تأثیر آموزش شادمانی بر سلامت عمومی کارکنان شرکت پالایش نفت اصفهان

محمدرضا عابدی [۱]، حمید افشار [۲]، سید ابراهیم جعفری [۳]، شکوفه نیک‌نشان [۴]

مقاله پژوهشی

چکیده

زمینه و هدف: هدف از این پژوهش، تعیین میزان تأثیر آموزش شادمانی بر سلامت عمومی کارکنان پالایش نفت اصفهان بوده است.

مواد و روش‌ها: روش پژوهشی مورد استفاده، روش نیمه‌تجربی با طرح پیش‌آزمون- پس‌آزمون با گروه کنترل بود. جامعه آماری کارکنان رسمی شاغل پالایشگاه نفت اصفهان در سال ۱۳۸۷ بوده است. جهت نمونه‌گیری ۳۰ نفر از کارکنان به صورت تصادفی انتخاب شدند و به صورت تصادفی در دو گروه آزمایش و کنترل قرار گرفتند. سپس گروه آزمایش در کارگاه آموزش شادمانی شرکت کردند و دوازده اصل شادمانی فوردایس از جمله خود بودن، فعالیت، پرورش شخصیت اجتماعی، روابط اجتماعی، خوش‌بینی، برنامه‌ریزی، دوری از نگرانی، خلاقیت، سطح توقعات پایین و توجه به زمان حال به آنان آموزش داده شد. ابزار مورد استفاده در این پژوهش عبارت بود از پرسش‌نامه ۲۸ سؤالی سلامت عمومی (General Health Questioner-28). در نهایت تمام افراد دو گروه مورد ارزیابی مجدد سلامت قرار گرفتند. برای تحلیل داده‌ها از تحلیل کواریانس استفاده گردید.

یافته‌ها: نتایج نشان داد که آموزش شادمانی، سلامت عمومی کارکنان پالایش نفت اصفهان را افزایش داده است ($P<۰/۰۰۳$)، هم‌چنین، آموزش شادمانی در کاهش اضطراب و بی‌خوابی کارکنان تأثیر داشته است ($P<۰/۰۲$).

نتیجه‌گیری: یافته‌های این مطالعه نشان داد آموزش شادمانی می‌تواند به عنوان یک برنامه آموزشی مؤثر جهت افزایش سلامت عمومی کارکنان پالایش نفت اصفهان مورد استفاده قرار گیرد.

واژه‌های کلیدی: سلامت عمومی ، شادمانی، کارکنان

ارجاع: عابدی محمدرضا، افشار حمید، جعفری سید ابراهیم، نیک‌نشان شکوفه. **تأثیر آموزش شادمانی بر سلامت عمومی کارکنان شرکت پالایش نفت اصفهان**. مجله تحقیقات علوم رفتاری ۱۳۹۴؛ ۱۳(۱): ۱۴۲-۱۳۴

دریافت مقاله: ۱۳۹۳/۱۱/۲۹ پذیرش مقاله: ۱۳۹۴/۰۲/۲۲

۱. دانشیار، دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی، دانشگاه اصفهان،اصفهان، ایران

۲. دانشیار، مرکز تحقیقات روان تنی، دانشگاه علوم پزشکی اصفهان، اصفهان، ایران.

۳. استاد، دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی، دانشگاه اصفهان، اصفهان، ایران

۴. کارشناس ارشد روان‌شناسی، دانشگاه پیام نور وزوان، اصفهان، ایران (نویسنده مسؤول)

Email: shnikneshan@gmail.com

مقدمه

توجه به بهداشت روانی در تمام عرصه‌های زندگی از جمله زندگی فردی و اجتماعی و شغلی حایز اهمیت است. عدم توجه به سلامت روان یکی از عوامل مهم در کاهش کارایی، از دست رفتن نیروی انسانی و ایجاد عوارض جسمی و روانی، خصوصاً در خدمات حرفه‌ای می‌باشد. سلامت روانی لازمه حفظ دوام عملکرد اجتماعی، شغلی و تحصیلی افراد جامعه است (۱) و تأمین آن هدف اصلی اجرای برنامه‌های بهداشت روان در جامعه می‌باشد (۲). شادی یک نیاز است و شاد بودن یک هنر. همه افراد به شادی نیاز دارند و دوست دارند در یک جامعه و خانواده شاد زندگی کنند. در خانواده و جامعه‌ای که علاقه، محبت

[Downloaded from rbs.mui.ac.ir on 2026-11-06]

[DOR: 20.1001.1.17352029.1394.13.1.13.8]

و عشق رکن اصلی آن است، نیاز متقابل اعضاء به یکدیگر از همه جهات، در بهترین شرایط برآورده می‌شود (۳).

