

Predicting Happiness Among Iranian Veterans

Azam Noferesti. Ph.D.

Academic Center of Education, Culture and Research, Alborz
Branch, Alborz, Iran

Nima Ganji. M. A.

Academic Center of Education, Culture and Research, Alborz
Branch, Alborz, Iran

Ali Akbar Solaymani. Ph. D.

Academic member, University of Science and Culture,
Tehran, Iran

Abstract

The purpose of the study was to specify factors that influence happiness in Veterans. The research design was descriptive and correlational. All of the veterans in Iran in 2012 were the population in this research. From among them, 1135 veterans from 10 provinces were selected based on stratified quota sampling. Then, they completed Argyle Oxford Happiness Inventory (1995), the Big Five Inventory of John, Donahue and Kentle (1991), a researcher-made Noferesti Intentional Activity Scale (2012) and the demographic questionnaire. Data were analyzed using stepwise multiple regression analysis. Findings showed that the most important factors in happiness were: neuroticism, extroversion, intentional activities, physical health and income ($P < 0.0001$).

Key words: happiness, personality, circumstances, intentional activity, veteran's.

پیش‌بینی شادکامی در جانبازان و ایثارگران

اعظم نوفرستی*

دکتری روان‌شناسی بالینی، جهاد دانشگاهی البرز، البرز، ایران

نیما گنجی

کارشناس ارشد علوم شناختی، جهاد دانشگاهی البرز، ایران

علی اکبر سلیمانی

عضو هیأت علمی دانشگاه علم و فرهنگ، تهران، ایران

چکیده

این پژوهش با هدف پیش‌بینی شادکامی در جانبازان و ایثارگران انجام گرفت. روش پژوهش توصیفی از نوع همبستگی است. همه جانبازان و ایثارگران کشور در سال ۹۱ جامعه آماری پژوهش را تشکیل دادند. از این جامعه نمونه‌ای به تعداد ۱۱۳۵ نفر از ایثارگران از ۱۰ استان کشور بر اساس شیوه نمونه‌گیری طبقه‌ای سهمیه‌ای نامساوی انتخاب شد. مقیاس شادکامی آکسفورد (آرگایل، ۱۹۹۵)، پرسشنامه شخصیتی نئو (جان، دوناو و کنتل، ۱۹۹۱)، مقیاس محقق ساخته فعالیت‌های ارادی (نوفرستی، ۱۳۹۱) و پرسشنامه اطلاعات جمعیت شناختی بر روی گروه نمونه اجرا و نتایج حاصل از این پرسشنامه‌ها با استفاده از تحلیل رگرسیون چندگانه سلسله‌مراتبی تجزیه و تحلیل شد. یافته‌های به دست آمده از تحلیل رگرسیون نشان داد که روان‌رنجورخویی، برونگرایی، انجام فعالیت‌های ارادی، سلامت جسمانی و سطح درآمد مهمترین پیش‌بینی‌کننده‌های شادکامی در جانبازان و ایثارگران بود ($P = 0/0001$).

واژه‌های کلیدی: شادکامی، شخصیت، شرایط زندگی، فعالیت‌های ارادی، جانبازان و ایثارگران.

این طرح با حمایت مالی دفتر پژوهش‌های فرهنگی معاونت پژوهش و ارتباطات فرهنگی بنیاد شهید و امور ایثارگران انجام شده است.

* نویسنده مسئول: noferest88@yahoo.com

پذیرش ۹۵/۴/۵

وصول ۹۳/۶/۲۳

مقدمه

خانواده و عشق و صمیمیت (رفیعی‌نیا و اصغری، ۱۳۸۶) از جمله عوامل اجتماعی مؤثر بر شادکامی هستند. از منابع و عوامل اقتصادی مؤثر بر شادکامی می‌توان به کار، درآمد، ثروت و رفاه اجتماعی (دالن و همکاران، ۲۰۰۸، آهوویا، ۲۰۰۷؛ ۲۰۰۸؛ لایارد، ۲۰۰۵) توسعه اقتصادی و رشد درآمد ملی اشاره داشت. ایمان قلبی و باورهای مذهبی استوار و انجام اعمال مذهبی نیز از دیگر عوامل مؤثر بر احساس شادکامی است (آزموده، شهیدی و دانش، ۱۳۸۶).

لیوبومرسکی (لیوبومرسکی، شلدون و شکید، ۲۰۰۵؛ شلدون و لیوبومرسکی ۲۰۰۴، شلدون و لیوبومرسکی، ۲۰۰۷) در «الگوی شادکامی پایدار»^۱ خود معتقد است که به‌طور کلی شرایط زندگی یک فرد فقط حدود ۱۰ درصد از تفاوت‌های فردی افراد را در سطح شادکامی تبیین می‌کند. شرایط زندگی شامل عواملی مثل ملیت یا فرهنگ، ویژگی‌های جمعیت‌شناختی (مثل سن و جنس)، تجربه‌های فردی (مثل حوادث آسیب‌زای گذشته و پیروزی‌ها) و متغیرهای مربوط به وضعیت زندگی (مثل وضعیت تأهل، سطح تحصیلات، سلامت و درآمد) است. این شرایط معمولاً در زندگی ثابت هستند و بنابراین بسیار مستعد انطباق و سازگاری هستند و به همین دلیل تأثیر کمی روی شادکامی افراد دارند. پژوهش‌های بسیاری از این یافته‌ها حمایت کرده است. برای مثال، یک مطالعه نشان داد که ثروتمندترین مردم آمریکا، کسانی که درآمد سالانه آنان بیشتر از ده میلیون دلار است، سطح شادکامی شخصی خود را فقط اندکی بیشتر از کارمندان اداری و کارگران زیردست خود گزارش کرده‌اند (شلدون و لیوبومرسکی، ۲۰۰۷) و اگرچه میزان شادکامی افراد متأهل بیشتر از افراد مجرد است، اما تأثیر ازدواج بر شادکامی اندک است (شلدون و بوم و لیوبومرسکی، ۲۰۱۲). حدود ۵۰ درصد از واریانس شادکامی نیز به واسطه زن‌ها (ابعاد تغییرناپذیر شخصیت و خلق‌وخو) تبیین می‌شود. مطالعه دوقلوها در این زمینه نشان می‌دهد که همبستگی بین شادکامی در دوقلوهای یک تخمکی بسیار قوی است (لیکن و تلگن^{۱۱}، ۱۹۹۶). میزان این همبستگی در دوقلوهایی که با هم بزرگ شدند، نسبت به دوقلوهایی که دور از هم بزرگ شده‌اند، تقریباً مساوی است (همبستگی ۰/۵۸ در مقابل ۰/۴۸) که این مطلب بیانگر نقش ژنتیک در سطح پایه شادکامی است.

