

The Effect of Life Skills Training on Marital Satisfaction and Happiness of Married Students

Seyedeh Zahra Sadati¹, Bahram Mirzaian^{2*}, Yarali Dousti²

1. Ph.D. Candidate of General Psychology, Islamic Azad University, Sari, Sari, Iran.

2. Assistant Professor of Psychology, Department of Psychology, Islamic Azad University, Sari, Sari, Iran.

***Corresponding Author:** Bahram Mirzaeian, Faculty of Psychology and Educational Sciences, Islamic Azad University, Sari, Sari, Iran.

Email: bmirzaian@iausari.ac.ir

Received: 2 July 2018

Accepted: 23 July 2018

Published: 12 September 2018

How to cite this article:

Sadati Z, Mirzaian B, Dousti Y. The Effect of Life Skills Training on Marital Satisfaction and Happiness of Married Students. Community Health. 2018; 5(3):282-90.

DOI: <http://dx.doi.org/10.22037/ch.v5i4.21981>.

Abstract

Background and Objective: Effective communication and the establishment of a good communication pattern between husband and wife have a prominent role in marital satisfaction and can play a crucial role in creating a sense of security and happiness for couples. The purpose of this study was to investigate the effect of training basic life skills on marital satisfaction and happiness in married students.

Materials and Methods: The research method was semi experimental with pretest-posttest design with control group. The statistical population of this study included all the 180 female married students of Islamic Azad University, Qaemshahr branch, in the academic year of 2017-2018. Among them, 60 students (30 in the experimental group and 30 in the control group) were randomly assigned (voluntarily) to two groups of experimental and control groups. The intervention, training basic life skills, was performed for the experimental group and pre-test and post-test were performed for both groups. Data were collected via Marital Satisfaction Scale and Happiness Questionnaire. Data were analyzed by one-way analysis of covariance with SPSS-22 software.

Results: The mean (SD) age of the participants in the experimental group was 32.7 (6.8) and in the control group 33.6 (7). The mean (SD) marital satisfaction score was higher after training basic life skills compared with before the training: 155.9 (41.1) vs. 120.1 (47), $P < 0.001$. The mean (SD) happiness score of married students was higher after training basic life skills compared with before the training: 49.8 (11.6) vs. 38.9 (13.9), $P < 0.001$. No differences were observed in the mean (SD) of the pre-test and post-test score among the control group.

Conclusion: Training basic life skills increased marital satisfaction and happiness among married female students.

Keywords: Life skills, Marital satisfaction, Happiness.

Conflict of Interest: None of the authors has any conflict of interest to disclose.

Ethical publication statement: We confirm that we have read the Journal's position on issues involved in ethical publication and affirm that this report is consistent with those guidelines.

تأثیر آموزش مهارت های اساسی زندگی بر رضایت زناشویی و شادکامی دانشجویان متأهل

سیده زهرا ساداتی^۱، بهرام میرزاییان^{۲*}، یارعلی دوستی^۲

۱. دانشجوی دکتری روانشناسی عمومی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد ساری، ساری، ایران.

۲. استادیار روانشناسی، گروه روانشناسی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد ساری، ساری، ایران.

* نویسنده مسئول: بهرام میرزاییان، دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد ساری، ساری، ایران.

Email: bmirzaian@iausari.ac.ir

تاریخ دریافت: تیر ۱۳۹۷

تاریخ پذیرش: مرداد ۱۳۹۷

چکیده

زمینه و هدف: ارتباط مؤثر و نحوه برقراری یک الگوی ارتباطی خوب بین زن و شوهر نقش برجسته ای در رضایت زناشویی دارد و می تواند نقش مهمی در ایجاد احساس امنیت و شادکامی زوجین داشته باشد. هدف پژوهش حاضر، تعیین تأثیر آموزش مهارت-های اساسی زندگی بر احساس رضایت زناشویی و شادکامی در دانشجویان متأهل بود.

روش و مواد: روش پژوهش نیمه تجربی با طرح پیش آزمون-پس آزمون با گروه گواه بود. جامعه آماری این پژوهش، شامل کلیه دانشجویان زن متأهل رشته روانشناسی دانشگاه آزاد اسلامی واحد قائم شهر سال تحصیلی ۹۷-۱۳۹۶ به تعداد ۱۸۰ نفر بود. از این میان تعداد ۶۰ نفر (۳۰ نفر در گروه آزمایش و ۳۰ نفر در گروه گواه) به روش نمونه گیری غیر تصادفی (داوطلبانه) در دو گروه آزمایش و گواه گمارده شدند. مداخله آموزش مهارت های اساسی زندگی برای گروه آزمایش انجام شد و پیش آزمون و پس آزمون برای هر دو گروه اجرا گردید. به منظور جمع آوری اطلاعات، از مقیاس رضایت زناشویی و پرسشنامه شادکامی استفاده شده است. برای تجزیه و تحلیل داده ها، از آزمون تحلیل کواریانس یک راهه و با کمک نرم افزار SPSS-22 انجام شد.

یافته ها: میانگین (انحراف معیار) سن شرکت کنندگان در گروه آزمایش (۶/۸) و در گروه گواه (۷) ۳۳/۶ بود. میانگین (انحراف معیار) رضایت زناشویی دانشجویان متأهل بعد از آموزش مهارت های زندگی (۴۱/۱) ۱۵۵/۹، بیشتر از قبل از آموزش مهارت های زندگی (۴۷) ۱۲۰/۱ است ($P < 0/001$). میانگین (انحراف معیار) شادکامی دانشجویان متأهل بعد از آموزش دوره مهارت های زندگی (۱۱/۶) ۴۹/۸، بیشتر از قبل از آموزش مهارت های زندگی (۱۳/۹) ۳۸/۴ است ($P < 0/001$). تفاوتی در نمره نمره پیش آزمون و پس آزمون گروه گواه مشاهده نشد.

نتیجه گیری: مطالعه نشان داد آموزش مهارت های اساسی زندگی رضایت زناشویی و شادکامی دانشجویان زن متأهل را افزایش داد.

واژگان کلیدی: مهارت های اساسی زندگی، رضایت زناشویی، شادکامی.

مقدمه

خانواده را موسسه یا نهاد اجتماعی معرفی کرده اند که ناشی از پیوند زناشویی زن و مرد است (۱). یکی از جوانب بسیار مهم یک نظام زناشویی رضایتی است که همسران تجربه می کنند (۲). از این رو بررسی رضایت مندی زناشویی و عواملی که دوام و بقای پیوندهای زناشویی را باعث می شود از ارزش به سزایی برخوردار است. رضایت زناشویی به عنوان میزان ادراک زوج از این که شریک شان نیازها و تمایلات آنها را برآورده می کند تعریف می شود (۳). رضایت زناشویی یک ارزیابی کلی از وضعیت رابطه زناشویی یا رابطه عاشقانه کنونی فرد است و می تواند انعکاسی از میزان شادی افراد از روابط زناشویی و یا ترکیبی از خشنود بودن به واسطه بسیاری از عوامل مختص رابطه زناشویی باشد. رضایت زناشویی یک موقعیت روان شناختی است که خود به خود به وجود نمی آید بلکه مستلزم تلاش هر دو زوج است (۴).

