

بررسی رابطه شادکامی و سلامت روان در بین دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی واحد بهبهان

مریم استادیان^۱
بهمن قنواتی^۲
هادی کجباف نژاد^۳

چکیده

هدف: هدف پژوهش بررسی رابطه شادکامی و سلامت روان در بین دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی واحد بهبهان بوده است. **روش:** روش پژوهش، توصیفی-تحلیلی و از نوع همبستگی بوده است. جامعه آماری این پژوهش را کلیه دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی واحد بهبهان در سال تحصیلی ۹۰-۱۳۸۹ و نمونه آن را ۳۰۰ نفر از این دانشجویان که به روش نمونه گیری تصادفی طبقه‌ای انتخاب شدند، تشکیل می‌دهند. ابزار مورد استفاده در این پژوهش عبارت از پرسشنامه شادکامی آکسفورد و پرسشنامه چک لیست سلامت روان بود. به منظور تجزیه و تحلیل داده ها علاوه بر روش های آمار توصیفی نظیر میانگین و انحراف معیار، از روش های آمار استنباطی همانند ضریب همبستگی ساده پیرسون استفاده شد. **یافته‌ها:** نشان داد که بین رابطه شادکامی و سلامت روان دانشجویان رابطه مثبت و معنی داری وجود دارد ($p < 0/05$). **نتیجه گیری:** معمولاً انسان‌ها به دنبال شادمانی هستند و شادمانی اهمیت ویژه ای در زندگی مردم دارد. در حالی که تجربه‌ی استرس، احساس شادکامی را به طور معنی داری کاهش می‌دهد.

واژگان کلیدی: شادکامی، سلامت روان

تاریخ پذیرش نهایی: ۹۰/۰۴/۱۵

* تاریخ دریافت: ۸۹/۱۰/۲۷

۱. کارشناس ارشد راهنمایی و مشاوره و مدرس گروه مشاوره دانشگاه آزاد اسلامی واحد بهبهان (نویسنده مسئول) / آدرس: بهبهان، خیابان شهید کرم نسب، خیابان دانشگاه، دانشگاه آزاد اسلامی واحد بهبهان، گروه مشاوره/نمابر: ۰۶۷۱-۴۲۲۰۱۰۵
Email: maryamostadian@yahoo.com/
۲. کارشناس راهنمایی و مشاوره / آدرس: بهبهان، خیابان شهید کرم نسب، خیابان دانشگاه، دانشگاه آزاد اسلامی واحد بهبهان، گروه مشاوره/نمابر: ۰۶۷۱-۴۲۲۰۱۰۵
Email: bahman_gh2294@yahoo.com/
۳. دکترای روانشناسی عمومی و مربی گروه روانشناسی دانشگاه آزاد اسلامی واحد بهبهان / آدرس: بهبهان، خیابان شهید کرم نسب، خیابان دانشگاه، دانشگاه آزاد اسلامی واحد بهبهان، گروه مشاوره/نمابر: ۰۶۷۱-۴۲۲۰۱۰۵
Email: hkajbaf@yahoo.com

مقدمه

از دیدگاه امام خمینی (ره) دانشگاه آن قدر اهمیت دارد که اگر نقش واقعی خود را ایفا نکند، همه چیز مملکت از دست خواهد رفت. ایشان بر این باور بودند که مبداء همه تحولات و مقدرات یک کشور، دانشگاه است و دانشگاه است که یک کشور را اصلاح یا تباه می‌کند.

تعداد قابل توجهی از افراد جامعه را دانشجویان تشکیل می‌دهند. آن‌ها از اقشار مستعد، برگزیده جامعه و سازندگان فردای هر کشور هستند.

دوران دانشجویی به دلایلی از جمله دوری از خانواده، مشارکت در مسئولیت‌پذیری اجتماعی، ارتباط زمانی این دوره با شرایط نوجوانی و جوانی، فشارهای درسی و تحصیلی، دوره‌ای خاص تلقی می‌شود. ورود به دانشگاه با بروز تغییرات زیادی در روابط اجتماعی و انسانی همراه است. در کنار این تغییرات به انتظارات و نقش‌های جدید نیز باید اشاره کرد که همزمان با ورود به دانشگاه در دانشجویان شکل می‌گیرد. قرار گرفتن در چنین شرایطی اغلب با فشار و نگرانی توأم است و عملکرد و بازدهی افراد را تحت تاثیر قرار می‌دهد (اور و وستمن^۱، ۱۹۹۰).

