

## بررسی مقایسه شادکامی در دانشجویان دختر با دانشجویان پسر دانشگاه پیام نور شهرستان ایوان

حدیث محمدی: ارشد روانشناسی بالینی دانشگاه آزاد ایلام

### چکیده

پژوهش حاضر با هدف بررسی مقایسه شادکامی در دانشجویان دختر با دانشجویان پسر دانشگاه پیام نور شهرستان ایوان انجام شد که بر روی ۲۹۲ دانشجوی دانشگاه پیام نور که به طور تصادفی انتخاب شدند، در شهرستان ایوان از توابع استان ایلام، در زمستان سال ۱۳۹۳ صورت پذیرفت. جهت سنجش شادکامی از پرسشنامه شادکامی آکسفورد با پایایی ۰/۷۸ استفاده شد. اعتبارسنجی پرسشنامه ها با بهره گیری از آلفای کرونباخ صورت گرفت. داده های پژوهش با به کارگیری روش ها و پارامترهای متعدد آمار توصیفی و استنباطی از قبیل همبستگی پیرسون و تجزیه واریانس یک طرفه و با استفاده از نرم افزار SPSS مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفتند. نتایج حاکی از آن بود که بین شادکامی در دو جنس تفاوت معنی داری وجود ندارد.

**کلید واژه ها:** شادکامی، دانشجویان، ایلام.

## مقدمه

رفاه ذهنی یک حوزه مطالعاتی در بحث روانشناسی<sup>۱</sup> است که رابطه تنگاتنگی با سلامت روان افراد داشته و گاهی اوقات به عنوان اصطلاحی مترادف با شادکامی<sup>۲</sup> نیز مطرح گردیده که از مهم ترین عوامل تأثیرگذار در زندگی بشر است. انسان ها بنابر سرشت و ماهیت وجودی خویش، همواره از افسرده بودن گریزان و در تلاش برای شاد بودن و شاد زندگی کردن هستند. همان طور که وینهون<sup>۳</sup> (۲۰۱۰) خاطرنشان می کند، شادکامی و به تعبیری رضایت از زندگی، جزء عناصر اصلی رفاه ذهنی به شمار می رود. کومینز<sup>۴</sup> (۱۹۹۸) نیز معتقد است شادکامی در واقع بخش قابل توجهی از مفهوم رفاه ذهنی را تشکیل می دهد. بیش از یک قرن است با پذیرش اصل شفابخشی طرح و بیان مشکلات، مراجعه به روان درمان گران متداول شده است. روان درمان گری با تمرکز بر نارسایی ها گام های مؤثری برداشته و بررسی های دقیق نشان داده اند که اثربخشی آن به طور معنادار بیش از دارونماها بوده است. اگرچه تمرکز بر آسیب شناسی روانی و کاربرد فنون مختلف درمان گری به کاهش علائم مرضی منجر می شود، اما الزاماً افزایش شادکامی را که همچنان در فرآیند درمان مورد غفلت واقع شده است در پی ندارد و این در حالی است که دستیابی به شادکامی هدف غایی اغلب مراجعان می باشد. بنابراین وقت آن رسیده که اصول پذیرفته شده پیشین در اهداف روان درمانی بازنگری شوند. امروزه به رغم پیشرفت های چشمگیر در حوزه های مختلف علوم تجربی و انسانی، رضایت از زندگی، سلامت روانی و به تعبیری شادکامی انسان ها به طور قابل ملاحظه ای کاهش یافته است. شیوع افسردگی<sup>۵</sup> و دیگر اختلالات روانی و رفتاری و شمار فزاینده خودکشی<sup>۶</sup> به ویژه در ممالک پیشرفته و با رفاه صوری نشان می دهد جهان با مشکلاتی جدی در زمینه شادکامی روبروست (کار<sup>۷</sup>، ۲۰۰۴). شادکامی<sup>۸</sup> هدف غایی و مشترک همه انسان هاست (اریکسون<sup>۹</sup>، ۲۰۰۳). شادکامی بر نگرش و ادراکات شخصی مبتنی بوده، حالتی مطبوع و دلپذیر است و از تجربه های مثبت و رضایت از زندگی نشأت می گیرد (هیلز و آرجیل<sup>۱۰</sup>، ۲۰۰۱). از دیدگاه روانشناسان دو نوع شادکامی وجود دارد، یکی از رهگذر شرایط ملموس زندگی نظیر زناشویی، تحصیل، شغل و امکانات مالی و

