

## بررسی رابطه بین ویژگی‌های جمعیت‌شناختی با میزان به - زیستی ذهنی و شادمانی در جمعیت شهر تهران

دکتر کیانوش هاشمیان

دانشیار دانشگاه الزهرا

دکتر مه سیمای پورشهریاری

استادیار دانشگاه الزهرا

دکتر شکوه السادات بنی‌جمالی

استادیار دانشگاه الزهرا

طاهره گلستانی بخت\*

دانشجوی دکتری روانشناسی عمومی دانشگاه الزهرا

### چکیده

به - زیستی ذهنی مفهومی کلی و یکپارچه است و به ارزیابی و ادراک شخصی افراد از کیفیت زندگی‌شان اطلاق می‌شود. این ارزیابی شخصی بر اساس میزان رضایت از زندگی و تعادل بین هیجانات مثبت و منفی است. به - زیستی ذهنی دارای دو مولفه هیجانی و شناختی است و یکی از مولفه‌های زندگی خوب و نیز از شاخص‌های سلامت روان به شمار می‌رود. هدف این پژوهش، بررسی به - زیستی ذهنی و شادمانی در جمعیت بزرگسال شهر تهران بر اساس ویژگی‌های جمعیت‌شناختی، شامل سن، جنس، وضعیت تأهل، میزان تحصیلات و شغل از دیدگاه روانشناسی مثبت‌نگر است. جامعه آماری شامل افراد بالای ۲۰ سال را در بر می‌گیرد. شمار کل آزمودنی‌ها، ۴۰۰ نفر بود که به روش نمونه‌گیری طبقه‌ای چند مرحله‌ای انتخاب شدند. برای گردآوری داده‌ها از مقیاس به - زیستی ذهنی و شادمانی استفاده شد. در تجزیه و تحلیل داده‌ها از آزمون t مستقل، تحلیل واریانس یک‌راهه، آزمون تعقیبی شفه و تحلیل رگرسیون چند متغیره استفاده شد. یافته‌ها نشان داد متغیرهای جنسیت و وضعیت تأهل تفاوت معناداری در میزان به - زیستی ذهنی ایجاد نمی‌کند. اما متغیرهای تحصیلات، سن و شغل تفاوت معناداری را در سطح ۰/۰۱ در میزان به - زیستی ایجاد می‌کنند، اما این تغییرات خطی و یکنواخت نیستند. همچنین نتایج حاکی از این بود که متغیرهای جمعیت‌شناختی مذکور در میزان شادمانی تفاوت معناداری را ایجاد نمی‌کنند. متغیرهای جمعیت‌شناختی تحقیق وارد معادله رگرسیون شدند و به ترتیب اولویت، سه متغیر تحصیلات، سن و شغل سهم بیشتری در تبیین به - زیستی ذهنی داشتند. سهم ویژگی‌های جمعیت‌شناختی در تبیین به - زیستی، ۰/۸ درصد بود. یافته‌های این پژوهش با یافته‌های مطالعات دیگر، مبنی بر اندک بودن سهم ویژگی‌های جمعیت‌شناختی در میزان به - زیستی همخوانی دارد.

**کلید واژه‌ها:** به - زیستی ذهنی، شادمانی، متغیرهای جمعیت‌شناختی.

## مقدمه

دلایل زیادی برای توجه و بررسی شیوع و علت‌شناسی بیماری‌های روانی وجود دارد، به عنوان مثال، سالانه بسیاری از مردم بارها در طول زندگی‌شان، دچار افسردگی یک قطبی شده‌اند (آنگست<sup>۱</sup>، ۱۹۸۸، گزالس<sup>۲</sup> و همکاران، ۱۹۸۵؛ به نقل از کی یز<sup>۳</sup>، ۲۰۰۲) بیش از نیمی از بزرگسالان یک دوره جدی بیماری روانی را در طول عمرشان تجربه کرده‌اند و بین ۱۰ الی ۱۴ درصد از بزرگسالان، سالانه یک دوره افسردگی اساسی را تجربه می‌کنند (کسلر<sup>۴</sup> و همکاران، ۱۹۹۴، بخش خدمات انسانی و سلامتی آمریکا، ۱۹۹۹، به نقل از کی یز و همکاران، ۲۰۰۳). سالانه، بلیون‌ها دلار برای افسردگی هزینه می‌شود، مثلاً به علت غیبت‌های شغلی، کاهش بارآوری<sup>۵</sup> و تولید و نیز هزینه مراقبت‌های بهداشتی، این در حالی است که دست‌کم یک‌سوم این افراد خودکشی موفق دارند (کی یز و دیگران، ۲۰۰۲). بدیهی است، طی دهه‌های اخیر، دو آسیب اضطراب و افسردگی در کل دنیا از جمله ایران شیوع و گسترش یافته است.

در مقابل، حدود نیمی از جمعیت بزرگسالان در طول زندگی‌شان هیچ‌گونه بیماری روانی جدی را تجربه نمی‌کنند و ۹۰ درصد افراد، رها از ابتلا به افسردگی اساسی هستند، اما آیا بزرگسالانی که در طول زندگی خود دچار بیماری روانی نشده‌اند، در طول زندگی خود دارای سلامت روانی و بارآوری بوده‌اند؟ این بحث مهمی در حیطه مطالعات سلامت روان به شمار می‌رود.

در مطالعه‌ای، رجبی زاده (۱۳۸۲)، به منظور بررسی شیوع افسردگی در افراد بالای ۵۰ سال در شهر کرمان نشان داد: از مجموع ۱۲۱۲ نفر افراد مورد مطالعه، ۲۲۵ نفر (۱۸/۶٪) علائم افسردگی مرزی و ۷۲۸ نفر (۶۰٪) دارای درجاتی از افسردگی بودند و از نظر شیوع افسردگی تفاوت معنی‌دار آماری بین دو جنس وجود داشت. همچنین بین وضعیت تأهل، سطح تحصیلات، سن، شغل، وضعیت اقتصادی - اجتماعی و اعتیاد به سیگار و مواد مخدر و افسردگی رابطه معنی‌دار وجود داشت.

اختلالات اضطرابی که شایع‌ترین بیماری‌های روانپزشکی در کل جامعه ما هستند در ۱۵ تا ۲۰ درصد از بیماران مراجعه‌کننده به درمانگاه‌های داخلی مشاهده می‌شوند برای بررسی شیوع اختلالات اضطرابی در مراجعه‌کنندگان به مرکز درمانی فارابی کرمانشاه در

- 1- Angst
- 2- Gonzales
- 3- Keyes
- 4- Kessler
- 5- Productivity

سال ۷۸ نتایج بررسی گلستانه (۱۳۷۹) نشان داد که میانگین سنی ابتلا، ۳۷/۴۲ سال، نسبت ابتلای مرد به زن ۳/۱۲ به ۱، که بیشتر بیماران متأهل بوده‌اند. بیشتر بیماران دارای سطح تحصیلات پایینی بوده و نیز عموماً بیکار بودند. وی عوامل دخیل در بروز این اختلالات را وضعیت اجتماعی - اقتصادی پایین، طلاق، تجرد و بیکاری عنوان کرد و نیز سن متوسط بروز این اختلالات در سنین جوانی و میان سالی ذکر شده است.

در بررسی ارتباط بین ویژگی‌های جمعیت‌شناختی (سن، جنس و وضعیت اقتصادی خانواده) و میزان شیوع افسردگی در ۳۸۸ نفر از دانش‌آموزان مقطع متوسطه (دامنه سنی ۱۴ تا ۱۸ سال) شهرستان ری، دلاور و همکاران (۱۳۸۳) نشان دادند که ۲۸/۸ درصد دانش‌آموزان فاقد افسردگی، ۲۷/۲ درصد دچار افسردگی خفیف، ۱۲/۶ درصد افسردگی خفیف - متوسط، ۱۹/۵ درصد دارای افسردگی متوسط - شدید، ۱۱/۶ درصد نیز دچار افسردگی شدید هستند. دختران نسبت به پسران به طور معناداری از افسردگی بیشتری برخوردار بودند. همچنین میزان افسردگی در میان خانواده‌ها (به لحاظ سطوح مختلف اقتصادی آنها) تفاوت معناداری وجود داشت؛ بدین معنا که دانش‌آموزان متعلق به خانواده‌های خیلی ضعیف، ضعیف و متوسط در مقایسه با دانش‌آموزان متعلق به خانواده‌های با سطوح خوب و خیلی خوب اقتصادی، از افسردگی بیشتری برخوردار بودند و نتیجه این که میزان شیوع افسردگی در نوجوانان دانش‌آموز بسیار بالاست و ویژگی‌های جمعیت‌شناختی در این میزان نقش مهمی ایفا می‌کنند.

در ایران مطالعات دیگری در زمینه شیوع افسردگی در نوجوانان انجام شده است. مثلاً، شجاعی‌زاده و رصافیانی (۱۳۸۰) بر روی ۳۴۰ دانش‌آموز مقطع پیش‌دانشگاهی در شهر کازرون نشان دادند که ۲۸/۸ درصد از این دانش‌آموزان دارای افسردگی خفیف، ۹/۶ درصد دارای افسردگی متوسط، ۳/۳ درصد دارای افسردگی شدید و ۱/۳ درصد دارای افسردگی عمیق بودند. همچنین، احمدی (۱۳۷۲)، ۱۵۰ نفر از دانشجویان سال اول تا آخر دانشگاه‌های مختلف را با آزمون افسردگی بک، مورد بررسی قرار داد. نتایج نشان داد که ۴۴/۶۶ درصد این دانشجویان دارای افسردگی خفیف، ۸/۶۶ درصد دارای افسردگی متوسط، و ۱/۳۳ درصد دارای افسردگی نسبتاً شدید بودند. داده‌های این بررسی‌ها حاکی از این است که افسردگی در مردم به ویژه کودکان و نوجوانان در حال گسترش است و مانعی جدی در راه سلامت روان افراد جامعه محسوب می‌شود.

