

رابطه بین سرزندگی و ویژگی‌های جمعیت شناختی با شادکامی در مردم شهر اصفهان

امیر کشاورز*

دانشجوی دکتری روانشناسی، دانشگاه اصفهان

دکتر حسین مولوی

استاد دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی دانشگاه اصفهان

دکتر مهرداد کلانتری

دانشیار دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی دانشگاه اصفهان

چکیده

شادمانی و نشاط از مهمترین نیازهای روانی بشر، به دلیل تأثیرات عمده بر زندگی شخص، همیشه ذهن انسان را به خود مشغول کرده است. با وجود این، پژوهش‌های روانشناختی انجام شده درباره شادی چندان زیاد نیست، در حالیکه پژوهش‌های انجام شده درباره احساسات منفی، نسبتاً فراوان است. هدف از این پژوهش، بررسی رابطه بین سرزندگی و ویژگی‌های جمعیت شناختی با شادکامی در مردم شهر اصفهان بود. بدین منظور، در قالب طرح پژوهشی از نوع همبستگی، ۱۶۰ نفر (۸۰ مرد و ۸۰ زن) از مردم شهر اصفهان، با روش نمونه‌گیری تصادفی خوشه‌ای انتخاب شدند و به پرسشنامه شادکامی آکسفورد ($\alpha = 0/82$)، مقیاس سرزندگی ($\alpha = 0/79$) و پرسشنامه ویژگی‌های جمعیت شناختی (شامل سن، جنس، وضعیت تأهل، تحصیلات، معدل، وضعیت اقتصادی، تعداد اعضاء خانواده و میزان درآمد) پاسخ دادند. تحلیل داده‌ها، با استفاده از آزمون‌های آماری ضریب همبستگی پیرسون، تحلیل رگرسیون و تحلیل کواریانس انجام شد. یافته‌های این پژوهش نشان داد که بین شادکامی و سرزندگی، ارتباط مثبت و معنی‌دار ($P < 0/01$) و بین شادکامی و تعداد اعضاء خانواده، ارتباط منفی و معنی‌دار وجود دارد ($P < 0/01$) و بین میزان شادکامی زنان و مردان و افراد مجرد و متأهل، تفاوت معنی‌داری وجود ندارد. لذا نتیجه گرفته شد که هر چه میزان سرزندگی افراد، بیشتر و تعداد اعضاء خانواده آنها کمتر باشد، شادکامی بیشتری را تجربه خواهند کرد.

کلید واژه‌ها:

شادکامی، سرزندگی، ویژگی‌های جمعیت شناختی، مردم شهر اصفهان

مقدمه

در گذشته، روانشناسی به جای توجه به هیجانات مثبت از جمله شادکامی^۱ و رضایت از زندگی^۲. بیشتر بر هیجانات منفی مثل اضطراب و افسردگی تمرکز می‌کرد. اگرچه حتی امروز محتوای تعدادی از کتاب‌ها و مقالات علمی بر درد و رنج انسانی تأکید دارد تا شادمانی و لذت، لکن در چند دهه اخیر، علاقه بسیاری از محققان و نویسندگان به سوی لذت، شادمانی و رضایت از زندگی معطوف شده است (مایرز^۳، ۲۰۰۰). سلیگمن^۴ (۱۹۹۹) اظهار می‌کند که طی دهه ۱۹۸۰، تعداد چکیده‌های مقالات روانشناسی درباره رضایت از زندگی، سلامت روان و شادکامی به حدود ۷۸۰ مقاله رسیده است. به نظر می‌رسد که روند توجه محققان به درد‌ها و رنج‌های انسانی، در حال تغییر جهت به سوی رضایت از زندگی و شادی است. با وجود این، مطالعات مربوط به شادکامی هنوز در مراحل ابتدائی و اولیه است به این دلیل، اگرچه مسأله نظام بخشیدن فوری به یک شاخص مربوط به شادکامی می‌تواند خوش بینانه باشد، اما می‌توان به تحقیقات گسترده‌تر درباره این موضوع در میان مدت و نیز بلند مدت توجه کرد و برانگیخته شدن بحث‌ها و تفکرهای جدیدی در این زمینه را باعث شد. (شیمل^۵، ۲۰۰۹). در گذشته‌های دور برداشت افراد از شادکامی، مترادف با مفهوم شانس بود؛ بدین معنی که نیرویی خارجی، شخص را تحت تأثیر قرار داده، او را به انجام کاری وادار می‌کند. همگام با عصر روشن‌نگری این باور تا حدود زیادی تغییر کرد. در این عصر عقیده بر این بود که تعقل و مسئولیت شخص به اندازه‌ای است که او قادر خواهد بود بدون وابستگی به یک حاکم، سرنوشت خود را تعیین کند. بنابراین، مفهوم شادکامی به مفهومی تبدیل شد که برای همه و در هر زمان و مکان دست‌یافتنی بود. این واقعیت که ما می‌توانیم شاد باشیم، ما آرزو داریم شاد باشیم و ما باید شاد باشیم، باعث شد که شادکامی در جوامع به یک ارزش مبدل شود و اساس نظام بهزیستی همگانی را در جوامع ما تشکیل دهد (مک ماهون^۶، ۲۰۰۶).

-
1. Happiness
 2. Life satisfaction
 3. Myers
 4. Seligman
 5. Schimmel
 6. McMahon

به نظر وینهون^۱ (۱۹۸۸) شادمانی به قضاوت فرد از درجه یا میزان مطلوبیت کیفیت زندگی اطلاق می‌شود. به عبارت دیگر، شادمانی به این معناست که فرد چقدر از زندگی خود لذت می‌برد. آیزنک^۲ (۱۹۹۰؛ ترجمه فیروزبخت و بیگی، ۱۳۷۵) شادکامی را مجموع لذت‌ها، منهای دردها و ترکیبی از حداکثر عاطفه مثبت به اضافه حداقل عاطفه منفی معرفی می‌کند. به نظر او، افرادی که در معیارهای شادمانی نمره بالا می‌آورند، عموماً افرادی شاد، خوشبین و سالم و از این که وجود دارند راضی هستند، زندگی را با ارزش می‌دانند و با جهان در صلح و تفاهم هستند. بر عکس، کسانی که نمره آنها کم می‌شود از نظر شخصیتی بدبین، غمگین و مأیوس بوده و با جهان در تضاد هستند. افراد شاد، احساس امنیت بیشتری می‌کنند، آسانتر تصمیم می‌گیرند، روحیه مشارکتی بیشتری دارند و نسبت به کسانی که با آنها زندگی می‌کنند، بیشتر احساس رضایت می‌کنند (مایرز، ۲۰۰۲)، سلامت جسمانی و روانی آنها بیشتر است، طول عمر بیشتری دارند و از نظر شغلی و اجتماعی، موفقیت‌های بیشتری کسب می‌کنند (فریش^۳، ۲۰۰۶).

