

بررسی میزان شادکامی و ارتباط آن با متغیرهای جمعیت شناختی در بین دانشجویان
Happiness and Its Relationship with University Students' Demographic Factors

Shahrbanoo Safari
Islamic Azad University Azadshahr -Branch
safarimaryam2009@gmail.com

شهربانو صفری
عضو هیات علمی دانشگاه آزاد اسلامی واحد آزادشهر

چکیده

Abstract

Here, we examined happiness and its relationship with university students' demographic variables in Azadshahr Azad University. Our study which used a correlation descriptive method drew a sample of 170 among from 3800 individuals that had been selected through random cluster sampling using Krejcie and Morgan table in order to determine the sample size. The results which had been gathered by Oxford Happiness Questionnaire were analyzed using ANOVA and t-test for the independent group. Findings support significant difference between people with different age ranges; however, there exist no significant difference between single and married individuals, female and male individuals belonging to various ethnic groups and religious background, and students of different majors.

Keywords: Happiness, Demographic Variables, University Students.

هدف: هدف از مطالعه حاضر بررسی میزان شادکامی و ارتباط آن با متغیرهای جمعیت شناختی در میان دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی واحد آزادشهر بود. **روش پژوهش:** توصیفی از نوع همبستگی بود و نمونه ای شامل ۱۷۰ تن از میان ۳۸۰۰ نفر با استفاده از روش تصادفی خوشه‌ای انتخاب شدند. حجم نمونه با مراجعه به جدول تعیین اندازه نمونه مورگان و کرجسی تعیین گردید. داده ها با بهره گیری از پرسشنامه شادکامی آکسفورد جمع آوری و با استفاده از آزمون آماری تحلیل واریانس یکطرفه و آزمون t برای گروههای مستقل تحلیل شد.

یافته ها: تفاوت مشاهده شده بین افراد با سنین مختلف در میزان شادکامی رابطه معنی داری را نشان داد. تفاوت افراد مجرد و متأهل، زنان و مردان و افراد با مذهب مختلف در نمره شادکامی براساس آزمون t برای گروههای مستقل معنی دار نبود. تفاوت میان افراد در رشته های مختلف تحصیلی و قومیت های مختلف در نمره شادکامی بر اساس آزمون آماری تحلیل واریانس یکطرفه معنی دار نبود.

واژه‌های کلیدی: شادکامی، متغیرهای جمعیت شناختی، دانشجویان

مقدمه

شادکامی^۱ در روان‌شناسی، به عنوان یک هیجان شناخته می‌شود. و هیجان، نوعی برانگیختگی است که فرد، با ارزیابی ذهنی خود به آن، عنوان خاصی می‌دهد. هیجان را در روان‌شناسی، در دو حیطه کلی هیجان منفی و هیجان مثبت قرار می‌دهند. که در عمر یک صد و چند ساله روان‌شناسی علمی، عمدتاً بر ابعاد منفی هیجان‌ها توجه شده است. یک دلیل این موضوع، شاید این باشد که هیجان‌های منفی، می‌توانند زندگی ما را به گونه‌ای شدیدتر و جدی‌تر تحت تأثیر قرار دهند. اما در سال‌های اخیر روان‌شناسی مثبت‌گرا بر موضوعاتی مانند: مثبت‌گرایی در مقابله با فشارهای زندگی و غلبه بر افسردگی و خمودگی و شادی و شادکامی، به عنوان یکی از مقوله‌های اساسی هیجان‌های مثبت، تأکید کرده است. شادکامی یکی از شش هیجان اساسی انسان است که عبارتند از خشم، ترس، تنفر، تعجب، ناراحتی و شادی (دیکی، ۱۹۹۹).