سلامت روان، حالتی از عملکرد موفق کنش‌های ذهنی است که موجب فعالیت‌های بارآور، مولد، روابط رضایت‌بخش و مطلوب با مردم، توانایی سازگاری با تغییرات و نیز بر آمدن از عهده مسائل و مشکلات، می‌شود (بخش خدمات انسانی و سلامتی آمریکا،

۱۹۹۹، به نقل از اسنایدر و لویز<sup>۱</sup>، ۲۰۰۲). سلامت روانی همچون بیماری‌های روانی مبتنی بر مجموعه نشانه‌هایی است که با عملکرد هیجانی، روان‌شناختی و اجتماعی توأم بوده، اما متمایز و مشخص از یکدیگر تعریف می‌شوند.

به - زیستی ذهنی<sup>۲</sup> یک مفهوم شخصی و فردی است و بر حسب ارزیابی افراد از زندگی خودشان تعریف می‌شود (دینر<sup>۳</sup> و همکاران، ۱۹۹۷). در واقع ارزیابی افراد از زندگی‌شان در حوزه‌های مختلف زندگی مانند به - زیستی هیجانی، به - زیستی روان‌شناختی و به - زیستی اجتماعی است. به - زیستی هیجانی به تعادل بین عاطفه مثبت و منفی اطلاق می‌شود. به - زیستی روان‌شناختی، عمدتاً ملاکی شخصی و خصوصی برای ارزیابی فردی از کنش‌های روانی فرد است، اما به - زیستی اجتماعی عمدتاً ملاکی عمومی و اجتماعی برای ارزیابی کنش‌های اجتماعی افراد در طول زندگی‌شان و در تعامل با دیگران محسوب می‌شود (کی یز، ۱۹۹۸).

بنابراین، به - زیستی ذهنی دارای سه عنصر اصلی است: دو عنصر هیجانی، یعنی تجربه مکرر عاطفه یا هیجان مثبت، تجربه نامکرر و اندک هیجان یا عاطفه منفی و نیز عنصر شناختی یا ارزیابی افراد از رضامندی از زندگی که شامل رضایت افراد از جنبه‌های مختلف زندگی مثل رضایت زناشویی، رضایت شغلی، ... می‌باشد. طی ۴۰ سال اخیر، روانشناسان و جامعه‌شناسان به مفهوم‌سازی، اندازه‌گیری و مطالعه ابزارهای اندازه‌گیری سلامت روان از طریق تحقیقات به - زیستی ذهنی پرداخته‌اند (کلی، هدی، وپرینگ<sup>۴</sup>، ۱۹۹۳، به نقل از کی یز و همکاران، ۲۰۰۲).

کی یز (۲۰۰۲)، به بررسی به - زیستی ذهنی و شادمانی به عنوان علائم سلامت روان پرداخت و وجود به - زیستی ذهنی بالا را تحت عنوان «شکوفایی<sup>۵</sup>» و سطوح به - زیستی ذهنی پایین را «پرمزددگی و بی‌حالی<sup>۶</sup>» نامیده است.

در مطالعه‌ای روی نمونه ۳۰۳۲ نفر از بزرگسالان در ایالات متحده، کی یز (همان منبع) نشان داد که ۱۷/۲ درصد از افراد، به - زیستی بالایی را گزارش کردند که افراد شکوفا یا رشد یافته نامیده می‌شوند و ۱۲/۱ درصد از بزرگسالان به - زیستی پایینی را گزارش کردند که با معیار پرمزدرده همخوانی داشتند.

- 
- 1- Snyder & Lopez
  - 2- Subjective Well-Being
  - 3- Diener
  - 4- Kelley & Headey & Wearing
  - 5- flourishing
  - 6- Languishing

به - زیستی ذهنی شامل طیف گسترده‌ای از رگه‌ها و ویژگی‌های ذاتی و محیطی است. لیبومیرسکی<sup>۱</sup> و همکاران (۲۰۰۵)، مدلی تلفیقی یا التقاطی ژنتیک - شخصیت یا مدل عوامل جمعیت‌شناختی - محیطی را برای به - زیستی و شادمانی ارائه دادند که شامل مجموعه عوامل ژنتیکی، عوامل و شرایط محیطی و نیز فعالیت‌ها و تمرین‌های ارادی و انتخابی است که طبق فرمول زیر تدوین شده است:

$$SWB = S + C + V$$

رفتارهای ارادی + عوامل محیطی + عوامل ژنتیکی = به - زیستی

نخستین عامل مهم و عمده در تعیین به - زیستی افراد، عوامل ژنتیکی است. تعیین‌کننده‌های ژنتیکی در طول عمر افراد ثابت، در طول زمان پایدار و نسبت به تغییر یا کنترل ایمن هستند. این عامل به تنهایی ۵۰٪ از کل واریانس به - زیستی را به خود اختصاص داده است.

همچنین طی مطالعه‌ای که بر روی دو قلوها در سن ۲۰ و ۳۰ سالگی انجام شد، میزان همبستگی بازآزمایی تقریباً ۰/۵۰ بود، مهم‌تر این که میزان همبستگی در مطالعات بازآزمایی شادمانی دوقلوهای یک تخمکی در زمان‌های مختلف ۸۰ درصد بوده است. (تلگان و لایکن<sup>۲</sup> ۱۹۹۶، به نقل از اسنایدر و لویز، ۲۰۰۲). در واقع وراثت، مؤلفه ثابتی در به - زیستی و شادمانی محسوب می‌گردد. در مقابل، همبستگی در دوقلوهای دو تخمکی، نزدیک به ۰/۰۷ بود. مطالعات دیگر، گرچه تخمین‌های متفاوتی در خصوص سهم وراثت در شادمانی را نشان داده‌اند ولی همگی حاکی از این هستند که دوقلوهای یک تخمکی به طور قابل توجهی دارای الگوهای شادمانی مشابه بیشتری در مقایسه با دوقلوهای دو تخمکی بودند و همچنین میزان شادمانی این افراد در بزرگسالی نیز بخش وسیعی از تعیین‌کننده‌های ژنتیکی را نشان می‌دهد.

بنا به تحقیقات لیبومیرسکی و همکاران (۲۰۰۵)، تعیین‌کننده‌های ژنتیکی موجب ویژگی‌های خلقی شخصیت مثل برون‌گرایی، درون‌گرایی، خلق منفی، برانگیختگی و ... می‌شوند که همگی ریشه در نوروبیولوژی افراد دارد (دیویدسون<sup>۳</sup>، ۱۹۹۹، کرلی<sup>۴</sup> و همکاران، ۲۰۰۱) و تغییرات این ویژگی‌ها طی طول عمر بسیار اندک است (مک کری و کاستا<sup>۵</sup>، ۱۹۹۰) به عنوان مثال، کگان کودکان را از سن ۴ ماهگی تا ۱۱ سالگی مورد پیگیری و مطالعه قرار داد و نشان دادند که عدم مردم‌آمیزی کودکان در سن ۱۱ سالگی

1 - Lyubomirsky  
2 - Tellegan & Lyken  
3 - Daividsom  
4 - Corley  
5 - McCrea & Costa

احتمالاً ناشی از ویژگی عمده و خاص برخی نوزادان است که به واکنش کند<sup>۱</sup> معروف است، که این واکنش کند ناشی از الگوهای عصبی شیمیایی و ژنتیکی آنهاست. عامل دیگری که بر به - زیستی مؤثر است اوضاع و شرایط محیطی<sup>۲</sup> است، این عامل ۸ الی ۱۵ درصد واریانس به - زیستی و شادمانی را به خود اختصاص می‌دهد و شامل عواملی همچون ملیت، فرهنگ، شرایط جغرافیایی مثل آب و هوا، عوامل جمعیت‌شناختی مانند سن، جنس، تحصیلات، نژاد، وضعیت تأهل، پیشینه و تاریخچه زندگی فرد مثل ضربه‌های دوران کودکی، تصادف و سوانح، وضعیت شغلی، امنیت کاری، درآمد، سلامتی، مذهب و ... است.

در پژوهش‌های مقطعی (به نقل از اسنایدر و لوپز، ۲۰۰۲) نشان داده شد که افراد طبقه متوسط، شادمان‌تر از افراد طبقه کارگر هستند (وار و پایین<sup>۳</sup>، ۱۹۸۲)، افراد متأهل شادمان‌تر از افراد مطلقه، مجرد یا بیوه هستند (ماستکاسا<sup>۴</sup>، ۱۹۹۴) و افراد سالم خصوصاً سالمندانی که به لحاظ جسمانی سالم هستند خود را شادمان‌تر از افراد بیمار گزارش می‌کنند (اوکان<sup>۵</sup>، ۱۹۸۴).

تسو و تیو<sup>۶</sup> (۲۰۰۱)، طی پژوهشی در تایوان دریافتند: افراد متأهل، شادمان‌تر از افراد مجرد هستند، افراد با تحصیلات بالاتر نیز شادمانی بالاتری را گزارش کرده‌اند، گرچه تفاوت معناداری مشاهده شده اما این تأثیرات یکنواخت نیست. در این پژوهش، بین شادمانی و متغیرهای جنسیت و سن هم رابطه معناداری مشاهده نشد. درآمد افراد، رابطه مثبت معناداری در حد ۰/۰۱ را نشان می‌دهد. این نتایج مشابه نتایج ساندرز<sup>۷</sup> (۱۹۹۶) کلارک (۱۹۹۷) کلارک و اسوالد (۱۹۹۶) و بلنچ فلاور<sup>۸</sup> و اسوالد (۲۰۰۰) است (به نقل از تسو و تیو، ۲۰۰۱).

