

آموزش برنامه شادی فوردایس و تأثیر آن بر افزایش شادمانی خانواده‌های شاهد و ایثارگر

اعظم پهلوان صادق^{۱*}، دکتر حسنی بختیار نصرآبادی^۲

۱- کارشناس ارشد تحقیقات آموزشی- دانشگاه پیام نور اصفهان

۲- دانشیار دانشگاه اصفهان - دانشکده علوم تربیتی

a.pahlevansadegh@gmail.com

* نویسنده مسئول

چکیده

مقدمه و هدف: قدمت توجه به موضوع شادی به درازای تاریخ خلقت بشر است، زیرا آدمی همواره به دنبال راهی از دردها و رنج‌ها و تغییر وضعیت خود از حال بد به حال خوب بوده است. پژوهش حاضر با هدف شناسایی عوامل مؤثر بر شادمانی و تعیین اثربخشی آموزش برنامه شادی فوردایس در مورد خانواده‌های شهدا و ایثارگر صورت گرفت. برای محدود نمودن مسئله پژوهشی صرفاً عوامل فردی، اجتماعی و خانواده مطالعه شد.

مواد و روش‌ها: تحقیق پیرو طرح مداخله‌ای بود. برای دستیابی به اهداف پژوهش از بین خانواده‌های شاهد و ایثارگر شهرکرد تعداد ۸۰ نفر به روش نمونه‌گیری در دسترس انتخاب شدند. جمع‌آوری اطلاعات با پرسشنامه‌های استاندارد شده شادی فوردایس و محقق ساخته عوامل مؤثر بر شادی به ترتیب با پایایی‌های حاصل از آلفای کرونباخ به میزان ۰/۸۱ و ۰/۸۷ و با میزان همبستگی ۰/۸۴ با پرسشنامه‌های هم‌سنخ و روایی مورد نظر کارشناسان صورت گرفت. تحلیل داده‌ها با آزمونهای آماری تحلیل رگرسیون چندگانه و «تی» نمونه‌های مستقل انجام شد.

نتایج: عامل فردی با ضریب بتای ۰/۱۸۱ و سطح معناداری ۰/۰۵ و عامل خانواده با ضریب بتای ۰/۰۱۳- و سطح غیرمعنادار ۰/۸۶۸ به ترتیب بیانگر نقش اثربخش و غیراثربخش این عوامل در تبیین واریانس نمره شادی می‌باشند. استفاده از آزمون تی نمونه‌های مستقل تفاوت معنادار آماری را بین نمره شادی دو گروه آزمایش و کنترل نشان داد.

نتیجه‌گیری: یافته‌ها نشان داد که عامل فردی از میان عوامل سه‌گانه می‌تواند در تبیین واریانس متغیر ملاک نقش داشته باشد و آموزش برنامه شادی فوردایس بر افزایش میزان شادمانی خانواده‌های شهدا و ایثارگر مؤثر است.

واژگان کلیدی: برنامه آموزش شادی فوردایس، عامل فردی، عوامل سه‌گانه، شاهد و ایثارگر.

دوماهنامه علمی-پژوهشی
دانشگاه شاهد
سال شانزدهم- شماره ۸۴
دی ۱۳۸۸

وصول: ۸۸/۴/۲۵

آخرین اصلاحات: ۸۸/۹/۳۰

پذیرش: ۸۸/۱۰/۱۰

مقدمه

تفکر چگونه شاد زیستن ایده‌ای است که از دیرباز ذهن بشر را به خود مشغول داشته، به گونه‌ای که وی همواره به دنبال یافتن راهکارهایی برای بهتر زیستن و کسب لذت و بهره بیشتر از زندگی بوده است. انوشیروانی در ۱۳۸۲ عنوان کرده است، خواه فردی معتقد به دین باشد یا نه، همه انسان‌ها خواهان جایگاه بهتری در زندگی هستند و حرکت زندگی انسان‌ها به سمت شادی است [۱].

شادمانی اشاره به احساسی مثبت دارد که با کلماتی چون رضایتمندی (Satisfaction) و بهروزی بیان می‌شود. شادمانی در منابع مختلف با واژه‌هایی چون خوشحال (Happiness) رضایت از زندگی، احساسات مثبت (Positive Affect)، زندگی معنادار (Meaningful life) و واژه‌هایی اینچنین بیان شده است. یکی از واژه‌هایی که مکرراً در مرور متون معادل شادمانی به کار رفته، واژه Well Being می‌باشد. در متون مختلف این دو واژه به صورت جایگزین یکدیگر به کار رفته‌اند. بهروزی عموماً به عنوان یک عامل جسمی و سرور و سرخوشی به عنوان یک عامل ذهنی و درونی به کار می‌رود. بهروزی را می‌توان به طور کلی شامل تعادل بین اجزاء مختلف زندگی مثل اجزاء احساسی، مذهبی و جسمانی فرد دانست که می‌تواند سبب شادمانی و زندگی خوب در فرد شود [۲].

در تعریف واژه خوب بودن یا بهروزی مطلوب است دو نکته کلیدی مورد توجه قرار گیرد:

۱- اندازه‌گیری ذهنی یا عینی بهروزی: در این حالت واژه بهروزی به دو بخش تقسیم می‌شود. بهروزی عینی (Objective well being) که اشاره به شاخص‌های عینی بهروزی مانند امید به زندگی، درآمد، اشتغال، سطح تحصیلات و مواردی از این قبیل دارد و بهروزی ذهنی که اشاره به جنبه‌های ذهنی، شناختی و احساسی بهروزی دارد (۳). مد نظر پژوهش حاضر جنبه ذهنی بهروزی می‌باشد.

ب) رابطه بهروزی با مفهوم لذت‌جویی (Hedonic) یا مفهوم رشدگرایی: رویکرد لذت‌گرایی و رشدگرایی به مفهوم شادمانی است. در رویکرد اول بهروزی شامل خوشحال بودن یا شادمانی و در رویکرد دوم، بهروزی فراتر از شادمانی و احساسات خوشایند قلمداد شده و در برگیرنده شکوفاسازی توانایی‌های بالقوه انسان می‌باشد [۴].

سابقه پژوهش‌های مربوط به شادی به علت ظهور اخیر مباحث مرتبط با شادی، بسیار کوتاه است. در دهه ۱۹۶۰ سازمان نظرسنجی آمریکا اقدام به طرح سولاتی در مورد شادی و رضایت کرد. برادبورن (Bradburn) در ۱۹۷۶ ساختار سلامت روان‌شناختی که با استفاده از پیمایش نورک (Norc) صورت می‌گرفت، به انجام رساند. در اواخر قرن بیستم موضوع شادی و نشاط بشر به عنوان یکی از موضوعات مورد بررسی جامعه‌شناسان، روان‌شناسان و اقتصاددانان مطرح گردید. این موضوع جدیداً نیز وارد حوزه علوم پزشکی شده است. بسیاری از تحقیقاتی که تاکنون در زمینه شادی انجام شده است به کیفیت زندگی بشر و روان‌شناسی سلامت مربوط می‌شوند [۵].