مسائل دانشگاهی گاهگاهی به صورت حاد در آمده و جنبه‌های مختلف زندگی دانشجویان از جمله شادکامی و سلامت روان آن‌ها را تحت تاثیر قرار می‌دهند (رینولدز^۲، میلر^۳، ۲۰۰۳؛ پدرس^۴، ۲۰۰۲).

شادکامی یکی از مفاهیم و مؤلفه‌های اساسی زندگی افراد به ویژه دانشجویان به شمار می‌رود و بسیاری از رشته‌ها از جمله شاخه‌های روان‌شناسی، سعی در فهم و تسهیل آن در زندگی افراد دارند (علی پور، ۱۳۸۹). شادکامی رشته‌ای نسبتاً تازه در مطالعات روان‌شناسی می‌باشد (مونتی^۵، ۲۰۰۴). تعاریف متعددی درباره‌ی شادی توسط نظریه پردازان ارائه شده است که در همه آن‌ها به نوعی تجربه کردن احساسات مثبت به چشم می‌خورد. شادی یعنی احساسات مثبت زیاد، رضایت بالا از زندگی و احساسات منفی نادر داشتن. این سه فاکتور، سه عامل مهم در بهزیستی می‌باشند (لابومیرسکی^۶، ۲۰۰۵). کچین^۷ (۲۰۰۳)، بنیانگذار باشگاه

1. Orr & Westman

2. Reynolds

3. Miller

4. Pedersen

5. Montier

6. Lyubomirsky

7. Ketchain

بررسی رابطه شادکامی و سلامت روان در بین دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی واحد بهبهان ♦ ۱۳۹

شادی، در تعریف شادی بیان می‌کند که شادی احساس بهزیستی درونی است که افراد را جهت سود بردن از تفکرات، هوش، عقل، آگاهی، حس مشترک و ارزش‌های معنوی توانا می‌سازد.

شادکامی دارای سه جزء اصلی است: هیجان مثبت، رضایت از زندگی، فقدان هیجان منفی از قبیل افسردگی و اضطراب (آرجیل^۱ و همکاران، ۱۹۹۵؛ به نقل از گروسی فرشی و همکاران، ۱۳۸۵). مایرز^۲ و دینر^۳ (۱۹۹۵) نیز بر این باورند که شادکامی دارای مؤلفه‌های عاطفی، اجتماعی و شناختی است. مؤلفه‌ی عاطفی باعث می‌شود که فرد همواره از نظر خلقی شاد و خوشحال باشد. مؤلفه‌ی اجتماعی موجب گسترش روابط اجتماعی با دیگران و افزایش حمایت اجتماعی می‌شود. مؤلفه‌ی شناختی موجب می‌گردد فرد نوعی تفکر و پردازش اطلاعات ویژه خود داشته باشد. روابط مثبت با دیگران، هدفمند بودن زندگی، رشد شخصی، دوست داشتن دیگران و طبیعت نیز از اجزای شادکامی به حساب می‌آید (کار^۴، ۲۰۰۴).

به نظر سلیگمن^۵ (۲۰۰۲)، به نقل از علی پور و همکاران، (۱۳۸۹) شادکامی دربرگیرنده‌ی حالات کوتاه مدت و رگه‌های بلندمدت مثبت است. این مؤلفه‌ی روانی از عوامل فراوانی تأثیر می‌پذیرد. برخی از این عوامل عبارتند از: ابعاد مختلف شخصیت همچون درونگرایی، برونگرایی و روان‌نژندی (مک کری^۶ و کوستا^۷، ۱۹۹۱؛ نوری، ۱۳۸۵؛ علی پور، ۱۳۸۴)، وضعیت مالی، زندگی خانوادگی، سلامت جسمانی و اشتغال (ایسترلین^۸، ۲۰۰۶)، معنای زندگی (مالکی، ۱۳۸۷)، مذهب (لویس^۹ و همکاران، ۲۰۰۵) و جهت‌گیری مذهبی (آزموده و همکاران، ۱۳۸۶).

