

بررسی عوامل تاثیرگذار بر میزان شادکامی

امیر کشاورز^۱ و محبوبه وفاپیان^۲

هدف از این پژوهش، بررسی عوامل تاثیرگذار بر روی میزان شادکامی است. برای این منظور ۴۵۳ نفر (۱۹۱ مرد و ۲۶۲ زن) از مردم شهر یزد به صورت تصادفی انتخاب شدند و با پرسشنامه ی شادکامی آکسفورد، مقیاس نگرش سنج نشاط و پرسشنامه ی جمعیت شناختی (شامل سن، جنس، تحصیلات، شغل، وضعیت تاهل، فعالیت هنری، فعالیت ورزشی، فعالیت مذهبی) مورد آزمون قرار گرفتند. نتایج پژوهش، حاکی از آن است که بین سن، جنس، تحصیلات فعالیت هنری، فعالیت ورزشی و فعالیت مذهبی با شادکامی، رابطه ی مثبت و بین بیکاری و شادکامی، ارتباط منفی وجود دارد. همچنین بین سلامت جسمی و روانی، روابط اجتماعی و خانوادگی، خوش بینی نسبت به آینده و نگرش نسبت به شادی بانمرا شادکامی، ارتباط مثبت وجود دارد.

واژه های کلیدی: شادی، نگرش سنج نشاط، متغیرهای جمعیت شناختی

مقدمه

مطالب و گفته های نسبتاً زیادی در مورد رنج و مشکلات انسانی وجود دارد. در این رابطه کتاب ها و مقالات زیادی به تجزیه و تحلیل این رنج و دردها پرداخته اند. در گذشته روانشناسی بیشتر بر هیجانات منفی مثل اضطراب و افسردگی تمرکز می کرد تا بر هیجانات مثبت از قبیل شادکامی و رضایت از زندگی. امروزه حتی محتوای تعدادی از کتاب ها و مقالات علمی بر درد و رنج انسانی تاکید دارد تا شادمانی و لذت (مایرز^۳، ۲۰۰۰) لکن در چند دهه ی اخیر، علاقه ی بسیاری از محققین و نویسندگان به سوی لذت، شادمانی و رضایت از زندگی معطوف گردیده است به طوری که سلیگمن^۴ و همکاران (۱۹۹۹) اظهار می دارند که طی دهه ی ۱۹۸۰، تعداد

۱- کارشناس ارشد روان شناسی - دانشگاه اصفهان

۲- کارشناس ارشد روان شناسی - دانشگاه اصفهان

3- Myers

4- Seligma

چکیده های مقالات روانشناسی در مورد سلامت ذهن، شادکامی و رضایت از زندگی به حدود ۷۸۰ مقاله رسیده است.

بنابراین ملاحظه می شود که روند توجه محققین به درد و رنج های انسانی در حال تغییر در جهت توجه به شادی و رضایت از زندگی است. این توجه باعث شده است که پژوهشگران مختلف ضمن تعریف شادمانی، پژوهش هایی را نیز در مورد عوامل موثر و شیوه های افزایش آن انجام دهند. محققان سلامت ذهن، به بررسی کامل حیطه ی سلامت روانشناختی پرداخته اند برای مثال محققان به بررسی عواملی پرداختند که هم شخص را از افسرده شدن محافظت می کند و هم عواملی که موجب می شود تا شخص خوشحال و شادمان شود (دینر^۱، ۲۰۰۰).

شوارز و استراک^۲ (۱۹۹۱) معتقدند که افراد شادکام، کسانی هستند که در پردازش اطلاعات در جهت خوش بینی و خوشحالی سوگیری دارند؛ یعنی اطلاعات را طوری پردازش و تفسیر می کنند که به شادمانی آنها منجر شود. داینر (۲۰۰۲) معتقد است که شادکامی، نوعی ارزشیابی است که فرد از خود و زندگی اش به عمل می آورد و مواردی از قبیل رضایت از زندگی، هیجان و خلق مثبت، فقدان افسردگی و اضطراب را شامل می شود و جنبه های مختلف آن نیز به شکل شناخت ها و عواطف است.