شادی فعالیت فرد را بر می‌انگیزد و روابط اجتماعی و سیاسی را تسهیل می‌کند و موجب حفظ سلامتی و تا حدودی ازدیاد طول عمر افراد می‌شود (۴). امروزه یکی از مشکلاتی که جامعه بشری را تهدید می‌کند بیماری روانی ونبود شادی و سرزندگی در آن است. در همه جوامع برای تأمین سلامت روانی افراد وشادمانی آن‌ها تلاش‌های زیادی انجام گرفته است، بنابراین کشف عوامل مختلف مؤثر بر شادمانی دارای اهمیت است (۵). هم‌چنین، توجه به محیط‌های شغلی و شرایط کارکنان امری است که در دهه‌های اخیر به منظور بالا بردن کیفیت کار، حفظ سلامت و بهداشت کارکنان و جهت بهره‌جویی بیشتر و بهتر از طول مدت سنوات کاری مورد توجه قرار گرفته است. مشخص شده که استرس، فرسودگی، اضطراب، افسردگی و مشکلات سلامت روان روی عملکرد و بارآوری افراد در سازمان‌ها و مؤسسات تأثیر می‌گذارد. مشکلات سلامت روان در محیط کار دردسر اصلی برای مؤسسه و دولت است. ارزیابی‌ها در استرالیا، امریکا، اروپا و کانادا نشان می‌دهد از هر ده کارمند یک نفر از افسردگی، اضطراب، استرس یا فرسودگی رنج می‌برد. و مشخص شده تقریباً ۳ تا ۴ ٪ تولید ناخالص ملی در سرتاسر جهان صرف مشکلات سلامت روان در محیط کار می‌شود. برآورد شده در سال ۲۰۲۰ افسردگی بیشترین مشکل سلامتی مشترک در محیط کار و اجتماع خواهد بود (۶).

وجود سلامت شرط اول شادمانی است. فقدان سلامتی موجب مختل شدن فرایند دستیابی به اهداف می‌گردد و از تأثیری منفی بر شادمانی برخوردار می‌باشد (۷). فقدان شادمانی استرس‌زا است و استرس می‌تواند بیماری‌های خطرناکی تولید کند. فرد شادمان در صورت مواجهه با یک بیماری سخت بهتر می‌تواند از پس آن برآید و در کل شادمانی برای رشد روانی فرد لازم و مفید است، زیرا شادمانی به شخص کمک می‌کند که با فشارهای روانی مقابله کند (۴).

شادی از متغیرهایی است که در سال‌های اخیر با رشد و توسعه روان‌شناسی مثبت‌نگر مورد مطالعه بیشتری قرار گرفته است. اهمیت مطالعه شادمانی به حدی است که برخی پژوهشگران قدیمی و نظریه‌پردازان افسردگی از جمله Seligman معتقد هستند، بهتر است به جای توجه به افسردگی به شادمانی توجه شود، این توجه، باعث شده که پژوهشگران مختلف ضمن تعریف شادمانی، پژوهش‌هایی را نیز در مورد عوامل مؤثر و شیوه‌های افزایش آن انجام دهند (۸).

از سال ۱۹۶۰ پژوهش‌های جامع در مورد شادمانی آغاز شد که تعدادی از این مقالات به مطالعه درباره شیوه‌های افزایش شادمانی مربوط است. این مطالعات عبارت هستند از: مطالعات fava و همکاران، seligman و Fordyce . در میان برنامه‌هایی که این پژوهشگران برای ارایه شادمانی معرفی کرده‌اند برنامه شادمانی فوردایس سازمان یافته‌تر است. در این برنامه چهارده اصل مربوط به شادمانی در قالب هشت عنصر شناختی و شش عنصر رفتاری آموزش داده می‌شود و فرض بر این است که افراد با یادگیری این اصول و به کارگیری آن‌ها در زندگی روزمره می‌توانند به شادمانی بیشتری دست یابند (۹). در یک پژوهش این برنامه در شش هفته به افراد آموزش داده شد. نتایج نشان داد که بعد از آموزش از ۳۳۸ دانشجوی شرکت کننده، ۸۱ ٪ شادمانی بیشتری کسب کرده بودند که این امر نشان‌دهنده بازده مثبت برنامه پیشنهادی Fordyce است (۱۰).

در زمینه آموزش شادمانی مطالعات متعددی صورت گرفته است. در این رابطه تحقیقات نشان داده‌اند که آموزش

[Downloaded from rbs.mui.ac.ir on 2026-11-06]

[DOR: 20.1001.1.17352029.1394.13.1.13.8]

شادمانی باعث افزایش شادمانی (۱۱،۱۲، ۱۳، ۱۴، ۱۵)، کاهش اضطراب و افسردگی (۱۵، ۱۶)، کاهش فرسودگی شغلی (۱۴) و کاهش فشار خون (۱۷) می‌گردد.