شادکامی پیامدهای مثبتی بر روی سبک زندگی و موفقیت تحصیلی دانشجویان دارد و میل به انجام رفتارهایی که با موفقیت تحصیلی مرتبط هستند را افزایش می‌دهد. این توضیح ریشه در مطالعات بسیاری دارد که بیان کرده‌اند شادکامی به فعالیت‌های جذاب و تولیدکننده منجر می‌شود. شادکامی به عنوان یک عاطفه مثبت می‌تواند روابط بین فردی را تسهیل کرده و پیامدهای مثبت گسترده‌ای بر شناخت، سطح فعالیت اجتماعی و سلامتی داشته باشد (علی پور و همکاران، ۱۳۸۹).

1 - Argyle

2 - Myers

3 - Diener

4 - Carr

5 - Seligman

6 - McCrae

7 - Costa

8 - Easterlin

9 - Lewis

۱۴۰ ♦ فصلنامه فرهنگ در دانشگاه اسلامی ۴۷ / سال پانزدهم، شماره ۲ / تابستان ۱۳۹۰

از ویژگی های افراد شاد آن است که از عزت نفس بالایی برخوردارند و خودشان را دوست دارند. این افراد به اخلاقیات توجه بسیار دارند و عقلایی رفتار می کنند. دوم آن که افراد شاد احساس کنترل شخصی بیشتری را در خود احساس می کنند، آنهایی که در انجام امور بیشتر به توانایی های خود می اندیشند تا به درماندگی و ناتوانی های خویش، با استرس مقابله می کنند. سوم آن که افراد شاد خوش بین هستند. این افراد موفق تر، سالم تر و شادتر از افراد بدبین هستند. چهارم آن که افراد شاد برون گرا هستند و در ارتباط و همکاری با دیگران توانمندند. افراد شاد در مقایسه با افراد ناشاد، چه در تنهایی و چه در حضور دیگران احساس شادی می کنند و از زندگی با خود و دیگران در نواحی گوناگون شهری یا روستایی و اشتغال در مشاغل گوناگون انفرادی و اجتماعی به یک اندازه لذت می برند (کرمی نوری و همکاران، ۱۳۸۱). برخی مطالعات گزارش کرده اند که افراد با شادکامی بالا انرژی روانی بیشتری دارند.

دینر (۲۰۰۲)، معتقد است عواطف منفی همچون خشم، سبب می شوند ذهن فرد فقط به تولید واکنش دفاعی در برابر موضوعات ایجادکننده این عواطف منفی محدود شود. در صورتی که عواطف مثبت سبب می شوند که ذهن فرد بر روی محرک ها باز باشد و این مسئله به نوبه خود فرصت هایی را برای توجه گسترده تر به محیط، ایجاد کرده و در نتیجه خلاقیت فرد را بیشتر کرده و موجب شادکامی می شود.

شاد بودن مسئله ای است که ضرورت و نیاز دنیای امروز می باشد، چون انسان های غمگین، افسرده و مایوس نمی توانند خود را کنترل کنند و به خود باوری برسند و ویژگی های مثبت و توانمندی های خود را بروز دهند، راه منفعل بودن و منزوی شدن را در پیش می گیرند و در واقع آن ها دوران طلایی جوانی خود را بیهوده و بدون این که قدر آن را بدانند هدر می دهند، لذا شاد بودن نیروی محرکه ای است که باعث انگیزه و حرکت می شود و انسان را در مسئولیت پذیرفتن و تلاش برای موفقیت فعال می سازد و حتی در صورت شکست باعث می شود که انسان با عزم و اراده ی قوی و درس گرفتن از شکست ها برای موفقیت خود کوشش کند و با دنیای اطراف ارتباط برقرار کند (مرتضوی زاده، ۱۳۸۳).