از سال ۱۹۶۰ پژوهش های مربوط به شادمانی افزایش یافت و سازمان های مختلفی به بررسی شادمانی پرداختند (آرگایل، ۲۰۰۱). در این پژوهش ها سه جهت گیری اساسی را می توان مشخص کرد. در برخی از آنها سنجش میزان شادمانی و تهیه ابزارهایی برای سنجش شادمانی هدف اصلی بوده است. در برخی پژوهش ها که بیشتر مورد توجه بوده، بررسی عوامل موثر بر شادمانی مد نظر قرار گرفته است و در گروهی شیوه های افزایش شادمانی ارزیابی شده اند.

پژوهش ها در مورد عوامل موثر بر شادمانی در دهه ی ۱۹۸۰ تا آنجا پیش رفت که کاستا و مک کری، مدعی کشف ژن شادی شدند. این دو روان شناس، شادمانی را به طور عمد به پرونگرای و ثبات هیجانی مربوط ساختند و از آنجا که این ویژگی های شخصیتی نیز تا حد زیادی مبنای ژنتیک دارند، ادعای فوق مطرح شد (آیزنک، ۱۹۹۰).

1- Diener

2- Schwarz & Strack

این ادعا به پژوهش های این حوزه، سرعت بیشتری بخشید و اکنون تعداد زیادی از متغیرهای موثر بر شادمانی کشف شده اند. فوجیتا، داینر و ساندویک^۱ (۱۹۹۱) پیشنهاد می کنند که زنان به لحاظ نقش اجتماعی مراقبت گرایانه ی خود در جریان اجتماعی شدن، یاد می گیرند که نسبت به عواطف منفی و مثبت خود، پذیرا باشند و در مقایسه با مردان، ممکن است که عواطف مثبت و منفی بیشتری را تجربه نمایند. فوجیتا و همکاران (۱۹۹۱) چنین فرض می کنند که پذیرا و بازبودن زنان نسبت به تجارب عاطفی، موجب آسیب پذیری آنان نسبت به افسردگی ناشی از رویدادهای نامطلوب و شادی بیشتر ناشی شده از رویدادهای خوشایند می گردد.

نتایج مطالعات کمپبل و همکاران (۱۹۷۶)، کانتریل (۱۹۶۵)، داینر و همکاران (۱۹۹۳) حاکی از یک همبستگی کوچک، اما معنی دار بین تحصیلات و شادمانی می باشد. داینر و همکاران (۱۹۹۳) اظهار می دارند که همبستگی بدست آمده بین تحصیلات و شادمانی، در افراد کم در آمد را می توان به نقش تحصیلات در ایجاد علایق وسیع تر که منجر به فراهم آمدن منابع شادمانی بیشتر می گردد، نسبت داد. بخش اعظمی از ارتباط بین تحصیلات و شادمانی از همبستگی تحصیلات با موفقیت شغلی و در آمد ناشی می شود. اسوالد^۲ (۱۹۹۷) با عنایت به مطالعات صورت گرفته در ایالات متحده و کشورهای اتحادیه اروپایی اظهار می دارد که پول شادی می آورد ولی اثر آن محدود بوده و گاهی به لحاظ آماری معنی دار نیست از طرفی بیکاری به ویژه زمانی که با از دست رفتن منبع درآمد همراه باشد، افراد را ناشاد می کند.

تحقیق برادبرن^۳ (۱۹۶۹) نشان داد که عاطفه ی مثبت، ارتباط مشخص و واضحی با درآمد داشت و این ارتباط از میزان ۰/۳۲ برای فقیرترین گروه تا ۰/۷۵ برای غنی ترین گروه متفاوت بود. بیکاری بر هر جنبه ای از شادمانی از قبیل عاطفه ی مثبت، رضایت از زندگی و عاطفه ی منفی تاثیر گذار است. همچنین افسردگی، خودکشی، بی تفاوتی و عزت نفس پایین، از پیامدهای بیکاری می باشد که جنبه های مختلف شادمانی پایین هستند (آرگایل، ۲۰۰۱). اکثر افراد بر این عقیده اند که افراد با درآمد بالا، بیش از افراد با درآمد پایین شاد هستند اما این رابطه به آن اندازه که تصور می شود آشکار و صریح نیست (آیزنک، ۱۹۹۰). تایت و پاچت^۴ (۱۹۸۹) پس از بررسی ۳۴ پژوهش