پژوهش‌های انجام شده در حوزه روان‌شناسی مثبت‌گرا نشان می‌دهد که گرچه شادکامی یکی از عالی‌ترین اهداف زندگی انسان در سطح فردی و اجتماعی در همه جوامع است، با این حال، منابع و عوامل مؤثر بر آن در جوامع مختلف متفاوت است (دینر^۱، ۲۰۰۰؛ بوم، لیوبومرسکی و شلدون^۲، ۲۰۱۱). آرگایل^۳ (۲۰۰۱) شادکامی را ترکیبی از وجود عاطفه مثبت، نبود عاطفه منفی و رضایت از زندگی می‌داند. شادی جنبه هیجانی شادکامی و رضایت از زندگی^۴ جنبه شناختی آن است (آرگایل، ۲۰۰۱).

ویژگی‌های جمعیت‌شناختی، عوامل روانی، جسمانی، اجتماعی، اقتصادی، مذهبی، معنوی و فرهنگی به‌عنوان مهمترین عوامل مؤثر بر شادکامی در پژوهش‌های متعددی مورد بررسی قرار گرفته‌اند. از ویژگی‌های جمعیت‌شناختی می‌توان به سن، جنس، تحصیلات، وضعیت تأهل و نژاد اشاره کرد. به‌عنوان مثال، آرگایل (۱۹۹۹) نشان داد هرچه سن افراد بیشتر می‌شود، میزان شادکامی آنها نیز افزایش می‌یابد. زنان تمایل دارند که شادکامی بیشتری را نسبت به مردان ابراز کنند (به‌عنوان مثال، مروزک و اسپرو^۵، ۲۰۰۵). بین افزایش تحصیلات و شادکامی رابطه مثبت و معناداری وجود دارد (دالن، پیس‌گود و وایت^۶، ۲۰۰۸). چنگ و فرنهام^۷ (۲۰۰۳) نشان دادند که افراد متأهل نسبت به افراد مجرد سطح شادکامی بالاتری دارند. از عوامل روانی می‌توان به شخصیت و ابعاد آن (هیلز و آرگایل، ۲۰۰۱؛ چنگ و فرنهام، ۲۰۰۳؛ گروسی‌فرشی، مانی و بخشی‌پور، ۱۳۸۵) خوش‌بینی و سرزندگی (کشاوری، مولوی و کلانتری، ۱۳۸۷)، سلامت روانی (دالن و همکاران، ۲۰۰۸؛ امیدیان، ۱۳۸۸) و رضایت از زندگی اشاره کرد که با شادکامی رابطه مثبت و معناداری دارند. از منابع جسمانی، سلامتی (شیلدز و وسلی^۸، ۲۰۰۵؛ علی‌پور، نوربالا، اژه‌ای و مطیعان، ۱۳۸۹)، ورزش (بیکر^۹ و همکاران، ۲۰۰۵؛ گودرزی و حمایت‌طلب، ۱۳۸۴) بیشترین پژوهش‌ها را به دنبال داشته است. نتایج این پژوهش‌ها نیز نشان می‌دهد که بین سلامت جسمانی و شادکامی نیز رابطه مثبت و معناداری وجود دارد (به‌عنوان مثال، علی‌پور و همکاران، ۱۳۸۹). موفقیت (بوم و لیوبومرسکی، ۲۰۰۸)، ارتباطات اجتماعی و روابط دوستانه،

1. Diener
3. Argyle
5. Mroczek & Spiro
7. Cheng & Furnham
9. Baker
11. Lykken & Tellegen

2. Bohem, Lyubomirsky & Sheldon
4. Life Satisfaction
6. Dolan, Peasgood & White
8. Shields & wheatley
10. the sustainable happiness model

است. شیوه‌هایی که افراد انتخاب می‌کنند تا میزان شادکامی خود را افزایش دهند، در آمریکا و آلمان بیشتر متمرکز بر روش‌های فردی و در روسیه و جنوب آسیا بیشتر متمرکز بر روش‌های اجتماعی است.

بابانظری (۱۳۸۹) در پژوهشی که بر روی ۵۶۵ نفر از افراد خانواده‌های شاهد و ایثارگر انجام گرفت، نشان داد که میزان سلامت روانی در خانواده‌های شاهد و ایثارگر ۳۸ درصد، میزان تحصیلات ۱/۵ درصد و درآمد ۳ درصد از تغییرات شادکامی را تبیین می‌کند. همچنین، بین زنان و مردان خانواده‌های شاهد و ایثارگر از نظر میزان شادکامی تفاوت معناداری وجود ندارد ($P=0/794$). با این حال بین اعضای مجرد و متأهل خانواده‌های شاهد و ایثارگر تفاوت معنادار وجود دارد ($P=0/794$). اعضای مجرد به‌طور معناداری شادکامی بالاتری دارند. همچنین نتایج این پژوهش نشان می‌دهد که میزان شادکامی در همسران شهید به‌طور معناداری از جانبازان، همسران جانباز، فرزندان شهدا و فرزندان جانباز پایین‌تر است.

در پژوهش نصرآبادی (۱۳۸۷) که بر روی ایثارگران و خانواده‌های آنان انجام گرفت، نشان داده شد که عوامل فردی مؤثر بر شادکامی سهم معنی‌داری در تبیین واریانس شادکامی گروه نمونه دارد. عوامل فردی در این پژوهش به عواملی همچون عواطف مثبت، نبود عواطف منفی در فرد، برخورداری از منبع کنترل درونی، داشتن خودپنداره مثبت و اعتماد به نفس، خودباوری، رضایت از زندگی، حفظ خونسردی و آرامش در انجام امور، وضعیت تأهل و خصایصی از این قبیل اطلاق گردیده است. در این پژوهش عوامل خانوادگی شامل رابطه مطلوب با اعضای خانواده، وضعیت اقتصادی - اجتماعی خانواده و سطح درآمد واریانس شادکامی را به‌طور معنی‌داری پیش‌بینی نکرد.

مروری بر پژوهش‌های انجام شده در حوزه شادکامی نشان می‌دهد که هر کدام از این پژوهش‌ها بر عوامل خاصی در پژوهش خود متمرکز شده‌اند، در حالی که در این پژوهش سعی شده است که مهمترین عوامل مؤثر بر شادکامی براساس نظریه لیوبومرסקی و همکاران (۲۰۰۵) بررسی و سهم هر کدام از این عوامل مشخص شود.

