

Biannual Journal of Applied Counseling (JAC)  
2022, 12(1), 153-174  
Received: 21 Oct 2021  
Accepted: 06 Feb 2022  
DOI: 10.22055/jac.2022.38963.1840  
Original Article

دوفصلنامه مشاوره کاربردی  
دانشگاه شهید چمران اهواز  
۱۴۰۰، ۱۲(۱)، ۱۵۳-۱۷۴  
دریافت: ۱۴۰۰/۰۷/۲۹  
پذیرش: ۱۴۰۰/۱۱/۱۷  
نوع مقاله: پژوهشی اصیل

## The effectiveness of Islamic based on happiness training on increasing subjective vitality and positive affect and reducing negative affect in women with marital conflict

Azam Zare Mirakabad\*  
Reza Ghorban Jahromi\*\*  
Molouk Khademi Ashkzari\*\*\*  
Kamran Sheivandi Cholicheh\*\*\*\*

### Abstract

The current study to aim was conducted to investigate the effectiveness of Islamic happiness education on subjective vitality and positive and negative effects in women with marital conflict in a quasi-experimental design of pre-test and post-test type with a control group. The population of this study included women with marital conflicts referred to counseling centers in the east of Tehran city, that thirty womens were selected using voluntary-purposive sampling method and randomly assigned to the experimental and control groups. The participants of the experimental group underwent 8 sessions of 90 minutes of Islamic happiness training. and the participants of experimental and control groups completed the Subjective Vitality Scale, and the Positive and Negative Affect Schedule at the beginning and end of the intervention. The data were analyzed using analysis of covariance statistical method and SPSS-21 start tics software. According to the results, Islamic happiness training in women with marital conflict was effective in improving mental vitality and positive affect, and reducing negative affect. Therefore, Islamic-oriented happiness interventions can help married people to improve the level of subjective vitality and reducing positive and negative affect.

**Keywords:** Happiness, islamic, subjective vitality, positive and negative affect, marital conflict

### Extended Abstract

### Introduction

From the beginning of history, the family has been considered as the most basic social institution and a healthy society. In the meantime, the main

---

\* Ph.D. Student of Educational Psychology, Science and Research, Branch, Islamic Azad University, Tehran, Iran

\*\* Assistant Professor, Department of Psychology, Science and Research Branch, Islamic Azad University, Tehran, Iran (Corresponding Author) [rrghorban@gmail.com](mailto:rrghorban@gmail.com)

\*\*\* Associate Professor of Educational Psychology, Alzahra University, Tehran, Iran

\*\*\*\* Assistant Professor, Department of Psychology, Allameh Tabataba'i University, Tehran, Iran

marital relationship is considered important (Rafieezadeh & Zarehneyestanak, 2021). Marital relationship is known as one of the most stable interpersonal relationships and its impact on individuals is more than any other relationship (Rajabi, et al., 2020). Quality of marital relationship is associated with the physical and mental well-being of themselves and their children (Babari Gharmkhani et al., 2014). Due to the consensual nature of spouses in the cohabitation space, it sometimes happens that there is a difference of opinion between couples or their needs (Rezaei & Rezaei, 2018). The result of such negative interactions is dissatisfaction, frustration and feelings of anger between spouses (Zhang, et al., 2017). Therefore, identifying the effective factors in marital conflict and taking any positive steps to strengthen the satisfaction of couples, especially women, is of particular importance. Positive and negative affect can be associated with marital conflicts.

Effects classify into two basic dimensions: One is negative affect, which means how much one feels unhappy and unpleasant. The second emotional dimension is positive affects; it is a state of active energy, high concentration and enjoyable employment. Positive affect include: pleasure, interest, trust, awareness (Wante, et al., 2018). These affects are part of the facilitative behavioral system that leads the body to pleasurable stimuli classify. Negative affects is a general dimension of inner despair and lack of enjoyable work, followed by avoidant moods such as anger, sadness, hatred, humiliation, guilt, and fear (Busseri, 2018). Negative affect are part of a deterrent behavioral system whose primary purpose is to deter behaviors that lead to unpleasant consequences (Zhao, et al., 2019). Research has shown that positive affect can increase a person's resistance to negative events and prevent the occurrence of mental and physical disorders. People with high positive affect respond to situations in more adaptive ways and have lower levels of stress (Armstrong, et al., 2021).

Mental vitality has been considered as one of the components of mental well-being and due to its major effects on a person's life, it has always attracted the human mind. According to studies, couples with high levels of vitality report more durability and strength of marital relationships than others (Bahlgerdi, et al., 2021). Mental vitality indicates a positive state, full of energy and vitality (Yang, et al., 2018). Subjective vitality includes physical and mental energy, and individuals with mental vitality experience a sense of enthusiasm, vitality, and energy that emanates from the individual or his environment (Bahlgerdi et al., 2021). People with high levels of mental vitality feel their position independent of conflict with the environment and basically report themselves in interacting the environment (Yang et al., 2018). Many psychologists believe that cheerfulness is a positive emotion that contains the three basic elements of pleasure and satisfaction with life (Rezaei & DashteBozorgi, 2018).

The role of happiness and positive effects in couples, especially in women, is very important in maintaining the marital relationship. By using happiness-based interventions, couples can be helped to strengthen positive affect and mental vitality. Happiness increases awareness and facilitates social relationships and promotes health (Sheldon & Lyubomirsky, 2021). Some

theorists believe that achieving happiness is possible by paying attention to spiritual values, basic needs, meaningful life and love of God (French & Joseph, 1999). From the Islamic point of view, happiness is a kind of cognitive style and attitude that arises from the stages of human development in order to achieve perfection (Pasandideh, 2013). Happiness in Islam is equivalent to the word happiness and bliss, and happiness is a good path that every person voluntarily follows to achieve his perfection. In explaining the nature of happiness from the perspective of Islam, there are two basic concepts: goodness and happiness; Therefore, happiness and bliss are achieved for a person when, on the one hand, he shapes his life process on the basis of goodness. Life does not lose its spirit, but it is accompanied by stability. Accordingly, the aim of this study was to investigate effectiveness of Islamic happiness education program on subjective vitality and positive and negative affects in women with marital conflict.

### **Method**

The study was conducted in a design with and quasi-experimental its design was pretest-posttest and with a control group. The population of this study included of all married women aged 25-45 years referred to counseling centers in the east of Tehran. Thirty women with marital conflicts referred to counseling center, were selected using voluntary purposive sampling method. The selected individuals were randomly assigned to the experimental and control groups. The experimental group underwent 8 weekly sessions of 90 minutes of Islamic Happiness Training protocol. All participants completed the subjective vitality scale and the positive and negative affect schedule at the beginning and the end of intervention. Inclusion criteria for sample selection for the study were: Women with marital problems, loss of serious medical illness, loss of major psychiatric disorders and substance dependence. Exclusion criteria included unwillingness to continue participating in the research project and absence of more than two training sessions.

### **Instruments**

**Subjective Vitality Scale:** This scale designed by Ryan and Frederick (1997) was used to assess mental vitality, has 7 items and is measured as a five-point Likert scale from 1 (strongly disagree) to 5 (strongly agree). Scores on this scale range from 7 to 35. Higher scores on this scale indicate more subjective vitality of the subject. The Cronbach's alpha of the Subjective Vitality Scale was reported by Ryan and Frederick (1997) to be 0.94 and the validity of its constructs using factor analysis (Ryan & Frederick, 1997).

**Positive and Negative Affect Schedule (PANAS):** This scale, developed by Watson et al., (1988) is a 20-item self-assessment tool designed to measure two dimensions of mood, «positive emotion» and «negative emotion». Each subscale has 10 items. Females are ranked on a five-point scale (1 = very low to 5 = very high) by the subject. The reliability of this scale based on Cronbach's alpha for the subscales of positive affect was 0.88 and for negative affect was 0.87, and by test-retesting coefficient for the above scales were 0.68 and 0.71, respectively (Watson, et al., 1988)

### Research implementation trend

After obtaining the necessary permits from the relevant counseling centers, thirty-six married women who referred to these centers with marital problems were selected based on the inclusion criteria and were randomly assigned to the experimental and control groups. The participants of the experimental group underwent eight weekly sessions of 90 minutes of islamic happiness training protocol and no intervention was performed for the control group. All participants completed scales at the beginning and at the end of intervention. In order to observe the principles of ethics in research, first in the form of a briefing session, explanations about the goals and necessity of research were given to all participants and their questions were answered. Prior to the implementation of the project, informed consent was obtained from the participants to participate in the study, and they were also assured that their personal information would be kept confidential.

### The analyses of data

Data were analyzed using analysis of covariance statistical method and SPSS-21 software.

### Findings

The mean age of the participants in the experimental group was 32.64 and in the control group was 30.89.

Table 1  
Results of analysis of covariance of experimental and control groups in subjective vitality

Variable	Source of changes	SS	df	MS	F	P
Vitality	Pre-test	20.87	1	20.87	7.68	< 0.010
	Group	448.41	1	448.41	164.97	< 0.001
	Error	73.39	27	2.71		
	Total	9062.00	30			

The results of Table 1 show that the effect of the group on the post-test score of the subjective vitality is significant ( $P < 0.001$ ,  $F = 164.97$ ).

Table 2  
Results of analysis of covariance of experimental and control groups in positive and negative effects

Variable	Source of changes	SS	df	MS	F	P
Positive effects	Pre-test	2.80	1	2.80	0.19	< 0.663
	Group	833.74	1	833.74	56.51	< 0.001
	Error	383.56	26	14.75		
Negative effects	Pre-test	7.79	1	7.79	1.32	< 0.261
	Group	328.04	1	328.04	55.84	< 0.001
	Error	152.72	26	5.87		

Table 2 shows that there were the significant difference between the mean of positive and negative affects in the experimental and control groups.