1- Fujita; Diener & Sandvik

2- Oswald

3- Bradburn

4- Tait & Padgett

گزارش کردند که میزان همبستگی میان رضایت شغلی و شادمانی ۰/۴۶ است. کمی کاهش معنادار در رضایت از زندگی در طول دوران زندگی، توانایی افراد برای سازگاری با شرایطشان را نشان می دهد. از نظر آرگایل (۲۰۰۱) نیز عاطفه ی مثبت و رضایتمندی، با افزایش سن، کمی افزایش می یابد و عاطفه ی منفی با افزایش سن کاهش می یابد و هر دو در مورد مردان بیشتر است. از آنجایی که فقدان سلامت موجب مختل شدن فرایند دستیابی به اهداف می گردد، از تاثیری منفی بر شادمانی برخوردار می باشد (ادینگتون و شومن^۱ ۲۰۰۴).

سالوی^۲ و همکاران (۲۰۰۱) نیز معتقدند که عواطف مثبت، به خصوص شادی، فعالیت های قلبی عروقی و سیستم ایمنی بدن را بهبود می بخشد. تایلور و چترز (۱۹۸۸) بیان می کنند که مذهب از طریق قرار دادن شخص در معرض شبکه های اجتماعی که از افراد دارای نگرش ها و ارزش های مشابه تشکیل شده است، رضایت خاطر اجتماعی ایجاد می کند. انجام ورزش هایی از قبیل ورزش های هوایی به مدت ۸ تا ۱۰ هفته و به میزان ۲ تا ۴ بار در هفته، افزایش شادمانی و کاهش افسردگی و اضطراب را در بر داشته است (بیدل و موتوری، ۱۹۹۱).

تحقیق هیلز و آرگایل (۲۰۰۱) همبستگی ۰/۷۵ را بین خوش بینی و شادی نشان داد. لوکاس و همکاران (۱۹۹۶) دریافته اند که خوش بینی با مقیاس های شادمانی مانند رضایت از زندگی عاطفه ی مثبت و عاطفه ی منفی رابطه دارد. شیرر، وینتروب و کارور^۳ (۱۹۸۶) دریافته اند که افراد خوش بین در هنگام بروز موقعیت های مشکل از مقابله ی مساله مدار استفاده کرده و به جستجوی حمایت اجتماعی بر می آیند و در ضمن بر جنبه های مثبت رویدادهای منفی، تاکید و تمرکز می کنند.

آدلر و فالگی^۴ (۲۰۰۵) معتقدند که سپاسگزار بودن، شادکامی و رضایت از زندگی را افزایش می دهد. همچنین اظهار قدردانی و سپاسگزاری نسبت به دیگران، پیوندهای اجتماعی را استوار می کند. آن ها دریافته اند که سپاسگزاری با رضایت از زندگی، عاطفه ی مثبت و عاطفه ی منفی رابطه دارد. حتی بعد از اینکه اثرات خوش بینی، معنویت و خودآگاهی هیجانی، کنترل شد، سپاسگزاری با رضایت از زندگی و عاطفه ی مثبت رابطه ی معنی داری داشت. مک کالوگن،

1- Eddington & Shuman

2- Salovey

3- Sheier Weintraub & Carver

4- Adler & Fagley

هیوبنر و لاگین^۱ (۲۰۰۰) رابطه‌ی بین خودپنداره‌ی کلی، رویدادهای زندگی و شادکامی را در بین ۹۲ نفر از دانش‌آموزان دبیرستانی مورد بررسی قرار دادند. نتایج این پژوهش نشان داد که رویدادهای زندگی به طور معنی‌داری بر عاطفه‌ی مثبت، عاطفه‌ی منفی و رضایت از زندگی تأثیر می‌گذارد. همچنین تأثیر رویدادهای روزانه، بیش از رویدادهای اصلی زندگی بود. هیلز و آرگایل (۱۹۹۸) با انجام پژوهشی تحت عنوان تجارب مذهبی و موسیقایی و ارتباط آن‌ها با شادی به این نتیجه دست یافتند که تجارب مذهبی و موسیقایی تا حدی در ایجاد شادی موثرند. یکی از نتایج این پژوهش این است که تأثیر مثبت موسیقی و مذهب بر شادی، بواسطه‌ی این است که روابط اجتماعی افراد را توسعه می‌دهند. اگر چه در سال‌های اخیر، توجه ویژه‌ای به مقوله‌ی شادمانی شده است و در اوآن هم شاهد سوق دادن مطالعات زیادی در حوزه‌ی روانشناسی به این مقوله هستیم. با توجه به مباحث فوق در این پژوهش، به تعیین سهم عوامل موثر در شادکامی مردم شهر یزد پرداخته شد. فرض بر آن است که برخی متغیرهای خانوادگی، عضویت در گروه‌های ورزشی، هنری، مذهبی و یا سلامت جسمی و روانی، روابط اجتماعی و خانوادگی، خوش بینی نسبت به آینده و نگرش نسبت به شادی، به عنوان برخی عوامل فردی، در شادمانی مردم موثر هستند.