ویژگی مهم روانی که فرد می بایست در زندگی از آن برخوردار باشد احساس بهزیستی یا شادکامی است. مشخصه شادی قدردانی، احساس درونی شاد بودن، احساس رضایت و علاقه به خود در دیگران است (۵). شادکامی یک حالت عاطفی مثبت است که با خشنودی، لذت و خر سندی مشخص می شود و با خود صفات و علایمی از جمله داشتن باورهای مثبت در مورد زندگی، هیجانات مثبت و فقدان هیجانات منفی به همراه دارد. به عبارت دیگر، شادکامی آرامش فکری است که نتایج مطلوبی را برای زندگی پیش بینی می کند و رضایت از زندگی را افزایش می دهد (۶). شادکامی از خصیصه های لازم برای بهره بردن از زندگی و ارتقای رضایت زندگی است. شادی از جمله هیجان های خوشایند و مثبت و اضطراب و افسردگی از هیجانات منفی هستند (۷).

از جمله عوامل تأثیرگذار بر بهبود شادکامی و رضایت زناشویی، آموزش ارتباط مؤثر و نحوه برقراری الگوی ارتباطی خوب بین زن و شوهر و آموزش مهارت های اساسی زندگی است که نقش برجسته ای در رضایت زناشویی دارد و می تواند نقش مهمی در ایجاد احساس امنیت برای زوجین داشته باشد. آموزش مهارت های زندگی، به زن و شوهر این امکان را می دهد که با یکدیگر به بحث و تبادل نظر بپردازند و از نیازهای هم آگاهی یابند (۸). منظور از مهارت های اساسی زندگی، آن نوع توانایی های شناختی، عاطفی و عملی است که برای موفقیت و احساس شادمانی در زندگی روزمره معمولی و عادی مورد نیاز می باشد. همچنین هدف آن افزایش توانایی های روانی اجتماعی و در نهایت پیشگیری از ایجاد رفتارهای آسیب زنده به بهداشت و سلامت و ارتقای سطح سلامت روان افراد است (۹). ده مهارت اصلی و پایه که به توصیه سازمان بهداشت جهانی مورد آموزش قرار می گیرد عبارت است از: مهارت خود آگاهی، مهارت همدلی، مهارت برقراری رابطه مؤثر، مهارت روابط بین فردی سازگارانه، مهارت تصمیم گیری، مهارت حل مساله، مهارت تفکر انتقادی، مهارت تفکر خلاق، مهارت مقابله با هیجان و مهارت مقابله با استرس (۱۰). مطالعه حسینی مطلق و همکاران (۱۱) نشان داد که آموزش مهارت های اساسی زندگی تأثیر بسزایی در ارتقای سلامت روانی و سازگاری زناشویی زنان متأهل در گروه آزمایش نسبت به گروه گواه دارد. نتایج پژوهش یوسفی (۱۲) نشان داد که به کارگیری آموزش مهارت های زندگی می تواند بر دوام و پایداری زندگی زناشویی و افزایش رضایت زناشویی و امیدواری مؤثر باشد.

از آنجا که طی سال های دانشجویی، زوجین در معرض خطر بروز اختلالات روانی- اجتماعی متعددی قرار دارند، لذا ارتقای سطح آگاهی و نگرش آنها در زمینه مهارت های اساسی زندگی می تواند در پیشگیری از معضلات روانی- اجتماعی و گسترش رضایت زناشویی و شادکامی آنان نقش مهمی داشته باشد. با توجه به اینکه عدم شادکامی و رضایت زوجین در تمام ابعاد زندگی آنها تأثیر منفی داشته و عملکرد آنها را کاهش می دهد، به نظر می رسد شناخت ابعاد شادکامی و رضایت زوجین و راه های افزایش آن ضروری است. هدف پژوهش حاضر، تعیین اثربخشی آموزش مهارت های اساسی زندگی بر رضایت زناشویی و شادکامی دانشجویان متأهل بود.

روش و مواد

روش پژوهش، نیمه تجربی با طرح پیش آزمون- پس آزمون با گروه گواه بود. جامعه آماری این پژوهش شامل دانشجویان زن متأهل رشته روانشناسی دانشگاه آزاد اسلامی واحد قائم شهر در سال تحصیلی ۹۷-۱۳۹۶ و به تعداد ۱۸۰ نفر بود که از میان

آنها تعداد ۶۰ نفر به روش نمونه گیری غیر تصادفی انتخاب شدند و در هر گروه آزمایش و گواه، ۳۰ نفر گمارده شدند. حجم نمونه پژوهش براساس توان آماری ۰/۹۵، اندازه اثر ۰/۲۵ برای هر گروه تعداد ۳۰ نفر به دست آمد. ملاک های ورود نمونه ها به مطالعه، شامل دانشجوی کارشناسی رشته روانشناسی واحد قائم شهر، جنسیت زن، متأهل و گذشت حداقل دوسال از مدت ازدواج بود. شرکت در پژوهش داوطلبانه بود و هر زمان که تمایل داشتند می توانستند از پژوهش خارج شوند. کلیه افراد به صورت شفاهی اطلاعاتی در مورد پژوهش دریافت کرده این اطمینان به افراد داده شد که تمام اطلاعات محرمانه هستند و برای امور پژوهشی مورد استفاده قرار خواهند گرفت.

روش اجرا به این صورت بود که ابتدا پرسشنامه های پیش آزمون در اختیار مشارکت کنندگان قرار گرفت. پس از آن، آموزش مهارت های زندگی برای گروه آزمایش اجرا گردید و برای گروه گواه هیچ مداخله آموزشی انجام نشد. برنامه آموزش مهارت های زندگی شامل هشت جلسه یک ساعته و به صورت هفتگی بود. در نهایت از هر دو گروه آزمایش و گواه، پس آزمون به عمل آمد. ابزار گردآوری داده ها، مقیاس رضایت زناشویی Enrich و پرسشنامه شادکامی Oxford بود.

