

## رابطه ی ویژگی های شخصیتی و شادکامی در دانشجویان

فروغ میرزایی<sup>۱</sup> و دکتر حمیدرضا حاتمی<sup>۲</sup>

هدف پژوهش حاضر، بررسی رابطه ی ویژگی های شخصیتی و شادکامی در دانشجویان بود. بدین منظور، ۷۰۰ دانشجو به روش نمونه گیری خوشه ای چند مرحله ای انتخاب و با پرسشنامه ی شادکامی و پنج عامل بزرگ شخصیت مورد آزمون قرار گرفتند. نتایج تحلیل رگرسیون چند متغیره به روش گام به گام نشان داد که از بین پنج عامل شخصیتی مورد بررسی، عوامل برونگرایی و دلپذیر بودن با شادکامی، رابطه ی مثبت و عامل روان رنجوری با شادکامی، رابطه ی منفی دارد. نتایج نشان می دهد که این عوامل در کل، ۴۲ درصد واریانس شادکامی را تبیین می کنند.

**واژه های کلیدی:** شادکامی، ویژگیهای شخصیتی، برون گرایی، روان رنجوری، دلپذیر بودن

### مقدمه

یکی از موضوع های مورد توجه ی روان شناسان، تبیین رابطه ی ویژگی های شخصیتی و شادکامی است. تاکنون پژوهش های زیادی پیرامون شادکامی و عوامل موثر بر آن انجام گرفته است (وین هون<sup>۳</sup>، ۱۹۹۷) و روان شناسان، توجه ی خود را بر منابع بالقوه ی احساسهای مثبت، نظیر احساس شادکامی معطوف کرده اند (سلیگمن<sup>۴</sup> و همکاران، ۲۰۰۰؛ کوهن و پرسمن<sup>۵</sup>، ۲۰۰۵). وین هورن (۱۹۹۷) معتقد است که شادکامی، مقدار ارزش مثبتی است که یک فرد برای خود قایل می شود. برخی از پژوهشگران از جمله شوارتز و استراک<sup>۶</sup> (۱۹۹۱) معتقدند که افراد شادکام در پردازش اطلاعات، سوگیری دارند. این سوگیری در جهت خوش بینی و خوشحالی است؛ یعنی اطلاعات را به گونه ای پردازش و تفسیر می کنند که به خوشحالی آنها می انجامد. از آنجایی که هیجان های مثبت و منفی، فرد را برای درجه ای از تعامل های برد-باخت یا برد-برد آماده می سازد (سلیگمن،

۱. کارشناس ارشد دانشگاه پیام نور استان همدان farnoosmirzaee@yahoo.com

۲. استادیار دانشگاه امام حسین

۲۰۰۲) افراد شاد، با ارزنده سازی مهارت های خود، بیشتر با رویدادهای مثبت، همراه می شوند و در تصمیم گیری های مربوط به آینده ی زندگی خود، بهتر عمل می کنند چون از راهبردهایی نظیر جستجوی اطلاعات مرتبط با خطر- امنیت سود می جویند (آسپین وال<sup>۱</sup> و همکاران، ۲۰۰۱ از کار<sup>۲</sup>، ۲۰۰۴). بررسی های طولی، نشان می دهد که شادکامی، بر افزایش طول عمر موثر است (استیر<sup>۳</sup> و همکاران، ۲۰۰۰). شادکامی، تحت تاثیر عوامل مختلف روانی (لارسن و دینر<sup>۴</sup>، ۱۹۸۷؛ دینو و کوپر<sup>۵</sup>، ۱۹۹۸) جسمانی (ماروکالیس و زرواس<sup>۶</sup>، ۱۹۹۳) تمرینات ورزشی (بلومنتال<sup>۷</sup>، ۱۹۹۰؛ لیونهارت<sup>۸</sup>، ۲۰۰۲؛ مک کنویل<sup>۹</sup>، ۲۰۰۳) عوامل اجتماعی (مایرز<sup>۱۰</sup>، ۱۹۹۹) عوامل اقتصادی (مورفی و آتاناسود<sup>۱۱</sup>، ۱۹۹۹) و عوامل مذهبی (پولنر<sup>۱۲</sup>، ۱۹۸۹؛ الیسون<sup>۱۳</sup>، ۱۹۹۱) قرار می گیرد.