مطالعه شادکامی و عوامل مؤثر بر آن در جامعه ما که از ویژگی‌های فرهنگی و مذهبی خاصی برخوردار است و ارزش‌های فرهنگی، اخلاقی و اجتماعی آن معیارهای متفاوتی نسبت به جوامع غربی و حتی جوامع شرقی (نظیر چین و ژاپن) دارد، متفاوت از فرهنگ‌های دیگر است. در این بین بررسی شادکامی و عوامل مؤثر بر شادکامی در جمعیت

مطالعات طولی انجام شده در زمینه سطح شادکامی افراد نشان می‌دهد که با تجربه‌های مثبت و منفی زندگی سطح شادکامی افراد افزایش یا کاهش می‌یابد. با این حال، افراد به سرعت به سطح پایه شادکامی خود بر می‌گردند (بوم و لیوبومرסקی، ۲۰۰۹). این یافته‌ها نشان می‌دهد که هر فردی ممکن است نقطه ثابتی از شادکامی داشته باشد که به‌صورت ژنتیکی تعیین شده است و تغییرپذیر نیست. براساس الگوی لیوبومرסקی و همکاران (۲۰۰۵) ۴۰ درصد از واریانس باقیمانده شادکامی با فعالیت‌های ارادی^۱ افراد که درجات متفاوتی از موفقیت و لذت را به دنبال دارد، تنظیم می‌شود. این فعالیت‌های ارادی ممکن است رفتاری (مثل تمرین مهربانی کردن)، شناختی (مثل خوش‌بینی)، یا انگیزشی (دنبال کردن اهداف خاص در زندگی) باشد. ماهیت این فعالیت‌ها به‌گونه‌ای است که چون به‌طور طبیعی متغیر است و نقطه شروع و پایان دارد (دوره‌ای است)، کمتر تحت تأثیر سازگاری و انطباق قرار می‌گیرد.

دالن، پیسگود و وایت (۲۰۰۸) مهمترین تعیین‌کننده‌های شادکامی را در ۷ طبقه بزرگ قرار دادند که عبارت‌اند از: ۱- درآمد؛ ۲- ویژگی‌های فردی مثل سن، جنسیت، قومیت و شخصیت؛ ۳- ویژگی‌های اجتماعی مثل تحصیلات، سلامتی، نوع کار، بیکاری؛ ۴- چگونگی گذران وقت مثل ساعت‌های کاری، برقراری رابطه با دیگران، مراقبت کردن از دیگران، عضو شدن در انجمن‌ها و نهادهای به‌صورت اختیاری، ورزش، فعالیت‌های مذهبی؛ ۵- نگرش و باور نسبت به خود، دیگران و زندگی، باورهایی مثل اعتماد، نگرش سیاسی و نگرش‌های مذهبی؛ ۶- روابط مثل ازدواج و روابط صمیمی، داشتن بچه، داشتن خانواده و دوستان و...؛ ۷- محیط سیاسی، اجتماعی و اقتصادی مثل میزان کافی بودن درآمد مالی، درصد بیکاری، تورم، نظام رفاهی و خدمات بیمه عمومی، درجه دموکراسی، آب و هوا و محیط طبیعی، محرومیت و ایمن بودن محیط زندگی و زندگی شهری یا روستایی.

لی و پادیل (۲۰۱۵) در پژوهشی که بر روی دانشجویان ۱۹۸ دانشگاه کره جنوبی انجام گرفت، نشان دادند که احساس برخورداری از حمایت اجتماعی، احساس توانایی برای غلبه بر مشکلات و ناهمواری‌های زندگی و همچنین داشتن روابط نزدیک با خانواده و دوستان، مهمترین تعیین‌کننده‌های شادکامی برای دانشجویان کره جنوبی است.

فورد و همکاران (۲۰۱۵) در پژوهشی که بر روی چهار کشور آمریکا، آلمان، روسیه و شرق آسیا انجام گرفت، نشان دادند که عوامل مؤثر بر شادکامی تحت تأثیر متغیرهای فرهنگی

به‌دست آمده بود، تعداد نمونه در هر استان مشخص گردید. از تهران (۲۴۳ نفر)، اصفهان (۱۵۰ نفر)، خوزستان (۱۱۳ نفر)، گیلان (۱۰۰ نفر)، کرمانشاه (۱۳۰ نفر)، بوشهر (۱۲۰ نفر)، گلستان (۷۹ نفر)، خراسان جنوبی (۷۸ نفر)، آذربایجان غربی (۸۲) و سیستان و بلوچستان (۷۸) به‌صورت کاملاً تصادفی از فهرست اسامی ایثارگران انتخاب شدند. افراد گروه نمونه به نسبت بر اساس اطلاعات مرکز آمار بنیاد شهید هر استان از بین جانبازان و همسرانشان، آزادگان و همسرانشان و همسران شهدا انتخاب شدند.

ابزار سنجش

مقیاس شادکامی آکسفورد^۱: این پرسشنامه که در سال ۱۹۹۰ آرگایل و لو^۲ تهیه کردند و در سال ۱۹۹۵ آرگایل، مارتین^۳ و لو مورد تجدید نظر و گسترش قرار دادند، دارای ۲۹ ماده است که هر ماده ۴ گزینه دارد و نمره‌ای بین صفر تا ۳ به خود اختصاص می‌دهد. گزینه‌های اولین ماده این مقیاس عبارت‌اند از: «الف: من احساس خوشحالی نمی‌کنم. ب: من تا اندازه‌ای احساس خوشحالی می‌کنم. ج: من خیلی خوشحالم. د: من فوق‌العاده خوشحالم». آرگایل و همکاران (۱۹۹۵) پایایی این پرسشنامه را با استفاده از روش آلفای کرونباخ در مورد ۳۴۷ آزمودنی ۰/۹۰ به‌دست آوردند. اعتبار همزمان مقیاس با استفاده از قضاوت دوستان ۰/۴۳ به‌دست آمد. برای بررسی اعتبار سازه این مقیاس از همبسته کردن نمره شادکامی با نمره‌های عاطفه منفی، عاطفه مثبت و خشنودی استفاده شد. ضریب اعتبار سازه به ترتیب، ۰/۵۲-، ۰/۳۲ و ۰/۵۷ به‌دست آمد. همچنین علی‌پور و نوربالا (۱۳۷۸) نیز ضریب پایایی آن را با استفاده از روش آلفای کرونباخ بر روی ۱۳۲ نفر نمونه ایرانی ۰/۹۳ به‌دست آوردند. همچنین علی‌پور و نوربالا (۱۳۷۸) اعتبار این پرسشنامه را با روش روایی صوری تأیید کردند. در این پژوهش این مقیاس به‌منظور سنجش میزان شادکامی ایثارگران به‌کار گرفته شد.