لیوبمیرسکی در ۲۰۰۱ با در نظر گرفتن عوامل مؤثر بر شادمانی بر روی پیوستار، برخی از این عوامل را ناشی از شرایط مادی و بیرونی و بعضی دیگر را نشأت گرفته از عوامل درونی می‌داند [۶].

سن از عوامل درونی مؤثر بر شادمانی لکن با تأثیر اندک شناخته شده است. مطالعات کنونی نشان می‌دهند که رضایت از زندگی غالباً با بالا رفتن سن افزایش می‌یابد و یا حداقل کاهش نمی‌یابد [۷].

به زعم فیروزبخت و بیگی در ۱۳۷۵ شادی زیادتر جوانان می‌تواند معلول ظرفیت خیلی زیاد آنها برای عاطفه مثبت و ظرفیت کمتر آنان برای تجربه عاطفه منفی یا ترکیبی از هر دو باشد [۸].

سلامت از عوامل درونی محسوب شده و تأثیر بسزایی در شادمانی افراد دارد. لکن مطالعات نشان می‌دهد برخی از افراد با وجود مشکلات جسمی، شادی

بسیاری از افراد در یک بعد نسبت به بعد دیگر پیشرفته تر است و به همین جهت برخی را برون‌گرا و برخی را درون‌گرا می‌نامند [۱۴].

همچنین داینر و همکاران در ۱۹۹۶؛ به نقل از بهرامی، گوهری انارکی، نشاط دوست و پالاهنگ، ۱۳۸۲ در مطالعه خود نتیجه گرفتند که شخصیت نسبت به نژاد، طبقه اجتماعی، پول، ارتباطات اجتماعی، کار، تفریح، مذهب، و دیگر متغیرهای محیطی اثر تعیین کننده بیشتری بر شادی دارد. شخصیت و موقعیت هر دو بر شادی اثرگذار هستند بدین نحو که بعضی افراد نسبت به موقعیت‌های لذت‌بخش پاسخ بهتری می‌دهند و شادی تا اندازه‌ای از طریق انتخاب و کنترل موقعیت‌ها و روابط به دست می‌آید [۱۵].

ازدواج در زمره عوامل بیرونی قرار دارد و بدون توجه به طبقه اجتماعی و درآمد، مهمترین عامل تأثیرگذار بر شادمانی است. مطالعات نشان داده است که افراد شاد از زندگی خانوادگی خود رضایت زیادی دارند. همچنین افرادی که از ازدواج خود ناراضی‌اند از زندگی خود نیز رضایت ندارند. در فراتحلیلی که در این زمینه انجام شده بین ازدواج و بهروزی ذهنی ارتباطی در حد ۰/۱۴ بدست آمده است [۱۶].

پژوهش‌های متعددی از این حکایت دارند که افراد متأهل شادتر از افراد مطلقه، مجرد، متارکه کرده و یا همسر از دست داده می‌باشند. همچنین متأهلان دارای فرزند کمتر، از متأهلان بدون فرزند شادتر هستند [۸].

نتایج تحقیقات مختلف نشان می‌دهد که رضایت از زندگی خانوادگی به شدت تحت تأثیر رضایت از همسر می‌باشد و روحیه همسر روابط را در خانواده تحت تأثیر قرار می‌دهد. همچنین رضایت خانوادگی به طور شگفت‌انگیزی بهروزی ذهنی را تحت تأثیر قرار می‌دهد و قویاً با شادی ارتباط دارد [۱۷].

مایرز (Myers) در ۲۰۰۰ دریافت که مذهب نزدیک به ۵٪ تا ۷٪ از واریانس رضایت از زندگی را تبیین می‌کند و از این میان ۲٪ تا ۳٪ از واریانس مربوط به خشنودی عاطفی مربوط به مذهب می‌باشد. وی معتقد

خود را حفظ می‌کنند. بدین ترتیب نه می‌توان گفت که بیمار بودن سبب ناشادی می‌گردد و نه می‌توان گفت سلامت به تنهایی متضمن شادمانی است [۹].

برخی از تحقیقات از جمله مطالعه علی پور، نوربالا، ازه‌ای و مطیعان در ۱۳۷۹ بیانگر این نکته هستند که شادی، دستگاه ایمنی را تقویت می‌کند و تقویت دستگاه ایمنی، سلامت فرد را بهبود می‌بخشد [۱۰].

به اعتقاد سالوی (Salovey) و همکاران در ۲۰۰۰ عواطف مثبت به خصوص شادی، فعالیت‌های قلبی و عروقی و سیستم ایمنی را بهبود می‌بخشد [۱۱].

یکی از مشکلاتی که در سنجش شادمانی مورد بحث قرار گرفته، تأثیر ژنتیک افراد بر شادمانی آنها است. پژوهش‌های روان‌شناسی نشان دهنده ارتباط بین ژنتیک و نمره شادمانی است. لکن هنوز توافقی در مورد شدت تأثیر عوامل ژنتیک بر شادمانی وجود ندارد. مطالعات انجام شده بوسیله لایکن (Lykken) و تلیجن (Tellegen) در ۱۹۹۶ بر روی دوقلوهای تک تخمکی و دو تخمکی نشان می‌دهد که تفاوت‌های ژنتیکی عامل ۴۰٪ از تفاوت‌ها در درک احساسات مثبت، ۵۵٪ از تفاوت‌ها در درک احساسات منفی، ۴۸٪ از تفاوت کلی در سطح شادمانی است. بنابراین محیط تأثیر اندکی در حدود ۲۲٪ بر سطح شادمانی دارد. لایکن معتقد است که چیزی در حدود ۸۰٪ از سطح کلی شادمانی، ارثی است [۱۲]. بیکر (Baker)، سیسا (Cesa)، گاتز (Gatz) و ملیس (Mellins) در ۱۹۹۲ نیز در تحقیق خود تأثیر ژنتیک بر احساسات مثبت و منفی را چیزی در حدود ۰/۳ تا ۰/۶ برآورد نموده‌اند [۱۳].

شخصیت از دیگر عوامل درونی می‌باشد. مطالعات مختلف نشان دهنده تأثیر ابعاد شخصیتی افراد بر شادمانی آنها است. به نظر برخی از کارشناسان، دو بعد شخصیت انسان در تعیین میزان شادمانی از اهمیت بیشتری برخوردارند. چلونگر در ۱۳۷۸ یکی از این دو بعد را برون‌گرایی و آرامش و دیگری را درون‌گرایی و عصبانیت نامیده و معتقد است فردی طبیعی است که نه کاملاً درون‌گرا و نه کاملاً برون‌گرا باشد. شخصیت

عنوان آموزش شادمانی ارائه داده است. این برنامه دارای چهارده اصل می‌باشد. زیر بنای برنامه شادمانی فوردایس این امر می‌باشد که اگر شخص بخواهد می‌تواند همانند افراد شاد، شاد باشد. در ادامه به اصول چهارده گانه آموزش شادمانی فوردایس اشاره شده است.