شادکامی ذهنی عبارتست از ارزیابی‌های شناختی و هیجانی فرد از زندگی‌اش. این ارزیابی از سویی واکنش‌های هیجانی به حوادث و در سویی دیگر قضاوت‌های شناختی در مورد رضایت و به سرانجام رساندن وظیفه را در برمی‌گیرد. بنابراین، شادکامی ذهنی مفهوم وسیعی است که تجربه هیجانهای مطلوب، سطوح پایین هیجان‌های منفی و رضایت بالا از زندگی را در برمی‌گیرد. شادکامی ذهنی، در ادراکات و ارزیابی‌های افراد از زندگی‌شان در ابعاد هیجانی، عملکردهای روان‌شناختی و اجتماعی، منعکس می‌شود. جزء هیجانی شادکامی ذهنی شامل دو مولفه شادکامی و رضایت از زندگی است (کار، ۲۰۰۳).

آرگایل نیز شادمانی را عبارت از بودن در حالت خوشحالی و سرور و دیگر هیجان‌های مثبت^۲، راضی بودن از زندگی خود و فقدان افسردگی، اضطراب^۳ و سایر هیجان‌های منفی می‌داند

(آرگایل^۴، ۱۳۸۳). بنابراین به نظر می‌رسد شادمانی حالتی ذهنی است که شامل سه مؤلفه "وجود هیجان‌های مثبت"، "عدم وجود هیجان‌های منفی" و "رضایت از زندگی" است.

شادی از نظر کارکردی اهمیتی دوگانه دارد: از یک طرف، شادی احساس مثبتی است که از حس ارضا و پیروزی حاصل می‌شود. زمانی که به صورت درونی احساس مثبت می‌کنیم، شادی زندگی را خوشایند می‌کند. بنابراین خوشایندی شادی، تجربه‌های زندگی غیر قابل اجتناب ناکامی، ناامیدی و در مجموع عواطف منفی را بی‌اثر می‌سازد. از طرفی شادی اشتیاق انسان‌ها را برای پرداختن به فعالیت‌های اجتماعی آسان می‌کند. بنابراین شادی ابراز شده، چسب اجتماعی است که روابط را به یکدیگر می‌چسباند (نقل از دریکوندی، ۱۳۸۱).

در تحقیقی که توسط آرگایل و همکاران (۱۹۹۰) در مورد تعریف شادکامی صورت گرفت، مشخص شد که هنگامی که از مردم پرسیده می‌شود: شادکامی چیست؟ آنها دو نوع پاسخ را مطرح می‌کنند: اول این که ممکن است حالات هیجانی مثبت (مانند لذت) را عنوان کنند و دوم، آن را راضی بودن از زندگی به طور کلی و یا در بیشتر جنبه‌های آن بدانند. بنا بر این، به نظر می‌رسد که شادکامی، دو جزء اساسی (عاطفی و شناختی) دارد که بعد عاطفی آن، موجب می‌گردد انسانی که دارای احساس شادکامی است، از نظر دیگران، به عنوان فردی بشاش و سرزنده شناخته شود و در مناسبات اجتماعی نیز بتواند راحت‌تر با دیگران ارتباط برقرار کند. همچنین از بعد شناختی نیز چنین فردی، نگرش مثبتی نسبت به دنیای پیرامون خود دارد و اتفاقات و رویدادهای اطراف خود را با دیدی خوش‌بینانه می‌نگرد.

صفتی چون شادی و غم، شجاعت و ترس، اعتماد به نفس و خودکم‌بینی و... ریشه در احساسات انسان‌ها دارند. احساسات نیز در جای خود، شخصیت افراد را شکل می‌دهند؛ چرا که این احساسات، محرکی برای تعامل ما با محیط

¹ happiness
² positive emotion
³ anxiety

⁴ Argyle, M.