پرسشنامه شخصیتی نتو^۴: جان، دوناو و کنتل^۵ (۱۹۹۱) این پرسشنامه را برای اندازه‌گیری ویژگی‌های اصلی پنج عامل شخصیت از طریق عبارات کوتاه ساختند. بر همین اساس این مقیاس اندازه‌گیری مؤثر و منعطف ابعاد پنجگانه شخصیت را وقتی اندازه‌گیری متمایز وجوه فردی منظور نظر نیست، فراهم

ایثارگران نیز به‌عنوان قشری که در طی جنگ تحمیلی آسیب‌های جسمی و روانی بسیاری را متحمل شده‌اند و ممکن است امروز نیازهای متفاوتی نسبت به سایر افراد جامعه داشته باشند، خود محل تأمل است؛ در حالی که مروری بر پژوهش‌های انجام‌شده در ایران نشان می‌دهد که تاکنون پژوهشی در این زمینه بر روی جمعیت ایثارگران انجام نشده است. بر این اساس، پژوهش پیش رو تدوین شده است تا فرضیه‌های زیر مورد بررسی قرار گیرد:

- ۱- ویژگی‌های شخصیتی (روان‌رنجورخویی، برونگرایی، سازگاری، وظیفه‌شناسی و پذیرش) به‌صورت معناداری شادکامی جانبازان و ایثارگران را پیش‌بینی می‌کند.
- ۲- شرایط زندگی (سن، جنس، وضعیت تأهل، تحصیلات، درآمد و سلامت جسمانی و روانی) به‌صورت معناداری شادکامی جانبازان و ایثارگران را پیش‌بینی می‌کند.
- ۳- فعالیت‌های آزادی به‌صورت معناداری شادکامی جانبازان و ایثارگران را پیش‌بینی می‌کند.

روش

روش پژوهش، جامعه آماری و نمونه: این پژوهش از نظر هدف، جزء پژوهش‌های بنیادی و از نظر شیوه گردآوری داده‌ها از نوع مطالعه‌های توصیفی^۱ (همبستگی^۲) به شمار می‌رود. جامعه آماری پژوهش را همه جانبازان، همسران جانبازان، آزادگان، همسران آزادگان و همسران شهید در کل کشور که فهرست اسامی آنها در بنیاد شهید و امور ایثارگران استان‌های کشور در نیمه دوم سال ۹۱ وجود داشت، تشکیل دادند.

از جامعه آماری پژوهش نمونه‌ای به حجم ۱۱۳۵ نفر به شیوه نمونه‌گیری طبقه‌ای سهمیه‌ای^۳ نامساوی انتخاب شد. بدین منظور، ابتدا کل کشور بر اساس موقعیت جغرافیایی به پنج طبقه شمال، مرکز، جنوب، شرق و غرب تقسیم گردید و از هر منطقه دو استان به‌صورت تصادفی انتخاب شد. استان گلستان و مازندران از شمال، استان تهران و اصفهان از مرکز، استان بوشهر و خوزستان از جنوب، استان خراسان جنوبی و سیستان و بلوچستان از شرق و استان کرمانشاه و آذربایجان غربی از غرب، استان‌های انتخاب‌شده برای انجام پژوهش هستند. پس از انتخاب استان‌ها با توجه به حجم جامعه آماری در هر استان که از مرکز اطلاعات و آمار بنیاد شهید استان

1. descriptive

3. quota sampling

5. Lu

7. Big Five Inventory (BFI)

2. correlation

4. Oxford Happiness Inventory (OHI)

6. Martin

8. John, Donahue & Kentle

همبستگی پیرسون، تحلیل رگرسیون سلسله‌مراتبی با استفاده از نرم‌افزار SPSS نسخه ۱۸ تحلیل شد.

یافته‌ها

در این پژوهش میانگین کلی سن گروه نمونه ۴۶/۹۹ سال و انحراف معیار آن ۷/۵۲ است. با توجه به اینکه سه گروه از افراد نمونه (همسران جانبازان، همسران آزادگان و همسران شهدا) زنان و دو گروه (جانبازان و آزادگان) مردان بودند، ۵۶/۵ درصد از حجم نمونه را زنان و ۴۳/۵ درصد از آن را مردان تشکیل دادند. ۳۱/۴ درصد از حجم نمونه را جانبازان، ۳۲/۵ درصد را همسران جانبازان، ۵/۳ درصد را آزادگان، ۱۰/۱ درصد را همسران آزادگان، ۱۳/۸ درصد را همسران شهدا و در نهایت ۶/۹ درصد را آزادگان جانباز تشکیل دادند. همچنین، حدود ۸۶/۷ درصد از گروه نمونه متأهل و فقط ۰/۳ درصد از گروه نمونه مجرد بودند.

برای بررسی مدل لیوبومرستی از شادکامی، متغیر ویژگی‌های شخصیتی، شرایط زندگی و فعالیت‌های ارادی به‌عنوان متغیرهای پیش‌بین و متغیر شادکامی به‌عنوان متغیر ملاک وارد معادله رگرسیون همزمان شدند. جدول ۱ نشان می‌دهد که از بین متغیرهای شخصیتی وارد شده، متغیر روان‌رنجورخویی و برون‌گرایی و از بین متغیرهای مربوط به شرایط زندگی متغیر سطح درآمد و میزان سلامت جسمانی و همچنین متغیر انجام فعالیت‌های ارادی وارد معادله رگرسیون شده و سایر متغیرها از معادله رگرسیون حذف شده‌اند. با توجه به میزان R^2 در جدول، متغیر روان‌رنجورخویی حدود ۲۶ درصد از واریانس شادکامی را توجیه می‌کند و هنگامی که متغیر برون‌گرایی وارد معادله می‌شود، این رقم به ۳۵ درصد افزایش می‌یابد. این یافته‌ها نشان می‌دهد که متغیرهای شخصیتی حدود ۳۵ درصد از واریانس شادکامی را توجیه می‌کند. اضافه کردن مدل سوم یعنی فعالیت‌های ارادی باعث افزایش ۱۰ درصدی واریانس توجیه شادکامی می‌شود و در نهایت هنگامی که متغیرهای درآمد و سلامت جسمانی وارد معادله می‌شوند، فقط ۳ درصد واریانس شادکامی افزایش می‌یابد. بنابراین شخصیت ۳۵ درصد، فعالیت‌های ارادی ۱۰ درصد و شرایط زندگی مثل سطح درآمد و سلامت جسمانی حدود ۳ درصد از واریانس شادکامی را توجیه می‌کند و به‌طور کلی این متغیرها روی هم‌رفته ۴۸ درصد از شادکامی را توجیه می‌کنند.