تفاوت های فردی در احساس شادکامی، تا حد زیادی با تفاوت های شخصیتی مرتبط است. تفاوت هایی که می توانند ناشی از عوامل ژنتیکی باشد (باس<sup>۱۴</sup>، ۲۰۰۰)؛ به عبارت دیگر، شادکامی یک متغیر شخصیتی است که می توان برای آن پایه ی زیست شناختی در نظر گرفت (علی پور و نور بالا، ۱۹۹۹). پژوهش ها، نشان می دهد که شادکامی با سطح بالای برون گرایی و سطح پایین روان رنجوری مرتبط است (کوستا و مک کری<sup>۱۵</sup>، ۱۹۸۰؛ برنر و مارتین<sup>۱۶</sup>، ۱۹۹۵؛ فورنهام و چنگ<sup>۱۷</sup>، ۱۹۹۷؛ هایز و جوزف<sup>۱۸</sup>، ۲۰۰۰؛ هیلز و آرگیل<sup>۱۹</sup>، ۲۰۰۱).

کوستا و مک کری (۱۹۸۰) در پژوهشهای خود دریافتند که برونگرایی و رضایت خاطر، می تواند شادکامی فرد را در ۱۳ سال بعد پیش بینی کند. افراد برونگرا با محیط اجتماعی، بهتر کنار می آیند (چنگ و فورنهام، ۲۰۰۳). دینو و کوپر (۱۹۹۸) در فرا تحلیل ویژگی های شخصیتی افراد شادکام دریافتند که ابعاد برون گرایی و روان رنجوری، قوی ترین پیش بینی کننده های شادکامی در بین عوامل پنج گانه ی شخصیت است. نتایج پژوهش های انجام شده، حاکی از این واقعیت است که دو بعد شخصیتی برون گرایی و روان رنجوری، به ترتیب به صورت مثبت و منفی با احساس شادکامی افراد مرتبط است (گروسی فرشی، ۲۰۰۶). این در حالی است که نتایج انجام شده در فرهنگ بومی حکایت از آن دارد که علاوه بر دو ویژگی شخصیتی برون گرایی و روان رنجوری، ویژگیهای

1. Aspinwall

2. Carr

3. Ostir

4. Larsen &amp; Diener

5. De Neve &amp; Cooper

6. Maroukalis &amp; Zervas

7. Blumenthal

8. Leonhardt

9. McConvill

10. Myers

11. Murphy &amp; Athanasoud

12. Pollner

13. Ellison

14. Buss

15. Costa &amp; Crear

16. Brebner &amp; Martin

17. Furnham &amp; cheng

18. Hayes &amp; Joseph

19. Hills &amp; Argyle

شخصیتی دلپذیر بودن و با وجدان بودن (گروسی فرشی و همکاران، ۲۰۰۶) نیز با شادکامی رابطه دارد. با توجه به شواهد یاد شده، نتایج پژوهش‌های داخلی و خارجی، هماهنگ نبوده و ضرورت انجام تحقیقات گسترده‌تر را در این مورد نمایان می‌سازد. در این پژوهش، به دنبال تعیین رابطه ی ویژگی های شخصیتی (روان رنجوری، برونگرایی، انعطاف‌پذیری، با وجدان بودن و دلپذیر بودن) با شادکامی بوده ایم.

## روش

### جامعه ی آماری، نمونه و روش نمونه گیری

جامعه ی آماری پژوهش حاضر، شامل دانشجویان دانشگاه علامه طباطبایی بود که از این جامعه ۷۰۰ دانشجو (۳۵۰ دختر و ۳۵۰ پسر) به عنوان گروه نمونه از بین رشته های مختلف تحصیلی و با روش نمونه گیری خوشه ای چند مرحله ای<sup>۱</sup> انتخاب شدند و مورد آزمون قرار گرفتند.