پیرامونمان هستند که اگر از تعادل مناسبی برخوردار باشند، سبب تصمیم‌گیری‌های درست و منطقی در مشکلات زندگی می‌شوند و موفقیت را در انجام شدن کارها به دنبال خواهند داشت. شادکامی، تأثیر مهمی در موفقیت افراد دارد. افراد شادکام، نگرش خوشبینانه‌ای نسبت به وقایع و رویدادهای اطراف خود دارند و به جای جبهه‌گیری منفی نسبت به اتفاقات پیرامون خود، سعی در استفاده بهینه از این رویدادها دارند. همچنین انسان‌های شاد و دارای شخصیت سالم، انسان‌هایی مسئولیت‌پذیر و شهروندانی خوب خواهند بود. بنا بر این، مشاهده می‌شود که شادکامی، با شخصیت و روحیه افراد، ارتباط مستقیم دارد. فردی که روحیه شاد دارد، در انجام دادن فعالیت‌های روزانه، مثبت‌اندیشی را سرلوحه فعالیت‌های خود قرار می‌دهد و بهتر از دیگران برای مشکلات کوچک و بزرگ، چاره‌اندیشی می‌کند. به تعبیری دیگر، شادکامی، زمانی به وجود می‌آید که انسان، از خود و محیط اطراف خود، احساس رضایت بیشتر داشته باشد (صیقلی، ۱۳۸۴).

میزان شادی و رضایت هر فرد از زندگی، رابطه‌ای مستقیم با نگرش افراد به زندگی دارد و این بدان معناست که هر چه قدر افراد، از رویدادهای پیرامون خود راضی‌تر باشند، به همان میزان نیز شادترند و اگر این احساس رضایت، کمتر باشد، به همان میزان، احساس رضایتمندی و شادکامی کمتری دارند. مطالعات مختلفی در مورد متغیرهای اثرگذار بر شادمانی انجام گرفته است بر اساس تحقیقات روان‌شناسان، مغز انسان‌های برون‌گرا و اجتماعی و خوش‌مشرب، یعنی کسانی که شخصیتی متعادل و نسبتاً سالمی دارند، به عوامل مثبتی مانند یک چهره شاد و خوش‌حال، واکنش بیشتری نشان می‌دهد. این، دلیل روشنی برای وجود ارتباط مستقیم، میان شادکامی و شخصیت و موفقیت است. برخی روان‌شناسان، معتقدند که شادکامی، همان برون‌گرایی یا ثبات در نظریه ایزنک است و برون‌گرایی، قوی‌ترین زمینه‌ساز شادکامی است (خانزاده و صفی‌خانی، ۱۳۸۶).

سطح تحصیلات همستگی مثبتی با شادمانی دارد و این رابطه به ویژه برای گروه‌های کم درآمد کشورهای توسعه یافته و جامعه‌های آماری در کشورهای فقیر قوی‌تر است (داینر و همکاران، ۱۹۹۹، به نقل از کار، ۱۳۸۵). این امر شاید بدان دلیل باشد که در کشورهای توسعه‌یافته سطح تحصیلات اختلاف فاحشی را در سهم شدن در منافع اجتماعی سبب می‌شود. در کشورهای توسعه‌یافته افرادی که تحصیلات اندکی دارند ممکن است حتی نتوانند نیازهای اساسی جسمانی خود را برآورده کنند، در حالی که افراد تحصیل کرده به اندازه کافی پول به دست می‌آورند که بتوانند غذا و سرپناه مناسب داشته باشند (کار، ۱۳۸۵).

آرگایل (۲۰۰۱) نیز نشان داد که موقعیت شغلی با شادمانی مرتبط است، افراد شاغل شادتر از افراد بیکار هستند و افراد شاغل در مشاغل تخصصی و مهارتی، شادتر از مشاغل غیر تخصصی می‌باشند. اینگلهارت^۱ (۱۹۹۰) در باره اثر متغیر مذهب بر شادمانی در یک مطالعه فراتحلیل از ۱۴ کشور اروپایی دریافت که ۸۵ درصد کسانی که گفته بودند هفته‌ای یک بار یا بیشتر به کلیسا می‌روند، در مقایسه با ۸۲ درصد کسانی که گاهی به کلیسا می‌رفتند و ۷۷ درصد کسانی که اصلاً به کلیسا نمی‌رفتند، احساس رضایت بیشتری از زندگی می‌کردند. او همچنین دریافت که به‌طور متوسط ازدواج کرده‌ها از ازدواج نکرده‌ها شادترند. مک‌الی^۲ و همکاران (۲۰۰۰) در یک مطالعه دریافتند که ارتباطات اجتماعی و محیط ورزشی تعیین‌کننده‌های مهم شادمانی در سالمندان هستند و شادمانی و رضایت از زندگی را بهبود می‌بخشند. پناهی (۱۳۸۲) نشان داد که مشاوره با دانش‌آموزان باعث خودشناسی، طبیعت‌شناسی و خداشناسی در دستیابی به ارزش‌های شخصی، اجتماعی و اعتقادی شده که این عوامل از جمله شرایط لازم برای رسیدن به شادمانی است. حمایت طلب، بزازان و لحمی (۱۳۸۲) در مقاله‌ای با عنوان «مقایسه میزان

^۱ Inglehart, R.

