Shenakht Journal of Psychology and Psychiatry
Vol. 1/ No. 2/ Autumn 2014
Page: 28-39

The Effectiveness of Happiness education on life expectancy of divorcing spouses using Fordyce method

Habibollah Naderi[1], Masomeh Mokhtari Mirkolah[2], Maryam Mohammadpour[3]

1. Assistant Professor of Mazandaran University
2. Professor of Payamenor University
3. Master of Science, University of Mazandaran

Abstract

Objective: this study has done to determine the efficacy of happiness on life expectancy using method of Fordyce in divorcing spouse that referred counseling centers in Borazjan city.

Methods: the Method is semi-experimental study (intervention) that initially done between disappointed couples at being divorcing, and 30 couples were selected by random sampling. Of these 15 pairs, 15 pairs as a control group and 15 pairs as an experimental group were randomly organized**.** To get a data, "Hopefully Miller" questionnaire was used that the material consists of 48 items and each were divided by 5(0-4) that any points increase it would be as a greater hope. The implementation of process was that the first life expectancy scale in seven sessions of 90 minutes and the end for two groups, post-test was conducted. Reliability, validity and the structure of Analysis scale was calculated and scores were computed for model under studied. For Analysis the t-test scale of the independent group and covariance analysis (ANCOVA) was used.

Results: Results of t-test independent samples with regard to control of subjects age and education indicates a Significantly effectiveness of happiness education in Fordyce method on increase of life expectancy in divorcing spouses in compared with control group**.** The scale indicates the, life expectancy is higher by education on the other hand the findings suggest the importance of happiness education on life expectancy among devorcing spouses in Fordyces way.

Conclusion: After the test, in accordance with Tables 1 and 2 it has been determined that education of happiness in method of Fordyce's in increasing of life expectancy in divorcing spouse was effective.

Keywords: happiness in style of Fordyce, life expectancy, devorcing spouse.

مجله روانشناسی و روان پزشکی شناخت
سال اول، شماره ۲، پاییز/ ۱۳۹۳
صفحات: ۳۹-۲۸

اثربخشی آموزش شادمانی به شیوهٔ فوردایس بر میزان امید به زندگی زوجین در حال متارکه

دکتر حبیب‌الله نادری[۱]، معصومه مختاری میرکلا[۲]، مریم محمدپور[۳]

۱- استادیار گروه علوم تربیتی دانشکده علوم انسانی و اجتماعی دانشگاه مازندران
۲- مدرس دانشگاه پیام نور بهنمیر
۳- کارشناس ارشد دانشگاه مازندران

چکیده

هدف: پژوهش حاضر به‌منظور اثربخشی شادمانی به شیوهٔ فوردایس بر میزان امید به زندگی زوجین در حال متارکه‌ای انجام شده است که به مراکز مشاوره شهر برازجان مراجعه کرده‌اند.

روش: روش پژوهش نیمه‌تجربی (مداخله‌ای) است که از میان زوجین ناامید در حال متارکه، تعداد ۳۰ زوج به روش نمونه‌گیری تصادفی انتخاب و از این تعداد ۱۵ زوج به عنوان گروه گواه و ۱۵ زوج به عنوان گروه آزمایش به صورت تصادفی سازماندهی شدند. جهت حصول داده‌ها از پرسشنامه‌ی «امیدواری میلر» استفاده شد. اجرای مراحل کار به صورتی بود که برای سنجش مقیاس امید به زندگی، ۷ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای برگزار و در پایان برای دو گروه پس‌آزمون اجرا گردید. پایایی، اعتبار و ساختار تحلیل مقیاس محاسبه شد و امتیازات برای الگوی مورد مطالعه به‌دست‌آمد. تحلیل داده‌ها از طریق آزمون آماری t تست گروه‌های مستقل و تحلیل کواریانس (ANCOVA) انجام شد.

یافته‌ها: نتایج t تست گروه‌های مستقل با توجه به کنترل سن و تحصیلات آزمودنی‌ها، بیانگر معنی‌داری اثربخشی آموزش شادمانی به‌شیوهٔ فوردایس بر افزایش امید به زندگی زوجین در حال متارکه‌ای بود که در گروه آزمایش در مقایسه با گروه گواه قرار داشتند ($p<۰/۰۰۰۱$ و $t=۸/۵۳$)؛ یعنی مقیاس نشان می‌دهد با آموزش، امید به زندگی بیشتر می‌شود، از سوی دیگر؛ یافته‌های این پژوهش گویای اهمیت و تأثیر آموزش شادمانی به شیوهٔ فوردایس بر امید به زندگی زوجین در حال متارکه است.

نتیجه‌گیری: براساس نتایج پژوهش، آموزش شادمانی به‌شیوهٔ فوردایس در افزایش امید به زندگی زوجین در حال متارکه مؤثر است.

کلیدواژه‌ها: شادمانی به‌شیوهٔ فوردایس، امید به زندگی، زوجین در حال متارکه

.

مقدمه

سنگ بنای خانواده ازدواج است. ازدواج نیازمند همکاری، همدلی، وحدت، علاقه، مهربانی، بردباری و مسئولیت‌پذیری است. با آغاز ازدواج و ایجاد رابطه زناشویی، رضایت زناشویی به متغیری مهم در رابطه با کیفیت ازدواج بدل می‌شود. رضایت زناشویی احساس عینی از خشنودی و لذت تجربه‌شدهٔ زن و مرد با توجه به تمام جنبه‌های رابطهٔ زناشویی است. رضایت زناشویی به عنوان یکی از مهمترین مؤلفه‌های ثبات عاطفی زوجین به حساب می‌آید (فیشرومکنالتی، ۲۰۰۸).[1]

خانواده یکی از نظام‌های اولیهٔ جوامع بشری است که با وجود تحولات اساسی در اهداف و کارکردهای خود ثابت مانده است و هنوز در همهٔ جوامع، اهمیت اساسی دارد. خانواده، مناسب‌ترین نظام برای تأمین نیازهای مادی، روانی و معنوی بشر بوده و بهترین بستر را برای تأمین امنیت و آرامش روانی اعضا، پرورش نسل جدید و اجتماعی کردن فرزندان و برآورده ساختن نیازهای عاطفی افراد فراهم نموده‌است. با این حال، در عصر حاضر نظام خانواده دچار مشکلات و چالش‌های اساسی شده و حتی گاه اساس و تمامیت آن نیز زیر سؤال رفته است. متأثر از تحولات اجتماعی، صنعتی و علمی، در بیشتر جوامع ازجمله ایران مشکلات متعددی برای خانواده پدید آمده است؛ اختلاف‌های خانوادگی، طلاق، فرزندان بی‌سرپرست و بزهکاری نوجوانان و جوانان، نشان‌دهندهٔ مشکلات اساسی در خانواده‌های ماست. سنت‌ها، مسائل اخلاقی و روش‌هایی که به تقویت خانواده می‌انجامد، بعضاً متزلزل شده‌اند و دوری از هویت ملی و دینی و پذیرش هویت‌های دنیاگرایانه و دور از اخلاقیات انسانی، بسیاری از مردم ما را تهدید می‌کند (سالاری‌فر، ۱۳۸۹).

