

The Meta-Analysis of the Effectiveness of Psychological Interventions on the Iranians' Feeling of Happiness

Seyed Hossein Siadatian
MA in Child Psychology

Amir Ghamarani, PhD
Isfahan University

امیر قمرانی
استادیار دانشگاه اصفهان

سیدحسین سیادتیان
کارشناس ارشد روان‌شناسی کودک

Fatemeh Yaghoobian
MA in General Psychology

فاطمه یعقوبیان
کارشناس ارشد روان‌شناسی عمومی

چکیده

هدف از پژوهش حاضر فرا تحلیل اثربخشی مداخله‌های روان‌شناختی بر میزان شادکامی جامعه ایرانی بود. نمونه پژوهش شامل ۱۶ مطالعه و ۷۷۰ شرکت‌کننده بود. داده‌ها با استفاده از چک‌لیست فراتحلیل کوهن تحلیل شدند. نتایج گویای اندازه اثر بالای مداخله‌های روان‌شناختی بر میزان شادکامی بود ($P < 0.001$; $d = 1.3$). بر این اساس مشخص شد روی آورد درمانی فوردایس بالاترین اندازه اثر و آموزش راهبردهای شاکرانه کمترین اندازه اثر را در ارتقای شادکامی دارند. نتیجه نهایی پژوهش مبین اثربخشی مداخله‌های روان‌شناختی بر ارتقای شادکامی جامعه ایرانی بود.

واژه‌های کلیدی: مداخله‌های روان‌شناختی، شادکامی، جامعه ایرانی، فرا تحلیل

Abstract

This study aimed to undertake a meta-analysis examining the effectiveness of psychological interventions on Iranian happiness. The sample consisted of 16 studies and 770 participants. The data were analyzed using the Khun's meta-analysis check-list. The results indicated a high effect size of the effectiveness of psychological interventions on happiness ($d = 1.3$; $p < 0.001$). The Fordyce therapy approach had the highest effect size and the gratitude strategy training had the lowest effect size on promoting happiness. The final finding of the present study indicated the effectiveness of psychological interventions on promoting Iranian happiness.

Keywords: psychological intervention, happiness, Iranian, meta-analysis

مقدمه

از زمان پیدایش حرکات نوین روان‌شناسی مثبت، توجه پژوهشگران به درک عوامل زیربنایی مربوط به سلامت و شادکامی^۱ بسیار معطوف شده است (بوم و لیوبومرسکی، ۲۰۰۹). دینر، سو و اوشی (۱۹۹۷) شادکامی را براساس سه مؤلفه همبسته با یکدیگر تعریف کرده‌اند: حداقل عواطف منفی، حداکثر عواطف مثبت و سطح بالایی رضایت از زندگی. عاطفه مثبت، عاطفه منفی و رضایت از زندگی به عنوان شاخص‌های ساختار زمینه‌ای هستند اما به طور معمول تنها یک بُعد، همبستگی نزدیکی با شادکامی دارد (لوردس، اکستریمر و دوران، ۲۰۱۲).