طبق تحقیقات انجام شده در جهان، در مورد شادمانی مردم در کشورهای مختلف، مشخص شده کشور ایران، کشور شادی نیست. شادمانی افراد در سلامت روانی جامعه نقش کلیدی ایفا می‌کند. به طوری که زمانی که جشن‌های مذهبی و ملی برگزار می‌شود، آمار جرم و جنایت و خشونت پایین می‌آید. از این رو باید برای ایجاد شادی در جامعه تحولات اساسی صورت بگیرد که منشاء هر کدام از آن‌ها نیز به خانواده برمی‌گردد. عوامل اجتماعی، فرهنگی و اقتصادی در محدود کردن دایره شادی در جامعه تأثیرگذار است و آمار قتل، جنایت و خشونت هشدار می‌دهد که باید به صورت جدی اقدام شود (۳).

از آن‌جا که نیروی انسانی یکی از بزرگ‌ترین منابع و سرمایه‌های هر سازمانی محسوب می‌شود که سلامت آن‌ها در افزایش بهره‌وری نقش تعیین‌کننده دارد، بنابراین هرگونه برنامه‌ریزی و حتی سرمایه‌گذاری در این بخش که منتهی به حفظ و ارتقاء سطح سلامت کارکنان گردد، می‌تواند در نهایت منجر به افزایش کارایی شده و با بازگشت سرمایه همراه باشد. هم‌چنین، با توجه به این‌که بخش قابل توجهی از زندگی هر انسان در محیط کار او سپری می‌شود و در نظر گرفتن این مطلب که فقدان شادی موجب کاهش سلامتی می‌گردد، لازم است که مدیران سازمان‌ها و مؤسسات انرژی خود را صرف ایجاد محیطی کنند که موجب شادی کارکنان و دلبستگی آنان به محیط کار گردد و از میزان اختلالات روانی مربوط به محیط کار بکاهد. یکی از راه‌های ایجاد شادی همان طور که قبلاً گفته شد استفاده از برنامه‌های آموزشی است. با آموزش شیوه‌های افزایش شادمانی وچگونگی حصول و تقویت آن، هم‌چنین عوامل تأثیرگذار بر دست‌یابی به این نیاز حیاتی می‌توان میزان سلامت عمومی افراد، هم‌چنین میزان بهره‌وری و عملکرد افراد را افزایش داد. با توجه به اهمیت سلامت عمومی و پیشگیری از عوارض کمبود آن این پژوهش به بررسی میزان تأثیر آموزش شادمانی بر سلامت عمومی کارکنان پالایش نفت اصفهان پرداخت تا مشخص گردد چه متغیرهایی با نتایج مثبت و افزایش سلامت عمومی این افراد در ارتباط است.

مواد و روش‌ها

این پژوهش به شیوه نیمه‌تجربی با طرح پیش آزمون-پس‌آزمون با گروه آزمایش و کنترل انجام شد. جامعه آماری این پژوهش کلیه کارکنان پالایشگاه نفت اصفهان در سال ۱۳۸۷ بودند. تعداد این افراد ۱۱۹۱ نفر بود. جهت نمونه‌گیری ۳۰ نفر از کارکنان که نیمی از آن‌ها روزکار و نیمی نوبت کار بودند توسط مسؤولین پالایشگاه نفت معرفی گردیدند (نمونه‌گیری در دسترس) و سپس به صورت گمارش تصادفی در دو گروه آزمایش و کنترل قرار گرفتند. شرایط ورود به مطالعه کارمند رسمی بودن پالایشگاه نفت و رضایت افراد برای شرکت در جلسات آموزشی بود. شرایط خروج از مطالعه عدم حضور در دو جلسه متوالی جلسات آموزشی بود. بر اساس این که در روش آزمایشی پیشنهاد شده است که حداقل ۱۵ نفر آزمودنی انتخاب شوند (۱۸)، این تعداد مطلوب است.

پس از انجام پیش‌آزمون، برای آزمودنی‌های گروه آزمایش، یک دوره جلسات آموزش شادمانی در قالب شش جلسه به صورت هفتگی به مدت ۹۰ دقیقه ارایه شد. مداخلات آموزش شادمانی به عنوان متغیر مستقل در گروه آزمایش اعمال شد و سلامت عمومی متغیر وابسته بود. پیش‌آزمون قبل از اعمال مداخلات آموزش شادمانی و پس‌آزمون، شش هفته پس از اعمال مداخلات انجام گردید. با همکاری و برنامه‌ریزی مسؤولین پالایشگاه از آزمودنی‌ها دعوت شد تا در جلسات آموزشی که در پالایشگاه نفت تشکیل می‌گردید، شرکت نمایند. سپس به گروه آزمایش برنامه آموزش شادمانی به صورت گروهی آموزش داده شد. پس از آموزش، گروه

[Downloaded from rbs.mui.ac.ir on 2026-11-06]

[DOR: 20.1001.1.17352029.1394.13.1.13.8]