شیوهٔ ارتباطی بر روی حل موفقیت‌آمیز تعارضات زوجین تأثیر بسیار و میان سازگاری اجتماعی و سازگاری زناشویی ارتباط مثبت و قوی وجود دارد. به علاوه، هماهنگی ارزش‌ها با سطح رضایت زناشویی زوجین ارتباطی مثبت دارد. زوج‌هایی که به راحتی افکار و احساسات خود را با یکدیگر در میان می‌گذارند و قادر به پذیرش و درک احساسات یکدیگرند، رضایت زناشویی بیشتری دارند. در زوجینی که توانایی برقراری ارتباط مناسب را دارا هستند، عامل منفی در ایجاد نگرش منفی و وقوع طلاق یا جدایی، متغیر پیش‌بینی‌کنندهٔ قوی است؛ بنابراین آموزش مهارت‌های ارتباطی و زناشویی برای کسب رضایت زوجین مؤثر است (راهنما، ۱۳۸۱).

با توجه به مطالب مذکور، اکنون توجه محققان به ابداع شیوه‌هایی برای افزایش میزان تعاملات مثبت پس از ازدواج معطوف شده است. در این میان یکی از راه‌های مؤثر، برگزاری کلاس‌های آموزش و مشاوره‌ای نظیر آموزش شادمانی بر امید به زندگی زناشویی زوجین در حال متارکه در هنگام مواجهه با مشکلات است؛ از آنجا که انسان برای انجام هر کاری نیاز به آرامش دارد، تعداد کارهایی که ما به‌طور غریزی انجام می‌دهیم، بسیار کمتر از کارهایی است که از طریق آموزش می‌کنیم. از همین خاستگاه، نخستین آیهٔ نازل شده بر پیامبر گرامی اسلام محمد (ص)، آیهٔ نخست سورهٔ علق است که ایشان را امر به خواندن و آموزش دیدن می‌کند (عرب‌زاده، ۱۳۸۸). افراد شادمان دارای عزت نفس بالا، روابط دوستانهٔ محکم و اعتقادات مذهبی معنادار هستند (مایرز[2]، ۲۰۰۲) پژوهش‌های انجام‌شده نشان می‌دهند که شادمانی نقطهٔ مقابل افسردگی است و افسردگی موجب تضعیف سیستم ایمنی بدن می‌شود (داینر[3]، ۲۰۰۳)

شادمانی یکی از متغیرهایی است که چندی است در حوزهٔ روان‌شناختی وارد شده و تحقیقاتی نیز در این زمینه انجام گرفته که برخی از آنها مؤید ارتباط مستقیم آن با بهبود سیستم ایمنی بدن است. یکی از دلایلی که افراد باید سطح شادی خود را افزایش دهند، این است

1. Fisher & maknalti

2. Myers
3. Diener

که ارتباطی نسبتاً قوی میان شادی و سلامتی وجود دارد؛ دلایل مختلف را می‌توان مطرح کرد ؛ از جمله این‌که اشخاص ناخوش اغلب زندگی محدود و دردناکی دارند و این ویژگی‌های منفی زندگی‌شان موجب احساس عدم شادی آنان می‌شود. البته عدم سلامتی می‌تواند موجب ناشادی و غمگینی شود، در عین حال امکان تأثیر عامل دیگری بر شادی و سلامتی نیز وجود دارد (آیزنک[1]، ۱۹۹۰ ؛ به نقل از کامیاب، حسین‌پور و سودانی، ۱۳۸۸).

اهمیت عزت نفس در ایجاد شادمانی به حدی است که برخی از صاحبنظران و پژوهشگران روانشناختی شادی، از جمله آرجیل[2] (۲۰۰۱) آن را جزء جدایی‌ناپذیر شادکامی می‌دانند. شباهت زیاد پرسشنامه‌های سنجش شادکامی و پرسشنامهٔ سنجش عزت نفس، گواهی بر این ادعا است.

مایرز (۲۰۰۲) معتقد است ایمان مذهبی تأثیر زیادی بر میزان شادمانی دارد. ایمان مورد نظر مایرز ایمانی است که حمایت اجتماعی، هدفمندی، احساس پذیرفته شدن و امیدواری را برای فرد به ارمغان می‌آورد (عسکری، ۱۳۸۶). هلیز[3]وآرجیل (۲۰۰۱) مهمترین عوامل مؤثر بر شادمانی را ثبات هیجانی می‌دانند. زندگی زناشویی یکی از جهانی‌ترین نهادهای بشری است که از دو نفر با توانایی‌ها و استعدادهایی متفاوت و نیازها وعلایق مختلف و در یک کلام با شخصیت‌های گوناگون تشکیل شده‌است. یک رابطهٔ زناشویی صمیمی مستلزم آن است که زوجین یاد بگیرند با هم ارتباط برقرار کنند و با هم متفاوت باشند (افخمی وهمکاران، ۱۳۸۶).