1 Psychology

2 Happiness

3 Veenhoven

4 Cummins

5 Depression

6 Suicide

7 Carr

8 Happiness

9 Erickson

10 Hills and Argyle

رفاهی حاصل می‌شود که بدان شادکامی عینی<sup>۱۱</sup> می‌گویند و نوع دیگر، متأثر از حالات درونی و ادراکات شخصی است که از آن به‌عنوان شادکامی ذهنی<sup>۱۲</sup> یاد می‌شود. شادکامی مولد انرژی، شور و نشاط، حرکت و پویایی است و همچون سپری می‌تواند آدمی

را در برابر تنش‌ها و مشکلات محافظت نموده، سلامت جسم و روانش را تضمین کند (هیلز و آرچیل، ۲۰۰۱). شادکامی متشکل از اجزاء شناختی، عاطفی-هیجانی و اجتماعی می‌باشد (داینر<sup>۱۳</sup> و همکاران، ۱۹۹۷). شادکامی مهمترین خواست بشر است. شادی با برانگیختن شوق به فعالیت‌های اجتماعی و تحکیم روابط انسانی، امیدواری، رهایی از نگرانی‌ها و غلبه بر ترس از شکست در رقابت‌های اضطراب‌انگیز را میسر می‌کند. تحقیقات نشان می‌دهد که شادکامی صرف‌نظر از نحوه به‌دست آوردن آن، می‌تواند سلامت جسم و روان را بهبود بخشد (مایرز<sup>۱۴</sup>، ۲۰۰۱). بنابر پژوهش علی‌پور و همکاران (۱۳۷۹) شادکامی با عملکرد نظام ایمنی بدن ارتباط دارد و افراد شادتر ایمنی بیشتر و جسم سالم‌تری دارند (اخوان افروزی، ۱۳۹۱). شواهد موجود حاکی از آن است که انسان کنونی به‌رغم پیشرفت‌های چشمگیر در فن‌آوری و تأمین آسایش و رفاه عمومی و فردی روزبه‌روز احساس شادی و رضایت از خود و زندگی را از دست می‌دهد. بروز انواع اختلالات مانند افسردگی و اضطراب، ناتوانی در حل مسائل زندگی، احساس تنهایی، ناامنی و بسیاری از معضلات دیگر زندگی، حاکی از وجود یک خلاء در زندگی انسان‌ها می‌باشد که موجب شده است شادکامی را از دست بدهند (کار، ۲۰۰۴). آگاهی از جنبه‌های روانی دانشجویان می‌تواند همانند یک ابزار کمک‌آموزشی قدرت‌مند عمل کند. برای مثال، فهمیدن این نکته که دانشجویان در شرایط خاص چگونه رفتار می‌کنند می‌تواند منجر به افزایش تأثیرگذاری ابزارها و همچنین روش‌های آموزشی استاندارد و سیستمک آموزش و در نهایت پیشرفت دانشجو گردد. با توجه به نکات ذکر شده به‌نظر می‌رسد بررسی متغیرهای اثرگذار بر پیشرفت تحصیلی و نیز تعیین میزان تأثیر این عوامل از اهمیت بالایی برخوردار باشد (چادوری، محمد امین، ۲۰۰۶). بنابراین با توجه به اهمیت موضوع، در تحقیق حاضر قصد داریم با هدف کلی مطالعه شادکامی دانشجویان دختر در مقایسه با دانشجویان پسر به این سؤال اساسی پاسخ دهیم: آیا شادکامی در دانشجویان دختر با دانشجویان پسر تفاوت دارد؟

### ابزار، جامعه و روش پژوهش

در پژوهش حاضر جامعه آماری شامل کلیه دانشجویان دانشگاه پیام نور شهرستان ایوان که ۱۲۰۰ نفر هستند می‌باشد. گروه نمونه، مجموعه کوچکی از جامعه آماری است مشتمل بر برخی از اعضا که از جامعه آماری انتخاب شده اند. در واقع گروه نمونه یک مجموعه فرعی از جامعه آماری است که با مطالعه آن محقق قادر است نتیجه را به کل جامعه آماری تعمیم دهد. نمونه‌گیری فرایند تعداد کافی از میان اعضای جامعه آماری است، به طوری که با مطالعه گروه نمونه و فهمیدن خصوصیات یا ویژگی‌ها را به اعضای جامعه آماری تعمیم دهیم (سکاران، ۱۳۹۰: ۲۹۶).