## ابزار

آزمون شادکامی: این مقیاس، توسط آرگیل و لو<sup>۲</sup> (۱۹۹۰) تهیه شده که دارای ۲۹ ماده است و اعتبار و پایایی آن در تحقیقات متعددی مورد بررسی قرار گرفته است. به عنوان مثال، آرگیل و لو (۱۹۹۰) ضریب اعتبار این پرسشنامه را با استفاده از روش آلفای کرونباخ معادل ۰/۹۰ محاسبه کرده اند. همچنین، علی پور و نوربالا (۲۰۰۸) نیز ضریب پایایی آن را با استفاده از روش آلفای کرونباخ روی ۱۳۲ نفر نمونه ی ایرانی ۰/۹۳ بدست آوردند. اعتبار این پرسشنامه در مطالعات متعدد، مناسب گزارش شده است (هیلز و آرگیل، ۲۰۰۱ و فورنهام و چنگک، ۱۹۹۹). فرانسیس<sup>۳</sup> (۱۹۹۸) همبستگی ۰/۵۲- و بیانی (۲۰۰۶) همبستگی ۰/۶۵۶- را بین نتایج این پرسشنامه و پرسشنامه ی افسردگی بک گزارش کرده اند.

پرسشنامه ی شخصیتی تجدید نظر شده ی *NEO (NEOPI-R)*: این پرسشنامه، پنج عامل اصلی شخصیت (روان رنجوری، برون گرایی، انعطاف پذیری، دلپذیر بودن و با وجدان بودن) را اندازه گیری می کند (مک کری و کوستا، ۱۹۹۲). پنج عامل مورد اندازه گیری توسط

1. Multi Stage Cluster Sampling

2. Lu

3. Francis

پرسشنامه ی NEOPI-R و ضرایب آلفای مربوط به آن (گروسی و فرشی، ۲۰۰۱) در جدول زیر  
ارایه شده است.

### جدول ۱: ضرایب آلفای پرسشنامه ی NEOPI-R و آزمون شادکامی

ضریب آلفا	عامل
۰/۸۶	روان رنجوری (Neuroticism)
۰/۷۳	برونگرایی (Extraversion)
۰/۵۶	انعطاف پذیری (Openness)
۰/۶۸	دلپذیر بودن (Agreeableness)
۰/۸۷	با وجدان بودن (Conscientiousness)
۰/۹۲	شادکامی (Happiness)

همانگونه که مشاهده می شود، ضرایب آلفا برای عوامل اصلی A، O، E، N، و C به ترتیب ۰/۸۶، ۰/۷۳، ۰/۵۶، ۰/۶۸، ۰/۸۷ و برای شادکامی ۰/۹۲ می باشد.

### یافته ها

در جدول ۲، ضرایب همبستگی پنج عامل اصلی شخصیت و شادکامی ارایه شده است.

### جدول ۲: ضرایب همبستگی ساده بین ویژگی های شخصیتی و شادکامی کل دانشجویان

دانشجویان دختر		دانشجویان پسر		کل دانشجویان		متغیرها
$p \leq$	$r$	$p \leq$	$r$	$p \leq$	$r$	
۰/۰۰۱	-۰/۵۱۱	۰/۰۰۱	-۰/۴۱۹	۰/۰۰۱	-۰/۵۳۱	روان رنجوری و شادکامی
۰/۰۰۱	۰/۵۷۵	۰/۰۰۱	۰/۵۰۶	۰/۰۰۱	۰/۵۸۱	برونگرایی و شادکامی
۰/۰۱۱	۰/۱۳۶	۰/۰۹۲	۰/۰۹۰	۰/۰۰۱	۰/۱۳۸	انعطاف پذیر بودن و شادکامی
۰/۰۰۱	۰/۴۶۰	۰/۰۰۱	۰/۱۸۳	۰/۰۰۱	۰/۴۴۶	دلپذیر بودن و شادکامی
۰/۰۰۱	۰/۳۸۱	۰/۰۰۱	۰/۳۳۵	۰/۰۰۱	۰/۴۲۸	با وجدان بودن و شادکامی

نتایج همبستگی ساده (دو متغیره) بین ویژگیهای شخصیتی و شادکامی برای کل دانشجویان، نشان می دهد که بیشترین همبستگی، بین ویژگی شخصیتی برونگرایی و شادکامی ( $I=0/581$ ) و کمترین همبستگی، بین ویژگی شخصیتی انعطاف پذیر بودن و شادکامی ( $I=0/138$ ) وجود دارد. همبستگی

بین ویژگی‌های شخصیتی روان رنجوری، دلدپذیر بودن و با وجدان بودن با شادکامی نیز به ترتیب  $0/531$ ،  $0/446$  و  $0/428$  است که همگی در سطح  $p \leq 0/001$  معنی دارند. نتایج رگرسیون چند متغیری با روش گام به گام در جداول ۳، ۴ و ۵ برای کل دانشجویان نمونه های پسر و نمونه های دختر، ارایه شده است.

