

بررسی تاثیر برنامه آموزش شادکامی فوردایس بر اضطراب و سازگاری اجتماعی

کودکان کار شهر مشهد

سیده محبوبه عطار طوسی^۱

^۱ دانشجوی کارشناسی ارشد روانشناسی، دانشگاه غیر انتفاعی فاطمیه شیراز

چکیده

هدف از مطالعه حاضر بررسی اثربخشی بررسی تاثیر برنامه آموزش شادکامی فوردایس بر اضطراب و سازگاری اجتماعی کودکان کار شهر مشهد بود. بدین منظور ۳۰ کودک کار با آرایش تصادفی و به طور مساوی در دو گروه ۱۵ نفری آزمایش و کنترل قرار گرفتند. مطالعه شامل مراحل پیش آزمون، مداخله و پس آزمون بود. در مرحله پیش آزمون شرکت کنندگان پرسشنامه‌های سازگاری اجتماعی بل (۱۹۶۱) و مقیاس اسپنس (۱۹۹۷) را تکمیل نمودند. مداخله شامل ۸ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای آموزش شادکامی فوردایس برای گروه آزمایش بود. گروه کنترل به فعالیت‌های معمول خود می‌پرداخت. بعد از اتمام مداخله، شرکت کنندگان مجدداً اقدام به تکمیل پرسشنامه‌های سازگاری اجتماعی بل (۱۹۶۱) و مقیاس اسپنس (۱۹۹۷) نمودند. داده‌ها به روش آزمون کوواریانس چند متغیری تحلیل شد. نتایج این مطالعه نشان داد که آموزش شادکامی فوردایس بر اضطراب ($p=0/001$) و سازگاری اجتماعی ($p=0/001$) کودکان کار تاثیر معنی‌داری دارد. بطور کلی نتایج مطالعه حاضر نشان داد که آموزش شادکامی فوردایس باعث کاهش اضطراب و افزایش سازگاری اجتماعی کودکان کار گردید.

واژه‌های کلیدی: آموزش شادکامی فوردایس، اضطراب، سازگاری اجتماعی، کودکان کار

مقدمه

کودکان کار در یک نگاه کلی در آستانه آسیب پذیری و رفتارهای ضد اجتماعی قرار دارند. به عبارتی دیگر، حتی تعدادی از آنان برخی آسیب های اجتماعی جبران ناپذیری را تجربه کرده و به علت ارتکاب اعمال مجرمانه با پلیس و دیگر نیروهای نظارتی درگیر و سرانجام راهی زندان و یا کانون های اصلاح و تربیت شده اند (خیری حسن، کولایی و تقوایی، ۱۳۹۶). براساس آمارهای موجود در حال حاضر صد میلیون کودک خیابانی در جهان وجود دارد. در کشور ما نیز تعداد این کودکان یک میلیون دویست هزار و در سطح تهران ۳۵ هزار کودک اعلام شده است (فرزاد و همکاران^۱؛ ۲۰۱۱). این آمار با رشد جهانی جمعیت، مهاجرت و افزایش شهرنشینی رو به افزایش است (سیادت و همکاران، ۲۰۱۲). کودکان کار بر اساس تعریف یونیسف برای همه کودکانی به کار می رود که به سبب کمبود و یا نبود نظارت پدر و مادر، دلبستگی به تحصیل و گذراندن اوقات در منزل را نداشته و ناگزیر در خیابان های کار، و زندگی می کنند (گونوان^۲؛ ۲۰۲۰). شرایط نامساعد زندگی، خشونت خانوادگی (آریا و همکاران^۳؛ ۲۰۲۱) موجب شیوع این پدیده شده است. زندگی خیابانی با استرس های گوناگونی همراه است که خود موجب بروز مشکلات روانی و بهداشتی چون افسردگی و اضطراب (ارسلان و همکاران^۴؛ ۲۰۲۱)، رفتارهای پرخطری نظیر خودکشی و خود آسیب رسانی (آیتمر و همکاران^۵؛ ۲۰۱۵) می شود. این در حالی است که بیشتر کودکان خیابانی نه بی خانمان اند و نه بزهکار؛ بیشتر آنان کار می کنند بی آنکه از پشتیبانی لازم برخوردار باشند و در معرض خطرهای بهره کشی گوناگون قرار دارند (قاسمی و همکاران، ۱۳۹۸).

از سال ۲۰۰۰ به بعد در نگاه سازمان ملل برای تعیین سطح توسعه یافتگی کشورها متغیرهای نشاط، امید به آینده، خشنودی و رضایت مندی افراد جامعه نیز به عنوان یک متغیر کلیدی وارد محاسبات شده است. به این صورت که اگر مردم یک جامعه احساس نشاط، خشنودی و رضایت مندی نکنند، نمی توان آن جامعه را توسعه یافته قلمداد کرد و این نشان دهنده اهمیت شادی و نشاط می باشد. بر اساس نتایج پژوهش های انجام شده در زمینه نشاط و خوشبختی، از نظر ۵۰ درصد مردم، احساس شادی، مهم ترین مسأله زندگی به شمار می رود (پارسا یکتا و همکاران^۶؛ ۲۰۱۲). یافته ها نشان می دهند که شادکامی با پیامدهای مثبتی مانند سلامت جسمی و روانی، عملکرد مطلوب و بهینه همراه است (گرای و همکاران^۷؛ ۲۰۱۹). افزایش شادکامی روی مؤلفه ذهنی کیفیت زندگی تاثیر دارد و باعث افزایش کیفیت زندگی می شود. کسانی که شاد هستند، احساس امنیت بیشتری می کنند، آسان تر تصمیم گیری می کنند و روحیه همکاری بیشتری دارند و از زندگی خود رضایت بیشتری دارند (ربیعی و