در واقع یکی از مسائلی که در دنیای امروز توجه زیادی را به خود جلب کرده است، بحث بهزیستی ذهنی^۴ و سرزندگی^۵ است. سرزندگی، به عنوان یکی از مؤلفه‌های بهزیستی ذهنی، در بسیاری از نظام‌های پژوهشی بهزیستی ذهنی مطرح است. اهمیت توجه به این مسأله تا حدی است که امروزه درباره بهزیستی ذهنی شاخص‌های ملی تهیه می‌شود و آنقدر این مسأله اهمیت دارد که هر کشور یک شاخص ملی بهزیستی ذهنی را برای جامعه خود تدوین کرده است (مایرز، ۲۰۰۰). احساس سرزنده بودن، با شادکامی ارتباط نزدیکی دارد و به عنوان یکی از تجارب مهم انسانی به حساب می‌آید. بوستیک^۶ (۲۰۰۳) سرزندگی را به عنوان تجارب درونی سرشار از انرژی معرفی کرده است. او سرزندگی را به عنوان انرژی سرچشمه گرفته از خود می‌داند. این انرژی، از منابع درونی و نه از تهدید اشخاص در محیط سرچشمه می‌گیرد؛ به عبارت دیگر سرزندگی احساس سرزنده بودن است که تحریک و اجباری به انجام آن

-
1. Veenhoven
 2. Eysenck
 3. Frisch
 4. Subjective Well-being
 5. Vitality
 6. Bostic

نیست. بنابراین، سرزندگی از شیدایی^۱ متفاوت است، زیرا سرزندگی همراه با تعادل روانی است در حالی که شیدایی همراه با بی‌ثباتی است. به نظر رایان و فردریک^۲ (۱۹۹۷) سرزندگی گاهی در وضعیت خاص یا پس از انجام رویدادهای خاص در فرد ایجاد می‌شود و چیزی بیشتر از برانگیختگی، فعال بودن یا داشتن منابع ذخیره کالری در فرد است. به نظر این احساس نوعی تجربه خاص روان‌شناختی است که در این تجربه، افراد در خود حس شور زندگی و روحیه می‌کنند. افراد از نظر تجربه سرزندگی با هم متفاوت هستند. این تفاوت‌ها تابع تأثیرات جسمی (مانند: بیماری یا خستگی) و عوامل روان‌شناختی (مانند: عاشق شدن، حس مؤثر بودن) است. در واقع سرزندگی بازتاب سلامت روان‌شناختی و جسمانی فرد است (کاون^۳، ۱۹۹۴؛ دینر^۴، ۱۹۸۴؛ ریف^۵، ۱۹۹۵). به نظر نیکس^۶، و همکاران (۱۹۹۹) اگر چه شادمانی و سرزندگی حالت‌های مثبت یا خوشایند هستند؛ یعنی شادمانی و سرزندگی در زیر چتر عواطف مثبت جای گرفته و به یک گروه متعلق هستند و عواطف مرتبط با سرزندگی (مانند: انرژی داشتن، فعال بودن، رضایتمندی) و شادمانی (مانند: خرسندی، شادی، راضی بودن) نوعاً با هم رابطه زیادی دارند به نحوی که همگی می‌توانند به یک عاطفه مثبت متعلق باشند، اما از لحاظ «فعالیت» با یکدیگر بزرگترین تفاوت را دارند؛ از این لحاظ که سرزندگی، بودن در نوعی وضعیت مثبت و فعال است و با انرژی و فعالیت بالا مشخص و تعریف می‌شود، اما شادمانی لزوماً چنین مفهومی را ندارد. راه دیگری که می‌توان تفاوت بین شادمانی و سرزندگی را بیان کرد، در نظر گرفتن مدل دوقطبی واتسون و تلگن^۷ (۱۹۸۵) است. این دو محقق، دو بعد از عواطف را به این نام‌ها معرفی کردند: ۱- مثبت یا خوشایند ۲- منفی یا ناخوشایند.

با توجه به مدل واتسون و تلگن، شادمانی و سرزندگی، از لحاظ فضائی که در مدل دو بعدی جای می‌گیرند، با هم رابطه نزدیکی دارند، اما آنچه که سرزندگی نامیده می‌شود در حالتی مثبت تر قرار می‌گیرد؛ به این معنا که مفهوم یا هدف از شادمانی، همان «خوشایند بودن»

-
1. Mania
 2. Ryan & frederick
 3. Cowen
 4. Diener
 5. Ryff
 6. Nix
 7. Watson & Tellegen

است (که جزو عواطف دسته اول است) که می‌تواند مانند عدد ۱۰ روی ساعتی باشد، که مدل واتسون و تلگن ارائه کرده اند. یعنی به مثبت بودن و خوشایند بودن بسیار نزدیک باشد، اما مفهوم سرزندگی بسیار نزدیک است به آنچه واتسون و تلگن (۱۹۸۵). آنرا عاطفه مثبت بالا عنوان می‌کنند. (مثل «ظهر» که مفهومی کلی است، بدون آنکه ساعت یا برجسب کاملاً دقیقی داشته باشد). همچنین بر اساس دیدگاه‌های نظری، شادمانی و سرزندگی، حالت انگیزشی متفاوتی دارند، اما شادمانی عاطفه مطلوبی است که هنوز مشخص نشده که جهت‌گیری انگیزشی خود فرد در آن دخیل است. سرزندگی به عنوان یک متغیر برجسته با سایر عوامل روان شناختی ارتباط دارد. حس سرزندگی با مواردی از قبیل؛ تمامیت و استقلال (دسی و رایان، ۱۹۹۱) و خودشکوفائی و عزت نفس (راجرز^۱، ۱۹۶۳؛ شلدون و کیزر^۲، ۱۹۹۵) همراه است (رایان و فردریک، ۱۹۹۷). مطالعات نشان می‌دهد که سرزندگی با سلامت روان و هیجانات مثبت مرتبط است (کاشدان^۳، ۲۰۰۲). رایان و فردریک (۱۹۹۷) بیان می‌دارند، احساس برانگیخته بودن یا داشتن انرژی که در کنترل شخص نیست، مثل عصبانیت، اضطراب یا احساس فشار با سرزندگی ارتباط عکس دارد. شوارز و استراک^۴ (۱۹۹۹) با مرور بر پیشینه بالینی پژوهش‌ها، نشان دادند که ارتباط معنی داری بین احساس انرژی و مجموعه‌ای از حالات مربوط به سلامت افراد وجود دارد. رایان و فردریک (۱۹۹۷)؛ به نقل از بوستیک، ۲۰۰۳) از این فرضیه حمایت و بیان می‌کنند که افراد با سرزندگی بالا بیشتر به بسیج امکانات خود یا شرکت فعال در فعالیت‌های مرتبط با سلامت قادر هستند و منابع بیشتری از انرژی را می‌توانند به خدمت بگیرند. پنینکس^۵ و همکاران (۲۰۰۰) در پژوهشی اثر حافظتی سرزندگی را در برابر عواملی بررسی کردند، که سلامت زنان ناتوان سالخورده را تهدید می‌کند. نتایج بررسی آنها نشان داد، هیجان‌های مثبت می‌تواند افراد را در مقابل عوامل برهم زننده سلامت محافظت کنند و سرزندگی، خطر ناتوانی‌های جدید و مرگ و میر را کاهش می‌دهد. رایان و فردریک (۱۹۹۷) ارتباط بین سرزندگی و خودشکوفایی در سه گروه از افراد را بررسی کردند؛