مقیاس رضایت زناشویی Enrich: این پرسشنامه را Olson و همکاران در سال ۱۹۸۹ برای بررسی رضایت زناشویی استفاده ساختند. نسخه اصلی این پرسش نامه از ۱۱۵ سؤال و ۱۲ خرده مقیاس تشکیل شده است (۱۳). در فرم ۴۷ سؤالی (فرم مورد استفاده در این پژوهش) هر یک از گویه ها دارای پنج گزینه (کاملاً موافقم، موافقم، نظری ندارم، مخالفم، کاملاً مخالفم) می باشد که برای آنها نمره ای از ۱ تا ۵ تعلق می گیرد. نمره بالا در این پرسشنامه نشانه رضایت زناشویی بیشتر است و بالعکس، نمره پایین نشانه عدم رضایت و خشنودی است. ضرایب همسانی درونی این پرسشنامه، برای زیر مقیاس های هدف گزینی (۰/۷۲)، رضایت زناشویی (۰/۸۵)، مسائل شخصیتی (۰/۷۶)، ارتباط زناشویی (۰/۷۶)، حل تعارض (۰/۸۱) مدیریت مالی (۰/۶۳)، فعالیت های اوقات فراغت (۰/۶۹)، روابط جنسی (۰/۸۷)، ازدواج و فرزندان (۰/۶۹)، اقوام و دوستان (۰/۶۲)، نقش های مساوات طلبی (۰/۷۳)، جهت گیری مذهبی (۰/۷۳) و ضریب آلفای ۴۸ سؤالی پرسشنامه، ۰/۹۲ به دست آمده است (۱۴). همچنین ضریب همبستگی پرسشنامه با مقیاس های رضایت خانوادگی از ۰/۴۱ تا ۰/۶۰ و با مقیاس های رضایت زندگی از ۰/۳۲ تا ۰/۴۱ است و اعتبار این پرسشنامه بر روی یک نمونه ۱۱۵ نفری ۰/۹۳ و در فرم ۴۷ سؤالی، ۰/۹۵ ارائه شده است (۱۵). در مطالعه حاضر مقدار ضریب آلفای کرانباخ ۰/۹۵ به دست آمد که نشان دهنده اعتبار بالای پرسش نامه است.

پرسشنامه شادکامی Oxford: این پرسشنامه توسط Argyle و همکاران در سال ۱۹۸۷ ساخته شد و شامل ۲۹ ماده است و بر اساس آزمون افسردگی Beck (BDI) ساخته شده است. ۲۱ عبارت این پرسشنامه از پرسشنامه افسردگی Beck گرفته شده و معکوس گردیده و یازده پرسش به آن اضافه شده است تا سایر جنبه های سلامت ذهنی را پوشش دهد و دارای چهار گزینه است که آزمودنی باید بر طبق وضعیت فعلی خودش یکی از آنها را انتخاب نماید (۱۶). Argyle و همکاران پایایی پرسشنامه Oxford را به کمک ضریب آلفای کرونباخ ۰/۹۰ و پایایی بازآزمایی آن را طی هفت هفته ۰/۷۸ گزارش کرده اند (۱۷). همچنین در پژوهش دیگر، ضریب همسانی درونی برای گروه مردان و زنان به ترتیب برابر ۰/۹۴ و ۰/۹۰ و اعتبار باز آزمایی پس از ۷ هفته ۰/۷۸ و ضریب پایایی باز آزمایی با فاصله زمانی سه هفته در یک نمونه ۲۵ نفری ۰/۷۹ به دست آمد (۱۸). در این پژوهش، ضریب آلفای کرونباخ، ۰/۸۱ به دست آمد.

جهت بررسی و تجزیه و تحلیل آماری، اطلاعات خام به دست آمده از روش های آمار توصیفی و استنباطی استفاده شد. از شیوه های آمار توصیفی میانگین (انحراف معیار) و آمار استنباطی، داده ها با کمک روش تحلیل کوواریانس تک متغیری و با استفاده از نرم افزار SPSS-22 انجام گردید.

یافته ها

میانگین (انحراف معیار) سن شرکت کنندگان در گروه آزمایش (۶/۸) ۳۲/۷ و در گروه گواه (۷) ۳۳/۶ سال بود. در گروه آزمایش، تعداد ۱۲ (۴۰٪) نفر بین ۱ تا ۵ سال، تعداد ۱۰ (۳۳/۳٪) نفر بین ۶ تا ۱۰ سال و ۸ (۲۶/۷٪) نفر بیش از ۱۰ سال

از زندگی مشترک‌شان می‌گذشت. در گروه گواه، تعداد ۱۵ (۵۰٪) نفر بین ۱ تا ۵ سال، تعداد ۸ (۲۶/۷٪) نفر بین ۶ تا ۱۰ سال و ۷ (۲۳/۳٪) نفر بیش از ۱۰ سال از زندگی مشترک‌شان می‌گذشت.

جدول شماره ۱- موضوع جلسات مربوط به دوره آموزش مهارت‌های اساسی زندگی

جلسات	موضوع	اهداف
جلسه اول	آموزش مهارت ارتباط مؤثر و مهارت روابط بین فردی	معارفه، آشنایی با قوانین گروه، معرفی مهارت‌های زندگی و ضرورت آموزش آنها. تعریف رضایت زناشویی، شادکامی، سازگاری و بهزیستی روان‌شناختی. عناصر اصلی ارتباط، گوش کردن فعال و روش‌های مؤثر برای گوش کردن. توانایی ارتباطی به ما کمک می‌کند تا با دیگران ارتباط کلامی و غیر کلامی مؤثرتری داشته باشیم و با غلبه بر خجالت، نظرات خود را برای دیگران ابراز کنیم. اگر این مهارت را کسب کرده باشیم در موقع لزوم می‌توانیم با تقاضاهای نامناسب دیگران مخالفت کنیم. مرزهای روابط با دیگران را تشخیص دهیم. دوستی‌های مطلوب را حفظ کنیم و در شروع و خاتمه ارتباطات به طور مؤثرتری رفتار کنیم. در مهارت روابط بین فردی گوش دادن فعال، صداقت و صمیمیت، همدلی و همدردی، حفظ آرامش و احترام به طرف مقابل، نه گفتن و مخالفت کردن به شیوه مناسب از عوامل تأثیرگذار در مهارت روابط بین فردی تلقی می‌گردد. در پایان جلسه، برگزاری پیش‌آزمون (آزمون رضایت زناشویی Enrich و شادکامی Oxford).
جلسه دوم	آموزش مهارت خودآگاهی	شناخت احساسات، هویت و هویت یابی، سازگاری یعنی توانایی شناخت خود و آگاهی از نقاط ضعف و قوت خواسته‌ها، ترس‌ها، رغبت‌ها و تمایلات خود، این توانایی به ما کمک می‌کند تصویر واقع بینانه‌ای از خود داشته باشیم و حقوق و مسئولیت‌هایمان را بهتر بشناسیم.
جلسه سوم	آموزش مهارت مقابله با هیجان	تعریف خشم، موقعیت‌های موجود خشم و شیوه‌های عملی برای کنترل خشم، این مهارت شامل توانایی شناسایی هیجانات خود و دیگران، و نیز شناخت تأثیر هیجانات بر رفتار است. این مهارت به ما کمک می‌کند که در مواقع ناکامی، خشم، افسردگی و اضطراب، واکنش‌های مناسبی نشان دهیم.
جلسه چهارم	آموزش مهارت حل مسئله/ مهارت تصمیم‌گیری	توانایی حل مسئله به ما کمک می‌کند مسائل زندگی‌مان را به نحو مطلوب حل کنیم. اگر مسائل مهم زندگی ما حل نشده باقی بماند با فشار روانی روبه‌رو می‌شویم و سلامت روانی و جسمانی ما تهدید می‌شود. مهارت تصمیم‌گیری به ما کمک می‌کند که به طور صحیح در مورد اعمال‌مان تصمیم بگیریم و جوانب مختلف انتخاب‌ها و پیامدهای مثبت و منفی هر یک از آن‌ها را در نظر بگیریم. تصمیم‌گیری مناسب و واقع‌بینانه موجب بالا رفتن سطح سلامت روانی ما می‌شود.
جلسه پنجم	آموزش مهارت مقابله با فشارهای روانی (استرس)	تعریف استرس، انواع استرس و اثرات آن‌ها و آموزش عوامل به وجود آورنده استرس. این توانایی شامل شناخت استرس‌های مختلف زندگی و تأثیر آن بر رفتار است و ما را قادر می‌سازد که منابع فشار روانی را در زندگی خود بشناسیم و راه‌های صحیح کاهش فشار را دنبال کنیم.
جلسه ششم	مهارت تفکر خلاق	فعال نمودن ذهن دانشجویان در رابطه با مفهوم تفکر خلاق، آشنا نمودن دانشجویان با اجزاء تفکر خلاق و ماهر شدن دانشجویان در تفکر خلاق
جلسه هفتم	مهارت تفکر نقادانه	کاربرد مهارت تفکر انتقادی و اصول تفکر نقادانه. این توانایی کمک می‌کند تا اطلاعات و تجاربی را که به ما می‌رسد تجزیه و تحلیل کرده و در مقابل ارزش‌ها و فشارهایی که به ما تحمیل می‌شود، مقاومت کنیم و بدانیم که رفتار دیگران همیشه درست نیست. تعریف تفکر خلاق، کاربرد مهارت تفکر خلاقانه و اصول تفکر خلاق با استفاده از این مهارت، تصمیم‌گیری‌های ما مناسب‌تر انجام می‌شوند و مسائل به طور عملی‌تر حل می‌شوند.
جلسه هشتم	مهارت همدلی برگزاری پس آزمون‌ها و مرور جلسات	تعریف همدلی، توانایی همدلی یعنی این که فرد بتواند زندگی دیگران را حتی زمانی که در آن شرایط قرار ندارد، درک کند. همدلی به ما کمک می‌کند تا انسان‌های دیگر را وقتی با ما متفاوت هستند بپذیریم و به آنها احترام بگذاریم. کسانی که همدلی بیشتری دارند، به دیگران علاقه‌مندند، افراد مختلف را تحمل می‌کنند، پرخاشگری کمتری دارند و دوست داشتنی‌ترند. این مهارت روابط اجتماعی را بهبود می‌بخشد. اجرای پس‌آزمون