جدول ۳: خلاصه ی مدل رگرسیون، تحلیل واریانس و شاخص های آماری رگرسیون برای کل دانشجویان

R	F	MS	df	SS	متغیرهای رگرسیون
$R^2$	P				
p					
0/581	355	70/81	1	70/815	رگرسیون
0/337	$\leq 0/001$	0/200	698	139/319	باقیمانده
$\leq 0/001$			699	210/134	کل
0/642	245	43/36	2	86/737	رگرسیون
0/413	$\leq 0/001$	0/177	697	123/397	باقیمانده
$\leq 0/001$			699	210/134	کل
0/650	170	29/57	3	88/736	رگرسیون
0/422	$\leq 0/001$	0/174	696	121/398	باقیمانده
$\leq 0/001$			699	210/134	کل

بر اساس نتایج تحلیل رگرسیون چند متغیری به روش گام به گام، در گام اول متغیر برونگرایی، در گام دوم متغیرهای برونگرایی و روان رنجوری و در گام سوم متغیرهای برونگرایی، روان رنجوری و دلدپذیر بودن برای کل آزمودنی ها وارد معادله شده اند که رابطه ی معنی داری با شادکامی دارند. همچنین، کلیه ی ضرایب رگرسیون در سطح  $p \leq 0/001$  معنی دار است و ضریب همبستگی چندگانه ی متغیرهای پیش بین با شادکامی، به میزان  $R=0/65$  است که می توان گفت با استفاده از متغیرهای برونگرایی، روان رنجوری و دلدپذیر بودن ۴۲ درصد واریانس شادکامی را تبیین می کند. اطلاعات جدول ۴ نشان می دهد که بر اساس نتایج تحلیل رگرسیون چند متغیری به روش گام به گام، در گام اول، متغیر برونگرایی و در گام دوم، متغیرهای برونگرایی و روان رنجوری، برای آزمودنی های پسر وارد معادله شده اند که رابطه ی معنی داری با شادکامی دارند. همچنین کلیه ی ضرایب رگرسیون در سطح  $p \leq 0/001$  معنی دار است و ضریب همبستگی چندگانه ی متغیرهای

پیش بین با شادکامی، به میزان  $R=0/55$  است که می توان گفت با استفاده از متغیرهای برونگرایی و روان رنجوری ۳۰ درصد واریانس شادکامی را تبیین می کند.

**جدول ۴: خلاصه ی مدل رگرسیون، تحلیل واریانس و شاخص های آماری رگرسیون برای**

**دانشجویان پسر**

متغیرهای رگرسیون	SS	df	MS	F P	R R <sup>2</sup> p
رگرسیون	۲۰/۵۸۶	۱	۲۰/۵۸۶	۱۲۰	۰/۵۰۶
باقیمانده	۵۹/۷۲۱	۳۴۸	۰/۱۷۲		۰/۲۵۶
کل	۸۰/۳۰۷	۳۴۹		$\leq 0/001$	$\leq 0/001$
رگرسیون	۲۴/۳۰۷	۲	۱۲/۱۵۴	۷۵	۰/۵۵۰
باقیمانده	۵۶/۰۰۰	۳۴۷	۰/۱۶۱		۰/۳۰۳
کل	۸۰/۳۰۷	۳۴۹		$\leq 0/001$	$\leq 0/001$

**جدول ۵: خلاصه ی مدل رگرسیون، تحلیل واریانس و شاخص های آماری رگرسیون برای**

**دانشجویان دختر**

متغیرهای رگرسیون	SS	df	MS	F P	R R <sup>2</sup> p
رگرسیون	۳۷/۰۶۱	۱	۳۷/۰۶۱	۱۷۲	۰/۵۷۵
باقیمانده	۷۴/۹۶۲	۳۴۸	۰/۲۱۵		۰/۳۳۱
کل	۱۱۲/۰۲۳	۳۴۹		$\leq 0/001$	$\leq 0/001$
رگرسیون	۴۶/۰۷۵	۲	۲۳/۰۳۸	۱۲۱	۰/۶۴۱
باقیمانده	۶۵/۹۴۸	۳۴۷	۰/۱۹۰		۰/۴۱۱
کل	۱۱۲/۰۲۳	۳۴۹		$\leq 0/001$	$\leq 0/001$
رگرسیون	۴۸/۱۰۶	۳	۱۶/۰۳۵	۸۶	۰/۶۵۵
باقیمانده	۶۳/۹۱۷	۳۴۶	۰/۱۸۵		۰/۴۲۹
کل	۱۱۲/۰۲۳	۳۴۹		$\leq 0/001$	$\leq 0/001$