-
1. Rodgers
 2. Sheldon & Kasser
 3. Kashdan
 4. Schwarz & Strack
 5. Penninx

این افراد از میان دانشجویان و کارمندان بیمارستان به صورت تصادفی انتخاب شدند. نتایج مطالعه آنها نشان داد که ارتباط سرزندگی با سلامت و خودشکوفایی، معنی دار است. همبستگی سرزندگی با عزت نفس و رضایت از زندگی، مثبت و با شاخص‌های بیماری، اضطراب، افسردگی و اختلال‌های جسمی و روانی، منفی به دست آمد. در پژوهش بوستیک (۲۰۰۳) مشخص شد، تفکر سازنده در پیش بینی سلامت جسم، سازگاری روان شناختی و سطح سرزندگی مؤثر است، این متغیرها با یکدیگر ارتباط مستقیم دارند. تحقیق رینهات^۱ (۲۰۰۴) در افراد ۶۰ سال و بالاتر نشان داد، بین توان و نیروی فرد و عملکرد فیزیکی، سلامت عمومی، سرزندگی، عملکرد اجتماعی و سلامت روان ارتباط وجود دارد. پژوهش لیل^۲ (۲۰۰۴) نشان داد بیماران با نقص هورمون رشد که تحت درمان بودند از نظر روان شناختی افسرده و مضطرب هستند. بعد از درمان، افراد از نظر احساس سلامت و سرزندگی به طور معنی داری ارتقاء یافتند. هماهنگ با این نظریه که تجربیات مثبت می‌تواند به برگشتن مجدد انرژی از دست رفته منجر شود تیس^۳ و همکاران، (۲۰۰۷) نیز در تحقیقات خود نشان دادند که تجربه‌های مثبت می‌توانند تأثیر نقصان‌ها و کمبودها را از بین ببرند. علاوه بر این، محققان بر این باور هستند، که تجارب مثبتی که سرزندگی را افزایش می‌دهد، به برگشت نیروی از دست رفته منجر می‌شود (موراوان، گاگنه و روزمن^۴، ۲۰۰۸).

پژوهش‌ها درباره عوامل مؤثر بر شادمانی در دهه ۱۹۸۰ تا آنجا پیش رفت که کاستا و مک کری^۵ مدعی کشف ژن شادی شدند. این دو روان شناس، شادمانی را عمدتاً به برونگرایی و ثبات هیجانی مرتبط دانستند و از آنجا که این ویژگی‌های شخصیتی نیز تا حد زیادی مبنای ژنتیک دارند، ادعای فوق مطرح شد (آیزنک، ۱۹۹۰ ترجمه فیروزبخت و بیگی، ۱۳۷۵). این ادعا به پژوهش‌های این حوزه سرعت بیشتری بخشید و اکنون تعداد زیادی از متغیرهای مؤثر بر شادمانی کشف شده اند. شادی از عوامل چندی از قبیل رضایت کمی از زندگی، رضایت از مقوله‌های خاص زندگی، وجود عواطف مثبت فراوان (خلق و عواطف خوشایند) و فقدان

-
1. Reinhoudt
 2. Leal
 3. Tice
 4. Gagne & Rosman
 5. Costa & McCrae

نسبی عواطف منفی (خلق و عواطف ناخوشایند) تشکیل می‌شود (ادینگتون و شومن^۱، ۲۰۰۴). از مؤلفه‌های تشکیل دهنده شادکامی رضایت از زندگی است، که اندروز و ویتی^۲ (۱۹۷۶) آن را شناختند. این مؤلفه، ارزیابی قضاوتی-شناختی از زندگی شخصی است. در رابطه با ویژگی‌های شخصیتی نیز، پژوهش‌های بسیاری نشان داده‌اند که برونگرایی به طور مثبت و روان نژندی به طور منفی با رضایت از زندگی و شادکامی رابطه دارد (امونس^۳ و داینر، ۱۹۸۵؛ به نقل از هیلز و آرگایل^۴، ۲۰۰۱). این یافته در فرهنگ‌های مختلف نیز تأیید شده است (شیماک^۵ و همکاران، ۲۰۰۲). در هر حال، تحقیقات انجام شده نشانه این موضوع بوده است که تأثیر عوامل خارجی از قبیل شرایط زندگی بر شادکامی انسان خیلی بیشتر از تأثیر عوامل داخلی از قبیل شخصیت است (دینر، ۲۰۰۵). تحقیقات گسترده‌ای در خصوص ارتباط بین عوامل جمعیت شناختی و محیطی با شادمانی انجام شده است. سرآغاز این تحقیقات را می‌توان در مطالعه کانتریل^۶ (۱۹۶۵)؛ برادبرن^۷ (۱۹۶۹)؛ کمپبل^۸ و همکاران (۱۹۷۶) و اینگلهارت^۹ (۱۹۹۰) می‌توان پیدا کرد. (ادینگتون و شومن، ۲۰۰۴).

مایرز (۲۰۰۰) بیان می‌کند که بین سطح درآمد و شادی در بین مردم آمریکا، کانادا و اروپا همبستگی ضعیفی وجود دارد. شرح و تفسیرهای مختلفی وجود دارد، راجع به اینکه چرا پول به تنهایی نمی‌تواند در شاد سازی افراد تأثیر زیادی داشته باشد. سیکزنت میهالی^{۱۰} (۱۹۹۷) در این رابطه معتقد است که الف: افراد خیلی زود به سطح درآمد خود عادت می‌کنند؛ ب: اکثر مردم درآمد و دارایی خود را با درآمد و دارایی دیگران مقایسه می‌کنند؛ ج: ثروت شاید برای زندگی مفید باشد، اما انسان نیازهای دیگری نیز دارد که نمی‌توان آنها را با پول مقایسه و خریداری کرد. در مطالعه هدی^{۱۱} و همکاران، (۲۰۰۸) تحت عنوان پول شادی را می‌خرد یا نه،

-
1. Eddington & Shuman
 2. Andrews & Withey
 3. Emmons
 4. Hills & Argyle
 5. Schimmack
 6. Cantrill
 7. Bradburn
 8. Campbell
 9. Inglehart
 10. Csikszentmihalyi
 11. Headey