### **Discussion**

The aim of this study was to investigate the effectiveness of Islamic happiness education program on mental vitality and positive and negative effects of women with marital conflicts. The results showed that the Islamic Happiness Training Program has been able to have a significant positive effect on improving the subjective vitality and positive effects of women with marital problems and reducing their negative effects. In explaining this finding, it should be stated that having an Islamic lifestyle leads to mental health, because Islam with its teachings is effective in all aspects of human existence and the intention, knowledge and emotions are correct. The teachings of Islam aim at reforming various aspects of human life, including social, devotional, beliefs, financial, family, health and morality, to their followers about their behaviors and thoughts and the effects they can have in each of these dimensions and They have the whole set of their worldly and otherworldly life, and this process facilitates the path to happiness as a good that each person pursues with his will to reach perfection (Ekrami, et al., 2013).

In the face of problems and unevenness, such a person appears with a positive attitude towards these problems and by accepting divine judgment and gratitude and heartfelt satisfaction towards it, away from any distress, he deals with problems calmly and without experiencing tension can achieve adaptation to conditions. Therefore, in the islamic happiness training Program in the present study, the researcher tried to teach the women under study based on Quranic and religious teachings to deal with hardships and difficult matters by believing in god's power and that god remembers his servants in all circumstances. Be, help them. They learned to increase patience, resilience, and trust in god in the face of adversity, and to achieve heartfelt satisfaction and hope in life based on faith in god and divine destiny. Clearly, such a process will only reduce negative emotions feelings such as anxiety, fear, stress and despair, and on the other hand, strengthen peace, vitality and vitality and hope. Each person's moral and religious perspective can determine the manner and problem of that person's adaptation, and a person who believes in moral and religious principles has his own methods of adaptation, which are characterized by high tolerance, patience, resistance and reliance on God is based on faith in God and divine destiny when faced with problems and enduring increased satisfaction and life expectancy (Ryan & Deci, 2008).

### **Conclusion**

According to the results of this study, the islamic happiness training program was able to have a significant positive effect on improving the mental vitality and positive affects of women with marital conflicts and reducing their negative emotions. Marital conflicts themselves can have many negative consequences and based on these results and by designing interventions based on Islamic happiness education, we can help strengthen mental vitality and positive emotions in women with marital conflict. This study was performed on married women referring to counseling centers in

the southeast of Tehran and therefore caution should be exercised in generalizing the results. Also, the lack of follow-up and review of the persistence of the results obtained from the program of Islamic happiness interventions in improving effects and mental vitality was another limitation of the present study. Therefore, it is suggested that similar studies, taking into account the larger population, collect data from a method other than the self-report questionnaire and follow the results.

### **Funding**

This research did not received any specific grant.

### **Conflict of Interests**

The authors declared no conflicts of interest.

### **Contribution of the authors**

The first author, executive actions and initial writing of the article, the second author (responsible author), research guidance, general framework design, preparation of the initial draft and revision of the final version of the article and the third and fourth authors, research consultant, data analysis, preparation of the initial draft and revision of the version have been responsible for the finalization of the article.

### **Acknowledgement**

This article is an excerpt from the first author's doctoral dissertation from the Islamic Azad University, Tehran Science and Research Branch. The authors of the present article consider it necessary to thank and appreciate all the women who participated in the research who provided the ground for the research.

# بررسی اثربخشی آموزش شادکامی با تأکید بر تعالیم اسلامی بر افزایش نشاط ذهنی و عواطف مثبت و کاهش عواطف منفی در زنان با تعارض زناشویی<sup>۱</sup>

اعظم زارع میرک آباد\*

رضا قربان جهرمی\*\*

ملوک خادمی اشکذری\*\*\*

کامران شیوندی چلیچه\*\*\*\*

## چکیده

پژوهش حاضر با هدف بررسی اثربخشی آموزش شادکامی با تأکید بر تعالیم اسلامی بر افزایش نشاط ذهنی و عواطف مثبت و کاهش عواطف منفی در زنان با تعارض زناشویی در یک طرح نیمه آزمایشی از نوع پیش‌آزمون و پس‌آزمون با گروه کنترل انجام گرفت. جامعه‌ی این پژوهش شامل زنان با تعارضهای زناشویی مراجعه‌کننده به مراکز مشاوره شرق شهر تهران بود که سی زن با روش نمونه‌گیری داوطلبانه-هدفمند انتخاب و به‌طور تصادفی در گروه‌های آزمایش و کنترل اختصاص داده شدند. شرکت‌کننده‌های گروه آزمایش تحت هشت جلسه‌ی نود دقیقه‌ای آموزش شادکامی اسلامی قرار گرفتند و شرکت‌کنندگان گروه‌های آزمایش و کنترل در آغاز و پس از پایان مداخله، مقیاس نشاط ذهنی و پرسش‌نامه‌ی عاطفه‌ی مثبت و منفی را تکمیل کردند. از روش آماری تحلیل کوواریانس و نرم‌افزار SPSS-۲۱ برای تحلیل داده‌ها استفاده شد. بر اساس نتایج، آموزش شادکامی اسلامی در زنان با تعارض زناشویی در بهبود نشاط ذهنی و عواطف مثبت و کاهش عواطف منفی مؤثر بود. بنابر این مداخلات شادکامی مبتنی بر تعالیم اسلامی می‌تواند به افراد متأهل برای ارتقای سطح نشاط ذهنی و عواطف مثبت و کاهش عواطف منفی کمک کرد.

**واژه‌های کلیدی:** شادکامی، اسلامی، نشاط ذهنی، عواطف مثبت و منفی، تعارض زناشویی

## مقدمه

خانواده از ابتدای تاریخ تاکنون در تمامی جوامع بشری به‌عنوان مهم‌ترین و اساسی‌ترین نهاد اجتماعی محسوب می‌شود و بنای یک جامعه‌ی سالم را می‌توان در تقویت بنیه خانواده تضمین کرد. در این بین رابطه‌ی زناشویی اصلی مهم تلقی می‌شود (Rafieezadeh & Zarehneyestanak, 2021). رابطه‌ی زناشویی به‌عنوان یکی از پایدارترین روابط بین فردی شناخته می‌شود و تأثیر آن بر افراد بیش

۱۱ این مقاله برگرفته از پایان نامه دکتری روان‌شناسی تربیتی با شماره مجوز پژوهشی ۲۹ مورخ ۱۳۹۸/۱۰/۸ می‌باشد.

\* دانش‌جوی دکتری روان‌شناسی تربیتی، واحد علوم تحقیقات، دانشگاه آزاد اسلامی، تهران، ایران

\*\* استادیار، گروه روان‌شناسی، واحد علوم تحقیقات، دانشگاه آزاد اسلامی، تهران، ایران (نویسنده‌ی مسئول)

rrghorban@gmail.com

\*\*\* دانشیار، گروه روان‌شناسی تربیتی، دانشگاه الزهراء، تهران، ایران

\*\*\*\* استادیار گروه روان‌شناسی، دانشگاه علامه طباطبایی، تهران، ایران

از هر رابطه دیگر است (Rajabi et al., 2020). کیفیت مثبت زناشویی و روابط شاد زوجین سلامتی جسمی و روانی را به‌طور مستقیم و غیرمستقیم تحت تأثیر قرار می‌دهد و سازگاری زناشویی و شادکامی آن‌ها با بهزیستی جسمی و روانی خود و فرزندان‌شان همراه است (Babari Gharmkhani et al., 2014). همچنین نباید فراموش کرد که پدید آمدن اختلاف و تعارض بین زن و شوهر امری غیرطبیعی نیست. به دلیل ماهیت کنش‌وری همسران در فضای زندگی مشترک، گاهی بین زوجین به دلایل مختلف اختلاف روی دهد (Rezaei & Rezaei, 2018). نتیجه چنین تعاملات منفی، ناخشنودی، ناامیدی و احساس خشم همسران نسبت به یکدیگر است (Zhang et al., 2017). در این میان نقش زنان در خانواده به واسطه‌ی داشتن نقش چندگانه خود به‌عنوان مادر و همسر از اهمیتی اساسی برخوردار هستند و این موجب می‌شود تا زنان به‌عنوان آرکان اصلی هر خانواده‌ای شناخته شوند و رضایت از زندگی و شادکامی آن‌ها از اهمیتی خاص در خانواده برخوردار است. بنابراین، شناسایی عوامل مؤثر در تعارض و یا سازگاری زناشویی و برداشتن هرگونه گام مثبتی در جهت بهبود و تقویت سازگاری و رضایت زوجین به‌ویژه زنان از اهمیتی خاص برخوردار است.