جدول شماره ۲- میانگین (انحراف معیار) متغیرهای پژوهش در دو گروه آزمایش و گواه

مقیاس	پیش آزمون		پس آزمون	
	گروه آزمایش	گروه گواه	گروه آزمایش	گروه گواه
رضایت زناشویی	(۴۷) ۱۲۰/۱	(۴۹/۵) ۱۱۹/۴۰	(۴۱/۱) ۱۵۵/۹	(۴۲/۸) ۱۲۰/۷
شادکامی	(۱۳/۹) ۳۸/۴	(۱۳/۱) ۳۹/۷	(۱۱/۶) ۴۹/۸	(۱۳/۲) ۴۰/۵

با توجه به جدول شماره ۲، سطح رضایت زناشویی دانشجویان متأهل بعد از آموزش دوره مهارت های اساسی زندگی بیشتر از قبل از آموزش بوده است. همچنین سطح شادکامی دانشجویان متأهل، بعد از آموزش دوره مهارت های اساسی زندگی بیشتر از قبل آموزش بوده است. مقدار معناداری در آزمون اسمیرنوف- کمولوگراف برای تمامی متغیرها بیشتر از ۰/۰۵ است، بنابراین فرض نرمال بودن توزیع مؤلفه های مربوطه در جامعه پذیرفته می شود. برای آزمون فرضیات پژوهش از آزمون های پارامتریک تحلیل کوواریانس یک راهه استفاده می شود. همچنین به منظور بررسی همسانی واریانس دو جامعه از آزمون لون استفاده گردید. با توجه به نتایج آزمون لون، سطح معناداری برای این آزمون برای متغیر رضایت زناشویی و شادکامی بزرگتر از ۰/۰۵ بوده و همسانی واریانس دو جامعه تایید می شود. بنابراین پیش فرض های آزمون تحلیل کوواریانس یک راهه فراهم بوده و می توان به نتایج حاصل از این آزمون اعتماد کرد.

جدول شماره ۳- نتایج آزمون تحلیل کواریانس رضایت زناشویی

منبع	مجموع مربعات	درجه آزادی	میانگین مربعات	F	معناداری
گروه آزمایش	۲۰۴۵۴/۵۵	۲	۱۰۲۲۷/۲۷	۴/۷۲	۰/۰۰۱
خطا	۱۲۱۱۸۸/۵۰	۵۶	۲۱۶۴/۰۸		
کل	۱۴۰۸۵۴۲	۶۰			

با توجه به اینکه سطح رضایت زناشویی دانشجویان متأهل بعد از آموزش دوره مهارت های اساسی زندگی با میانگین (انحراف معیار)، (۴۱/۱) ۱۵۵/۹، بیشتر از قبل از آموزش مهارت های اساسی زندگی (۴۷) ۱۲۰/۱ است، نتایج آزمون تحلیل کوواریانس یک راهه این اختلاف را از لحاظ آماری، معنادار نشان می دهد ($P < 0/001$) و بنابراین آموزش مهارت های اساسی زندگی باعث افزایش رضایت زناشویی دانشجویان متأهل می شود.

جدول شماره ۴- نتایج آزمون تحلیل کواریانس شادکامی

منبع	مجموع مربعات	درجه آزادی	میانگین مربعات	F	معناداری
گروه آزمایش	۱۷۴۷/۱۳۰	۲	۸۷۳/۵۶۵	۴/۴۵	۰/۰۰۰۱
خطا	۱۰۹۹۴/۳۱۸	۵۶	۱۹۶/۳۲۷		
کل	۱۴۰۱۴۸/۰۰۰	۶۰			

با توجه به این که سطح شادکامی دانشجویان متأهل، بعد از آموزش دوره مهارت های اساسی زندگی با میانگین (انحراف معیار)، (۱۱/۶) ۴۹/۹، بیشتر از قبل از آموزش (۱۳/۹) ۳۸/۵ است، نتایج آزمون تحلیل کوواریانس یک راهه این اختلاف را از لحاظ آماری، معنادار ($P < 0/0001$) نشان می دهد و بنابراین آموزش مهارت های اساسی زندگی باعث افزایش شادکامی دانشجویان متأهل می شود.