می‌کند (جان و اسریواستاوا^۱، ۱۹۹۹). پرسشنامه پنج عامل شامل ۴۴ گویه با عبارات کوتاه است که بر روی یک مقیاس پنج درجه‌ای از کاملاً مخالف (۱) تا کاملاً موافق (۵) درجه‌بندی می‌شود. در نمره‌گذاری این پرسشنامه بعضی از ماده‌ها به‌صورت معکوس نمره‌گذاری می‌شود. برخی از این عبارات کوتاه عبارت‌اند از: «من خودم را به‌عنوان کسی می‌بینم که پرحرف است. من خودم را به‌عنوان کسی می‌بینم که تمایل دارد دیگران را خطاکار بداند». در این پژوهش مقیاس به‌منظور سنجش ویژگی‌های شخصیتی ایثارگران به کار گرفته شد.

مقیاس فعالیت‌های ارادی: یک پرسشنامه محقق‌ساخته است که براساس نظریه لیوبومرستی و همکاران (۲۰۰۵) ساخته شده است. این مقیاس شامل ۲۶ فعالیت است که فرد به صورت آگاهانه و ارادی انجام می‌دهد. میزان انجام هر فعالیت فرد در مقیاس ۰ تا ۴ نمره‌ای درجه‌بندی می‌شود. ضریب پایایی این مقیاس در پژوهش با استفاده از آلفای کرونباخ ۰/۸۹ به‌دست آمد. اعتبار این آزمون با استفاده از اعتبار همزمان با بررسی ضریب همبستگی این پرسشنامه با مقیاس شادکامی آکسفورد و مقیاس افسردگی بک به دست آمد. این ضرایب به ترتیب ۰/۴۷ و ۰/۳۴- به دست آمد. برخی از این فعالیت‌ها عبارت‌اند از: حمایت کردن از دوستان و نزدیکان، رفت و آمد با دوستان و فامیل، خرید کردن، شرکت در مجالس و مراسم مذهبی. در این پژوهش مقیاس به‌منظور سنجش فعالیت‌های ارادی ایثارگران به کار گرفته شد.

پرسشنامه ویژگی‌های جمعیت‌شناختی: این پرسشنامه به‌صورت یک مصاحبه ساختاریافته تهیه شده بود که ویژگی‌های جمعیت‌شناختی مثل سن، جنس، وضعیت تأهل، شغل، تحصیلات و نوع جانبازی را بررسی می‌کند. همچنین در این پرسشنامه از شرکت‌کنندگان خواسته شد تا میزان ارزیابی خود را از سلامت جسمانی و روانی خویش بین ۱ تا ۱۰ درجه‌بندی کنند و همین درجه‌بندی مبنای تحلیل‌های مربوط به سلامت جسمانی و روانی شرکت‌کنندگان قرار گرفت.

روش اجرا و تحلیل داده‌ها

بعد از مشخص کردن افراد گروه نمونه و مراجعه به درب منزل آنها، پرسشنامه‌ها به جانبازان و همسرانشان، آزادگان و همسرانشان و همسران شهدا تحویل داده شد. پرسشنامه‌های پژوهش از طریق خودگزارش‌دهی ایثارگران پاسخ داده شد. داده‌های حاصل از پرسشنامه‌های پژوهش از طریق ضریب

جدول ۱- تحلیل جامع رگرسیون چندگانه سلسله‌مراتبی برای پیش‌بینی شادکامی

متغیرهای پیش‌بین	ضریب غیر استاندارد	ضریب استاندارد	t	سطح معناداری	R	R ²	F تغییر	سطح معناداری	F تغییر	سطح معناداری
	B	SE	Beta							
۱ روان‌رنجورخویی	-	۰/۰۸۱	۳۰۲/۰-	۱۰/۶۱۳	۰/۵۱۲	۰/۲۶۲	۷۳۱/۲۷۲	۰/۰۰۰۱	۰/۰۰۰۱	۰/۰۰۰۱
۲ برون‌گرایی	۷۸۳/۰	۰/۱۰۶	۰/۲۱۰	۷/۳۹۲	۰/۵۹۸	۰/۳۵۸	۰۰۸/۱۱۵	۰/۰۰۰۱	۰/۰۰۰۱	۰/۰۰۰۱
۳ فعالیت‌های ارادی	۰/۳۲۲	۰/۰۳۲	۰/۳۰۷	۱۰/۲۰۸	۰/۶۷۷	۰/۴۵۸	۶۷۹/۱۴۱	۰/۰۰۰۱	۰/۰۰۰۱	۰/۰۰۰۱
۴ میزان درآمد ماهیانه	۶۰۷/۱	۰/۵۷۲	۰/۰۷۴	۲/۸۰۸	۰/۶۹۷	۰/۴۸۶	۴۴۵/۲۰	۰/۰۰۰۱	۰/۰۰۰۱	۰/۰۰۰۱
۵ سلامت جسمانی	۷۰۴/۲	۰/۴۹۷	۰/۰۵۲	۵/۴۳۵	۰/۰۰۰۱	۰/۰۰۰۱		۰/۰۰۰۱	۰/۰۰۰۱	۰/۰۰۰۱

ضرایب بتا استاندارد شده برای ارزیابی سهم هر یک از متغیرها در مدل، اندازه‌های را برحسب انحراف معیار ارائه می‌دهد. بتا تغییر پیش‌بینی شده در انحراف معیار متغیر ملاک است. برای تغییر یک انحراف معیار در متغیر پیش‌بین در حالی که سایر متغیرهای پیش‌بین کنترل می‌شود. بنابراین اگر نمره روان‌رنجورخویی یک انحراف معیار تغییر کند، نمره شادکامی ۰/۵۱۲ انحراف معیار تغییر می‌کند. یافته‌های جدول ۱ نشان می‌دهد که فرضیه‌های پژوهش در مورد متغیرهای روان‌رنجورخویی، برون‌گرایی، فعالیت ارادی، میزان درآمد و سلامت جسمانی تأیید می‌شود و در مورد سایر متغیرهای وارد شده در معادله تأیید نشده است.