آزمایش در پس آزمون مجدد سلامت عمومی و شادمانی شرکت کردند. ساختار جلسات آموزش بر اساس آموزش شادمانی فوردایس تنظیم گردید. روش آموزش به صورت مستقیم (روش‌های چهره به چهره، سخنرانی و بحث گروهی) بود. ساختار جلسات آموزشی را محقق بر اساس اصول شادمانی فوردایس تنظیم نمود و کیفیت جلسات توسط متخصص بی‌طرف مورد تأیید قرار گرفت. در این جلسات چهارده اصل مربوط به شادمانی در غالب هشت عنصر شناختی و شش عنصر رفتاری آموزش داده شد. در هر جلسه بر اساس محتوای جلسات تکالیفی به افراد داده می‌شد. به عنوان مثال ابتدا در مورد انواع فعالیت از جمله فعالیت جسمانی، فعالیت جدید، فعایت لذت‌بخش، فعالیت دسته‌جمعی و فعالیت معنی‌دار توضیحاتی داده شد سپس به فراگیران توصیه شد فهرستی از این فعالیت‌ها تهیه کنند و در زندگی روزمره خود انجام دهند. و یا برای دور شدن از نگرانی از افراد خواسته شد افکار منفی خود را به طور روزانه فهرست کنند و در جلسات بعد در گروه مورد تجزیه و تحلیل قرار دهند. هم‌چنین از شیوه‌های تن‌آرامی استفاده کنند. در صورتی‌که فردی تکالیف را انجام نمی‌داد در مورد علت انجام ندادن تکلیف در ابتدای جلسه بعدی بحث و گفتگو می‌شد. گروه کنترل برای رعایت اصول اخلاقی در لیست انتظار باقی ماندند تا پس از خاتمه پژوهش مورد مداخلات آموزش شادمانی قرار گیرند.

طرح کلی جلسات عبارت بود از:

۱- مفهوم شادمانی، ضرورت و اهمیت آن و بررسی تاریخچه شادمانی.

۲- آموزش گذراندن اوقات بیشتر در اجتماعات و فعالیت‌های جمعی.

۳- آموزش اصول برنامه‌ریزی و سازماندهی بهتر، دور کردن نگرانی‌ها، کاهش سطح توقعات و آرزوها.

۴- آموزش اصول تفکر مثبت و خوشبینانه، زندگی در زمان حال.

۵- آموزش اصول پرورش شخصیت اجتماعی و برونگرا، خود واقعی بودن، کنار گذاشتن مشکلات و احساسات منفی.

۶- آموزش ارتباطات صمیمانه به عنوان مهم‌ترین منبع شادی، ارزشمند نمودن شادی.

ابزار پژوهش

در این پژوهش از پرسشنامه سلامت عمومی (General Health Questioner-28) استفاده گردید. از پرکاربردترین پرسش‌نامه در این حیطه است. این پرسش‌نامه توسط Goldberg ابداع شده است و شامل چهار زیر- مقیاس است: نشانه‌های جسمانی، اضطراب و بی‌خوابی، اختلال در عملکرد اجتماعی و افسردگی شدید. هر زیر- مقیاس شامل هفت سؤال می‌باشد (۱۹). در این پرسش‌نامه به دو طبقه اصلی از پدیده‌ها توجه می‌شود: ناتوانی فرد در برخورداری از یک عملکرد سالم و بروز علایم جدید با ماهیت معلول کننده اختلال (۲۰). این پرسشنامه مقیاس سنجش سلامت روانی کنونی است و یک ابزار شناخته شده جهت ارزیابی اختلال روانی است، ولی ابزاری جهت نشان دادن یک تشخیص خاص نیست (۲۱). برای نمره‌گذاری از روش نمره‌گذاری لیکرت استفاده گردید. در این شیوه نمره کل یک فرد از صفر تا ۸۴ متغیر خواهد بود. لازم به ذکر است که نمره بالا در این پرسش‌نامه نمایانگر اختلال و نمره پایین نمایانگر سلامت عمومی است. تقوی اعتبار پرسش‌نامه سلامت عمومی را با سه روش بازآزمایی، تنصیفی، و آلفای کرونباخ به ترتیب ۰/۷۲، ۰/۹۳، ۰/۹۰ به دست آورده است. بنابراین اعتبار پرسش‌نامه سلامت عمومی در سطح بسیار رضایت‌بخشی قرار دارد و می‌توان برای پژوهش‌های روان‌شناختی از آن استفاده کرد (۲۲).

داده‌ها با استفاده از نرم‌افزار آماری SPSS-15 مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت. برای تجزیه و تحلیل داده‌ها از میانگین، انحراف معیار و تحلیل کواریانس استفاده گردید. هم‌چنین پیش‌آزمون کنترل گردید و سپس دو گروه با نمرات باقیمانده مقایسه گردیدند.

یافته‌ها

میانگین و انحراف معیار نمرات کل پس‌آزمون سلامت عمومی، افسردگی، اختلال در عملکرد اجتماعی، اضطراب و بی‌خوابی،

[Downloaded from rbs.mui.ac.ir on 2026-11-06]

[DOR: 20.1001.1.17352029.1394.13.1.13.8]

نشانه‌های جسمانی دو گروه آموزشی و کنترل پس از کنترل پیش‌آزمون در جدول ۱ ارایه شده است.