امید داشتن به خود، برابر با اعتماد به نفس است. دارایی هر کدام منوط به داشتن دیگری است. معنای امید اعتقاد به این است که شخص می‌تواند نیروهای مورد علاقهٔ خود را در راه بهبود چگونگی زندگی‌اش به‌کار ببرد. برای اجرای این کار، نیازمند اعتماد هستیم و اعتماد از رفتار پدید می‌آید، نه از آرزو یا تفکر دربارهٔ چیزی که امیدبخش ذهنی و اعتمادبخش رفتاری است؛ باید با این اندیشه آغاز کرد که هیچ چیز، چاره‌ناپذیر نیست؛ صرف نظر از هرگونه شرایط باز هم می‌توان تصمیم به تفکر امیدوارانه گرفت و این کار شخص را یاری می‌دهد که رفتارهای اعتمادآمیز را برگزینند. امید به اختیار خود انسان است و از آنجا ناشی می‌شود که تصمیم بگیرد، هیچ‌گاه خود را کمتر از موجودی بی‌همتا و مهم نپندارد. شخص امید را با تصمیم به داشتن آن به دست می‌آورد. برای دستیابی به آن هیچ فرمول جادویی یا راه سرّی وجود ندارد (حسینی، ۱۳۸۵). رابینسون[4] امید را یکی از پایه‌های اصلی عملکرد روانی می‌داند که این اصل روانی، رونق‌دهندهٔ دستاوردهای زند است. امید، توانایی و باور احساس بهتری از آینده است. امید با نیروی مؤثر خود، سیستم فعالیتی خود را تحریک کرده و دریچه‌های تازه‌ای را به روی فرد باز می‌کند، امید نیروبخش است و باعث تلاش و کوشش بیشتر می‌شود (حسینی نیک، ۱۳۸۴). به اعتقاد فوردایس[5] (۱۹۹۷) شادی قابل تعلیم و آموزش دادن است. فوردایس از صاحبنظران روانشناسی شادی با بررسی تحقیقات متعدد، مجموعه‌ای با عنوان «آموزش شادمانی» ارائه داده است. این برنامه چهارده اصل دارد. از این تعداد اصول هشت مورد شناختی و شش مورد رفتاری است. اعتقاد فوردایس بر این است که به غیر عوامل مختلفی مثل ژنتیک، شخصیت، میزان درآمد، طبقهٔ اجتماعی و اقتصادی، میزان تحصیلات و ... در میزان شادی افراد، ویژگی‌های خاص دیگری نیز وجود دارند که وجود آنها نیز موجب کسب شادی می‌شود. زیربنای برنامهٔ شادمانی فوردایس این است که اگر شخص بخواهد، می‌تواند مانند افراد شاد، شاد باشد. این برنامه ترکیبی از نظریات شناختی و رفتاری است. (مردای و همکاران، ۱۳۸۶).

1. Eysenck
2. Argyle
3. S Hill
4. Rabinson
5. Fordyce

آلبرتالیس[1] (۱۹۷۶، به نقل از اپستین، چن و بیدر[2] ۲۰۰۵) تأثیر منفی «باورهای غیر منطقی» یا در نهایت معیارهای غیر واقع‌نگرانه‌ای را که افراد دربارهٔ روابط صمیمانه دارند، بر الگوهای تعامل و رضایت همسران مورد تأکید قرار داد. هالفورد[3] (ترجمه تبریزی، کاردانی و جعفری، ۱۳۸۴). بیان می‌کند زوجین مشکل‌دار، بیشتر مشکلات رابطه‌شان را به همسر خود نسبت می‌دهند و یا چنین می‌پندارند و یا از روی عمد به‌گونه‌ای ناخوشایند با آنها رفتار می‌کنند. در مقابل، زوجین خوشبخت، احتمالاً بیشتر رفتارهای منفی را به شرایط محیطی موقت نسبت می‌دهند.

اهمیت و ضرورت پژوهش

به دلیل اهمیت زیاد امید به زندگی زناشویی زوجین، هر گونه آموزش در خصوص نحوهٔ برخورد صحیح با موانع این موضوع و شادمانی و افزایش امید باید به زوجین ناامید و ناشاد آموخته شود تا بتوانند همچنان به زندگی بدون استرس با دلگرمی ادامه دهند و نگاهشان پر از امید شود؛ لذا آموزش شادمانی به شیوهٔ فوردایس به‌عنوان آموزش‌های قابل فراگیری در این پژوهش در نظر گرفته شده است. می‌توان از طریق آموزش، برخی از فنون را برای امید به زندگی زناشویی مورد استفاده قرار داد، برخورد با همسران را اصلاح نمود و به‌علاوه درکشور ما نیز کمتر به افزایش امید به زندگی زناشویی در زوجین در حال متارکه توجه شده است؛ پس لازم است که تحقیقات بیشتری در این زمینه انجام گیرد.

پژوهش‌های انجام شده

یکی دو دههٔ اخیر یکی از عرصه‌های فعال پژوهش در زمینهٔ مسائل مربوط به روان‌شناسی مثبت، به مفهوم شادمانی اختصاص یافته و از این رهگذر یافتهٔ جدید و امیدبخشی فراهم آمده است (هلیز و آرجیل ۲۰۰۱، دینر ۲۰۰۰ ، سلیمگن[4] ۲۰۰۰). در پژوهش‌های بین‌فردی نکات ظریفی در خصوص پدیدهٔ شادمانی و ارتباط آن با عوامل اجتماعی و سیاسی بدست آمده است، از جمله معمول شده است که عدالت اجتماعی، کارآمدی نهادها و وجود روابط هم‌سو و رضایت بین مراجعان و اعضای سازمان‌ها در افزایش روحیهٔ شاد و مثبت تأثیر نسبتا زیادی دارد (تریاندیس، ۲۰۰۰؛ به نقل از کامیاب و همکاران ، ۱۳۸۸).

مرادی و همکاران (۱۳۸۶) در پژوهشی با عنوان «تأثیر آموزش شادمانی به‌شیوهٔ فوردایس بر افزایش میزان شادمانی معلمان آموزش و پرورش شهر اصفهان» با استفاده از یک طرح تجربی با گروه آزمایش و کنترل در دو گروه ۳۰ نفری با پیش آزمون و پس آزمون، نتیجه گرفتند که آموزش شادمانی به شیوهٔ فوردایس بر افزایش شادمانی معلمان مؤثر است. رئیسی (۱۳۸۳) در پژوهشی تحت عنوان «بررسی اثربخشی آموزش شادمانی بر کاهش فشار خون بیماران مبتلا به فشار خون شهر اصفهان، به تعیین اثربخشی آموزش شادمانی بر کاهش فشار خون و افزایش شادمانی بیماران به فشار خون بالا پرداخت. نتایج حاکی از آن است که آموزش شادمانی بر کاهش فشار خون و افزایش شادمانی مؤثر بوده است. همچنین نتایج پیگیری در گروه آزمایش حاکی از پایداری اثر آموزشی بر فشار خون دیاستولیک[5] و شادمانی و نیز اثر دراز مدت بیشتر بر فشار خون سیستولیک بوده است. عابدی (۱۳۸۱) در پژوهش خود با عنوان «بررسی و مقایسه اثربخشی روش‌های مشاورهٔ شغلی به سبک نظریهٔ یادگیری اجتماعی، سازگاری شغلی و مدل شناختی رفتاری شادمانی فوردایس بر کاهش فرسودگی شغلی مشاوران آموزش و پرورش شهر اصفهان» نتیجه گرفت که برنامهٔ آموزش شادمانی علاوه بر افزایش شادمانی می‌تواند فرسودگی شغلی افراد را نیز کاهش دهد. عابدی (۱۳۸۰) در پژوهشی با عنوان «بررسی اثربخشی آموزش شناختی رفتاری فوردایس بر شادمانی، اضطراب،