پرسشنامه شادکامی آکسفورد

<sup>۱۱</sup> Authentic Happiness

<sup>۱۲</sup> Mental Health

<sup>۱۳</sup> Diener

<sup>۱۴</sup> Myers

آزمون شادکامی آکسفورد دارای ۲۹ ماده است و میزان شادکامی فردی را می سنجد. پایه نظری این پرسشنامه تعریف آرگایل و کراسلند از شادکامی است (آنها به منظور ارائه یک تعریف عملیاتی از شادکامی آن را سازه ای دارای سه بخش مهم دانسته اند: فراوانی و درجه عاطفه مثبت میانگین سطح رضایت در طول یک دوره و نداشتن احساس منفی) این آزمون در سال ۱۹۸۹ توسط مایکل آرگایل و براساس پرسشنامه افسردگی بک (BDI، ۱۹۷۶) ساخته شده است. ۲۱ عبارت از عبارات این پرسشنامه از BDI گرفته شده و معکوس گردیده و یازده پرسش به آن اضافه شده است تا سایر جنبه های سلامت ذهنی را

پوشش دهد. مانند آزمون افسردگی بک هر گویه پرسشنامه شادکامی دارای چهار گزینه است که آزمودنی باید بر طبق وضعیت فعلی خودش یکی از آنها را انتخاب نماید. امروزه به طور گسترده ای از این آزمون در پژوهش های مربوط به شادکامی استفاده می شود. آرگایل و همکاران پایایی پرسشنامه آکسفورد را به کمک ضریب آلفای کرونباخ ۰/۹۰ و پایایی باز آزمایی آن را طی هفت هفته ۰/۷۸ گزارش کرده اند. روایی همزمان این پرسشنامه با استفاده از ارزیابی دوستان افراد درباره آنها ۰/۴۳ محاسبه شده همچنین از آنجایی که شادکامی دارای سه بخش: عاطفه مثبت، رضایت و نبود عاطفه منفی دانسته شده، همبستگی این پرسشنامه با مقیاس عاطفه مثبت برادبرن (۰/۳۲)، با شاخص رضایت از زندگی (۰/۵۷) و با پرسشنامه افسردگی بک (۰/۵۲-) محاسبه شد.

در پژوهشی که توسط علیپور و آگاه هریس (۱۳۸۶) به منظور بررسی اعتبار و پایایی فهرست شادکامی آکسفورد (OHI آرگایل ۲۰۰۱) اجرا شد، نمونه ای متشکل از ۱۴۲ مرد و ۲۲۷ زن از بین کلیه کارمندان و دانشجویان ساکن تهران با میانگین سنی ۲۴ سال و ۱۱ ماه و دامنه سنی ۱۸-۵۳ سال از مناطق ۵، ۱۱، ۱۸، ۲ شهر تهران (بر پایه چهار بخش غرب، مرکز، جنوب و شمال) و شهرستانهای کرج، شهریار و اسلامشهر انتخاب شدند.

