

## بررسی اثربخشی بسته آموزشی قدردانی ایمونز بر شادی و امید به زندگی زوجین

### Study The Effectiveness of Emmons Gratitude Training on Life Hope and Happiness of couples

**H. Azargoan, Ph.D. Student**

Department of Psychology, University of Isfahan, Isfahan, Iran

**M.B. Kajbaf, Ph.D.**

Department of Psychology, University of Isfahan, Isfahan, Iran

**A. Ghamarani, Ph.D.**

Department of Psychology, University of Isfahan, Isfahan, Iran

حسن آذرگون

گروه روان‌شناسی، دانشگاه اصفهان

✉ دکتر محمدباقر کجیاف

گروه روان‌شناسی، دانشگاه اصفهان

دکتر امیر قمرانی

گروه روان‌شناسی، دانشگاه اصفهان

دریافت مقاله: ۹۶/۹/۱۳

دریافت نسخه اصلاح شده: ۹۷/۱/۲۷

پذیرش مقاله: ۹۷/۲/۱۶

#### Abstract

The purpose of this study is to evaluate the effectiveness of Emmons Gratitude Training on hope and happiness. To that end, 40 couples in Neyshabour City were selected who were studied by Snyder and et al (1991) Hope Scale, and Oxford Happiness Scale (1989). Emmons's Gratitude package taken from Gomrani (2010) and Southwell (2012). The present study is a quasi-experimental research with control and experimental groups. The experimental group received Gratitude Training for 9 sessions and the control group did not receive anything.

✉ Corresponding author: Department of Psychology, Faculty of Psychology and Education, University of Isfahan, Isfahan Iran.  
Email: [m.b.kaj@edu.ui.ac.ir](mailto:m.b.kaj@edu.ui.ac.ir)

#### چکیده

هدف از تحقیق حاضر بررسی اثربخشی آموزش قدردانی بر امید و شادی زوجین بود. بدین منظور با استفاده از روش نمونه‌گیری در دسترس ۴۰ نفر از زوج‌های شهر نیشابور انتخاب شدند. تحقیق حاضر از نوع تحقیقات شبه آزمایشی با گروه کنترل و آزمایش بود که با استفاده از پرسشنامه امید اشنایدر و همکاران (۱۹۹۱) و پرسشنامه شادکامی آکسفورد (۱۹۸۹) مورد بررسی قرار گرفتند. بسته آموزشی قدردانی در این پژوهش برگرفته از مطالعات قمرانی (۱۳۸۹) و شاول و (۲۰۱۲) بود که با هدف پژوهش حاضر همسو شد. گروه آزمایش بسته آموزشی قدردانی به روش ایمونز را به مدت ۹ جلسه دریافت کردند و گروه کنترل هیچ آموزشی دریافت نکردند.

✉ نویسنده مسئول: اصفهان، دانشگاه اصفهان، دانشکده روان‌شناسی و علوم تربیتی، گروه روان‌شناسی  
پست الکترونیکی: [m.b.kaj@edu.ui.ac.ir](mailto:m.b.kaj@edu.ui.ac.ir)

The analysis of the findings shows that the mean scores of hope and happiness of the subjects were different between groups (control and experimental groups), after the adjustment of the pre-test ( $p < 0/01$ ). And the experimental group shows higher hope and happiness after receiving Emmons Gratitude Training. Accordingly, it can be argued that the formation or expansion of one of the positive emotions can also contribute to the formation or and expansion of other positive emotions. Also, Emmons Gratitude Training causes people to have more supportive resources, thus they are more hopeful and experience more happiness with increasing emotional excitement and negative emotional excitement.

**Keywords:** Gratitude, Hope, Happiness.

تحلیل یافته‌های به دست آمده نشان داد پس از تعدیل پیش‌آزمون، تفاوت میانگین نمرات شادی و امید در گروه کنترل و آزمایش معنادار بود ( $p < 0/01$ ) و گروه آزمایش پس از دریافت آموزش قدردانی، شادی و امید بیشتری را نشان دادند. بر این اساس می‌توان بیان داشت شکل‌گیری یا گسترش یکی از هیجانات مثبت همانند قدردانی توانسته است به شکل‌گیری یا گسترش سایر هیجانات مثبت مانند شادی و امید در زوجین کمک کند. همچنین آموزش قدردانی سبب شد تا افراد منابع حمایتی بیشتری را در اختیار داشته باشد، لذا امید بیشتری را تجربه می‌کند و با افزایش هیجانات مثبت و کاهش هیجانات منفی، شادی بیشتری را تجربه می‌کند.

**کلیدواژه‌ها:** قدردانی، شادی، امید

## مقدمه

بسیاری از مسائل و مشکلات زناشویی ناشی از کمبود هیجانات مثبت و فراوانی هیجانات منفی است که سبب ایجاد سوءتفاهم و شیوه‌ها و الگوهای ارتباطی نامطلوب و نامؤثر در زوجین می‌گردد که نتیجه آن احساس ناکامی و خشم به خاطر عدم برآورده شدن خواست‌ها و نیازها در روابط زناشویی است (اسپرچر و میتس<sup>۱</sup>، ۲۰۰۲؛ مک کونل، ۲۰۱۶). امید و شادی در بین زوجین با شکل‌گیری زندگی جدید از نقش اساسی در زندگی زناشویی برخوردار هستند که تحت تأثیر هیجانات مثبت قرار دارند. خانواده به عنوان محیطی در نظر گرفته می‌شود که با عشق، دوستی و محبت شکل می‌گیرد و با آن ادامه پیدا می‌کند (اسپرچر و میتس، ۲۰۰۲).

رویکردهای درمانی مثبت، بر بنا نهادن و گسترش هیجان‌های مثبت به منظور ایجاد سپری در برابر اختلال‌های روانی و افزایش بهزیستی و شادی تأکید دارند (مک‌کالو و وایت‌ولت<sup>۲</sup>، ۲۰۰۲)، الگوها و مهارت‌های ارتباطی منفی زوجین را تغییر داده و به سوی الگوها و مهارت‌های ارتباطی مثبت سوق می‌دهند (داتیلیو و اپستین<sup>۳</sup>، ۲۰۰۵؛ خجسته‌مهر و دیگران، ۱۳۸۷، ادیبراد و مهدوی، ۱۳۸۴؛ سیکزنتی میهالی<sup>۴</sup>، ۲۰۰۹). این رویکردها، بر کاهش هیجانات منفی بین زوجین نیز تأثیرگذار هستند؛ استرس، ناکامی، سرخوردگی، خشم و در نهایت دل‌زدگی زناشویی را کاهش می‌دهند (لاوند بلاد و هانسون<sup>۵</sup>، ۲۰۰۶).

در همین راستا، مطالعه الگوهای زوج‌های خوشبخت نشان می‌دهد که آن‌ها هیجان‌های مثبتی از جمله احترام و پذیرش دارند که رفتارهای مثبت را ایجاد می‌کند؛ به گونه‌ای که زوج‌های خوشبخت پنج برابر بیشتر

از مبادلات مثبت نسبت به مبادلات منفی استفاده می‌کنند (گاتمن، ۱۹۹۳)؛ در حالی که زوج‌های درمانده خوش‌بینی کمتری را نشان می‌دهند و یا میزان بالایی از رفتارهای ناخوشایند و بدبینانه را دارند (جاکوبسون و گورمان<sup>۶</sup>، ۱۹۹۵).