بحث

مطالعه نشان داد که رضایت زناشویی زنان دانشجوی متأهل بعد از آموزش مهارت‌های زندگی افزایش یافته و گروه آزمایش نسبت به گروه گواه رضایت زناشویی بیشتری داشته است. این بدان معنی است که مداخله آموزش مهارت‌های زندگی موجب بهبود در رضایت زناشویی زنان دانشجو شده است. این در حالی است که شرکت کنندگانی که آموزش دریافت نکرده بودند تفاوت معناداری در رضایت زناشویی نشان نداده اند. نتایج حاصل از این یافته با نتایج پژوهش‌های پیشین، از جمله پژوهش صولتی (۱۹)، حسینی مطلق و همکاران (۱۱)، عباسی و همکاران (۲۰)، ام‌تاه و اسدی (۲۱) و یوسفی (۱۲) مبنی بر تأثیر آموزش مهارت‌های زندگی بر سازگاری و رضایت زناشویی همسو می‌باشد. در تبیین این یافته می‌توان گفت که آموزش مهارت‌های اساسی زندگی برای ایجاد حس رضایت از زندگی زناشویی دانشجویان زن متأهل حائز اهمیت است و سبب افزایش رضایت زناشویی آنها می‌شود. فردی که رضایت زناشویی بالایی داشته باشد نسبت به زندگی نگرش مثبتی دارد و بالعکس اگر فردی از زندگی زناشویی ناراضی و ناخشنود باشد، نگرش منفی به زندگی و خود در او شکل می‌گیرد. به نظر می‌رسد که رفتارهای منفی نقش مهمی در رشد نشانه‌های استرس در زوجین و همسران شان دارد. بنابراین نتایج به دست آمده را می‌توان از یک سو به دلیل بافت به هم پیوسته آموزش مهارت‌های اساسی زندگی قلمداد کرد، از سوی دیگر با توجه به اینکه عمده ترین مسائل شرکت کنندگان در ارتباط با همسر و تأثیرات مثبت بر روابط زناشویی بود، آموزش مهارت‌های زندگی سبب بهبود اولویت‌های زندگی و روابط زناشویی دانشجویان زن متأهل شده است. در نتیجه برداشت شرکت کنندگان نسبت به زندگی زناشویی، تصحیح و وضعیت روان شناختی آنها ایجاد کرد و به تبع آموزش مهارت‌های اساسی زندگی، تأثیرات مثبتی بر رضایت زناشویی آنها گذاشت.

می‌توان گفت زنانی که موفق می‌شوند، پس از پایان جلسات آموزشی در سبک زندگی و نگرش خود تغییر ایجاد کنند، قادر خواهند بود در زندگی زناشویی خود نیز تغییراتی ایجاد نمایند. اگر آنها در جریان زندگی مشترک خود با همسرشان از روند کلی نارضایتی داشته باشند و احساس کنند که نمی‌توانند در موقعیت‌های مختلف سازگاران عمل نمایند، هیچ‌گاه احساس برآورده شدن تمایلات خود را نخواهند داشت و بنابراین احساس خوشایندی را که لازم است از زندگی مشترک داشته باشند، ندارند. ولی تغییر در الگوی زندگی و ایجاد نگرش مثبت نسبت به اطرافیان که در جلسات آموزشی به آنها آموزش داده می‌شود، باعث می‌شود تا یک احساس جدید نسبت به رابطه زناشویی خود پیدا کنند که همراه با هیجانات مثبت و امید به آینده است. زنان شرکت کننده در گروه آزمایش نیز به خاطر تغییر نحوه نگرش و عمل خود، پس از گذراندن جلسات گروهی آموزش مهارت‌های اساسی زندگی، به احساس بهتری نسبت به زندگی زناشویی و همسر خود دست یافتند.

همچنین نتایج نشان داد که آموزش مهارت‌های اساسی زندگی، تأثیر مثبتی بر شادکامی دانشجویان داشته است. با توجه به مطالعات گذشته، نتایج حاصل از این پژوهش با نتایج مطالعات احمدی و همکاران (۲۲)، امرئی و فراهانی (۲۳) و Hanrahan و همکاران (۲۴) مبنی بر تأثیر آموزش مهارت‌های زندگی بر شادکامی زوجین همخوانی داشته و در یک راستا می‌باشد. در تبیین این یافته تأکید می‌گردد که آموزش مهارت‌های اساسی زندگی با ایجاد حس نشاط در دانشجویان سبب افزایش شادکامی آنها می‌شود. افراد دارای ذهن شاداب در زندگی خود از میزان شادکامی بیشتری نسبت به سایر افراد برخوردارند. آموزش مهارت‌های اساسی زندگی به منظور تقویت و بهبود ارتباط مثبت با خود، دیگران، دنیا نیز می‌باشد و باعث افزایش شادکامی در افراد می‌شود، تا افراد خود را بهتر شناخته و تجربه‌های مثبت خود را بازشناسند و به نقش این تجارب مثبت در افزایش ارتقای احترام به خود پی ببرند. توجه به نقاط مثبت و تجارب خوب گذشته، احتمال بروز برداشت‌های مثبت‌تر از خویش و دیگران شادکامی را افزایش می‌دهد، همین امر سبب می‌شود که افراد قادر به پذیرش مسئولیت بیشتری در مورد ارزش خود شوند و به درک کامل‌تری از خویش نایل آیند. همچنین عمده ترین نقش شادکامی از نظر روانشناسان تأثیر آن در مواجهه، مقابله و سازگاری با مشکلات روان شناختی است. شادکامی به عنوان یک تجربه درونی مثبت و یکی از شاخص‌های سلامت روانی که ناشی از ارزیابی شناختی و عاطفی افراد از زندگی شان می‌باشد، مورد توجه روانشناسان بسیاری در سه دهه اخیر قرار گرفته است (۲۴).

از آن جا که پژوهش حاضر بررسی دانشجویان زن متأهل دانشگاه آزاد اسلامی واحد قائمشهر انجام شد و نیز روش نمونه-گیری غیر تصادفی و داوطلبانه بود، تعمیم پذیری یافته ها را دچار مشکل می کند (کاهش اعتبار بیرونی). عدم حضور همسران خانم های حاضر در این پژوهش یکی از محدودیت های آن است. اگر همسران این زنان نیز در جلسات حضور داشتند، نتایج تعمیم پذیری بهتری پیدا می نمود. در حال حاضر اثر گذار بودن پژوهش را می توان به زنان تعمیم داد. پیشنهاد می شود برنامه آموزش مهارت های اساسی زندگی در سطوح مختلف دانشگاهی در برنامه آموزشی دانشگاه ها برای دانشجویان متأهل قرار گیرد. سعی بر آن شود آموزش هایی مشابه با تأثیر مهارت های اساسی زندگی بر رضایت زناشویی توسط پژوهشگران عرصه های دانشگاهی و علمی طراحی و اجرا شود. جهت اثر بخشی بهتر آموزش، بهتر به نظر می رسد که هر دو زوج در زمانی واحد، مورد آموزش قرار گیرند و پیگیری های لازم پس از اتمام دوره ها جهت مشخص نمودن بازخورد آموزش و میزان اثربخشی آن انجام پذیرد. بررسی سایر گروه ها همچون زوج های متقاضی طلاق و یا زوج های درگیر بیماری های خاص نیز از دیگر پیشنهادهای این پژوهش است.