عواطف مثبت و منفی از متغیرهایی است که می‌تواند با تعارض‌های زناشویی در ارتباط باشد. عواطف از مهم‌ترین متغیرهای روان‌شناختی و تأثیرگذار بر سلامت روانی محسوب می‌شوند. واتسون و همکاران (Watson et al., 1988) عواطف را به دو بُعد عاطفی پایه تقسیم‌بندی می‌کنند. یکی عاطفه‌ی منفی است، به این معنی که شخص تا چه میزان احساس ناخشنودی و ناخوشایندی می‌کند. بُعد عاطفی دوم عاطفه‌ی مثبت است؛ حالتی از انرژی فعال، تمرکز زیاد و اشتغال به کار لذت‌بخش است. عواطف مثبت عبارت‌اند از: لذت، علاقه، اعتماد، هشیاری. این عواطف، بخشی از سیستم رفتاری تسهیلی هستند که آرگانسیم را به سمت محرک‌های لذت‌بخش هدایت می‌کنند (Wante et al., 2018). عاطفه‌ی منفی یک بُعد عمومی از یأس درونی و عدم اشتغال به کار لذت‌بخش است که به دنبال آن حالت‌های خلقی اجتنابی از قبیل خشم، غم، تنفر، حقارت، احساس گناه، ترس و عصبانیت پدید می‌آید (Busseri, 2018). عواطف منفی، بخشی از سیستم رفتاری بازدارنده هستند که هدف اصلی آن بازدارنده‌ی رفتارهایی است که به پیامدهای ناخوشایند منجر می‌شوند (Zhao et al., 2019). پژوهش‌ها نشان داده‌اند که هیجانات و عواطف مثبت ممکن است مقاومت فرد را در برابر رویدادهای منفی افزایش دهند و به پیشگیری از بروز اختلالات روانی و جسمی منجر شوند. افراد با عواطف مثبت بالا به شرایط و اتفاقات به شیوه‌های مثبت‌تر و سازگارانه‌تر پاسخ می‌دهند و از سطح استرس کمتری برخوردار هستند (Armstrong III et al., 2021). در واقع، این افراد به دلیل احساس شادی که از درون و به‌صورت خودانگیخته تجربه می‌کنند، در مواجهه با فراز و نشیب‌های روزمره زندگی و در کنار آمدن با حوادث استرس‌زا و تهدیدزای زندگی موفق‌تر عمل می‌نمایند، انتظارات مثبت بیشتری دارند و خوش‌بین‌تر هستند (Wante et al., 2018). به هر حال، تجربه شادی درونی آن‌هاست که موجب خوش‌بینی و تاب‌آوری بیشترشان به‌ویژه در مواقع مواجهه با امور چالش برانگیز می‌شود (Díaz-García et al., 2020). از سوی دیگر، عواطف منفی همچون ناامیدی، یأس، غم و اندوه سبب می‌شود فرد احساس عدم کنترل بر شرایط داشته باشد، از راهبردهای مقابله ناکارآمدتر



استفاده کند، نسبت به توانمندی خود در مواجهه با امور زندگی احساس شایستگی کمتری داشته باشد و همین امر موجب می‌شود، نوعی از درماندگی مستمر را در خود احساس کند (Dejonckheere et al., 2021).

نشاط ذهنی به‌عنوان یکی از مؤلفه‌های بهزیستی ذهنی و از مهم‌ترین نیازهای روانی بشر در نظریه‌های بهزیستی مطرح بوده و به دلیل تأثیرات عمده بر زندگی شخص، همواره ذهن انسان را به خود معطوف کرده است. طبق یافته مطالعات، زوجین با سطوح بالای نشاط نسبت به سایرین از دوام و استحکام روابط زوجی بیشتر خبر می‌دهند (Rezaei & DashtBozorgi, 2018). نشاط ذهنی حکایت از داشتن وضعیت مثبت، سرشار از انرژی و شادابی دارد (Yang et al., 2018). برخی نشاط را احساس ذهنی سرزندگی و پرانرژی بودن تعریف می‌کنند که از احساساتی چون آزادی، داشتن حق استقلال و انگیزش درونی سرچشمه می‌گیرد (Tanhayeh Reshvanloo et al., 2018). نشاط ذهنی شامل برخورداری از انرژی بدنی و ذهنی است و افراد دارای نشاط ذهنی، حسی از شوق، سرزندگی و انرژی را تجربه می‌کنند که از خود فرد یا محیط او نشأت می‌گیرد (Bahlgerdi et al., 2021). افراد دارای سطوح بالای نشاط ذهنی، وضعیت خود را فارغ از درگیری با محیط و عدم کنترل از سوی بیرون حس کرده و اصولاً خود را در تعامل و تأثیرگذاری بر محیط پیرامون توانمند گزارش می‌کنند (Yang et al., 2018). بسیاری از روان‌شناسان بر این عقیده‌اند که نشاط یک هیجان مثبت است که حاوی سه عنصر اساسی لذت، خرسندی و رضایت از زندگی است (Tavakoli et al., 2021). برخی معتقدند نشاط دارای دو بُعد عاطفی و شناختی است. منظور از بُعد هیجانی، داشتن احساس شادی، شغف، خشنودی و سایر هیجان‌ات مثبت است و بُعد شناختی نیز دال بر ارزشیابی رضایت‌آمیز مؤلفه‌های مختلف زندگی فردی و اجتماعی است. در واقع نشاط ذهنی بازتابی از سلامت روان‌شناختی و جسمانی فرد است (Ryan & Frederick, 1997). نشاط موجب نگرش مثبت به زندگی، خود پنداره مثبت، تعادل هیجانی، نگرش مطلوب و عملکرد مؤثر خانوادگی و زوجی می‌گردد (Tavakoli et al., 2021).

شادکامی مفهومی است که چندین جزء دارد. نخست اینکه جزئی عاطفی و هیجانی دارد که باعث می‌شود فرد شادکام همواره از نظر خلقی شاد و خوشحال باشد. دوم آنکه جزئی اجتماعی دارد که گسترش روابط اجتماعی را به دنبال دارد (Pasandideh, 2013). افراد شادکام در مقایسه با دیگران احساس سرزندگی و شادابی بیشتری را تجربه می‌کنند و از تجربه شادی بیشتر و عمیق‌تر خبر می‌دهند (French & Joseph, 1999). به‌طور کلی، رفتارها و باورهای مذهبی، تأثیر مشخصی در معنادار کردن زندگی افراد دارند و اعمالی مانند عبادت، زیارت و توکل به خداوند می‌توانند از طریق ایجاد معنا و هدف در زندگی و امید و تشویق به نگرش‌های مثبت، موجب آرامش درونی افراد گردند (French & Joseph, 1999). از نقطه نظر اسلام، شادمانی و شادکامی، نوعی از سبک‌شناختی و نگرشی است که از مراتب رشد انسان در جهت دستیابی به کمال به وجود می‌آید و با یک احساس سرور بی‌انتها همراه است که این شادمانی و سرزندگی حتی در شرایط استرس‌زا نیز از ثبات و پایداری برخوردار می‌باشد. شادکامی در اسلام معادل واژه‌ی سعادت و خوشبختی است و سعادت مسیر خیری است که هر شخص با اراده‌ی خود، برای رسیدن به کمال خود، آن را دنبال می‌کند. در توضیح ماهیت سعادت از دیدگاه دین مبین اسلام، دو مفهوم

اساسی وجود دارد: خیر و سرور؛ بنابراین سعادت و شادکامی زمانی برای فرد حاصل می‌شود که از یک سو روند زندگی خود را بر پایه خیر و نیکی شکل دهد و از سوی دیگر با خرسندی و سروری همراه است که فرد زود به آن عادت نمی‌کند و در مقابله با سختی‌های زندگی روحیه خود را از دست نمی‌دهد بلکه با پایداری همراه است. با توجه به اهمیت ویژه‌ای که اسلام برای شادمانی قائل است، آموزه‌های زیادی نیز در اسلام برای ایجاد و افزایش شادمانی وجود دارد. امام موسی بن جعفر (ع) از پدران خویش و امام علی (ع) نقل می‌کنند که ایشان در تفسیر آیه «ولا تنس نصیبک من الدنیا» فرمودند: «چند چیز را فراموش مکن و بیهوده از دست نده: صحت و تندرستی؛ نیرو و توانایی؛ فراغت و فرصت؛ جوانی و نشاط و سرزنده بودن راه، تا به وسیله‌ی آن‌ها آخرت را به دست آوری» (Pasandideh, 2013). شاد زیستن کوتاه مدت یا بلند مدت تحت تأثیر عوامل برونی و درونی بسیاری قرار دارد و دین اسلام از طریق تقویت عوامل خودجوش درونی همچون معنایابی در زندگی و مفاهیمی همچون گذشت، مهربانی و کمک به دیگران می‌تواند زمینه‌ساز شادکامی و احساس شادی در افراد باشد (Ekrami, et al, 2013). دین، آثار مثبت فراوانی دارد که یکی از آن‌ها، کاهش و رفع استرس و افسردگی و پریشانی است. پیروان همه‌ی ادیان، عقیده دارند که علت ماندگاری مذهب این است که، هم جزء خواسته‌های فطری و عاطفی بشر است و هم، برخی از نیازهای اساسی انسان را به صورت منحصر به فرد تأمین می‌کند (Diener et al., 1999). روش اسلام برای اصلاح اخلاق بر اساس توحید کامل و خالص بنا شده است. از این رو قرآن، انسان‌ها را از نظر طرز تفکر و اخلاق و منش طوری تربیت کرده و دل‌ها را آن چنان با علوم و معارف توحیدی پر نموده که جایی برای ردایل اخلاقی باقی نگذاشته است. التزام فرد مؤمن به مجموعه معارف دینی به ابعاد زندگی‌اش از جمله غم و نشاط جهت الهی بخشیده و سعادت ابدیش را تضمین می‌کند. بر همین اساس خداوند هر ترس و اندوهی را از نیکوکاران بر حذر می‌دارد و می‌فرماید: «تَلِي مَنْ أَسْلَمَ وَجْهَهُ لِلَّهِ وَهُوَ مُحْسِنٌ فَلَهُ أَجْرُهُ عِنْدَ رَبِّهِ وَ لَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَ لَا هُمْ يَحْزَنُونَ»؛ کسی که روی خود را برای خداوند رام سازد اجرش نزد خداوند محفوظ خواهد بود و اندوهی و ترسی نخواهد داشت (Qur'an). قرآن کریم به منظور برآوردن سعادت ابدی انسان‌ها به غم و شادی مؤمنان جهت الهی داده و تصریح می‌کند که انسان‌ها برای در آمان ماندن از هرگونه ترس و اندوهی و برای رسیدن به امنیت و شادی باید اعتقاد و عمل به دستورات الهی را پیش گیرند. در همین راستا، در یک مطالعه به بررسی اثربخشی برنامه شادکامی محور بر رضایت از زندگی در دانشجویان پرداخته شد و نشان داده شد که در این افراد، برنامه شادکامی محور می‌تواند به آن‌ها در احساس رضایت بیشتر از زندگی و احساس شادی و شادابی یاری برساند (Deb et al., 2020). همچنین، پانديا (Pandya, 2018) نشان داد که افرادی که دارای عقاید معنوی هستند نسبت به سایر افراد از شادکامی و احساس شادمانی بیشتر و همچنین سطوح بالاتر سلامتی جسمی و روانی و بهزیستی گزارش می‌کنند. یافته مطالعات اکرامی و همکاران (Ekrami, et al, 2013) و نجار (Najar, 2014) بیانگر تأثیر معنادار برنامه‌ی آموزشی شادکامی محور بر شادی و بهزیستی زنان است. در روان‌شناسی مثبت نیز بر معنویت، مذهب و مقابله‌ی مذهبی به‌عنوان راهبردهای مؤثر مقابله با آشفتگی‌ها و پریشانی‌ها تأکید شده است. طبق این رویکرد،