شادکامی مقدار ارزش مثبتی است که یک فرد برای خود قائل است (علی‌پور و آگاه‌هریس، ۱۳۸۶). سلیگمن (۲۰۰۳) بر این باور است که تا سال ۲۰۱۵ از هر دو نفر، یکی از آنها مبتلا به افسردگی خواهد شد. بنابراین شناسایی عوامل تأثیرگذار بر آن، به مثابه یکی از اساسی‌ترین مباحث روان‌شناسی مثبت‌نگر^۲ محسوب می‌شود. به عقیده برخی از مؤلفان شادی و شادکامی در زندگی از عوامل مهمی است که موجب می‌شود فرد احساس خوبی در مورد زندگی خود و دیگران داشته باشد؛ افراد خوشحال دارای امید، تعمق، موفقیت‌های آموزشی، سطوح بالایی علایق اجتماعی و کیفیت زندگی هستند (احمدی و پیرحیاتی، ۲۰۱۲). همچنین این افراد دارای سطوح بالایی رضایت شغلی هستند که این امر با افزایش بهره‌وری در سازمان‌ها همراه است (چن، لی و سنگ، ۲۰۱۲). شادکامی، فعالیت‌های قلبی-عروقی و سیستم ایمنی را نیز بهبود می‌بخشد (سالووی، راتمن، دتولر و استوارت، ۲۰۰۰) و می‌تواند سلامتی جسمانی را در پی داشته باشد؛ افرادی که شاد هستند، احساس امنیت بیشتری می‌کنند، آسان‌تر تصمیم می‌گیرند، دارای روحیه مشارکتی هستند و نسبت به کسانی که با آنان زندگی می‌کنند بیشتر احساس رضایت می‌کنند (مایرز، ۲۰۰۲). از سوی دیگر شاد بودن جامعه یکی از عوامل بسیار مؤثر در توسعه اقتصادی، فرهنگی، اجتماعی و سیاسی است و کاهش نابسامانی‌های خانوادگی و طلاق، و افزایش

میزان میل و رغبت تحصیلی، درگیری در کار و تولید را در پی دارد. آموزه‌های دینی ما نیز داشتن نشاط و روحیه شاد را لازمه یک زندگی موفق می‌دانند. درباره اهمیت نشاط و سرور و جایگاه آن در تعالیم دینی، همین بس که یکی از فصول کتاب‌های روایتی به باب «ادخال سرور» اختصاص یافته و از کسانی که موجبات دلخوشی و شادکامی بندگان خدا را فراهم می‌آورند، ستایش شده است (صادقی‌نیری، ۱۳۹۰).

با آغاز جنبش روان‌شناسی مثبت مؤلفه‌هایی از قبیل شادی و شادکامی، امید، خوش‌بینی و سرزندگی و ... اهمیت یافته و موجب شده جهت‌گیری تحقیقات به مؤلفه‌های روان‌شناسی مثبت معطوف شود (اسکولر، ۲۰۱۲). همسو با سایر کشورها، در کشور ایران نیز پژوهش‌های مختلف در حوزه شادکامی و شادمانی به ویژه شناسایی عوامل مؤثر بر میزان شادکامی جامعه ایرانی بر اساس الگوهای مختلفی سازمان‌دهی شده‌اند. در این راستا می‌توان به پژوهش‌های در قلمرو روان‌نمایش‌گری^۳ (صادق‌زاده، نوایی‌نژاد و زارع، ۱۳۹۰)، غنی‌سازی روابط^۴ (عیسی‌نژاد، احمدی، بهرامی، باغبان و شجاع‌حیدری، ۱۳۹۰)، آموزش راهبردهای شاکرانه^۵ (لشنی، شعیری، اصغری‌مقدم و گلزاری، ۱۳۹۰)، آموزش روان‌درمانگری مبتنی بر بهبود کیفیت زندگی (پاداش، فاتحی‌زاده و عابدی، ۱۳۹۰)، روش‌های القای خُلق^۶ (روحانی و ابوطالبی، ۱۳۹۰)، آموزش شادی و شادکامی به روش فوردایس^۷ (کجباف، آقایی و محمودی، ۱۳۹۰؛ پهلوان‌صادق و بختیارنصرآبادی، ۱۳۸۸؛ کامیاب، حسین‌پور و سودانی، ۱۳۸۸؛ مرادی، جعفری و عابدی، ۱۳۸۶)، آموزش شادکامی به شیوه شناختی-رفتاری فوردایس (یوسفی‌لویه، صالحی، نفیسی و رئیس، ۱۳۸۹)، آموزش مهارت‌های خودنظم‌دهی^۸ (موسوی، پیوسته‌گر و پورشهریاری، ۱۳۸۹)، آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی^۹ (برخوری، رفاهی و فرح‌بخش، ۱۳۸۹)، هیجان‌های القاشده مثبت و منفی^{۱۰} (بهرامی، عیسی‌نژاد و قادرپور، ۱۳۸۸)، آموزش الگوی ارتباطی خانواده کثرت‌گرا^{۱۱} (مولوی، خسروی، نشاط‌دوست و مولوی، ۱۳۸۹)، روش شناختی-رفتاری فوردایس و روش آموزش مهارت‌های اجتماعی (عابدی و میرزایی، ۱۳۸۵) و آموزش خودبیانگری^{۱۲} (پاییزی، شهرآرای، فرزاد و صفایی، ۱۳۸۵)