^۲ McAuley, E.

به استناد مرور پیشینه و برای تحقق اهداف تحقیق فرضیه های زیر طرح و مورد آزمون قرار گرفت:

- بین افراد باسنین مختلف در میزان شادکامی تفاوت معنی دار وجود دارد.

- بین زنان و مردان از لحاظ شادکامی تفاوت معنی دار وجود دارد.

- بین افراد با رشته های مختلف تحصیلی در احساس شادکامی تفاوت معنی دار وجود دارد.

- بین افراد متأهل و مجرد در میزان شادکامی تفاوت معنی دار وجود دارد.

- بین افراد با مذهب مختلف در میزان شادکامی تفاوت معنی دار وجود دارد.

- بین افراد با قومیت مختلف در میزان شادکامی تفاوت معنی دار وجود دارد.

روش

فرضیه‌ها با استفاده از روش تحقیق توصیفی مورد آزمون قرار گرفتند. جامعه آماری کلیه دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی واحد آزادشهر در نظر گرفته شدند که تعداد آنها در سال تحصیلی ۸۹-۸۸ برابر با ۳۸۰۰ نفر بود. به منظور تعیین حجم نمونه از جدول تعیین اندازه نمونه معرف از یک جامعه معلوم (مورگان و کرجسی) بهره گرفته شد که تعداد آن ۱۷۰ نفر برآورد گردید و با روش نمونه گیری تصادفی خوشه ای انتخاب شدند. بدین ترتیب که در ابتدا دانشجویان به ۳ گروه فنی و مهندسی، کشاورزی و علوم انسانی طبقه بندی شدند و از بین آنها به روش تصادفی ساده نمونه انتخاب گردید.

ابزار پژوهش

در این پژوهش به منظور گردآوری داده ها از پرسشنامه شادکامی آکسفورد استفاده شد این پرسشنامه اول بار توسط آرگایل و لو (۱۹۹۴) ساخته شد. دارای ۲۹ ماده می باشد که پنج عامل رضایت- خلق مثبت - سلامتی - کارآمدی - و عزت نفس را دربر می گیرد پاسخ ها در یک مقیاس ۴ درجه ای از یک (اصلاً) تا چهار (زیاد)، نمره گذاری می شوند. در تحقیقات

شادکامی و سلامت روانی دانشجویان دختر ورزشکار و غیرورزشکار دانشگاههای تهران و پیام نور» به این نتیجه رسیده اند که گروه دانشجویان دختر ورزشکار در مقایسه با گروه غیر ورزشکار، از عزت نفس، رضایتمندی، کارآمدی، خلق مثبت، سلامت روانی و شادمانی بالاتری برخوردارند. غضنفری (۱۳۸۵) در پژوهشی دریافت که بین حمایت اجتماعی ادراک شده، حرمت خود و شادمانی در دانشجویان ارتباط وجود دارد و رضایت از زندگی و حمایت خانواده بیشترین ارتباط را با یکدیگر دارند. عروتی عزیز (۱۳۸۶) رابطه شادمانی با میزان هدفمندی و سطح خوش بینی و عوامل فردی - اجتماعی را در بین دانشجویان دختر و پسر دانشکده های حقوق و علامه طباطبایی و دانشکده حقوق دانشگاه آزاد اسلامی مورد بررسی قرار داد. وی که یک گروه نمونه ۱۲۰ نفری از دانشجویان دانشکده حقوق علامه طباطبایی و دانشکده های حقوق واحد تهران جنوب و تهران مرکز را مورد مطالعه قرار داد، دریافت که بین سه شاخص شادمانی خوش بینی و هدفمندی رابطه وجود دارد. همچنین بین عواملی مثل رضایت از زندگی زناشویی، وضعیت اشتغال، روابط خانوادگی، روابط دوستانه و مذهبی بودن با شادمانی رابطه وجود دارد. بین خوش بینی و رضایت از زندگی زناشویی و شرکت در فعالیت های مذهبی رابطه وجود داشت. هدفمندی نیز با روابط خانوادگی و مذهبی بودن رابطه داشت.