گرچه تأثیر این عامل اندک است اما بدیهی است که مردم به طور گسترده‌ای می‌توانند خود را با شرایط جدید و حوادث زندگی به سرعت سازگار کنند، چه یک انطباق حسی باشد، مثل انطباق با بوی بد یا وزن سنگین (براون<sup>۹</sup>، ۱۹۵۳) یا انطباق فیزیولوژیکی

- 
- 1- Low reactive
  - 2- Circumstance
  - 3- Warr & Payne
  - 4- Mastekasa
  - 5- Okun
  - 6- Tsow & Tiu
  - 7- Saunders
  - 8- blanchflower
  - 9- Brown

مثل درجه حرارت بسیار بالا یا پایین (فرانک<sup>۱</sup> و دیگران، ۱۹۹۵) یا رویداد خوشایندی مثل افزایش حقوق (بریکمن<sup>۲</sup>، ۱۹۷۸)، هر یک از این متغیرها پاسخی را به محرک ایجاد می‌کند که پایدار و مکرر هستند (لیبومیرسکی و همکاران، ۲۰۰۵). به عبارت دیگر تغییر و عدم ثبات، یکی از ویژگی‌ها و خصیصه‌های اکثر اوضاع و شرایط محیطی و موقعیتی است. افراد، قادر به کنترل این تغییرات هستند و در نتیجه شادمانی خود را این گونه افزایش می‌دهند. مثلاً، یک بیوه میانسال می‌تواند دوباره ازدواج کند، یا یک زوج بازنشسته شغل دیگری برگزینند، یا یک بازیکن مدرسه فوتبال، قراردادی جدید ببندد که نتیجه همه اینها، شادمانی بیشتر است.

هدی و وبرینگ (۱۹۸۹، همان منبع)، طی ۴ مطالعه طولی درباره حوادث مثبت و منفی، به عنوان مثال یافتن دوستان جدید بیشتر، ازدواج کردن، تجربه مشکلات جدی با فرزندان یا بیکاری، دریافته‌اند که این حوادث بر رضایت از زندگی، خلق مثبت و منفی تأثیر می‌گذارد اما مردم بعد از مدتی به خط پایه اصلی و اولیه شادمانی خود باز می‌گردند و آن خط پایه را حفظ می‌کنند.

لوکاس، کلارک<sup>۳</sup> و دینر (۲۰۰۳)، به نقل از لیبومیرسکی و همکاران، (۲۰۰۵) نشان دادند که برای بیشتر مردم، میزان رضایت از زندگی ناشی از تغییرات و پیشرفت‌های موقعیتی مثل ازدواج، با گذشت سال‌ها و به مرور زمان کاسته می‌شود. بنابراین، افراد، هنگامی که به یک پیشرفت موقتی به وسیله رسیدن به یک موقعیت جدید مثلاً افزایش سطح درآمد یا تغییر در چهره می‌رسند چنین افزایشی پایدار نخواهد بود، زیرا مردم تمایل به سازگاری و انطباق با شرایط ثابت را دارند.

بنابراین، عوامل موقعیتی در کوتاه مدت برای افزایش به - زیستی و شادمانی، عملی به نظر می‌رسد، اما در بلند مدت کارایی ندارد. البته قبل از اقدام به ارتقاء شادمانی، ضروری است، نخست نیازهای اساسی و اولیه برطرف گردد.

طی مطالعات طولی، کامینز<sup>۴</sup> (۲۰۰۰)، نشان داد که به - زیستی ذهنی عمدتاً دارای بعد هیجانی است که مبتنی بر عوامل ژنتیکی است و تحت شرایط محیطی تغییر نمی‌کند. کامینز و داورن<sup>۵</sup> (۲۰۰۶)، معتقدند این هسته مرکزی هیجانی<sup>۶</sup> با سه مؤلفه رضایت، شادمانی و برانگیختگی، تبیین‌کننده ۸۵ درصد از میزان به - زیستی ذهنی افراد

- 1- Frank
- 2- Brickman
- 3- Lucas & Clark
- 4- Cummins
- 5- Davern
- 6- Core Affect

است. هر شخصی دارای یک دامنه و خط پایه به - زیستی و شادمانی است که در اثر شرایط و تغییرات محیطی، به - زیستی و شادمانی افراد در آن دامنه تغییر می‌کند و در شرایط معمولی دوباره به خط پایه اصلی باز می‌گردد.

سومین عامل مؤثر بر سطح به - زیستی، فعالیت‌های اختیاری، رفتارهای ارادی<sup>۱</sup> و عمدی است یعنی آنچه افراد انجام می‌دهند، ناشی از نگرش و شناخت آنهاست: گسترش دوستی‌ها و رفاقت‌ها، گذراندن اوقات بیشتر در طبیعت، گذراندن وقت در حالت وجد و سرشاری، انجام بیشتر فعالیت‌های جسمانی، کشف و استفاده از توانمندی‌های خود در حیطه‌های شغلی و سایر حوزه‌های زندگی، مراقبه، آموختن، لذت دوست داشتن، شناسایی و تغییر باورهای غیر مفید و ... این گروه از عوامل، گستره وسیعی دارد و شامل دامنه وسیعی از شیوه تفکر، رفتار روزمره افراد است. کلیه فعالیت‌هایی که در جاتی از کوشش و تلاش برای انجام عمل را می‌طلبد فعالیت ارادی محسوب می‌شود که افراد می‌کوشند تا آن را انجام دهند و به خودی خود رخ نمی‌دهد. فعالیت‌های ارادی، در به - زیستی و شادمانی مؤثر است، مثلاً برخی انواع فعالیت‌های رفتاری، مانند ورزش منظم یا با دیگران مهربان بودن با به - زیستی ارتباط دارد (کلتنر و بونانو<sup>۲</sup>، ۱۹۹۷، مگان و اهارونی<sup>۳</sup>، ۱۹۹۱). و نیز برخی انواع فعالیت‌های شناختی مانند بازسازمان‌دهی موقعیت‌ها با یک دیدگاه و چشم‌انداز مثبت (ایمونز و مک کالوگ<sup>۴</sup>، ۲۰۰۳) و نیز انواع فعالیت‌های ارادی مانند تلاش جهت دستیابی به اهداف مهم شخصی (شلدون، هوستر - مارکو<sup>۵</sup>، ۲۰۰۱) یا تلاش برای یافتن دلایل معنادار و هدف در زندگی نیز در این حیطه قرار دارد (به نقل از دینر و سلیگمن<sup>۶</sup>، ۲۰۰۴).

بهترین شیوه برای ارتقاء میزان به - زیستی انجام فعالیت‌های رفتاری، شناختی و ارادی است که تأثیر زیادی بر میزان به - زیستی افراد دارد. لازم به ذکر است که ۴۰ - ۳۵ درصد از واریانس به - زیستی و شادمانی توسط فعالیت‌های ارادی تبیین می‌شود. بررسی‌های کمپل<sup>۷</sup> و همکاران (۱۹۷۶، به نقل از لیومیرسکی و لپر<sup>۸</sup>، ۱۹۹۹) در مورد به - زیستی افراد در غرب نیز نشان داد که متغیرهای جمعیت‌شناختی مثل سن، درآمد

1- Volitional

2- keltner & Bonanno

3- Magen & Aharoni

4- Emmons & McCalog

5- Houser-Marko

6- Seligman

7- Campell

8- Lepper



و تحصیلات در بیشتر تحقیقات و گزارش‌ها، سهم زیادی را در به - زیستی به خود اختصاص نداده است، این یافته‌ها در تأیید یافته‌های بردبرن<sup>۱</sup> و دیگران (۱۹۶۹)، به نقل از کی یز، (۲۰۰۲) است.

اسوالد<sup>۲</sup> و همکاران (۱۹۹۶)، به نقل از گراهام و پتیناتو<sup>۳</sup>، (۲۰۰۱) دریافتند، عامل تورم و بیکاری بسیار بیشتر از تأثیر متغیرهای جمعیت‌شناختی مثل سن، جنس، شغل و ... تأثیر بسیار منفی بر میزان شادمانی و به - زیستی مردم دو کشور آمریکا و انگلستان گذاشته است. به نظر می‌رسد، روند اقتصادی در حد کلان، تأثیر معناداری بر سطح رضایت از زندگی فردی مردم که متأثر از بازار کشورهاست، داشته باشد.

در ۳۰ سال اخیر محققین همبستگی متغیرهای جمعیت‌شناختی با به - زیستی ذهنی را با یکسری از یافته‌های قابل تکرار رده‌بندی کردند مبنی بر این که، یافته‌های جمعیت‌شناختی نظیر سن، جنسیت، وضعیت تأهل، تحصیلات و درآمد با به - زیستی ذهنی همبستگی دارد و این که این تأثیرات اغلب کوچک است (دینر و سلیگمن، ۲۰۰۴). به عنوان مثال، درآمد رابطه منطقی با به - زیستی ذهنی هم در تحلیل درون یک ملت و هم در تحلیل‌های بین کشورها دارد، ولی در سطح فردی و نیز در سطح ملی، درآمد در طول زمان تغییر می‌کند و تأثیر کلی کمی بر روی به - زیستی ذهنی دارد (دینر، ۱۹۹۳، دینر و سو ۱۹۹۶).