^۱- Farzad et al^۲Gunawan^۳Arai^۴Arslan & et al^۵- Aytmer et al^۶- Pars yekta et al^۷Gray

همکاران^۸، ۲۰۱۴). شادکامی مانند سپری می‌تواند افراد را در برابر فشارهای روانی محافظت کند و علاوه بر آن شادکامی مولد انرژی، شور و شغف است و سلامت افراد را تضمین می‌کند (پلچانو و همکاران^۹، ۲۰۱۳).

فوردایس از صاحب نظران روانشناسی شادی بوده و به عنوان پیش‌قدم در تحقیقات و تئوری‌پرداز شادکامی در جهان شناخته می‌شود و با بررسی تحقیقات متعددی، برنامه‌ای با عنوان آموزش شادکامی ارائه داده است که شامل ۱۴ اصل می‌باشد. از این تعداد، ۸ مورد شناختی و ۶ مورد رفتاری می‌باشد که هشت مولفه شناختی آن عبارتند از: کاهش سطح انتظارات و آرزوها، ایجاد تفکر مثبت و خوش‌بینانه، برنامه‌ریزی امور، تمرکز بر زمان حال، کاهش احساسات منفی، توقف ناراحتی، پرورش شخصیت سالم و ارزش قائل شدن برای شادمانی و شش مولفه رفتاری آن عبارتند از: افزایش فعالیت، افزایش ارتباط اجتماعی، تقویت روابط نزدیک، پرورش شخصیت اجتماعی، خلاقیت و درگیر شدن در کارهای پرمعنا و خود بودن (فوردایس^{۱۰}، ۱۹۸۹). تعدادی از مطالعات گزارش داده‌اند که آموزش شادکامی به روش فوردایس بر کاهش اختلالات روانی مفید است. علیزاده فرد و همکاران (۱۳۹۶) در مطالعه‌ای نشان دادند که روش آموزش شادی فوردایس منجر به کاهش معنادار علائم میگرن، افسردگی، اضطراب و استرس شده است. قضاوی و همکاران (۲۰۱۸) نشان دادند که برنامه شادکامی اثر معنی‌داری در کاهش استرس، اضطراب و افسردگی پرستاران بیماران سرطانی دارد. طباطبایی و رقیبی (۲۰۱۷) نشان دادند که تمرینات شادکامی بر کاهش اضطراب و افسردگی بیماران دیالیزی تاثیر معنی‌داری دارد.

نتایج بررسی مطالعات متفاوت حاکی از اثر بخشی این تمرینات در نمونه‌های متفاوت از قبیل پرستاران بیماران سرطانی (قضاوی و همکاران، ۲۰۱۸)، بیماران همودیالیزی (طباطبایی و رقیبی، ۲۰۱۷)، بیماران تحت دیالیز (محرابی و همکاران، ۲۰۱۷)، بیماران ام اس (خیری و همکاران، ۲۰۱۶؛ کرد علیوند و تقوایی، ۱۳۹۴)، افراد مبتلا به میگرن (علیزاده فرد و همکاران، ۱۳۹۶) و دانشجویان (یوسفی لوبه و همکاران، ۱۳۹۰) بود. با توجه به اینکه کودکان کار نیز از مشکلات روانی و بهداشتی چون افسردگی و اضطراب (دوکا و همکاران، ۲۰۱۶) و ناسازگاری (دوساتی و همکاران، ۲۰۱۴) رنج می‌برند؛ بنابراین این پژوهش با هدف بررسی تاثیر برنامه براساس الگوی شادکامی فوردایس بر اضطراب و سازگاری اجتماعی کودکان کار انجام شده است تا بتوان در جهت حمایت روانی و پیشگیری از عوارض روانی، راهکارهای مناسبی را ارائه و به مرحله عمل رسانید.

روش پژوهش

پژوهش حاضر از نوع هدف یک پژوهش کاربردی است که با روش تحقیق نیمه آزمایشی و طرح پیش‌آزمون - پس‌آزمون با دو گروه آزمایش و گواه انجام گرفت. در این پژوهش، اثربخشی آموزش شادکامی به شیوه فوردایس بر کاهش اضطراب و سازگاری اجتماعی کودکان کار سنجیده شد.

^۸- Rabiee et al

^۹- Pelchano et al

^{۱۰}- Fordayce

جامعه آماری این پژوهش را ۸۳ کودک کار که باروش نمونه برداری در دسترس انتخاب شدند با دامنه سنی ۱۶-۷ سال که ۳۸ نفر دختر ۴۵ نفر پسر هستند و در حال تحصیل در مقاطع پنجم و ششم ابتدایی و دوره اول و دوم متوسطه بوده (لازم به ذکر است که دو نفر از کودکان سواد نداشتند که از پژوهش کنار گذاشته شدند) و ثبت شده در سال ۱۴۰۰ تشکیل می دهند. از بین ۶۷ کودک ثبت شده خانه تربیت ثامن اداره کل بهزیستی خراسان رضوی، به روش نمونه گیری در دسترس، ۳۰ نفر از کودکانی که یک در پاسخ به مقیاس اسپنس یک انحراف معیار بالاتر از میانگین بودند، انتخاب شدند و به صورت تصادفی در دو گروه ۱۵ نفری آزمایش و گواه قرار گرفتند. البته تلاش شد این ۳۰ نفر افرادی باشند که میزان نمره اضطراب آنها یک انحراف میانگین بالاتر بوده باشد.