قدردانی، از جمله مهم‌ترین هیجان‌ات مثبت که در سال‌های اخیر توجه بسیاری را به خود جلب کرده است و به عنوان صفت جوهری روان‌شناسی مثبت نگر قلمداد شده است (ووودف جوزف، لویید و واتکینز<sup>۷</sup>، ۲۰۰۹؛ ایمونز، ۲۰۰۸؛ پترسون و سلیگمن، ۲۰۰۴؛ وود، ایمونز، الگو، فروه، لامبرت، واتکینس، ۲۰۱۶). قدردانی حالتی شناختی - عاطفی است که با تشخیص دریافت منفعت به وجود می‌آید و احساس مثبتی را به همراه دارد (بونو و مک‌الک<sup>۸</sup>، ۲۰۰۶؛ مک‌الک، کیملدورف و کوهن<sup>۹</sup>، ۲۰۰۸؛ یاشیمورا و برزینس، ۲۰۱۷). قدردانی حالتی است که نیاز به تأیید دو واقعیت دارد: (الف) نتیجه مثبت داشته باشد؛ (ب) نتیجه مثبت از یک منبع خارجی حاصل شود (ایمونز و مک‌کلاگ، ۲۰۰۳؛ ویلیامز و بارتلت، ۲۰۱۵)؛ بنابراین در قدردانی نیاز است تا مردم تصدیق کنند که منافعی را از دیگران دریافت کرده‌اند که بیشتر در ارتباط با دیگری است. لذا قدردانی با آگاهی هیجانی همراه است، یعنی فرد می‌داند که موهبتی را دریافت کرده است که حق او نبوده است و ناشی از بخشش دیگری می‌باشد (ایمونز، مک‌کلاگ، ۲۰۰۳؛ ایمونز و هیل، ۲۰۰۱؛ یاشیمورا و برزینس، ۲۰۱۷؛ واتسون، ۲۰۱۵). محققین بین قدردانی مرتبط با منفعت (که در پاسخ به یک اقدام سودمند توسط دیگری احساس می‌شود، مثلاً من از پدر و مادرم قدردانی می‌کنم، چرا که هزینه‌های تحصیل دانشگاه مرا پرداخت کرده‌اند) و قدردانی کلی یا عمومی (سپاس‌گذاری یا تشکر عمومی‌تر نسبت به چیزهایی که در زندگی فرد مهم یا معنادار هستند، مثلاً من از خانواده‌ام سپاس‌گذارم) تفاوت قائل می‌شوند (لامبرت، گراهام و فیچ من<sup>۱۰</sup>، ۲۰۰۹؛ کار، ۲۰۱۶).

با توجه به سطوح سلسله مراتبی روانسبرگ (۱۹۹۸) از تجربه عاطفی، قدردانی به عنوان یک صفت، احساس و خلق شناخته شده است. به عنوان یک احساس، قدردانی را می‌توان به عنوان یک واکنش سریع، شدید و نسبتاً کوتاه روان‌شناختی از سپاس‌گذاری دریافت نفع از دیگری تعریف کرد. نهایتاً به عنوان یک خلق پایدار، دربردارنده تأثیری درازمدت، گسترده و ظریف در خودآگاه است (مک‌کالوگ، تسانگ و ایمونز، ۲۰۰۴؛ وود و دیگران، ۲۰۱۶). این تأثیر بلندمدت می‌تواند به سبک زندگی و جهت‌گیری کلی قدردانه در زندگی تبدیل شود و حتی به زندگی روزمره افراد نیز گسترش یابد. بر اساس این جهت‌گیری افراد در هر لحظه برای چیزهای مختلفی مانند نعمت زنده بودن می‌توانند جشن بگیرند (لاسوینگ، ۲۰۱۶).

قدردانی بر ویژگی‌های مختلفی تأثیرگذار است که از جمله آن‌ها می‌توان به امید و شادی اشاره نمود (فروه، کشدن و یورکز<sup>۱۱</sup>، ۲۰۰۹؛ تامپسون، ۲۰۱۷). افزایش هیجان‌های مثبت مانند قدردانی، سبب گسترش توانایی‌های شناختی و مهارت‌های فرد می‌گردد، شادی را گسترش می‌دهد و سبب بروز تفکرات نوآورانه و امید می‌گردد (نسیم، ۲۰۱۸). یکی از پیشگامان و مهم‌ترین نظریه‌پردازان در مورد امید اسنایدر می‌باشد. به عقیده اسنایدر (۲۰۰۰) امید نوعی روند فکری و شامل تفکر عامل و مسیرها است. هر دو بعد از طریق رفتارهای هدفمند در تشکیل و تعیین میزان امید ضروری بوده و موجب سازگاری و سلامت جسمی و روانی می‌شوند. مسیرها جزء شناختی امید و نشان‌دهنده توان فرد در خلق راه‌های معقول برای دستیابی به اهداف است. تفکر عامل، جزء انگیزشی امید و نشان‌دهنده برداشت شخصی در مورد توانایی برای رسیدن به اهداف

گذشته، حال و آینده است. تفکر عامل، یعنی اعتقاد به این مطلب که فرد می‌تواند از طریق راه‌های فرضی به سوی هدفی مشخص حرکت کند و بدان دست یابد. تفکر عامل، به ویژه در زمان رویارویی با موانع، در راه‌اندازی انگیزه لازم برای قدم گذاشتن در مسیرهای دیگر حائز اهمیت است (اسنایدر، ۲۰۰۷، ۲۰۰۰؛ اسنایدر و همکاران، ۲۰۰۲) و انگیزه لازم برای تفکر راهبردی و ادامه مسیر را رقم می‌زند؛ بنابراین مؤلفه‌های راهبردی و عاملی یکدیگر را حمایت می‌کنند، به طوری که مرتباً بر یکدیگر اثر می‌گذارند تا فرد به هدف مطلوب برسد (اسنایدر، ۲۰۰۰)؛ بنابراین، تفکر راهبردی باعث افزایش تفکر عاملی می‌شود و در نتیجه تفکر راهبردی نیز بیشتر شده و این فرآیند تا دستیابی به هدف ادامه می‌یابد (اسنایدر و همکاران، ۲۰۰۲؛ چانگ، جیلانا، یو، لین، میوان، هیرچ، ۲۰۱۵)؛ بنابراین، اشخاص با سطح امید بالاتر موانع را به عنوان چالش تعبیر می‌کنند و راه‌های دیگری پیدا می‌کنند و انگیزش خود را در مسیر جدید به کار می‌برند. با توجه به موفقیت‌های کسب شده در هنگام مواجهه با موانع، افراد امیدوار با هیجانات مثبت خود به سمت جلو حرکت می‌کنند. افراد ناامید گیر می‌افتند چون راه‌های جدید را نمی‌توانند پیدا کنند، در عوض، هیجانات منفی و نشخوار فکری آن‌ها مانع پیگیری اهدافشان می‌شود (اسنایدر، ۲۰۰۷؛ دو، برناردو، ینوگ، ۲۰۱۵).

از سوی دیگر، سال‌های زیادی شادی مورد غفلت واقع شده بود و روی جنبه‌های ناشاد انسانی مثل افسردگی، اضطراب و اختلال هیجانی تأکید می‌شد؛ اما اخیراً این عدم تعادل، تعدیل شده و در حال حاضر مطالعات زیادی تحت عنوان شادی، مورد توجه قرار گرفته است (فارنهایم و کیستوفور<sup>۱۲</sup>، ۲۰۰۷؛ آرگیل، ۲۰۰۱؛ لیمبورسکی، کینگ و دینر<sup>۱۳</sup>، ۲۰۰۵). شادی به عنوان داشتن هیجانات مثبت و تأثیرگذاری مثبت تعریف می‌شود (آرگیل، ۲۰۱۳). شادی وضعیت و حالت ذهنی ارزیابی فرد درباره وضعیت خود و احساس خرسندی از آن می‌باشد (آنساند، ۲۰۱۶)، درجه و میزانی است که با آن یک فرد کیفیت کلی زندگی خود را به عنوان یک زندگی کاملاً مطلوب مورد قضاوت قرار می‌دهد (ساراکینو<sup>۱۴</sup>، ۲۰۱۳). البته باید توجه داشت که شادی علاوه بر این جنبه‌های ذهنی، جنبه‌های عینی نیز دارد که در بردارنده وضعیت و موقعیت واقعی است که فرد در آن قرار دارد (مرکز مطالعات بهوتان و جیان اچ<sup>۱۵</sup>، ۲۰۱۷). شادی دارای سه مؤلفه اساسی است: میزان درجه هیجانات مثبت، فقدان هیجانات منفی و سطح متوسطی از رضایتمندی طی یک دوره خاص (استوارت، واتسون، کلارک، ایمیور، دیری<sup>۱۶</sup>، ۲۰۱۰). در کل شادی مفهومی پیچیده است که در بردارنده مفاهیمی همانند رضایت از زندگی، رشد، شکوفایی و رضایتمندی می‌باشد (گراهام، ۲۰۱۴).