اصل اول: سرگرم و فعال بودن؛ اصل دوم: گذراندن اوقات بیشتر در اجتماعات و فعالیتهای جمعی؛ اصل سوم: مولد بودن و انجام کارهای سودمند و معنادار؛ اصل چهارم: برنامه ریزی و سازماندهی بهتر؛ اصل پنجم: دور کردن نگرانی‌ها؛ اصل ششم: کاهش سطح توقعات و آرزوها؛ اصل هفتم: تفکر مثبت و خوش بینانه؛ اصل هشتم: زندگی در زمان حال؛ اصل نهم: پرورش شخصیت سالم؛ اصل دهم: پرورش شخصیت اجتماعی و برون گرا؛ اصل یازدهم: خود واقعی بودن؛ اصل دوازدهم: کنار گذاشتن مشکلات و احساسات منفی؛ اصل سیزدهم: ارتباطات صمیمانه مهمترین منبع شادی است؛ اصل چهاردهم: اولویت دادن به شادی [۲۴].

عابدی در ۱۳۸۳ مطابق با الگوی آموزش شادمانی فوردایس، برنامه ای با عنوان آموزش شادمانی فوردایس- اصفهان تنظیم کرد. این برنامه شامل ۱۲ فن آموزشی و ۳ فن حرفه ای است که ۱۲ فن آموزشی در کلاسها و گارگاههای افزایش شادمانی آموزش داده می‌شوند ولی ۳ فن مشاوره ای با کار مداوم‌تر و همچنین شرکت در جلسات مشاوره فردی قابل یادگیری است. در پژوهشی که توسط عابدی در ۱۳۸۳ انجام گرفت، بیش از ۸۵ درصد دانشجویان شرکت کننده در برنامه آموزشی فوردایس- اصفهان مدعی شدند که شادمانی آنها افزایش یافته است. همچنین آموزش شادمانی منجر به کاهش اضطراب و افسردگی آنها نیز شده بود. علاوه براین، این برنامه در جهت افزایش شادمانی گروهی از فرهنگیان اصفهان نیز مؤثر بوده است [۲۵].

دانشمندان علاقه مند به مطالعه در حیطه مهارتهای اجتماعی نیز معتقدند که حمایت‌های اجتماعی نه تنها به مانند ضربه گیر و سپری در برابر استرس عمل می‌کنند

است که اثرات مذهب بیشتر به شکل شناختی ادراکی است تا حذف رویدادهای منفی یا افزایش رویدادهای مثبت [۱۸].

شجاعیان، زمانی منفرد در ۱۳۸۳ نیز در تحقیق خود اثربخشی استفاده از دعا را افزون بر درمانهای رایج برای حالتهایی مانند افسردگی، وابستگی‌های دارویی، مشکلات زناشویی و بسیاری بیماری‌های قلبی مورد بررسی قرار داده و آن را سودمند گزارش نموده‌اند [۱۹]. مطالعات نشان می‌دهد که در سالهای گذشته سطح شادمانی در کشورهای آمریکا و انگلستان یا ثابت بوده و یا کاهش یافته است، در حالیکه در طی این سالها میانگین درآمد افراد و نیز میانگین کلی ثروت و درآمد در جامعه در این کشورها افزایش یافته است [۲۰].

جاکوبسون (Jacobson) و آلدانا (Aldana) در ۲۰۰۱ معتقدند که ثروت، شادی را تضمین نمی‌کند بلکه فرصتی را برای فعالیتهای لذت بخش، آموزش و بهداشت بهتر فراهم می‌کند و بدین ترتیب می‌تواند در ایجاد شادمانی مؤثر باشد [۲۱].

مک دوناف (McDonough) در ۲۰۰۰ دریافت که روند تغییر ساختار سازمانها و کاستن نیروی انسانی در بسیاری از سازمانها سبب افزایش احساس عدم امنیت شغلی در کارگران شده است. مطالعه وی نشان داد احساس عدم امنیت شغلی اثرات منفی بر شادمانی کارکنان دارد و این احساس با کاهش نمره سلامت عمومی و افزایش فشار و استفاده از دارو همراه می‌باشد [۲۲].

همچنین مطالعه مشابه بر روی کارمندان سوئیسی نشان داد که استرس روحی ناشی از احساس عدم امنیت شغلی اثرات منفی بر شاخصها و رفتارهای مرتبط با سلامت دارد. احساس عدم امنیت شغلی می‌تواند از طریق افزایش غیبت و بیماری در کارکنان که خود منشأ گرفته از کاهش سلامت و شادمانی کارمندان است، سبب ضررهای اقتصادی در سازمان گردد [۲۳].

فوردایس (Fordyce) از صاحب نظران روان شناسی شادی در ۱۹۹۷ با بررسی تحقیقات متعدد، مجموعه‌ای با

عوامل فردی، اجتماعی و خانواده مورد بررسی قرار گرفت).

۲- اثر آموزش برنامه شادی فوردایس بر خانواده های شاهد و ایثارگر چقدر است؟

مواد و روش‌ها

جامعه مورد پژوهش این مطالعه را خانواده‌های شاهد و ایثارگر تحت پوشش بنیاد شهید و امور ایثارگران شهرکرد در سال ۱۳۸۷ بالغ بر ۱۳۱۵ نفر تشکیل دادند. در مطالعه‌ای مقدماتی واریانس جامعه به میزان ۰/۰۵۵ برآورد شد و سپس حجم نمونه با توجه به اهداف پژوهش با احتساب از فرمول حجم نمونه در حد لازم به تعداد ۸۰ نفر به روش نمونه‌گیری در دسترس با سطح ۹۵ درصد اطمینان و مقدار اشتباه مجاز [d] ۰/۰۵ تعیین شد. پژوهش حاضر پیرو طرح مداخله‌ای بود. مطالعه نخست به دنبال بررسی عوامل مؤثر بر شادمانی و در مرحله مداخله‌ای با هدف مطالعه اثر آموزش بر شادی ادامه یافت. ۸۰ نفر نمونه با روش گمارش تصادفی به دو گروه ۴۰ نفری آزمایش و گواه تقسیم شد. با بکارگیری طرح شبه‌آزمایشی پس‌آزمون با گروه کنترل، متغیر مستقل یعنی آموزش شادی به مدت سه ماه در مورد افراد گروه آزمایش ارائه شد و در نهایت پس‌آزمون در مورد هر دو گروه آزمایش و گواه بعد از اتمام دوره آموزش شادی اجرا شد. نتایج به دست آمده مورد مقایسه قرار گرفت و میزان اثربخشی آموزش شادی مشخص شد. در جدول یک اطلاعات مربوط به افراد شرکت‌کننده در پژوهش آورده شده است.