در تحقیق حاضر به بررسی شادکامی و ارتباط آن بامتغیرهای جمعیت شناختی در بین دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی واحد آزادشهر می پردازیم و اینکه آیا متغیرهای جمعیت شناختی مثل سن، جنس، وضعیت تأهل، رشته تحصیلی، مذهب و قومیت به عنوان عوامل تعدیل کننده شادکامی نقشی دارند تا مقدمه ای بر پژوهش های مربوط به روش های افزایش شادکامی و مسئولین را در اتخاذ تصمیم در مورد افزایش شادکامی و ایجاد روحیه شاد در دانشجویان یاری نماید.

یافته‌ها

اطلاعات مربوط به نمونه مورد بررسی را می‌توان این طور خلاصه نمود که تعداد کل نمونه ۱۷۰ نفر بود که ۶۸ نفر آن را زن (۴۰ درصد) و ۱۰۲ نفر را مرد (۶۰ درصد) تشکیل می‌دادند. ۱۶۳ نفر (۴۸/۸ درصد) مجرد و ۸۷ نفر (۵۱/۲ درصد) متاهل اند. که جداول زیر توزیع فراوانی نمونه را در متغیرهای مختلف نشان می‌دهد.

مختلف ضریب آلفای کرونباخ ۰/۸۷ تا ۰/۹۲، ضریب بازآزمایی ۰/۵۳ تا ۰/۹۱ در فواصل زمانی مختلف گزارش شده است. ضریب پایایی آن از طریق آلفای کرونباخ، تنصیف و بازآزمایی به ترتیب برابر با ۰/۹۳، ۰/۹۲، ۰/۷۹ گزارش شده است (به نقل از مطلب زاده، ۱۳۸۳).

اطلاعات گردآوری شده، به کمک نرم افزار SPSS نسخه ۱۶ مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت. میزان شادکامی افراد نمونه با استفاده از شاخصهای آمار توصیفی محاسبه گردید و برای بررسی فرضیات از آزمون آماری تحلیل واریانس یکطرفه (Anova) و آزمون t برای گروههای مستقل استفاده گردید.

جدول شماره ۱: توزیع فراوانی افراد مورد مطالعه بر حسب جنسیت و وضعیت تاهل

انحراف استاندارد	میانگین	فراوانی	جنسیت	وضعیت
16.75315	76.4412	68	زن	نسبت
18.05172	71.4848	102	مرد	
17.65290	73.5030	170	جمع	
17.71485	72.9639	83	مجرد	تاهل
17.68155	74.0357	87	متاهل	
17.65290	73.5030	170	جمع	

تفاوت میان این چهار گروه از لحاظ شادکامی از تجزیه و تحلیل واریانس یکطرفه استفاده شد. نتایج نشان داد تفاوت مشاهده شده معنی دار است ($P < 0/000$).

فرضیه ۱- بین افراد باسنین مختلف در میزان شادکامی تفاوت معنی دار وجود دارد. برای بررسی این فرضیه افراد نمونه به چهار گروه زیر ۲۰ سال، ۲۰-۳۰، ۳۰-۴۰، ۴۰-۳۰ و ۴۰ سال به بالا تقسیم شدند. برای بررسی

جدول شماره ۲: آماره های توصیفی شادکامی در میان گروههای سنی

انحراف استاندارد	میانگین	فراوانی	سن
31.38296	71.9048	24	زیر ۲۰ سال
12.30778	77.5041	123	۲۰-۳۰ سال
7.32888	57.7778	18	۳۰-۴۰ سال
.89443	38.4000	5	۴۰ سال به بالا
17.65290	73.5030	170	جمع

فرضیه ۲: بین افراد با رشته‌های مختلف تحصیلی در احساس شادکامی تفاوت معنی دار وجود دارد.