نشان داده شد که شادی نسبت به اعتقادات قبلی به طور جالب توجهی، بیشتر تحت تأثیر شرایط اقتصادی قرار دارد و دارائی، بیشتر از درآمد، رضایت از زندگی را متأثر می‌کند. شیمیل (۲۰۰۹) در پژوهشی تحت عنوان ادراک ذهنی از شادی و تحلیل برنامه‌های توسعه‌ای سازمان ملل متحد از فقر، ثروت و توسعه نشان داد که درآمد بالا، بهتر شدن سلامت ذهنی و افزایش سطح تحصیلات به طور خودکار نمی‌تواند به افزایش شادی منجر شود. تحقیق استرلین^۱ (۲۰۰۱) در ایالات متحده و اروپای غربی نشان داد که با وجود دو برابر شدن درآمد شخصی افراد از سال ۱۹۴۵، سطح شادکامی فردی تغییر نکرده است یا اینکه تغییر خیلی کمی داشته و حتی در برخی موارد کاهش نیز داشته است. وجود بیکاری نیز در جامعه، حتی برای کسانی که به کار اشتغال دارند استرس آور و شادمانی زداست. بلنچ فلور^۲ (۱۹۹۱) یکی از دلایل این امر را ترس از بیکار شدن می‌داند. دلیل دیگر این است که با افزایش بیکاری، میزان مالیات‌ها هم سیر صعودی پیدا می‌کند. جنسیت نیز موضوع تحقیقات زیادی در ارتباط با شادمانی بوده است. دینر، ساح، لوکاس و اسمیت^۳ (۱۹۹۹) معتقد هستند، که میزان شادمانی زنان و مردان برابر است، اما هنگامی که افسردگی را در نظر بگیریم، موضوع تا حدودی دشوار می‌شود. به این صورت که با وجود شادی یکسان زنان و مردان، افسردگی در زنان بیشتر از مردان است. دینر و همکاران این امر را اینگونه توضیح می‌دهند، که زنان نسبت به مردان هم عاطفه منفی و هم عاطفه مثبت بیشتری را تجربه می‌کنند و برآیند این دو عاطفه، شادی زنان و مردان را یکسان می‌کند. فوجیتا^۴ و همکاران (۱۹۹۱) نیز بر این اعتقاد هستند. مطالعه اینگلهارت (۱۹۹۰)، که در برگیرنده حدود ۱۷۰۰۰۰ پاسخگو از ۱۶ کشور مختلف بوده تفاوت ناچیزی را بین میزان شادمانی زنان و مردان نشان داد. ادینگتون و شومن (۲۰۰۴) و چنگ و فورنهام^۵ (۲۰۰۳) معتقد بودند، تعداد فراوانی از فرزندان تنش‌زا از میزان شادکامی خانواده می‌کاهند. وینهون (۱۹۹۶) هیچ شاهدی برای کاهش رضایت از زندگی در طی دوران زندگی پیدا نکرد، اما کاهش کمی در خلق مشاهده کرد. کمی کاهش معنادار در رضایت از زندگی در طی دوران

-
1. Easterlin
 2. Blanchflower
 3. Suh, Lucas & Smith
 4. Fujita
 5. Cheng & Furnham

زندگی، توانایی افراد، برای سازگاری با شرایط خود، را نشان می‌دهد. کاهش در درآمد و زوال ازدواج در گروه‌های سنی در بزرگسالی اتفاق می‌افتد، اما رضایت از زندگی ثابت است. در واقع شادکامی و سرزندگی از مباحث جدید در روانشناسی مثبت است. جنبش روانشناسی مثبت رویکرد جدیدی در روانشناسی معاصر است که سلیگمن (۲۰۰۲) آن را بنیان گذاری کرده است. اگرچه پژوهش‌های محدودی در زمینه شادکامی و سرزندگی در خارج از کشور انجام شده است، اما تا جایی که نویسندگان این مقاله اطلاع دارند تاکنون مطالعه‌ای در این زمینه در ایران و در مردم شهر اصفهان انجام نشده است. به این دلیل هدف از این تحقیق، بررسی رابطه بین سرزندگی و ویژگی‌های جمعیت شناختی با شادکامی بود. همچنین فرض شد که بین سرزندگی و ویژگی‌های جمعیت شناختی با شادکامی رابطه وجود دارد و بین میزان شادکامی زنان و مردان و افراد مجرد و متأهل تفاوت وجود دارد.

روش

روش پژوهش، جامعه آماری، نمونه و روش نمونه‌گیری

روش استفاده شده در این پژوهش، توصیفی از نوع همبستگی بود. جامعه آماری این پژوهش را کلیه مردم ساکن شهر اصفهان در مناطق یازده گانه این شهر در سال ۱۳۸۴ تشکیل می‌داد که تعداد کل آنها در سال ۱۳۸۱ برابر با ۱۴۷۹۷۳۵ بود. حجم نمونه مورد پژوهش در این تحقیق را ۱۶۰ نفر (۸۰ مرد و ۸۰ زن) از مردم شهر اصفهان بودند که به شیوه خوشه‌ای چند مرحله‌ای، با توجه به اینکه برای جامعه‌های با حجم بالا، نمونه‌ای با تعداد حداقل ۱۰۰ نفر نیز کفایت می‌کند و با در نظر گرفتن کاهش خطای نمونه‌گیری، انتخاب شدند. علاوه بر آن در فرضیه تأیید شده، توان آماری بالاتر از ۰/۸ و سطح معنی داری نزدیک به صفر، نشانه کفایت حجم نمونه بوده است (مولوی، ۱۳۸۶). علاوه بر این در مطالعات رگرسیون، برای هر متغیر اصلی، حداقل ۲۰-۱۵ نفر کفایت می‌کند خوشه‌های اصلی، مناطق یازده گانه شهرداری در نظر گرفته شدند که دو منطقه ۴ و ۶ به شیوه تصادفی انتخاب و در هر یک از این دو منطقه، سه خیابان به شیوه تصادفی انتخاب و حجم نمونه پژوهش به طور تصادفی از میان ساکنان آنها انتخاب و ارزیابی شدند

ابزارهای پژوهش

۱- پرسشنامه شادکامی آکسفورد: این پرسشنامه را در سال ۱۹۸۹، آرگایل لو^۱ تهیه کرده است و فرم نهایی آن ۲۹ ماده دارد. آرگایل و همکاران، ضریب آلفای ۰/۹۰ را با ۳۴۷ آزمودنی، فارنهایم و برونیگ (۱۹۹۰) آلفای ۰/۸۷ را با ۱۰۱ آزمودنی و نور^۲ (۱۹۹۳) با فرم کوتاه تری از این پرسشنامه، آلفای ۰/۸۴ را با ۱۸۰ آزمودنی به دست آوردند. در بررسی فرانسیس^۳ (۱۹۹۸) آلفای کرانباخ ۰/۹۲ به دست آمده است (علی پور و نوربالا، ۱۳۷۸). در پژوهشی که علی پور و نوربالا (۱۳۷۸)، به منظور بررسی مقدماتی پایایی و روایی پرسشنامه شادکامی آکسفورد بر ۱۰۱ دانشجوی دانشگاه‌های علامه طباطبایی و شاهد (۶۲ زن و ۳۹ مرد) انجام دادند. همسانی درونی مواد پرسشنامه نشان داد که تمام مواد ۲۹ گانه آن با نمره کل همبستگی بالایی دارند. آلفای کرانباخ ۰/۹۳ و پایایی دو نیمه کردن آزمون ۰/۹۲ بود. پایایی باز آزمایی پرسشنامه بعد از سه هفته ۰/۷۹ بود. در بررسی مقدماتی که بر ۴۰ نفر (۲۰ مرد و ۲۰ زن) از مردم شهر اصفهان انجام شد، ضریب آلفای کرانباخ این پرسشنامه ۰/۸۲ به دست آمد.