1. happiness

2. positive psychology

3. psychodrama

4. relationship enhancement

5. training gratitude strategies

6. mood induction styles

7. happiness program education of Fordyce

8. self-regulation skills training

9. positive thinking skills

10. positive and negative emotions induced

11. teaching communicative patterns of pluralistic family

12. self-expression training

جامعه ایرانی، مشخصات کامل مجریان، سال اجرای پژوهش، فرضیه‌ها، روایی و اعتبار ابزارهای جمع‌آوری داده‌ها، جامعه آماری، حجم نمونه و سطح معناداری آزمون‌ها به کار گرفته شده. در این پژوهش شیوه محاسباتی فراتحلیل، براساس مراحل فراتحلیل کوهن^۲ انجام شده است (هویت^۳ و کرامر^۴، ۱۳۸۸/۲۰۰۵). در این فراتحلیل چهار گام اصلی عبارت بودند از: شناسایی، انتخاب، انتزاع و تجزیه و تحلیل. اندازه اثر^۵ هر بررسی، به صورت دستی محاسبه شد. اندازه اثر، تفاوت معیار محاسبه شده بین میانگین گروه‌های آزمایش و کنترل است و برای محاسبه آن باید نسبت تفاوت میانگین نمره‌های گروه آزمایش و کنترل بر واریانس مشترک کل نمره‌ها محاسبه شود.

یافته‌ها

خلاصه نتایج پژوهش حاضر در جدول‌های ۱، ۲ و ۳ آمده است.

بر اساس نتایج جدول ۱، حجم نمونه کل تحقیقات صورت گرفته در زمینه افزایش شادکامی برابر با ۷۷۰ نفر بود. پژوهش عابدی و دیگران (۱۳۸۵) با حجم نمونه ۱۲۰ نفر بیشترین و صادق‌زاده و دیگران (۱۳۹۰) و کجباغ و دیگران (۱۳۹۰) با حجم نمونه ۲۰ نفر کمترین حجم نمونه را داشتند.

استفاده از آموزش شادکامی به شیوه فوردایس، الگوی درمانگری بود که بیشترین فراوانی (شش مورد) را در نمونه‌های مورد بررسی داشته است. بیشترین پژوهش‌های شادکامی (شش مورد) در شهر اصفهان انجام شده است. از بین ۱۶ پژوهش حاضر شش پژوهش پس از ارائه الگوی درمانگری خود پیگیری داشته‌اند و اثربخشی روش خود پس از گذر زمان را گزارش کرده‌اند. در این پژوهشی‌ها از سیاهه شادمانی آکسفورد^۶ بیش از ابزارهای دیگر برای اندازه‌گیری شادکامی استفاده شده است.

بر اساس نتایج جدول ۳ میانگین اندازه اثر کل پژوهش‌های حاضر برابر با ۱/۳۰ بود ($P < ۰/۰۰۱$). از بین این پژوهش‌ها بالاترین اندازه اثر مربوط به پژوهش کجباغ و دیگران (۱۳۹۰) و پایین‌ترین اندازه اثر به پژوهش لشنی و دیگران (۱۳۹۰) به ترتیب برابر ۲/۹۶۷ و ۰/۲۲۷ بود.

اشاره کرد. با توجه به ناهمخوانی یافته‌ها در برخی از پژوهش‌های صورت گرفته در زمینه شادکامی، و نیز ارائه الگوهای متعدد در افزایش شادکامی، هدف پژوهش حاضر فراتحلیل اثربخشی مداخله‌های روان‌شناختی بر میزان شادکامی در جامعه ایرانی است تا امکان شناسایی مؤثرترین و کارآمدترین الگوی درمانی در افزایش شادکامی میسر شود.