معنویت باعث می‌شود که فرد دارای هویت یکپارچه، رضایت، شادی، عشق، احترام، نگرش‌های مثبت، آرامش درونی و هدف و جهت در زندگی باشد (Seligman, 2019).

نقش شادکامی و نشاط و عواطف مثبت در زوجین، به‌ویژه در زنان در حفظ و دوام رابطه زوجی بسیار مهم و حیاتی است؛ چرا که برخورداری زوجین از احساس شادی و رضایت موجب برخورد با درایت آن‌ها نسبت به بسیاری از موانع و مشکلات و غلبه بر آن‌ها می‌شود که خود تضمین‌کننده دوام رابطه‌ی زناشویی است. در این بین زنان به‌عنوان آرکان مهم و اساسی هر خانواده‌ای از نقش مهمی در استقرار و حفظ آرامش و ثبات در خانواده برخوردارند و شناسایی و تقویت عواملی که می‌تواند به افزایش عواطف مثبت و نشاط آن‌ها و کاهش عواطف منفی کمک کند، گامی مؤثر و بنیادین برای استحکام چهارچوب خانواده است. بنابراین با به‌کارگیری مداخلات شادکامی محور می‌توان زوجین را در ایجاد و تقویت عواطف مثبت و نشاط ذهنی یاری رساند. شادکامی افزایش‌دهنده‌ی آگاهی، خلاقیت و فعالیت فرد و تسهیل‌گر روابط اجتماعی است و موجب حفظ سلامت و افزایش طول عمر افراد می‌گردد (Sheldon & Lyubomirsky, 2021). شادکامی اسلامی مفهومی است که احتمالاً می‌تواند روابط بین فردی و از جمله زوجی را غنی سازد و همچنین می‌تواند افزایش‌دهنده عواطف مثبت به‌عنوان طیف گسترده‌ای از حالت‌های خلقی مثبت از جمله شادی، احساس توانمندی، شور و شوق، تمایل، علاقه و اعتماد به خود و کاهنده عواطف منفی به‌عنوان طیفی از هیجانات منفی شامل احساس گناه، شرمساری، بی‌قراری و پریشانی باشد. بر همین اساس، این مطالعه به دنبال بررسی اثربخشی شادکامی اسلامی بر نشاط ذهنی و عواطف مثبت و منفی در زنان با تعارض زناشویی بود.

## روش

### جامعه، نمونه و روش نمونه‌گیری

این مطالعه در یک طرح نیمه آزمایشی از نوع پیش‌آزمون و پس‌آزمون با گروه کنترل انجام گرفت. جامعه‌ی این پژوهش را کلیه‌ی زنان متأهل ۴۵-۲۵ سال مراجعه‌کننده به مراکز مشاوره واقع در مراکز بهداشت شرق شهر تهران (مرکز تقوی، مرکز خواجه نوری، پایگاه سلامت خورشید، پایگاه سلامت هدفه شهرپور شمالی و خانه سلامت دروازه شمیران) در سال ۱۳۹۹ تشکیل دادند. سی و شش زن متأهل به صورت داوطلبانه و بر اساس ملاک‌های ورود به پژوهش (۱) زنان دارای مشکل زناشویی، (۲) تمایل به شرکت در پژوهش، (۳) نداشتن بیماری پزشکی جدی مانند سرطان و ام اس و (۴) نداشتن اختلال‌های عمده‌ی روان‌پزشکی مانند افسردگی اساسی یا روان‌پزشکی انتخاب شدند و به روش تصادفی در دو گروه آزمایش و کنترل قرار گرفتند. حجم نمونه با در نظر گرفتن سطح اطمینان ۹۵ درصد، خطای آلفای ۰/۰۵ و توان مطالعه ۸۰ درصد، برای هر گروه ۱۵ نفر محاسبه گردید که با در نظر گرفتن احتمال ریزش، برای هر گروه هجده نفر در نظر گرفته شد (Delavare, 2011). در نهایت، در هر دو گروه سه شرکت‌کننده به دلیل عدم تکمیل پرسش‌نامه و عدم مشارکت در جلسات مداخله کنار گذاشته شدند. شرکت‌کنندگان گروه آزمایش تحت آموزش هشت جلسه‌ی هفتگی نوددقیقه‌ای پروتکل آموزش شادکامی اسلامی قرار گرفتند، و همه‌ی شرکت‌کنندگان در آغاز و پایان مداخله در متغیرهای نشاط ذهنی و عاطفه‌ی مثبت و منفی مورد سنجش قرار گرفتند.

## ابزار پژوهش

**مقیاس نشاط ذهنی (Subjective Vitality Scale):** این مقیاس توسط ریان و فردریک (Ryan & Frederick, 1997) تهیه شده و دارای هفت ماده می‌باشد و ماده‌های مقیاس در یک طیف لیکرت پنج درجه‌ای از ۱ (بسیار مخالفم) تا ۵ (بسیار موافقم) رتبه‌بندی می‌شوند. دامنه‌ی نمرات این مقیاس از ۷ تا ۳۵ است و نمرات بالاتر در این مقیاس نشانگر نشاط ذهنی بیشتر شرکت‌کننده می‌باشد. در مطالعه‌ی، ریان و فردریک (Ryan & Frederick, 1997) ضرایب پایایی آلفای کرونباخ و بازآزمایی مقیاس نشاط ذهنی را به ترتیب ۰/۹۴ و ۰/۸۹ و ضریب روایی افتراقی بین نمره‌های افراد با نشاط ذهنی بالا و پایین و ضریب روایی همگرا بین این مقیاس و پرسش‌نامه‌ی شادکامی را معنادار گزارش داده‌اند. خلخالی و گلستانه (Khalkhali & Golestaneh, 2011) ضریب آلفای کرونباخ مقیاس نشاط ذهنی را ۰/۸۹ و ضریب هم‌بستگی آن را با مقیاس امید شنایدر ۰/۶۶ گزارش دادند.

**مقیاس عاطفه‌ی مثبت و منفی (Positive and Negative Affect Schedule):** این مقیاس که توسط واتسون و همکاران (Watson et al., 1988) ساخته شده و دارای بیست ماده و دو بُعد خلق عاطفه‌ی مثبت و عاطفه‌ی منفی است. هر خرده مقیاس دارای ده ماده است و ماده‌ها در یک طیف لیکرت پنج رتبه‌ای (۱ = بسیار کم تا ۵ = بسیار زیاد) نمره‌گذاری می‌شود و نمره‌گذاری در مورد ماده‌های عاطفه‌ی مثبت به صورت معکوس می‌باشد. واتسون و همکاران (Watson et al., 1988) مدل دو عاملی را مورد تأیید قرار دادند و ضرایب پایایی آلفای کرونباخ مقیاس در ابعاد عواطف مثبت ۰/۸۸ و عواطف منفی ۰/۸۷ و به روش بازآزمایی در دو بُعد فوق به ترتیب ۰/۶۸ و ۰/۷۱ به دست آوردند و نشان دادند که بین این دو بُعد عاطفه‌ی مثبت و عاطفه‌ی منفی هم‌بستگی منفی وجود دارد. کارمی-نوری و همکاران (Kormi-Nouri et al., 2013) ضرایب پایایی آلفای کرونباخ ابعاد عاطفه‌ی مثبت و عاطفه‌ی منفی این مقیاس را به ترتیب ۰/۸۷ و ۰/۸۴ و ضرایب پایایی بازآزمایی آن را به ترتیب ۰/۷۶ و ۰/۷۹ به دست آوردند. همچنین نشان دادند که مدل دو عاملی برزنده‌ترین مدل برای این مقیاس است و این مقیاس توانایی تفکیک بیماران مضطرب و افسرده را دارد.