همانگونه که در جدول ۵ مشاهده می شود، بر اساس نتایج تحلیل رگرسیون چند متغیری به روش گام به گام؛ در گام اول، متغیر برونگرایی؛ در گام دوم، متغیرهای برونگرایی و روان رنجوری و در گام سوم متغیرهای برونگرایی، روان رنجوری و دلپذیر بودن، برای آزمودنی های دختر وارد معادله شده اند که رابطه ی معنی داری با شادکامی دارند. در ضمن، کلیه ی ضرایب رگرسیون در سطح  $p \leq 0/001$  معنی دار است و ضریب همبستگی چندگانه ی متغیرهای پیش بین با شادکامی، به میزان

۰/۶۶ R= است که می توان گفت با استفاده از متغیرهای برونگرایی، روان رنجوری و دلپذیر بودن ۴۳ درصد واریانس شادکامی را تبیین می کند.

### بحث و نتیجه گیری

نتایج پژوهش حاضر، نشان داد که بین برون گرایی و شادکامی، رابطه ی مثبت و معنی داری وجود دارد؛ به عبارت دیگر با افزایش میزان برون گرایی، میزان شادکامی نیز افزایش می یابد. نتایج این بخش از پژوهش با دیگر پژوهش های انجام شده هماهنگ است (کوستا و مک کری، ۱۹۸۰؛ برنر و مارتین، ۱۹۹۵؛ فورنهام و چنگک، ۱۹۹۷؛ هایز و جوزف، ۲۰۰۰؛ هیلز و آرگیل، ۲۰۰۱، چنگک و فورنهام، ۲۰۰۳؛ گروسی فرشی و همکاران، ۲۰۰۶). همچنین، بین روان رنجوری و شادکامی، ارتباط منفی و معنی داری مشاهده می شود (کوستا و مک کری، ۱۹۸۰؛ برنر و مارتین، ۱۹۹۵؛ چنگک و فورنهام، ۱۹۹۷؛ دنو و کوپر، ۱۹۹۸، فورنهام و چنگک، ۱۹۹۹؛ هیلز و آرگیل، ۲۰۰۱؛ هایز و جوزف، ۲۰۰۲، چنگک و فورنهام، ۲۰۰۳؛ گروسی فرشی و همکاران، ۲۰۰۶) و علاوه بر آن، بین دلپذیر بودن و شادکامی برای کل دانشجویان و دانشجویان دختر رابطه ی مثبت و معنی داری به دست آمد که با دیگر پژوهشها مغایرت دارد (کوستا و مک کری، ۱۹۸۰؛ برنر و مارتین، ۱۹۹۵؛ فورنهام و چنگک، ۱۹۹۷؛ دنو و کوپر، ۱۹۹۸؛ هایز و جوزف، ۲۰۰۰؛ هیلز و آرگیل، ۲۰۰۱، گروسی فرشی و همکاران، ۲۰۰۶). بین ویژگی شخصیتی دلپذیر بودن و شادکامی برای دانشجویان پسر رابطه ی معنی داری مشاهده نشد. این یافته با نتایج بسیاری از پژوهشها (کوستا و مک کری، ۱۹۸۰؛ برنر و مارتین، ۱۹۹۵؛ فورنهام و چنگک، ۱۹۹۷؛ دنو و کوپر، ۱۹۹۸؛ هایز و جوزف، ۲۰۰۰؛ هیلز و آرگیل، ۲۰۰۱، گروسی فرشی و همکاران، ۲۰۰۶) هماهنگ است.