روش

با توجه به هدف، در این پژوهش از روش فراتحلیل استفاده شده است. در فراتحلیل اصل اساسی محاسبه اندازه اثر برای تحقیقات مجزا و برگرداندن آنها به یک ماتریس مشترک (عمومی) و آنگاه ترکیب آنها برای دستیابی به میانگین تأثیر است (عابدی، ۱۳۸۳). جامعه آماری شامل تحقیقات چاپ شده در مجلات علمی-پژوهشی فارسی بود که در طول پنج سال گذشته (۱۳۸۵-۱۳۹۰) در زمینه مداخله‌های روان‌شناختی بر شادکامی جامعه ایرانی انجام شده بودند، حجم نمونه آنها مناسب و از لحاظ روش‌شناسی شرایط لازم را داشتند. منابع جست‌وجو در پژوهش حاضر مجلات علمی-پژوهشی در حوزه روان‌شناسی و علوم تربیتی، بانک منابع اطلاعاتی جهاد دانشگاهی و مرکز اسناد ایران بودند.

ملاک‌های درون‌گنجی برای فراتحلیل عبارت بودند از: ۱) داشتن شرایط لازم از نظر روش‌شناسی (فرضیه‌سازی، روش تحقیق، جامعه، حجم نمونه و روش نمونه‌برداری، ابزار اندازه‌گیری، روایی و اعتبار ابزار اندازه‌گیری، مفروضه‌های آماری، روش تحلیل آماری و صحیح بودن محاسبات آماری)، ۲) موضوع پژوهش در قلمرو مداخله‌های روان‌شناختی بر بهبود شادکامی در جامعه ایرانی، ۳) سازمان‌دهی پژوهش در قالب یک پژوهش گروهی (موردی و آزمون منفرد نباشد) و ۴) انجام پژوهش به صورت آزمایشی. ملاک خروج، فقدان شرایط روش‌شناسی و یا پژوهش‌های موردی، مروری، همبستگی و توصیفی بود.

برای انتخاب مقاله‌های پژوهشی دارای ملاک‌های درون‌گنجی و استخراج اطلاعات لازم، از چک‌لیست فراتحلیل استفاده شد. چک‌لیست مذکور شامل مؤلفه‌های زیر بود: عنوان پژوهش‌های انجام شده درباره بهبود شادکامی روان‌شناختی^۱