از آن جایی که شادی و نشاط، از عناصر اولیه تحول در جامعه و تکامل درونی انسان هاست و جامعه ای که به شادی و نشاط افراد بها می دهد، می تواند رشد کند و نیز با توجه به این که در کشور ما به عنوان جامعه ای جوان، بخش قابل توجهی از جوانان چند سال از عمر خود را به امید به دست آوردن آینده ای بهتر در دانشگاه ها سپری می کنند، پژوهشگر با انجام این پژوهش به دنبال پاسخگویی به این پرسش است که آیا بین شادکامی و سلامت روانی دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی واحد بهبهان رابطه وجود دارد؟

بررسی رابطه شادکامی و سلامت روان در بین دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی واحد بهبهان ♦ ۱۴۱

با مطرح شدن روزافزون اهمیت شادی در سلامتی روان و خوشبختی و تاثیر آن بر تقویت قوای روانی انسان برای مقابله با پیچیدگی ها و مشکلات دنیای امروز، توجه بسیاری از پژوهشگران به این مسئله جلب شده است. از جمله؛ امیدیان (۱۳۸۸)، در پژوهشی به بررسی وضعیت سلامت عمومی و شادکامی در دانشجویان دانشگاه یزد پرداخت. نتایج این پژوهش حاکی از آن بود که شادکامی با نمره کلی اختلال روانی و خرده مقیاس های آن، رابطه معکوس دارد. خوش کنش و کشاورز افشار (۱۳۸۷)، در پژوهشی با عنوان رابطه ی شادکامی و سلامت روانی دانشجویان به این نتایج دست یافتند که بین احساس شادکامی با مشکلات روانی، علایم جسمانی، اضطراب و افسردگی در دانشجویان دختر و پسر رابطه ی منفی معنی داری وجود دارد. در پژوهشی دیگر عنصری (۱۳۸۶)، به بررسی رابطه سلامت روان با شادکامی در دانشجویان دختر و پسر دانشگاه آزاد اسلامی واحد آشتیان پرداخت. نتایج نشان داد که بین سلامت روان و شادکامی رابطه ی معنی دار وجود دارد. اما بین شادکامی آزمودنی ها در دو گروه دختر و پسر تفاوت معنی داری دیده نشد.

پرنگار^۱ (۲۰۰۴) معتقد است که ارتباطی قوی، بین شادکامی و سلامت روانی وجود دارد. آلبرکتسن^۲ (۲۰۰۳) معتقد است که تجربه ی استرس، احساس شادکامی را کاهش می دهد، یعنی هر چه فرد استرس بیشتری را تجربه کند، از میزان شادکامی او کاسته می شود و سلامت روانی او مورد تهدید قرار می گیرد. دولان^۳ (۲۰۰۴) طی مطالعه ای به این نتیجه رسید که سطوح بالای شادکامی با نتایج سلامت بهتر در ارتباط است. کهنمن و ریس^۴ (۲۰۰۵) در پژوهشی به این نتیجه رسیدند که بین سلامت و شادکامی همبستگی بالایی (۰/۸۵) وجود دارد. در تحقیق دیگری که کش و لایبومیرسکی^۵ (۲۰۰۶) انجام دادند، به این نتیجه رسیدند که کنترل سلامت، برقراری ارتباط، جدایی، اوقات فراغت، مذهب و تلاش برای ایجاد شادکامی از عوامل پیش بینی کننده شادکامی به شمار می روند. گرای^۶ و همکاران (۲۰۰۸) نیز طی مطالعه ای به این نتیجه رسیدند که دسترسی به آموزش رسمی و سلامت جسمانی از عوامل پیش بین شادکامی است.

روش تحقیق

با توجه به عنوان تحقیق، تحقیق حاضر، توصیفی و از نوع همبستگی است. در چنین تحقیقاتی، پژوهشگر به

1 - Pernegar

2 - Alberktsen

3 -Dolan

4 -Kahneman & Riis

5 -Tkach & Lyubomirsky

6 - Gray

۱۴۲ ♦ فصلنامه فرهنگ در دانشگاه اسلامی ۴۷ / سال پانزدهم، شماره ۲ / تابستان ۱۳۹۰

دنبال بررسی رابطه احتمالی و اندازه همبستگی بین متغیرهای ذکر شده در پژوهش می‌باشد. با توجه به این که در پژوهش حاضر، به دنبال بررسی رابطه بین شادکامی و سلامت روانی دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی واحد بهبهان هستیم، بنابراین طرح مذکور مناسب ترین طرح برای بررسی موارد فوق می‌باشد.