همان‌گونه که در جدول ۱ مشاهده می‌شود میانگین نمرات پس‌آزمون کل سلامت عمومی، افسردگی، اختلال در عملکرد اجتماعی، اضطراب و بی‌خوابی، نشانه‌های جسمانی گروه آزمایش پایین‌تر از گروه کنترل است و نمره پایین حاکی از سلامت بالاتر است.

برای بررسی فرضیه اول یعنی آموزش شادمانی سلامت عمومی کارکنان پالایش نفت اصفهان را افزایش می‌دهد از تحلیل کواریانس استفاده شده است. در جدول ۲ نتایج تحلیل کواریانس مقایسه دو گروه آزمایش و کنترل با توجه به نمرات باقیمانده کل سلامت عمومی پس از کنترل نمرات پیش‌آزمون ارایه شده است. در تحلیل کواریانس متغیرهای کنترل باید با نمرات پس‌آزمون رابطه معنی‌داری داشته باشند (۲۳). در این مورد نمرات پیش‌آزمون رابطه معنی‌داری با نمرات پس‌آزمون دارند ($P<۰/۰۵$). اگر این رابطه معنی‌دار نبود اصولاً لزومی به کنترل آن وجود نداشت. کنترل این متغیر گروه‌ها را همتاسازی می‌کند. چنان‌چه میانگین‌های نمرات باقیمانده نمایانگر میانگین‌های همتا شده یا اصلاح شده می‌باشند (جدول۱).

نتایج جدول ۲ نشان می‌دهد که تفاوت بین میانگین‌های نمرات باقیمانده کل سلامت عمومی دو گروه معنی‌دار است ($P<۰/۰۰۳$). لذا فرضیه اول تأیید می‌گردد. میزان تفاوت ۰/۲۹ است یعنی ۲۹٪ واریانس نمرات کل پس‌آزمون سلامت عمومی مربوط به تأثیر آموزش بوده است.

برای بررسی فرضیه‌های دوم تا پنجم نیز از تحلیل کواریانس استفاده گردید. در تمامی تحلیل‌ها نمرات پیش‌آزمون کنترل شده است. سپس گروه‌ها با توجه به نمرات باقیمانده مقایسه شده‌اند. نتایج در جدول ۳ ارایه شده است.

همان‌گونه که در جدول ۳ مشاهده می‌شود تفاوت بین میانگین نمرات پس‌آزمون افسردگی ($P<۰/۲۵$)، اختلال در عملکرد اجتماعی ($P<۰/۱۳$) و نشانه‌های جسمانی دو گروه معنی‌دار نیست ($P<۰/۰۷$)، لذا فرضیه‌های دوم، سوم و پنجم رد می‌شود. اما تفاوت بین میانگین نمرات پس‌آزمون اضطراب و بی‌خوابی ($P<۰/۰۲$) دو گروه معنی‌دار است. یعنی آموزش شادمانی اضطراب و بی‌خوابی کارکنان پالایش نفت اصفهان را کاهش داده است.

جدول ۱. میانگین و انحراف معیار نمرات کل پس‌آزمون سلامت عمومی و زیرمقیاس‌های دو گروه آموزشی و کنترل

پس‌آزمون	گروهها	میانگین	انحراف معیار
سلامت عمومی	کنترل	۲۰/۸۸	۱/۷۸
	آزمایش	۱۲/۴۴	۱/۷۸
افسردگی	کنترل	۱/۵۴	۰/۴۷
	آزمایش	۰/۷۲	۰/۴۷
اختلال در عملکرداجتماعی	کنترل	۶/۶۹	۰/۴۳
	آزمایش	۵/۷۰	۰/۴۳
اضطراب و بی‌خوابی	کنترل	۶/۴۳	۰/۷۶
	آزمایش	۳/۶۹	۰/۷۶
نشانه‌های جسمانی	کنترل	۵/۷۶	۰/۸۶
	آزمایش	۳/۳۶	۰/۸۶

جدول۲. تحلیل کواریانس، مقایسه میانگین نمرات پس‌آزمون سلامت عمومی دو گروه آزمایش و کنترل

منبع	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	ضریب F	معنی‌داری	میزان تفاوت	توان آماری
پیش‌آزمون	۲۳۱/۵۸	۱	۲۳۱/۵۸	۴/۸۳	۰/۰۳	۰/۱۵	۰/۵۶
پس‌آزمون	۵۳۲/۲۶	۱	۵۳۲/۲۶	۱۱/۱	۰/۰۰۳	۰/۲۹	۰/۸۹

[Downloaded from rbs.mui.ac.ir on 2026-11-06]

[DOR: 20.1001.1.17352029.1394.13.1.13.8]

جدول۳. تحلیل کواریانس، مقایسه میانگین نمرات پس‌آزمون افسردگی، اختلال عملکرد اجتماعی، اضطراب و نشانه‌های جسمانی دو گروه آزمایش و کنترل