۲- **مقیاس سرزندگی:** این مقیاس محقق ساخته است، که پژوهشگر با استفاده از مقیاس سرزندگی دسی و رایان که در سال ۱۹۷۷ ساخته شده است، تعداد سؤال‌های این مقیاس را افزایش داد. این مقیاس ۱۵ سؤال دارد و بر اساس یک مقیاس ۷ درجه‌ای، فرد عددی را مشخص می‌کند، که گویای میزان درستی عبارت درباره خود او است. در این پژوهش نیز با اجرای مقدماتی بر ۴۰ آزمودنی و با استفاده از روش آلفای کرانباخ، ضریب پایایی ۰/۷۹ برای آن به دست آمد. روایی صوری و محتوایی آن به تأیید ۵ نفر از اساتید گروه روان‌شناسی دانشگاه اصفهان رسید.

۳- **پرسشنامه جمعیت شناختی:** این پرسشنامه محقق ساخته است، که با توجه به اهداف تحقیق، در ۸ سؤال طراحی شده است و اطلاعاتی در زمینه ویژگی‌های جمعیت شناختی مربوط به جنس، سن، وضعیت تأهل، میزان تحصیلات، معدل، وضعیت اقتصادی، تعداد اعضای خانواده و میزان درآمد خانواده را می‌سنجد.

1. Lu
2. Noor
3. Francis

روش‌های آماری

از ضریب همبستگی پیرسون، به منظور بررسی رابطه بین متغیرهای پژوهش، و از تحلیل رگرسیون با روش ورود، به منظور پیش بینی شادکامی بر اساس ویژگی‌های جمعیت شناختی، استفاده شد. به منظور مقایسه نمره‌های شادکامی آزمودنی‌ها بر حسب جنسیت و وضعیت تأهل با کنترل متغیرهای جمعیت شناختی نظیر تحصیلات، معدل، وضعیت اقتصادی، تعداد اعضای خانواده و درآمد از تحلیل کوواریانس استفاده شد.

نتایج

از مجموع ۱۶۰ آزمودنی، ۵۰٪ مرد و ۵۰٪ زن بودند. ۵۵/۶٪ آزمودنی‌ها مجرد و ۴۴/۴٪ متأهل بودند. علاوه بر این، سطح تحصیلات ۷/۵٪ آزمودنی‌ها در سطح ابتدایی، ۶/۹٪ در سطح راهنمایی، ۴۶/۳٪ در سطح دبیرستان یا دیپلم، ۱۶/۳٪ فوق دیپلم و ۲۳/۱٪ تحصیلات در سطح لیسانس و بالاتر از آن داشتند. وضعیت اجتماعی و اقتصادی ۸/۱٪ آزمودنی‌ها بر اساس گزارش خود، در سطح پایین، ۵۸/۱٪ در سطح متوسط و ۳۳/۸٪ وضعیت اجتماعی و اقتصادی خانواده خود را خوب ارزیابی کرده بودند. از نظر درآمد خانواده، ۹/۴٪ درآمد خانواده خود را ۲۰۰ هزار تومان یا کمتر، ۳۵/۶٪ بین ۲۰۰ تا ۳۰۰ هزار تومان و ۲۰٪ بین ۳۰۰ تا ۴۰۰ هزار تومان و ۳۵٪ بیش از ۴۰۰ هزار تومان گزارش کرده بودند. علاوه بر این، ۵٪ آزمودنی‌ها تعداد اعضای خانواده خود را ۲ نفر، ۱۷/۵٪ سه نفر، ۲۵٪ چهار نفر، ۳۰٪ پنج نفر، ۱۰٪ شش نفر و ۱۲/۵٪ هفت نفر یا بیشتر گزارش کردند. از لحاظ سن، ۱۸/۱٪ زیر ۲۰ سال، ۴۴/۷٪ بین ۲۱ تا ۳۰ سال، ۲۰٪ بین ۳۱ تا ۴۰ سال و ۱۶/۹٪ بالاتر از ۴۱ سال سن داشتند. میانگین سنی آزمودنی‌ها هم ۲۹/۱۴ با انحراف استاندارد ۱۱/۳٪ بود.

میانگین و انحراف استاندارد نمره‌های مقیاس‌های پژوهش بر حسب جنسیت و نمره کل

در جدول ۱ ارائه شده است:

جدول ۱: میانگین و انحراف استاندارد نمره‌های شادکامی و سرزندگی بر حسب جنسیت و نمره کل

سرزندگی	شادمانی	متغیرها	
		ویژگی	
۷۰/۴۷	۶۲/۹۱	میانگین	مرد
۸/۱۷	۸/۳۶	انحراف استاندارد	
۸۰	۸۰	تعداد	
۷۰/۱۴	۶۰/۲۷	میانگین	زن
۸/۲۳	۹/۶	انحراف استاندارد	
۸۰	۸۰	تعداد	
۷۰/۳۰	۶۱/۵۹	میانگین	کل
۸/۱۷	۹/۱۰	انحراف استاندارد	
۱۶۰	۱۶۰	تعداد	

چنانچه در جدول ۱ مشاهده می‌شود، انحراف استاندارد و یا تغییرپذیری نمره‌ها در گروه‌های جنسیتی نزدیک به یکدیگر بوده که به پیش فرض‌های آمار استنباطی مربوط است. در جدول ۲ همبستگی بین شادکامی و سرزندگی ارائه شده است.

جدول ۲: همبستگی بین شادکامی و سرزندگی

سطح معناداری	ضریب تعیین	ضریب همبستگی	شاخص	
			متغیر	
۰/۰۰۲	۰/۰۶	۰/۲۴۸	شادکامی و سرزندگی	

چنانچه در جدول ۲ مشاهده می‌شود، رابطه بین شادکامی و سرزندگی معنی دار است ($P < 0/01$)، لذا نتیجه گرفته می‌شود که هر چه افراد سرزندگی بالاتری داشته باشند، شادکامی بیشتری را تجربه می‌کنند. ضریب تعیین یا واریانس مشترک بین شادکامی و سرزندگی برابر با ۶/۱۵٪ است.