1. Ellis
2. Epstien &chen&Beyder- Kamjou.
3. Halfourd.
4. Seligman
5. Diastplic

افسردگی و روابط اجتماعی دانشجویان دانشگاه اصفهان» در مطالعاتی با گروه‌های ۲۰، ۱۰ و ۷۰ نفری از دانشجویان، برنامهٔ شادمانی فوردایس را اجرا کرد و به این نتیجه رسید که با این برنامه می‌توان شادمانی دانشجویان را افزایش داد. اجرای این برنامه علاوه‌بر افزایش شادمانی، کاهش اضطراب و افسردگی را نیز به همراه داشته است (کامیاب و همکاران، ۱۳۸۸).

طرح تحقیق

در این پژوهش از روش تحقیق نیمه آزمایش طرح پیش آزمون و پس آزمون با گروه گواه استفاده شده است. گروه‌های آزمایش و گواه به روش تصادفی معادل شدند و قبل از اعمال مداخله‌های تجربی دربارهٔ آنها پیش آزمون بر روی این دو گروه اجرا شد و پس آزمون نیز در پایان مداخله اجرا شد؛ تا بدین وسیله آموزش شادمانی به شیوه فوردایس به عنوان متغیر مستقل لحاظ شود و تأثیر آن بر افزایش امید به زندگی به عنوان متغیر وابسته مشخص شود.

روش

با مراجعه به مراکز مشاوره شهر برازجان به‌صورت تصادفی ۳۰ زوج از کلیهٔ زوجین ناامید در حال متارکه انتخاب و به دو گروه ۱۵ نفرهٔ آزمایش و گواه تقسیم شدند و پس از انجام نمونه‌گیری، از زوجین دعوت به عمل آمد. از هر دو گروه آزمایش و گواه، پیش‌آزمون گرفته شد و گروه آزمایش مورد آموزش شادمانی به شیوهٔ فوردایس قرار گرفت.

مدت زمان هر جلسه یک ساعت و نیم بوده که پس از پایان هفت جلسه آموزش از هر دو گروه آزمایش گواه، پس‌آزمون عمل آمد.

در طی هفت جلسه آموزش شادمانی به شیوه فوردایس به استثنای جلسه اول، در جلسات دیگر از افراد تکالیف داده شده را خواسته و آنها را بررسی کرده و باید هر کدام از اعضا تکلیفش را انجام داده باشد و بعد از آن در طی جلسه موضوع مورد نظر عنوان می‌شد و در آن‌باره بحث گروهی صورت می‌گرفت و در پایان پس از جمع‌بندی و نتیجه‌گیری، تکلیفی را که باید هر یک از اعضا در طی یک هفته انجام دهند، به‌صورت جزوه در اختیار شان قرارداده می‌شد.

دستور کار جلسات آموزشی بر اساس چهارده گام آموزش شادمانی فوردایس است؛ در زیر ساختار کلی جلسات آموزشی به‌ترتیب ذکر شده است.

جلسه اول

هدف: آشنایی و معارفه شرح هدف‌ها و توضیح اصل اول شادمانی (سرگرم و فعال بودن)

در آغاز جلسهٔ اول ضمن سلام و احوال‌پرسی از هر یک از اعضا خواسته شد خود را معرفی کرده و از میان خود رهبر را انتخاب کنند؛ پس از آن اهدافی که باید در پایان جلسهٔ آخر به آن رسیده شود، عنوان شد و اصل سرگرم و فعال بودن تشریح شد، به افراد گروه توصیه شد در ابتدای امر خود را سرگرم کنند و بکوشند از حالت رکود بیرون آمده و فعال و پر جنب و جوش شوند که این گام اول شادمانی در شیوه فوردایس است..

جلسه دوم

هدف: آموزش فعالیت‌های جمعی و مولد بودن

در این جلسه پس از سلام و احوال‌پرسی مقداری از جلسه پیش را یادآور شده و از اعضا در خواست شد اقداماتی را که برای اصل اول یعنی سرگرم و فعال بودن خواسته شده بود، بیان کنند و در ادامه به آنها در خصوص چگونگی گذارندن اوقات خود در فعالیت‌های اجتماعی، توضیح داده و راهکارهایی ارائه شد، همچنین در ادامه به گروه طریقه انجام کارهای سودمند و معنادار و به اصطلاح مولد بودن آموزش داده شد و پیشنهادهایی به آنها ارائه و نظرات گروه نیز شنیده شد و در پایان با تکلیف دادن به هر یک از اعضا، جلسه به پایان رسید.

جلسه سوم

هدف: برنامه‌ریزی و سازمان‌دهی بهتر، دور کردن نگرانی‌ها، کاهش سطح توقعات

پس از سلام و خوش‌آمدگویی از افراد گروه دربارهٔ یادآوری جلسه دوم سؤال و سخنان آنها شنیده‌شد و در باب عملکرد آنها درباره مولد بودن و اقداماتشان برای فعالیت‌های جمعی و گروهی صحبت شد و در ادامه

طریقهٔ برنامه‌ریزی بهتر برای بهره‌بری از زندگی با نشاط‌تر و دور کردن هر نوع استرس و نگرانی از طریق تن‌آرامی و تنش‌زدایی بازخورد و به آنها آموزش داده شد که چگونه برای زندگی بانشاط، سطح توقعات و آرزوهای خود را پایین آورند و بتوانند با حداقل امکانات، بهترین و شادترین زندگی را در زناشویی کسب کنند و در نهایت با دادن تکلیف برای جلسه بعد و ترغیب زوجین به شادزیستن جلسه خاتمه یافت.