افراد انتخاب شده فهرست شادکامی آکسفورد، پرسشنامه شخصیتی آیزنک و فهرست افسردگی بک را تکمیل کردند. بررسی همسانی درونی فهرست شادکامی آکسفورد نشان داد که تمام ۲۹ گزاره این فهرست با نمره کل همبستگی بالایی داشتند. آلفای کرونباخ برای کل فهرست برابر با ۰/۹۱ بود. همبستگی پیرسون بین فهرست شادکامی آکسفورد با فهرست افسردگی بک و مقیاس های برون گرایی و نورزگرایی پرسشنامه شخصیتی آیزنک به ترتیب برابر با ۰/۴۸-، ۰/۴۵- و ۰/۳۹- بود که روایی همگرا و واگرایی فهرست شادکامی آکسفورد را تایید می کرد. نتایج تحلیل عاملی با استخراج ۵ عامل: رضایت از زندگی، حرمت خود، بهزیستی فاعلی، رضایت خاطر و خلق مثبت توانستند با ارزش ویژه بزرگتر از ۱ در مجموع ۴۹/۷٪ واریانس کل را تبیین کنند. میانگین نمره های آزمودنی های ایرانی در فهرست شادکامی آکسفورد (۴۲/۰۷) با یافته های پژوهش آرگایل (M=۳۵/۶) متفاوت بود. یافته های پژوهش نشان دادند که OHI برای اندازه گیری شادکامی در جامعه ایرانی و پایایی مناسب برخوردار است. در پژوهشی که توسط علی پور و نوربالا (۱۳۷۸) با نمونه ای متشکل از ۱۰۱ نفر از دانشجویان دانشگاههای تهران صورت گرفت، ضریب همسانی درونی برای گروه مردان و زنان به ترتیب برابر ۰/۹۴ و ۰/۹۰ و اعتبار باز آزمایی پس از ۷ هفته ۰/۷۸ و ضریب پایایی باز آزمایی با فاصله زمانی سه هفته در یک نمونه ۲۵ نفری ۰/۷۹ به دست آمد. اما از آنجایی که در پژوهش علی پور و نوربالا (۱۳۷۸) برای بررسی OHI تنها از دانشجویان دانشگاههای تهران و با حجم نمونه کم (۱۰۱ نفر) استفاده شده بود. بنابراین پژوهش دیگری توسط دکتر احمد علی پور و مژگان آگاه هریس (۱۳۸۶) برای بررسی اعتبار و پایایی فرم تجدید نظر شده ۲۹ گزاره ای OHI با استفاده از حجم نمونه بیشتر و نمونه آماری گسترده تر انجام شد تا علاوه بر بررسی اعتبار و پایایی فرم تجدید نظر OHI ارتباط نمره های حاصل از فهرست مذکور با رخیتهای شخصیتی آیزنک و نمره های افسردگی بک نیز مشخص شود.

## یافته ها

جدول ۱- جدول توزیع فراوانی جنسیت دانشجویان

جنسیت	فراوانی	درصد
پسر	۱۵۶	۵۳/۴
دختر	۱۳۶	۴۶/۶
کل	۲۹۲	۱۰۰

بر اساس جدول که جامعه آماری دانشجویان را بر حسب جنسیت نشان می دهد، تعداد نمونه پسر ۱۵۶ نفر و تعداد دختر ۱۳۶ نفر می باشد.

جدول ۲- توزیع فراوانی نمره برش شادکامی دانشجویان

ردیف	نمره برش	فراوانی	درصد
۱	زیر ۱۷	۲	۰/۷
۲	۱۷-۳۱	۴۳	۱۴/۷
۳	۳۱-۴۵	۱۰۶	۳۶/۳
۴	۴۵-۵۹	۹۰	۳۰/۸
۵	۵۹-۷۳	۳۷	۱۲/۷
۶	۷۳ به بالا	۱۴	۴/۸
۷	کل	۲۹۲	۱۰۰
میانگین: ۴۴/۷۴		انحراف معیار: ۱۳/۸۸	

بر اساس جدول فوق بیشترین درصد نمره برش شادکامی مربوط به نمره ۳۱-۴۵ با ۳۶/۳ درصد و کمترین نمره برش مربوط به نمره زیر ۱۷ با ۰/۷ می باشد.

بین شادکامی در دانشجویان دختر و پسر دانشگاه پیام نور ایوان تفاوت وجود دارد.

جدول ۳- نتایج شادکامی در دانشجویان دختر و پسر

متغیر	جنسیت	میانگین	انحراف معیار	F	T	سطح معنا داری p
-------	-------	---------	--------------	---	---	-----------------

۰/۱۹۰	۱/۹۱۶	۱/۷۲۹	۱۳/۶۱۳ ۱۴/۱۵	۴۶/۳۰ ۴۳/۱۸	پسر دختر	شادکامی
-------	-------	-------	-----------------	----------------	-------------	---------

بر اساس جدول فوق که به بررسی شادکامی در بین دانشجویان دختر و پسر دانشگاه پیام نور می پردازد بین نمره شادکامی در دانشجویان دختر و پسر تفاوت آماری معناداری وجود ندارد چون  $P=0/190$  و بیشتر از  $\alpha=0/05$  می باشد پس تفاوت معنی دار وجود ندارد و فرضیه رد می شود.