1. psychological happiness

2. Kuhn, T.

3. Howitt, D.

4. Cramer, D.

5. effect size

6. Oxford Happiness Inventory

جدول ۱
مشخصات توصیفی تحقیقات انجام شده برای فراتحلیل

ردیف	پژوهشگر و سال پژوهش	حجم نمونه	الگوی درمانی	تعداد/طول جلسه‌ها	جنس	پیگیری	ابزار	آماره مورد استفاده
۱	صادق‌زاده و دیگران (۱۳۹۰)	۱۰ نفر کنترل، ۱۰ نفر آزمایش	روان‌نمایش‌گری	۹۰/۱۰	دختر	-	پرستاشه شانمانی اکسفورد و ابزار وجود گسریل و ریجی	تحلیل کوواریانس
۲	عیسی‌نژاد و دیگران (۱۳۹۰)	۲۰ زوج کنترل، ۱۶ زوج آزمایش	غنی‌سازی روابط زناشویی	۸ جلسه	هر دو جنس	✓	پرستاشه‌های شانمانی زانلونی (MHS) و جهت‌گیری ملهی (LOT-R)	تحلیل کوواریانس
۳	لشنی و دیگران (۱۳۹۰)	۷۲ نفر	راهنمای شاکرانه	دگر نشده	هر دو جنس	-	پرستاشه‌های عواطف مثبت و منفی (PANAS) و شانمانی اکسفورد	کروسکال والیس و یوینس ویتنی
۴	پاداش و دیگران (۱۳۹۰)	۱۶ زوج کنترل، ۱۶ زوج آزمایش	آموزش روان‌درمانی مبتنی بر بهبود کیفیت زندگی	۱۳/۸	هر دو جنس	-	پرستاشه شانمانی اکسفورد	t مستقل
۵	روحانی و دیگران (۱۳۹۰)	آزمایش اول، ۱۵ نفر، آزمایش دوم، ۱۵ نفر، آزمایش سوم، ۱۵ نفر، کنترل، ۱۵ نفر	روش‌های تلقای خلق	۳۰/۷	هر دو جنس	-	پرستاشه‌های ihd شانمانی اکسفورد و کیفیت زندگی از فرم کوتاه شده سازمان بهداشت جهانی	تحلیل واریانس
۶	کجباف و دیگران (۱۳۹۰)	۱۰ نفر کنترل، ۱۰ نفر آزمایش	آموزش شادی به روش فوردایس	۱۳۰/۶	هر دو جنس	-	پرستاشه‌های سلامت عمومی گلدبرگ (GHQ-28) و هوش هیجانی پرازلرز و فارینام	تحلیل کوواریانس
۷	یوسفی‌لوپه و دیگران (۱۳۸۹)	۳۵ نفر کنترل، ۳۵ نفر آزمایش	آموزش شانگاکامی به شیوه شناختی- رفتاری فوردایس	۱۳/۸	هر دو جنس	-	پرستاشه‌های شانمانی اکسفورد، راهنمای بلانگی خود تنظیمی پیتزیچ	تحلیل کوواریانس
۸	موسوی و دیگران (۱۳۸۹)	۱۵ نفر کنترل، ۱۵ نفر آزمایش	آموزش مهارت‌های خود تنظیمی	۶ جلسه	دختر	✓	پرستاشه‌های ویژگی دموگرافیک، انگیزه پیشرفت همزی، شانمانی اکسفورد و عزت نفس روزنبرگ	تحلیل واریانس با اندازه‌گیری مکرر و t مستقل
۹	برخوری و دیگران (۱۳۸۹)	اول، ۱۳ نفر کنترل، ۱۴ نفر آزمایش	آموزش مهارت‌های مثبت اندیشی	۹۰/۸	پسر	✓	پرستاشه افسردگی بک	t گروه‌های مستقل
۱۰	بهرابی و دیگران (۱۳۸۸)	دو گروه آزمایش، هر کدام ۸ نفر، دو گروه کنترل، هر کدام ۸ نفر	هیجانات القا شده مثبت و منفی	دگر نشده	دختر	-	پرستاشه‌های شانمانی اکسفورد، MMPI2 و پنج عاملی بزرگ فیسکه نیوسیس و کریستال	تحلیل کوواریانس
۱۱	بهلول‌صادق و دیگران (۱۳۸۸)	۴۰ نفر کنترل، ۴۰ نفر آزمایش	آموزش برنامه شادی فوردایس	سه ماه	هر دو جنس	-	پرستاشه‌های شانمانی فوردایس و مصحف ساخته عوامل مؤثر بر تفسیر	تحلیل رگرسیون چندگانه، t مستقل و ضریب همبستگی پیرسون
۱۲	کامیاب و دیگران (۱۳۸۸)	۲۰ نفر کنترل، ۲۰ نفر آزمایش	آموزش شانمانی به شیوه فوردایس	۹۰/۱۰	دگر نشده	-	پرستاشه شانمانی اکسفورد	تحلیل کوواریانس و t مستقل
۱۳	مولوی و دیگران (۱۳۸۹)	۲۰ زوج کنترل، ۲۰ زوج آزمایش	آموزش الگوی ارتباطی خانواده کورت کرا	۹۰/۹	هر دو جنس	-	پرستاشه تجزیه نظر شده الگوی ارتباطی کوئیزر و فیتز پاتریک و شانمانی اکسفورد	تحلیل کوواریانس
۱۴	مرادی و دیگران (۱۳۸۶)	۳۰ نفر کنترل، ۳۰ نفر آزمایش	آموزش شانمانی به شیوه فوردایس	۶ جلسه	دگر نشده	-	پرستاشه شانمانی اکسفورد	تحلیل کوواریانس
۱۵	عابدی و دیگران (۱۳۸۵)	۱۲۰ نفر	روش شناختی- رفتاری فوردایس و روش آموزش مهارت‌های اجتماعی	۱۳۰/۶	هر دو جنس	✓	پرستاشه شانمانی اکسفورد	تحلیل واریانس با اندازه‌گیری مکرر
۱۶	پایزی و دیگران (۱۳۸۵)	۱۵ نفر کنترل، ۱۵ نفر آزمایش	آموزش ابزار وجود	۹۰/۱۰	دختر	✓	پرستاشه‌های شانمانی اکسفورد ابزار وجود گسریل و ریکی و دو آزمون مصحف ساخته ریجی	آزمون نمره‌های افزوده و t مستقل