نتیجه گیری

مطالعه نشان داد که آموزش مهارت های اساسی زندگی، رضایت زناشویی و شادکامی دانشجویان زن متأهل را افزایش می دهد.

تشکر و قدردانی

از تمامی شرکت کنندگان که در این پژوهش حضور به هم رساندند، کمال تشکر و قدردانی را داریم. مقاله حاضر برگرفته از پایان نامه دکتری و دارای کد اخلاق IR.IAUSARI.REC.1396.41497 از کمیته اخلاق دانشگاه آزاد اسلامی واحد ساری می باشد.

تعارض در منافع

نویسندگان اظهار می دارند هیچ گونه تعارض منافی در مورد این مقاله وجود ندارد.

REFERENCES

1. Edalati A, Redzuan M. Perception of Women towards Family Values and their Marital Satisfaction. *Journal of American Science* 2010; 6(4): 132-137.
2. Pelege O. The Relation between Differentiation of Self and Marital Satisfaction: What Can be Learned from Married People Over the Course of Life? *The American Journal of Family Therapy* 2012; 36: 388-401.
3. Ahmadi K, Nabipoor SM, Kimiaee SA, Afzali MH. Effect of Family Problem Solving on Marital Satisfaction. *Journal of Applied Science* 2010; 1(8): 682-687. [Full Text in Persian]
4. Lavner JA, Karney BR, Bradbury TN. Does Couples' Communication Predict Marital Satisfaction, or does Marital Satisfaction Predict Communication?. *Journal of Marriage and Family*. 2016 Jun;78(3):680-94.
5. Jackson JB, Miller RB, Oka M, Henry RG. Gender Differences in Marital Satisfaction: A Meta-analysis. *Journal of Marriage and Family*. 2014 Feb;76(1):105-29.
6. Chiang HM, Ni X, Lee YS. Life Skills Training for Middle and High School Students with Autism. *Journal of Autism and Developmental Disorders*. 2017 Apr 1;47(4):1113-21.
7. Dobbins N, Higgins K, Pierce T, Tandy RD, Tincani M. An Analysis of Social Skills Instruction Provided in Teacher Education and In-service Training Programs for General and Special Educators. *Remedial and Special Education*. 2010 Sep;31(5):358-67.
8. Solati K. The Effectiveness of Life Skills Training on Happiness, Mental Health, and Marital Satisfaction in Wives of Iran-Iraq War Veterans. *Middle East Journal of Family Medicine*. 2017 Sep 1;7(10):74.
9. Ghasemian A, Kumar GV. Effect of Life Skills Training on Psychological Distress among Male and Female Adolescent Students. *Indian Journal of Health and Wellbeing*. 2017 Apr 1;8(4):279.

10. Hita CR, Kumar GV. Effect of Life Skills Training on Emotional Distress: A Comparative Study between Adolescent Boys and Girls. *The International Journal of Indian Psychology*. 2017;5(1):145-55.
11. Hossiani Motlagh AM, Alizadeh Z, Shahabadi S. The Effect of Life Skills Training on Mental Health and Marital Adjustment in Married Women Referred to the Counseling Center in Yasuj. *Biomedical & Pharmacology Journal*. 2013;4(2):18-27. [Full Text in Persian]
12. Yoosefi N. Effectiveness of life skills training in marital satisfaction and couple's hopefulness. *Family Psychology*. 2016;3(1):59-70. [Full Text in Persian]
13. Olson DH, Olson AK, Larson PJ. Prepare-Enrich program: Overview and New Discoveries about Couples. *Journal of Family & Community Ministries*. 2012;25:30-44.
14. Rajabi GR. Factorial Structure of Marital Satisfaction Scale in Married Staff Members of Shahid Chamran University. *Iranian Journal of Psychiatry and Clinical Psychology*. 2010 Feb 15;15(4):351-8. [Full Text in Persian]
15. Zainah AZ, Nasir R, Hashim RS, Yusof NM. Effects of Demographic Variables on Marital Satisfaction. *Asian Social Science*. 2012 Jun 29;8(9):46.
16. Stewart ME, Watson R, Clark A, Ebmeier KP, Deary IJ. A Hierarchy of Happiness? Mokken Scaling Analysis of the Oxford Happiness Inventory. *Personality and Individual Differences*. 2010 May 1;48(7):845-8.
17. Robbins M, Francis LJ, Edwards B. Happiness as Stable Extraversion: Internal Consistency Reliability and Construct Validity of the Oxford Happiness Questionnaire among Undergraduate Students. *Current Psychology*. 2010 Jun 1;29(2):89-94.
18. Faribors B, Fatemeh A, Hamidreza H. The Relationship between Nurses' Spiritual Intelligence and Happiness in Iran. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*. 2010 Jan 1;5:1556-61.
19. Solati K. The Effectiveness of Life Skills Training on Happiness, Mental Health, and Marital Satisfaction in Wives of Iran-Iraq War Veterans. *Middle East Journal of Family Medicine*. 2017 Sep 1;7(10):74.
20. Abbasi A, Yazdkhasti F, Hosseini F, Darani EH. Investigation of the Effect of Life Skills Training on Self-esteem, Expression and Aggression in High School Students in Fereydan City. *Revista Publicando*. 2018 Jul 7;5(16):829-54.
21. Amtaeh F, Asadi J. The Effectiveness of Training Life Skills on Life Satisfaction of Women Heads of Household Sponsored by Welfare Organization. *International Journal of Basic Sciences & Applied Research*. 2015;4:16-8.
22. Ahmadi KH, Ashrafi SN, Kimiaei SA, Afzali MH. Effect of Problem-Solving on Marital Satisfaction. *Journal of applied sciences*. 2010 Mar 12;10. [Full Text in Persian]
23. Amrei MT, Farahani A. The Effectiveness of Training Life skills on Happiness of Students. *World Scientific News*. 2016;46:276.
24. Hanrahan SJ, de Lourdes Francke Ramm M. Improving Life Satisfaction, Self-concept, and Happiness of Former Gang Members using Games and Psychological Skills Training. *Journal of Sport for Development*. 2015 Sep 1;3(4):41-7.

پرسشنامه رضایت زناشویی Enrich

این پرسشنامه شامل جملاتی درباره جنبه های مختلف زندگی شماست که ممکن است با آن موافق یا مخالف باشید. هر جمله را به دقت بخوانید و سپس میزان موافقت یا مخالفت خود را با علامت (*) مشخص کنید. توجه داشته باشید جواب صحیح یا غلط وجود ندارد. سعی کنید حتی الامکان از پاسخ به مورد " نه موافق و نه مخالف " خودداری کنید. فقط وقتی این مورد را علامت بزنید که در موافق یا مخالف بودن خود نسبت به یک جمله کاملاً شک و تردید داشته باشید.