روش

جامعه آماری نمونه و روش نمونه‌گیری

جامعه‌ی آماری این پژوهش را کلیه‌ی مردم ساکن شهر یزد، تشکیل می‌دادند. حجم نمونه‌ی مورد پژوهش در این تحقیق، ۴۵۳ نفر (۱۹۱ مرد و ۲۶۲ زن) بودند که به صورت تصادفی انتخاب و مورد ارزیابی قرار گرفتند. روش مورد استفاده در این پژوهش، توصیفی از نوع همبستگی است.

ابزار

۱- پرسشنامه‌ی شادکامی آکسفورد: این پرسشنامه در سال ۱۹۸۹ توسط آرگایل و لو تهیه شده است و فرم نهایی آن ۲۹ ماده دارد. آرگایل و همکاران، ضریب آلفای ۰/۹۰ را با ۳۴۷ آزمودنی فرانهایم و بروینگ (۱۹۹۰) آلفای ۰/۸۷ را با ۱۰۱ آزمودنی نور بالا بدست آوردند. در بررسی فرانسیس (۱۹۹۸) آلفای کرانباخ ۰/۹۲ بدست آمده است (به نقل از علی پور و نوربالا، ۱۳۷۸).

1- Huebner & Laughin

کشاورز (۱۳۸۴) ضریب پایایی این پرسشنامه را با استفاده از روش آلفای کراباخ ۰/۸۲ به دست آورد.

۲- آزمون نگرش سنج نشاط: این آزمون توسط محقق، ساخته شده است و دارای ۵۴ سوال است که به صورت جمله های خبری ارایه گردیده و شرکت کنندگان بعد از خواندن هر جمله میزان موافقت یا مخالفت خود را با آن جمله ی به وسیله ی انتخاب یک گزینه از چهار گزینه ی ارایه شده (کاملاً موافقم، موافقم، مخالفم و کاملاً مخالفم) مشخص می نمایند. همچنین دارای ۱۱ زیر مقیاس می باشد. ضریب پایایی این مقیاس با استفاده از روش آلفای کراباخ، ۰/۷۷ به دست آمد و اعتبار صوری و محتوایی این مقیاس نیز توسط ۳ نفر از اساتید گروه روانشناسی دانشگاه اصفهان مورد تایید قرار گرفته است.

۳- پرسشنامه ی جمعیت شناختی: این پرسشنامه، محقق ساخته بود که با توجه به اهداف تحقیق در ۸ سوال طراحی شده است و اطلاعاتی در زمینه ی ویژگی های جمعیت شناختی مربوط به جنس سن، وضعیت تاهل، میزان تحصیلات، شغل، فعالیت هنری، فعالیت مذهبی و فعالیت ورزشی را مورد سنجش قرار می دهد.

یافته ها

در جدول ۱ ضریب همبستگی بین نمرات شادکامی و متغیرهای جمعیت شناختی، ارایه شده است. چنانچه در این جدول مشاهده می شود، بین شادکامی و متغیرهای جمعیت شناختی، سن تحصیلات، فعالیت هنری، فعالیت مذهبی و فعالیت ورزشی ارتباط مثبت و معنا داری وجود دارد این در حالی است که بین نداشتن شغل و شادکامی، ارتباط منفی و معنا داری وجود دارد ($P < 0.01$).