### بحث و نتیجه گیری

هدف پژوهش حاضر بررسی شادکامی بین دانشجویان دختر و پسر دانشگاه پیام نور شهرستان ایوان بود، نتایج مطالعه حاضر نشان داد که رابطه معنی داری بین شادکامی و جنسیت وجود ندارد. چنین یافته هایی با یافته های پژوهشگران دیگر از جمله هان-کانن و کویوما (۱۹۹۹) هماهنگ است و در پژوهشی که علوی در سال ۲۰۰۷ انجام داد تفاوت معنی داری بین دانشجویان دختر و پسر دانشگاه های ایران به لحاظ شادکامی بدست نیاورد و در پژوهش مرضیه رئیسی بین نمره شادکامی در دو جنس تفاوت معنی داری وجود ندارد ( $P=0/396$  و  $T=0/48$ ). در پژوهش حاضر میانگین نمره شادکامی با پژوهش صیامیان و همکاران که میانگین ۴۵ و پژوهش های علی پور و نوربالا با میانگین نمره شادکامی با پژوهش صیامیان و همکاران که میانگین ۴۵ و پژوهش های علی پور و نوربالا با میانگین ۴۵/۸ و پژوهش عابدی و میره شاه شجاعی با میانگین ۴۴/۴ مطابقت دارد. داینر و همکاران (۲۰۰۳) معتقدند که میزان شادمانی زنان و مردان برابر است و نیز در مطالعه فوجیتا (۱۹۹۱) و همکاران که در ۱۶ کشور مختلف با ۱۷۰۰۰۰ آزمودنی بررسی گردید، تقریباً تفاوت ناچیزی بین شادکامی زنان و مردان وجود داشت. پژوهش فراسیس و همکاران در کشورهای کانادا، آمریکا، انگلستان و استرالیا انجام داده اند، میانگین نمره شادکامی دختران ۳۲ و شادکامی پسران ۴۲ بدست آمده است. حال آن که در تحقیق حاضر میانگین نمره شادکامی دختران ۴۳/۱۸ و شادکامی پسران ۴۶/۳۰ بدست آمده است به عبارت دیگر میانگین نمره شادکامی دختران ایرانی بالاتر از کشورهای نامرده می باشد. در رابطه با ارزشیابی شادکامی دانشجویان پژوهش های قابل توجهی در سطح دنیا صورت گرفته است. مثلاً مطالعه ای توسط رابینز robbins و همکاران در سال ۲۰۱۰ بر روی ۱۳۱ نفر از دانشجویان صورت گرفته است، میانگین خام نمره شادکامی معدل  $98/21 \pm 14/75$  به دست آمده و با توجه به این که در آن مطالعه از نسخه قدیمی تر مقیاس که دارای طیف پاسخ ۵ درجه ای می باشد استفاده شده، می توان ملاحظه نمود که تقریباً نتایج مشابهی به دست آمده است. این نتیجه با نتایج به دست آمده در دیگر مطالعات نیز قابل مقایسه و هم راستا است. در زمینه بررسی شادکامی دانشجویان در داخل کشور نیز مطالعاتی صورت گرفته که از جمله آن ها می توان به مطالعه ی بهرامی و همکاران و هم چنین فرزانیپور و همکاران که هر دو در سال ۱۳۹۰ به چاپ رسید، اشاره نمود. در هر دو مطالعه ی مذکور نمره استاندارد شادکامی بالاتر از میانگین توصیه شده این شاخص می باشد که متناسب با نتیجه به دست آمده در مطالعه حاضر بیانگر سطح قابل قبول شادکامی در میان دانشجویان ایرانی است. این در حالی است که در برخی از مطالعاتی که در کشورهایی همچون کویت و انگلیس صورت گرفته، میزان شادکامی دانشجویان پایین تر از میانگین بین المللی (۴/۳۰) برآورد شده است. اما در اکثر این مطالعات هم سو با مطالعه ی حاضر عدم تفاوت معنی دار بین دو جنس از لحاظ میزان شادکامی است. در مطالعه ای