ردیف	جملات	کاملاً مخالفم	مخالقم	نظری ندارم	موافقم	کاملاً موافقم
۱	من و همسرم یکدیگر را کاملاً درک می کنیم.					
۲	همسرم خلق و خوی مرا کاملاً درک می کند و با آن سازگاری دارد.					
۳	هرگز حتی برای یک لحظه از رابطه با همسرم تأسف نخورده ام.					
۴	از ویژگی های شخصیتی و عادات شخصی همسرم راضی نیستم.					
۵	وظایف مذهبی خود را خوب ایفا می کنیم.					
۶	رابطه با همسرم رضایت بخش نیست و احساس می کنم وی مرا درک نمی کند					
۷	از نحوه تصمیم گیری ها در مورد چگونگی حل و فصل اختلاف هایمان بسیار خشنود هستم.					
۸	از وضعیت اقتصادی خانواده و نیز شیوه تصمیم گیری های مربوط به آن راضی نیستم.					
۹	از نحوه برنامه ریزی برای اوقات فراغت و نیز صرف اوقات در کنار همسرم بسیار خشنود هستم.					
۱۰	از نحوه ابراز عشق از سوی همسرم بسیار خشنود هستم.					
۱۱	از نحوه برخورد خود و همسرم با فرزندان راضی نیستم					
۱۲	گاهی اوقات همسرم قابل اطمینان نیست و همیشه خط مشی خود را دنبال می کند.					
۱۳	همسرم گاهی اوقات حرف هایی می زند که باعث تحقیر من می شود.					
۱۴	هنگام در میان گذاشتن مشکلات با همسرم معمولاً فکر می کنم که او مرا درک نمی کند					
۱۵	در تصمیم گیری های مالی مشکل داریم.					
۱۶	اینکه نمی توانم بدون اجازه همسرم پول خرج کنم باعث آزارم است.					
۱۷	در اوقات فراغت وقتی همسرم در کنارم نیست به من خوش نمی گذرد.					
۱۸	از اینکه همسرم نزدیکی را بدون توجه به احساساتم قبول یا رد کند ناراحت می شوم.					
۱۹	اینکه تا چه اندازه باید به فرزندانمان برسیم برای ما به صورت مشکلی در آمده است.					
۲۰	والدین ما با دخالت های خود مشکلاتی را در زندگی زناشویی ما به وجود می آورند.					
۲۱	اینکه چگونه به اعتقادات مذهبی مان عمل کنیم با همسرم اختلاف نظر داریم.					
۲۲	گاهی اوقات همسرم خیلی خود محور است.					
۲۳	گاهی اوقات نمی توانم خواسته هایم را به همسرم بگویم.					
۲۴	گاهی اوقات درباره مسائل جزئی، جروبحث های جدی داریم.					
۲۵	از نحوه تصمیم گیری راجع به میزان پس اندازمان بسیار راضی هستم.					
۲۶	من همسرم به مهمانی ها و فعالیت های اجتماعی یکسانی علاقه مند هستیم.					
۲۷	از میزان ابراز عشق و محبت (پیش از نزدیکی) از سوی همسرم راضی هستم.					
۲۸	من و همسرم در چگونگی کنترل رفتار فرزندانمان توافق داریم.					
۲۹	ما بقدر کافی با اقوام و دوستانمان رابطه خانوادگی داریم.					

ردیف	جملات	کاملاً مخالفم	مخالقم	نظری ندارم	موافقم	کاملاً موافقم
۳۰	در زندگی زناشویی مان دچار اختلاف عقیدتی جدی هستیم.					
۳۱	دیر آمدن همسر من به منزل مرا آزار می دهد.					
۳۲	همسر من کمتر احساساتش را با من در میان می گذارد.					
۳۳	وقتی مشکلی بین من و همسر من پیش می آید تا حل آن تلاش می کنیم.					
۳۴	من و همسر من هر دو از بدهی های اصلی مطلعیم و آنها برای ما مشکل جدی بشمار نمی آیند.					
۳۵	تصور نمی کنم همسر من برای تفریح و گذراندن اوقات بیکاریش همراه من فرصت یا توان کافی داشته باشد.					
۳۶	ما به دنبال یافتن راه هایی هستیم تا از طریق آن بتوانیم روابط زناشویی مان را بهبود بخشیم.					
۳۷	به نظر می رسد که فرزندان ما مشکلاتی را در روابطمان ایجاد می کنند .					
۳۸	از اینکه وقتی را با بعضی از بستگان همسر من صرف کنم، لذت نمی برم.					
۳۹	من و همسر من درباره عمل به بعضی از آموخته های مذهبی توافق نداریم.					
۴۰	گاهی اوقات همسر من خیلی مستبد است.					
۴۱	گاهی اوقات باور کردن تمام حرف های همسر من برایم مشکل است.					
۴۲	گاهی اوقات فکر می کنم کشمکش های بین من و همسر من پایان نخواهد یافت.					
۴۳	از اینکه همسر من برای اوقات فراغت برنامه ای ندارد، نگران هستم.					
۴۴	هنگام صحبت راجع به مسائل جنسی با همسر من کاملاً احساس راحتی می کنم.					
۴۵	از زمانی که صاحب فرزند شده ایم برای ما هم بودن فرصت کافی نداریم.					
۴۶	همسر من زیادی وقتش را با دوستان و اقوامش می گذراند					
۴۷	من به خاطر برخی اعتقادات همسر من احساس محدودیت می کنیم.					

پرسشنامه شادکامی آکسفورد

در زیر جملاتی درباره شادکامی وجود دارد. لطفاً هر چها عبارت در هر گروه را بخوانید و سپس هر جمله از هر گروه که به بهترین وجه احساس شما از هفته گذشته تا به امروز نشان می دهد را مشخص کنید و در پاسخنامه بهترین پاسخ را در هر ستون علامت بزنید.

- ۱- الف) احساس شادی نمی کنم.
ب) نسبتاً احساس شادی می کنم.
ج) خیلی شاد هستم.
د) بیش از حد شاد هستم.
- ۲- الف) نسبت به آینده خوش بین نیستم.
ب) نسبت به آینده خوش بین هستم.
ج) احساس می کنم آینده ای نویدبخش در انتظار من است.
د) احساس می کنم آینده ای سرشار از امید در پیش رو دارم.
- ۳- الف) در حقیقت از هیچ جنبه زندگی ام راضی نیستم.
ب) از بعضی از جبه های زندگی ام راضی ام.
ج) از بسیاری از جبه های زندگی ام راضی ام.
د) از همه جبه های زندگی ام راضی ام.
- ۴- الف) احساس می کنم کنترل چندانی بر زندگی ام ندارم.
ب) احساس می کنم تا اندازه ای بر زندگی ام کنترل دارم.
ج) احساس می کنم بیشتر اوقات بر زندگی ام کنترل دارم.
د) احساس می کنم بر تمام جنبه های زندگی ام کنترل دارم.
- ۵- الف) احساس می کنم زندگی ام چندان رضایت بخش نیست.
ب) احساس می کنم زندگی ام رضایت بخش است.
ج) احساس می کنم زندگی ام بسیار رضایت بخش است.
د) احساس می کنم زندگی ام بی نهایت رضایت بخش است.
- ۶- الف) از خودم چندان راضی نیستم.
ب) از آنچه هستم احساس رضایت می کنم.
ج) از آنچه هستم خیلی احساس رضایت می کنم.
د) از آنچه هستم شدیداً احساس رضایت می کنم.
- ۷- الف) هرگز بر رویدادهای زندگی ام اثر خوبی نمی گزارم.
ب) به ندرت بر رویدادهای زندگی ام اثر خوبی نمی گزارم.
ج) معمولاً بر رویدادهای زندگی ام اثر خوبی نمی گزارم.
د) همیشه بر رویدادهای زندگی ام اثر خوبی نمی گزارم.
- ۸- الف) با زندگی ام کنار می آیم.
ب) از نظر من زندگی خوب است.
ج) از نظر من زندگی خیلی خوب است.
د) من عاشق زندگی هستم.