بلکه انسجام دستگاه ایمنی بدن را نیز افزایش می‌دهند [۲۶]

حرکت یک بعدی تمدن صنعتی نه تنها از آلام و مصایب روحی بشر نکاسته است بلکه رنجهای جدیدی را بر دردهای پیشین افزوده است. رنجهایی که غالب آنها از مدنیت جدید و زندگی صنعتی مدرنیسم نشات می‌گیرد. در چنین فضایی که انسان صنعتی روز به روز آشفته تر، غریبه تر و تنهاتر می‌شود، در این دنیای ماشینی که همه چیز از تعادل و توازن خارج شده، تلاشهای بی وقفه، خستگی های جبران ناپذیر، روحیه های بسیار پایین، بیماریهای روانی که می‌رود تا گوی سبقت را از سایر امراض برآید، در دنیایی که فقر و تنگدستی، جنگ و خونریزی، فساد و تباهی هر روز رو به افزایش است و سیر صعودی می‌پیماید، به نظر می‌رسد چیزی جز پشتوانه معنوی، جز مثبت و نیک اندیشی، جز تغییر و تحول درونی نمی‌تواند بشر را از این همه نابسامانی، از هم‌گسیختگی و از هم‌پاشیدگی روانی نجات دهد [۲۷].

با مطرح شدن روز افزون اهمیت شادی در امر سلامتی روان و خوشبختی و همچنین تأثیر آن در تقویت قوای روانی انسان برای مقابله با پیچیدگی ها و مشکلات دنیای امروز، توجه محققان و اندیشمندان و حتی افراد عادی نسبت به آن تغییر نموده است. پژوهش حاضر در پی شناخت برخی از عوامل مؤثر بر شادی همچنین چگونگی افزایش شادمانی به پاسخگویی به دو سؤال ذیل پرداخته است.

۱- عوامل نشاط آفرین در محیط خانواده و خارج از آن کدامند و میزان اثرگذاری آنها بر شادی در چه حد می‌باشد؟ (به منظور محدود نمودن مسأله پژوهشی صرفاً

جدول ۱: اطلاعات مربوط به افراد شرکت‌کننده در تحقیق

نام شهر	فرزندان شاهد		همسران شهدا	والدین شهدا		جمع کل
	دختر	پسر		مادر	پدر	
شهرکرد	۷۶	۵۰	۱۲۱	۱۷۲	۹۰	۱۳۱۵
						۸۰۶

ابزار گردآوری اطلاعات

برای گردآوری داده‌ها از پرسشنامه‌های محقق ساخته عوامل مؤثر بر شادی و پرسشنامه استاندارد شده شادی فوردایس استفاده شد. برای تهیه پرسشنامه عوامل مؤثر بر شادی، این عوامل می‌بایست براساس معیارها مقیاس بندی شد. نخست اطلاعات در این زمینه گردآوری شد و تیم تحقیق آن را مورد بررسی قرار داد. پس از رسم نمودار درختی برای پرسشنامه، اعضای تیم تحقیق از طریق روش تیم اعتباری (Nominal Group)^۱ پرسشنامه اولیه را طراحی کردند [۲۹]. سپس در جلسه‌ای که با حضور کارشناسان روان شناسی تشکیل شد، پرسشنامه از نظر اعتبار محتوی و اعتبار ظاهری مورد بررسی قرار گرفت. به این ترتیب پرسشنامه اولیه طراحی شد.

پرسشنامه اولیه به صورت مقدماتی اجرا شده تا پس از رفع مشکلات پرسشنامه و حذف سؤالات غیرضروری با استفاده از نتایج اولیه و مشکلات اجرایی، پرسشنامه ثانویه تهیه شده و به عنوان ابزار اندازه‌گیری مورد استفاده قرار گیرد.

برای بررسی روایی صوری و محتوایی سؤالات در نسخه نهایی پرسشنامه، دوباره از روش توافق صاحب‌نظران استفاده شد. برای تعیین پایایی پرسشنامه مورد مطالعه از روش همسانی درونی از نوع آلفا استفاده شد و ضریب آلفای کرونباخ برای پرسشنامه عوامل شادی برابر با ۰/۸۷ به دست آمد.

پرسشنامه عوامل شادی درجه‌بندی پنج مقیاسی لیکرت (۵-۱) با ۱۲۶ ماده است که نگرش‌ها و نشانه‌های شادی را اندازه‌گیری می‌کند. این پرسشنامه

۱- یکی از فنون رسیدن به توافق و جمع‌آوری اطلاعات از گروه است. در این روش نخست هر یک از شرکت‌کنندگان نظرات، مشکلات یا عقاید خود را که قرار است اولویت بندی شود، ابراز می‌کنند و پس از حذف موارد تکراری و واضح نمودن منظور هر عبارت هر یک از شرکت‌کنندگان در فرآیند، در مقابل هر عبارت (نظرات، مشکلات یا عقاید) یک نمره منظور می‌کند و پس از جمع‌بندی نمرات همه افراد، اولویت‌ها تعیین می‌شود.

برای اندازه‌گیری زمینه‌های مختلف نشانه‌شناسی شادی از جمله حیطه‌های فردی، اجتماعی و خانوادگی شادی به کار می‌رود.

بررسی‌های به عمل آمده در زمینه پایایی پرسشنامه شادی فوردایس از پایایی مناسب این آزمون خبر می‌دهد. آرگایل در ۱۹۹۹ همسانی درونی تست را از دامنه ۰/۷۳ تا ۰/۹۳ با میانگین ۰/۸۶ گزارش کرده است [۳۰].

در این پژوهش برای سنجش همسانی درونی پرسشنامه شادی فوردایس روی اعضاء خانواده‌های شاهد و ایثارگر از ضریب آلفای کرونباخ استفاده شد و مقدار ضریب قابل پیش‌بینی ۰/۸۱ به دست آمد. برای روایی تست شادی از تست شادی اکسفورد استفاده شد. ضریب همبستگی به دست آمده بین دو مقیاس فوق بر روی ۵۰ نفر که از بین ۸۰۰ نفر بصورت تصادفی انتخاب شده بودند، برابر ۰/۷۸ و در سطح $p = ۰/۰۱$ معنادار به دست آمد.

پرسشنامه شادی فوردایس با ۴۷ ماده میزان شادی افراد را سنجیده و درجه شادمانی را ارائه می‌دهد. نمره حاصل از پرسشنامه شادی فوردایس براساس نمره ۳۵-۲۰ معرف شادی ضعیف، نمره ۵۰-۳۵ با شادی متوسط، نمره ۶۵-۵۰ با شادی خوب، نمره ۸۰-۶۵ مبین شادی خیلی خوب و نمره ۸۰ به بالا با شادی عالی شناخته می‌شود [۲۴].