در جدول ۲ ضرایب معادله ی رگرسیون براساس ویژگی های جمعیت شناختی در پیش بینی شادکامی ارایه شده است. چنانچه در جدول ۲ مشاهده می شود، از بین متغیرهای جمعیت شناختی متغیرسن، تحصیلات، فعالیت هنری و فعالیت ورزشی، توان پیش بینی نمرات شرکت کنندگان در آزمون آکسفورد را دارند.

$$\text{نمره ی شادمانی} = ۳۷/۱۰۷ + ۳/۹۹۷ + ۱/۵۷۲ + ۴/۷۱۹ + ۶/۱۲۰$$

جدول ۱: همبستگی بین شادکامی و متغیرهای جمعیت شناختی

متغیر	شاخص آماری شادکامی	
	ضریب همبستگی	سطح معناداری
جنسیت	۰/۱۴۳	۰/۰۰
سن	۰/۱۴۰	۰/۰۰
تحصیلات	۰/۱۲۶	۰/۰۰۱
شغل	-۰/۱۸۳	۰/۰۰
تاهل	-۰/۰۳۰	۰/۴۳
فعالیت هنری	۰/۱۴۵	۰/۰۰
فعالیت مذهبی	۰/۱۱۹	۰/۰۰۳
فعالیت ورزشی	۰/۱۴۱	۰/۰۰

جدول ۲: ضرایب معادله ی رگرسیون براساس ویژگی های جمعیت شناختی

در پیش بینی شادکامی

متغیرهای پیش بین	ضرایب غیراستاندارد			B	خطای استاندارد
	ضریب استاندارد				
	t	بتا	خطای استاندارد		
عامل ثابت	-	-	۵/۳۰۳	۳۷/۱۰۷	-
جنسیت	۰/۰۹۵	-۰/۱۰۲	۱/۷۴۸	-۲/۹۲۳	-۱/۶۷۲
سن	۰/۰۰۴	۰/۱۶۲	۱/۳۶۵	۳/۹۹۷	۲/۹۲۸
تحصیلات	۰/۰۱۶	۰/۱۳۹	۰/۶۵۲	۱/۵۷۲	۲/۴۱۱
شغل	۰/۰۰۰	-۰/۲۲۲	۰/۵۳۴	-۲/۰۷۳	-۳/۹۵۳
فعالیت هنری	۰/۰۰۴	۰/۱۵۱	۱/۶۲۹	۴/۷۱۹۸	۲/۸۹۷
فعالیت مذهبی	۰/۷۹۴	۰/۰۱۵	۱/۶۴۳	۰/۴۳۰	۰/۲۶۲
فعالیت ورزشی	۰/۰۰	۰/۱۸۵	۱/۶۹۵	۶/۱۲۰	۳/۶۱۱

جدول ۳: همبستگی بین شادکامی و زیر مقیاس های نگرش سنج نشاط

متغیر	شاخص آماری	شادکامی
	ضریب همبستگی پیرسون	سطح معناداری
سلامت جسمی و روانی	۰/۱۷۵	۰/۰۰
وضعیت تحصیلی- اقتصادی	۰/۱۹۰	۰/۰۰
روابط اجتماعی و خانوادگی	۰/۱۴۱	۰/۰۰۴
اعتقادات مذهبی	۰/۱۱۱	۰/۰۲۲
خوش بینی نسبت به آینده	۰/۱۹۵	۰/۰۰
نگرش نسبت به شادی	۰/۱۲۳	۰/۰۱۰

در جدول ۳ ضرایب همبستگی بین نمرات شادکامی و زیر مقیاس های نگرش سنج نشاط ارایه شده است. چنانچه در جدول ۳ مشاهده می شود، بین نمرات شادکامی و زیر مقیاس های سلامت جسمی و روانی، وضعیت تحصیلی- اقتصادی، روابط اجتماعی و خانوادگی، اعتقادات مذهبی خوش بینی نسبت به آینده و نگرش نسبت به شادی مردم، ارتباط مثبت و معنی داری وجود دارد ($P < 0/01$).