یافته‌های پژوهش‌های شرکت‌کننده در فراتحلیل

عنوان پژوهش	آزمایش M (SD)	کنترل M (SD)	آماره	P
۱. اثربخشی روان‌نمایش‌گری بر افزایش شادکامی و ابراز وجود دانش‌آموزان دختر	۴۱(۳/۱۲)	۳۵/۸ (۴/۲۸)	F=۲۵/۴۷	۰/۰۰۱
۲. بررسی اثربخشی آموزش غنی‌سازی روابط بر ارتقای خوش‌بینی و شادمانی زناشویی زوجین	۷۴(۶/۳۳)	۶۰/۰۶(۱۵/۰۹)	F=۲۲/۶۸	۰/۰۰۱
۳. تاثیر آموزش راهبردهای شاگردانه بر گسترش عواطف مثبت و شادکامی*	۳۷/۵۶(۵/۲۱)			
۱-۳ تاثیر روش شکرگزاری آمونس بر عافیه مثبت	۳۹/۱۱(۲/۹۷)	۳۳(۵/۳۲)	K=۱۶/۳۵	۰/۰۰۱
۲-۳ تاثیر روش شکرگزاری سلیگمن بر عافیه مثبت	۳۶/۶۲(۲/۷۱)			
۳-۳ تاثیر روش شکرگزاری کلامی- عملی بر عافیه مثبت	۴۶/۱۶(۱۵/۳۴)			
۴-۳ تاثیر روش شکرگزاری آمونس بر شادکامی	۵۰/۷۲(۱۲/۳۰)	۴۳/۲۱(۱۰/۱۰)	K=۸/۱۲	۰/۰۴
۵-۳ تاثیر روش شکرگزاری سلیگمن بر شادکامی	۵۲/۸۳(۷/۹۳)			
۶-۳ تاثیر روش شکرگزاری کلامی- عملی بر شادکامی	۴۵/۸(۵/۷۸)	۳۸/۹۰(۵/۷۱)	t=-۱۲/۲۱	۰/۰۰۰۱
۴. اثربخشی آموزش روان‌درمانی مبتنی بر بهبود کیفیت زندگی بر شادکامی همسران				
۵. بررسی اثربخشی روش‌های القای خلق در افزایش شادمانی کارکنان سازمان	۵۵/۱۲(۸/۶۱)			
۱-۵ اثربخشی جملات مثبت بر افزایش شادکامی (زن)	۶۲/۱۶(۱۱/۱)	۴۳/۳۰(۱۰/۷)		۰/۰۱
۲-۵ اثربخشی تصویرسازی مثبت بر افزایش شادکامی (زن)	۵۱/۷(۱۱/۳۳)		F=۵۴/۰۴	
۳-۵ اثربخشی حالت صورت بر افزایش شادکامی (زن)	۵۱/۶۵(۸/۸)			
۴-۵ اثربخشی جملات مثبت بر افزایش شادکامی (مرد)	۵۸(۱۰/۷)	۴۴/۸۵(۹/۷۳)		۰/۰۱
۵-۵ اثربخشی تصویرسازی مثبت بر افزایش شادکامی (مرد)	۵۳/۶(۱۱/۱)			
۶-۵ اثربخشی حالت صورت بر افزایش شادکامی (مرد)				
