc.2018.27541.1683> [In Persian]
- Porz oor, P. (2022). The effectiveness of group training coping strategies based on Islamic teachings on happiness and life satisfaction of parents of children with learning disabilities. *Journal of Learning Disabilities*, 11(4), 21-34. <https://doi.org/10.22098/JLD.2020.924>
- Rashtiani, Kh., A, M., Ahmadian, H., Yarahamdi, Y. (2019). The effectiveness of the spirituality and life satisfaction educational package on the happiness of the families of exceptional children. *Psychological Research Quarterly*, 12(36), 54-62. <https://civilica.com/doc/1671986> [In Persian]
- Ruggeri, K., Garcia-Garzon, E., Maguire, Á. et al. (2020). Well-being is more than happiness and life satisfaction: a multidimensional analysis of 21 countries. *Health Qual Life Outcomes*, 18, 192-123. <https://doi.org/10.1186/s12955-020-01423-y>
- Safari Sha; Prandin, Sh. (2021). The effect of anger control training on happiness, quality of

- doi: 10.1016/S2215-0366(22)00307-8. 894-906.
Yarmohammadi Vasil, Musayib; Hasarkhani, Mehri; Uruti Mawafaq, Akbar (2020). The effect of teaching the teachings of the Quran on the anger control of secondary school students in Hamadan city. *Educational Psychology*, 16(57), 171-187. <https://doi.org/10.22054/jep.2021.37142.2472>
- Zare Mirkabad, A. Gurban Jahormi, R., Khademi Ashkazari, M., Shiondi Cheliche, K. (2022). Investigating the effectiveness of Islamic happiness education on increasing mental vitality and positive emotions and reducing negative emotions in women with marital conflict. *Applied Counseling*, 12(1), 153-174 [10.22059/JAPR.2023.335064.644111](https://doi.org/10.22059/JAPR.2023.335064.644111) [In Persian]
- <http://jnip.ir/article-1-1038-fa.html>. [In Persian]
- Talebzadeh Thani, H., Faramarzi, S., Nadi, MA. (2023). Structural relationships of parenting methods and happiness with the mediation of life satisfaction and quality of life in mothers of children with intellectual disabilities. *Journal of Psychological Sciences*, 22(121), 171-188. doi:10.52547/JPS.22.121.171 [In Persian]
- Thompson, E. J., Stafford, J., Moltrecht, B., Huggins, C. F., Kwong, A. S., Shaw, R. J.,... & Patalay, P. (2022). Psychological distress, depression, anxiety, and life satisfaction following COVID-19 infection: evidence from 11 UK longitudinal population studies. *The Lancet Psychiatry*, 9(11),