بحث و نتیجه گیری

هدف از این پژوهش، بررسی عوامل تاثیرگذار بر روی میزان شادکامی مردم شهر یزد بود. نتایج پژوهش، حاکی از آن بود که بین جنس، سن، تحصیلات، فعالیت هنری، فعالیت ورزشی و فعالیت مذهبی با شادکامی، ارتباط مثبت و معنی دار و بین شغل و شادکامی، ارتباط منفی و معنی داری وجود دارد ($P < 0/01$). همچنین بین خرده مقیاس های سلامت جسمی و روانی، روابط اجتماعی و خانوادگی، خوش بینی نسبت به آینده و نگرش نسبت به شادی مردم با نمرات شادکامی ارتباط مثبت و معنی داری وجود دارد ($P < 0/05$). بنابراین نتیجه گرفته شد که شادکامی با افزایش سن، تحصیلات، فعالیت هنری، فعالیت ورزشی، فعالیت مذهبی، سلامت جسمی و روانی، روابط اجتماعی و خانوادگی، خوش بینی نسبت به آینده و نگرش نسبت به شادی، افزایش می یابد. همچنین، شادکامی در زنان بیشتر از مردان است. در رابطه با متغیر سن، این پژوهش با یافته های آرگایل (۲۰۰۱) همخوان است. به نظر می رسد که توانایی افراد برای سازگاری با شرایط جدید، با بالا رفتن سن افزایش می یابد و با مسایل و مشکلاتی که فرد جوان با آنها روبرو

است کمتر درگیر می باشند. در رابطه با متغیر تحصیلات، این پژوهش با یافته های داینر و همکاران (۱۹۹۳) همخوان است.

به نظر می رسد که می توان به نقش تحصیلات در ایجاد علایق وسیع تر و رضایت خاطر درونی که منجر به فراهم آمدن منابع شادمانی بیشتر می گردد، نسبت داد. همچنین احتمالاً بخش اعظمی از ارتباط بین تحصیلات و شادمانی، از همبستگی تحصیلات با موفقیت شغلی و درآمد ناشی می شود. در رابطه با فعالیت مذهبی، این پژوهش با یافته های دینگتون و شومن^۱ (۲۰۰۴) تایلور و چترز^۲ (۱۹۸۸) همخوان است. احتمالاً آرامش خاطری که به سبب اعتقاد به مذهب یا دین خاص در فرد ایجاد می شود به واسطه ی این که او را به یک منبع فنا نشدنی متصل می کند و هستی او را در گستره ای فراتر از زندگی مادی در نظر می گیرد، باعث کاهش نگرانی های او می شود. در ارتباط با متغیر های سلامت جسمی و روانی این پژوهش با یافته های (ادینگتون و شومن، ۲۰۰۴) استون و همکاران (۱۹۸۷؛ به نقل از آرگایل، ۲۰۰۱) و سالوی و همکاران (۲۰۰۱) همخوان است. با عنایت به این تحقیقات، به نظر می رسد که فقدان سلامت موجب مختل شدن فرایند دستیابی به اهداف می گردد و خلق های خوب، باعث بهبود فعالیت های قلبی عروقی و ارتقای سیستم ایمنی بدن و در نتیجه، شادی بیشتر می گردد. در رابطه با متغیر روابط اجتماعی و خانوادگی، این پژوهش با یافته های (آرگایل، ۲۰۰۱) همخوان است.

به نظر می رسد که با افزایش میزان روابط اجتماعی و رفت و آمدهای خانوادگی و دسته جمعی بر میزان شادی مردم افزوده می شود. تفریح، تاثیر زیادی بر همه ی جنبه های سلامتی و بخصوص بر عاطفه ی مثبت و نیز بر سلامت روانی و جسمی و تا اندازه ی کمتری بر خود شادی دارد. فواید تفریح بر شادمانی را می توان تا حدودی به وسیله رضایت مندی اجتماعی که به وسیله ی تفریح حاصل می شود، توضیح داد.

در ارتباط با متغیر خوش بینی، این پژوهش با یافته های هیلز و آرگایل (۲۰۰۱) و شیرر، وینتروب و کارور (۱۹۸۶) همخوان است. در واقع هر چه افراد امیدوارتر و خوش بین تر به آینده بنگرند، میزان رضایت خاطر و سلامت روانی بیشتری را تجربه می کنند، افراد نا امید، فاقد انگیزه برای حرکت و تلاش هستند لذا رخوت و سستی به تدریج آنها را به موجوداتی کم تحرک، فرسوده و

1- Eddington- Shaman

2- Taylor & Chatters

منزوی تبدیل می کند. این پژوهش در رابطه با شادی بیشتر، در زنان نسبت به مردان با یافته های فوجیتا، داینر و ساندویک (۱۹۹۱) همخوان است. آنها بیان می دارند که زنان به لحاظ نقش اجتماعی مراقبت گرایانه خود در جریان اجتماعی شدن، یاد می گیرند که نسبت به عواطف منفی و مثبت خود پذیرا باشند و در مقابل ممکن است که عواطف مثبت و منفی بیشتری را تجربه نمایند. پژوهش آنان روشن ساخت که در مجموع، زنان در مقایسه با مردان، عواطف مثبت و منفی بیشتر و قوی تری را تجربه می کنند.