جلسه چهارم

هدف: آموزش چگونگی تفکر مثبت و خوش‌بینانه داشتن و همچنین زندگی در زمان حال

این جلسه با سلام و خوش‌آمدگویی و احوال‌پرسی آغاز شد و از اعضا دربارهٔ تکنیک‌هایی که در جلسه پیش برای برنامه‌ریزی بهتر برای زندگی‌شان و دور نمودن استرس و نگرانی و همچنین کاهش سطح توقعات و آرزو آموزش داده و تکالیفی که ارائه شده بود، پرسیده شد و اگر پرسشی داشتند، اشکالات برطرف گردید؛ در ادامه به آموزش مهارت تفکر مثبت و خوش‌بینی دربارهٔ جنبه‌های مختلف زندگی پرداخته و به اعضا جهت زندگی در زمان حال و عدم استرس از زمان آینده و این که مهم‌ترین زمان، زمانی است که در آن زندگی می‌کنیم، نه گذشته، آموزش‌های لازم داده‌شد؛ زیرا گذشته و آینده در اختیار ما نیست. همچنین با ذکر مثال و داستان کوتاهی جلسه پیگیری شد و با تعیین تکلیف و دریافت بازخورد، جلسه خاتمه یافت.

جلسه پنجم

هدف: آموزش دادن پرورش شخصیت سالم، اجتماعی و برون‌گرا

در ابتدای این جلسه همچون جلسات گذشته با خوش‌آمدگویی و احوال‌پرسی گذشت و پس از آن تکالیف مورد نظر مرور شد و در ادامه به اصل نهم و دهم فوردایس یعنی پرورش شخصیت سالم و پرورش شخصیت اجتماعی و برونگرا پرداخته و به افراد آموزش داده شد که چگونه فردی اجتماعی، سالم و خوش‌مشرب باشند و با دیگران رابطه برقرار کنند. با جمع‌بندی و تعیین تکلیف و بازخود مثبت، این جلسه نیز به پایان رسید.

جلسه ششم

هدف: آموزش خود واقعی بودن و کنار گذاشتن مشکلات و احساسات منفی

طبق روال جلسات پیش این جلسه نیز آغاز شد و با ملاحظهٔ تکالیف افراد گروه و رفع اشکالات و پرسش‌ها ادامه یافت و پس از آن اصل خود واقعی بودن یعنی آن چه هستید، باشید، توانایی‌ها و کاستی‌های خود را بپذیرید و با توانایی‌های خود، برای بهترین زندگی گام بردارید و در جهت رفع کمبودها و کاستی‌های خود، اقدام کنید و همچنین به اعضای گروه آموزش لازم جهت کنار گذاشتن مشکلات و احساسات منفی ارائه شد و مثال‌های گوناگونی ارائه شد؛ مبنی بر این که کنار گذاشتن و طرد احساس منفی، یعنی دید خوب و مثبت داشتن به زندگی و این یک اقدام و گام مهم برای موفقیت و شاد زیستن در زندگی روزمره و به‌خصوص زناشویی است. در پایان با تعیین تکلیف و دریافت بازخورد جلسه خاتمه یافت.

جلسه هفتم

هدف: آموزش ارتباط صمیمانه مهم‌ترین منبع شادمانی و اولویت دادن به شادی‌ها و تمرین مهارت‌های آموخته‌شده در جلسات پیش

این جلسات مطابق جلسات پیش با سلام و احوال‌پرسی آغاز شد و پس از بازدید تکالیف، مهارت‌های دیگر یعنی ارتباط صمیمانه و اولویت دادن به شادی برای شادکامی و رابطه مؤثر زندگی آموزش داده شد. در این جلسه از اعضای گروه خواسته شد، تکنیک‌ها و راهکارهایی را که در طی جلسات گذشته آموخته بودند، ارائه دهند و بحث گروهی صورت گیرد و به رفع اشکالات پرداخته شود و همچنین خلاصه‌ای از آموزش‌های دیده‌شده عنوان شد تا هرکس پرسشی دارد، به او پاسخ داده شود. در پایان با معرفی چند منبع معتبر در زمینهٔ آموزش شادمانی فوردایس به اعضای

گروه، از آنها خواسته شد، پیشنهادات و محدودیت‌های جلسات را یادداشت کنند و تحویل دهند. پس از جمع‌آوری فرم‌ها، جلسهٔ پس‌آزمون با موافقت اعضای گروه تعیین شد و در نهایت از افراد بابت حضور فعال و مستمرشان در جلسات تقدیر و تشکر به‌عمل‌آمد.

روش تجزیه و تحلیل داده‌ها

نمونه در این پژوهش شامل ۳۰ زوج، از زوجینی که امید به زندگی زناشویی نداشتند و قصد ترک همدیگر را داشتند، است و به‌صورت کاملا تصادفی ۱۵ زوج به عنوان گروه آزمایش و ۱۵ زوج با عنوان گروه گواه انتخاب شدند. بدین صورت که ۱۲۰ نفر از افراد مراجعه‌کننده، مورد آزمون قرار گرفتند و پس از آن، ۳۰ زوج از زوجینی که نمرهٔ آن‌ها به آزمون از ۱۲۰ نمره پایین‌تر بود و ناامید به زندگی قلمداد می‌شدند، فهرست شدند و گزینش به‌صورت تصادفی انجام شد.

ابزار محاسبه

در این پژوهش به‌منظور اندازه‌گیری متغیرهای مورد نظر از مقیاس امید به زندگی میلر استفاده شده است. آزمون میلر آزمونی از نوع آزمون‌های تشخیصی است. این آزمون شامل بررسی ۴۸ جنبه از حالت‌های امیدواری و درماندگی است که ماده‌های قید شده در آن بر مبنای اظهارات آشکار یا پنهان رفتاری در افراد امیدورار یا ناامید برگزیده شده‌اند؛ برای هر ماده می‌توان به روش نمره‌گذاری لیکرت ۵ گزینه نمره در نظر گرفت (بسیار مخالف =۱، مخالف =۲، بی‌تفاوت =۳، موافق =۴، بسیار موافق =۵). هر فرد با انتخاب جمله‌ای که در رابطه با او صدق می‌کند امتیازی کسب می‌نماید. ارزش‌های نمره‌ای هر جنبه از ۱ تا ۵ متغیر است. جمع امتیاز کسب‌شده مبین امیدورای یا عدم امیدورای است. در آزمون میلر دامنهٔ امتیازات کسب‌شده، از ۴۸ تا ۲۴۰ متغیر است و چنانچه فردی امتیاز ۴۸ را کسب کند، کاملاً درمانده تلقی می‌شود، نمره ۲۴۰ حداکثر امیدواری را نشان می دهد.