این پژوهش برای پاسخ‌گویی به دو سؤال اساسی زیر طراحی شده است:

- آیا بین به - زیستی افراد و ویژگی‌های جمعیت‌شناختی (سن، جنس، وضعیت تأهل، میزان تحصیلات و شغل) رابطه وجود دارد؟  
 - آیا بین شادمانی افراد و ویژگی‌های جمعیت‌شناختی (سن، جنس، وضعیت تأهل، میزان تحصیلات و شغل) رابطه وجود دارد؟

**روش پژوهش** - پژوهش به شیوه توصیفی - مقطعی انجام شد.

### جامعه آماری و حجم نمونه

جامعه آماری یعنی افراد بالای ۲۰ سال به تعداد ۳۶۰۸۱۸۶ نفر در شهر تهران بود (تازه‌های آمار مرکز آمار ایران، ۱۳۸۳). با استفاده از فرمول کوکران ۴۰۰ نفر (۲۰۰ زن و ۲۰۰ مرد) به عنوان نمونه پژوهش مورد بررسی قرار گرفت.

1- Bradburn

2- Oswald

3- Graham & Pettinato

با توجه به نسبت تعداد هر گروه سنی در جامعه آماری، ۲۱۷ نفر برای گروه بزرگسالان، ۱۵۷ نفر برای گروه میانسالان و ۳۶ نفر برای گروه سالمندان در نظر گرفته شد. لازم به ذکر است تعیین محدوده سنی برای گروه بزرگسالان (سنین ۲۱ الی ۳۹ سال) برای گروه میانسالان (سنین ۴۰ الی ۶۵ سال) و برای سالمندان (بالای ۶۵ سال) بر اساس نظریه لوینسون (۱۹۸۶) بوده است.

گروه نمونه به صورت نمونه‌گیری تصادفی طبقه‌ای چند مرحله‌ای از مناطق بیست و دوگانه شهرداری تهران انجام شد که این افراد به طور تصادفی از مراکز مختلف موجود در مناطق از مؤسسات و نهادهای خصوصی و دولتی، منازل، مراکز دانشگاهی، ... انتخاب شدند. بعد از تعیین حجم نمونه، ابتدا مناطق ۲۲ گانه شهرداری شهر تهران به ۵ منطقه شمال، جنوب، شرق، غرب و مرکز تقسیم شد، سپس به طور تصادفی از بین هر طبقه، ۲ منطقه (شامل مناطق ۱ و ۴ و ۵ و ۶ و ۸ و ۱۰ و ۱۴ و ۱۵ و ۱۸ و ۲۱ شهرداری تهران) انتخاب شدند.

## ابزار اندازه‌گیری

### - مقیاس‌های اندازه‌گیری

ابتدا آزمون‌های شادمانی و به - زیستی ذهنی به فارسی ترجمه شد. سپس ترجمه فارسی به انگلیسی انجام شد، سپس هر دو نسخه با یکدیگر تطبیق داده شد و ابهامات رفع گردید. بعد از نهایی شدن ترجمه، آزمون‌ها روی تعداد ۵۰ نفر اجرا شد. پس از رفع برخی اشکالات در ترجمه یا نارسایی جملات و کلمات، پرسشنامه نهایی تدوین شد. سپس اعتبار و روایی آزمون‌ها بر روی نمونه ۵۷ نفری (نمونه در دسترس) ارزیابی شد.

۱- پرسشنامه محقق ساخته، ویژگی‌های جمعیت‌شناختی شامل سن، جنس، میزان تحصیلات، وضعیت تاهل، شغل و ... را مورد بررسی قرار داد.

۲- پرسشنامه شادمانی (لیومیرسکی و لپر، ۱۹۹۹)، شامل ۴ سؤال که میزان شادمانی مطلق و نسبی افراد را سنجید.

۳- پرسشنامه به - زیستی ذهنی (کی یز و همکاران، ۲۰۰۳)، این پرسشنامه سه بعد هیجانی، روان‌شناختی و اجتماعی به - زیستی ذهنی را ارزیابی کرد.

الف - مقیاس فرعی به - زیستی هیجانی با ۱۲ سؤال، هیجانات مثبت و منفی افراد را طی یک ماه گذشته ارزیابی می‌کند.

ب - مقیاس فرعی به - زیستی روان‌شناختی دارای ۱۸ سؤال است و بر اساس ارزیابی افراد از زندگی شخصی خود، تدوین شده است.

به - زیستی روان‌شناختی، شامل ۶ مؤلفه پذیرش خویشتن، رشد شخصی، هدف در زندگی، تسلط بر محیط، خود مختاری و روابط مثبت با دیگران است.

ج - مقیاس فرعی به - زیستی اجتماعی دارای ۱۵ سؤال و شامل ۵ مؤلفه مقبولیت و پذیرش اجتماعی، واقع‌گرایی اجتماعی، مشارکت اجتماعی، پیوستگی اجتماعی، همبستگی اجتماعی است.

### - اعتبار و روایی پرسشنامه‌ها

- اعتبار، اعتبار مقیاس‌ها به دو روش بازآزمایی و آلفای کرونباخ یا همسانی درونی روی ۵۷ آزمودنی اجرا شد. ضریب همبستگی پرسشنامه به - زیستی ذهنی  $r = 0/78$  و مقیاس‌های فرعی آن شامل، به - زیستی هیجانی  $r = 0/76$  به - زیستی روان‌شناختی  $r = 0/76$  به - زیستی اجتماعی  $r = 0/76$  و برای مقیاس شادمانی  $r = 0/75$  بود.

ضرایب همسانی درونی پرسشنامه‌ها برای پرسشنامه به - زیستی ذهنی بر اساس آلفای کرونباخ  $0/80$  و مقیاس‌های فرعی آن شامل به - زیستی هیجانی  $0/86$ ، به - زیستی روان‌شناختی  $0/80$ ، به - زیستی اجتماعی  $0/61$  و برای مقیاس شادمانی  $0/79$  به دست آمد. در کل، ضرایب پایایی پرسشنامه‌ها مناسب بود.

روایی، روایی پرسشنامه‌ها به روش‌های زیر به دست آمد:

**روایی وابسته به محتوا** - برای بررسی این که آیا اساساً آزمون‌ها با این نوع سؤالات، محتوای مورد ادعای خود را به طور مناسبی شناسایی و ارزیابی می‌کنند از این نوع روایی استفاده می‌شود (نادری و سیف نراقی، ۱۳۷۴). در این پژوهش، مقیاس‌های به - زیستی و شادمانی به ۵ نفر از اساتید گروه روانشناسی دانشگاه الزهرا برای ارزیابی داده شد. آنها در پاسخ به این سؤال که تا چه حد این آزمون‌ها مناسب است به یک مقیاس ۵ درجه‌ای از اصلاً مناسب نیست (۱) تا بسیار زیاد مناسب است (۵) به مقیاس‌ها رتبه دادند که نتایج ارزیابی آنها چنین است:

داوران پرسشنامه، به - زیستی ذهنی را در حد « زیاد مناسب » و پرسشنامه شادمانی را در حد « بسیار زیاد مناسب » ارزیابی کردند.

**روایی افتراقی**<sup>۱</sup> (تشخیصی) - این روایی با اجرای پرسشنامه افسردگی بک (فرم کوتاه ۲۱ سؤالی) و پرسشنامه به - زیستی ذهنی و شادمانی روی ۵۷ آزمودنی انجام شد. ضرایب همبستگی مقیاس بک با پرسشنامه به - زیستی ذهنی  $0/52$  و مقیاس‌های

فرعی آن شامل به - زیستی هیجانی ۰/۴۶- و به - زیستی روان‌شناختی ۰/۴۷- و به - زیستی اجتماعی ۰/۴۳- و نیز با مقیاس شادمانی ۰/۴۰- بود. بنابراین پرسشنامه‌های شادمانی و به - زیستی از روایی و اعتبار قابل قبولی برخوردار بودند. **روش‌های آماری تحلیل داده‌ها**، برای تجزیه و تحلیل داده‌های آماری به - زیستی ذهنی بر اساس متغیرهای مستقل سن، جنسیت، وضعیت تأهل، سطح تحصیلات و وضعیت شغلی گروه نمونه مقایسه شد. برای مقایسه از آزمون t و تحلیل واریانس یکطرفه، آزمون‌های پیگیری شفه و تحلیل رگرسیون چند متغیره (چندگانه) با متغیرهای مجازی، به دلیل طبقه‌ای بودن متغیرها) استفاده شد (هومن، ۱۳۸۰). نتایج این پژوهش بر اساس دو سؤال عمده تحقیق ارائه می‌شود:

### سؤال اول:

- آیا بین میزان به - زیستی ذهنی افراد و ویژگی‌های جمعیت‌شناختی (سن، جنس، وضعیت تأهل، میزان تحصیلات و شغل) رابطه وجود دارد؟

هر سؤال به تفکیک بررسی می‌گردد:

۱- آیا میزان به - زیستی در ۳ گروه سنی بزرگسال (۲۱ الی ۳۹ سال) گروه سنی میانسال (۴۰ الی ۶۵ سال) و گروه سنی سالمند (بالای ۶۵ سال) متفاوت است؟  
با توجه به روش تحلیل واریانس یکراهه نتایج زیر به دست آمد که در جدول زیر خلاصه شده است:

**جدول ۱- تحلیل واریانس تک عاملی مقیاس به - زیستی ذهنی بر اساس گروه‌های سنی**

منبع تغییر	مجموع مجزورات	درجه آزادی	میانگین مجزورات	F	سطح معنی داری
گروه‌های سنی	۶۵۸۱/۳۱	۲	۳۲۹۰/۱۶۵	۵/۷۰	۰/۰۰
خطا	۲۲۹۱۴۷/۸۷	۳۹۷	۵۷۷/۱۹		
کل	۲۳۵۷۲۹/۱۹	۳۹۹			

نتایج جدول ۱ نشان می‌دهد که تفاوت بین گروه‌های سنی مختلف با  $p < ۰/۰۰۱$  معنادار است. برای مقایسه بین میانگین‌ها از آزمون پیگیری شفه (به دلیل حجم نابرابر زیر گروه‌ها) استفاده شد که نتایج زیر به دست آمد (فقط به گزارش نتایج معنادار اکتفا شده است):

**جدول ۲- آزمون پیگیری شفه، مقیاس به - زیستی ذهنی بر اساس مراحل سنی**

سن	فراوانی	میانگین به - زیستی	گروه‌های سنی	تفاوت میانگین‌ها	انحراف استاندارد	سطح معناداری
۲۱ تا ۳۹	۲۱۷	۱۵۹/۴۵	۴۰ - ۶۵	۶/۶۳**	۲/۵	۰/۰۲
			بالای ۶۵	۱۱/۷۸**	۴/۳۲	۰/۰۱
۴۰ تا ۶۵	۱۴۷	۱۵۲/۸۱	۲۱ - ۳۹	-۶/۶۳**	۲/۵۶	۰/۰۲
			بالای ۶۵	۵/۱۴	۴/۴۶	۰/۴۸

\*\*تفاوت میانگین‌ها در سطح ۰/۰۵ معنادار است.

با توجه به نتایج جدول بالا مشاهده می‌شود، بین میزان به - زیستی ذهنی گروه‌های سنی بزرگسالان (۲۱ الی ۳۹ سال) و گروه میانسالان (۴۰ الی ۶۵ سال) تفاوت معنی‌داری در سطح ۰/۰۵ وجود دارد. میانگین به - زیستی گروه بزرگسالان (۱۵۹/۴۵) بیشتر از میانگین به - زیستی میانسالان (۱۵۲/۸۱) است. بین میزان به - زیستی گروه بزرگسالان و گروه سالمندان نیز تفاوت معناداری در سطح ۰/۰۵ وجود دارد. میانگین به - زیستی گروه سالمندان (۱۴۷/۶۶) کمتر از میانگین گروه بزرگسالان (۱۵۹/۴۵) است.

سؤال ۲- آیا میزان به - زیستی ذهنی بین در دو گروه زنان و مردان تفاوت معناداری دارد؟

برای تحلیل این سؤال از آزمون t استفاده شد که نتایج در جدول زیر خلاصه شده است:

**جدول ۳- نتایج آزمون t مستقل به - زیستی ذهنی بر اساس جنسیت**

گروه	فراوانی	میانگین	انحراف استاندارد	درجه آزادی	t	سطح معناداری
مرد	۲۰۰	۱۵۵/۶۶	۲۲/۵۱	۳۹۸	-۰/۲۳	۰/۸۱
زن	۲۰۰	۱۵۶/۲۴	۲۶/۰۳			

نتایج جدول بالا نشان می‌دهد، تفاوت معناداری در میزان به - زیستی ذهنی بین دو گروه مردان و زنان وجود ندارد.

سؤال ۳- آیا تفاوت معناداری در میانگین میزان به - زیستی ذهنی بین دو گروه مجرد و متأهل وجود دارد؟

برای تحلیل این سؤال از آزمون t برای دو گروه مستقل استفاده شد که نتایج زیر به دست آمد:

## جدول ۴- آزمون t گروه‌های مستقل به - زیستی ذهنی بر اساس وضعیت تأهل

سطح معناداری	درجه آزادی	t	انحراف استاندارد	میانگین	فراوانی	گروه	
۰/۸۵	۳۹۸	۱/۶۰	۲۳/۷۰	۱۵۴/۳۸	۲۴۳	متأهل	به - زیستی
			۲۵/۰۹	۱۵۸/۳۸	۱۵۷	مجرد	ذهنی

نتایج جدول بالا نشان می‌دهد بین گروه متأهل و مجرد تفاوت معناداری در میزان به - زیستی وجود ندارد.

سؤال ۴- آیا میزان تحصیلات (۵ گروه تحصیلی) در سطح به - زیستی ذهنی تفاوتی ایجاد می‌کند؟  
برای تحلیل این سؤال از تحلیل واریانس استفاده شد که نتایج به شرح زیر به دست آمد:

## جدول ۵- تحلیل واریانس یکراهه مقیاس به - زیستی ذهنی بر اساس سطح تحصیلات

منبع تغییر	مجموع مجزورات	درجه آزادی	میانگین مجزورات	F	سطح معنی داری
سطح تحصیلات	۲۰۰۰/۲۵	۴	۵۰۰/۰۸	۹/۱۵	۰/۰۰
خطا	۲۱۵۷۲۸/۸۳	۳۹۵	۵۴۶/۱۴		
کل	۲۳۵۷۲۹/۱۹	۳۹۵			

با توجه به نتایج جدول فوق مشاهده می‌شود که تفاوت در میانگین نمرات بین گروه‌های مختلف تحصیلی با  $p < ۰/۰۰۱$  و  $F(۴ و ۳۹۵) = ۹/۱۵$  معنادار است.

بنابراین برای مقایسه بین میانگین‌ها از آزمون پیگیری شفه استفاده شد و فقط نتایج میانگین گروه‌هایی که تفاوت معنادار داشتند در جدول زیر آمده است:

## جدول ۶- آزمون پیگیری شفه مقیاس به - زیستی ذهنی بر اساس سطح تحصیلات

تحصیلات	فراوانی	میانگین به - زیستی	گروه‌های تحصیلی	تفاوت‌ها میانگین‌ها	انحراف استاندارد	سطح معناداری
زیر دیپلم	۵۷	۱۴۴/۸۹	لیسانس	-۱۱/۷۳**	۳/۶۱	۰/۰۱
			فوق لیسانس و بالاتر	-۲۶/۶۵*	۴/۵۰	۰/۰۰
دیپلم	۱۲۴	۱۵۳	فوق لیسانس و بالاتر	۱۷/۶۸ *	۳/۸۸	۰/۰۰
لیسانس	۱۵۶	۱۵۶/۶۳	فوق لیسانس و بالاتر	-۱۴/۹۱*	۲/۷۶	۰/۰۰

\*\*تفاوت گروه‌ها در سطح ۰/۰۵ معنادار است.

\*تفاوت گروه‌ها در سطح ۰/۰۱ معنادار است.

با توجه به نتایج آزمون پیگیری شفه در جدول فوق مشاهده می‌شود:

- بین گروه تحصیلی زیر دیپلم با گروه لیسانس تفاوت معناداری در سطح ۰/۰۵ وجود دارد و با گروه تحصیلی فوق لیسانس و بالاتر تفاوت معناداری در سطح ۰/۰۱ وجود دارد. میانگین به - زیستی گروه زیر دیپلم (۱۴۴،۸۹) و کم‌تر از گروه دارای لیسانس (۱۵۶،۶۳) و گروه فوق لیسانس و دکتری (۱۷۱،۵۴) است. میانگین سطح به - زیستی گروه زیر دیپلم در سطح معناداری کم‌تر از گروه با تحصیلات دانشگاهی است.

- بین گروه تحصیلی دیپلم و فوق لیسانس و بالاتر تفاوت معناداری در سطح ۰/۰۱ وجود دارد، میانگین گروه دیپلم (۱۵۳،۸۶) کم‌تر از گروه دارای تحصیلات فوق لیسانس و دکتری (۱۷۱،۵۴) است.

- بین گروه تحصیلی لیسانس و گروه فوق لیسانس و بالاتر هم تفاوت معناداری در حد ۰/۰۱ مشاهده می‌شود میانگین گروه لیسانس (۱۵۶،۶۳) کم‌تر از میانگین به - زیستی گروه فوق لیسانس و دکتری (۱۷۱،۵۴) است.

- بین گروه تحصیلی فوق لیسانس و دکتری نیز با گروه‌های تحصیلی زیر دیپلم، با گروه دیپلم و نیز با گروه لیسانس تفاوت معناداری در سطح ۰/۰۱ مشاهده می‌شود.

میانگین گروه فوق لیسانس و دکتری (۱۷۱،۵۴) بیشتر از گروه لیسانس (۱۵۶،۶۳)، گروه دیپلم (۱۵۳،۸۶)، گروه زیر دیپلم (۱۴۴،۸۹) و بی‌سواد (۱۵۵،۰۰) می‌باشد.