برای بررسی این فرضیه از آزمون تجزیه و تحلیل واریانس یکطرفه استفاده شد که نتایج نشان داد تفاوت افراد در احساس شادکامی با رشته‌های مختلف تحصیلی معنی دار نیست ($p < 0.177$).

فرضیه ۳: بین افراد با قومیت مختلف در احساس شادکامی تفاوت معنی دار وجود دارد.

برای بررسی این فرضیه از آزمون تجزیه و تحلیل واریانس یکطرفه استفاده شد که نتایج نشان داد تفاوت افراد در احساس شادکامی با قومیت مختلف معنی دار نیست ($p < 0.795$).

جدول شماره ۳ نتایج (Anova) برای مقایسه شادکامی در میان گروه‌های سنی، رشته‌های تحصیلی و قومیتها

منابع تغییرات	مجموع مجذورات	درجات آزادی	میانگین مجذورات	F	سطح معنی داری
بین گروهی	۱۲۶۳۴.۸۸۰	۳	۴۲۱۱.۶۲۷		
درون گروهی	۳۹۰۹۴.۸۶۹	۱۶۳	۲۳۹.۸۴۶	۱۷.۵۶۰	۰.۰۰۰
کل	۵۱۷۲۹.۷۴۹	۱۶۶			
بین گروهی	۲۶.۳۱۲	۲	۱۳.۱۵۶		
درون گروهی	۱۲۵۵.۳۱۲	۱۶۷	۷.۵۱۷	۱.۷۵۰	۰.۱۷۷
کل	۱۲۸۱.۶۲۴	۱۶۹			

بین گروهی	750.793	5	150.159	.795	474
درون گروهی	50978.955	161	316.639		
جمع	51729.749	166			

فرضیه ۴- بین زنان و مردان از لحاظ شادکامی تفاوت معنی دار وجود دارد.

نمره شادکامی زنان بیشتر از مردان بود اما این تفاوت بر اساس آزمون معنی داری t برای گروه‌های مستقل معنی دار نبود ($p < 0.075$).

فرضیه ۵- بین افراد متأهل و مجرد در میزان شادکامی تفاوت معنی دار وجود دارد.

برای بررسی این فرضیه از آزمون معنی داری t برای گروه‌های مستقل استفاده شد که نتایج نشان داد تفاوت اندک

موجود میان افراد متأهل و مجرد در میزان شادکامی معنی دار نیست. ($p < 0.696$)

فرضیه ۶- بین افراد با مذهب مختلف در میزان شادکامی تفاوت معنی دار وجود دارد.

برای بررسی این فرضیه از آزمون معنی داری t برای گروه‌های مستقل استفاده شد که نتایج نشان داد تفاوت بین افراد مذهب مختلف در میزان شادکامی معنی دار نیست.

($p < 0.856$)

جدول شماره ۴: نتایج t-test برای مقایسه شادکامی بر اساس جنسیت، وضعیت تاهل و مذهب

جنس	تعداد	میانگین	انحراف معیار	t	درجات آزادی	سطح معنی داری
جنسیت	زن	76.4412	16.75315	1.794	165	.075
	مرد	71.4848	18.05172			
وضعیت تاهل	مجرد	72.9639	17.71485	-.391	۱۶۵	.696
	متاهل	74.0357	17.68155			
مذهب	مسلمان سنی	74.0333	18.47176	.181	165	.856
	مسلمان شیعه	73.3869	17.53662			