روش تجزیه و تحلیل اطلاعات

در این پژوهش با کمک نرم‌افزار آماری SPSS ۱۳، برای تحلیل داده‌ها از روش همبستگی گشتاوری پیرسون، تحلیل رگرسیون چندگانه، آزمون آماری «تی» نمونه‌های مستقل و محاسبه اندازه اثر استفاده شد. از مفهوم اندازه اثر برای توضیح دادن میزان بزرگنمایی حاصل از اجرای عمل آزمایشی استفاده می‌شود. در حقیقت، اندازه اثر، بیان کمی حاصل از تفاوت میانگین گروه آزمایش و میانگین گروه کنترل تقسیم بر انحراف معیار گروه کنترل است. در توزیع متقارن نما، میانه و

در جدول ۲ ضرایب همبستگی بین عوامل سه گانه و نمره شادی مشاهده می‌شود. ضرایب به دست آمده در جدول ۲ نشان می‌دهد، بین دو عامل فردی و اجتماعی به دلیل وجود ضریب همبستگی بالاتر از ۰/۸ و همبستگی به طور تقریبی مساوی با متغیر ملاک یعنی نمره شادی، پدیده چندگانگی خطی رخ داده است و از دو عامل مذکور تنها یکی از آن‌ها باید وارد تحلیل شده و دیگری کنار گذاشته شود. بنابراین برای گزینش یکی از عوامل، تحلیل همبستگی نیمه تفکیکی انجام شد. در مرتبه اول عامل فردی کنترل شده و همبستگی عامل اجتماعی با متغیر ملاک یعنی نمره شادی به میزان ۰/۱۷۴ به دست آمد. در مرتبه دوم عامل اجتماعی کنترل شده و همبستگی عامل فردی با نمره شادی به میزان ۰/۲۳۱ برآورد شد. با توجه به برابر بودن تقریبی ضرایب همبستگی حاصل از روش نیمه تفکیکی و نیز مساوی بودن تقریبی ضریب همبستگی هر یک از عوامل با متغیر ملاک، بطور انتخابی عامل اجتماعی کنار گذاشته شده و عامل فردی در تحلیل‌ها وارد شد.

میانگین بر هم منطبق هستند. رتبه اغلب به صورت صدک بیان می‌شود. (به عنوان مثال، چهلمین نمره از بالاترین نمره در یک توزیع صد نفره در شصتمین صدک قرار گرفته به گونه‌ای که ۴۰ درصد از نمرات بالا و ۶۰ درصد پایین آن واقع می‌شوند). در توزیع‌های نرمال و متقارن، پنجاهمین صدک در وسط توزیع قرار می‌گیرد. انحراف معیار اینگونه توزیعها با عناوین SD +۱ و SD +۲... نشان داده می‌شود. حائز اهمیت است بدانیم که یک انحراف معیار بالاتر از میانگین دارای رتبه درصدی ۸۴/۱۳ است (یعنی ۸۴/۱۳ درصد نمرات زیر این نمره قرار می‌گیرند)، رتبه درصدی ۲ انحراف معیار بالاتر از میانگین ۹۷/۷۲ درصد و رتبه درصدی ۳ انحراف معیار بالاتر از میانگین ۹۹/۸۶ درصد است. برای توضیح مفهوم اندازه اثر، از توزیع هنجاری متقارن استفاده می‌شود [۳۱].

نتایج

سؤال اول در پژوهش حاضر با عنوان: عوامل نشاط آفرین در محیط خانواده و خارج از آن کدامند و میزان اثرگذاری آن‌ها بر شادی در چه حد است؟ مطرح شد.

جدول ۲: همبستگی بین عوامل فردی، اجتماعی، خانوادگی و نمره شادی

نمره شادی	خانوادگی	اجتماعی	فردی	
			۱	فردی
		۱	۰/۸۵۱ **	اجتماعی
	۱	۰/۶۳۹ **	۰/۷۶۸ **	خانوادگی
۱	۰/۴۴۲ **	۰/۵۷۵ **	۰/۵۸۹ **	نمره شادی

** $p < 0.01$

جدول ۳: تحلیل رگرسیون

سطح معناداری	t	ضرایب استاندارد نشده		مدل
		Beta	خطای استاندارد	
۰/۰۰۰۵	۲/۸۸۲		۶/۹۲۵	عرض از مبدأ
۰/۰۰۰	۴/۲۲۷	۰/۶۰۷	۰/۰۴۳	عامل فردی
۰/۸۶۸	-۰/۱۶۶	-۰/۰۲۴	۰/۰۸۱	عامل خانوادگی

*** $p < 0.001$

جدول ۴: آماره‌های توصیفی گروه‌های آزمایش و کنترل

خطای استاندارد میانگین	انحراف استاندارد	میانگین	تعداد	گروه
۱/۳۰۰	۸/۲۲۳	۶۹/۸۳	۴۰	۱
۱/۹۴۸	۱۲/۳۲۲	۵۴/۶۴	۴۰	۲

ارائه شده است. بخش اول جدول ۵ بیانگر آزمون لون برای بررسی همگنی واریانس‌ها است. مقدار F جدول در سطح ۰/۰۱۳ از نظر آماری معنادار به دست آمده است. معناداری F نشان می‌دهد، فرض صفر مبنی بر برابری واریانس‌های دو گروه مورد مطالعه رد شده و برای گزارش برابری یا نابرابری میانگین‌ها و تأیید یا عدم تأیید فرض صفر در مورد برابری میانگین‌ها ستون دوم جدول ۵ گزارش می‌شود. ستون دوم جدول، مقدار «تی» معناداری را در سطح $p < 0/001$ نشان داده و این نتیجه حاکی از آن است که تفاوت میان دو گروه آزمایش و کنترل در نمره شادی فوردایس از نظر آماری معنادار بوده است.

اندازه اثر مطالعه حاضر از طریق تقسیم تفاوت بین میانگین‌های گروه آزمایش با مقدار ۶۹/۸۳ و گروه کنترل با مقدار ۵۴/۶۴ بر انحراف معیار گروه کنترل ۱۲/۳۲۲ به میزان ۱/۲۳۲ انحراف معیار به دست آمد. در این پژوهش نمره میانگین گروه آزمایش در مقابل ۸۷/۲۵ صدک توزیع فراوانی گروه کنترل قرار گرفت. همچنین نمای گروه آزمایش نمره ۷۳ و نمای گروه کنترل ۶۲ و میانه گروه آزمایش ۷۰ و میانه گروه کنترل ۵۳/۷۵ است.

جدول ۳ ضرایب رگرسیون حاصل از عوامل فردی و خانوادگی را گزارش می‌دهد. عامل فردی ضریب بتای ۰/۱۸۱ با خطای استاندارد ۰/۰۴۳ و عامل خانوادگی ضریب بتای ۰/۰۱۳- با خطای استاندارد ۰/۰۸۱ را نشان می‌دهد. ضریب بتا در تحلیل رگرسیون نشانگر میزان تغییر وارد شده در متغیر ملاک به ازای تغییر یک واحدی در متغیر پیش‌بین است. عامل فردی با مقدار ضریب بتای عنوان شده و میزان $t = 4/227$ و سطح معناداری ۰/۰۵ بیانگر اثربخشی این عامل در تبیین متغیر ملاک است، در حالی که عامل خانوادگی با مقدار ضریب ذکر شده و میزان $t = -0/166$ و سطح غیرمعنی دار ۰/۸۶۸ نشان‌دهنده نقش غیراثربخش این عامل در تبیین واریانس نمره شادی است.