که توسط چن و لو chen-lu در سال ۲۰۰۹ بر روی دانش آموزان سال آخر دبیرستان در کشور تایوان صورت گرفت، نشان داده شد که معدل تحصیلی بالا یکی از عوامل پیش بینی کننده شادکامی در بین این دانش آموزان محسوب می شود. والتون و همکاران نیز نشان دادند که دانشجویان دارای سطح شادکامی بالاتر از لحاظ وضعیت سلامت و پیشرفت تحصیلی در وضعیت بهتری نسبت به سایرین قرار دارند. البته همانطور که مک مانوس McManus (۲۰۰۵) نیز اشاره می نماید، نمی توان رابطه ای علت و معلولی بین شادکامی و پیشرفت تحصیلی متصور گردید، چرا که این دو مقوله دارای تأثیرات متقابل بر یکدیگر هستند. یعنی همان طور که انتظار می رود کسب موفقیت و پیشرفت در تحصیل می توان موجب رضایت خاطر و شادکامی دانشجو را به دنبال داشته باشد، از سویی دیگر دانشجویی که از سطح شادکامی مناسبی برخوردار است و آرامش و رفاه ذهنی دارد، بهتر می تواند در امر تحصیل و کسب نتایج مناسب آموزشی فعالیت نماید و به تبع آن به موفقیت تحصیلی دست یابد. بنابراین رابطه ای بین معدل تحصیلی و شادکامی در مطالعه حاضر نیز می تواند مبین یک رابطه مثبت و واقع گرایانه بین این دو مقوله باشد که تحت تأثیر قرار گرفتن هر یک به هر نحو، دارای تأثیر مستقیم بر دیگری خواهد بود. پژوهش حاضر مانند اکثر پژوهش هایی که در علوم رفتاری صورت

می گیرد با محدودیت هایی همراه بود که شناخت آنها، جهت انجام پژوهش های بعدی و تلاش برای کاهش یا رفع این محدودیت ها، منطقی به نظر می رسد. در ضمن، نتایج پژوهش مواردی را روشن ساخت که توجه به آنها می تواند راهگشای پژوهش های جدید و سازنده آتی باشد: گروه نمونه پژوهش حاضر را فقط دانشجویان دانشگاه پیام نور شهرستان ایوان تشکیل می دهند، لذا برای تعمیم نتایج به دانشجویان دانشگاه های دیگر باید با احتیاط عمل شود. یکی از محدودیت های این پژوهش تعداد کم گروه نمونه و وجود متغیرهای کنترل می باشد همچنین عواملی نظیر وضعیت اقتصادی، تک فرزند بودن، میزان تحصیلات والدین و ترتیب فرزندان از متغیرهای مزاحم پژوهشی بوده که بدون تردید بر نتیجه آن اثرگذار بوده است. این پژوهش تنها در سطح شهرستان ایوان صورت گرفته است، حجم نمونه مورد مطالعه را باید از محدودیت های پژوهش نام برد. برای دستیابی به نتایج دقیق تر و ارائه تصویری روشن تر پیشنهاد می شود که علاوه بر استفاده از پرسشنامه از سایر ابزار سنجش مانند مصاحبه و کسب اطلاعات از اطرافیان استفاده شود. و از آنجائی که تعداد گروه نمونه کم بوده پیشنهاد می شود که در تحقیقات بعدی بر روی تعداد بیشتری از نمونه ها انجام گیرد تا بدین وسیله نتایج تحقیقات قابل تعمیم به کل جامعه باشد.

## منابع

- ۱- آرگایل، م. (۱۳۸۲). روانشناسی شادی. ترجمه گوهری و همکاران. اصفهان: انتشارات جهاد دانشگاهی.
- ۲- آیزنک، م. (۱۳۷۸). همیشه شاد باشید. ترجمه زهرا چلونگر. تهران: انتشارات نسل نواندیش.
- ۳- اخوان افروزی، فائقه. (۱۳۹۱). رابطه ویژگی های شخصیت و شادکامی با انگیزش پیشرفت در دانشجویان رشته های علوم انسانی و هنر. پایان نامه کارشناسی ارشد روانشناسی تربیتی. دانشکده روانشناسی و علوم اجتماعی. دانشگاه آزاد اسلامی. واحد تهران مرکزی.
- ۴- حمزه، شیرین. (۱۳۹۰). بررسی رابطه ی شیوه های فرزندپروری با شادکامی و خودکارآمدی دانش آموزان دختر سال سوم دبیرستان شهر تهران. پایان نامه کارشناسی ارشد روانشناسی تربیتی. دانشکده روانشناسی و علوم اجتماعی. دانشگاه آزاد. واحد تهران مرکزی.
- ۵- خانی، مجتبی. (۱۳۹۰). بررسی رابطه نگرش نسبت به زمان، شادکامی، و انگیزه پیشرفت با پیشرفت تحصیلی دانش آموزان سال اول متوسطه دولتی شهر ملایر در سال تحصیلی ۹۰-۹۱. پایان نامه کارشناسی ارشد روانشناسی تربیتی. دانشکده ادبیات و علوم انسانی. دانشگاه ارومیه.
- ۶- خسروی، صدراله. قمرانی، امیر. ۱۳۸۹. بررسی عوامل مؤثر بر شادکامی دانشجویان دانشگاه آزاد واحد فیروزآباد. رشد آموزش. دور ۶، شماره ۱.
- ۷- دودانگه حسن کیاده، سوگل (۱۳۹۱). رابطه بین خودکارآمدی و شادکامی با کمال گرایی دانش آموزان دختر دوره متوسطه شهر تهران. پایان نامه کارشناسی ارشد روانشناسی تربیتی. دانشکده روانشناسی. دانشگاه آزاد اسلامی. واحد تهران مرکزی.
- ۸- رئیسی، مرضیه. احمري طهران، هدی. حیدری، سعیده. ۱۳۹۲. ارتباط هوش معنوی با شادکامی و پیشرفت تحصیلی در دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی قم. مجله ایرانی آموزش در علوم پزشکی. دوره ۱۳، شماره ۵.
- ۹- سعادت، حکمت (۱۳۹۰). بررسی میزان شادکامی در دانش آموزان دختر و تأثیر مثبت درمانی گروهی بر آنان. پایان نامه کارشناسی ارشد روانشناسی بالینی. دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی. دانشگاه فردوسی مشهد.