## روند اجرای پژوهش

در ابتدا هماهنگی‌های لازم با مسؤولین مراکز مشاوره شرق شهر تهران برای همکاری صورت گرفت. پس از اخذ مجوزهای لازم از طرف مراکز مشاوره مربوطه، سی و شش زن متأهل مراجعه‌کننده با مشکلات زناشویی به این مراکز و بر اساس ملاک‌های ورود به پژوهش انتخاب شدند و به صورت تصادفی در گروه آزمایش و کنترل قرار گرفتند. شرکت‌کنندگان گروه آزمایش تحت هشت جلسه‌ی هفتگی نود دقیقه‌ای پروتکل آموزش شادکامی اسلامی قرار گرفتند و برای گروه کنترل مداخله‌ای انجام نشد. به دلیل تشدید اوضاع بیماری کرونا، جلسات مداخله به صورت مجازی برگزار شد. تمامی شرکت‌کنندگان در آغاز دوره‌ی مداخله و پایان دوره مقیاس‌های نشاط ذهنی و عاطفه‌ی مثبت و منفی را تکمیل کردند. در نهایت، سه نفر از زنان شرکت‌کننده به دلیل عدم تکمیل مقیاس‌ها و عدم مشارکت در جلسات مداخله از پژوهش کنار گذاشته شدند. جهت رعایت

اصول اخلاق در پژوهش، در ابتدا در قالب یک جلسه توجیهی، توضیحاتی در مورد اهداف و ضرورت پژوهش به تمامی شرکت‌کنندگان داده شد و به سوالات آن‌ها پاسخ داده شد. قبل از اجرای طرح نسبت به اخذ رضایت آگاهانه از افراد شرکت‌کننده مبنی بر شرکت در پژوهش اقدام شد و همچنین به آن‌ها اطمینان داده شد که اطلاعات شخصی آن‌ها محرمانه خواهند ماند. همچنین بعد از اتمام جلسات مداخله، برای گروه کنترل نیز یک برنامه آموزشی شادکامی در نظر گرفته و اجرا شد.

### پروتکل آموزش شادکامی اسلامی

تدوین آموزش شادکامی اسلامی نیز با استفاده از روش تحلیل مضمون به روش استقرایی به این شرح بود: در مرحله اول نیازهای روان‌شناختی، هیجانی و عاطفی زوجین با تعارض زناشویی و همچنین مبانی نظری شادکامی از دیدگاه اسلام مورد مطالعه قرار گرفت. بدین صورت که پژوهشگر در مرحله اول مقاله‌های، پایان‌نامه‌ها و کتاب‌های چاپ شده مرتبط را مورد مطالعه و بررسی دقیق قرار داد. علاوه بر این آیات مرتبط با شادی و شادکامی قرآن کریم و روایات نیز مدنظر قرار گرفت. در مرحله دوم مطالب جمع‌آوری شده در مرحله اول، مورد دسته‌بندی (کدبندی) محتوایی قرار گرفته و زیرگروه‌های مفهومی - محتوایی معطوف به نیازها و مسائل تشکیل شد. در مرحله سوم زیرگروه‌های مفهومی - محتوایی تشکیل شده در مرحله دوم به ۱۲ حوزه مهارتی تبدیل شد و در نهایت بسته آموزش شادکامی اسلامی بر پایه فنون آموزشی استخراج شده از منابع به صورت اولیه تدوین گردید. در مرحله چهارم بسته آموزش شادکامی اسلامی به ۱۵ متخصص مشاوره مذهبی ارائه و از آنان خواسته شد تا با مطالعه و اظهارنظر راجع به ساختار، فرایند و محتوای هر یک از جلسه‌های در قالب پرسشنامه نظرسنجی که همراه بسته آموزشی تدوین شده و در اختیار هر یک از متخصصان قرار گرفته بود، به تدوین بسته آموزشی نهایی یاری رسانند. علاوه بر این در این مرحله لازم بود یک فرم اظهارنظر باز پاسخ به منظور ارائه پیشنهادها و نظرهای اصلاحی هر یک از متخصصان در جهت ارتقاء محتوا، ساختار و فرایند بسته آموزش شادکامی اسلامی در اختیار آنها قرار گیرد که این فرایند انجام شد. در مرحله پنجم نظرهای تخصصی ۱۵ متخصص بررسی و نظرهای اصلاحی آنها درباره بسته آموزش شادکامی اسلامی انجام و بسته آموزشی نهایی آماده شد. در مرحله ششم بسته آموزش شادکامی اسلامی همراه با فرم نظرسنجی نهایی و محاسبه ضریب توافق متخصصان درباره فرایند، ساختار و محتوای بسته آموزشی مجدداً به ۱۵ متخصص ارائه شد. در این مرحله در صورتی که کماکان متخصصان نظرهای اصلاحی داشتند، به صورت موردی در بسته آموزشی اعمال شد. در انتها ضریب توافق متخصصان درباره فرایند، ساختار و محتوای بسته آموزش شادکامی اسلامی با استفاده از ضریب نسبی اعتبار محتوایی و شاخص روایی محتوایی به ترتیب ۰/۷۰ و ۰/۸۳ محاسبه شد. علاوه بر این به منظور اعتبار بیرونی نیز بسته آموزش شادکامی اسلامی تدوین شده بر روی ۴ زوج با تعارض زناشویی، با طرح مقدماتی با قواعد پیش‌آزمون - پس‌آزمون انجام شد. نتایج حاکی از آن بود که بسته آموزش شادکامی اسلامی توانسته موجب تغییر معنادار در میانگین نمره‌های سازگاری زناشویی و تاب‌آوری زوجین با تعارض زناشویی شود. جهت تأثیر نیز به این صورت بود که بسته آموزش شادکامی اسلامی

توانسته منجر به بهبود سازگاری زناشویی و تاب‌آوری زوجین با تعارض زناشویی شود. خلاصه بسته آموزش شادکامی اسلامی (محقق ساخته) در جدول ۱ ارائه شده است.

## جدول ۱

## محتوای پروتکل برنامه‌ی آموزش شادکامی اسلامی

جلسه	محتوا
اول	ایجاد ارتباط در یک فضای امن، حمایت‌کننده و همدلانه، توضیح درباره اهداف جلسات و اهمیت و نقش آن در کاهش مشکل مراجعان، بررسی علل احتمالی مشکلات زناشویی که می‌تواند از ضعف پایبندی به اصول و چارچوب‌های اسلامی و دینی باشد.
دوم	کمک به شرکت‌کنندگان برای بازگویی مشکلات زناشویی خود به‌طور کامل از ابعاد عاطفی، شناختی رفتاری؛ آموزش «رضامندی» از تقدیر خداوند بر اساس خیر باوری و به صورت «شکر» در برابر امور خوشایند؛ «صبر» در برابر امور ناخوشایند؛ تمایل به انجام بایدها؛ و دوری از نایدها و بررسی اثرات آن بر میزان شادکامی؛ بررسی جایگاه بخشش در این رابطه و اثرات آن بر تقویت شادکامی؛ توضیح اینکه انسان به نحوی آفریده شده که با مصیبت‌های فراوانی همراه است؛ بررسی پیامدهای مثبت صبر از دیدگاه قرآن و اسلام از جمله اینکه انسان را در مقابله با استرس یاری می‌دهد و موفقیت در زندگی و روابط را تسهیل می‌کند کمک به شرکت‌کنندگان برای بازتعریف و ارزیابی مجدد تجارب زناشویی خود در چارچوب تفکر توحیدی و رضامندی از تقدیر خداوند
سوم	بررسی و شناسایی اهداف شرکت‌کنندگان در زندگی؛ بررسی و تشریح اهداف اصیل انسان و الهی مانند عبادت خداوند، آزمایش و امتحان انسان‌ها، علم و آگاهی از قدرت و علم خداوند و برخورداری از رحمت الهی و نقش آن‌ها در افزایش سطح شادکامی؛ بررسی و شناسایی اهداف فردی شرکت‌کنندگان در زندگی و میزان همسویی این اهداف با اهداف اصیل انسانی و نقش آن‌ها در تقویت سطح شادکامی و یا تضعیف آن؛ به چالش کشیدن اهداف ناکام‌کننده و ناکارآمد شرکت‌کنندگان در زندگی و تقابل آن با اهداف اصیل؛ کمک به شرکت‌کنندگان برای شناسایی و یافتن اهداف اصیل در زندگی خود و بحث و گفتگو در مورد اینکه اهداف الهی و اصیل در زندگی تا چه اندازه می‌تواند تسهیل‌کننده شادکامی و احساس رضایت باشد
چهارم	آموزش به فرد برای شناخت خود از نظر نظام باورها و ارزش‌های فردی؛ بررسی دیدگاه قرآن کریم در مورد مقام و عظمت انسان و بررسی ارزش‌های انسانی که می‌تواند در سطح این عظمت و شأن باشد؛ بیان اینکه هدف نهایی خلقت تعالی وجودی انسان است و همه موجودات آفریده شده‌اند تا انسان از آن‌ها بهره‌گیری کرده و خود را به قرب الهی برساند و این فرایند می‌تواند همراه با کسب رضایتی همه‌جانبه باشد؛ تشریح اینکه منظور از امانت الهی انجام تکالیف الهی، شناخت خداوند اطاعت و رعایت حدود شرع و پاکدامنی و خودداری از فساد است؛ از وی است؛ شناسایی ارتباط بین هیجانات و احساسات با نوع باورها و ارزش‌های فردی؛ به چالش کشیدن باورها و ارزش‌های غیر اصیل و نامعتبر و پوشالی که زاینده احساسات ناامیدکننده و دردناک هستند؛ شناسایی هیجانات و احساسات خود و آگاهی از ابعاد مختلف شناختی، رفتاری و جسمانی آن‌ها و نشان دادن رابطه هیجانات با باورها و ارزش‌های فردی
پنجم	تأکید بر مثبت‌نگری و اینکه شادکامی و رضایت از زندگی نتیجه تمرکز بر نعمت‌ها و داشته‌هاست و نه کمبودها و نواقص؛ کمک به شرکت‌کنندگان برای شناسایی توانمندی و استعدادهای ذاتی خود که می‌تواند شادایی و سرزندگی به همراه بیاورد؛ بررسی فواید شکرگزاری از دیدگاه اسلام و قرآن؛ شناسایی نقاط قوت و محاسن همسر و شکرگزاری و قدردانی از تمام این داشته‌ها و نعمت‌ها؛ تغییر ارزش‌ها و اصلاح آن‌ها بر اساس استعدادها و ظرفیت‌های درونی خود و تکیه بیشتر بر منابع درونی بجای بیرونی