به منظور یافتن پاسخ سؤال دوم پژوهش حاضر با عنوان: اثر آموزش برنامه شادی فوردایس بر خانواده‌های شاهد و ایتارگر چقدر است؟ تحلیل‌های آماری مربوطه صورت گرفت. نتایج حاصل از تحلیل بر داده‌های به دست آمده از آموزش برنامه شادی فوردایس در مورد خانواده‌های شاهد و ایتارگر به قرار زیر است. جدول ۴ آماره‌های توصیفی حاصل از نمره شادی را در دو گروه آزمایش با کد یک و کنترل با کد دو ارائه می‌دهد. آزمون «تی» نمونه‌های مستقل در مورد گروه‌های آزمایش و کنترل اجرا شد که گزارش آن در جدول ۵

جدول ۵: آزمون تی نمونه‌های مستقل در نمره شادی فوردایس

نمره شادی فوردایس			
فرض برابری واریانس‌ها		فرض نابرابری واریانس‌ها	
آزمون لون برای همگنی واریانس‌ها	F	۶/۴۱۵	۰/۰۱۳
	سطح معناداری		
آزمون تی برای برابری میانگین‌ها	t	۶/۴۸۴	۶/۴۸۴
	درجه آزادی	۷۸	۷۸
	سطح معناداری [آزمون دو سویه]	۰/۰۰۰	۰/۰۰۰
	تفاوت میانگین	۱۵/۱۸۸	۱۵/۱۸۸
	خطای استاندارد تفاوت	۲/۳۴۲	۲/۳۴۲
	فاصله اطمینان ۹۵ درصد تفاوت	سطح پایین تر ۱۰/۵۲۴	سطح بالاتر ۱۹/۸۵۱
اندازه اثر	۱/۲۳۲		

*** $P < 0/001$

بحث و نتیجه گیری

یافته بدست یافته بدست آمده جهت پاسخگویی به سؤال اول پژوهش مبنی بر شناسایی عوامل نشاط آفرین در محیط خانواده و خارج از آن و تعیین میزان اثرگذاری این عوامل بر شادی نشان داد که عامل فردی می‌تواند سهمی در پیش بینی میزان شادی افراد داشته باشد. داینر و همکاران در ۲۰۰۳ بیان می‌دارند که خصوصیات صمیمیت، درک دیگران و اهمیت دادن به آنها به عنوان عوامل مثبت مؤثر بر شادمانی مطرح شده و دارنده این ویژگیها چه مرد باشد و چه زن شادمانی بیشتری خواهد داشت [۳۱]. یافته پژوهش حاضر با نتیجه مطالعات و پژوهشهای رئیسی [۷]؛ علی پور و همکاران [۱۰]؛ سالوی و همکاران [۱۱]؛ بهرامی و همکاران [۱۵] و شجاعیان و همکار [۱۹]؛ جاکوبسون و همکار [۲۱]؛ داینر و همکاران [۳۱] همسو و هماهنگ می‌باشد. این یافته مبین این امر می‌باشد که کنترل فرد در ارائه عواطف مثبت و ممانعت از بروز عواطف منفی و در مجموع برخورداری از حس تعادل عاطفی، دارا بودن ویژگیهایی چون رضامندی و لذت بردن از زندگی، بیاد خدا بودن و اعتقاد به معناداری زندگی، برخورداری از سلامت جسم و روان، برون گرایی، گذشت، خوش بینی، خلق مثبت، روحیه انتقاد پذیری، یکپارچگی هویت، احساس ارزش و معنا، پذیرش خود و دیگران، ابراز محبت، داشتن مهارتهای ارتباطی، نگرش مطلوب، منظم بودن و مسئولیت پذیری، توانایی و قدرت مقابله با استرسها، امیدوار بودن، خود ابرازی و عزت نفس، ثبات خلق و خو، پرکار و فعال بودن، برخورداری از حس قدرشناسی، واقعیت پذیری و منطقی بودن و دارا بودن هر صفت و شاخص دیگری که به بعد فردی شخصیت مربوط می‌باشد، می‌تواند عاملی مؤثر بر افزایش شادمانی فرد باشد. همچنین بعنوان راهکاری در جهت تقویت بیشتر میزان شادی بواسطه عامل فردی می‌توان با ارائه آموزش در حیطه های شناختی و افزایش مهارتهای خودکنترلی اثر عامل مذکور را در افزایش شادی فزاینده ساخت.

اثر بخشی عامل خانوادگی در تبیین واریانس نمره شادی بعد دیگر مطالعه حاضر بود که این تأثیر معنی دار بدست نیامد و در مورد افراد مورد مطالعه این پژوهش متغیرهای خانوادگی نمی‌تواند بخشی از شادی آنها را تأمین نماید. این یافته با نتیجه مطالعات و پژوهشهای فیروزبخت و همکار [۸]؛ سالوی و همکاران [۱۸]؛ هدی و همکاران [۱۶]؛ ارهات و همکاران [۱۷]؛ جاکوبسون و همکار [۲۱] دال بر تأثیر عوامل خانوادگی بر میزان شادی افراد ناهمسو می‌باشد. این یافته نشان می‌دهد که عامل خانوادگی که نشأت گرفته از ویژگیهایی همچون داشتن رابطه مطلوب با افراد خانواده، سهم نمودن ایده و نظر اطرافیان در تصمیم گیریها، ابراز عشق و احساسات، فراهم نمودن اوقات فراغت در خانواده و استفاده بهینه از اینگونه فرصتها، اعتماد و اطمینان متقابل اعضای خانواده، اتحاد و انسجام در خانواده، وجود حس قدردانی در میان اعضا، تأمین نیازهای مالی و توجه به بعد اقتصادی خانواده می‌باشد در پژوهش حاضر نتوانسته بخشی از واریانس نمره شادی را تبیین نماید. بنظر می‌رسد دلایل دستیابی به این نتیجه و کم رنگ شدن تأثیر عامل مورد بحث، حاکم بودن عوامل عاطفی منفی بر خانواده، نوع بافت گروه نمونه، ارائه پاسخهای نادرست و غیردقیق به سؤالات در پرسشنامه، متوجه نشدن منظور سؤال، عدم رشد جنبه های شناختی شخصیت افراد گروه نمونه به میزان لازم و یا بدلیل جهت دار بودن آموزشها و تأکید بر عوامل خارج از خانواده در امر آموزش باشد. لذا پیشنهاد می‌گردد با توجه به نتایج این تحقیق جهت گیری برنامه آموزش شادی را در دو بعد افزایش مهارتها و تغییر نگرشها سوق داده تا موجبات افزایش شادمانی در میان خانواده های شهدا فراهم گردد.