منبع	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	ضریب F	معنی‌داری	میزان تفاوت	توان آماری
پیش‌آزمون افسردگی	۴۴/۳۹۵	۱	۴۴/۳۹۵	۱۴/۷۹	۰/۰۰۱	۰/۳۸	۰/۹۵
پس‌آزمون افسردگی	۴/۱۰۵	۱	۴/۱۰۵	۱/۳۶	۰/۲۵	۰/۰۵	۰/۲۰
پیش‌آزمون‌اختلال‌عملکرد	۳۰/۹۶۲	۱	۳۰/۹۶۲	۱۲/۴۳	۰/۰۰۲	۰/۳۴	۰/۹۲
پس‌آزمون‌اختلال‌عملکرد	۶/۰۰۷	۱	۶/۰۰۷	۲/۴۱	۰/۱۳	۰/۰۹	۰/۳۲
پیش‌آزمون اضطراب	۱۶۷/۰۷	۱	۱۶۷/۰۷	۲۱/۵۰	۰/۰۰۰	۰/۴۷	۰/۹۹
پس‌آزمون اضطراب	۴۵/۷۴	۱	۴۵/۷۴	۵/۸۸	۰/۰۲	۰/۱۹	۰/۶۴
پیش‌آزمون‌نشانه‌های‌جسمانی	۲۱/۱۸	۱	۲۱/۱۸۶	۲/۱۲	۰/۱۵	۰/۰۸۱	۰/۲۸
پس‌آزمون نشانه‌های‌جسمانی	۳۵/۰۹	۱	۳۵/۰۹	۳/۵۱	۰/۰۷	۰/۱۲	۰/۴۳

بحث و نتیجه‌گیری

در این پژوهش، میزان تأثیر آموزش شادمانی بر سلامت عمومی کارکنان شرکت پالایش نفت اصفهان مورد بررسی قرار گرفت. نتایج نشان داد آموزش شادمانی سلامت عمومی کارکنان پالایشگاه نفت اصفهان را افزایش داده است. از آن‌جا که بین شادمانی و سلامت ارتباط وجود دارد (۲۴) با آموزش برنامه‌های شادمانی افراد از هیجانات مثبت‌تری برخوردار شده و سلامت روان آنان نیز افزایش یافته است. سلامتی عامل تعیین‌کننده شادمانی است و احساس شادمانی منجر به افزایش سلامتی می‌گردد (۲۵). Veenhoven ارتباط شادی با سلامتی را چنین بیان می‌کند که اولاً فقدان شادی استرس‌زا است و استرس می‌تواند بیماری‌های خطرناکی تولید کند. ثانیاً فرد شادمان در صورت مواجهه با یک بیماری سخت بهتر می‌تواند از پس آن برآید و ثالثاً شادمانی برای رشد روانی فرد لازم و مفید است. زیرا شادمانی به شخص کمک می‌کند که با فشارهای روانی مقابله کند (۲۴). Steward و همکاران نیز معتقد هستند که عواطف مثبت، به خصوص شادی، فعالیت‌های قلبی عروقی و سیستم ایمنی را بهبود می‌بخشد (۲۶). این نتیجه با نتایج پژوهش Fordyce، عابدی، رئیسی ، منصوری ، فرزادفر و همکاران و مرادی و همکاران همخوانی دارد (۲۷، ۱۷-۱۴، ۱۱-۱۰). در این پژوهش‌ها برنامه‌های آموزش شادمانی بر متغیرهای شادمانی، افسردگی، کنار آمدن با مشکلات، فرسودگی شغلی، اضطراب واحساس رضایت مورد بررسی قرار گرفته است. نتایج این بررسی‌ها نشان داده است که آموزش شادمانی موجب افزایش شادمانی و احساس رضایت، کاهش افسردگی، اضطراب و فرسودگی شغلی می‌گردد و تمامی این موارد باعث افزایش سلامت عمومی می‌گردد. در این پژوهش نیز، احتمالاً با آموزش اصول شادمانی احساسات منفی افراد کاهش یافته، افراد نسبت به زندگی خوشبین‌تر شده رویدادهای مثبت را مثبت‌تر در نظر گرفته و برای زندگی ارزش بیشتری قایل شده‌اند، لذا سلامت عمومی آنان افزایش یافته است.

آموزش شادمانی اضطراب و بی‌خوابی کارکنان پالایشگاه نفت اصفهان را کاهش داده است. یکی از مؤلفه‌های شادی نداشتن اضطراب و افسردگی است. از آن‌جا که در جلسات آموزش روی داشتن احساسات مثبت و خوش‌بین بودن و دوری از نگرانی و چگونگی گذراندن اوقات فراغت تأکید شد، احتمالاً افراد شرکت‌کننده با یادگیری این اصول و موارد دیگری که موجب شادمانی می‌گردد، توانسته‌اند اضطراب و بی‌خوابی خود را کاهش دهند. این یافته با نتایج تحقیق fordyce، عابدی، همخوان است (۲۷، ۱۶-۱۵، ۱۰).