- ۹- الف) در واقع به دیگران علاقه ای ندارم.
 ب) کم و بیش به دیگران علاقه دارم.
 ج) خیلی به دیگران علاقه دارم.
 د) شدیداً به دیگران علاقه دارم.
- ۱۰- الف) تصمیم گیری برایم مشکل است.
 ب) تصمیم گیری برایم نسبتاً آسان است.
 ج) در بیشتر موارد تصمیم گیری برایم آسان است.
 د) به راحتی می توانم هر نوع تصمیمی بگیرم.
- ۱۱- الف) شروع هر کاری برایم مشکل است.
 ب) شروع کارها برایم نسبتاً آسان است.
 ج) شروع کارها برایم آسان است.
 د) احساس می کنم می توانم هر کاری را به عهده بگیرم.
- ۱۲- الف) هنگام بیدار شدن از خواب به ندرت احساس رفع خستگی می کنم.
 ب) گهگاه وقتی از خواب بیدار می شوم احساس رفع خستگی می کنم.
 ج) معمولاً وقتی از خواب بیدار می شوم احساس رفع خستگی می کنم.
 د) همیشه وقتی از خواب بیدار می شوم احساس رفع خستگی می کنم.
- ۱۳- الف) احساس می کنم به هیچ وجه توان و نیرویی ندارم.
 ب) احساس می کنم تا اندازه ای توان و نیرو دارم.
 ج) احساس می کنم سرشار از توان و نیرو هستم.
 د) احساس می کنم بی اندازه توان و نیرو دارم.
- ۱۴- الف) احساس می کنم چیز زیبا و قشنگی در دنیا وجود ندارد.
 ب) بعضی چیزهای دنیا را زیبا می بینم.
 ج) بسیاری از چیزهای دنیا را زیبا می بینم.
 د) همه ی دنیا برایم زیبا و قشنگ جلوه می کند.
- ۱۵- الف) احساس می کنم ذهنم هوشیار نیست.
 ب) احساس می کنم از لحاظ ذهنی هوشیارم.
 ج) احساس می کنم از لحاظ ذهنی بسیار هوشیارم.
 د) احساس می کنم از لحاظ ذهنی کاملاً هوشیارم.
- ۱۶- الف) احساس سلامتی و تندرستی نمی کنم.
 ب) کم و بیش احساس سلامتی و تندرستی می کنم.
 ج) بسیار احساس سلامتی و تندرستی می کنم.
 د) کاملاً احساس سلامتی و تندرستی می کنم.
- ۱۷- الف) نسبت به دیگران چندان احساس صمیمیت نمی کنم.
 ب) نسبت به دیگران تا حدودی احساس صمیمیت می کنم.
 ج) نسبت به دیگران خیلی احساس صمیمیت می کنم.
 د) به همه انسان ها عشق می ورزم.

- ۱۸- الف) از گذشته خاطره خوش زیادی ندارم.
 ب) از گذشته چند خاطره خوش دارم.
 ج) بیشتر خاطره های گذشته من خوش است.
 د) تمام خاطرات گذشته من خوش است.
- ۱۹- الف) هرگز حالت شور و شوق ندارم.
 ب) بعضی وقت ها حالت شور و شوق دارم.
 ج) بیشتر وقت ها حالت شور و شوق دارم.
 د) همیشه دارای شور و شوق می باشم.
- ۲۰- الف) بین آنچه دوست داشتم انجام دهم و آنچه انجام داده ام، فاصله است.
 ب) بعضی از چیزهایی که خواسته ام انجام داده ام.
 ج) بسیاری از چیزهایی که خواسته ام انجام داده ام.
 د) همه ی چیزهایی که می خواستم انجام داده ام.
- ۲۱- الف) نمی توانم وقتم را خیلی خوب تنظیم کنم.
 ب) تا اندازه ای وقتم را می توانم خوب تنظیم کنم.
 ج) می توانم وقتم را خیلی خوب تنظیم کنم.
 د) می توانم وقتم را برای هر کاری خیلی خوب تنظیم کنم.
- ۲۲- الف) از بودن با دیگران لذت نمی برم.
 ب) گاهی از بودن با دیگران لذت می برم.
 ج) معمولاً از بودن با دیگران لذت می برم.
 د) همیشه از بودن با دیگران لذت می برم.
- ۲۳- الف) اثر خوبی بر دیگران نمی گزارم.
 ب) گاهی اثر خوبی بر دیگران می گزارم.
 ج) معمولاً اثر خوبی بر دیگران می گزارم.
 د) همیشه اثر خوبی بر دیگران می گزارم.
- ۲۴- الف) در زندگی هدف خاصی ندارم.
 ب) زندگی ام تا اندازه ای معنادار و هدفدار است.
 ج) زندگی ام پر از معنا و هدف است.
 د) کل زندگی ام معنادار و هدفدار است.
- ۲۵- الف) من احساس تعهد و فعالیت چندانی نمی کنم.
 ب) گاهی احساس تعهد و فعالیت می کنم.
 ج) غالباً احساس تعهد و فعالیت می کنم.
 د) من همیشه احساس تعهد و فعالیت می کنم.
- ۲۶- الف) فکر می کنم دنیا جای خوبی نیست.
 ب) فکر می کنم دنیا کم و بیش جای خوبی است.
 ج) فکر می کنم دنیا جای خیلی خوبی است.
 د) فکر می کنم دنیا جای عالی است.
- ۲۷- الف) به ندرت می خندم.
 ب) کم و بیش می خندم.
 ج) زیاد می خندم.
 د) همیشه در حال خنده ام.

۲۸- الف) آدم جذابی نیستم.

ب) نسبتاً جذاب هستم.

ج) جذاب هستم.

د) بی اندازه جذاب هستم.

۲۹- الف) به نظر من هیچ چیز جالبی وجود ندارد.

ب) بعضی چیزها را جالب می بینم.

ج) بیشتر چیزها را جالب می بینم.

د) به نظر من همه چیزها جالبند.