شادی بعد از اتفاقات مهم در زندگی دستخوش تحول شده، افزایش یا کاهش پیدا می‌کند (کلارک<sup>۱۷</sup> و همکاران، ۲۰۰۸؛ به نقل از میرسکا و مارگولیس<sup>۱۸</sup>، ۲۰۱۴). تجربه‌های عادی و روزمره اشاره به تجربه‌هایی دارند که به طور معمول، مداوم و در بستر زندگی روزانه فرد روی دهد. در حالی که تجربه‌های خاص اشاره به تجربه‌هایی دارند که خاص هستند، به ندرت رخ می‌دهند و فراتر از تجربه زندگی روزانه هستند و غیرمعمول هستند. هر دو نوع این تجربه‌ها می‌توانند شادی افراد را افزایش دهند (بهاتیچرجی، موگیلنر<sup>۱۹</sup>، ۲۰۱۴). وجود هیجانات مثبت همانند قدردانی به افراد اجازه می‌دهند تا آنچه را که برای آن‌ها مهم است انجام دهند. اهداف، ارتباطات، خودنگری با داشتن چنین هیجانات مثبتی تقویت می‌شوند و به افراد اجازه می‌دهند تا زندگی رضایت‌بخش‌تری فراهم نمایند (آرگیل، ۲۰۱۳؛ تامپسون، ۲۰۱۷).

قمرانی و کجباف (۱۳۸۸) در پژوهشی نشان دادند که آموزش قدردانی بر میزان امید، تاب‌آوری، خوش‌بینی و شادی تأثیر مثبت دارد. این پژوهش که بر روی نوجوانان شاهد و ایثارگر و نوجوانان عادی شهرستان بیرجند انجام گرفت. نتایج اثربخشی آموزش قدردانی در افزایش امید و شادی نوجوانان شاهد و عادی را نشان داد. مؤید صفاری، محدودی زمان، امیر سرداری، حبیبی (۱۳۹۳) دریافتند بین شادکامی و قدردانی در زنان خانواده‌های نظامی شهر تهران رابطه مثبت وجود دارد و همچنین با میزان سلامت روان آن‌ها هم رابطه مثبت معناداری وجود دارد. عیسی زادگان، سلمان پور، احمدی، قاسم‌زاده (۱۳۹۵) در پژوهش خود نشان می‌دهند که قدردانی می‌تواند امید را در بین دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی واحد نرده در سال ۹۳-۱۳۹۲ افزایش می‌دهد. بهزادپور، صادقی و سپاه منصور<sup>۲۰</sup> (۲۰۱۶) در پژوهش خود در بین کارکنان بیمارستان با استفاده از گروه کنترل و آزمایش نشان می‌دهند که آموزش قدردانی می‌تواند شادی و بهزیستی روان‌شناختی افراد را بهبود بخشد.

لی<sup>۲۱</sup> (۲۰۱۷) در تحقیق خود در بین دانشجویان دندان‌پزشکی به بررسی تأثیر قدردانی بر روی عزت نفس و شادی پرداخت. نتایج پژوهش وی نشان داد، دانشجویانی که آموزش قدردانی را دریافت کرده بودند، عزت نفس و شادی بالاتری را تجربه کردند. فردریکسون، توگاد، ووگ و لارتین (۲۰۰۳) در پژوهش خود نشان دادند آن دسته از شاهدان حمله تروریستی ۱۱ سپتامبر ۲۰۰۱ که از احساسات قدرشناسانه بالاتری برخوردار بودند، در مقایسه با گروه کنترل، اختلالات روان‌پزشکی به‌ویژه افسردگی کمتری داشتند. واتکینز، گریم و کولتس<sup>۲۲</sup> (۲۰۰۴) معتقدند که افراد قدردان حتی در زمینه حافظه نیز نوعی سوگیری مثبت نشان می‌دهند به گونه‌ای که آن‌ها خاطرات مثبت زندگی خود را بیشتر به یاد می‌آورند و شادی بیشتری را در زندگی تجربه می‌کند. پرویر، راج، بیوسچر (۲۰۱۳) در پژوهش خود نشان می‌دهند که آموزش برنامه‌های تقویت هیجانات مثبت می‌تواند امید را در بین افراد افزایش دهد. چان (۲۰۱۳) در پژوهش خود نشان داد که قدردانی و بخشش می‌تواند نگرش افراد را به شادی تحت تأثیر قرار دهد. او در پژوهش خود نتیجه گرفت معلمانی که قدردانی و بخشش بالاتری را تجربه می‌کنند جهت‌گیری مثبتی به شادی دارند.

بر اساس آنچه بیان شد می‌توان گفت، وجود الگوی مثبت و تفکر مثبت سبب می‌شود تا افراد رویدادها را به شیوه‌ای مثبت تفسیر کنند و هیجان‌های مثبت بیشتری را در خود پرورش دهند (آوی، لوتانس، اسمیت و پالم<sup>۲۳</sup>، ۲۰۱۰؛ لاسوینگ، ۲۰۱۶). چنین الگوهایی می‌تواند سبب افزایش رضایتمندی، افزایش ارتباط باز، بهبود مهارت‌های حل مسئله و افزایش همدلی گردد (ریچ، هنریگز و کنچونگ<sup>۲۴</sup>، ۲۰۰۳)؛ معنا را در زندگی مراجعان به منظور تسکین آسیب‌شناسی روانی افزایش دهد و سبب تقویت شادی (رشید<sup>۲۵</sup>، ۲۰۰۸) و امید (مک کالوک و همکاران، ۲۰۰۲) در بین زوجین گردد.

بر این اساس می‌توان بیان داشت که آموزش و پرورش هیجانات و ویژگی‌های مثبت مانند قدردانی می‌تواند از دواج را به منبع احساسات خوشایند و عشق برای زوجین تبدیل نماید (لاوند بلاد و هانسون، ۲۰۰۶)، شادی و امید را در بین آنان افزایش دهد. از سوی دیگر تئوری‌های مختلف بیان می‌کنند که رشد هیجانات مختلف می‌تواند سبب تقویت یکدیگر شده و هم‌افزایی را به دنبال داشته باشند. از جمله این تئوری‌ها می‌توان به مدل پرما (PERMA) (سلیگمن، ۲۰۰۲، ۲۰۰۷) و تئوری جریان (آرگیل، ۲۰۱۳)، نظریه گسترش و ساخت هیجانات مثبت (فردریکسون، ۲۰۱۳) و جهت‌گیری کلی قدردانانه (لاسوینگ، ۲۰۱۶) اشاره نمود.

تمام این تئوری‌ها بیان می‌کنند که رشد هیجانات مثبت مانند قدردانی، زمینه را برای رشد سایر هیجان‌ها نیز فراهم می‌آورد. از این رو تحقیق حاضر در پی بررسی اثربخشی آموزش قدردانی بر افزایش شادی و امید در بین زوجین شهر نیشابور در سال ۱۳۹۶ است.

## روش

### جامعه، نمونه و روش نمونه‌گیری

هدف از تحقیق حاضر بررسی اثربخشی بسته آموزشی ایمونز بر امید و شادی زوجین می‌باشد، بنابراین روش پژوهش تحقیق حاضر، آزمایشی از نوع پیش‌آزمون - پس‌آزمون با گروه کنترل است که در آن مداخله‌ای بر روی شرکت‌کنندگان صورت می‌گیرد و نتایج آن با گروه‌هایی که چنین مداخله‌ای دریافت نکرده‌اند، مورد بررسی قرار می‌گیرند (سرمد، بازرگان و حجازی، ۱۳۹۶؛ بهزاد پور و دیگران، ۲۰۱۶). جامعه آماری شامل کلیه زوجین شهرستان نیشابور (از اول مرداد تا پایان شهریور سال ۱۳۹۶) می‌باشد. از بین این زوجین، زوجینی که دارای ملاک‌های ورود بودند، انتخاب شدند و به دو گروه ۲۰ نفری گروه کنترل و آزمایش (گروهی که بسته آموزشی قدردانی ایمونز را دریافت کردند) تقسیم شدند. پژوهش حاضر زیرمجموعه تحقیقات شبه آزمایشی است لذا حداقل نمونه مورد نیاز برای هر یک از گروه‌های آزمایش و کنترل ۱۵ نفر می‌باشد (سرمد و دیگران، ۱۳۹۶؛ بهزاد پور و دیگران، ۲۰۱۶). با این وجود به منظور افزایش دقت نمونه‌گیری برای هر یک از گروه‌ها ۲۰ نفر انتخاب شدند.