سؤال ۵- آیا تفاوت معناداری در سطح به - زیستی ذهنی افراد با وضعیت شغلی تفاوت (۷ گروه شغلی) وجود دارد؟

برای تحلیل این سؤال از روش تحلیل واریانس استفاده شد که نتایج زیر به دست

آمد:

جدول ۷- آزمون تحلیل واریانس یکراهه مقیاس به - زیستی ذهنی

بر اساس وضعیت شغلی

منبع تغییر	مجموع مجزورات	درجه آزادی	میانگین مجزورات	F	سطح معنی داری
وضعیت شغلی	۴۲۱۲۳/۵۷	۶	۷۰۲۰/۵۹	۱۴/۲۵	۰/۰۰
خطا	۱۹۳۶۰۵/۶۱	۳۹۳	۴۹۲/۶۳		
کل	۲۳۵۷۲۹/۱۹	۳۹۹			

نتایج جدول ۷، نشان می‌دهد که تفاوت بین گروه‌های مختلف شغلی با  $p < 0/001$  معنادار است. بنابراین برای مقایسه بین میانگین‌ها از آزمون پیگیری

شفه استفاده شد و فقط به گزارش نتایج میانگین گروه‌هایی که تفاوت معنادار داشتند در جدول زیر اکتفا شده است:

### جدول ۸ - آزمون پیگیری شفه مقیاس به - زیستی ذهنی بر اساس شغل

شغل	فراوانی	میانگین به - زیستی	شغل	تفاوت میانگین‌ها	انحراف استاندارد	سطح معناداری
آزاد	۶۷	۱۵۷/۱۹	استاد	* ۳۱/۷۷ -	۴/۸۷	۰/۰۰
بازنشسته	۳۰	۱۴۴/۰۶	دانشجو	** ۱۵/۶۹ -	۵/۲۰	۰/۰۴
			استاد	* ۴۴/۹۰ -	۵/۷۳	۰/۰۰
بیکار	۳۱	۱۴۸/۲۵	استاد	* ۴۰/۷۰ -	۵/۶۸	۰/۰۰
دانشجو	۴۶	۱۵۸/۷۶	بازنشسته	** ۱۵/۶۹ -	۵/۲۰	۰/۰۴
			استاد	* ۲۹/۲۰ -	۵/۲۰	۰/۰۰
کارمند	۱۳۷	۱۵۲/۵۶	استاد	* ۲۵/۳۹ -	۴/۴۷	۰/۰۰
خانه دار	۵۹	۱۵۰/۴۲	استاد	* ۳۸/۵۴ -	۴/۹۷	۰/۰۰

\* تفاوت گروه‌ها در سطح ۰/۰۱ معنادار است.

\*\* تفاوت میانگین‌ها در سطح ۰/۰۵ معنادار است.

با توجه به نتایج جدول بالا مشاهده می‌شود:

- بین گروه بازنشسته با دانشجو تفاوت معناداری در سطح ۰/۰۵ وجود دارد. میانگین به - زیستی گروه دانشجو (۱۵۹,۷۶) بیشتر از گروه بازنشسته با میانگین به - زیستی ۱۴۴,۰۶ است.

- بین گروه استاد و سایر گروه‌ها، تفاوت معناداری در سطح ۰/۰۱ دیده می‌شود. میانگین نمره به - زیستی گروه شغلی استاد (۱۸۸,۹۶) در سطح معناداری بالاتر از گروه شغلی آزاد (۱۵۷,۱۹)، بالاتر از میزان به - زیستی افراد بازنشسته (۱۴۴,۰۶)، بیشتر از افراد بیکار (۱۴۸,۲۵)، بیشتر از دانشجو (۱۵۹,۷۶)، بالاتر از کارمند (۱۵۳,۵۶) و همچنین بیشتر از سطح به - زیستی زنان خانه‌دار با میانگین به - زیستی ۱۵۰,۴۲ است.

### سؤال دوم:

- آیا بین میزان شادمانی افراد و ویژگی‌های جمعیت‌شناختی (سن، جنس، وضعیت تأهل، میزان تحصیلات و شغل) رابطه وجود دارد؟  
به تفکیک هر سؤال بررسی می‌شود:

سؤال ۱- آیا تفاوت معناداری در میزان شادمانی افراد در گروه‌های سنی مختلف وجود دارد؟



**جدول ۹- تحلیل واریانس یکراهه مقیاس شادمانی بر اساس گروه‌های سنی**

منبع تغییر	مجموع مجزورات	درجه آزادی	میانگین مجزورات	F	سطح معنی داری
گروه‌های سنی	۲۸/۸۸	۲	۱۴/۴۴	۰/۷۸	۰/۴۵
خطا	۷۲۸۸/۳۵	۳۹۷	۱۸/۳۵		
کل	۷۳۱۷/۲۴	۳۹۹			

همان گونه که در جدول بالا مشاهده می‌شود گروه‌های سنی مختلف تفاوت معناداری را در سطح شادمانی ایجاد نمی‌کنند.

سؤال ۲- آیا تفاوت معناداری در میزان شادمانی در دو گروه مردان و زنان وجود دارد؟

برای بررسی تفاوت معنادار از آزمون t برای دو گروه مستقل استفاده شد.

**جدول ۱۰- آزمون t گروه‌های مستقل مقیاس شادمانی بر اساس جنسیت**

شادمانی	گروه	فراوانی	میانگین	انحراف استاندارد	t	درجه آزادی	سطح معناداری
شادمانی	مرد	۲۰۰	۱۶/۶۲	۴/۱۲	-۰/۰۴	۳۹۸	۰/۹۶
	زن	۲۰۰	۱۶/۶۴	۴/۴۴			

همان گونه که در جدول بالا مشاهده می‌شود تفاوت معناداری در سطح شادمانی دو گروه مردان و زنان وجود ندارد.

سؤال ۳- آیا تفاوت معناداری در سطح شادمانی افراد مجرد و متأهل وجود دارد؟  
برای بررسی تفاوت معنادار از آزمون t برای دو گروه مستقل استفاده شد.

**جدول ۱۱- آزمون t گروه‌های مستقل مقیاس شادمانی بر اساس وضعیت تأهل**

شادمانی	گروه	فراوانی	میانگین	انحراف استاندارد	t	درجه آزادی	سطح معناداری
شادمانی	متأهل	۲۴۳	۱۷/۰۴	۵/۲۸	۱/۹۶	۳۹۸	۰/۰۶
	غیر متأهل	۱۵۷	۱۸/۰۸	۴/۷۷			

همان گونه که در جدول بالا مشاهده می‌شود تفاوت معناداری در سطح شادمانی بین دو گروه مجرد و متأهل وجود ندارد.

سؤال ۴- آیا تفاوت معناداری در سطح شادمانی افراد با سطوح تحصیلی مختلف وجود دارد؟

برای بررسی تفاوت معنادار بین میزان شادمانی افراد با تحصیلات مختلف از تحلیل واریانس استفاده شد که نتایج چنین است:

**جدول ۱۲- تحلیل واریانس یکراهه برای آزمون شادمانی بر اساس سطح تحصیلات**

منبع تغییر	مجموع مجنورات	درجه آزادی	میانگین مجنورات	F	سطح معنی داری
سطح تحصیلات	۶۷/۱۷	۴	۱۶/۷۹	۰/۹۱	۰/۴۵
خطا	۷۲۵۰/۰۶	۳۹۵	۱۸/۳۵		
کل	۷۳۱۷/۲۴	۳۹۹			

همان گونه که در جدول بالا مشاهده می‌شود، تفاوت معناداری در سطح شادمانی افراد در سطوح تحصیلی مختلف وجود ندارد.

سؤال ۵- آیا تفاوت معناداری در سطح شادمانی افراد با مشاغل مختلف وجود دارد؟

**جدول ۱۳- آزمون تحلیل واریانس یکراهه برای سطح شادمانی بر اساس وضعیت شغلی**

منبع تغییر	مجموع مجنورات	درجه آزادی	میانگین مجنورات	F	سطح معنی داری
وضعیت شغلی	۱۲۶/۵۳	۶	۲۱/۰۸	۱/۱۵	۰/۳۳
خطا	۷۱۹۰/۷۰	۳۹۳	۱۸/۳۹		
کل	۷۳۱۷/۲۴	۳۹۹			

همان گونه که در جدول بالا مشاهده می‌شود تفاوت معناداری در سطح شادمانی افراد با وضعیت شغلی مختلف وجود ندارد.

و در نهایت سهم ویژگی‌های جمعیت‌شناختی در میزان به - زیستی ذهنی با روش رگرسیون چند متغیره با متغیرهای مجازی (تصنعی) مورد بررسی قرار گرفت، که نتایج در جدول زیر آمده است:

جدول ۱۴- جدول رگرسیون ویژگی‌های جمعیت‌شناختی و به - زیستی ذهنی

سطح معناداری	t	$\beta$	B	گروه‌ها
۰/۰۲	-۲/۲۳**	-۰/۱۱	-۴/۲۸	سن
۰/۴۰	۰/۸۲	۰/۰۴	۲/۰۵	جنس
۰/۲۱	۱/۲۳	-۰/۰۶	۳/۱۳	وضعیت تأهل
۰/۰۰	۳/۶۳*	۰/۰۱	۴/۶۱	تحصیلات
۰/۰۲	۲/۲۸**	۰/۱۱	۱/۵۲	شغل
* $p < ۰/۰۰۱$		$R^2 = ۰/۰۸۸$		
* $F = ۷/۶۲$		Adjusted $R^2 = ۰/۰۷۷$		

\* تفاوت میانگین‌ها در سطح ۰/۰۱ معنادار است.

\*\* تفاوت میانگین‌ها در سطح ۰/۰۵ معنادار است.

همان گونه که در جدول فوق مشاهده می‌شود، هر ۵ متغیر جمعیت‌شناختی تحقیق وارد معادله رگرسیون شدند و به ترتیب اولویت، سه متغیر تحصیلات با  $p < ۰/۰۰۱$ ، سن با  $P < ۰/۰۵$  و شغل با  $p < ۰/۰۵$  سهم معناداری در تبیین به - زیستی ذهنی داشتند و پیش‌بینی‌کننده مناسب‌تری برای به - زیستی ذهنی محسوب می‌شوند. سهم ویژگی‌های جمعیت‌شناختی تحصیلات، سن و شغل، در تبیین به - زیستی ذهنی، ۰/۰۸ درصد است.