ابزار پژوهش

مقیاس اضطراب اسپنس: این مقیاس به منظور ارزیابی اضطراب کودکان ۸-۱۵ ساله در سال ۱۹۹۷ توسط اسپنس در استرالیا طراحی شده است و دارای دو نسخه کودک (۴۵ ماده) و والد (۳۸ ماده) است. نمره گذاری بر اساس مقیاس ۴ درجه ای لیکرت تنظیم شده و شش مقیاس اضطراب جدایی، اضطراب اجتماعی، وسواس فکری عملی، پنیکی، بازار هراسی، اضطراب فراگیر و ترس از صدمات جسمانی را می سنجد و پایایی این مقیاس برای اضطراب عمومی برابر با ۰/۹۲ و برای خرده مقیاس ها ۰/۶۰ تا ۰/۸۲ گزارش شده است (اسپنس ۱۹۹۸). در پژوهش موسوی و همکاران (۲۰۰۷) پایایی این پرسشنامه به روش آلفای کرونباخ بین ۰/۶۲ تا ۰/۸۹ گزارش شده است (منتظری، گشتاسبی و همکاران، ۲۰۰۵).

پرسشنامه سازگاری اجتماعی بل: در پژوهش حاضر از پرسشنامه سازگاری اجتماعی بل (۱۹۶۱) برای اندازه گیری سازگاری کودکان استفاده شده است. این پرسشنامه توسط بل (۱۹۶۱) ساخته شده است و دارای ۵ مولفه سازگاری در خانه، سازگاری شغلی، سازگاری تندرستی، سازگاری عاطفی و سازگاری اجتماعی می باشد. کل آزمون دارای ۳۲ سوال می باشد. و گزینه های آن بله، خیر و نمیدانم می باشند؛ که گزینه بله ۱ نمره و خیر صفر نمره دارد. در پژوهش میکائیلی و امام زاده پایایی کل این آزمون ۰/۸۴ و روایی آن ۰/۸۰ بدست آمد. اعتبار یابی این پرسشنامه در ایران توسط دکتر علی دلور برای جامعه ورزشکاران استاندارد شده است، همچنین توسط آقای محمدیان شعراف مورد مطالعه قرار گرفته است که به نتایج مشابه سازنده تست دست یافته است (محمدیان شعراف، حمیدرضا ۱۳۷۴).

قبل از شروع پژوهش و در یک جلسه مقدماتی، در مورد اهداف مطالعه طرح نکاتی بیان گردید. به آزمودنی ها اطلاع داده شد که در یک طرح تحقیقاتی شرکت می کنند و همکاری آن ها در به نتیجه رسیدن بهتر طرح محقق را یاری می رساند. بعد از تکمیل فرم رضایت، شرکت کنندگان که ۶۷ کودک کار ثبت شده در پایگاه ملک شهر کرج در سال ۱۳۹۷ بودند در مرحله پیش آزمون اقدام به تکمیل پرسشنامه های سازگاری اجتماعی بل و مقیاس اضطراب اسپنس نمودند. ۳۰ کودک که نمره اضطراب آنها یک انحراف میانگین بالاتر بود انتخاب شده و در دو گروه ۱۵ نفری کنترل و آزمایش به صورت تصادفی قرار گرفتند سپس شرکت کنندگان گروه آزمایش به صورت گروهی به مدت ۸ هفته و هر هفته یک جلسه ۹۰ دقیقه ای تحت یک دوره آموزش شادکامی به روش فوردایس قرار گرفتند. گروه گواه در این مدت تحت هیچ مداخله ای قرار نگرفت و به انجام فعالیت های روزمره

خود می‌پرداختند. بعد از مداخله، شرکت‌کنندگان هر دو گروه اقدام به تکمیل پرسشنامه‌های سازگاری اجتماعی بل و مقیاس اضطراب اسپنس نمودند آموزش گروهی شادکامی براساس پروتکل آموزش شادکامی به روش شناختی - رفتاری فوردایس در ۸ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای و به صورت گروهی و در هر هفته یک بار اجرا گردید.