جامعه آماری تحقیق حاضر کلیه زوجینی بودند که شرایط ورود به پژوهش را دارا بودند و معیارهای خروج را نداشتند. نمونه تحقیق نیز با استفاده از روش نمونه‌گیری در دسترس به تعداد ۴۰ نفر انتخاب شدند که در دو گروه ۲۰ نفری آزمایش و کنترل قرار گرفتند. همچنین برای تجزیه و تحلیل داده‌ها از آزمون تحلیل کواریانس استفاده گردید.

معیار ورود زوجین عبارت‌اند از: (۱) حداقل سن ۱۸ سال و بالاتر و مراجعه زوجی، (۲) حداقل پنج سال از ازدواجشان گذشته باشد، (۳) به دلیل مشکلات ارتباطی به مرکز مشاوره مراجعه کرده باشند (۴) نداشتن تشخیص اختلال روان‌پزشکی و شخصیتی (۵) هیچ‌گونه سوءمصرف مواد یا الکل نداشته باشند، (۶) عدم دریافت مداخلات زوجی دیگر به صورت همزمان، (۷) تمایل به همکاری داشتن. معیار خروج آزمودنی‌ها عبارت‌اند از: (۱) بیماری‌های شدید روانی (۲) غیبت بیش از دو جلسه در جلسات مشاوره زوجی و (۳) عدم همکاری در فرآیند مشاوره زوجی شرکت‌کننده‌ها (مانند ترک ادامه جلسه‌های درمانی، تمایل نداشتن به همکاری در پژوهش). برای اجرای پژوهش ابتدا افرادی که دارای ملاک‌های ورود بودند و ملاک‌های خروج را نداشتند، با استفاده از روش نمونه‌گیری در دسترس انتخاب شدند. سپس شرکت‌کنندگان بر اساس هم‌تاسازی به دو گروه آزمایش و گواه تقسیم شدند. لازم به ذکر است که تلاش شد تا شرکت‌کنندگان تا حد ممکن هم‌تاسازی شوند. همچنین در این تحقیق تلاش شد تا شرکت‌کنندگان به صورت زوجی انتخاب شوند، یعنی زوج و زوجه به صورت همزمان انتخاب شدند. سپس هدف پژوهش برای آنان توضیح داده شد. گروه آزمایش بسته آموزشی قدردانی ایمونز را دریافت کردند و گروه کنترل هیچ آموزشی دریافت نکرد. پس از آن با استفاده از تحلیل کواریانس به تجزیه و تحلیل داده‌ها پرداخته شد.

## ابزارهای تحقیق

**پرسشنامه امید:** پرسشنامه امید که توسط اسنایدر، هاریس، اندرسون، هولران، ایرونیک و همکاران (۱۹۹۱) تهیه شده است دارای ۱۲ سؤال بوده و هدف آن ارزیابی میزان امید در افراد می‌باشد. شیوه نمره‌گذاری آن بر اساس طیف لیکرت ۴ گزینه‌ای (۱ کاملاً نادرست تا ۴ کاملاً درست) است. این پرسشنامه برای افراد ۱۵ سال به بالا طراحی شده است. از این عبارات ۴ عبارت برای سنجش تفکر عملی، ۴ عبارت برای سنجش تفکر راهبردی، ۴ عبارت انحرافی است؛ بنابراین این پرسشنامه دو زیر مقیاس عامل و راهبرد را اندازه‌گیری می‌کند. مجموع نمره‌های خرده مقیاس‌های عامل و گذرگاه نمره کل امید را تعیین می‌کند. دامنه نمرات این پرسشنامه از ۸ تا ۶۴ می‌باشد؛ به عبارتی حداقل کسب امتیاز در این آزمون نمره ۸ و حداکثر کسب امتیاز ۶۴ می‌باشد. اسنایدر و همکاران (۱۹۹۱) ضریب آلفای کرونباخ را بین ۰/۷۴؛ و ۰/۸۶. گزارش داده‌اند. قمرانی و کجباف (۲۰۰۹) بر روی یک نمونه ۱۵۰ نفری بررسی نمودند و ضریب آلفای کرونباخ کل مقیاس ۰/۹۱. به دست آمد.

**پرسشنامه شادی آکسفورد:** پرسشنامه شادی آکسفورد در سال ۱۹۸۹ توسط آرگیل ولو تهیه شده است که با معکوس کردن مواد مقیاس یک ساخته شده است. این پرسشنامه از ۲۹ ماده تشکیل شده است که در بین دو جنس (مذکر، مؤنث) مشترک است. این آزمون فقط شاد زیستی افراد را با توجه به ویژگی‌های شخصیتی (درون‌گرا - برونگرا) مشخص می‌کند. این پرسشنامه چهار گزینه دارد که گزینه‌های آن به ترتیب از ۰ تا ۳۰ نمره‌گذاری می‌شود و جمع نمرات مواد ۲۹ گانه، نمره کل مقیاس را تشکیل می‌دهد. نمره بالا نشان‌دهنده شادی بالا و نمره پایین نشان‌دهنده شادی پایین می‌باشد. نمره کل آزمودنی‌ها از ۰ تا ۸۷ در نوسان است. بر همین اساس پرسشنامه شاد زیستی در مطالعات آرگیل ولو (۱۹۹۰) و پژوهش علی پور و نور بالا (۱۳۷۸) آلفای کرونباخ این مقیاس ۰/۹۰ و پایایی بازآزمایی آن پس از ۷ هفته ۰/۷۸ گزارش شده است. همبستگی آن با درجه‌بندی دوستان ۰/۴۳ گزارش کرده‌اند.

## بسته آموزشی قدردانی

برای آموزش اثربخشی از بسته آموزش قدردانی ایمنوز استفاده شد. این بسته آموزشی برگرفته از مطالعات قمرانی (۱۳۸۹) و شاول و (۲۰۱۲) می‌باشد که با هدف پژوهش حاضر همسو شده است. بدین منظور افراد در یک دوره ۹ جلسه‌ای شرکت کردند و محتویات آموزشی به آنان ارائه گردید. محتویات جلسات آموزشی ایمنوز در جدول زیر ارائه شده است.

جلسات آموزش بر اساس روش ایمنوز

| جلسات      | محتوای جلسات   |
|------------|--|
| جلسه اول   | معرفی ساختار جلسات و اهداف برنامه آموزشی و تعاریف، مفاهیم و پیامدهای قدردانی                           |
| جلسه دوم   | آموزش حوزه‌های قدردانی و ویژگی‌های افراد قدرشناس (قدردانی نسبت به خود، والدین، دیگران، طبیعت، خدا)     |
| جلسه سوم   | آموزش سبک‌های متفاوت و روش‌های ابراز قدردانی (قدردانی کلامی، قدردانی احساسی، قدردانی عملی، مقطعی)      |
| جلسه چهارم | ترغیب شرکت‌کنندگان به خودشناسی و بررسی شخصیت خود به عنوان قدردان یا غیر قدردان با توجه به مباحث آموزشی |
| جلسه پنجم  | آموزش عملی نوشتن نامه‌های قدردانی برای کسانی که نقش مهمی در زندگی فرد داشته‌اند                        |

ادامه جدول ۱

|           |   |
|-----------|---|
| جلسه ششم  | بازخوانی نامه‌های قدرانی توسط هر آزمودنی و بحث پیرامون احساسات آزمودنی‌ها |
| جلسه هفتم | آموزش روش ثبت و یادداشت روزانه حوادث مبتنی بر خیر و برکت                  |
| جلسه هشتم | ارائه گزارش و تجربیات شرکت‌کنندگان در خصوص ثبت حوادث پر خیر و برکت        |
| جلسه نهم  | جمع‌بندی و ارائه راهکارهایی برای حفظ و به‌کارگیری روش‌ها در زندگی روزمره  |

### یافته‌ها

بر اساس یافته‌های توصیفی ۵۰ درصد افراد نمونه مرد و ۵۰ درصد زن هستند. ۵ درصد تحصیلات زیر دیپلم، ۵۰ درصد دیپلم، ۳۵ درصد لیسانس و ۱۰ درصد فوق لیسانس و بالاتر هستند. میانگین سنی زوجین برابر با ۲۶،۷۲ سال است، ۱۰ درصد افراد ۲۰ ساله و پایین‌تر هستند، ۳۰ درصد ۲۱ تا ۲۵ سال، ۲۵ درصد ۲۶ تا ۳۰ سال و ۱۵ درصد ۳۰ سال به بالاتر هستند. میانگین امید و شادی در گروه کنترل در پیش‌آزمون به ترتیب برابر با  $۴/۴۸ \pm ۲۰/۳۵$  و  $۶/۸۶ \pm ۳۹/۵۵$  و در پس‌آزمون برابر با  $۵/۷۲ \pm ۲۱/۹۰$  و  $۷/۱۰ \pm ۳۹/۳۰$  می‌باشد. میانگین امید و شادی در گروه آزمایش در پیش‌آزمون به ترتیب برابر با  $۳/۹۴ \pm ۲۱/۰۲$  و  $۶/۲۱ \pm ۳۷/۹۵$  و در پس‌آزمون برابر با  $۶/۳۰ \pm ۳۳/۵۰$  و  $۷/۰۵ \pm ۵۲/۳۵$  می‌باشد. فرضیه اول: آموزش قدرانی بر شادی زوجین تأثیر دارد.