## بحث و نتیجه‌گیری

بر اساس سؤالات پژوهشی، ویژگی‌های جمعیت‌شناختی شامل متغیر سن، سطح تحصیلات و شغل در میزان به - زیستی ذهنی و شادمانی افراد تفاوت ایجاد می‌کنند، اما متغیرهای جنسیت و وضعیت تأهل تفاوت معناداری را ایجاد نکردند.

### سن، به - زیستی و شادمانی

نتایج پژوهش حاضر نشان داد، که بین به - زیستی و سن تفاوت معناداری در سطح ۰/۰۵ مشاهده شد، میانگین نمرات به - زیستی بزرگسالان بیش از سایر گروه‌ها و میانگین سطح به - زیستی در سالمندان کمتر از سایر گروه‌ها بود. به عبارتی دیگر با افزایش سن میزان به - زیستی کاهش می‌یابد به ترتیب بیشترین میزان به - زیستی گزارش شده متعلق به گروه بزرگسالان شامل گروه سنی ۲۱ تا ۳۹ سال، سپس گروه میانسالان (۴۰ الی ۶۵ سال)

و در آخر گروه سالمندان ( افراد بالای ۶۵ سال) کم‌ترین میزان به - زیستی را گزارش کردند.

افراد جوان‌تر بیش از سایر گروه‌ها، به - زیستی را گزارش کردند، به نظر می‌رسد کههولت و افزایش سن و به دنبال آن مشکلات و بیماری‌های جسمانی، احساس انزوا و تنهایی به علت ازدواج فرزندان یا فقدان همسر در سنین بالای ۶۵ سال موجب کاهش به - زیستی افراد می‌شود. این داده‌ها با یافته‌های کی یز (۲۰۰۲)، مبنی بر این که افراد جوان، تحصیل کرده و متأهل، به - زیستی بالاتری را گزارش می‌کنند، همخوانی دارد.

### جنسیت، به - زیستی و شادمانی

بر اساس یافته‌های تحقیق، بین به - زیستی ذهنی، شادمانی و جنسیت رابطه‌ای وجود ندارد. یافته این تحقیق نیز در تأیید بررسی‌های دیگر مبنی بر این است که سطح به - زیستی زنان و مردان تفاوت معناداری ندارد.

با وجود این که زنان هیجانات مثبت بیشتری را گزارش می‌کنند، در عین حال هیجانات منفی گزارش شده توسط آنها بیش از مردان است و با احتمال بالاتری نسبت به مردان از اختلالات خلقی منفی رنج می‌برند. اما میزان شادمانی آنها به اندازه مردان است. این تناقض، حاکی از این است که زنان به همان شدتی که هیجانات مثبت را گزارش می‌کنند، عواطف و هیجانات منفی خود را نیز بیشتر گزارش می‌کنند. لذا تفاوت‌های جنسیتی ناشی از نیرومندی و شدت هیجانات و ابراز آنها، این تناقض را تبیین می‌کند. سطوح بالاتر اضطراب و افسردگی در زنان نیز تبیین دیگری در شدت هیجانات در آنهاست. تبیین دیگر این تناقض ناشی از این نظریه است که زنان بیشتر از مردان اجتماعی و به هم وابسته هستند و در نتیجه بیشتر احتمال دارد که تحت تأثیر رویدادهای اجتماعی بد یا خوب قرار بگیرند، در ضمن زنان تمایل دارند که تجربه‌های بد گذشته را بیشتر منعکس کنند (دینر، ۲۰۰۳).

بر خلاف دیگر یافته‌ها، کامینز و همکاران (۲۰۰۳)، در بررسی میزان به - زیستی مردم استرالیا به این نتیجه جالب دست یافتند که میزان به - زیستی زنان استرالیایی به طور معناداری بالاتر از میزان به - زیستی مردان استرالیایی است. وی عنوان کرد که زنان، بیشتر، آسان‌تر و راحت‌تر از مردان میزان رضایت خود را نشان می‌دهند. البته دلیل واضحی برای این که چرا زنان آشکارا رضایت خود را نشان می‌دهند وجود ندارد.

گلاتزر<sup>۱</sup> (۱۹۸۷)، روی نمونه ۲۰۶۷ نفری در آلمان غربی، گو<sup>۲</sup> و همکاران (۱۹۸۳)، در آمریکا با نمونه ۲۱۷۴ نفر، ماستکاسا<sup>۳</sup> (۱۹۹۲) در نروژ با نمونه ۶۲۱۴ چینز<sup>۴</sup> (۱۹۹۸) با نمونه ۵۰۰۴۶ در ۴۲ کشور جهان، تفاوت معناداری بین دو جنس زن و مرد در سطح به - زیستی و شادمانی پیدا نکردند (کامینز، ۱۹۹۶). به نظر می‌رسد، کاهش تفاوت‌های جنسی بین زنان و مردان در کلان شهری چون تهران موجب چنین نتیجه‌ای شده است. در شهرهای کوچک و روستاها که همچنان پابندی به حفظ نقش سنتی برای دو جنس وجود دارد، حصول چنین نتایجی بعید به نظر می‌رسد. در تهران به عنوان یک شهر مدرن و بزرگ از یکسو، دیدگاه و انتظارات کلیه مردم در خصوص نقش‌های جنسی تغییرات زیادی کرده و هر دو گروه زنان و مردان به امور مختلف هر دو جنس می‌پردازند و از دیگر سو به عنوان پایتخت کشور، امکانات و تسهیلات بیشتری به لحاظ شغلی، تحصیلی، گذران اوقات فراغت و ... برای زنان تدارک دیده شده است که موجب شده میزان به - زیستی و شادمانی مردان و زنان تفاوت معناداری را با یکدیگر نشان دهد.

### وضعیت تأهل، به - زیستی و شادمانی

پژوهش مذکور نشان داد که بین وضعیت تأهل و به - زیستی، رابطه معناداری وجود ندارد و این یافته با نتایج ماستکاسا (۱۹۹۴)، به نقل از لیومیرسکی و همکاران، (۲۰۰۵)، و یافته‌های تسو و تیو (۲۰۰۱) و کی یز (۲۰۰۲) مبنی بر این که افراد متأهل شادمان‌تر از افراد مطلقه، مجرد یا بیوه هستند، همخوانی ندارد. معمولاً، ازدواج گستره‌ای وسیع از منابع عاطفی و حمایتی را برای افراد به همراه دارد که موجب شادمانی افراد شده و زندگی را معنادار و هدفمند می‌سازد، تجربه رابطه صمیمانه به لحاظ عاطفی و جسمانی، ایجاد احساس امنیت عاطفی، بر طرف شدن احساس نیاز به تعلق، محبت و پذیرش از سوی جنس مخالف، ایجاد نقش اجتماعی به عنوان همسر، والد و ... به استحکام هویت فردی و اجتماعی می‌انجامد. خانواده به عنوان منبع حمایت اجتماعی بیشتر و نیز وجود تعهد و مسئولیت در برابر همسر یا فرزندان به عنوان عضو مفید و مؤثر در نهاد خانواده نیز از دیگر کارکردهای خانواده است. متأسفانه، بر اساس یافته‌های پژوهش حاضر به نظر می‌رسد تأهل به عنوان عاملی برای دستیابی به این منابع محسوب نمی‌شود و وجود خانواده کارایی خاصی برای افزایش به - زیستی در جمعیت شهر تهران ندارد. به نظر می‌رسد این عدم

1- Glatzer

2- Gove

3- Mastekaasa

4- Schyns

تفاوت بین میانگین‌ها متأثر از زندگی شهر نشینی در کلان شهر تهران نیز باشد. از سوی دیگر احتمال دارد عدم تفاوت به این دلیل باشد که افراد مجرد نیز به اندازه افراد متأهل مورد حمایت قرار می‌گیرند، زیرا در فرهنگ ما حمایت‌های خانوادگی صرف نظر از موقعیت ازدواج به طور مداوم صورت می‌گیرد.

### سطح تحصیلات، به - زیستی و شادمانی

بنا به نتایج این تحقیق، هرچند افراد با تحصیلات بالاتر، به - زیستی ذهنی بیشتری را گزارش کردند و رابطه مثبت معناداری هم وجود دارد، اما این رابطه یکنواخت نیست. به این ترتیب که افراد با تحصیلات دانشگاهی فوق لیسانس و دکتری در سطح معناداری ۰/۰۱، به - زیستی بالاتری را در مقایسه با افراد لیسانس، دیپلم و زیر دیپلم گزارش کردند.

اما تفاوت معناداری بین به - زیستی افراد بی‌سواد و افراد تحصیل کرده مشاهده نشد.

به نظر می‌رسد که در سطوح دانشگاهی، تحصیلات دانشگاهی بالاتر در افزایش میزان به - زیستی مؤثر است. اما در مقایسه بین تحصیلات دانشگاهی و بی‌سواد تفاوت معناداری مشاهده نشد. این یافته با یافته‌های تسو و تیو (۲۰۰۱) مبنی بر عدم یکنواختی میزان به - زیستی در سطوح مختلف تحصیلی همخوانی دارد.

برخی منابع بیرونی همچون تحصیلات دانشگاهی، شغل رضایتمندانه و نیز منابع درونی مانند اعتماد به نفس پیش‌بینی‌کننده بهتری برای رضایت از زندگی در دانشجویان در مقایسه با منابع بیرونی مانند پول است (دینز و همکاران، ۲۰۰۳). لذا به نظر می‌رسد افراد با تحصیلات بالاتر و مشاغلی با وجهه و موقعیت اجتماعی بهتر، دارای به - زیستی بالاتری بوده‌اند.