منابع

- آرگایل، مایکل. (۲۰۰۱). *روانشناسی شادی* (ترجمه: مسعود گوهری انارکی، حمیدطاهر نشاط دوست، حسن پالاهنگ و فاطمه بهرامی). اصفهان: انتشارات جهاد دانشگاهی. (تاریخ انتشار اثر به زبان اصلی، ۲۰۰۱).
- آیزنک، مایکل. (۱۹۹۰). *روانشناسی شادی* (ترجمه: محمد فیروزبخت و خلیل بیگی). تهران: انتشارات بدر. (تاریخ انتشار اثر به زبان اصلی، ۱۹۹۰).
- علی پور، احمد، نوربالا، احمدعلی. (۱۳۷۸). *بررسی مقدماتی پایایی وروایی پرسشنامه شادکامی آکسفورد در دانشجویان دانشگاههای تهران*. فصلنامه اندیشه و رفتار. سال پنجم، ۲۰۱.
- کشاوری، امیر. (۱۳۸۴). *بررسی رابطه بین شادکامی با سرزندگی، جزمیت- انعطاف پذیری و ویژگیهای جمعیت شناختی در مردم شهر اصفهان*. پایان نامه کارشناسی ارشد چاپ نشده، دانشگاه اصفهان.
- مولوی، حسین. (۱۳۷۹). *راهنمای عملی SPSS 10 در علوم رفتاری: آمار توصیفی و استنباطی در پژوهش ها و پایان نامه های ارشد و دکترا*. اصفهان: مهر قائم.
- Adler, M.G., & Fagley, N. S. (2005). Appreciation: Individual differences infinding value and meaning as a unique predictor of subjective well-being. *Journal of personality*, 73, 412-425.
- Biddle, S., & Mutri e, N. (1991). *Psychology of physical activity and exercise*. London: Springer/Tavistock/Routledge.
- Bradburn, N. M. (1969). *The Structure of Psychological well-being*. Chicago; Aldine publishing company.

- Diener, E. (2002). *Frequently Asked question (FAQ'S) about subjective well-being (Happiness and life satisfaction)*. A printer for report and new comers. <http://www./s.psych.uivc.edu/-ediener/fag.html>.
- Eddington, N., & Shuman, R. (2004). *Subjective Well-being*. Presented by continuity psychology education.
- 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.
- Hills, p., & Argyle, M. (2001). Happiness, introversion- extraversion and happy introvert. *Personality and Individual Differences*, *30*, 595-608.
- Hills, p., & Argyle, M. (1998). Musical and religious experiences and their relationship to happiness. *Personality and Individual Difference*, *25*, 91-102.
- MacCullough, G. Huebner, E. S., & Laughin, J. E. (2000). Life events, self-concept and adolescents subjective well-being. *Psychology in the Schools*, *37*, 281-297.
- Myers, D. G. (2000). The funds, friends, and faith of happy people. *American Psychologist*, *55*, 56-67.
- Oswald, A. J. (1997). Happiness and Economic performance. *Economic journal*, *107*, 1815-1831.
- Salovey, P., Rothman, A. J., Detweler, J., Develer, J. B., & Steward, W. T. (2000). Emotional state and physical health. *American psychologist*, *55*, 110-121.
- Scheier, M. F., Weintraub, J. K., & Carver, S. S. (1986). Coping with stress: Divergent strategies of optimists and pessimists. *Journal of Personality and Social Psychology*, *51*, 1257-1264.
- Schwarz, N., & Strack, F. (1991). *Evaluating one's life: A judgment model of subjective well-being*. In F. Strack, M. Argyle, and N. Schwarz (Eds.). *Subjective Well-Being: An Interdisciplinary Perspective*. Oxford: Pergamon Press.
- 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>.

- Tait, M., Padgett, M. Y. (1989). Job and life satisfaction: A reevaluation of the strength of relationship and gender effects as a function of the date of the study. *Journal of Applied Psychology*, 74, 502-507.
- Taylor, R. J., & Chatters, L. C. (1988). Church members as a source of informal social support. *Review of Religious Research*, 30, 193-202.