میلر عقیده دارد که امید باعث سلامتی روانی است و کسی که امیدوار باشد، مفهوم درستی از زندگی خواهد داشت. در پایان قابل توضیح است که دوازده شماره از پرسشنامهٔ میلر از ماده‌های منفی تشکیل شده که این شماره‌ها عبارتند از: ۳۱-۲۸-۲۷-۲۵-۱۸-۱۶-۱۳ -۱۱- ۳۹-۳۸-۳۲-۲۳ که در ارزیابی و نمره گذاری، این شماره‌ها برعکس نمره می‌گیرند. برای تعیین اعتبار این پرسشنامه از نمرهٔ سؤال ملاک استفاده شد، به این ترتیب نمرهٔ کل پرسشنامه را با نمرهٔ سؤال ملاک همبسته نمودیم و مشخص شد که بین این دو رابطه مثبت معنی‌داری وجود دارد (p=۰/۰۰۰۱ و r =۰/۶۱).

در پژوهشی که حسینی نیک (۱۳۸۴) انجام داده است، برای تعیین پایایی پرسشنامه از دو روش آلفای کرونباخ و تصنیف استفاده شد که به‌ترتیب ضرایب آن برابر با ۹۰٪ و ۸۹٪ است.

در پژوهش حاضر نیز، برای تعیین پایایی پرسشنامه از دو روش آلفای کرونباخ و تصنیف استفاده شد که به‌ترتیب ضرایب آن برابر با ۸۸٪ و ۸۹٪ است.

یافته‌ها

الف) یافته‌های توصیفی این پژوهش شامل شاخص‌های آماری مانند میانگین، انحراف معیار، حداقل و حداکثر نمرهٔ امید به زندگی به‌عنوان متغیر مورد مطالعه در این پژوهش است و در جدول ۱ ارائه شده است.

جدول ۱: میانگین انحراف معیار، حداقل و حداکثر نمرهٔ امید به زندگی گروه‌های آزمایش و گواه در مراحل پیش‌آزمون، پس‌آزمون و تفاضل (پیش‌آزمون و پس‌آزمون‌ها)

متغیر	مرحله	شاخص آماری گروه	میانگین	انحراف معیار	حداقل نمره	حداکثر نمره	تعداد
امید به زندگی	پیش آزمون	آزمایش	۸۷/۶۳	۱۴/۳۶	۶۲	۱۱۲	۳۰
		گواه	۹۰/۵۳	۱۸/۷۶	۶۱	۱۱۹	۳۰
	پس آزمون	آزمایش	۱۳۴/۱۰	۲۶/۸۹	۹۲	۱۹۳	۳۰
		گواه	۹۰	۱۸/۶۴	۶۰	۱۱۷	۳۰
	تفاضل	آزمایش	-۴۶/۶۷	-۱۲/۵۳	-۳۰	-۸۱	۳۰
		گواه	۰/۵۳	-/۱۲	۱	+۲	۳۰

همانطور که در جدول ۱ نشان داده شده است، در مرحله پیش‌آزمون میانگین و انحراف معیار امید به زندگی هر یک از گروه‌ها، به‌ترتیب گروه آزمایش ۸۷/۶۳ و ۱۴/۳۶ و گروه گواه ۹۰/۵۳ و ۱۸/۷۶، در مرحله پس‌آزمون میانگین و انحراف معیار گروه آزمایش ۱۳۴/۱۰ و ۲۶/۸۹ و گروه گواه ۹۰ و ۱۸/۶۴ و تفاضل (پیش‌آزمون و پس‌آزمون) میانگین و انحراف معیار گروه آزمایش ۴۶/۶۷ – و ۱۲/۵۳- و گروه گواه ۰/۵۳ و ۰/۱۲- است.

ب) یافته‌های مربوط به فرضیهٔ پژوهش، شامل فرضیهٔ زیر است که با نتایج حاصل از تجزیه و تحلیل آن در این بخش ارائه می‌شود.

فرضیه پژوهش: «آموزش شامل شادمانی به‌شیوهٔ فوردایس موجب امید به زندگی زوجین گروه آزمایش در مقایسه با گروه گواه می‌شود».

جدول ۲: نتایج آزمون t مستقل برای مقایسه تفاضل (پیش‌آزمون – پس‌آزمون) میانگین نمرهٔ امید به زندگی گروه‌های آزمایش و گواه

متغیر	گروه	میانگین	انحراف معیار	درجه آزادی	t	سطح معنادار p
امید به زندگی	آزمایش	-۴۶/۶۷	-۱۲/۵۳	۵۸	۸/۵۳	/۰۰۰۱

همانطور که از جدول ۲ ملاحظه می‌شود، بین نمرات تفاضل گروه آزمایش و گواه از لحاظ امید به زندگی تفاوت معناداری وجود دارد (p<۰/۰۰۰۱ و t=۸/۵۳). به عبارت دیگر آموزش شادمانی به‌شیوهٔ فوردایس با توجه به میانگین امید به زندگی (۴۶/۶۷-) گروه آزمایش نسبت به میانگین (۰/۵۳) گروه گواه موجب افزایش امید به زندگی شده است؛ بنابراین فرضیه پژوهش تأیید می‌شود.

ج) یافته‌های جانبی این پژوهش شامل نتایج تحلیل کوواریانس برای مقایسهٔ نمرات تفاضل متغیر مورد مطالعه با کنترل سن و تحصیلات است که در جدول ۳ ارائه شده است.