### شغل، به - زیستی و شادمانی

همچنین بر اساس پژوهش حاضر نشان داده شد تفاوت معناداری در سطح ۰/۰۱ بین میانگین به - زیستی افراد با مشاغل مختلف وجود دارد. افراد با مشاغلی همچون اساتید دانشگاه و محققان در رده‌های بالای شغلی که دارای تحصیلات بالاتر هستند، به - زیستی بالاتری را در حد معناداری ۰/۰۱ گزارش کرده‌اند. میزان به - زیستی دانشجویان نیز در حد معناداری بالاتر از افراد بازنشسته بود. تفاوت معناداری در میزان به - زیستی افراد در وضعیت‌های شغلی دیگر مشاهده نشد.

به نظر می‌رسد تحصیلات بالاتر که موجب دستیابی به شغلی با وجهه، مقام و موقعیت برتر اجتماعی می‌شود، تأثیر معناداری در به - زیستی افراد دارد که می‌تواند ناشی از ارزش‌گذاری جامعه به تحصیلات بالاتر و به دنبال آن موقعیت بالاتر اجتماعی می‌شود که در نهایت موجب افزایش به - زیستی افراد گردد.

کی یز (۲۰۰۲)، طی مطالعه‌ای در سطح ملی با نمونه ۳۰۳۲ نفری در آمریکا و با مقیاسی که محقق نیز در این پژوهش از آن استفاده کرده، نشان دادند که افراد جوان‌تر بین ۲۲ تا ۳۹ سال و دارای تحصیلات بالای دیپلم به طور معناداری، به - زیستی بالاتری را گزارش کردند. اما بین جنسیت و به - زیستی و نیز بین وضعیت تأهل و به - زیستی ذهنی رابطه معناداری مشاهده نشد. این یافته‌ها با یافته‌های پژوهش حاضر همخوانی دارد.

بنا بر نتایج پژوهش حاضر، متغیرهای جمعیت‌شناختی هیچ‌گونه سهمی در تبیین واریانس شادمانی افراد در جمعیت شهر تهران نداشتند. داده‌های حاضر با یافته‌های لیومیرسکی و همکاران (۲۰۰۵) همخوانی دارد. سهم ویژگی‌های جمعیت‌شناختی در تبیین به - زیستی، بسیار ناچیز و در حد ۰/۰۸۸ درصد و برای تبیین شادمانی صفر بود. که این یافته با سایر یافته‌ها مبنی بر اندک بودن سهم ویژگی‌های جمعیت‌شناختی در میزان به - زیستی همخوانی دارد. به عبارتی دیگر، این ویژگی‌ها پیش‌بینی‌کننده مناسبی برای به - زیستی محسوب نمی‌شوند.

نظر به این که ویژگی‌های جمعیت‌شناسی، سهم ناچیزی در تبیین به - زیستی و شادمانی دارند، پیشنهاد می‌شود برای ارتقاء شادمانی و به - زیستی افراد با آموزش رفتارهای داوطلبانه و اختیاری، نقش این عامل توسط نهادها و سازمان‌های کلیدی و دست‌اندر کار مسائل آموزشی و فرهنگی، در جامعه برجسته‌شده و مورد تأکید قرار گیرد، به عبارتی دیگر از یکسو از طریق آموزش و تقویت توانمندی‌ها، فضایل و ارزش‌ها برای ارتقاء به - زیستی و از سوی دیگر از طریق تدارک و ایجاد امکانات و تسهیلات به عنوان مثال ایجاد جو خوش‌بینانه در جامعه، ایجاد امنیت‌روانی، شغلی، تحصیلی و ... در جامعه، به - زیستی و ارتقای به - زیستی را در جامعه نهادینه کنند. خوشبختانه با نشان دادن سهم بسیار اندک ویژگی‌های جمعیت‌شناختی مذکور، افراد می‌آموزند که بدون توجه به تفاوت‌های جنسی، وضعیت سنی، تأهل، تحصیلات و شغل می‌توانند به - زیستی فردی و اجتماعی خود را ارتقا دهند و این عوامل را مانع و محدودکننده شادمانی خود ندانند و نقش عمده را به عملکرد و رفتار خود برای افزایش به - زیستی خود بدهند.

## منابع

- احمدی، جمشید. (۱۳۷۲). بررسی میزان افسردگی در دانشجویان دانشگاه شیراز. مجله دانشجو و پژوهش. شماره دوم. ص ۲ - ۴.
- تازه‌های آمار مرکز آمار ایران. جمهوری اسلامی ایران. (تابستان ۱۳۸۳). معاونت آمار و اطلاعات.
- دلاور، علی و همکاران. (۱۳۸۳). ارتباط ویژگی‌های جمعیت‌شناختی با میزان شیوع افسردگی در دانش‌آموزان دبیرستانی. فصلنامه پژوهشی رفاه اجتماعی. دانشگاه علوم بهزیستی و توان‌بخشی. شماره ۱۴.
- رجبی زاده، قدرت‌الله و رضائی، آرش. (۱۳۸۲). شیوع افسردگی در سالمندان شهر کرمان. مجله علمی دانشگاه علوم پزشکی رفسنجان. جلد ۲ شماره ۴ - ۳.
- شجاعی‌زاده، داوود و رصافیانی، حمیدرضا. (۱۳۸۰). بررسی میزان شیوع افسردگی و عوامل مؤثر بر آن در دانش‌آموزان پسر مقطع پیش‌دانشگاهی شهرستان کازرون در سال تحصیلی ۷۹ - ۱۳۸۰. فصلنامه پژوهشی توان‌بخشی. دانشگاه علوم بهزیستی و توان‌بخشی. شماره ششم و هفتم. ص ۲۹ - ۳۲.
- گلستانه، بهارک. (۱۳۷۹). بررسی اپیدمیولوژیکی اختلالات اضطرابی در مراجعه‌کنندگان به مرکز درمانی فارابی کرمانشاه در سال ۱۳۷۸. پایان‌نامه دکتری به راهنمایی جلال شاکری. دانشگاه علوم پزشکی کرمانشاه.
- نادری، عزت‌الله و سیف‌نراقی، مریم. (۱۳۷۴). سنجش و اندازه‌گیری و بنیادهای تحلیلی ابزارهای آن در علوم تربیتی و روانشناسی. تهران. انتشارات میثاق.
- هومن، حیدر علی. (۱۳۸۰). تحلیل داده‌های چند متغیری در پژوهش رفتاری. تهران: نشر پارسا.

Cummins, R.A. (1995). On the trail of the gold standard for Subjective Well-being. *Social Indicators Research*. 35, 179-200.

Cummins, R.A. (2000). Objective and Subjective Quality of Life: An Interactive Model. *Social Indicators Research*. 52, 55-72

Cummins, R.A. & Eckerskley, R. Pallant, J. Van Vogt, J. Misajon, R. (2003). Developing a National Index of Subjective Well-Being: The Australian Unity Research. 64. 159-190.



- Davern, M & Cummins, R, A. (2006). Is Life Satisfaction the Opposite of Life Satisfaction? *Australian Journal of Psychology*. 58(1), 1-7
- Diener, E& Oishi, S. & Lucas R, E. (2003). Personality, culture, and subjective well-being: emotional and cognitive evaluation of life. *Annual Reviews Psycholgy*. 54:403-25.
- Diener, E.&Suh, E. & Oishi, S. (1996). Recent findings on subjective well-being. *Indiana Journal of clinical psychology*. 24, 25-41.
- Diener, E. & Seligman, M. E. P. (2004). Beyond money: Toward an economy of well-being. *Psychological Science in the Public Interest*, 5, 1-31.
- Graham, C & Pettinato, S. (2001).Happiness, And Democracy: Latin America in Comparative Perspective. *Journal of Happiness Studies*. 2, 237-268.
- Keyes, C. L. M. (1998). Social well-being. *Social Psychology Quarterly*, 61, 121-140.
- Keyes, C. L. M. (2002).The mental health continuum: from languishing to flourishing in life. *Journal of health and social research*. vol 43,207-222.
- Keyes, C. L. M. & Magyar-Moe. Jeana.L. (2003).The measurment and utility of adult subjective well \_being .p.411-425 in positive psychological assessment: *Handbook of models and measures* ,edited by S.J.Lopez and .R. Snyder. Washington, DC: American Psychological Association.
- Keyes, C. L. M. & Ryff, C, D. & Shmotkin, D. (2002). Optimizing Well-being: The Empirical Encounter of tow Traditions. *Journal of Personality and Social Psychology*. 82(6), 1007-1022.
- Levinson,D.(1986). *Season of a man`s life*. Newyork. Ballantine.
- Lyubomirsky, S & Lepper, H. S. (1999). A measure of subjective happiness: preliminary reliability and construct validation. *Social Indicators Research*. 46, 137-155.
- Lyubomirsky, S & Sheldon, K.M & Schkade, D. (2005). Pursuing happiness: The architecture of sustainable change. *Review of General Psychology*, 9,111\_131.
- Tsow, M. & Tiu, J. (2001). Happiness and Domain Satisfaction in Taiwan. *Journal of Happiness Studies*. 2, 269-288
- Snyder ,C,R & Lopez ,S,J .(2002). *handbook of positive psychology* .new York. oxford.



پښتونستان د علومو او مطالعاتو د پوهنتون  
پرتال جامع علومو د پوهنتون



پروہشگاہ علوم انسانی و مطالعات فرہنگی  
پرتال جامع علوم انسانی