جدول ۱: نتایج تحلیل کواریانس پس‌آزمون شادی

| منابع          | مجموع مجذورات | درجه آزادی | میانگین مجذورات | مقدار f | سطح معناداری | ضریب بتا |
|----------------|---------------|------------|-----------------|---------|--------------|----------|
| پیش‌آزمون شادی | ۱۵۱۰/۴۰       | ۱          | ۱۵۱۰/۴۰         | ۱۴۲/۴۳  | ۰/۰۱         | ۰/۷۹۴    |
| گروه           | ۲۰۹۶/۰۶       | ۱          | ۲۰۹۶/۰۶         | ۱۴۲/۴۳  | ۰/۰۱         | ۰/۷۹۴    |
| خطا            | ۳۹۲/۳۵        | ۳۷         | ۱۰/۶۱           |         |              |          |
| کل             | ۸۷۶۰۳/۰۰      | ۴۰         |                 |         |              |          |

برای بررسی اثربخشی بسته آموزشی قدرانی ایمونز از تحلیل کواریانس استفاده شد. با توجه به نتایج به دست آمده از جدول شماره ۱ ( $f=۱۴۲/۴۳$ ،  $P<۰/۰۱$ ) می‌توان بیان نمود که آموزش قدرانی در سطح اطمینان ۰/۹۹ درصد و ۰/۰۱ درصد خطا سبب افزایش شادی زوجین گشته است. فرضیه دوم: آموزش قدرانی بر امید زوجین تأثیر دارد.

جدول ۲: نتایج تحلیل کواریانس پس‌آزمون امید

| منابع          | مجموع مجذورات | درجه آزادی | میانگین مجذورات | مقدار f | سطح معناداری | ضریب بتا |
|----------------|---------------|------------|-----------------|---------|--------------|----------|
| پیش‌آزمون امید | ۱۰۹۹/۷۵       | ۱          | ۱۰۹۹/۷۵         | ۱۴۵/۸۲  | ۰/۰۱         | ۰/۷۹۸    |
| گروه           | ۱۳۴۵/۶۰       | ۱          | ۱۳۴۵/۶۰         | ۱۷۸/۴۱  | ۰/۰۱         | ۰/۸۲۸    |
| خطا            | ۷۷۳/۸۲        | ۳۷         | ۲۰۹/۱۴          |         |              |          |
| کل             | ۱۲۷۷۱/۳۰      | ۴۰         |                 |         |              |          |

با توجه به نتایج به دست آمده از جدول شماره ۲ ( $f=۱۷۸/۴۱۸$ ،  $P<۰/۰۱$ ) می‌توان بیان نمود که آموزش قدرانی در سطح اطمینان ۰/۹۹ درصد و ۰/۰۱ درصد خطا سبب افزایش امید زوجین گشته است.

## بحث و نتیجه‌گیری

هدف از تحقیق حاضر بررسی اثربخشی آموزش قدردانی ایمنوز بر شادی و امید زوجین در شهر نیشابور در سال ۱۳۹۶ بود. یافته‌های به دست آمده نشان می‌دهد که برنامه آموزشی قدردانی ایمنوز می‌تواند شادی و امید را در بین زوجین افزایش دهد. یافته‌های به دست آمده با پژوهش‌های قمرانی و کجیاف (۱۳۸۸)، عیسی زادگان و دیگران (۱۳۹۵)، بهزاد پور و دیگران (۲۰۱۶)، لی (۲۰۱۷)، چان (۲۰۱۳)، پریر و دیگران (۲۰۱۳)، فردریسکون و دیگران (۲۰۰۳) و اتکینز و دیگران (۲۰۰۴) همسو می‌باشد.

شادی و امید زوجین و خانواده، از مؤلفه‌هایی است که تحت تأثیر روابط و تعاملات زوجین قرار دارد. هیجانات منفی می‌توانند شادی و امید زوجین را کاهش داده و هیجانات مثبت بر افزایش آن‌ها تأثیرگذار می‌باشند. بدین منظور تحقیق حاضر در پی بررسی اثربخشی آموزش قدردانی بر شادی و امید زوجین است. شادی از تجربه هیجان‌های مثبت و خشنودی از زندگی نشئت می‌گیرد و طبعاً چنین حالت خوشایندی با فقدان افسردگی، اضطراب و پرخاشگری افراد همراه است (ایمنوز و هیل، ۲۰۰۱؛ ایمنوز و میشر، ۲۰۱۱؛ وود و دیگران، ۲۰۱۶). مک کونل (۲۰۱۶) قدردانی را یکی از مؤلفه‌های اساسی در توسعه شادی در افراد می‌داند. قدردانی سبب افزایش احساسات مثبت و کاهش احساسات منفی (لیبومیرسکی و لائوس<sup>۲۶</sup>، ۲۰۱۳؛ وود و دیگران، ۲۰۱۶)، استرس (وود و دیگران، ۲۰۱۰؛ وود و دیگران، ۲۰۱۶) و نشانه‌های اضطراب می‌گردد (لامبرت و دیگران، ۲۰۰۹) و تاب‌آوری افراد را افزایش می‌دهد (واتکینز و مک کراچ، ۲۰۱۶). قدردانی اغلب به عنوان یک احساس خوشایند در نظر گرفته می‌شود که با شادی و خوشی ساده و لحظه‌ای تفاوت دارد زیرا قدردانی به طور معمول با ادراک دریافت سخاوتمندی فرد دیگر همراه است (مک کلاوگ، کیملدورف و کوهن<sup>۲۷</sup>، ۲۰۰۸؛ کار، ۲۰۱۶؛ لی، ۲۰۱۷).

بنابراین آموزش قدردانی بر سه بعد اساسی در شادی و امید یعنی میزان درجه هیجانات مثبت، فقدان هیجانات منفی و سطح متوسطی از رضایتمندی طی یک دوره خاص (وود و دیگران، ۲۰۰۸؛ وود و جوزف، ۲۰۱۰؛ واتکینز و مک کراچ، ۲۰۱۶) تأثیرگذار است؛ بنابراین قدردانی با بهبود آگاهی هیجانی، هیجانات منفی را کاهش داده و هیجانات مثبت را افزایش می‌دهد، توانایی افراد در رویارویی با چالش‌های مختلف را افزایش می‌دهد و شادی و لذت را در زندگی روزمره بیشتر می‌سازد (واتکینز، ۲۰۱۴؛ واتسون، ۲۰۱۵). بعلاوه، قدردانی در سطح ارتباطی سبب می‌شود تا روابط و ارتباطات بین افراد قدردان افزایش پیدا کند و افراد روابط گرم و صمیمانه‌تری را با افراد قدردان شکل می‌دهند، چنین روابطی را لذت‌بخش و رضایت‌بخش می‌دانند (ویلیامز و بارتلت، ۲۰۱۵)؛ بنابراین قدردانی علاوه بر بهبود آگاهی هیجانی و فردی، آگاهی اجتماعی و فعالیت اجتماعی افراد را نیز لذت‌بخش می‌سازد، یعنی شادی را به روابط آنان برمی‌گرداند (یاشامورا و برزینس، ۲۰۱۷؛ بهزاد پور و دیگران، ۲۰۱۶). افزایش چنین مؤلفه‌هایی سبب می‌شود تا زوجین انتظارات و امید بیشتری را نسبت به خود دیگران و محیط تجربه کنند؛ روابط و تعاملات سازنده‌تری را شکل دهند که در نتیجه منابع حمایتی و امید را نیز در بین آنان افزایش می‌دهد (پاترن، هادیت و گابل، ۲۰۰۸). همچنین همسو با برناردو (۲۰۱۴) می‌توان بیان نمود که شکل‌گیری و گسترش قدردانی می‌تواند به عنوان عامل درونی برای افزایش امید عمل نماید. بر این اساس، با افزایش قدردانی، فرد می‌تواند خانواده، دوستان، نیروهای

معنوی و سایر عوامل را به عنوان عواملی در نظر بگیرد که می‌توانند در رویارویی با مسائل مختلف به او کمک نمایند. لذا همان‌طور که برناردو (۲۰۱۴) بیان می‌کند، قدردانی می‌تواند تفکر عامل و راهبردی فرد را افزایش دهد؛ بنابراین ویژگی‌های مثبتی همانند قدردانی می‌توانند امید را در افراد بهبود بخشند و گشودگی را نسبت به زندگی در آنان ارتقاء دهند (دو و دیگران، ۲۰۱۵). این همان سبک زندگی است که واتسون (۲۰۱۷) از آن به عنوان زندگی آزاد ذهنی و آزاد قلبی<sup>۲۸</sup> نام می‌برد که سرشار از امید و شادی است.