در جدول ۳ ضرایب معادله رگرسیون با روش ورود در پیش بینی میزان شادکامی بر اساس ویژگی‌های جمعیت شناختی ارائه شده است:

جدول ۳: ضرایب معادله رگرسیون بر اساس ویژگی‌های جمعیت شناختی در پیش بینی شادکامی

میزان اشتراک	معنی داری	t	ضریب استاندارد	ضرایب غیراستاندارد		متغیرهای پیش بین
			بتا	خطای استاندارد	B	
۰/۰۶۲	۰/۱۷۶	-۱/۳۶	-۰/۱۲۲	۰/۰۷۲	-۰/۰۹۸	سن
۰/۰۲۳	۰/۲۷۳	-۱/۱۰	-۰/۰۹۸	۰/۲۷۹	-۰/۳۰۷	تحصیلات
۰/۰۱۲	۰/۶۵۸	۰/۴۴۴	۰/۰۳۶	۰/۳۹۴	۰/۱۷۵	معدل
۰/۰۰۰	۰/۶۳۴	-۴/۷۷	۰/۰۶۱	۱/۹۴	-۰/۹۲۵	وضعیت اقتصادی
۰/۰۸۴	۰/۰۰۰	-۳/۹۵۳	-۰/۲۲۲	۰/۵۳۴	-۲/۰۷۳	تعداد اعضاء خانواده
۰/۰۱۱	۰/۶۶۱	۰/۴۴۰	۰/۰۵۳	۱/۰۷۷	۰/۴۷۴	درآمد

چنانچه در جدول ۳ مشاهده می‌شود، رابطه بین شادکامی با سن، تحصیلات، معدل، وضعیت اقتصادی و درآمد معنی دار نیست. همچنین، ضرایب استاندارد معادله رگرسیون نشان می‌دهد که تعداد اعضاء خانواده با شادکامی ارتباط منفی و معنی داری دارد ($P < ۰/۰۱$). میزان اشتراک تعداد اعضاء خانواده با شادکامی ۸/۴ درصد است؛ یعنی ۸/۴ درصد شادکامی افراد را می‌توان با توجه به تعداد اعضاء خانواده پیش بینی کرد.

در جدول ۴ نتایج تحلیل کوواریانس تأثیر جنسیت بر شادکامی با کنترل متغیرهای مداخله گر (همگام) ارائه شده است:

جدول ۴: نتایج تحلیل کوواریانس تأثیر جنسیت بر شادکامی با کنترل متغیرهای مداخله گر

منبع	میانگین مجزورات	درجه آزادی	F	معنی داری	مجذور اتا	توان
سن	۱۴۲/۰۲۷	۱	۱/۵۸	۰/۱۷۶	۰/۰۱۲	۰/۲۷
تأهل	۴۱/۰۶۴	۱	۰/۰۵۴	۰/۴۰۰	۰/۰۰۴	۰/۱۲
تحصیلات	۹۲/۹۴	۱	۱/۲۱۱	۰/۲۷۳	۰/۰۰۸	۰/۱۹
معدل	۱۵/۱۰	۱	۰/۱۹	۰/۶۵۸	۰/۰۰۱	۰/۰۷
وضعیت اقتصادی	۱۷/۴۹	۱	۰/۲۲۸	۰/۶۳۴	۰/۰۰۲	۰/۰۸
تعداد اعضاء خانواده	۱۱۹۹/۷	۱	۱۵/۶۲	۰/۰۰۰	۰/۰۹۴	۰/۹۸
درآمد	۱۴/۸۵	۱	۰/۱۹	۰/۶۶۱	۰/۰۰۱	۰/۷۲
جنس	۱۵۲/۳۸۴	۱	۱/۹۸	۰/۱۶۱	۰/۰۱۳	۰/۲۸

چنانچه در جدول ۴ مشاهده می‌شود با کنترل متغیرهای مداخله گر بین دو گروه زنان و مردان از نظر میزان شادکامی، تفاوت معنی داری وجود ندارد.

در جدول ۵ نتایج تحلیل کوواریانس تأثیر تأهل بر شادکامی با کنترل متغیرهای مداخله گر (همگام) ارائه شده است:

جدول ۵: نتایج تحلیل کوواریانس تأثیر تأهل بر شادکامی با کنترل متغیرهای مداخله گر

منبع	میانگین مجذورات	درجه آزادی	F	معنی داری	مجذور اتا	توان
سن	۱۴۲/۰۲۷	۱	۱/۸۵	۰/۱۷۹	۰/۰۱۲	۰/۲۷۲
تحصیلات	۹۲/۹۴	۱	۱/۲۱	۰/۲۷۳	۰/۰۰۸	۰/۱۹۴
معدل	۱۵/۱۰	۱	۰/۱۹	۰/۶۵۸	۰/۰۰۱	۰/۰۷۳
وضعیت اقتصادی	۱۷/۴۹	۱	۰/۲۳	۰/۶۳۴	۰/۰۰۲	۰/۰۷۶
تعداد اعضاء خانواده	۱۱۹۹/۷۰	۱	۱۵/۶۲	۰/۰۰۰	۰/۰۹۴	۰/۹۷۵
درآمد	۱۴/۸۵	۱	۰/۱۹۳	۰/۶۶۱	۰/۰۰۰	۰/۰۷۲
جنس	۱۵۲/۳۴	۱	۱/۹۸	۰/۱۶۱	۰/۰۱۳	۰/۲۸۸
تأهل	۴۱/۰۶	۱	۰/۵۴	۰/۴۶۶	۰/۰۰۴	۰/۱۱۲

چنانچه در جدول ۵ مشاهده می‌شود با کنترل متغیرهای مداخله گر بین دو گروه مجرد و متأهل از نظر میزان شادکامی، تفاوت معنی داری وجود ندارد.

بحث و نتیجه‌گیری

هدف از این پژوهش، بررسی رابطه بین سرزندگی و ویژگی‌های جمعیت‌شناختی با شادکامی در مردم شهر اصفهان بود. نتایج این پژوهش بیان گر آن است که میزان سرزندگی بر سطح شادکامی مردم شهر اصفهان تأثیر معنی داری می‌گذارد. همچنین شاخص‌های خانوادگی به ویژه تعداد اعضاء خانواده، نقش جالب توجهی در میزان شادی خانواده ایفا می‌کند.