بحث و نتیجه‌گیری

این پژوهش که با هدف تعیین عوامل مؤثر بر شادکامی ایثارگران انجام گرفت، نشان داد که بین همه ابعاد شخصیت با شادکامی رابطه معنادار وجود دارد. این رابطه معنادار برای روان‌رنجورخویی منفی و برای برون‌گرایی، سازگاری، توافق و وظیفه‌شناسی مثبت است. این نتیجه با یافته‌های به دست آمده از پژوهش‌های چنگ و فارنهام (۲۰۰۳)، هیلز و آرگایل (۲۰۰۱)، دالن و همکاران (۲۰۰۸) و گروسی فرشی، مانی و بخشی‌پور (۱۳۸۵)، همخوان است. میزان رابطه روان‌رنجورخویی در این پژوهش بیشتر از برون‌گرایی است. به نظر می‌رسد که اینجا بُعد فرهنگی وجود دارد. شاید به این دلیل که سطح سلامت روانی ممکن است در کشور ما پایین‌تر از کشورهای دیگر باشد، بنابراین کاهش روان‌رنجورخویی تأثیر بیشتری روی شادکامی دارد. احساس شادکامی دارای زمینه‌های از عواطف مثبت همچون رضایت، خشنودی، لذت و کامجویی

است و روان‌رنجورخویی که یکی از مهمترین حیطه‌های شخصیت است، شامل انواع مشکلات عاطفی از قبیل ترس، خصومت و افسردگی است (کار، ۲۰۰۴). این مشکلات باورهای مثبت فرد را تضعیف می‌کند و در نتیجه زمینه بروز شادکامی را خنثی می‌سازد. بدین ترتیب، عوامل منفی نقش بازدارندگی دارند و همچون مانعی در برابر احساس شادکامی، مردم‌آمیزی، روابط انسانی و حتی توفیق در مسائل خانوادگی و تربیتی قرار می‌گیرند (سلیگمن، ۲۰۰۲). بنابراین به نظر می‌رسد با توجه به افزایش احتمال افسردگی و اضطراب و سایر هیجان‌های منفی در افراد دارای روان‌رنجورخویی، میزان افکار، رفتارها و هیجان‌های مثبت در این افراد کاهش پیدا می‌کند که به سهم خود باعث کاهش شادکامی و بهزیستی ذهنی در فرد می‌شود. از سویی دیگر، برون‌گرایی با تحرک و ارتباط پیوند نزدیک دارد و از این‌رو به پذیرش، گروه‌گرایی و مخاطب‌گرایی منجر می‌شود. با عواطف مثبت و مهارت داشتن در تولید موقعیت‌های کامیاب‌کننده نیز رابطه نزدیک دارد. آرگایل (۱۹۹۹) برون‌گرایی را در ارتباط با شادکامی تحلیل کرده و معتقد است هدف اصلی برون‌گرایی، احساس شادکامی و دستیابی به لذت و خوشی و استفاده از فرصت‌های زندگی است. بنابراین به نظر می‌رسد که افراد برون‌گرا به دلیل ایجاد شبکه روابط اجتماعی وسیع فرصت‌های شادکامی بسیاری برای خود فراهم می‌کنند که خود به افزایش شادکامی و بهزیستی در آنها منجر می‌شود.

این یافته پژوهش که بین سطح درآمد و شادکامی رابطه مثبت و معناداری وجود دارد، با یافته‌های به دست آمده از پژوهش‌های آهوویا، ۲۰۰۸؛ ۲۰۰۷؛ لایارد، ۲۰۰۵ همخوان است. هنگامی که افراد از سطح شادکامی بالاتری برخوردارند،

بنابراین کلید شادکامی افراد در این است که بتوانند تجارب مثبت زیادی را در طول زمان به دست آورند و در این حالت باقی بمانند. لیوبومرסקی و لایوس (۲۰۱۳) معتقدند که این فعالیت‌ها از طریق افزایش هیجان مثبت، افکار مثبت، رفتارهای مثبت و ارضای نیازهای اساسی باعث افزایش شادکامی و احساس بهزیستی ذهنی در افراد می‌شوند. به عنوان مثال، بعضی از این فعالیت‌ها مثل مراقبه باعث ایجاد هیجان‌های مثبتی در فرد می‌شود و این هیجان مثبت باعث افزایش منابع فردی مثل بهبود روابط اجتماعی و سلامت جسمانی می‌شود. افزایش منابع فرد باعث افزایش رضایت از زندگی و در نهایت شادکامی می‌شود. بنابراین هیجان مثبت واسطه بین انجام فعالیت مراقبه و احساس شادکامی است.

یافته‌های پژوهش علاوه بر اینکه دانش ما را در زمینه شادکامی و عوامل مؤثر بر آن افزایش می‌دهد، در کار بالینی و تدوین دستورالعمل‌های آموزشی برای افزایش پایدار شادکامی و همچنین سیاستگذاری‌های خرد و کلان در بحث بهداشت روانی افراد جامعه، به خصوص ایثارگران گرامی مؤثر خواهد بود. برای تحقق بیشتر این اهداف، پیشنهاد می‌گردد که این پژوهش در همه استان‌های کشور انجام شود تا بتوان در هر استان با توجه به نیازهای خاص هر استان تصمیم‌گیری و برنامه‌ریزی کرد. همچنین پیشنهاد می‌شود تا پژوهشی تجربی در این زمینه انجام گردد و تأثیر انجام فعالیت‌های ارادی بر افزایش شادکامی علی‌رغم ویژگی‌های شخصیتی افراد بررسی شود. در نهایت، این پژوهش گرچه در نوع خود بی‌نظیر است، با این حال دسترسی نداشتن به همه ایثارگرانی که در نمونه‌گیری تصادفی انتخاب شده بودند و در اختیار نبودن آزمون استاندارد شده‌ای که فعالیت‌های ارادی شادکامی را بسنجد، از مهمترین محدودیت‌های این پژوهش به شمار می‌رود.

منابع

امیدیان، م. (۱۳۸۸). بررسی وضعیت سلامت عمومی و شادکامی در دانشجویان دانشگاه یزد. *مجله مطالعات تربیتی و روان‌شناسی دانشگاه فردوسی*، ۱۰(۱)، ۱۱۶-۱۰۱.