در همین راستا فردریکسون در تئوری خود بیان می‌کند که شکل‌گیری و گسترش یک هیجان مثبت می‌تواند به شکل‌گیری و گسترش سایر هیجان‌های مثبت منجر گردد (واتکینز و مک کراچ، ۲۰۱۶؛ هافمن و دیگران، ۲۰۱۴)؛ بنابراین می‌توان همسو با مطالعاتی مانند اسکیاون، مارچتی، گورگل، بوسنلو، رپولد (۲۰۱۷) بیان داشت که آموزش قدردانی سبب می‌شود تا سایر هیجان‌های مثبت مانند شادی نیز در افراد شکل گیرد یا گسترش یابد. با گسترده شدن هیجان‌های مثبت - بر اساس تئوری جهت‌گیری کلی زندگی - رویکرد قدردانانه به دنیا و زندگی به رویکرد غالب زوجین تبدیل می‌شود و در نتیجه شادی و امید را در بین افراد افزایش دهد. همچنین، بر اساس تئوری تغییر مثبت و قدردانی به عنوان جهت‌گیری کلی زندگی، آموزش قدردانی سبب می‌شود تا افراد نگرش و هیجان‌های مثبتی را نسبت به خود، محیط و دیگران داشته باشند و هیجان‌های منفی را کاهش دهند. این امر سبب می‌شود تا افراد رضایت بیشتری را از زندگی و شادی بالاتری را تجربه کنند (چانگ و دیگران، ۲۰۱۶). بر اساس نظر لاسوینگ (۲۰۱۶) می‌توان بیان نمود، شکل‌گیری قدردانی به عنوان یک سبک و جهت‌گیری زندگی، می‌تواند به تمامی زندگی افراد و حتی زندگی روزمره فرد تسری یابد، امید و شادی را در تمامی زندگی فرد گسترش دهد. این سبک از زندگی سبب می‌گردد تا فرد نسبت به دریافت کمک، هدیه و پاداش از دیگران امید داشته باشد و انتظاراتی را از دیگران داشته باشد که شاید گاهی حق خود نمی‌داند. چنین امیدی بخصوص در ارتباط انسان با خدا و در نمادهای مذهبی بسیار فراوان می‌باشد (کنستان، ۲۰۱۶).

احساسات غالباً در تعامل با دیگران در زندگی روزمره اتفاق می‌افتد و بنابراین می‌توان بیان داشت که دارای کارکردهای اجتماعی هستند (آرگل، فردریکسون و گابل<sup>۲۹</sup>، ۲۰۱۳). بر اساس تئوری جهت‌گیری کلی زندگی (وود، فرو و گاراگتی، ۲۰۱۰؛ گراتلی، وود و هیلاند<sup>۳۰</sup>، ۲۰۱۰) تجربه قدردانی، سپاس‌گذاری و تشکر، سبب افزایش احساسات مثبت می‌گردد و جهت‌گیری کلی زندگی افراد را دگرگون ساخته و معنای فراگیری را در زندگی افراد ایجاد می‌کند، به گونه‌ای که زوجین بیشتر می‌توانند بر جنبه‌های مثبت زندگی خود تمرکز نمایند (سانسون و سانسون، ۲۰۱۰)؛ بنابراین قدردانی، سبب تغییر در فرایندها و مکانیسم‌های پردازش اطلاعات می‌گردد (ایمونز و میشر، ۲۰۱۱؛ ایمونز، ۲۰۰۴)، به گونه‌ای که افراد در ادراک، تفسیر و تعبیر رویدادهای مختلف خاص و روزمره زندگی، به گونه‌ای مثبت پردازش کنند. در نتیجه، چنین زوجینی اهداف مثبتی را در زندگی برمی‌گزینند و با افزایش پردازش مثبت اطلاعات، تفکر عامل و تفکر گذرگاه به میزان بیشتری در آنان رشد پیدا می‌کند، بنابراین امید آنان نیز افزایش پیدا می‌کند.

در همین راستا، بر اساس تئوری به یادآوری و پیوند دادن قدردانی<sup>۳۱</sup> (آرگل، هادیت و گابل، ۲۰۰۸) افزایش قدردانی سبب می‌شود، سایر احساسات و هیجان‌های مثبت نیز در خود افزایش دهند، روابط و تعاملات خود را با دیگران بهبود بخشند و بر رفتارهایی تمرکز داشته باشند که آن‌ها را به دیگران نزدیک‌تر می‌سازد

(پاترن، ۲۰۱۲؛ کار، ۲۰۱۶؛ واتسون، ۲۰۱۵). چنین رویکردی را می‌توان در تئوری تحولی نیز یافت که بیان می‌کند افزایش قدردانی می‌تواند رفتارهای اجتماعی افراد را بهبود بخشد و روابط نوع‌دوستانه را بهبود بخشد (نواک و روچ، ۲۰۰۷)؛ بنابراین افزایش قدردانی با افزایش شادی و امید همراه است (واتکینز و مک کراچ، ۲۰۱۶؛ هافمن و دیگران، ۲۰۱۴).

بنا بر نتایج به دست آمده و همسو با تئوری‌ها و مطالعات مختلف می‌توان بیان نمود افزایش هیجان‌های مثبت مانند قدردانی می‌تواند سایر هیجان‌های مثبت را نیز در زوجین افزایش دهد و زوجین شادی و امید بالاتری را تجربه نماید. همچنین با گسترش قدردانی به عنوان سبک و رویکرد زندگی، تعاملات، روابط افراد با یکدیگر شکل سازگارانه تری پیدا می‌کند، افراد منابع حمایتی بیشتری دریافت می‌کنند، مهارت‌های بالاتری را کسب می‌کنند که سبب افزایش امید و شادی در بین زوجین می‌گردد.

### محدودیت‌های تحقیق

ارزش‌ها و باورهای فرهنگی در هر محیط می‌توانند نگرش و رویکرد افراد را به هیجان‌های مثبت تحت تأثیر قرار دهند که ممکن است در نتایج پژوهش ایجاد اربیب نماید. بر این اساس پیشنهاد می‌گردد تا در تحقیقات بعدی مدل بومی برای قدردانی طراحی و تهیه گردد تا هم‌تا با ارزش‌ها و باورهای فرهنگی افراد باشد. همچنین با توجه به وجود زمینه مستعد قدردانی در فرهنگ بومی، پیشنهاد می‌گردد تا آموزش هیجان‌های مثبت و بخصوص قدردانی بیشتر مورد توجه قرار گیرد.

### پی‌نوشت‌ها

1. Sprecher & Metts
2. McCullough, & Witvliet
3. Dattilio & Epstein
4. Csikszentmihalyi
5. Lundblad & Hansson
6. Jacobson, and Gurman
7. Wood, Joseph, Lloyd & Atkins
8. Bono & McCullough
9. McCullough & Kimeldorf & Cohen
10. Lambert, Graham & Fincham
11. Ozimkowski
12. Furnham & Christofawer
13. Lyubomirsky, King & Diener
14. Sarraçino
15. The Centre for Bhutan Studies and GNH
16. Stewart, Watson, Clark, Ebmeier, Deary
17. Clark
18. Myrskylä, Margolis
19. Bhattacharjee, Mogilner
20. Behzadipour, Sadeghi, Sepahmansour
21. Lee
22. Watkins & Grimm & Kolts
23. Avey, Luthans, Smith & Palmer
24. Riesch, Jackson, & Chanchong
25. Rashid
26. Lyubomirsky & Layous
27. McCullough, Kimeldorf & Cohen
28. Open-handed and open-hearted living
29. Pattern, Fredrickson & Gable
30. Geraghty, Wood, & Hyland
31. Find-remind-and-bind theory of gratitude
- 32.

