

اثربخشی آموزش شادی لیوبومیرسکی بر رضایت زناشویی و شادمانی زنان شهر اصفهان

1. مریم آقایی ، 2. دکتر غلامرضا نیکراهان

1. کارشناسی ارشد، اصفهان، ایران

2. مربی دانشگاه اصفهان، ایران

چکیده

هدف از این پژوهش بررسی اثرگذاری آموزش گروهی شادمانی لیوبومیرسکی بر میزان شادی و رضایت زناشویی زنان مراجعه کننده به مراکز مشاوره ی شهر اصفهان بود. بدین منظور از میان جامعه ی مورد نظر، به روش تصادفی در دسترس تعداد 30 نفر انتخاب شدند و در دو گروه آزمایش و کنترل (هر کدام 15 نفر) جایگزین شدند. به منظور جمع آوری اطلاعات از پرسشنامه های استاندارد شادی آکسفورد و رضایت زناشویی انریچ استفاده شد. سپس گروه آزمایش طی شش جلسه (یک جلسه 120 دقیقه ای در هفته) تحت آموزش شادمانی لیوبومیرسکی قرار گرفتند. فرض پژوهش براین بود که این آموزش، میانگین نمرات شادی و رضایت زناشویی گروه آزمایش را در مقایسه با گروه کنترل افزایش می دهد. نتایج تحلیل واریانس مکرر نشان می دهد میزان شادی گروه آزمایش در دو مرحله پس از آزمون و پی گیری نسبت به پیش آزمون و گروه کنترل به طور معنا داری افزایش یافته است. همچنین رضایت زناشویی این گروه نیز افزایش معناداری داشته است. یعنی آموزش لیوبومیرسکی در افزایش شادی و رضایت زناشویی گروه آزمایش موثر بوده است.

کلید واژه ها: آموزش شادمانی لیوبومیرسکی، شادی، رضایت زناشویی.