یافته بدست آمده جهت پاسخگویی به سؤال دوم پژوهش مبنی بر اثر آموزش برنامه شادی فوردایس بر خانواده های شاهد و ایثارگر بیانگر این نکته می‌باشد که برنامه آموزش شادی فوردایس می‌تواند در افزایش و یا بهبود میزان شادی در مورد افراد مؤثر باشد. مایرز در

تفسیر فرد از رویدادهای پیرامون خود، تقویت دیدگاه فرد نسبت به عوارض سوء احساسات و رفتارهای منفی و پیامدهای نیک عقاید و دیدگاههای مثبت، القاء خلق مثبت با بکارگیری روشهای شناخت درمانی و افزایش ارزیابی واقع‌گرایانه و اصلاح تفکر، ارائه عملکرد شاد و شرکت در فعالیتهای پرجنب و جوش، اهمیت و بها دادن به روابط صمیمانه و داشتن روابط مثبت و حسن سلوک با دیگران، پرورش نفس معنوی، زندگی در زمان حال، کمک به شخص در پرورش شخصیتی سالم و رشد یافته در ابعاد مختلف، کمرنگ نمودن خصایص منفی مانند اضطراب، افسردگی، دلواپسی و نگرانی از شخصیت فرد و عواملی دیگر از این قبیل تأثیرگذار باشد. در پژوهش حاضر با ارائه برنامه آموزشی شادی فوردایس بر روی افراد نمونه هدف مطالعه در این بعد تحقق یافته و تحقیق به موفقیت و کامیابی خود در این زمینه دست یافته است.

حائز اهمیت است عنوان گردد که پژوهش حاضر در مورد خانواده های شاهد و ایثارگر انجام گرفته و بنابراین تعمیم یافته های پژوهش به سایر اقشار و گروههای جامعه با احتیاط صورت گیرد. با توجه به یافته های پژوهش پیشنهادهای زیر ارائه می‌گردد :

۱. ایجاد فضای شاد و نشاط آور در ارتباطات و بها دادن به فعالیتهای خودانگیخته در جهت پرورش عواطف مثبت

۲. آموزش و اجرای برنامه های شاد در بنیاد شهید و تشویق نمودن اعضاء جهت پیاده نمودن اینگونه برنامه ها در محیط زندگی

۳. فراهم سازی زمینه های لازم برای تقویت روحیه و بالا بردن میزان شادی در میان خانواده های شهدا و ایثارگر

۴. زدودن عوامل ایجاد تشویش خاطر و اضطراب و افزایش رضامندی از زندگی

۵. افزایش سطح دانش عمومی و تخصصی اعضای خانواده ها و افزودن بر مهارتها و اطلاعات آنان

۲۰۰۴ شادی را تحت کنترل فرد دانسته و روشهایی را برای بهبود حالت روحی افراد و افزایش رضایت آنها از زندگی پیشنهاد می‌کند. این روشها عبارتند از :

- درک اینکه شادی پایدار ناشی از موفقیتهای مالی نیست : این امر بدان معناست که به دست آوردن رضایت از زندگی برای بهداشت روانی لازم است. کسی که رضایت بدست نمی‌آورد، مطمئناً ناشاد است. توانایی در کسب رضایت، به انسان استقامت می‌دهد تا از عهده مشکلات برآید.

- عملکرد شاد : از دید کارشناسان علوم رفتاری بیشتر موقعیتهای نامطبوع و ناراحت کننده زندگی با شادی و روح شوخ طبعی می‌توانند به موقعیتهای قابل تحمل تبدیل شود.

- تأمین خواب مورد نیاز : افراد شاد، زندگی شاداب و پرجنب و جوشی دارند ، با وجود این زمان را برای تجدید خواب حفظ می‌کنند. در حال خواب و استراحت، بدن آرام می‌گیرد و هیجانات تسکین می‌یابند. کسانی که دچار کم خوابی و یا بی خوابی هستند، حالت و رفتارهای عادی ندارند.

- شرکت در فعالیتهای شاداب و پرجنب و جوش : نتایج انبوه پژوهشها نشان می‌دهد که ورزش نه تنها سلامتی و انرژی را برای فرد به وجود می‌آورد بلکه درمانی برای اضطراب و افسردگی خفیف است.

- اولویت دادن به روابط صمیمانه: داشتن روابط مثبت و حسن سلوک با دیگران می‌تواند مایه ایمنی و اطمینان خاطر و موجب آسایش فکر شود. اعتماد کردن برای جسم و روح انسان مفید است. رابطه انسان با هم نوعان خود و توانایی سازگاری با آنها با همه تفاوت هایشان، از عوامل مؤثر در احساس شادکامی است [۳۲].

یافته بدست آمده از پژوهش حاضر با نتیجه مطالعات بهرامی و همکاران [۱۵]؛ فوردایس [۲۴]؛ عابدی [۲۵]؛ قراچه داغی [۲۶]؛ مایرز [۳۲] همسو و هماهنگ می‌باشد. تبیین این یافته به این صورت است که آموزش برنامه شادی فوردایس می‌تواند بر افزایش شناخت و مهارت افراد در میزان اثرگذاری و چگونگی کنترل عواطف، در

منابع

1. Lama Dalai, Cutler Howard C. The art of happiness. A handbook for living. Translated to Persian by: Anoushirvani Sh. Tehran: Rasa Pub; 1382 .
2. Easterlin Richard A. "Is Reported Happiness Five Years Ago Comparable to Present Happiness? A Cautionary Note," *Journal of Happiness Studies*. 2002; 3: 193-198.
3. Hilles P, Argyle M. Happiness, introversion-extraversion and happy introverts. *Personality and Individual Differences*. 2001; 30: 595-608.
4. Ryan R, Deci E. On happiness and human potentials: A Review of research on hedonic and eudaimonic wellbeing in S Fiske [ed] *Annual Review of Psychology* [Annual Reviews Inc, Paolo Alto California]; 2001; 52: 141 – 146 .
5. Veenhoven R. Advances in understanding happiness. Published in French in *Reve Quebecoise de psychologie*. 1997; 18: 29-74 .
6. Lyubomirsky S. The role of cognitive and motivational processes in well-being. *American psychology*. 2001; Volume 56, Issue 3: pp. 239-249 .
7. Hosein Raesi. A study of effectiveness of happiness training on reduction of hypertension in patients Isfahan [dissertation]. University of Isfahan, Faculty of Education and Psychology, Department of Counseling : 1383 .
8. Eysenck Michael. The psychology of happiness. Translated to Persian by: Firouzbakht M, Beigy kh. Tehran: Badr pub; 1375 .
9. Matthews CE, Ockene IS, Freedson PS, Rosal MC, Merriam PA, Hebert JR. Moderate to vigorous physical activity and risk of upper-respiratory tract infection 1. *Med Sci Sports Exerc*. 2002; 34: 1242-1248 .
10. Alipour A, Nourbala AA, Ejei J, Motieyan H. Happiness and immunology performance. *Journal of Psychology*. 1379; 40:219 – 233 .
11. Salovey A, Rothman AJ, Detwiler LB, Steward WT. Emotional states and physical health. *American psychologist*. 2000; 55 [1]: 110-121 .
12. Lykken D, Tellegen A. Happiness is a stochastic phenomenon. *Psychological Science*. 1996; 7: 186-189 .
13. Baker LA, Cesa IL, Gatz M, Mellins C. Genetic and environmental influences on positive and negative affect: Support for a two-factor theory. *Psychology and Aging*. 1992; 7: 158-163.
14. Eysenck Michael. Happiness, facts and myths. Translated to Persian by: Chelongar Z. Tehran: Nasl e Noandish pub; 1378 .
15. Argyle M. The psychology of happiness. Translated to Persian by: Bahrami F, Gohari Anaraki M, Neshat Doust HT. Palahang H. Jahad e daneshgahi pub; 1382 .
16. Heady B, Veenhoven R, Wearing A. Top-down versus bottom-up theories of subjective well-being. *Social Indicators Research*. 1991; 24: 81-100 .
17. Ehrhardt JJ, Saris WE, Veenhoven R. Stability of life-satisfaction over time: Analysis of change in ranks in a national population. *Journal of Happiness Studies*. 2000 ; 1: 177-205 .