جامعه آماری، نمونه و روش نمونه گیری

جامعه آماری این پژوهش، کلیه دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی واحد بهبهان در سال تحصیلی ۹۰-۱۳۸۹ بوده که در چهار گروه علوم انسانی، علوم پایه، علوم پزشکی و فنی و مهندسی مشغول به تحصیل می‌باشند. نمونه آماری این پژوهش شامل ۳۰۰ نفر از دانشجویان دختر و پسر (۱۵۰ دانشجوی دختر و ۱۵۰ دانشجوی پسر) است که به روش نمونه گیری تصادفی طبقه ای و با در نظر گرفتن نسبت تعداد دانشجویان هر گروه به کل دانشجویان، انتخاب شده اند.

ابزارهای اندازه گیری

الف - پرسشنامه شادکامی

در سال ۱۹۸۹ توسط آرجیل و لو^۱ ساخته شد. این پرسشنامه ۲۹ ماده ۴ گزینه ای دارد. حداقل نمره در آن صفر و حداکثر نمره ۸۷ خواهد بود. پایایی آزمون از طریق ضریب آلفا ۰/۹۰ گزارش شده (آرجیل و همکاران، ۱۹۸۹). نور^۲ (۱۹۹۳) پایایی آزمون را با استفاده از باز آزمایی پس از ۸ ماه، ۰/۷۱ گزارش کرده است. در ایران نیز، علی پور و نور بالا^۳ (۱۳۸۷) پایایی آزمون را با استفاده از آلفای کرونباخ ۰/۹۳ گزارش نمودند.

ب - چک لیست سلامت روان (MHC)^۳

چک لیست سلامت روان توسط کومار^۴ (۱۹۹۲) برای شناسایی افرادی که سلامت روانی ضعیفی دارند، ساخته و استاندارد شده است. این چک لیست ۱۱ آیتم دارد که ۶ آیتم آن مربوط به مسائل روانشناختی و ۵ آیتم مربوط به مسائل جسمانی است. این آزمون ۴ گزینه ای بوده و به شیوه لیکرت نمره گذاری می‌گردد. ضریب پایایی آزمون به روش دو نیمه سازی و باز آزمایی بعد از دو هفته به ترتیب ۰/۸۳ و ۰/۸۱

1 - Lu

2 - Noor

3 - Mental Health Checklist

4 - Kumar

بررسی رابطه شادکامی و سلامت روان در بین دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی واحد بهبهان ♦ ۱۴۳

به دست آمد. پایایی این پرسشنامه در ایران توسط کرمی به روش دو نیمه کردن و بازآزمایی بعد از دو هفته به ترتیب ۰/۷۰ و ۰/۶۵ گزارش شد و نشان داد که آزمون مذکور در هر دو مورد همسانی درونی و ثبات نمرات، پایا است (به نقل از غلامی، ۱۳۸۶).

یافته‌های پژوهش

الف) یافته‌های توصیفی

یافته‌های توصیفی این پژوهش در جدول ۱ نشان داده شده است.

جدول شماره ۱: تعداد، میانگین، و انحراف معیار نمرات آزمودنی‌های پژوهش و ضرایب همبستگی متغیرهای پژوهش

شاخص آماری نام متغیر	تعداد	انحراف معیار	میانگین	r	t	سطح معنی‌داری
سلامت روان	۳۰۰	۰/۵۳۶۱۳	۱/۴۵	۰/۳۷	۷	P < ۰/۰۵
شادکامی	۳۰۰	۰/۴۴۳۲۶	۳/۳۶			

همان‌طوری که در جدول ۱ مشاهده می‌شود، میانگین و انحراف معیار برای متغیر سلامت روانی به ترتیب ۱/۴۵ و ۰/۵۳۶۱۳ و برای متغیر شادکامی به ترتیب ۳/۳۶۸۳ و ۰/۴۴۳۲۶ می‌باشد. همان‌طور که جدول شماره ۱ نشان می‌دهد میزان همبستگی بین متغیرهای شادکامی و سلامت روان ۰/۳۷ است که در سطح $p < ۰/۰۵$ معنی‌دار است. در نتیجه بین این دو متغیر، رابطه خطی مثبت وجود دارد. یعنی هرچه میزان شادکامی بالاتر رود بر میزان سلامت روان نیز افزوده خواهد شد.