جدول ۳: نتایج تحلیل کوواریانس برای مقایسهٔ نمرات تفاضل (پیش‌آزمون –پس‌آزمون) امید به زندگی زوجین ناامید در حال متارکهٔ گروه‌های آزمایش و گواه با کنترل سن و تحصیلات آن‌ها

متغیر	مجموع مجذورات	درجهٔ آزادی	میانگین مجذورات	نسبت f	سطح معنادار p
سن	۰/۰۰۱	۱	۰/۰۰۱	۰/۰۲۷	۰/۸۷
تحصیل	۰/۱۱۴	۱	۰/۱۱۴	۴/۸۷	۰/۰۳
گروه	۱۴/۴۴	۳۵	۰/۴۱	۱۷/۶	۰/۰۰۱

همانطور که در جدول ۳ مشاهده می‌شود با کنترل سن و تحصیلات بین زوجین ناامید در حال متارکهٔ گروه آزمایش و زوجین ناامید در حال متارکهٔ گروه گواه از لحاظ امید به زندگی، تفاوت معناداری وجود دارد. به عبارت دیگر با ورود متغیرهای سن و تحصیلات به عنوان متغیرهای کنترل در تحلیل کوواریانس، تفاوت بین امید به زندگی دو گروه، معنی‌داراست و این بیانگر آن است که سن و تحصیلات در تفاوت حاصل در امید به زندگی گروه‌ها تأثیری ندارد ($p<۰/۰۰۱$ و $t=۱۷/۶$).

بحث و نتیجه‌گیری

پس از بررسی فرضیهٔ پژوهش، به بررسی و تبیین نتایج و یافته‌های بدست‌آمده از این پژوهش در کنار نتایج و یافته‌های متعدد فرهنگ‌های دیگر که به آن دست یافته‌اند، می‌پردازیم. سپس اشاره به ارکان همسویی و ناهمسویی نتایج پژوهش‌ها خواهیم کرد.

کسی که از سلامت روانی برخوردار نباشد، در برابر رویدادهای مهم زندگی دچار نا امیدی و افسردگی می‌شود. می‌توان گفت که این دو لازم و ملزوم یکدیگرند و تا انسان امیدوار نباشد، موقعیت‌های مثبت یا منفی زندگی را که نیاز به سازگاری و تطابق دارد، نمی‌تواند ایجاد کند. رویدادهای منفی را تهدیدی برای امنیت و آرامش خویش می‌پندارد و قدرت تحمل در موقعیت‌های مهم و ناراحت‌کننده زندگی او را از پای درمی‌آورد و روال طبیعی زندگی را مختل می‌سازد. امیدواری موجب پرورش دیدی خوشبینانه نسبت به زندگی می‌شود و فشارزا بودن وضع را کاهش می‌دهد و به زندگی معنا و هدف می‌بخشد. فردی که دارای شخصیت امیدوار است، عقیده دارد که تجربیات و حوادث، قابل کنترل و پیش‌بینی هستند و با تقویت انعطاف‌پذیری و پذیرا بودن حتی رویدادهای بسیار ناهماهنگ، خود را هماهنگ کرده و به‌گونه‌ای مطلوب آنها را مورد ارزشیابی قرار می‌دهد. مسلماً کسانی که دید بدبینانه‌ای نسبت به زندگی دارند، در معرض بیماری‌های روانی هستند. وقایع استرس‌آور زندگی می‌تواند نظام دفاعی بدن آن‌ها را دچار مشکل کند و در عملکرد مطلوب آن‌ها تأثیر منفی بگذارد و همانطور که می‌دانیم برای داشتن یک زندگی سالم و هدف و معنا بخشیدن به زندگی و همچنین گریز از گرفتاری‌ها و مشکلات روانی نیاز به «امید» داریم تا ما را به تلاش و کوشش و فعالیت به سطح بالایی از عملکردهای مطلوب روانی و رفتاری نزدیک کند.

با مقایسهٔ میانگین و انحراف معیار امید به زندگی گروه‌های آزمایش و گواه در مرحله پیش‌آزمون – پس‌آزمون طبق جدول ۱ و نتایج اثرات بین آزمون‌ها از لحاظ نمرات تفاضل پیش‌آزمون و پس‌آزمون طبق جدول ۲ مشخص است که آموزش شادمانی به شیوهٔ فوردایس موجب افزایش امید به زندگی زوجین و بدین ترتیب فرضیهٔ پژوهش تأیید می‌شود. در جدول ۲ ملاحظه می‌شود که بین زوجین گروه آزمایش و گواه از لحاظ امید به زندگی، تفاوت معناداری وجود دارد ($p<۰/۰۰۰۱$ و $f=۸/۵۳$)؛ بنابراین فرضیهٔ پژوهش تأیید می‌شود و به‌عبارتی آموزش شادمانی به‌شیوهٔ فوردایس با توجه به میانگین امید به زندگی (۴۶/۶۷–) زوجین گروه آزمایش نسبت به میانگین (۰/۵۳) زوجین گروه گواه،

موجب افزایش امید به زندگی زوجین گروه آزمایش شده است.

بنابراین می‌توان گفت: آموزش شادمانی به‌شیوهٔ فوردایس در افزایش امید به زندگی زوجین در حال متارکه مؤثر بوده است.

نتایج این پژوهش با یافته‌های مرادی و همکاران (۱۳۸۶) مطابقت دارد. این پژوهش با استفاده از یک طرح تجربی با گروه آزمایش و کنترل در دو گروه ۳۰ نفری با پیش‌آزمون – پس‌آزمون نتیجه گرفتند که آموزش شادمانی به‌شیوهٔ فوردایس بر افزایش شادمانی معلمان مؤثر است.

همچنین این پژوهش با نتایج پژوهش عابدی (۱۳۸۱) تحت عنوان «بررسی مقایسهٔ اثربخشی روش‌های مشاوره شغلی به سبک نظریهٔ یادگیری اجتماعی، سازگاری شغلی و مدل شناختی رفتاری شادمانی فوردایس» که بر کاهش فرسودگی شغلی مشاوران آموزش و پرورش شهر اصفهان برگزار شده، همسو است. در پایان در تبیین این فرضیه می‌توان بیان داشت که آموزش شادمانی فوردایس، مواردی را به زوجین شرکت‌کننده در کلاس‌های آموزشی مذکور ارائه می‌دهد که سبب می‌شود، امید به زندگی زوجین افزایش یابد.

به‌عنوان خاتمه، پیشنهادهایی کاربردی که براساس یافته‌های پژوهش حاضر ارائه می‌شود، عبارتند از:

۱) به‌منظور افزایش امید به زندگی زوجین در حال متارکه،کارگاه‌ها و دوره‌هایی از آموزش گام‌های فوردایس جهت ارتباط نزدیک‌تر و سالم‌تر آن‌ها با یکدیگر در نظر گرفته شود.

۲) مسئولین بهداشتی و درمانی نیز با توجه به یافته‌های این پژوهش، می‌توانند در قالب توسعه و تجهیز کارگاه‌های آموزش شادمانی برای زوجین در آستانهٔ ازدواج اقدامات مؤثر و سازنده‌ای در جهت آشنایی با ناملایمات و مشکلات زندگی زناشویی و شیوهٔ مقابله با آن و امیدواری، به آنها آموزش دهند.