آموزش شادمانی افسردگی، اختلال در عملکرد اجتماعی و نشانه‌های جسمانی کارکنان پالایشگاه نفت اصفهان را کاهش نداده است. این یافته‌ها با نتایج پژوهش عابدی، فرزادفر و

[Downloaded from rbs.mui.ac.ir on 2026-11-06]

[DOR: 20.1001.1.17352029.1394.13.1.13.8]

همکاران و منصوری ناهمخوان است (۱۵). احتمالاً دلیل ناهمخوانی به محتوای جلسات این پژوهش در مقایسه با سایر پژوهش‌ها برمی‌گردد.

به طور کلی می‌توان گفت شرکت در جلسات گروهی آموزش شادمانی موجب می‌شود افراد از میزان شادمانی خود و شیوه‌های افزایش شادمانی آگاهی بیشتری یافته و تلاش بیشتری جهت شادمان کردن خود و خانواده انجام دهند.

محدودیت‌های پژوهش

در هر پژوهشی عواملی وجود دارد که بر روی نتایج پژوهش تأثیر می‌گذارد. محدودیت‌های این پژوهش عبارت هستند از:

۱. این پژوهش در مورد کارکنان پالایش نفت اصفهان انجام شده و در تعمیم نتایج آن به کارکنان پالایشگاه نفت سایر شهرها باید احتیاط کرد.

۲. در این پژوهش جامعه آماری، کارکنان پالایش نفت اصفهان بوده‌اند و در تعمیم نتایج آن به کارکنان سایر سازمان‌ها باید احتیاط کرد.

پیشنهادها

با توجه به نتایج به دست آمده مبنی بر مؤثر بودن برنامه شادمانی در افزایش سلامت عمومی کارکنان پیشنهاد می‌گردد کارگاه‌های آموزشی مربوط به ارتقاء سلامت عمومی در مراکز صنعتی برای تمامی کارکنان برگزار شود. هم‌چنین در حوزه های مختلف دیگر نیز از این شیوه آموزشی استفاده گردد.

تشکر و قدردانی

از کلیه کارکنان و پرسنل پالایشگاه نفت اصفهان که در برگزاری کلاس‌ها ما را یاری نمودند، کمال تشکر و قدردانی را داریم.

References

1. Bahreinian S, Nourali A. Mental disorders in interns of Shahid Beheshti University of Medical Sciences. Journal of the Shaheed Beheshti University of Medical Sciences and Health Services. 2004; 28 (1): 65-70. [In Persian]
2. Sahebi L, Ayatollahi S. Mental health status of hospitals staffs in Shiraz . The Horizon of Medical Sciences. Journal of Gonabad University of Medical Sciences and Health Services 2007; 12(4): 26-34. [In Persian].
3. Azimi marvi. Master key to happy in the family, Khorasan newspaper. [Cited in 7/July/2009]. [In Persian].
4. Veenhoven R. Correlates of Happiness (3 Viks). Rotterdam, The nethelands: RISBO, center for socio – cultural Transformation; 1994.
5. Jamshidian P. The relationship between social adjustment, happiness and gender in students of Islamic Azad University Najaf Abad. [Proposal]. 22/August/2009. [In Persian]
6. Malkovic T. Mental Health, Keeping Well in the Workplace. Curtin Business School Review. A Quarterly Magazine for Business & Alumni. 5. Curtin University of Technology. Western Australia. 2006.
7. Eddington N, Shuman R. Subjective well-being. Presented by continuing psychology education. 2004.
8. Myers DG. The funds, friends, and faith of happy people. American Psychologist. 2000; 55: 56-67.
9. Liaghatdar MJ, Jafari E, Abedi M R. Ways of Increasing Happiness. Ehya Quarterly 2006; 4(13): 65-9. [In Persian].
10. Fordyce MW. A Program to increase happiness: further studies: Journal of Counseling psychology. 1983; 30 (4): 483−98.
11. Mooradi M, Jafari E; Abedi MR. The Effect of education based on Fordyce method in enhancement of Happiness rate in teachers of the education and human resources development organization in city of Isfahan. Journal of Teb va Tazkieh 2008; 16(66, 67): 57-62. [In Persian].
12. Raiesi A. Effect of happiness training on reducing blood pressure in patients with hypertension Isfahan. [MsC Thesis]. Isfahan, Iran: Isfahan University, Faculty of Education and Psychology; 2004. [In Persian].
13. Argyle M. The Psychology of Happiness. 2nd ed. London: Routledge; 2001.
14. Abedi MR. The effectiveness Career Counseling based on social learning theory, job adjustment and Cognitive - Behavioral model of Fordyce' Happiness on reducing job Burnout of Esfahan educational consultants. [PhD Thesis]. Department of Counseling Psychology and Education. Tehran, Iran: Allameh Tabatabai University; 2003. [In Persian]

[Downloaded from rbs.mui.ac.ir on 2026-11-06]