## منابع

- سرمد، ز.، بازرگان، ع.، حجازی، آ. (۱۳۹۶). روش‌های تحقیق در علوم رفتاری. تهران: انتشارات آگه.
- خجسته‌مهر، ر.، شیرالی‌نیا، خ.، عطاری، ی. (۱۳۸۷). تأثیر آموزش مهارت‌های ارتباطی بر الگوهای ارتباطی و احساسات مثبت نسبت به همسر در زوجین شهر اهواز. *پژوهش‌های مشاوره*، ۷(۲۷)، ۸۱-۹۶.
- عیسی‌زادگان، ع.، سلمان‌پور، ح.، احمدی، ع.، قاسم‌زاده، آ. (۱۳۹۵). تمایل به بخشش، قدردانی، امید و بهزیستی ذهنی در رضایت از زندگی، فصلنامه پژوهش‌های نوین روان‌شناختی، ۱۱(۴۲)، ۹۵-۱۱۱.
- قمرانی، آ. (۱۳۸۹). اثربخشی آموزشی قدردانی بر امید، تاب‌آوری، خوش‌بینی و شادکامی نوجوانان شاهد و ایتارگر و نوجوانان غیرشاهد و ایتارگر. پایان‌نامه دکتری روانشناسی عمومی، دانشگاه اصفهان.
- مؤیدصفاری، ز.، محدودی‌زمان، م.، امیرسرداری، ل.، حبیبی، ع. (۱۳۹۳). بررسی رابطه بین میزان قدردانی و شادکامی با سلامت روان زنان در خانواده‌های نظامی شمال شرق تهران. *مجله ابن سینا*. فصلنامه پزشکی ابن سینا، ۱۶ (۱ و ۲): ۶۷-۶۱.
- Adib Rad, N., Mahdavi, I. (2005). Comparison of the communication beliefs of women referring to the judiciary and women wishing to continue the common life of Tehran city. *Family Planning Quarterly*, 1(2), 137-131.
- Algoe, S. B. (2012). Find, remind, and bind: The functions of gratitude in everyday relationships. *Social and Personality Psychology Compass*, 6, 455- 469.
- Algoe, S. B., Fredrickson, B. L., & Gable, S. L. (2013). The social functions of the emotion of gratitude via expression. *Emotion*, 13(4), 605-609.
- Algoe, S. B., Haidt, J., & Gable, S. L. (2008). Beyond reciprocity: gratitude and relationships in everyday life. *Emotion*, 8(3), 425-429.
- Anand, P. (2016). *Happiness Explained*. UK. Oxford University Press Argyle, M. (2013). *The psychology of happiness*. New York: Routledge.
- Avey, J. B., Luthans, F., Smith, R. M., Palmer, N. F. (2010). Impact of positive psychological capital on employee well-being over time. *J Occup Health Psychol*, 15(1), 17-28.
- Behzadipour, S., Sadeghi, A., Sepahmansour, M. (2016). A Study on the Effect of Gratitude on Happiness and Well Being. *Asian Journal of Health Psychology*, 1(2), 65-72.
- Bernardo, A. B. (2014). Hope in early adolescence: Measuring internal and external locus-of-hope. *Child Indicators Research*, 8(3) 289-308.
- Bhattacharjee, A., Cassie, M. (2014). Happiness from Ordinary and Extraordinary Experiences. *Journal of Consumer Research*, 41(1), 1-17.
- Bono, G., McCullough, M. E. (2006). Positive responses to benefit and harm: Bringing forgive-ness and gratitude into cognitive psychotherapy. *Journal of Cognitive Psychotherapy*. 20 (2), 147-158.
- Carr, D. (2016). *Perspectives on gratitude: An interdisciplinary approach*. New York: Routledge.
- Chan, W. D. (2013). Subjective well-being of Hong Kong Chinese teachers: The contribution of gratitude, forgiveness, and the orientations to happiness. *Teaching and Teacher Education*, 32(1), 22-30.
- Chang, C. E., Jilana, Z., Yu, T., Lin, J., Muyan, M., Hirsch, K. J. (2015). Relation Between Sexual Assault and Negative Affective Conditions in Female College Students: Does Loss of Hope Account for the Association?, *Journal of Interpersonal Violence*, 1, 1-18.
- Csikszent mihalyi, M. (2009). Flow. In Lopez, S. J. (Ed.), *The encyclopedia of positive psychology*. New Jersey: WileyBlachwell.

- Dattilio, F. M., & Epstein, N. B. (2005). Introduction to the special section: The Role of Cognitive Behavioral Interventions in Couple and Family Therapy. *Journal of Marital and Family Therapy*, 31(1) 7-13.
- Du, H., Bernardo, A., Yeung, S. S (2015). Locus-of-hope and life satisfaction: The mediating roles of personal self-esteem and relational self-esteem. *Personality and Individual Differences*, 83, 228-233.
- Qamarani, A., Kajbaf, M., B., Arizi, H., R., Amiri, S. (2009). *The Effect of Teaching Education on the Rate of Hope, Resilience, Optimism and Happiness of Students*. Ph.D. Thesis in Psychology, University of Isfahan[in Persian].
- Emmons, R. A., Mishra, A. (2011). *Why Gratitude Enhances Well-Being: What We Know, What We Need to Know*. UK: Oxford university press.
- Emmons, R. A. (2004). The psychology of gratitude: An introduction. In R. A. Emmons & M. E. McCullough (Eds), *The psychology of gratitude*. UK: Oxford University Press.
- Emmons, R. A., & Hill, J. (2001). *Words of gratitude for mind, body, and soul*. Pennsylvania:Templeton Foundation Press.
- Emmons, R. A., & McCullough, M. E. (2003). Counting blessings versus burdens: An experimental investigation of gratitude and subjective well-being in daily life. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(2), 377-389.
- Emmons, R. A., & Mishra, A. (2011). Why gratitude enhances well-being: What we know, what we need to know. In K. M. Sheldon, T. B. Kashdan, & M. F. Steger (Eds), *Series in positive psychology. Designing positive psychology: Taking stock and moving forward*. UK: Oxford University Press.
- Emmons, R. A. (2008). Gratitude, subjective well-being, and the brain. In M. Eid & R. J. Larson (Eds), *The Science of Subjective Well-Being*. New York:Guilford Press.
- Fredrickson, B. L., Tugade, M. M., Waugh, C. E., &Larkin, G. R. (2003).What good are positive emotions in crises? A prospective study of resilience and emotions following the terrorist attacks on the united states on September 11<sup>th</sup>,2001. *Journal of Personality and Social Psychollogy*, 84(2), 365- 376.
- Fredrickson, B. L. (2013). Positive emotions broaden and build. *Advances in Experimental Social Psychology*, 47(1), 1-53.
- Froh, J. J.,Kashdan, T. B.,Ozimkowski, K. M., & Miller, N. (2010). Who Benefits the Most From a Gratitude Intervention in Chhildren and Adolescents? Examining Positive Affect as a Moderator. *Journal of Positive Psychology*, 4(5), 408-422.
- Furnham, A. & Christofawer, I. (2007). Personality traits, emotional intelligence, and multiple happiness. *North American Journal of Psychology*, 9(1) 439-462.
- Graham, M. C. (2014). *Facts of Life: ten issues of contentment*. Colorado: Outskirts Press.
- Huffman, J. C., DuBois, C. M., Healy, B .C., Boehm, J .K., Kashdan, T .B., Celano, C .M. Denninger, J. W., & Lyubomirsky, S. (2014). Feasibility and utility of positive psychology exercises for suicidal inpatients. *General Hospital Psychiatry*, 36(1), 88-94.
- Issazadegan, A., Salmanpour, H., Ahmadi, A., Ghasemzadeh, A. (1395). Role of Tendency to Forgive, Gratitude, Hope and Subjective well-being in Life Satisfaction. *Journal of management system*, 11 (42), 95-111[in Persian].
- Jacobson, N., and Gurman, A., (1995). *Clinical Handbook of couple therapy*. New York: Guilford.
- Khojasteh Mehr, R., Attari, S., & Shiralinia, K. (2008). The Effect of Communication Skills Training on Communication Patterns and Positive Feeling Toward Spouse. *Quarterly Counseling Research and Development*, 7 (27) 81-96 [in Persian].
- Konstan, D. (2016). The freedom to feel grateful: The view from classical antiquity. In D.