۳) مسئولین تدابیری بیندیشند که آموزش شادمانی فوردایس جزیی از واحدهای درسی شود تا افراد به‌تدریج شیوه‌های مناسب مقابله با مشکلات را فراگیرند.

منابع

افخمی، ایمانه؛ بهرامی، فاطمه و فاتحی‌زاده، مریم (۱۳۸۶). **بررسی رابطهٔ بین میزان بخشودگی و تعارض زناشویی زوجین در استان یزد**، فصلنامهٔ خانواده‌پژوهی، سال سوم، شمارهٔ ۹ ، ص ۴۴ – ۴۳۱.

حسینی، مونس (۱۳۸۵). **رابطهٔ امید به زندگی و سرسختی روان‌شناختی در دانشجویان (دختر و پسر) دانشگاه آزاد اسلامی واحد گچساران**، پایان‌نامه کارشناسی ارشد مشاوره، دانشگاه ازاد اسلامی واحد علوم و تحقیقات.

حسینی نیک، سیدسلیمان (۱۳۸۴). **تأثیر کنکور بر سلامت روان، عزت نفس و امید به زندگی داوطلبان شهرستان گچساران**، پایان‌نامه کارشناسی ارشد مشاوره، دانشگاه آزاد اسلامی واحد علوم تحقیقات.

راهنما، اکبر، (۱۳۸۱). **بررسی تأثیر آموزش‌های حین ازدواج بر رضایتمندی زناشویی گروهی از زوجین تحت پوشش کمیته امداد امام خمینی شهر تهران، ویژه مقالات علوم انسانی دانشور**، سال دهم، دوره ۴۲، ص ۸۰-۷۳.

سالاری فر، محمد رضا (۱۳۸۹). **خانواده در نگرش اسلام و روان‌شناسی**، تهران، سازمان مطالعه و تدوین کتب علوم انسانی دانشگاها (سمت) قم، پژوهشگاه حوزه و دانشگاه.

عابدی، محمدرضا(۱۳۸۱) **بررسی مقایسه اثربخشی روش‌های مشاورهٔ شغلی به سبک نظریهٔ یادگیری- اجتماعی، سازگاری شغلی و مدل شناختی رفتاری شادمانی فوردایس بر کاهش فرسودگی شغلی مشاوران آموزش و پرورش شهر اصفهان**، پایان‌نامه دکتری مشاوره، دانشگاه علامه طباطبایی تهران، دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی.

عرب‌زاده، احمد (۱۳۸۸). **بررسی اثربخشی آموزش مهارت‌های مقابله‌ای افزایش تاب‌آوری**

زوجین دارای تعارض زناشویی شهر بوشهر، پایان‌نامه کارشناسی ارشد مشاوره، دانشگاه آزاد اسلامی واحد علوم و تحقیقات.

عسکری، پرویز (۱۳۸۶). **بررسی رابطهٔ چندگانه شادکامی، خودشکوفایی، سلامت روان، عملکرد تحصیلی با آندروژی (دوگانگی جنسی) در دختران و پسران دانشجویی واحد علوم و تحقیقات مرکز اهواز**، پایان‌نامه دکتری، دانشگاه آزاد اسلامی واحد علوم و تحقیقات.

کامیاب، زهره؛ حسین پور، محمد وسودانی، منصور (۱۳۸۸). بررسی اثربخشی آموزش شادمانی به‌شیوهٔ فوردایس بر افزایش شادمانی بیماران مبتلا به دیابت شهرستان بهبهان، **دانش و پژوهش در روان‌شناسی کاربردی**، دانشگاه آزاد اسلامی واحد خوراسگان (اصفهان) شماره چهل و دو، ص ۱۲۳ – ۱۰۸.

مرادی، مریم؛ جعفری، ابراهیم و عابدی، محمدرضا (۱۳۸۶). تأثیر آموزش به‌شیوه فوردایس بر افزایش میزان شادمانی معلمان آموزش و پرورش شهر اصفهان، **فصلنامه علمی، پژوهشی چاپ** و تزکیه شماره ۶۷-۶۶ . صفحه ۵۷ تا ۶۲ .

هالفورد، د. ک. (۱۳۸۴). **زوج‌درمانی کوتاه‌مدت**. ترجمه مصطفی تبریزی، مژده کاردانی و فروغ جعفری. تهران: انتشاراتفراروان.

-Argyle,M. psychology of happiness. London:RoutledgArgyle, M. & Lu, L. The happines of extroverts. **Personality and individual differences**, (1990) (2001)11, 1011-1017.

-Diener Ed, Scollon CN, Lucas RE.The evolving concept of subjective well- being: themu; tifaceted nature of happiness. **Advances in Cell Aging and Gerontology**. 2003: 15: 187-219.

-Ellis, B.J, (2002). The evolution of sex attraction: Evolution mechanisms in women. InThe AddaptedMind, Evolution of psychology and Generation of Culture, edited by J.H.Barkow, L. Cosmedes, and J. Tooby, 88-267. **New York, Oxford University**.

–Epstien, N.B., Chen, F., &Beyder-Kamjou, I.(2005). Relationship standard and marital satisfaction in chinese and American couples**,**
Journal of Marital and Family Therapy, 31, 1, 59-74.

–Fisher, T. D, & MC Nulty, J.K. (2008). NEUROTICISM and marital Satisfaction: the mediating role played by the sexual relationship.
Journal of psychology, 22 , 112-122.

-Fordyce, M.W, (1997). Educating for happiness, Ravue Quebecoise Depsychology, Vol. 2, No. 18.

- Hills, P., Argle, M., & Reeves, R.(2000). Individual differences in leisure satisfactions: an investigation, of four theories of leisure motivation. Personality and individual Defferences, 28, 763-779.

-Myers,D.G.HAPPY and Healthy .http:// abclocal. Go. Com /68-wls/ New/ 012802- hs- happy healthy.Htm 1.(2002)

–Meyers, S.A., &Landsberger, S.A. (2002). Direct and indirect pathways between adult attachment style and marital satisfaction. **Personal Relationshi**, 9, 159-172.

-Seligman EPM. Authentic Happiness: Using the New positive psychology to Realizer Yourpotentiong Fulfillment. Free press 2002; 55:6878.