جلسه	محتوا
ششم	قرار دادن سبک زندگی در جهت «رضامندی» از تقدیر خداوند و همچنین بر مبنای ارزش‌های اصیل و اهداف ارزشمند شکل گرفته بر اساس ظرفیت‌های درونی خود؛ بحث در مورد سبک زندگی اسلامی که می‌تواند شادکامی زوجین را تأمین کند و بررسی و شناسایی ارکان آن (توضیح و تبیین ارتباط با خداوند " ذکر و دعا و نماز، شکر نعمت‌های خداوند، رضا به قضای خداوند، صبر بر بلاهای الهی"، ارتباط با خود" نداشتن خودخواهی، تحمل سختی‌ها"، ارتباط با دیگران" بردباری، چشم‌پوشی از تقصیر دیگران، تواضع، سخاوت، شفقت و مهربانی، خیرخواهی و انصاف» و ارتباط با دنیا " راضی بودن به کمترین‌ها، ایثار در داشته‌ها، دوری از زیاده‌طلبی، گرایش به ساده زیستن")؛ بحث در مورد جزئیات سبک زندگی تقویت‌کننده و تضعیف‌کننده رضایت و شادکامی زوجین: بیان انتظارات از همسر و وظایف در قبال او، و مقایسه این دو با یکدیگر، بررسی اینکه فرد تا چه میزان وظایف خود را در قبال همسرش انجام می‌دهد، بحث گروهی در مورد پیامدهای انتظارات بالا از همسر در مقابل انجام ندادن و کوتاهی در وظایف خود
هفتم	بررسی دیدگاه اسلام در مورد تعامل بین زوجین و تعاملات عاطفی و رابطه جنسی بین آن‌ها و بحث در مورد اهمیت وجود تعاملات مثبت و نقش آن در کاهش تعارضات و مشکلات زناشویی، افزایش صمیمیت و تعهد بین زوجین و شادکامی دو طرف؛ بحث در مورد اینکه بسیاری از تعارضات و مشکلات زناشویی محصول عدم ارضای نیازهای عاطفی و جنسی آن‌ها است و بررسی دیدگاه اسلام در مورد عدم ارضای نیازهای عاطفی و جنسی زوجین و پیامدهای آن؛ گفتگو در مورد مؤلفه‌های رابطه زوجی گرم و صمیمی اعم از مثبت‌نگری نسبت به یکدیگر، رعایت خوش اخلاقی، کنترل خشم، دوری از جنگ و جدل، خیرسانی و عشق ورزیدن به یکدیگر
هشتم	مرور مطالب ارائه شده/ پرسش و پاسخ در مورد موضوعات آموزش داده شده از جمله اهمیت اهداف و ارزش‌های اصیل و اصلاح سبک زندگی/ گرفتن بازخورد از شرکت‌کنندگان در مورد اثربخشی جلسات آموزشی بر شادکامی و رضایت از زندگی زناشویی‌شان

## روش تجزیه و تحلیل داده‌ها

تجزیه و تحلیل داده‌ها با استفاده از نرم‌افزار SPSS-۲۱ و با روش آماری تحلیل کوواریانس بر اساس رعایت مفروضه‌ها انجام شد.

## یافته‌ها

میانگین و انحراف معیار سن شرکت‌کنندگان زن در گروه آموزش شادکامی اسلامی ۳۲/۶۴ و انحراف معیار ۸/۳۶ و در گروه کنترل ۳۰/۸۹ و انحراف معیار ۱۰/۲۹ و نتایج آزمون تی مستقل نشان داد که بین گروه‌ها از نظر سن تفاوت وجود ندارد ( $t(1,21) = 1/69, P = 0/38$ ). همچنین، میانگین طول مدت ازدواج شرکت‌کنندگان زن در گروه آموزش شادکامی اسلامی ۴/۰۸ و انحراف معیار ۲/۱۲ و گروه کنترل ۳/۷۵ و انحراف معیار ۱/۴۱؛ و ۴ نفر از گروه آموزش شادکامی اسلامی، در سطح تحصیلات زیردیپلم، ۷ نفر دیپلم، ۲ نفر فوق دیپلم و ۲ نفر کارشناسی و در گروه کنترل ۴ نفر زیردیپلم، ۶ نفر دیپلم، ۲ نفر فوق دیپلم و ۳ نفر کارشناسی بودند. همان‌گونه که در جدول ۲ قابل مشاهده است، آموزش شادکامی اسلامی باعث بهبود نمره نشاط ذهنی و عواطف مثبت و کاهش عواطف منفی شرکت‌کنندگان گروه تحت آموزش شده است. مفروضه‌های نرمال بودن داده‌ها و همگنی واریانس‌ها به ترتیب با استفاده از آزمون کالموگروف-

اسمیرنف و آزمون لون حاکی از نرمال بودن داده‌های متغیرهای نشاط ذهنی و عواطف مثبت و عواطف منفی و برابری واریانس‌های نمرات نشاط ذهنی و عواطف مثبت و عواطف منفی است. مفروضه‌ی بررسی روابط خطی بین نمرات پیش‌آزمون و پس‌آزمون نشان داد که رابطه‌ی خطی بین نمره‌ی پیش‌آزمون و پس‌آزمون نشاط ذهنی ۰/۴۲، رابطه‌ی خطی بین نمره‌ی پیش‌آزمون و پس‌آزمون عواطف مثبت ۰/۳۳ و رابطه‌ی خطی بین نمره‌ی پیش‌آزمون و پس‌آزمون عواطف منفی ۰/۴۰ می‌باشند. مفروضه عدم هم خطی بودن چندگانه از طریق بررسی اثر تعاملی گروه و پیش‌آزمون متغیرهای وابسته بر نمرات پس‌آزمون حاکی از عدم معناداری متغیرهای نشاط ذهنی و عواطف مثبت و عواطف منفی بود. همچنین، نتایج آزمون آم باکس بیانگر برقراری همگنی ماتریس‌های واریانس-کوواریانس در مورد عواطف مثبت و عواطف منفی بود ( $MBox = ۱/۲۶, P > ۰/۰۵$ ).

جدول ۲

میانگین و انحراف معیار متغیرهای پژوهش در گروه‌های کنترل و آزمایش					
متغیرها	موقعیت	گروه کنترل		گروه آزمایش	
		میانگین	انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار
نشاط ذهنی	پیش‌آزمون	۱۳/۱۳	۱/۸۴	۱۲/۸۰	۱/۴۲
	پس‌آزمون	۱۳/۰۶	۲/۰۱	۲۰/۶۶	۱/۶۳
عواطف مثبت	پیش‌آزمون	۲۵/۷۳	۳/۳۰	۲۵/۴۶	۳/۶۸
	پس‌آزمون	۲۶/۰۰	۲/۳۶	۳۶/۵۳	۴/۷۳
عواطف منفی	پیش‌آزمون	۲۹/۱۳	۲/۴۳	۲۹/۸۶	۵/۲۲
	پس‌آزمون	۲۹/۲۶	۲/۵۰	۲۲/۶۶	۲/۶۳

نتایج جدول ۳ نشان می‌دهد که با کنترل نمرات پیش‌آزمون، اثر گروه بر نمره پس‌آزمون متغیر نشاط ذهنی ( $F = (۱,۳۷) ۱۶۴/۹۷, P < ۰/۰۰۱$ ) معنادار است. به طوری که بعد از مداخله شادکامی اسلامی، نمرات نشاط ذهنی در گروه مداخله نسبت به گروه کنترل افزایش معنادار داشته است.

جدول ۳

نتایج تحلیل کوواریانس گروه‌های آزمایش و کنترل پس از کنترل پیش‌آزمون در متغیر نشاط ذهنی							
متغیر	منبع تغییرات	SS	df	MS	F	p	ضریب اتا
نشاط ذهنی	پیش‌آزمون	۲۰/۸۷	۱	۲۰/۸۷	۷/۶۸	< ۰/۰۱۰	۰/۲۲
	گروه	۴۴۸/۴۱	۱	۴۴۸/۴۱	۱۶۴/۹۷	< ۰/۰۰۱	۰/۸۵
	خطا	۷۳/۳۹	۲۷	۲/۷۱			
	کل	۹۰۶۲	۳۰				



جدول ۴

نتایج تحلیل کوواریانس گروه‌های آزمایش و کنترل پس از کنترل پیش‌آزمون در متغیرهای عواطف مثبت و منفی

متغیر	منبع تغییرات	SS	df	MS	F	p	ضریب اتا
عواطف مثبت	پیش‌آزمون	۲/۸۰	۱	۲/۸۰	۰/۱۹	۰/۶۶۳	۰/۰۰
	گروه	۸۳۳/۷۴	۱	۸۳۳/۷۴	۵۶/۵۱	< ۰/۰۰۱	۰/۶۸
	خطا	۳۸۳/۵۶	۲۶	۱۴/۷۵			
عواطف منفی	پیش‌آزمون	۷/۷۹	۱	۷/۷۹	۱/۳۲	۰/۲۶۱	۰/۰۴
	گروه	۳۲۸/۰۴	۱	۳۲۸/۰۴	۵۵/۸۴	< ۰/۰۰۱	۰/۶۸
	خطا	۱۵۲/۷۲	۲۶	۵/۸۷			

نتایج جدول ۴ نشان می‌دهد که اختلاف میانگین عواطف مثبت و منفی در گروه‌های مداخله و کنترل در مرحله‌ی پس‌آزمون از لحاظ آماری معنادار است؛ یعنی، آموزش شادکامی اسلامی، نمرات عواطف مثبت در گروه مداخله نسبت به گروه کنترل افزایش معنادار و عواطف منفی کاهش معنادار داشته است.