بحث و نتیجه‌گیری

در این تحقیق رابطه شادکامی و سلامت روان در بین دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی واحد بهبهان مورد بررسی و مطالعه قرار گرفت. همان‌طور که یافته‌های تحقیق نشان می‌دهد، که رابطه‌ی معنی‌داری بین سلامت روانی و شادکامی دانشجویان وجود دارد. بنابراین هرچه فرد از سلامت روان بالاتری برخوردار باشد، میزان شادکامی وی افزایش خواهد یافت و البته شادکامی فرد، سلامت روان بالاتری را برای وی به ارمغان خواهد آورد. این یافته، با یافته‌های به دست آمده از تحقیقات امیدیان (۱۳۸۸)، خوش‌کنش و

کشاورز افشار (۱۳۸۷)، پیرو^۱ (۲۰۰۲)، دولان (۲۰۰۴)، تاناکا و شیراکاوا^۲ (۲۰۰۴)، کهنمن و ریس (۲۰۰۵)، جایاسوستی^۳ (۲۰۰۵) و کش و لایومیرسکی (۲۰۰۶) همسو و هماهنگ است. در تبیین این یافته باید اشاره کرد که معمولاً انسان‌ها به دنبال شادمانی هستند و شادمانی اهمیت ویژه‌ای در زندگی مردم دارد (کینگ و ناپا^۴، ۱۹۹۸؛ اسکوینگتون، مک آرتور و سامرست^۵، ۱۹۹۷)، در حالی که تجربه‌ی استرس، احساس شادکامی را به طور معنی‌داری کاهش می‌دهد؛ یعنی هرچه فرد استرس بیشتری را تجربه نماید از میزان شادکامی او کاسته می‌شود و سلامت روانی، مورد تهدید قرار می‌گیرد و با افزایش سلامت روان، سطوح زیاد خود کارآمدی عمومی و احساس خوشحالی، افزایش می‌یابد (آلبرکتنس^۶، ۲۰۰۳). سلامت روانی نیز یکی از موضوعاتی است که ارتباط آن با شادکامی، می‌تواند در تبیین ابعاد شادمانی مؤثر باشد. در حقیقت با افزایش شادکامی، نه تنها سلامت روان افزایش می‌یابد بلکه بستر مناسب‌تری برای رشد و شکوفایی و توانایی افراد در زمینه‌های مختلف از جمله روابط بین فردی مؤثر و کارا، رضایتمندی از زندگی و رضایتمندی شغلی فراهم می‌گردد. این یافته‌ها داده‌های واضح و روشنی را برای رابطه‌ی بین سلامت روان و شادکامی عنوان می‌کند (عنصری، ۱۳۸۶). بدیهی است که هرچه سلامت روانی افراد، متعادل و یا حتی بالاتر باشد به میزان شادکامی آنان کمک می‌کند.

زندگی متمدن امروزی از پیچیدگی خاصی برخوردار است و از پیامدهای منفی آن می‌تواند فرسودگی جسمی و روانی باشد. به منظور مقابله با چنین اثرات مخربی می‌توان شادی و شادکامی را در جامعه ایجاد کرد. به عبارتی، رسیدن به شادی و شادکامی، مطلوب هر انسانی است و برای ایجاد آن از هیچ تلاشی کوتاهی نمی‌کند. مسلماً هرچه شادی در جامعه بیشتر رواج پیدا کند، روح امیدواری و تلاش نیز بیشتر می‌شود. نباید از نظر دور داشت که درصد زیادی از جمعیت کشور ما را دانش‌آموزان و دانشجویان تشکیل می‌دهند، بدین لحاظ توجه به مسایل آن‌ها می‌تواند نقش مهمی در ارتقاء بهداشت و سلامت روانی جامعه داشته باشد. بنابراین، در راستای مطالب عنوان شده، پیشنهادهایی به شرح زیر ارائه می‌گردد:

۱- با توجه به این که شادکامی یک ویژگی ارتقاءپذیر است، با اعمال روش‌های مداخله‌ای (آموزش) مبتنی بر آموزش شادکامی، متعاقباً سلامت روان نیز افزایش پیدا خواهد کرد. بنابراین، یکی از

1 - Peiro

2 - Tanaka & Shirakawa

3 - Jayasvasti

4- King & Napa

5 - Skevington, Mac Arthur & Somerset

6 - Alberktesen

بررسی رابطه شادکامی و سلامت روان در بین دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی واحد بهبهان ♦ ۱۴۵

گروه‌های هدف مناسب برای چنین مداخلاتی دانشجویان هستند.