۱۰- سروقد، سیروس. میدخت رضایی، آذر. معصومی، فائزه. رابطه بین سبک‌های تفکر با خودکارآمدی جوانان دختر و پسر پیش‌دانشگاهی شیراز. فصلنامه علمی پژوهشی زن و جامعه. دوره ۱، شماره ۴.

Abedi MR, Mirshah Jafari SE, Liaghatdar MJ.(2006). Standardization of the Oxford Happiness Inventory in Students of Isfahan University. IJPCP 2006; 12(45): 95-100(Persian).

Alipoor A, Noorbala A.(1999). A preliminary evaluation of the validity and reliability of the Oxford happiness questionnaire in students in the universities of Tehran. Iranian Journal of Psychiatry and Clinical Psychology (Thought & Behavior in Clinical Psychology) 1999; 5(18-17): 55-65(Persian).

Argyle, M. (2003). Psychology and religion: An introduction. London: Routledge.

Aspinwall, L., Richter, L., & Hoffman, R. (2001). Understanding how optimism works: and examination of optimists adaptive moderation of belief and behavior. In Chan, E. Optimism and pessimism: Implications for theory, Research and Practice (PP38-218). Washington D. C.

Avishy, R., & Derubeis, R., Rumes, K., & Brayan, L. (2005). Is depressive realism real? *Clinical Psychology Review*, 11, 1415-27.

Bandura, A. (1995). Self-efficacy in psychology. *Annual Review of Psychology*, 25, 605-625.

Bandura, Albert. (1997). Self-regulation of motivation through anticipatory and self reactive mechanisms. In R.A. Dienstbier (Ed.) ,perspectives on Motivation . Nebraska symposium on Motivation (pp.69-164).lincoln: university of Nebraska press.

Bandura, A., Barbaranelli, C., Caprara, G. V., Pastorelli, C., & Regalia, C. (2002). Sociocognitive: Self regulatory mechanisms governing transgresses behavior. *Journal of Personality and Social Psychology*, 80, 125-135.

Bandura A., Pastorelli C., Barbaranelli C., & Caprara G. V. (1999). Selfefficacy pathways to childhood depression. *Journal of Personality and Social Psychology*, 76, 258-269.

Barbaranelli, C., Gerbino, M. & Pastorelli, C. (2003). Role of affective selfregulatory efficacy on diverse spheres of psychosocial functioning. *Child Development*, 74, 769-782.

Bisschop, M. I., Knegsman, D. M. W., Beekman, A. T. F., & Deeg, D. J. H. (2004). Chronic diseases and depression: The modifying role of psychosocial resources. *Journal of Social Science and Medicine*, 59, 769-782.

Brown, C., & Anivy, R. (2005). Self-efficacy beliefs as determinants of prosocial behavior conducive to life satisfaction across ages. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 24, 191-217.

Caprara, G. V., Delle Fratte, A., & Steca, P. (2002). Determinanti personali del benessere in adolescenza: Indicatori e predittori (Personal determinants of adolescents' well-being: indicators and predictors). *Psicologia Clinica dello Sviluppo*, 2, 203-223.