### بحث

هدف از پژوهش حاضر بررسی اثربخشی برنامه‌ی آموزش شادکامی اسلامی بر نشاط ذهنی و عواطف مثبت و منفی زنان با تعارض‌های زناشویی بود. نتایج نشان داد که برنامه‌ی آموزش شادکامی اسلامی توانسته است اثر مثبت و معناداری بر بهبود نشاط ذهنی و عواطف مثبت زنان با مشکل زناشویی و کاهش عواطف منفی داشته باشد. این یافته‌ها با نتایج مطالعات اکرامی و همکاران (Ekrami, et al., 2013)؛ نجار (Najar, 2014) و اسحاقی و نیکراهان (Eshaghi & Nikrahan, 2018) همسو می‌باشد. اکرامی و همکاران (Ekrami, et al., 2013) در پژوهشی نشان دادند که شادکامی موجب افزایش سطح بهزیستی روان‌شناختی و عواطف مثبت در زنان گروه آزمایش شده است. نجار (Najar, 2014) مشاوره گروهی شادکامی اسلامی در افزایش نمرات شادی زنان مؤثر است. اسحاقی و نیکراهان (Eshaghi, & Nikrahan, 2018) نشان دادند که آموزش شادمانی لیوبومیرسکی موجب افزایش میانگین نمرات سلامت روان، رضایت از زندگی، امید به زندگی و شادی سالمندان در گروه آزمایش نسبت به گروه کنترل شده است.

در تبیین این یافته باید بیان کرد که برخورداری از سبک زندگی اسلامی فرد را در جهت سلامت روح و روان قرار می‌دهد چرا که اسلام با آموزه‌های خود در تمام ابعاد وجود انسان اثرگذار است و نیت، شناخت و عواطف را به سمت درستی و راستی سوق می‌دهد. آموزه‌های اسلام با هدف قرار دادن اصلاح جوانب مختلف زندگی انسان اعم از اجتماعی، عبادی، باورها، مالی، خانواده، سلامت و اخلاق، پیروان خود را در خصوص رفتارها و افکارشان و اثراتی که می‌توانند در هر یک از این ابعاد و کل مجموعه زندگی دنیوی و اخروی آن‌ها داشته باشد، آگاه می‌سازند و این فرایند، مسیر دستیابی به سعادت به‌عنوان خیری که هر فرد با اراده خود برای رسیدن به کمال آن را دنبال می‌کند تسهیل می‌سازد. سعادت از نظر اسلام

دربدارنده خیر و سرور است و بنابراین وقتی که افراد از یک سو روند زندگی خود را بر اساس خیر شکل می‌دهند و از سوی دیگر با حالت خرسندی و سرور نسبت به مسائل زندگی واکنش نشان می‌دهند و حتی در برخورد با مصائب نیز امید و توکل خود را از دست نمی‌دهند و پایداری و انگیزه خود را حفظ می‌کنند، سعادت و شادکامی حاصل می‌گردد. همچنین دین اسلام با تأکید بر رضامندی در مقابل امور مختلف زندگی اعم از امور خوشایند و ناخوشایند و صبر در مقابل امور ناخوشایند و شکر و سپاسگزاری در مقابل امور خوشایند، افراد را به رضامندی و احساس رضایت از زندگی هدایت می‌کند (Pasandideh, 2013). در نتیجه پیروی از دستورات الهی است که فرد به این واقعیت ایمان می‌آورد که تمام امور زندگی بر اساس خیر و توسط خداوند تنظیم شده است، به این ترتیب احساس رضایت از زندگی و شادکامی در او ایجاد می‌شود. دین اسلام دینی است که به پیروان خود اصول اساسی از جمله صبر، تحمل، شکرگذاری، قدردانی، گذشت، بخشش، عطف و راستی و درستی را آموزش می‌دهد و بنابراین فردی که مقید و معتقد به اصول اخلاقی و مذهبی دین اسلام است، از دیدگاهی منعطف و سازگارانه نسبت به زندگی و سختی‌های آن برخوردار است و این به حفظ احساس شادی و خرسندی وی تحت هر شرایطی کمک می‌کند. بنابراین در دین اسلام، افراد شادکام افرادی سالم، فرهیخته، برونگرا، دارای روابط دوستانه باثبات و نگرش‌های مذهبی محکمی هستند و با پیروی از دستورات دین اسلام و رعایت اصول آن در ابعاد مختلف زندگی می‌توانند بر عمق و غنای این شادی و شادکامی بیفزایند و سطح سلامت روان خود را تقویت بخشند.

میزان شادکامی بر اساس ارزشیابی افراد از خود و زندگی‌شان به دست می‌آید، این ارزشیابی‌ها ممکن است جنبه شناختی داشته باشد؛ مانند قضاوت‌هایی که در مورد خشنودی از زندگی صورت می‌گیرند و یا جنبه عاطفی که شامل خلق و هیجان‌اتی است که در واکنش به رویدادهای زندگی ظاهر می‌شود. زوجینی که بر اساس عمل به فرامین الهی از احساس شادکام عمیقی برخوردار هستند، دارای این قابلیت درونی هستند تا با واقع‌بینی نسبت به محیط پیرامون خود ظاهر شوند و در پردازش اطلاعات دچار سوگیری منفی نشوند و اطلاعات را به‌گونه‌ای پردازش و تفسیر کنند که به خوشحالی و امیدواری بیشتر آن‌ها می‌انجامد. خوش‌بینی و مثبت‌اندیشی و نگرش مثبت دارای پیامدهای مثبتی همچون روابط مثبت با دیگران، هدفمند بودن زندگی، رشد شخصی، دوست داشتن یکدیگر و طبیعت از اجزای شادکامی هستند که می‌تواند در نهایت به تقویت نشاط ذهنی و عواطف مثبت در زوجین منجر شود. همراه با افزایش شادکامی بر اساس آموزش مباحث اسلامی و دینی در زندگی، عواطف مثبت در زوجین بیشتر شده و باعث می‌شود که زوجین بر اساس آموزه‌های اسلامی، مشکلات را به‌عنوان یک پدیده غیرقابل اجتناب و مثبت به‌عنوان فرصتی برای رشد و تحول ارزیابی کنند و در صورت وجود این‌گونه تعبیر و تفسیر از وقایع زندگی است که زوجین می‌توانند با ارتباط متقابل مناسب که ریشه در هیجان‌ات مثبت دارد، مشکلات بین فردی و زوجی خود را حل کنند و به افزایش شادمانی و شادکامی و نشاط و کاهش بار عواطف منفی خود و خانواده کمک کنند (Ryan & Deci, 2008).

به‌طور کلی نشان داده شده است که افراد شاد به شرایط و اتفاقات به شیوه مثبت‌تر و سازگارانه‌تری پاسخ می‌دهند و دارای سطح استرس کمتر و سیستم ایمنی قوی‌تر و خلاق‌تر از افراد ناشاد هستند.

(French & Joseph, 1999). بنابراین زوج‌هایی که به اصول دین اسلام پایبند هستند، بنا به اعتقادات دینی خود در مواجهه با مشکلات و ناهمواری‌های زندگی با نگرشی مثبت و خوشبینانه ظاهر می‌شوند و با پذیرش قضا و قدر الهی و رضایت قلبی نسبت به آن و قدرت توکل به خداوند، بر پریشانی و ناراحتی خود غلبه می‌کنند. چنین افرادی در کمال صبوری و متانت با مسائل زندگی مقابله می‌کنند و می‌توانند بدون تجربه استرس شدید و بلند مدت، به راحتی به سازگاری لازم با شرایط دست پیدا کنند و این به معنای دوام شادی و نشاط در آن‌ها حتی در سختی‌هاست. از نقطه نظر اسلام یکی از راه‌های احساس شادمانی، قدردانی و شکر نعمت است و افراد می‌توانند شادی خود را به وسیله تلاش هوشمندانه از راه شمارش نعمت‌ها و برکات خدا، موقعیت‌های مثبت و یا انجام اعمال نیک افزایش دهند. در این تحقیق نیز به‌طور مثال تکنیک قدردان بودن و شکرگذاری و رضایت به قضا و قدر الهی و تأثیر آن در زندگی آموزش داده شد و هم‌چنین افراد به انجام کارهای نیک همچون کمک به دیگران تشویق شدند که این خود موجب معنا یافتن زندگی و احساس داشتن یک زندگی هدفمند شد که در نهایت می‌تواند موجب افزایش شادی و بالا رفتن کیفیت زندگی در زنان متأهل تحت مطالعه شده باشد. در برنامه آموزش شادکامی اسلامی در مطالعه حاضر تلاش شد تا بر اساس آموزه‌های قرآنی و دینی به زنان تحت مطالعه آموزش داده شود تا در برخورد با سختی‌ها و امور دشوار با ایمان به قدرت و حکمت خداوند و اینکه خداوند در همه احوال به یاد بندگانش می‌باشد، به آن‌ها کمک شود تا امید و توکل خود را به خداوند در هنگام مواجهه با مشکلات و سختی‌ها افزایش دهند و به رضایت قلبی و امید به زندگی بر اساس ایمان به خداوند و تقدیر الهی دست پیدا کنند. زنان تحت مطالعه در این تحقیق، یاد گرفتند با دیدی مثبت با وقایع زندگی برخورد کنند و این مثبت‌اندیشی به آن‌ها در افزایش صمیمیت با همسر، رفع تعارض‌های و رضایت از زندگی کمک کرد و در نهایت آن‌ها موفق شدند تا به شرایط و اتفاقات به شیوه مثبت‌تر و سازگارانه‌تری پاسخ دهند و نشاط و عواطف مثبت بیشتری تجربه کنند.