بحث و نتیجه گیری

فرضیه اول به ارتباط سنین مختلف و شادکامی می‌پردازد. نتایج تحقیق حاضر نشان داد بین این دو متغیر رابطه معناداری وجود دارد میانگین شادکامی در گروه سنی ۲۰-۳۰ سال بیشتر است. همچنین نتایج تحقیق حاضر رابطه معناداری را بین جنسیت و شادکامی نشان نداد اما با این همه، به نظر می‌رسد با توجه به یافته‌های دیگر پژوهش‌ها از جمله کوشا و محسنی (۱۳۸۲) باید کمی محتاط‌تر، نسبت به این موضوع، نظر کلی داد؛ چرا که در جریان یک بررسی آماری، مشخص گردید که کمتر از یک درصد شادی‌های زندگی، به جنسیت اشخاص بستگی دارد و نتایج یک بررسی مشابه نیز به این نتیجه رسید که زن‌ها، به طول کلی، کمی شادتر از مردها هستند و به استناد یک بررسی دیگر - که در شانزده کشور مختلف انجام گرفت - می‌توان گفت که زن‌ها و مردها حدوداً به یک اندازه بسیار شاد، راضی یا خیلی راضی، جواب می‌دهند. بررسی دیگری که از سوی ۶۸ پژوهشگر در ۳۹ کشور واقع در نقاط مختلف جهان، روی ۱۸۰۳۲ دانشجو انجام گرفت نیز به نتایج مشابهی دست یافته است

همچنین نتایج نشان داد بین افراد با رشته‌های مختلف تحصیلی در احساس شادکامی تفاوت معنی دار وجود ندارد و افراد نمونه با رشته‌های مختلف تحصیلی تفاوت اندکی را در احساس شادکامی نشان دادند و نیز یافته‌ها تفاوت معنی‌داری را بین افراد متأهل و مجرد در میزان شادکامی نشان نداد. در حالیکه اینگلهارت (۱۹۹۰) در یک مطالعه وسیع دریافت که به طور متوسط ازدواج کرده‌ها از ازدواج نکرده‌ها شادترند. در پژوهش کوشا و محسنی که در سال ۱۳۸۲، صورت گرفته، رضایت از زندگی متأهل و مجرد ایرانی، مقایسه شده است. بر اساس نتایج آنها، در زنان ایرانی، متأهل بودن، شاغل بودن، داشتن تجارب مطلوب و نیز تحصیلات بالا، با رضایت بیشتر از زندگی، رابطه دارد. اشخاص جوان یا پیر، زن یا مرد، و فقیر یا ثروتمند، از داشتن رابطه عاشقانه پردوام، شادتر می‌شوند. صدها بررسی صورت گرفته در این زمینه، به این نتیجه واحد رسیده‌اند که: زوج‌ها در مقایسه با افراد مجرد یا همسر از دست داده و بخصوص در مقایسه با کسانی که از هم جدا شده‌اند، شادتر هستند و از زندگی خود، بیشتر لذت می‌برند. بررسی‌های انجام شده در امریکا نشان می‌دهد که کمتر از ۲۵ درصد اشخاص مجرد و بیش از ۴۰ درصد کسانی که ازدواج

دانشکده‌های حقوق و علامه طباطبایی و دانشکده

حقوق آزاد اسلامی. پایان‌نامه چاپ نشده دانشگاه علامه طباطبایی.

- غضنفری، فیروزه. (۱۳۸۵). شادابی و رابطه آن با حمایت اجتماعی ادراک شده و حرمت خود. **مجموعه مقالات سومین سمینار بهداشت روانی دانشجویان.** صفحات ۲۸۵-۲۸۲.

- کار، آلان. (۱۳۸۵). **روان‌شناسی مثبت، علم شادمانی و نیرومندی های انسان.** ترجمه حسن پاشاشریفی، جعفر نجفی زند و باقر ثنائی. تاریخ انتشار به زبان اصلی ۲۰۰۴. تهران: انتشارات سخن.

- کوشا و محسنی (۱۳۸۲). طرح فنی نمونه گیری، پیمایش ملی ارزش‌ها و نگرش‌های ایرانیان، **طرح‌های ملی، وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی، ص ۹.**

- مطلب‌زاده، افسانه (۱۳۸۳). **بررسی تأثیر شوخ طبعی بر سلامت روانی و شادمانی ذهنی در دانش‌آموزان مقطع متوسط شهر شیراز.** پایان‌نامه چاپ‌نشده دانشگاه شیراز.