به نظر می‌رسد که رابطه مثبت و معنی دار سرزندگی با شادکامی از این ناشی است، که هر دو حالات مثبت و خوشایند هستند و از این نظر با عواطف مطلوب و مثبت فرد ارتباط دارند به همین دلیل، با افزایش یکی از عواطف مطلوب فرد، سایر عواطف مطلوب فرد نیز افزایش

می‌یابد، لذا با افزایش سرزندگی، شادکامی فرد نیز افزایش می‌یابد. این نتیجه با یافته‌های نیکس و همکاران (۱۹۹۹) همخوان است. به نظر آنها، اگر چه شادمانی و سرزندگی حالات مثبت یا خوشایند هستند؛ یعنی شادمانی و سرزندگی در زیر چتر عواطف مثبت جای گرفته و به یک گروه متعلق خواهند بود و عواطف مرتبط با سرزندگی و شادمانی نوعاً رابطه‌ی زیادی با هم دارند به نحوی که همگی می‌توانند به یک عاطفه مثبت مربوط باشند، اما از لحاظ «فعالیت» بزرگترین فرق را با یکدیگر دارند؛ به این لحاظ که سرزندگی، بودن در نوعی وضعیت مثبت فعالانه است و با انرژی و فعالیت بالا مشخص می‌شود، اما شادمانی لزوماً چنین مفهومی را ندارد. همچنین بر اساس دیدگاه‌های نظری، شادمانی و سرزندگی حالت‌های انگیزشی متفاوتی دارند، به این معنی که جهت‌گیری انگیزشی در سرزندگی نقش بیشتر و در شادمانی نقش کمتری دارد.

همچنین به نظر می‌رسد که رابطه‌ی منفی و معنی دار تعداد اعضای خانواده با شادکامی از این ناشی است، که افزایش تعداد اعضای خانواده ضمن این که با کاهش استانداردهای زندگی همراه می‌شود، می‌تواند با افزایش سطح استرس‌ها و تجارب منفی مرتبط با زندگی روزمره افراد خانواده نیز همراه باشد که این امر می‌تواند به کاهش سطح شادکامی افراد خانواده منجر شود. این در حالی است که به نظر می‌رسد، افزایش تعداد اعضای خانواده و خواهران و برادران، با افزایش چالش‌ها و تعارضات بین همشیرها همراه است، که این امر هم در کاهش سطح شادکامی افراد می‌تواند مؤثر باشد. این نتیجه با یافته‌های ادینگتون و شومن (۲۰۰۴) و چنگ و فورنهام (۲۰۰۳) همخوان است، که به اعتقاد آنها تعداد زیاد فرزندان تنش‌زا از میزان شادکامی خانواده می‌کاهد.

نبودن رابطه‌ی معنی دار بین شادکامی و سن با یافته‌های وینهن (۱۹۹۶) همخوان است. این نتیجه می‌تواند از دامنه سنی نمونه بررسی شده ناشی است. در واقع به جای بررسی پراکندگی سن در کل عمر انسان میانگین سنی نسبتاً جوان آزمودنی‌ها، رابطه سن را در دوران جوانی بررسی کرده است.

نبود رابطه معنی دار بین شادکامی و تحصیلات با یافته‌های شیمیل (۲۰۰۹) همخوان است. احتمالاً مطابقت نداشتن موقعیت‌های شغلی به وجود آمده با سطح

تحصیلات، ناکامی شخص را باعث شده است و این امر آثار زیان بخشی بر شادکامی فرد می‌گذارد. علاوه بر این، احتمالاً نامتوازن بودن سطح تحصیلات آزمودنی‌های مورد پژوهش هم در این زمینه مؤثر بوده‌اند به گونه‌ای که حجم نامتناسب آزمودنی‌ها بر حسب سطح تحصیلات در دستیابی به این نتایج بی‌تأثیر نیست.

نبود رابطه معنی‌دار بین وضعیت اقتصادی و درآمد با شادکامی با یافته‌های هدی و همکاران (۲۰۰۸)؛ استرلین (۲۰۰۱)؛ بلنچ فلور (۱۹۹۱)؛ مایرز (۲۰۰۰) و سیکزنت میهالی (۱۹۹۷) همخوان است. سیکزنت میهالی (۱۹۹۷) در این رابطه معتقد است که اولاً افراد خیلی زود به سطح درآمد خود عادت می‌کنند؛ ثانیاً، اکثر مردم درآمد و دارایی خود را با درآمد و دارایی دیگران مقایسه می‌کنند؛ ثالثاً این است که ثروت شاید برای زندگی مفید است، اما انسان نیازهای دیگری نیز دارد که نمی‌توان با پول مقایسه و خریداری کرد. کما این که بر اساس تئوری آرمان، بالا رفتن استانداردهای زندگی، بالا رفتن آرمانهای شخصی افراد درباره درآمد خود را باعث می‌شود. بنابراین، امیال و نیازهای پولی افراد هرگز برآورده نمی‌شود (استرلین، ۱۹۹۵؛ به نقل از شیمل، ۲۰۰۹).

نبود رابطه معنی‌دار بین میزان شادکامی زنان و مردان با یافته‌های فوجیتا و همکاران (۱۹۹۱) و دینر و همکاران (۱۹۹۹) همخوان است. دینر و همکاران (۱۹۹۹) معتقد هستند که میزان شادمانی زنان و مردان برابر است، اما هنگامی که افسردگی را در نظر بگیریم، موضوع تا حدودی دشوار می‌شود. به این صورت که با وجود شادی یکسان زنان و مردان، افسردگی در زنان بیشتر از مردان است. دینر و همکاران این امر را اینگونه توضیح داده‌اند، که زنان نسبت به مردان هم عاطفه منفی و هم عاطفه مثبت بیشتری را تجربه می‌کنند و برآیند این دو عاطفه، شادی زنان و مردان را یکسان می‌کند. علاوه بر این، احتمالاً تأثیر قوی عواملی به غیر از جنسیت نظیر نقش عوامل اجتماعی و اقتصادی کاهش نقش جنسیت در تبیین شادکامی را باعث شده است چراکه چنین عواملی هم بر مردان و هم بر زنان - و البته با شدتی متفاوت- اثر می‌گذارند.

به نظر می‌رسد فراهم سازی زمینه جهت افزایش سرزندگی افراد از طریق بهبود عزت نفس، افزایش سطح سلامت جسمانی، تحرک و فعالیت فیزیکی در کنار افزایش سلامت روان و توسعه عملکرد اجتماعی می‌تواند افزایش سطح شادکامی افراد جامعه را باعث شود. علاوه

بر این، بر اساس نتایج به دست آمده از این تحقیق و با توجه به سهم ۸/۴ درصدی تعداد اعضای خانواده و شادکامی به ویژه رابطه منفی و معنی دار این دو متغیر با یکدیگر، پیشنهاد می‌شود در برنامه‌های تبلیغاتی جهت تنظیم خانواده، به این مسأله توجه شود. با توجه به اینکه این تحقیق، بر دو منطقه از شهر اصفهان انجام شده است، که اغلب وضعیت اقتصادی متوسط و بالا داشتند در تعمیم این نتایج به مردم سایر شهرها، رعایت احتیاط لازم است. پیشنهاد می‌شود در مطالعه‌های بعدی، تعیین عوامل اختصاصی مؤثر در سرزندگی و شادکامی مردان و زنان بررسی شود. همچنین پیشنهاد می‌شود با مقایسه سطح شادکامی و سرزندگی افراد سه گروه سنی نوجوان، جوان و بزرگسال، نقش سن در تبیین سرزندگی و شادکامی به تفکیک جنسیت به طور مشخص‌تر بررسی شود.