### نتیجه‌گیری

طبق نتایج حاصل از این مطالعه نشان داد که برنامه‌ی آموزش شادکامی اسلامی تأثیر مثبت و معناداری بر بهبود نشاط ذهنی و عواطف مثبت زنان با تعارض‌های زناشویی و کاهش عواطف منفی دارد. تعارض‌های زناشویی خود می‌تواند دارای تبعات منفی بسیاری باشد و می‌توان بر اساس نتایج حاصل از این مطالعه، به طراحی مداخلاتی مبتنی بر آموزش شادکامی اسلامی به منظور تقویت نشاط ذهنی و عواطف مثبت در زنان با تعارض زناشویی پرداخت. از محدودیت‌های مطالعه حاضر این بود که این مطالعه بر روی زنان متأهل مراجعه‌کننده به مراکز مشاوره جنوب شرق شهر تهران انجام شد و بنابراین در تعمیم نتایج باید احتیاط شود. بنابراین، پیشنهاد می‌شود تا مطالعاتی مشابه با در نظر گرفتن جمعیت وسیع‌تر برای دستیابی به نتایج معتبرتر صورت پذیرد.

### سپاسگزاری

نویسندگان مقاله‌ی حاضر بر خود لازم می‌دانند از تمامی زنان شرکت‌کننده در پژوهش که زمینه

انجام پژوهش را فراهم آوردند، تشکر و قدردانی نمایند.

### تعارض منافع

بین نویسندگان هیچ گونه تضاد منافع وجود ندارد.

### حمایت مالی

این پژوهش از هیچ مؤسسه و نهادی حمایت مالی دریافت ننموده و کلیه هزینه‌ها در طول فرآیند اجرای پژوهش بر عهده پژوهشگر بوده است.

### سهم نویسندگان

نویسنده اول، اقدامات اجرایی و نگارش اولیه مقاله، نویسنده دوم (نویسنده مسئول)، راهنمایی پژوهش، طراحی چارچوب کلی، تهیه پیش‌نویس اولیه و بازبینی نسخه نهایی مقاله و نویسنده سوم و چهارم، مشاور پژوهش، تحلیل داده‌ها، تهیه پیش‌نویس اولیه و بازبینی نسخه نهایی مقاله را به عهده داشته‌اند.

### References

- Armstrong III, B. F., Nitschke, J. P., Bilash, U., & Zuroff, D. C. (2021). An affect in its own right: investigating the relationship of social safeness with positive and negative affect. *Personality and Individual Differences, 168*(2), 109-120.
- Babari Gharmkhani, M., Madani, Y., & Lavasani, M. (2014). Investigating the relationship between unrealistic relationship standards and communication patterns and their roles in predicting marital burnout in divorce seeking women. *Biannual Journal of Applied Counseling, 4*(1), 67-84. (Persian)
- Bahlgerdi, M., Miri, M., Norozi, E., & Sharifzadeh, G. (2021). Individual and organizational factors related to social vitality of women working in Birjand University of Medical Sciences, Iran, in 2020. *Journal of Birjand University of Medical Sciences, 28*(2), 16-24. (Persian)
- Busseri, M. A. (2018). Examining the structure of subjective well-being through meta-analysis of the associations among positive affect, negative affect, and life satisfaction. *Personality and Individual Differences, 122*(4), 68-71.
- Deb, S., Thomas, S., Bose, A., & Aswathi, T. (2020). Happiness, Meaning, and Satisfaction in Life as Perceived by Indian University Students and Their Association with Spirituality. *Journal of Religion & Health, 59*(5), 18-31.
- Dejonckheere, E., Mestdagh, M., Verdonck, S., Lafit, G., Ceulemans, E., Bastian, B., & Kalokerinos, E. K. (2021). The relation between positive and negative affect becomes more negative in response to personally relevant events. *Emotion, 21*(2), 326-333.
- Delavare A. (2011). *Theoretical and practical foundations of research in humanities and social sciences*. Tehran: Roshd Publications. (Persian)

- Díaz-García, A., González-Robles, A., Mor, S., Mira, A., Quero, S., García-Palacios, A., Botella, C. (2020). Positive and Negative Affect Schedule (PANAS): psychometric properties of the online Spanish version in a clinical sample with emotional disorders. *Psychiatry*, 20(1), 1-13.
- Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E., & Smith, H. L. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125(2), 276-288.
- Ekrami, R., Ghahari, M., Jafari, A., & Aghapoor, M. (2013). The effectiveness of group happiness training on the psychological well-being and positive and negative emotions of housewives. *Women and Family Studies*, 12(2), 23-35. (Persion)
- Eshaghi, L., & Nikrahan, G. (2018). The effectiveness of Lyubomirsky happiness training on mental health, life satisfaction, life expectancy and happiness in Shahreza nursing home women. *Journal of Gerontology*, 2(4), 45-54. (Persion)
- French, S., & Joseph, S. (1999). Religiosity and its association with happiness, purpose in life, and self-actualisation. *Mental Health, Religion & Culture*, 2(2), 117-120.
- Khalkhali, V., & Golestaneh, S. M. (2011). Examining the impact of teacher motivational style and competition result on students' subjective vitality and happiness in physical education. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 15(2), 2989-2995. (Persion)
- Kormi-Nouri, R., Farahani, M.-N., & Trost, K. (2013). The role of positive and negative affect on well-being amongst Swedish and Iranian university students. *The Journal of Positive Psychology*, 8(5), 435-443. (Persion)
- Najar, H. (2014). The Effectiveness of Islamic Happiness Theory on the Happiness of Married Women in Isfahan. *The Research Journal of the Wisdom of the Prophets Household*, 1(1), 1-16. (Persion)
- Pandya, S. P. (2018). Spirituality for mental health and well-being of adult refugees in Europe. *Journal of Immigrant and Minority Health*, 20(6), 1396-1403.
- Pasandideh, A. (2013). happiness from the perspective of Prophet. Qom: Taha Book, 138-156. (Persion)
- Rafiezadeh, F., & Zarehneyestanak, M. (2021). The role of lovemaking styles in predicting emotional divorce of women with marital conflict. *Biannual Journal of Applied Counseling*, 11(1), 39-58. (Persion)
- Rajabi, G., Kaveh-Farsani, Z., Amanuelahi, A., & Khojasteh-Mehr, R. (2020). Identifying the components of marital relationship: A qualitative study. *Journal of Qualitative Research in Health Sciences*, 7(2), 172-187. (Persion)
- Rezaei, S., & DashtBozorgi, Z. (2018). Prediction of marital satisfaction based on alexithymia, marital intimacy and subjective vitality in mothers of slow paced children. *Empowering Exceptional Children*, 9(1), 113-123. (Persion)
- Rezaei, S., & Rezaei, F. (2018). Prediction of marital burnout: Conflict resolution styles and marital expectations. *Biannual Journal of Applied Counseling*, 8(2), 23-38. (Persion)

- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2008). From ego depletion to vitality: Theory and findings concerning the facilitation of energy available to the self. *Social and Personality psychology compass*, 2(2), 702-717.
- Ryan, R. M., & Frederick, C. (1997). On energy, personality, and health: Subjective vitality as a dynamic reflection of well-being. *Journal of Personality*, 65(3), 529-565.
- Seligman, M. E. (2019). Positive psychology: A personal history. *Annual Review of Clinical Psychology*, 15(1), 1-23.
- Sheldon, K. M., & Lyubomirsky, S. (2021). Revisiting the sustainable happiness model and pie chart: Can happiness be successfully pursued? *The Journal of Positive Psychology*, 16(2), 145-154.
- Tanhaye Reshvanloo, F., Keramati, R., Kareshki, H., & Torkamani, M. (2018). Factor structure and gender invariance of Subjective Vitality Scale in students. *Journal of Applied Psychological Research*, 9(3), 1-14. (Persian)
- Tavakoli, G., Rezai Dehnavi, S., & Montajabian, Z. (2021). The Effectiveness of Positive Psychotherapy on the Vitality in the Elderly. *Aging Psychology*, 6(4), 308-299. (Persian)
- Wante, L., Van Beveren, M.-L., Theuwis, L., & Braet, C. (2018). The effects of emotion regulation strategies on positive and negative affect in early adolescents. *Cognition and Emotion*, 32(5), 988-1002.
- Watson, D., Clark, L. A., & Tellegen, A. (1988). Development and validation of brief measures of positive and negative affect: the PANAS scales. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54(6), 1063-77.
- Yang, S.-Y., Lin, C.-Y., Huang, Y.-C., & Chang, J.-H. (2018). Gender differences in the association of smartphone use with the vitality and mental health of adolescent students. *Journal of American College Health*, 66(7), 693-701.
- Zhang, H., Spinrad, T. L., Eisenberg, N., Luo, Y., & Wang, Z. (2017). Young adults' internet addiction: Prediction by the interaction of parental marital conflict and respiratory sinus arrhythmia. *International Journal of Psychophysiology*, 120(6), 148-156.
- Zhao, J.-L., Li, X.-H., & Shields, J. (2019). Managing job burnout: The effects of emotion-regulation ability, emotional labor, and positive and negative affect at work. *International Journal of Stress Management*, 26(3), 315-326.