Argyle, M. (2001). *The psychology of happiness* (2nd ed). London, Routledge.

Argyle, M & Lue, L., (1990). *The happiness of extraverts.* Personality & Individual Differences. Vol.11, pp.1011

Carr, Alan., (2003). *Positive Psychology.* Handbook of psychology. New York : runner - Routledge Press.

DICKEY, M.T. (1999). *The pursuit of happiness,* <http://www.dickey.org/happy.htm>.- Journal of clinical psychology. Vol. 54 (4), 537-544. (1998).1998 John Wiley & Sons, Inc

Inglehart, R. (1990). *Culture shift in advanced industrial society.* Princeton, NJ: Princeton University Press.

Lu, L. & Argyle, M. (1994). *Leisure satisfaction and happiness as a function of leisure activity.* Kaohsiung Journal of medical Science, 10 : 89-96.

McAuley, E., Blissmer, B., Marquez, D. X., Jerome, G. J., Kramer, A. F. and Katula, J. (2000). *Social Relations, Physical Activity, and Well-Being in Older Adults.* Preventive Medicine, 31(5) : 608-617.

کرده‌اند، خود را شاد معرفی می‌کنند. اما در مجموع و اگر بخواهیم نقش ازدواج را در میزان شادکامی افراد بررسی کنیم، به این نتیجه می‌رسیم که به طور کلی، زن‌ها، از ازدواج، راضی‌تر از مردها هستند. به اعتقاد وندی وود، زن‌ها اگر با رابطه صمیمانه مثبت، روبه‌رو شوند، بیش از مردها از آن لذت می‌برند.

همچنین نتایج تفاوت معنی داری را در بین افراد با مذهب مختلف و قومیت مختلف نشان نداد. اینگلهارت (۱۹۹۰) در یک مطالعه فراتحلیل از ۱۴ کشور اروپایی دریافت که ۸۵ درصد کسانی که گفته بودند هفته ای یک بار یا بیشتر به کلیسا می‌روند، در مقایسه با ۸۲ درصد کسانی که گاهگاهی به کلیسا می‌رفتند و ۷۷ درصد کسانی که اصلاً به کلیسا نمی‌رفتند، احساس رضایت بیشتری از زندگی می‌کردند.

منابع

- آرگایل، مایکل. (۱۳۸۳). **روانشناسی شادی.** چاپ دوم. (ترجمه مهرداد کلاتری و همکاران). اصفهان، انتشارات جهاد دانشگاهی واحد اصفهان.

- پناهی، حبیب ا... (۱۳۸۲). طراحی یک مدل مناسب برای نظام راهنمایی و مشاوره دوره ابتدایی. **تربیت** سال ۹، شماره ۴.

- خانزاده، عباسعلی و صفی‌خانی، لیلی (۱۳۸۶). بررسی رابطه بین شخصیت و شادکامی، **نشریه اصلاح و تربیت** شماره ۱۳۱.

- حمایت طلب، رسول. بزازان، صدیقه. لحمی، ریحانه. (۱۳۸۲). مقایسه میزان شادکامی و سلامت روانی دانشجویان دختر ورزشکار و غیرورزشکار دانشگاه‌های تهران و پیام نور. **حرکت،** ۱۸ : (۱۳۱ تا ۱۴۰).

- دریکوندی، هدایت‌الله. (۱۳۸۱). **بررسی عوامل نشاط انگیز در دانش‌آموزان مدارس راهنمایی شهر اصفهان از نظر مدیران و مربیان پرورشی.** پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی دانشگاه اصفهان.

- صیقلی، حبیب‌الله (۱۳۸۴). تأثیر خنده در سلامتی جسم و جان،

روزنامه اعتماد

- عروتی عزیز، مرضیه. (۱۳۸۶). **بررسی رابطه شادمانی با میزان هدمندی و سطح خوش بینی و عوامل فردی - اجتماعی در بین دانشجویان دختر و پسر**