۲- پیشنهاد می‌شود در تحقیقات آتی، پژوهش‌هایی به منظور شناسایی عوامل موثر بر شادکامی در دانشجویان به تفکیک جنسیت انجام شود.

۳- به لحاظ تاثیر و کارایی روش‌های روان‌شناختی در ارتقاء سطح بهداشت روانی جامعه دانشجویان، پیشنهاد می‌شود در این زمینه کارگاه‌های آموزشی مهارت‌های زندگی و مهارت‌های مقابله‌ای و نیز سمینارهای روان‌شناسی در دانشگاه‌ها برگزار گردد.

منابع

- آزموده، پیمان؛ شهیدی، شهریار، دانش، عصمت (۱۳۸۶). رابطه‌ی بین جهت‌گیری مذهبی با سرسختی و شادکامی در دانشجویان، *مجله روانشناسی*، سال یازدهم، ش ۱، ص ۶۰-۷۴.
- امیدیان، مرتضی (۱۳۸۸) بررسی وضعیت سلامت عمومی و شادکامی در دانشجویان دانشگاه یزد. *مجله مطالعات تربیتی و روان‌شناسی دانشگاه فردوسی مشهد*، دوره دهم، ش ۱، ص ۱۰۱-۱۱۶.
- خوش‌کنش، ابوالقاسم و کشاورز افشار، حسین (۱۳۸۷)، رابطه‌ی شادکامی و سلامت روانی دانشجویان. *مجله اندیشه و رفتار*، دوره ی دوم، ش ۷، ص ۴۱-۵۲.
- علی‌پور، احمد و نوربالا، احمدعلی (۱۳۷۸)، بررسی مقدماتی پایایی و روایی پرسشنامه شادکامی آکسفورد در دانشجویان دانشگاه‌های تهران، *مجله اندیشه و رفتار*، سال پنجم، ش ۱ و ۲، ص ۶۵-۵۵.
- علی‌پور، احمد؛ هاشمی، تورج؛ باباپور خیرالدین، جلیل و طوسی، فهیمه (۱۳۸۹)، رابطه‌ی بین راهبردهای مقابله‌ای و شادکامی دانشجویان، *فصلنامه روان‌شناسی دانشگاه تبریز*، سال پنجم، ش ۱۸.
- عنصری، مهریار (۱۳۸۶)، رابطه‌ی بین سلامت روان و شادکامی دانشجویان دختر و پسر، *مجله اندیشه و رفتار*، دوره ی دوم، ش ۶، ص ۸۴-۷۵.
- غلامی، مرضیه (۱۳۸۶)، بررسی رابطه نگرش مذهبی و سلامت روان در معلمان مقطع ابتدایی شهرستان شهربابک، *مجموعه مقالات همایش منطقه‌ای بهداشت خانواده*، اهواز، انتشارات دانشگاه آزاد اسلامی واحد اهواز.
- کرمی نوری، رضا، مکرمی، آذرخش، محمدی فر، محمد، یزدانی، اسماعیل (۱۳۸۱)، مطالعه عوامل

مؤثر بر احساس شادی و بهزیستی در دانشجویان دانشگاه تهران، مجله روان شناسی و علوم تربیتی دانشگاه تهران، سال سی و دوم، ش ۱.