جدول ۱: محتوای جلسات آموزش شادکامی فوردایس

تعداد جلسات	محتوای جلسات
جلسه اول	در این جلسه بعد از معارفه و آشنایی اعضا با یکدیگر، پرسشنامه‌های تحقیق به عنوان پیش آزمون پخش گردید و شیوه انجام کار به آن‌ها توضیح داده شد. همچنین در این جلسه در مورد تعداد و زمان جلسات بعدی بحث شد، ضرورت شادکامی در زندگی و ارائه مطالب انجام شده در این خصوص تشریح گردید و در پایان از اعضای نمونه در خصوص مباحث مطرح شده در جلسه بازخورد گرفته شد.
جلسه دوم	در این جلسه به معرفی و آموزش فن بیان احساسات شامل انواع احساس، شناسایی محل احساس و فضای در برگیرنده احساس در بدن، نامگذاری صحیح برای آن و توانایی بروز احساسات پرداخته شد و بعد از این فن، فن افزایش خوش بینی شامل تعریف خوش بینی و تفاوت آن با خوش بینی خیالی، ارائه راهکارهای لازم برای دستیابی به این اهداف تشریح گردید. سپس فن ایجاد و افزایش روابط صمیمانه در زندگی و ارائه راهکارهای مناسب توضیح داده شد. در نهایت بعد از اخذ بازخورد از اعضای گروه در زمینه مهارت‌های آموزش داده شده به اعضا تکالیف خانگی داده شد.
جلسه سوم	در این جلسه ضمن بررسی تکالیف منزل و بررسی مشکلات آنان در امر اجرای تکالیف به آموزش فن افزایش فعالیت جسمانی و آموزش فن افزایش روابط اجتماعی و ارائه راهکار پرداخته شد و انجام فعالیت‌های معنادار و سودمند و ارائه راهکارهای لازم به اعضا توصیه گردید و در نهایت بعد از اخذ بازخورد از اعضای گروه در زمینه مهارت‌های آموزش داده شده به اعضا تکالیف خانگی داده شد.
جلسه چهارم	در این جلسه بعد از گرفتن بازخورد از محتوای جلسه قبل و بررسی تکالیف انجام شده توسط آن‌ها مهارت‌های آموزش دوری از افکار نگران کننده و راهبردهای مقابله با استرس آموزش داده شد و در نهایت بعد از گرفتن بازخورد از اعضای گروه نسبت به مباحث جلسه تکالیفی برای منزل داده شد.
جلسه پنجم	در این جلسه ضمن بررسی تکالیف انجام شده توسط افراد و پی بردن به مشکلات آن‌ها در انجام تکالیف، فن برنامه‌ریزی و سازماندهی و فن زندگی کردن در زمان حال آموزش داده شد و ضمن ارائه راهکارهای مفید و عملی در خصوص این جلسه از اعضای جلسه بازخورد گرفته شد و در زمینه محتوای جلسات تکالیف خانگی داده شد.
جلسه ششم	در این جلسه بعد از بررسی وضعیت افراد در ارتباط با انجام تکالیف جلسه قبل فن خود واقعی بودن شامل شناسایی انواع خود، بررسی خود پنداره در جلسه، ارائه راهکارهایی برای دست یابی به خود واقعی و حرکت به سوی خود مثبت به اعضای گروه آموزش داده شد و بعد از اخذ بازخورد از اعضا درباره محتوای جلسات تکالیف خانگی درباره این مباحث ارائه گردید.
جلسه هفتم	در این جلسه به بررسی تکالیف انجام شده توسط افراد و بررسی مشکلات آنان در انجام تکالیف پرداخته شد. به آموزش آشنایی با نونه‌هایی از شخصیت‌های سالم و ناسالم و معرفی ویژگی‌های شخصیت سالم پرداخته شد و در نهایت در خصوص مباحث مطرح شده در جلسه از اعضای گروه بازخورد گرفته شد و در این زمینه برای اعضای گروه تکالیفی برای تمرین در منزل داده شد.
جلسه هشتم	در این جلسه به بررسی تکالیف و گرفتن گزارش افراد در مورد کارهایی که در این خصوص انجام داده‌اند، پرداخته شد و بعد از آموزش فن کاهش توقعات و آرزوها و آموزش اولویت دادن به شادی، از اعضای گروه در خصوص محتوای جلسات بازخورد اخذ شد و در نهایت بعد از اجرای دوباره پرسشنامه‌ها از آزمودنی‌ها پس آزمون گرفته شد و در آخر از همکاری کلیه اعضای تحقیق تشکر و قدردانی گردید.

به منظور تجزیه و تحلیل اطلاعات، از روش‌های آمار توصیفی برای محاسبه شاخص‌های مرکزی و پراکندگی و رسم نمودارها استفاده گردید. برای آزمون فرضیه‌های تحقیق از آزمون تحلیل کوواریانس چند متغیری (به دلیل همپراشی نمرات در پیش آزمون) استفاده شد که پیش فرض‌های نرمالیتی (آزمون شاپیرو ویلک)، برابری واریانس‌ها (آزمون باکس) و شیب خط رگرسیون بررسی شد. عملیات آماری با استفاده از نرم افزار SPSS نسخه ۲۱ انجام گرفت.

یافته‌ها

در این قسمت اطلاعات حاصل از اجرای پرسشنامه‌های سازگاری بل و مقیاس اسپنس روی اعضای دو گروه مورد تجزیه و تحلیل توصیفی قرار می‌گیرد. اطلاعاتی که در این قسمت ارائه می‌گردد شامل فراوانی، میانگین و انحراف استاندارد نتایج حاصل از اجرای پرسشنامه‌های سازگاری بل و مقیاس اسپنس گروه کنترل و آزمایش در مرحله پیش‌آزمون و پس‌آزمون می‌باشد.