۶. فراهم کردن شرایط جهت ادامه تحصیل اعضای مستعد خانواده های شهدا و ایثارگر و تنظیم برنامه های دانش افزایی مستمر

۷. درک روحیه اعضای خانواده های شهدا و ایثارگر و دخالت دادن دیدگاههای آنان در تصمیم گیریها و قبول نظرات آنان بمنظور ایجاد حس تعلق بیشتر به جامعه تحت پوشش بنیاد شهید

تقدیر و تشکر

تشکر و سپاسگزاری از معاونت پژوهشی بنیاد شهید شهرکرد و کلیه کارکنان آن بنیاد که در اجرای طرح معطوف به مقاله حاضر و جمع آوری داده ها ما را یاری نمودند.

- 18 . Myers DG. The friends and faith of Happy people. *American psychologist*. 2000; 55 [1]: 56- 57 .

19. Shojaeian R, Zamani Monfared A. Correlation of religious practice with mental health and job performance in the technical employees of munitions industries. *Journal of Thinking and behavior*. 1383; No 2 : pp. 33 -39 .
20. Hildebrandt VH, Bongers PM, Dul J, van Dijk FJ, Kemper HC: The relationship between leisure time, physical activities and musculoskeletal symptoms and disability in worker populations 1. *Int Arch Occup Environ Health*. 2000; 73: 507-518.
21. Jacobson BH, Aldana SG. Relationship between frequency of aerobic activity and illness-related absenteeism in a large employee sample. *Joccup Environ Med*. 2001; 43: 1019-1025.
22. McDonough P. Job insecurity and health. *International Journal of Health Services*. 2000 ; 30: 453-476.
23. Domenighetti G, D'Avanzo B, Bisig B. Health effects of job insecurity among employees in the Swiss general population. *International Journal of Health Services*. 2000; 30: 477 -490 .
24. Fordyce MW. Educating for happiness. *Ravue Quebecoise De Psychology*. 1997; vol 18: p. 2 .
25. Abedi MR. Happiness in family. Tehran: Family studies pub. 1383 .
26. Ward C, Luke B. Managing stress: Principles and strategies for health and well being. Translated to Persian by: Gharache Daghi M. Tehran: Peykan pub; 1381 .
27. Peal Norman. The power positive thinking. Translated to Persian by: Tamadon T. Tehran: Roshanfekran pub; 1371. in a large employee sample. *Joccup Environ Med*. 2001; 43: 1019-1025.
28. Bakhtiar Nasrabadi HA. Study of happiness factors in the Isfahan Zob e Ahan factory and its relationship with productivity [Research design]. Isfahan University: Research Office, 1385 .
29. Argyle M. Causes and correlates of happiness. In D. Kahneman, E. Diener, & N. Schwarz [Eds.]. *Well-being: The foundations of hedonic psychology*, New York: Russell Sage Foundation; 1999: 353-373.
30. Gall Meredith, Borg Walter, Gall Joyce. Educational research: An introduction. Translated to Persian by: Nasr AR, Oreyzi HR, Abolghasemi M, Pakseresht MJ, Kiamanesh AR, Bagheri KH, et al. Tehran: Shahid Beheshti University and Samt pub; 1382 .
31. Diener Ed, Scollon CN, Lucas RE. The evolving concept of subjective well-being: the multifaceted nature of happiness. *Advances in Cell Aging and Gerontology*. 2003; 15: 187-219.
32. Myers DG. The friends and faith of Happy people. *American psychologist*. 2000; 55 [1]: 56-57.

Daneshvar

Medicine

*Scientific-Research
Journal of Shahed
University
Sixteenth Year, No.84
December, January
2009-2010*

Received: 2009/7/16

Last revised: 2009/12/21

Accepted: 2009/12/31

Happiness program education of Fordyce and its effect on level of happiness in martyrs' and veterans' family

A'azam Pahlevan Sadegh*¹Dr. Hasanali Bakhtiar Nasrabadi²

1- Master of Arts in Educational Research
Instructor in Isfahan Payam - e - Noor University

2- Associate Professor, Department of Education, University of Isfahan

E-mail: a.pahlevansadegh@gmail.com

Abstract

Background and Objective: The History of happiness is as long as the history of creation of the human being. during the past centuries, human being tried to move from painful and suffering conditions and reach to a better life condition for himself/herself. The present study intends to investigate the rate of happiness and effective factors on it and the effectiveness of happiness program education of Fordyce on martyrs' and veterans' families. In this study only individual, social, and familial factors were considered.

Materials and Methods: The method is interventional. Sample of 80 individuals was selected by available sampling method. The data was gathered by standardized Fordyce inventory with reliability coefficient of 0/81 and its validity was 0/84 in compared with the same tests. In the scholar-made test, the factors of happiness were examined with reliability coefficient of 0/87 and accepted validity. Data was analyzed by using the deductive methods of analysis of regression and t - test.

Results: Personal factor with $b = 0/181$ and $p < 0/05$ and familial factor with $b = -0/013$ and $p < 0/868$ had role of effectiveness and non effectiveness on happy score respectively. Comparing experimental and control groups in happy score, the T-test showed significant difference between these groups.

Conclusion: Among the effective factors on happiness, personal factor influenced on happiness positively, but there was no significant relation about family and social factors. Also the results of experimental phase showed that training variables and changing the attitudes can enhance the rate of happiness in the individuals.

Key words: Happiness program education of Fordyce, individual factor, three dimensions factors, martyrs and Veterans