با توجه به نتایجی که درباره ی ویژگی های شخصیتی با شادکامی مورد بررسی قرار گرفت و با توجه به تعاریف و مفاهیم زیر بنایی شادکامی که افراد شادکام از هیجانات منفی، از جمله افسردگی و اضطراب دوری می کنند و به دنبال کسب روابط مثبت و صمیمانه با دیگران هستند (آرگیل، مارتین و لو، ۱۹۹۵) همچنین با در نظر گرفتن این نکته که اضطراب و افسردگی از صفات عامل روان رنجوری است و افراد را به سوی تجربه ی رویدادهای منفی سوق می دهد و گرمی و گروه گرا بودن از صفات عامل برون گرایی است و افراد را به سوی تجربه ی رویدادهای مثبت سوق می دهد، به نظر قابل توجه است که شادکامی، با ویژگی شخصیتی روان رنجوری رابطه ی

منفی و با عامل برون گرایی، رابطه ی مثبت داشته باشد. علاوه بر آن، طبق نظر مک کری و کوستا (۱۹۹۱) انعطاف پذیری در تجربه، فرد را هم به سمت تجربه ی حالات هیجانی مثبت و هم حالات هیجانی منفی هدایت می کند و احتمالاً تجربه ی حالات هیجانی منفی و مثبت اثر همدیگر را خنثی کرده و باعث می شود که رابطه ی معنی داری (چه مثبت و چه منفی) بین انعطاف پذیری و شادکامی مشاهده نشود.

در این پژوهش، بین ویژگی شخصیتی دلپذیر بودن و شادکامی برای کل دانشجویان و دانشجویان دختر، رابطه ی مثبت و معنی داری به دست آمد که این یافته با نتایج بسیاری از پژوهش ها مغایر است. دلیل عمده ی آن، ممکن است تفاوت های فرهنگی و انتظارات متفاوت فرهنگی از دو جنس مذکر و مونث باشد که در هر صورت نیاز به بررسی های بیشتری دارد. مطالعات متعدد، نشان می دهد که تفاوت در میزان درآمد، تحصیلات، اشتغال و سایر ویژگی های جمعیت شناختی، میزان اندکی از واریانس شادکامی را تبیین می نماید (مظفری و هادیان فرد، ۲۰۰۴).

در مقابل، ویژگی های شخصیتی، نقش بسیار زیادی در تبیین واریانس شادکامی دارد. این مطالعات نشان می دهد که به منظور افزایش شادکامی افراد، باید بر منابع درونی و از جمله ویژگی های شخصیتی آنها متمرکز شد نه بر ویژگی های بیرونی مثل میزان درآمد. بنابراین، پیشنهاد می شود تحقیقات بیشتری در این زمینه و بخصوص با استفاده از فرم بلند پرسشنامه ی شخصیتی NEO صورت بگیرد تا رابطه ی شادکامی با خرده مقیاس های هر یک از عوامل پنج گانه و بخصوص خرده مقیاس های عامل دلپذیر بودن که نتایج مغایری با تحقیقات خارجی نشان می دهد با دقت بیشتری بررسی شود. علاوه بر آن، وجود تحقیقاتی که در آنها به صورت همزمان تاثیر عوامل درونی (مثل ویژگی های شخصیتی و میزان خلاقیت) و عوامل بیرونی (مثل شغل، میزان درآمد، طبقه ی اقتصادی- اجتماعی) را بر شادکامی بررسی نماید، ضروری به نظر می رسد.

## References

- Alipour, A. V., & Nourbala, A. E. (2008). Reliability and validity of Oxford Happiness Questionnaire, *Journal of Attitude and Behavior*, 18, 55-65. (Persian).
- Bayani, E. A. (2006). Reliability and validity of McGreal and Joseph Depression-Happiness Scale. *Journal of Knowledge and Research in Psychology*, 29 (3), 77-83. (Persian).