جدول ۲. شاخص‌های آماری متغیرهای وابسته تحقیق در گروه‌های مختلف در مراحل پیش‌آزمون و پس‌آزمون

گروه	متغیرها	تعداد	پیش‌آزمون		پس‌آزمون	
			میانگین	انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار
آزمایش	اضطراب جدایی	۱۵	۱۵/۹۴	۲/۴۷	۱۰/۶۶	۳/۵۶
	اضطراب اجتماعی	۱۵	۱۴/۳۹	۳/۱۶	۱۰/۸۳	۳/۲۰
	وسواس فکری-عملی	۱۵	۱۵/۱۱	۳/۴۱	۱۱/۰۱	۳/۸۲
	پنیک-بازار هراسی	۱۵	۲۳/۹۴	۳/۷۶	۱۹/۲۲	۵/۵۱
	اضطراب فراگیر	۱۵	۱۱/۳۹	۳/۱۷	۷/۸۹	۳/۰۷
	ترس از صدمات اجتماعی	۱۵	۱۱/۸۱	۳/۷۶	۷/۲۳	۲/۹۸
	سازگاری در خانه	۱۵	۴/۹۸	۱/۳۲	۱/۳۹	۱/۱۱
	سازگاری تندرستی	۱۵	۵/۰۱	۱/۶۵	۱/۵۴	۱/۲۳
	سازگاری شغلی	۱۵	۴/۹۰	۱/۲۱	۱/۲۰	۰/۹۸
	سازگاری عاطفی	۱۵	۴/۹۳	۱/۰۱	۱/۵۵	۱/۰۱
	سازگاری اجتماعی	۱۵	۵/۰۵	۱/۱۱	۱/۲۹	۰/۹۹
کنترل	اضطراب جدایی	۱۵	۱۵/۵۶	۲/۷۶	۱۵/۴۳	۳/۱۱
	اضطراب اجتماعی	۱۵	۱۴/۷۶	۳/۸۷	۱۴/۸۳	۲/۹۹
	وسواس فکری-عملی	۱۵	۱۵/۲۹	۳/۱۳	۱۵/۱۱	۳/۵۵
	پنیک-بازار هراسی	۱۵	۲۴/۰۹	۳/۵۶	۲۳/۸۸	۴/۷۶
	اضطراب فراگیر	۱۵	۱۱/۷۱	۳/۶۵	۱۱/۴۴	۲/۷۶
	ترس از صدمات اجتماعی	۱۵	۱۱/۶۰	۳/۱۸	۱۱/۴۹	۲/۴۹
	سازگاری در خانه	۱۵	۵/۰۰	۱/۲۳	۴/۹۹	۱/۲۲
	سازگاری تندرستی	۱۵	۴/۹۹	۱/۵۵	۴/۹۸	۱/۵۰
	سازگاری شغلی	۱۵	۴/۹۵	۱/۴۶	۴/۹۸	۱/۱۱
	سازگاری عاطفی	۱۵	۴/۹۵	۱/۳۲	۴/۹۷	۱/۱۲

۱/۶۵	۵/۰۰	۱/۴۵	۵/۰۳	۱۵	سازگاری اجتماعی
------	------	------	------	----	-----------------

قبل از اجرای آزمون تحلیل کوواریانس چند متغیره، باید پیش فرض‌های آن مورد بررسی قرار گیرد. بنابراین ابتدا پیش فرض‌های انجام این آزمون بررسی شد. در ذیل نتایج این بررسی‌ها ارائه شده است:

پیش فرض فاصله‌ای بودن داده‌ها: داده‌های به دست آمده از پرسشنامه‌های تحقیق دارای مقیاس فاصله‌ای هستند. پیش فرض نرمال بودن توزیع داده‌ها: برای اطمینان از نرمال بودن توزیع داده‌ها آزمون شاپیرو ویلک مورد استفاده قرار گرفت. با توجه به این که مقدار مقداری آزمون شاپیرو ویلک بالای ۰/۰۵ بود نشان داد که داده‌ها دارای توزیع نرمال هستند.

جدول ۳. تحلیل کوواریانس نمره‌های اضطراب در دو گروه آزمایش و کنترل

خرده مقیاس ها	Df	F	P-value	ضریب اثر	توان آماری
اضطراب جدایی	۱	۱۴/۹۹	۰/۰۰۱	۰/۳۳۳	۰/۹۶۳
اضطراب اجتماعی	۱	۱۷/۶۱	۰/۰۰۱	۰/۳۷۰	۰/۹۸۲
وسواس فکری-عملی	۱	۲۰/۰۱	۰/۰۰۱	۰/۴۱۲	۰/۹۹۱
پنیک-بازار هراسی	۱	۱۲/۸۷	۰/۰۰۱	۰/۳۰۰	۰/۹۳۵
اضطراب فراگیر	۱	۳۳/۳۷	۰/۰۰۱	۰/۵۲۷	۱/۰۰۰
ترس از صدمات اجتماعی	۱	۳۰/۶۲	۰/۰۰۱	۰/۵۰۵	۱/۰۰۰
سازگاری در خانه	۱	۱۰/۸۱	۰/۰۰۱	۰/۲۸۹	۰/۹۵۳
سازگاری تندرستی	۱	۱۹/۵۹	۰/۰۰۱	۰/۳۹۹	۰/۹۷۸
سازگاری شغلی	۱	۲۴/۱۳	۰/۰۰۱	۰/۴۳۲	۰/۹۹۵
سازگاری عاطفی	۱	۱۵/۸۷	۰/۰۰۱	۰/۲۴۳	۰/۹۱۸
سازگاری اجتماعی	۱	۲۳/۷۲	۰/۰۰۱	۰/۴۱۹	۰/۹۹۰