[DOR: 20.1001.1.17352029.1394.13.1.13.8]

15. Abedi MR. The effectiveness of Cognitive - Behavioral training of Fordyce' Happiness on Happiness, anxiety, Depression and social relations student of Isfahan University. Abstracts and Presentations of the Fourth week research at the University of Isfahan Research center of Isfahan University. 2002. [In Persian]
16. Mansouri Z. Efficacy of cognitive behavior training happy reduced PMS symptoms in women Baharestan town of Isfahan [Dissertation]. Tehran: Faculty of Science of Educational Psychology, University of Al-Zahra. 2005. [In Persian].
17. Astora J B. Stress or Tention (new disease of civilization). Trans. Dadsetan P. Tehran: Publication roshd. 1998. [In Persian].
18. Delavar A. Theoretical and practical research in the humanities and social sciences *Taghavi*, S.R. Study Reliability and Validity of the General Health Questionnaire (*GHQ*). Psychology 2002; 20: 381-97. [In Persian].
19. Molavi H. Validation, Factor structure, and reliability of the farsi version of General Health Questionnaire-28 on Irani students. Pakistan Journal of Psychological Research 2002; 17: 87-98. [In Persian].
20. Montazeri A, Harirchi AM, Shariati M, Garmaroudi G, Ebadi M, Fateh A. The 12-item General Health Questionnaire (GHQ-12): translation and validation study of the Iranian version. Health and Quality of Life Outcomes. 2003; 1: 66. [In Persian].
21. Bagher Yazdi A, Bolhry J, Pairavi H. Mental Health in students Tehran University entrance in 1994-1995. Journal of Andisheh & Raftar 1995; 2(4): 30-40. [In Persian].
22. Taghavi SR. Study Reliability and Validity of the General Health Questionnaire (GHQ). Psychology 2002; 20: 381-39. [In Persian].
23. Molavi H. Practical Guide to SPSS-14 in the behavioral sciences. Isfahan: Publication Pooyesh Andishe; 2008. [In Persian].
24. Veenhoven R. The utility of happiness. Social Iindicators Research 1988; 20: 254-333.
25. Perneger TV, Hudelson PM, Bovier PA. Health and happiness in young Swiss adults. Quality of Life Research 2004; 13: 171–8.
26. Salovey P, Rothman AJ, Detweler J, Develer J B, Steward WT. Emotional states and physical health. American Psychologist 2000; 55(1): 110-21.
27. Farzadfar M, Molavi H, Atashpoor H. The effect of education based on Fordyce method on reducing depression in derelict women Isfahan. Journal of Knowledge and Research in Psychology 2007; 30: 39-50. [In Persian].

[Downloaded from rbs.mui.ac.ir on 2026-11-06]

[DOR: 20.1001.1.17352029.1394.13.1.13.8]

The Effect of Happiness Training on General Health of Oil Refining Company Personnel in Isfahan

Mohamad Reza Abedi [1], Hamid Afshar [2], Ebrahim Jafari [3], Shekoufeh Nikneshan [4]

Original Article

Abstract

Aim and Background: The aim of this study was to examine the effectiveness of Happiness training on general health of oil refining company personnel in Isfahan.

Methods and Materials: During a quasi-experimental study, thirty official personnel of Isfahan Oil Refining Company were randomly assigned to experimental (N=15) and control groups (n=15) Then, the happiness program was instructed collectively that centered on 12 fundamentals Fordyce, including be yourself, keeping busy, developing an outgoing social personality, spending more time socializing, developing positive thinking, optimistic thinking, getting better organized, stop worrying, , be productive at meaningful work, lower expectation and aspiration and being present-oriented. Research instrument was General Health Questionnaire (GHQ-28), for pre and post-test. At last, subjects were again administered as the post-test. For analyzing the data ANCOVA was used.

Findings: The results of analysis of covariance indicated that the happiness training increased the mental health ($P<0.003$) and reduced anxiety and insomnia ($P<0.02$).

Conclusions: The findings showed that happiness training can be used as a training program for increased the general health in oil refining company personnel.

Keywords: General Health, Happiness, Personnel

Citation: Abedi MR, Afshar H, Jafari E, Nikneshan Sh. **The Effect of Happiness Training on General Health of Oil Refining Company Personnel in Isfahan**. J Res Behave Sci 2015; 13(1): 134-142

Received: 18.02.2015 Accepted: 12.05.2015

1. Associate Professor, school of psychology and education, University of Isfahan, Isfahan, Iran
2. Associate Professor, Psychosomatic Research Center, Isfahan University of Medical Sciences, Isfahan Iran
3. Professor, school of psychology and education, University of Isfahan, Isfahan, Iran
4. Master of Psychology, school of psychology, Vazvan University, Isfahan, Iran. (Corresponding Author): Email: shnikneshan@gmail.com

[Downloaded from rbs.mui.ac.ir on 2026-11-06]

[DOR: 20.1001.1.17352029.1394.13.1.13.8]