منابع

- آرگایل، مایکل، (۱۳۸۲). روانشناسی شادی، (ترجمه، مسعود گوهری انارکی)، اصفهان، جهاد دانشگاهی.
- آیزنک، مایکل، (۱۳۷۵). روانشناسی شادی، (ترجمه: محمد فیروزبخت و خلیل بیگی، تهران، بدر.
- علی پور، احمد و احمد علی نوربالا، (۱۳۷۸). بررسی مقدماتی پایایی و روایی پرسشنامه شادکامی آکسفورد در دانشجویان دانشگاه‌های تهران، فصلنامه اندیشه و رفتار. سال پنجم، ۲۰۱.
- مولوی، حسین، (۱۳۸۶). راهنمای عملی SPSS 10-14 در علوم رفتاری: آمار توصیفی و استنباطی در پژوهش‌ها و پایان‌نامه‌های ارشد و دکترا، اصفهان، پویش اندیشه.
- گال، مردیت، بورگ والتر. گال، جويس، (۱۳۸۳). روشهای تحقیق کمی و کیفی در علوم تربیتی و روان‌شناسی، ترجمه احمد رضا نصر و همکاران تهران، دانشگاه شهید بهشتی و سمت.

- Andrews, F. M & Withey, S. B, (1976). Social Indicator of Well-Being, *Americans perception of life quality* و New York, Plenum.
- Bostic, J. H, (2003). *Constructive thinking, mental health and physical health*, Ph.D. dissertation, Saint Louis University.
- Cheng, H & Furnham, A, (2003). Personality, self-esteem, and demographic predictions of happiness and depression, *Personality and Individual Difference*, 34, 921-942.
- Cowen, E. L, (1994). The enhancement of psychological wellness: challenges and opportunities, *American Journal of Community Psychology*, 22, 149-179.
- Csikszentmihalyi, M, (1997). *Finding flow: The psychology of a engagement with everyday life*, New York, Basic Books.
- Diener, E, (2005). *Guidelines for national indicators of subjective well-being and ill-being*, Sinet, University of Illinois.
- Diener, E, (1984). Subjective well-being, *Psychological Bulletin*, 95, 542-575.
- Diener, E & et al, (1999). Subjective well-being three decades of well-being, *Psychological Bulletin*, 125, 276-302.
- Easterlin, R. A, (2001). Income and happiness: Towards a unified theory, *The Economic Journal*, 111, 465-484.
- Eddington, N & Shuman, R, (2004). *Subjective Well-being*, Presented by

- continuity psychology education.
- Frisch, M, (2006). *Quality of life therapy*, New Jersey, John Wiley.
- Fujita, F, Diener, E, & Sandvik, E (1991). Gender differences in negative affect and well-being: The case for emotional intensity, *Journal of Personality and Social Psychology*, 61, 427-434.
- Heady, B, Muffels, R & Wooden, M, (2008). Money does not buy happiness: Or does it? A reassessment based on the combined effect of wealth, income and consumption, *Social Indicators Research*, 87, 65-82.
- Hills, p & Argyle, M, (2001). Happiness, introversion- extraversion and happy introvert, *Personality and Individual Differences*, 30, 595-608.
- Inglehart, R, (1990). *Culture shift in advanced industrial society*, Princeton, NJ: Princeton University.
- Kashdan, T. B, (2002). Social Anxiety Dimensions, Neuroticism, and the contours of positive psychological functioning, *Cognitive Therapy and Research*, 26, 789-810.
- Leal, C. A, (2004). Long-Term in growth hormone treatment, *Hormone Research*, 62, 23-30.
- McMahon, D. M, (2006). *Happiness-a history*, New York, Atlantic Monthly.
- Muraven, M, Gagne, M & Rosman, H, (2008). Helpful self-control: Autonomy support, vitality, and depletion, *Journal of Experimental Social Psychology*, 44, 573-585.
- Myers, D. G, (2000). The funds, friends, and faith of happy people, *American psychologist*, 55, 56-67.
- Myers, p. G, (2002). *Happy and health*. *Psychology Science*, 70, 97-97.
- Nix, G, Ryan, R. M., Manly, J. N & Deci, E. L, (1999). Revitalization through self-regulation: The effects of autonomous and controlled motivation on happiness and vitality, *Journal of Experimental Social Psychology*, 5, 266-284.
- Penninx, B. & et al, (2000). The protective effect of emotional vitality on adverse health outcomes in disabled older women, *Journal Am Geriater Soc*, 48, 59-66.
- Reinhoudt, C. J, (2004). Factor related to aging well: The influence of optimism. hardiness and spiritual well-being on the physical health functioning of older adults, *Record of Research*, The Ohio state university.
- Ryan, R. M & Frederick, C. M, (1997). On energy, personality, and health: Subjective vitality as a dynamic reflection of well-being, *Journal of Personality*, 65, 529-565.
- Ryff, C. D, (1995). Psychological well-being in adult life, *Current Directions in psychological Science*, 41, 99-104.
- Schimmack, U & et al, (2002). Culture, personality, and subjective well-being: Integrating process models of life satisfaction, *Journal of Personality and Social Psychology*, 82, 582-593.
- Schimmel, J, (2009). Development as happiness: The subjective perception of

- happiness and UNDP's analysis of poverty, wealth and development, *Journal of Happiness Studies*, 11, 95-111.
- Schwarz, N & Strack, F, (1999). Reports of subjective well-being: Judgmental processes and their methodological implications. In D. Kahneman, E. Diener, and N. Schwarz (Eds.), *Well-being: The Foundations of Hedonic Psychology*, New York, Russell Sage Foundation.
- Seligman, M, (2002). *Authentic happiness*, New York, Free.
- Seligman, M, (1999). The prevention of depression and anxiety, *prevention and treatment*, 2, Article & Available on the word wide web <<http://journal.apa.org/prevention/volume2/pre0020008a.html>>
- Tice, D. M & et al, (2007). Restoring the self: Positive affect helps improve self-regulation following ego depletion, *Journal of Experimental Social Psychology*, 43, 379-384.
- Veenhoven, R, (1996). Happy life-expectancy. A new comprehensive measure of quality-of-life in nation, *Social Indicators Research*, 69, 1-57.
- Veenhoven, R, (1988). The utility of happiness, *Social Indicators Research*, 2, 254- 333.
- Watson, D & Tellegen, A, (1985). Toward a consensual structure of mood, *Psychological Bulletin*, 98, 219-235.