همان طور که در جدول فوق مشاهده می‌شود نتایج به دست آمده از مقایسه پس آزمون مولفه‌های اضطراب جدایی، اضطراب اجتماعی، وسواس فکری-عملی، پنیک-بازار هراسی، اضطراب فراگیر و ترس از صدمات اجتماعی در دو گروه با کنترل کردن اثر پیش آزمون حاکی از این است که پس از شرکت در جلسات آموزش شادکامی فوردایس نمرات مولفه‌های اضطراب جدایی، اضطراب اجتماعی، وسواس فکری-عملی، پنیک-بازار هراسی، اضطراب فراگیر و ترس از صدمات اجتماعی کودکان کاری که در گروه آزمایش شرکت داشتند، نسبت به کودکان کاری که در گروه کنترل جایگزین شده بودند، کاهش معناداری داشته است ($P < ۰/۰۰۱$).

در ارتباط با متغیر سازگاری اجتماعی نیز نتایج به دست آمده از مقایسه پس آزمون مولفه‌های سازگاری در خانه، سازگاری تندرستی، سازگاری شغلی، سازگاری عاطفی و سازگاری اجتماعی در دو گروه با کنترل کردن اثر پیش آزمون حاکی از این است

که پس از شرکت در جلسات آموزش شادکامی فوردایس نمرات مولفه‌های سازگاری در خانه، سازگاری تندرستی، سازگاری شغلی، سازگاری عاطفی و سازگاری اجتماعی کودکان کاری که در گروه آزمایش شرکت داشتند، نسبت به کودکان کاری که در گروه کنترل جایگزین شده بودند، بهبود معناداری داشته است ($P < 0.001$).

بحث و نتیجه گیری

مطالعه حاضر با هدف اثربخشی آموزش شادکامی به شیوه فوردایس بر کاهش اضطراب و سازگاری کودکان کار انجام گرفت. نتایج مطالعه حاضر نشان داد که مداخله شادکامی به شیوه فوردایس باعث کاهش اضطراب کودکان کار گردید. نتایج حاکی از کاهش اضطراب کودکان کار بر اثر آموزش شادکامی به شیوه فوردایس بود. این یافته تا حدودی با یافته‌های مطالعات پورسینا و همکاران (۱۳۹۴)، قضاوی و همکاران (۲۰۱۸)، طباطبایی و رقیبی (۲۰۱۷)، محرابی و همکاران (۲۰۱۷) همخوان است. پورسینا و همکاران (۱۳۹۴) در مطالعه‌ای به بررسی اثر بخشی شادکامی بر اضطراب، پیشرفت تحصیلی و ارتباط والد-فرزند در نوجوانان دختر پرداختند. نتایج نشان داد که آموزش شادکامی بر مولفه‌های اضطراب پنهان و آشکار و پیشرفت تحصیلی تاثیر معنی داری دارد. همچنین آموزش شادکامی بر ارتباط والد-فرزند مادر موثر بوده، اما بر رابطه والد-فرزند پدر تاثیر ندارد. قضاوی و همکاران (۲۰۱۸) در مطالعه‌ای به تاثیر برنامه شادکامی بر سطح استرس، اضطراب و افسردگی پرستاران بیماران سرطانی پرداختند. نتایج نشان داد که برنامه شادکامی اثر معنی داری در کاهش استرس، اضطراب و افسردگی این پرستاران دارد. در تبیین این یافته می‌توان اظهار کرد که از آنجایی که برنامه آموزش شادکامی از ۱۴ تکنیک شناختی و رفتاری بهره می‌گیرد که تمامی آن‌ها کاهش عاطفه منفی (اضطراب، افسردگی، نگرانی و ...) و افزایش عاطفه مثبت (لذت، شادی، افکار خوشبینانه و ...) را سبب می‌شوند و در نهایت شادی و رضایت بیشتری برای فرد به همراه می‌آورند، این روش توانسته بر اضطراب آزمودنی‌ها تاثیر گذاشته آن را کاهش دهد. به نظر می‌رسد که اضطراب ناشی از افکار منفی است، لذا؛ با تغییر این افکار می‌توان اضطراب را کاهش داد. محققان نشان دادند که ثبات عاطفی (توانایی کنترل اضطراب و نگرانی) به عنوان اصلی شادکامی، بیشترین همبستگی را با شادکامی دارد (هیلز و آرگایل، ۲۰۰۱). اضطراب باعث از بین رفتن توازن عاطفی می‌شود و علاوه بر آن موجب تغییرات فیزیولوژیکی در جسم و بروز عدم تمرکز در شناخت و ترس در روند هیجان می‌شود و به طور کلی بر فرایندهای حیاتی، اثر نامناسب می‌گذارد؛ در حالی که وجود احساس شادکامی در فرد، موجب مهار اضطراب می‌ود.