- گروسی فرشی، میر تقی، مانی، آرش؛ بخشی پور، عباس (۱۳۸۵)، ارتباط بین ویژگی های شخصیتی و احساس شادکامی در بین دانشجویان دانشگاه تبریز، فصلنامه روان شناسی دانشگاه تبریز، سال اول، ش ۱، ص ۱۵-۲۵.
- مالکی، کفایت (۱۳۸۷)، رابطه بین معنی زندگی و راهبردهای مقابله ای با احساس شادکامی در دانشجویان دانشگاه تبریز، پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه تبریز.
- مرتضوی زاده، سید حشمت الله (۱۳۸۳)، شادی، نشریه پیوند، تهران، ش ۲۹۶.
- نوری، طاهره (۱۳۸۵)، بررسی رابطه شادکامی و ویژگی های دموگرافیک، شغلی و شخصیتی کارکنان دادگستری اصفهان، پایان نامه کارشناسی ارشد دانشگاه پیام نور تهران.
- Alberktsen, G. (2003) **Happiness and Related Factors in Pregnant Women**, Department of psychiatry, Faculty of median, Chulalongkorn University, Bangkok, Thailand.
- Argyle, M, Martin, M & Crossland, J. (1989). **Happiness as a Function of Personality and Social Encounters**. In J. P. Forgas & J. M, Innes, (Eds.). Recent advances in social psychology: An international perspective. North Holland: Elsevier.
- Carr, A. (2004). **Positive Psychology: The science of Happiness and Human Strengths**, 27 Church Road, Hove, East Sussex BN3 2FA.
- 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>.
- Dolan, P. (2004) **"Happiness and Policy: A Review of the Literature,"** DEFRA Report.. (Whitehall, U. K. : Department of Environment, Food, and Rural Affairs, 2006). For the effects of happiness on income and health in Russia, see C. Graham, A. Eggers, and S, Sukhtankar, "Does Happiness pay? An Initial Exploration Based on Panel Data from Russia," *Journal of Economic Behavior and organization* 55. 3 : 319-342.
- Easterlin, R. A. (2006). **Life Cycle Happiness: Intersections of Psychology, Economics, and Demography**, *Journal of Economic psychology*, 27(4), 463-482.
- Gray, R. S; Kramanon, R. & Thapsuwan, S. (2008). **The Determinants of Happiness Among Thai People: Some evidence from Chai Nat and Kanchanaburi** Thammasat Economic, 26.

بررسی رابطه شادکامی و سلامت روان در بین دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی واحد بهبهان ♦ ۱۴۷

- Jayasvasti, K. (2005). **Happiness and Related Factors in Pregnant Women**, department of psychiatry, faculty of median, Chulalongkorn University, Bangkok, Thailand.
- Kahneman, D. & J. Riis,(2005) **Living, and Thinking about it, Two Perspectives, in Huppert**, F. A. Kaverne, B. and N. Baylis, The science of Well-being, Oxford University press.
- Ketchian, L (2003). **Happiness at Work**. (on line) WWW. happinessclub. com
- Lewis, A. C; Maltby, J. ;Day, L. (2005). **Religious Orientation**, Religious Coping, and Happiness among UK adults, *Personality and Individual Differences*, 38 (5), 1193-1202.
- Lyubomirsky, S, Tkach, Chris & Dimatteo, M. R. (2006). **What are the Difference Between Happiness & Self-Esteem?** *Social Indicators Research*, 78:363-404.
- Lyubomirsky, S, Sheldon, M & Schkade, D (2005). **Pursuing Happiness: The Architecture of Sustainable Change**. *Review of general psychology*, Vol. 9, no. 2, pp. 111-131.
- Mc Crae, R. R. ; Costa, P. T. (1991). **The Full Five Factor Model and well Being**, *Personality and Social psychology Bulletin*, 17(2), 227-232.
- Montier, J. (2004). **Global Equity Strategy**. *Journal of psychology of Happiness*.
- Myers, D. G. ; Diener, E. (1995). **Who Is Happy?** *Psychological Science*, 6,10-19.
- Noor, N, M (1993) **Work and Family Roles in Relation to Women's Well – Being**. Unpublished ph. D. dissertation, University of Oxford.
- Orr, E. & Westman, M (1990). **Does Hardiness Moderate Stress and How?** A review. In. M. Rosenbaum (ED). *Learned Resourcefulness: on coping skills, self– control, and adaptive behavior* (pp. 64 – 94). New York: Springer.
- Pedersen, D. (2002). **Political Violence, Ethnic Conflict, and Contemporary Wars: Broad Implications for Health and Social Well Being**, *Social Science and Medicine*, 55, 175-190.
- Peiro, A. (2002). **Happiness, Satisfaction & Socioeconomic Conditions: some international evidence**.
- Pernegar, Tv (2004) **Health and Happiness in Young Suisse adults: Quality of Care**. Geneva university Hospital, Geneva, Switzerland.
- Reynolds, W. M. ; Miller, G. E. (2003). **Handbook of Psychology: Educational psychology**, John Wiley and Sons Inc. Hoboken, New Jersey.
- Tanaka, H. , Shirakawa. , Sh. (2004). **Sleep Health, Lifestyle and Mental Health in the Japanese Elderly Ensuring Sleep to Promote a Healthy Brain and Mind**. *Journal of psychosomatic research*, 56(5). 465- 477.