- Blumenthal, J. A. (1991) Long-term effects of exercise on psychological functioning in older men and women, *Journal of Sport Medicine*, 12, 37-41.
- Brebner, J., & Martin, M. (1995). Testing for stress & happiness: The role of personality factors, 317-327.
- Buss, D. (2000). The evaluation of happiness. *American Psychologist*, 55, 15-23.
- Carr, A. (2004). Positive Psychology: The science of happiness and human strengths. New York: Brunner-Routledge.
- Cheng, H., & Furnham, A. (2003). Personality, self-esteem and demographic predictions of happiness and depression. *Personality and Individual Differences*, 34, 921-942.
- Cohen, S., & Pressman, D. S. (2005). Does positive affect influence health?. *Psychological Bulletin*, 131(6), 925-971.
- Costa, P. T., & Crear, R. (1980). Influence of extraversion and neuroticism on subjective well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 24, 279-288.
- De Neve, K. M., & Cooper, H. (1998). The happy personality: A meta-analysis of 137 personality traits and subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 124, 197-229.
- Ellison, C. G. (1991). Religious involvement and subjective well-being. *Journal of Health and Social Behaviors*, 32, 30-99.
- Francis, L. J., Brown, I. B., Lester, D., & Philipchalk, R. (1998). Happiness as stable extroversion: A cross-cultural examination of the reliability and validity of the Oxford Happiness Inventory among students in the U.K., U.S.A., Australia and Canada. *Personality and Individual Differences*, 24, 167-171.
- Furnham, A., & Cheng, H. (1997). Personality & Happiness. *Psychological Reports*, 83, 761-762.
- Furnham, A., & Cheng, H. (1999). Personality as predictor of mental health and happiness in the East & West. *Personality and Individual Differences*, 27(3), 395-403.
- Garousi Farshi, M., Mehryar, A., & Ghazi Tabatabayi, M. (2001). Application of NEO Personality Inventory and evaluating new features and analysis of the factor structure among Iranian university students. *Journal of Humanities of Al-Zahra University*, 39, 173- 198. (Persian).
- Hayes, N., & Joseph, S. (2003). Big 5 correlates of three measures of subjective well-being. *Personality & Individual Differences*, 34(4), 723-727.

- Hills, P., & Argyle, M. (1998). Positive moods derived from leisure and their relationship to happiness and personality. *Personality and Individual Differences, 25*(3), 523-535.
- Hills, P., & Argyle, M. (2001). Emotional stability as a major dimension of happiness. *Personality and Individual Differences, 31*(8), 1357-1364.
- Larsen, R. J., & Diener, E. (1987). Affect Intensity as an Individual Difference characteristic. *Journal of Research in Personality, 21*, 1-39.
- Leonhardt, D. (2002) Investing as a sport? Money doesn't generally buy happiness. Available in. Powerstress management. com/ article.asp. section- id=4, article-id=80. 2002.
- Maroukalis, E., & Zervas, Y. (1993). Effects of aerobic exercise on mood of adult women. *Perceptual and Motor Skills, 76*, 795-801.
- McConville., B. (2003). Revealed: Nine ways to find your inner happiness. *Preventive Medicine, 28*(1), 75-85.
- McCrae, R. R., & Costa, P. T. (1991). Adding liebe und arbeit: The full five-factor Model & well- being, *Personality & Social Psychology Bulletin, 17*(2), 227-232.
- Mozaffari, S. h., & HadiyanFard, H. (2004). Overview of happiness and its correlations. *Journal of Humanities and Social Science, 41*, 82-105. (Persian).
- Murphy, G. C., & Athanasoud, J. A. (1999). The effect of unemployment on mental health. *Journal of Occupational and Organizational Psychology, 72*, 83-99.
- Myers, D. G. (1999). Close relationships and quality of life. In D. Kahneman, E. Diener, & N. Schwarz (Eds.), *Well- Being: The foundation of Hedonic* (pp. 374-391). New York: Russell Sage.
- Ostir, G. V., Markides, K. S., Black, S. A., & Goodwin, J. S. (2000). Emotional well- being predicts subsequent functional independence and survival. *Journal of the American Geriatrics Society, 48*(5), 473-478.
- Pollner, M. (1989). Divine relation, social relations, social relations, and well-being. *Journal of Health and Social Behavior, 30*, 92-104.
- Schwarz, N., Strack, F., & Argyle, M. (1991). Evaluation of one's life: A judgment model of subjective well- being. In F. Strack, M. Argyle & N. Schwartz (Eds.), *Subjective well- being*. Oxford: Pergamum Press.
- Seligman, M. (2002). Authentic happiness: Using the new positive psychology to realize your potential for lasting fulfillment. New York: Free Press.
- Veenhoven, R. (1997). Advances in understanding of happiness. *Revue Québécoise de psychologie, 18*, 29-74.