اما این یافته با یافته مطالعات علیزاده فرد و همکاران (۱۳۹۶) و کرد علیوند و تقوایی (۱۳۹۴) ناهمخوان است. علیزاده فرد و همکاران (۱۳۹۶) در مطالعه‌ای به بررسی اثربخشی روش درمان روانشناختی "آموزش شادی فوردایس" بر کاهش استرس، اضطراب، افسردگی و علائم مبتلایان به میگرن پرداختند. نتایج نشان دادند که روش آموزش شادی فوردایس منجر به کاهش معنادار علائم میگرن، افسردگی و استرس در گروه آزمایش نسبت به گروه کنترل شده، اما تغییر نمرات اضطراب گروه آزمایش نسبت به گروه کنترل معنادار نبوده است. کرد علیوند و تقوایی (۱۳۹۴) در مطالعه‌ای به بررسی اثربخشی آموزش شادکامی به شیوه شناختی رفتاری فوردایس بر کاهش افسردگی، اضطراب و استرس زنان مبتلا به مولتیپل اسکروزیس پرداختند. نتایج نشان داد که آموزش شادکامی فوردایس علیرغم اثربخشی نسبی بر کاهش افسردگی، اما بر اضطراب بیماران زن مبتلا به ام اس اثرگذار نبوده است لیکن پژوهش حاضر در کاهش استرس این بیماران موثر بوده است.

در تبیین اینکه چرا اضطراب در مطالعات علیزاده فرد و همکاران (۱۳۹۶) و کرد علیوند و همکاران (۱۳۹۴) کاهش معنی‌داری نیافته، می‌توان چنین استنباط کرد که اضطراب بیش از افسردگی و استرس با عوامل درونی فرد ارتباط دارد و شیوه آموزش شادکامی فوردایس به طور مشخص بر عوامل محیطی و خارجی تمرکز دارد و از این رو بیشترین تاثیر این شیوه بر افسردگی و استرس بوده است. در مجموع، این عوامل سبب شده تا افسردگی و استرس که از عوامل سردردهای میگرنی است، کاهش یابد. در واقع این آموزش سبب شده تا افراد در مقابله با مشکلات و رویدادهای ناگوار بجای افسردگی و اضطراب که موجب سردرد می‌شوند، از روش‌های مثبت و موثر توأم با شادکامی استفاده کنند.

دیگر نتایج مطالعه حاضر نشان داد که مداخله شادکامی به شیوه فوردایس باعث بهبود سازگاری کودکان کار گردید. نتایج حاکی از افزایش سازگاری کودکان کار بر اثر آموزش شادکامی به شیوه فوردایس بود. این یافته تا حدودی با یافته‌های مطالعه خاکپور و همکاران (۱۳۹۶) همخوان است. خاکپور و همکاران (۱۳۹۶) در مطالعه‌ای به بررسی تاثیر آموزش شادکامی فوردایس بر نستوهی و سازگاری زناشویی زنان نابارور پرداختند. نتایج نشان داد که آموزش الگوی شادکامی فوردایس بر نستوهی و سازگاری زناشویی به طور معناداری اثر بخش می‌باشد. در تبیین این یافته می‌توان اظهار نمود که آموزش شادکامی به این کودکان با توجه به اولویت‌های آموزشی این برنامه که عواملی همچون سرگرم و فعال بودن، گذراندن اوقات بیشتر در جمع و فعالیت‌های گروهی، انجام کارهای معنادار و دارای بهره‌وری، دور کردن ناراحتی‌ها، پایین آوردن سطح انتظارها و آرزوها، اندیشه مثبت و خوشبینانه، توجه به زمان حال، توجه به سلامتی شخصیت، برونگرایی و اجتماعی بودن، خود واقعی بودن، کنار گذاشتن مشکلات و احساسات منفی و ارتباطات محکم را در بر می‌گیرد. با افزایش امید و عزت نفس این کودکان و همچنین با کاهش میزان اضطراب و افسردگی و سایر عوامل منفی تاثیرگذار بر بهداشت روان این کودکان، به مرور قدرت سازگاری اجتماعی این افراد را در ابعاد مختلف سازگاری ارتقاء می‌بخشد.

دیگر تبیین پژوهش حاضر را به این صورت می‌توان گفت که آموزش شادکامی فوردایس مجموعه‌ای از توانایی‌ها که زمینه سازگاری و رفتار مثبت و مفید را فراهم می‌آورند، تشکیل شده است. این توانایی‌ها، فرد را قادر می‌سازد مسئولیت‌های نقش اجتماعی خود را بپذیرد و بدون لطمه زدن به خود و دیگران، با خواست‌ها، انتظارات و مشکلات روزانه، به ویژه در روابط بین فردی به شکل موثری روبرو شود. این مهارت‌ها به افراد کمک می‌کند تا مثبت عمل کرده و هم خودشان و هم جامعه را از آسیب‌های روانی و اجتماعی حفظ کرده و سطح بهداشت روانی خویش و جامعه را ارتقا دهد (جونز و لاولی، ۲۰۰۹). کودکان و نوجوانانی که قواعد اجتماعی گروه همسالان را به خوبی یاد می‌گیرند و نیز روابط قوی و مستحکمی با اعضای خانواده و اجتماع برقرار می‌کنند، به احتمال زیاد سطح بالایی از سازگاری اجتماعی را از خود بروز می‌دهند. کودکانی که به خوبی مهارت‌های زندگی را به دست می‌آورند و از نظر اجتماعی رفتارهای مطلوب‌تری را از خود نشان می‌دهند، مفهوم خود مثبت‌تری را به دست می‌آورند و این امر موجب می‌شود محدودیت‌ها و توانایی‌های خود را به شیوه صحیح‌تری ارزیابی، درک و پذیرش کنند. کادیش و همکاران (۲۰۰۱) به این نتیجه رسیدند که آموزش شادکامی فوردای مهارت‌هایی مثل ارتباط موثر، همدلی، مسئولیت پذیری و روابط بین فردی کفایت اجتماعی نوجوانان بزهکار را افزایش می‌دهد. نظر اجتماعی رفتارهای مطلوب‌تری را از خود نشان می‌دهند.