- Carr (Ed), *Perspectives on gratitude: An interdisciplinary approach*. New York: Routledge.
- Lacewing, M. (2016). Can non-theists appropriately feel existential gratitude?. *Religious Studies*, 52(2), 145-16
- Lambert , N. M., Graham, S. M., & Fincham, F. D. (2009). A prototype analysis of gratitude: varieties of gratitude experiences. *Pers Soc Psychol Bull*, 35(9),1193 - 1207
- Lee, S. (2017). Effect of Gratitude Training Program on Dental Hygiene Students' Gratitude Disposition, Self-Esteem, and Happiness. *J Dent Hyg Sci*, 17(5), 405-412.
- Lundblad, A. M., Hansson, K. (2006). Couples therapy; effectiveness of treatment and long-term follow-up. *Journal of Family Therapy*, 28(2),136-152.
- Lyubomirsky, S., & Layous, K. (2013). How do simple positive activities increase well-being?. *Current Directions in Psychological Science*, 22(1), 57-62.
- Moayed Saffari, Z., Mahdoodi Zaman, M., Amir Sardari, L., Hobi, A. (1393). Evaluation the relationship between gratitude, happiness and mental health among women in military families. *Ebnesina-Journal of Medical*,16 (1and 2), 61-67[in Persian].
- McConnell, T. (2016). Gratitude's value. In Carr, D. (Ed). *Perspectives on gratitude: An interdisciplinary approach*. London: Routledge.
- McCullough, M. E., & Witvliet, C. V. O. (2002). The psychology of forgiveness. In Snyder, C. R., & Lopez, S. J. (Ed). *Handbook of positive psychology*. UK: Oxford University Press.
- McCullough, M. E., Kimeldorf, M. B., & Cohen, A. D. (2008). An adaptation for altruism the social causes, social effects, and social evolution of gratitude. *Current directions in psychological science*, 17(4), 281-285.
- McCullough, M. E., Tsang, J. A., & Emmons, R. A. (2004). Gratitude in intermediate affective terrain: Links of grateful moods to individual differences and daily emotional experience. *Journal of Personality and Social Psychology*, 86(2), 295-309.
- Myrskylä, M., Margolis, R. (2014). *Happiness: before and after the kids*. *Demography*, 51(5),1843-66.
- Naseem, Kh. (2018). Job Stress, Happiness and Life Satisfaction: The Moderating Role of Emotional Intelligence Empirical Study in Telecommunication Sector Pakistan, *J. Soc. Sci. Hum. Stud*, 4(1) 7-14.
- Nowak, M. A., & Roch, S. (2007). Upstream reciprocity and the evolution of gratitude. *Proceedings of the Royal Society of London B. Biological Sciences*, 274(1610), 605-610.
- Peterson, C., & Seligman, M. E. P. (2004). *Charactr strengths and virtues: A handbook and clas-sification*. Washington DC: American Psychological Association.
- Proyer, R. T., Ruch, W., & Buschor, C. (2013). Testing strengths-based interventions: A preliminary study on the effectiveness of a program targeting curiosity, gratitude, hope, humor, and zest for enhancing life satisfaction. *Journal of Happiness Studies*, 14(1), 275-292.
- Rashid, T. (2008). Positive Psychotherapy. In S. J. Lopez (Ed), *The encyclopedia of positive psychology*. NY: WileyBlackwell.
- Riesch, S. K., Jackson, N. M., & Chanchong, W. (2003). Communication approaches to parent-child conflict: Young adolescence to young adult. *Journal of Pediatric Nursing*, 18(4),244-256.
- Sansone, R. A., & Sansone L. A. (2010). Gratitude and Well Being: The Benefits of Appreciation. *Psychiatry (Edgmont)*,7(11), 18-22.
- Sarmad, Z., Bazargan, A., Hejazi, A. (2002). *Research methods in behavioral sciences*. Tehran: Agah [in Persian].
- Sarracino, F. (2013). Determinants of subjective well-being in high and low income countries: Do happiness equations differ across countries? *Journal of Behavioral and Experimental Economics (formerly The Journal of Socio-Economics)*, 42(C), 51-66.

- Schiavon, C., Marchetti, E., Gurgel, L. G., Busnello, F. M., & Reppold, C. T. (2017). Optimism and Hope in Chronic Disease: A Systematic Review. *Psychol*, 4(1), 202-213.
- Seligman M. E. P. (2002). Positive psychology, positive prevention, and positive therapy. In: C. R. Snyder, C. J. Lopez (editors). *Handbook of positive psychology*. UK: Oxford University Press.
- Snyder, C. R. (2000). The past and possible futures of hope. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 19(1): 11-28.
- Snyder, C., Shane, R., Lopez, J. (2002). *Handbook of Positive Psychology*. USA, Oxford University Press.
- Snyder, C. R. (2007). *The psychology of hope*. New York: The Free Press.
- Southwell, S. (2012). *Gratitude: A basis for positive psychology interventions with a clinical Population*. Master's Thesis in Psychology. Deakin University.
- Sprecher, S., & Metts, S. (1999). Romantic beliefs: Their influence on relationships and patterns of change over time. *Journal of Social and Personal Relationships*, 16, 834- 851.
- Stewart, M. E., Watson, R., Clark, A., Ebmeier, K. P., Deary, I. J. (2010). A hierarchy of happiness? Mokken scaling analysis of the Oxford Happiness Inventory. *Personality and Individual Differences*, 48 (7), 845-848.
- The Centre for Bhutan Studies and GNH. (2017). *Happiness: Transforming the Development Landscape*. Thimphu: The Centre for Bhutan Studies and GNH.
- Thompson, M. M. (2017). Alpha and omega and everything in between: Jesus Christ and human flourishing. In M. Croasmun, Z. Grozdanov, & R. McAnnally-Linz (Eds.), Eugene: Wipf and Stock.
- Watkins, C. (2014). *Gratitude and the Good Life: Toward a Psychology of Appreciation*. Dordrecht : Springer.
- Watkins, P. C., & McCurrach, D. (2016). Exploring how gratitude trains cognitive processes important to well-being. In D. Carr (Ed), *Perspectives on gratitude: An interdisciplinary approach*: New York: Routledge.
- Watkins, P. C. (2004). Gratitude and subjective well being. In R. A. Emmons & M. E. McCullough (Eds), *The psychology of gratitude*. UK: Oxford University Press.
- Williams, A., & Bartlett, Y. (2015). Warm Thanks: Gratitude Expression Facilitates Social Affiliation in New Relationships Via Perceived Warmth. *Emotion*, 15(1), 1-5.
- Wood, A. M., Froh, J. J., Geraghty, A. W. (2010). Gratitude and well-being: a review and theoretical integration. *Clin Psychol Rev*, 30(7), 890- 905.
- Wood, A. M., Joseph, S., Lloyd, J., & Atkins, S. (2009). Gratitude influences sleep through the mechanism of pre-sleep cognitions. *Journal of Psychosom Research*. 66(3), 43- 48.
- Wood, A. M., & Joseph, S. (2010). The absence of positive psychological (eudemonic) well-being as a risk factor for depression: A ten year cohort study. *Journal of Affective Disorders*, 122(3), 213-217.
- Wood, A. M., Emmons, R. A., Algoe, S. B., Froh, J. J., Lambert, N. M., & Watkins, P. (2016). A Dark Side of Gratitude? Distinguishing between Beneficial Gratitude and its Harmful Impostors for the Positive Clinical Psychology of Gratitude and Well-Being. In . Alex., J. Johnson & J. Wiley (Eds), *The Wiley Handbook of Positive Clinical Psychology*. New York: John Wiley & Sons.
- Wood, A. M., Joseph, S., & Maltby, J. (2008). Gratitude uniquely predicts satisfaction with life: Incremental validity above the domains and facets of the five factor model. *Personality and Individual Differences*, 45(1), 49-54.
- Yoshimura, M., & Berzins, K. (2017). Grateful experiences and expressions: the role of gratitude expressions in the link between gratitude experiences and wellbeing. *Review of Communication*, 17(2), 106-118.