Caprara, G. V., Pastorelli, C., Regalia, C., Scabini, E., & Bandura, A. (2005). Impact of adolescents' filial self-efficacy on quality of family functioning and satisfaction. *Journal of Research on Adolescence*, 15, 71-97.

Caprara, G. V., Regalia, C., & Scabini, E. (2001). Autoefficacia familiar(Familiar self-efficacy). In *La Valutazione dell'Autoefficacia (Self-Efficacy Assessment)* (ed. G.V. Caprara), pp. 63-86. Edizioni Erickson: Trento.

Cervone, D., & Artistic, D. (2003). The contribution of self-efficacy beliefs to dispositional shyness: On social cognitive systems and the development of personality dispositions. *Journal of Personality*, 71, 943-970.

Diener, E. (2002). Frequently asked questions (FAQS) about subjective(happiness and life satisfaction). *A primer for reporters and new comers*.

Diener E, Oishi S, Lucas RE.(2003). Personality, culture, and subjective well-being: Emotional and cognitive evaluations of life. *Annu Rev Psychol* 2003; 54(1): 403-425.

Ferasat, A. A. (2005). Discussion on happiness and its determinant factors. *Journals of Counseling and Psychotherapy*, 4(3), 7-17. (Persian).

Fordyce, M. (1977). Development of a program to increase personal happiness. *Journal of Counseling Psychology*, 30, 511-20.

Francis, G. H. L., et al (1998). Testing for stress and happiness: The role of social cognitive factors .In C.D. Spielberger, & Sarason, I .G. (Eds.), *Stress And Emotion*, Washington, Dc: Taylor And Francis.

Fredrick, S., & Lowenstein, G. (1999). Hedonic adaptation in Kahneman, Diener, E. & Schwartz, N. (Eds.), *Well-Being: The Foundations of Hedonic Psychology* (PP. 302-29). New York: Russell Sage Foundation.

Fritzsche, B. A., & Parrish, T. J. (2005). Theories and research on job satisfaction.

Fujita F, Diener E, Sandvik E. (1991). Gender differences in negative affect and well-being: The case for emotional intensity. *J Pers Soc Psychol* 1991; 61(3): 427-434.

Glasser, W. (2001). Selecting a measure of emotional intelligence: The case for ability scales. In R. bar-on and J. parker (Eds.), *The Handbook of Emotional Intelligence* (320-42) San Francisco, Ca: Jesse-Bass.

Koivumaa-Honkanen H, Kaprio J, Honkanen R, Viinamäki H, Koskenvuo M. (2005). The stability of life satisfaction in a 15-year follow-up of adult Finns healthy at baseline. *BMC Psychiatry* 2005; 5(1): 4.

Kuijer, R. G., & De Ridder, D. (2003). Discrepancy in illness-related goals and quality of life in chronically ill patients: the role of self-efficacy. *Journal of Psychology and Health*, 18, 313-330.

Levinger, G., & Moylan, S. J. (1994). Feeling good and feeling close. *Personal Relationship*, 1, 165-184.

Regalia, C., & Bandura, A. (2002). Longitudinal impact of perceived selfregulatory efficacy on violent conduct. *European Psychologist*, 7, 63-69.

Ryan, R. M. & Deci, E. L. (2001). On Happiness and Human Potentials: A Review Of Research on Hedonic and Eudaimonic Well Being *Annual Review of Psychology*, 52, 141-161.

Saeediyan, S. (2006). Relationship between happiness and self-efficacy amongst the employees of Isfahan University. (Unpublished master's thesis, Isfahan University). (Persian).



Salami, S. O. (2004). Affective characteristics as of determinants of academic performance of school-going adolescents: Implication for Counseling and practice. *Sokoto Educational Review*. 7, 145-160.

Schneewind K. A. (1995). Impact of family processes on control beliefs. In Self-Efficacy in Changing Societies (ed. A. Bandura), pp. 114-148. University of Cambridge Press: New York.

Schwarzer, R., & Jerusalem, M. (1995). Generalized Self-Efficacy Scale in J. Weiman, S. Wright, & M. Johnston (Ed). *Measures in health psychology: A user's portfolio, causal and control beliefs*. pp. 35-37, Windsor, UK: NFER-NELSON.

Seligman, M. (1998). *Learned Optimism: How to change your mind and your life* (2nd ed). New York: Pocket Books.

Seligman, M., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive Psychology: An Introduction. *American Psychologist*, 55, 5-14.