علاوه بر این، در تبیین دیگر اثر بخشی آموزش شادکامی فوردایس بر سازگاری کودکان کار می‌توان گفت که آموزش این برنامه با افزایش احتمال مشارکت اجتماعی یا درگیری افراد در فعالیت‌ها و محیط‌های جمعی، موجبات ارتقاء سازگاری اجتماعی این کودکان را فراهم سازد.

منابع

پورسینا، مریم؛ احمدی، خدابخش؛ شفیع آبادی، عبدالله. (۱۳۹۴). اثربخشی شادکامی بر اضطراب، پیشرفت تحصیلی و ارتباط والد- فرزند در دانش آموزان دختر. فصلنامه خانواده و پژوهش، ۲۰، ۴۱-۵۵.

خاکپور، مسعود؛ نجافت حمید؛ کریمیان، فریبا؛ مهرآفرید، معصومه؛ مرتضوی، سیما؛ چناری، تکتیم. (۱۳۹۶). تاثیر آموزش الگوی شادکامی فوردایس بر نستوهی و سازگاری زنشویی زوجین نابارور. نشریه آموزش پرستاری، ۶(۲)، ۴۱-۴۸.

خیری حسن، محبوبه؛ خدابخشی کولایی، آناهیتا؛ تقوایی، داوود. (۱۳۹۶). تفاوت پرخاشگری و اضطراب در کودکان کار با و بدون سو استفاده جنسی، نشریه پرستاری کودکان، ۳(۲).

طباطبایی، سحر؛ رقیبی، مهوش؛ مظاهری، مهرزاد. (۱۳۹۴). تاثیر آموزش شادکامی بر باورهای غیرمنطقی نوجوانان دختر تحت پوشش سازمان بهزیستی. پژوهشنامه روانشناسی مثبت، ۲، ۲۷-۴۰.

علیزاده فرد، سوسن؛ خلیلی، مینا؛ صفاری نیا، مجید. (۱۳۹۶). اثربخشی برنامه آموزش شادی بر کاهش استرس، اضطراب، افسردگی و علائم میگرن. فصلنامه علمی پژوهشی روانشناسی سلامت، ۶(۱)، ۱۷-۲۸.

قاسمی، افسانه؛ روشنگر، پیام؛ مهرابی، آرزو. (۱۳۹۸). ویژگی های جمعیتی-اجتماعی کودکان خیابانی و عوامل مرتبط با خیابانی شدن آن ها: مطالعه ارزیابی سریع وضعیت در کرمانشاه. مطالعات و تحقیقات اجتماعی در ایران، ۸(۱): ۸۷-۱۱۴.

قضاوی، زهرا؛ مردانی، زهرا؛ پهلوان زاده، سعید. (۱۳۹۶). بررسی تاثیر برنامه آموزش شادکامی فوردایس بر میزان شادکامی پرستاران. مجله سلامت و مراقبت، ۱۹(۳): ۱۱۷-۱۲۴.

کردعلیوند، فاطمه و تقوایی، داوود. (۱۳۹۴). تعیین اثربخشی آموزش شادکامی به شیوه شناختی - رفتاری فوردایس بر کاهش افسردگی، اضطراب و استرس زنان مبتلا به مولتیپل اسکروزیس، سومین کنفرانس بین المللی روانشناسی و علوم اجتماعی، تهران.

Arai, L., Shaw, A., Feder, G., Howarth, E., MacMillan, H., Moore, T. H., ... & Gregory, A. (2021). Hope, agency, and the lived experience of violence: A qualitative systematic review of children's perspectives on domestic violence and abuse. *Trauma, Violence, & Abuse*, 22(3), 427-438.

Arslan, G., Yildirim, M., Tanhan, A., Buluş, M., & Allen, K. A. (2021). Coronavirus stress, optimism-pessimism, psychological inflexibility, and psychological health: Psychometric properties of the Coronavirus Stress Measure. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 19(6), 2423-2439.

Farzad V, Emamipur S, Vakil Ghahani F. Investigation of validity and reliability of The Child Symptom Inventory-4 (CSI-4) on labor children. *J Psychol Res*. 2011;3(11):47-57.

Gray, P., Senabe, S., Naicker, N., Kgalamono, S., Yassi, A., & Spiegel, J. M. (2019). Workplace-based organizational interventions promoting mental health and happiness among healthcare workers: A realist review. *International journal of environmental research and public health*, 16(22), 4396.

Gunawan, J., Permatasari, P., & Tilt, C. (2020). Sustainable development goal disclosures: Do they support responsible consumption and production?. *Journal of Cleaner Production*, 246, 118989.