آزموده، پ.، و شهیدی، ش.، و دانش، ع. (۱۳۸۶). رابطه بین جهت‌گیری مذهبی با سرسختی و شادکامی در دانشجویان. *مجله روان‌شناسی*، ۱۱(۱)، ۷۴-۶۰.

بابانظری، ل. (۱۳۷۹). بررسی اثربخشی مراکز مشاوره در کاهش مشکلات سلامت روان و افزایش شادکامی خانواده‌های شاهد و ایثارگر استان فارس، طرح پژوهشی بنیاد شهید و امور ایثارگران استان فارس: معاونت پژوهش و ارتباطات فرهنگی.

هیجان‌های مثبت زیادی را تجربه می‌کنند، این هیجان‌های مثبت باعث افزایش قوای شناختی فرد می‌شود، کنجکاوی و خلاقیت وی را افزایش می‌دهد که در نهایت به موفقیت در محل کار و افزایش درآمد شغلی منجر می‌شود. این موفقیت و افزایش درآمد خود باعث شادکامی بیشتر می‌شود (بوم و لیوبومرסקی، ۲۰۰۸). از سوی دیگر، بر اساس دیدگاه تکاملی کسب درآمد یکی از نیازهای ذاتی انسان است که برای حفظ خود و نسل خود به آن نیاز دارد (آهوویا، ۲۰۰۷؛ ۲۰۰۸). بر این اساس، کسب درآمد بیشتر به معنای ارضای این نیاز حیاتی است و از آنجا که ارضای نیازها خود باعث شادکامی بیشتر می‌شود (آهوویا، ۲۰۰۸؛ لیوبومرסקی و لایوس، ۲۰۱۳)، بنابراین طبیعی است که سطح درآمد با افزایش شادکامی رابطه داشته باشد. شاید به همین دلیل باشد که وقتی نیازهای اولیه افراد ارضا می‌شود، دیگر افزایش درآمد باعث افزایش شادکامی آنها نمی‌شود (آهوویا، ۲۰۰۸؛ ۲۰۰۷؛ دالن و همکاران، ۲۰۰۸؛ لایارد، ۲۰۰۵؛ لیوبومرסקی و همکاران، ۲۰۰۵).

همچنین این یافته پژوهش که بین سلامت جسمانی و شادکامی رابطه مثبت و معناداری وجود دارد، با یافته‌های به دست آمده از پژوهش‌های شیلدز و ویسلی، ۲۰۰۵؛ والن و همکاران، ۲۰۰۸ همخوان است. رابطه بین سلامت جسمانی و شادکامی نیز یک رابطه دوطرفه است، به طوری که سلامت جسمانی باعث شادکامی می‌شود و شادکامی خود به سلامت جسمانی بیشتر کمک می‌کند (علی‌پور و همکاران، ۱۳۸۹). هنگامی که افراد از سطح سلامت جسمانی خوبی برخوردار هستند، می‌توانند فعالیت‌های اجتماعی بیشتری انجام دهند و بیشتر به فعالیت‌های ارادی شادی‌آفرین بپردازند، بنابراین شادکامی بیشتری را تجربه می‌کنند. این شادکامی باعث افزایش توان سیستم ایمنی بدن می‌شود (علی‌پور و همکاران، ۱۳۸۹) و سلامت جسمانی فرد را ارتقا می‌دهد.

یافته‌های پژوهش نشان می‌دهد که بین انجام فعالیت‌های ارادی و شادکامی رابطه مثبت و معناداری وجود دارد به این معنا که هرچه افراد فعالیت‌های ارادی بیشتری انجام می‌دهند، میزان شادکامی آنها نیز بیشتر است. این رابطه با یافته‌های به دست آمده از پژوهش‌های (لیوبومرסקی و همکاران، ۲۰۰۵؛ لیوبومرסקی و لایوس، ۲۰۱۳؛ شلدون و همکاران، ۲۰۱۲؛ سین، دلاپورتا و لیوبومرסקی، ۲۰۱۱) همخوان است. نتایج این پژوهش‌ها نشان می‌دهد فعالیت‌های ارادی و آگاهانه افراد بهترین توان را برای بالا بردن سطح شادکامی و احساس بهزیستی ذهنی افراد به بالاترین نقطه بالقوه و ثابت نگه داشتن افراد در آن نقطه (البته با رعایت کردن بعضی شرایط) دارد.

- factors. In C. D. Spilbergyerd 1. G. Sarason (eds). *Stress & Emotion*. Washington MC: Taylor & Francis.
- Baker, L.A., Caholin, L.P., Gerst, K., & Burr, J.A. (2005). Productive activity and subjective well-being among older adults: the influence of number of activities and time commitment. *Social Indicator Research*, 73, 431-458.
- Boehm, J.K., & Lyubomirsky, S. (2009). The promise of sustainable happiness in S. J. Lopez (Ed.), *Hand book of positive psychology* (2nd ed.; pp 667-677). Oxford: Oxford university press.
- Boehm, J.K., Lyubomirsky, S. (2008). Does happiness promote career success? *Journal of career Assessment*, 16, p. 101-116.
- Boehm, J.K., Lyubomirsky, S., & Sheldon, K.M. (2011). A longitudinal experimental study comparing the effectiveness of happiness-enhancing strategies in Anglo Americans and Asian Americans. *Cognition & Emotion*, 25, 1263-1272.
- Cheng, H., Furnham, A. (2003). Personality, self-esteem, and demographic predictions of happiness and depression. *personality and Individual differences*, 34, 921-942.
- Diener, E. (2000). Subjective well-being: The science of happiness and a proposal for a national index. *American psychologist*, 55, 34-43.
- Dolan, P., Peasgood, T., & White, M. (2008). Do we really know what makes us happy? A review of the economic literature on the factors associated with subjective well-being. *Journal of Economic psychology*, 29, 94-122.
- Ford, B.Q., Dmitrieva, J.O., Heller, D.I., Chentsova-Dutton, Y., Grossmann, I., Tamir, M., Uchida, Y., Koopmann-Holm, B., Floerke, V. A., Uhrig, M., Bokhan, T.M. Iris, B. (2015). Culture shapes whether the pursuit of happiness predicts higher or lower well-being. *Journal of Experimental Psychology*. 144(6), 1053-1062.
- Hills, P., Argyle, M. (2001). Emotional stability as a major dimension of happiness. *Personality and Individual differences*, 31, 1357-1364.
- John, O.P., Donahue, E.M., & Kentle, R.L. (1991). The Big Five Inventory Version 4a and 54, Berkeley, CA: University of California.
- Layard, R. (2005). Happiness: Lessons form a new science. Penguin Press.
- Lee, D.S. & Padilla, A.M. (2016). Predicting South Korean University Students' Happiness through Social Support and Efficacy Beliefs. *International Journal for the Advancement of Counselling*. 38(1), 48-60.
- بختیار نصرآبادی، ح.ع. (۱۳۸۷). تأثیر آموزش برنامه شادی فوردایس بر افزایش شادمانی فرزندان شهدا، ایثارگران و خانواده‌های آنان در استان چهارمحال و بختیاری، طرح پژوهشی بنیاد شهید و امور ایثارگران استان چهارمحال و بختیاری: معاونت پژوهش و ارتباطات فرهنگی.
- رفیعی‌نیا، پ.، اصغری، آ. (۱۳۸۶). رابطه بین انواع عشق و بهزیستی ذهنی در دانشجویان متأهل. *خانواده پژوهی*، ۳، ۹، ص ۴۹۱-۵۰۱.
- علی‌پور، ا.، و نوربالا، ا. (۱۳۷۸). بررسی مقدماتی و پایایی و روایی پرسشنامه شادکامی آکسفورد در دانشجویان دانشگاه‌های تهران. *فصلنامه اندیشه و رفتار*، ۵ (۲۰۱)، ۵۶-۶۲.
- علی‌پور، ا.، نوربالا، ا.ج.، ازهای، ج.، و مطیعان، ح. (۱۳۸۹). شادکامی و عملکرد ایمنی بدن. *مجله روان‌شناسی*، ۱۵، ۲۳۳-۲۴۰.
- کار، آ. (۲۰۰۳). *روان‌شناسی مثبت: علم شادمانی و نیرومندی‌های انسان*. ترجمه حسن پاشاشریفی و جعفر نجفی‌زند، تهران: سخن.
- کشاورز، ا.، مولوی، ح.، و کلانتری، م. (۱۳۸۷). رابطه بین سرزندگی و ویژگی‌های جمعیت‌شناختی با شادکامی در مردم شهر اصفهان. *مجله مطالعات روان‌شناختی دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی دانشگاه الزهراء(س)*، ۴(۴)، ۶۴-۷۴.
- گروسی‌فرشی، م.، مانی، آ.، و بخشی‌پور، ع. (۱۳۸۵). بررسی ارتباط بین ویژگی‌های شخصیتی و احساس شادکامی در بین دانشجویان دانشگاه تبریز. *فصلنامه علمی - پژوهشی روان‌شناسی دانشگاه تبریز*، ۱(۱)، ۱۴۳.
- گودرزی، م.، و حمایت‌طلب، ر. (۱۳۸۴). مقایسه میزان شادکامی دانشجویان ورزشکار دختر و پسر دانشگاه تهران. *مجله حرکت*، ۲۵، ۴۳-۵۲.
- نشاط‌دوست، ح.، کلانتری، م.، مهربابی، ح.، پالاهنگ، ح.، نوری، ن.، و سلطانی، ا. (۱۳۸۸). تعیین عوامل مؤثر در شادکامی کارکنان شرکت فولاد مبارکه، *مجله جامعه‌شناسی کاربردی*، ۲۰(۱)، ۱۱۸-۱۰۵.
- نوفروستی، ا. (۱۳۹۱). تعیین عوامل مؤثر بر شادکامی جانبازان و ایثارگران. طرح پژوهشی بنیاد شهید و امور ایثارگران استان فارس: معاونت پژوهش و ارتباطات فرهنگی.
- Ahuvia, A. (2008). If money doesn't make us happy, why do we act as if it does? *Journal of Economic Psychology*, 29, 491-507.
- Ahuvia, A.C. (2007). *Wealth, consumption and happiness*. In A. Lewis (Ed.), *The Cambridge handbook of psychology and economic behaviour*. Cambridge
- Argyle, M. (1999). Causes and correlates of happiness. In D. Kahneman, E. Diener, & N. Schwartz (Eds). *Well-bing: The Foundations of Hedonic psychology* (pp. 353-373). New York: Russell sage Foundation.
- Argyle, M. (2001). *The psychology of happiness* (2nd edition). London: Rutledge press, Taylor & Francis group.
- Argyle, M., Martin, M. & Lu, L. (1995). *Destiny first ressd Happiness: The role of social & cognitive*

- Lykken, D., & Tellegen, A. (1996). Happiness is a stochastic phenomenon, *Psychological Science*, 7, 186–189.
- Lyubomirsky, S. & Layous, K. (2013). How Do Simple Positive Activities Increase Well-Being? *Current Directions in Psychological Science*, 22(1), 57–62.
- Lyubomirsky, S. (2007). *The how of happiness: A scientific approach to getting the life you want*, New York: Penguin Press.
- Lyubomirsky, S., Sheldon, K.M., & Schkade, D. (2005). Pursuing happiness: The architecture of sustainable change. *Review of General Psychology*, 9, 111-131.
- Mroczek, D.K., & Spiro, A. (2005). Change in life satisfaction during adulthood: Findings from the veterans' affairs normative aging study. *Journal of personality and social psychology*, 88, 189-202.
- Sheldon, K.M., & Lyubomirsky, S. (2004). Achieving sustainable new happiness: Prospects, practices, and prescriptions. In A. Linley & S. Joseph (Eds.), *Positive psychology in practice* (pp. 127-145). Hoboken, NJ: John Wiley & Sons.
- Sheldon, K.M., Boehm, J.K., & Lyubomirsky, S. (2012). Variety is the spice of happiness: The hedonic adaptation prevention (HAP) model. In I. Boniwell & S. David (Eds.), *Oxford handbook of happiness* (pp. 901–914). Oxford, England: Oxford University Press.
- Sheldon, K.M., Lyubomirsky, S. (2007). Is it possible to become Happier? (And if so, How?), *Social and personality psychology compass*, 10, 129-145.
- Shields, M., & wheatley, P.S. (2005). Exploring the economic and social determinants of psychological well-being and perceived social support in England. *Journal Royal statistical society (port 3)*, 513-537.
- Sin, N.L., Della Porta, M.D., & Lyubomirsky, S. (2011). *Tailoring positive psychology interventions to treat depressed individuals*. In S. I. Donaldson, M. Csikszentmihalyi, & J. Nakamura (Eds.), *Applied positive psychology: Improving everyday life, health, schools, work, and society* (pp. 79–96). New York, NY: Routledge.