۶. بررسی تاثیر آموزش شادکامی بر کیفیت زندگی زوجین مراجعه‌کننده به مرکز مشاوره شهر اصفهان	۲۸/۱۵(۳/۹۷)	۲۰/۰۵(۳/۰۳)	F=۵۶/۳۳	۰/۰۰۱
۱-۶ تاثیر آموزش شادکامی بر بهداشت و سلامت جسمانی	۲۳/۹۵(۳/۷۶)	۱۳/۵۵(۳/۲۳)	F=۱۰۲/۸۹	۰/۰۰۱
۲-۶ تاثیر آموزش شادکامی بر روان‌شناختی	۱۱/۸۰(۲/۰۶)	۸/۴۰(۲/۵۶)	F=۵۸/۷۹	۰/۰۰۱
۳-۶ تاثیر آموزش شادکامی بر روابط اجتماعی	۲۶/۴۰(۴/۸۷)	۲۰/۳۰(۵/۰۸)	F=۱۷/۳۶	۰/۰۰۱
۴-۶ تاثیر آموزش شادکامی بر محیط و وضعیت زندگی	۷/۷۰(۱/۳۰)	۶/۱۰(۱/۹۴)	F=۲۶/۹۹	۰/۰۰۱
۵-۶ تاثیر آموزش شادکامی بر سنجش کلی				
۷. تاثیر آموزش شادکامی به شیوه شناختی- رفتاری فوردایس بر سلامت عمومی و هوش هیجانی دانشجویان	۱۱/۶۰(۶/۸۴)	۳۵/۵۰(۱۵/۰۹)	F=۶۹/۳۵	۰/۰۰۱
۱-۷ تاثیر آموزش شادکامی بر سلامت عمومی	۱۰۷/۳۵(۱۵/۱۶)	۸۹/۸۹(۱۵/۶۷)	F=۳۱/۶۶	۰/۰۰۱
۲-۷ تاثیر آموزش شادکامی بر هوش هیجانی				
۸. اثربخشی آموزش مهارت‌های خودنظم‌دهی بر شادکامی دانش‌آموزان دختر	۵۹/۸۶(۶/۱۱)	۵۰/۶۶(۵/۹۶)	F=۷/۰۷	۰/۰۰۰۱
۱-۸ تاثیر آموزش مهارت‌های خودنظم‌دهی بر شادکامی	۷۴/۹۳(۳/۵۵)	۶۳/۷۳(۴/۴۹)	t=۱۵/۹۱	۰/۰۰۰۱
۲-۸ آموزش مهارت‌های خودنظم‌دهی بر انگیزه دختران	۶۵/۶۶(۵/۸۱)	۶۱/۰۶(۶/۳۹)	t=۹/۵۶	۰/۰۰۰۱
۳-۸ آموزش مهارت‌های خودنظم‌دهی بر نمره‌های راهبردهای یادگیری خودنظم‌دهی				
۹. اثربخشی آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی به شیوه گروهی بر انگیزه پیشرفت، عزت نفس و شادکامی دانش‌آموزان پسر پایه اول شهر جیرفت	۱۲/۹۳(۱۰/۸۴)	-۳(۹/۰۶)	t=۴/۲۲	۰/۰۰۰۱
۱۰. تاثیر هیجان‌التفا شده مثبت و منفی بر شادمانی و ناراحتی پس از القای برانگیختگی منفی	۱۸/۸۷(۶/۳۵)	۱۲/۸۷(۴/۶۱)	F=۸/۱۶	۰/۰۰۱
۱-۱۰ تاثیر هیجان‌التفا شده منفی بر افسردگی	۶(۲/۸۲)	۱۳/۸۷(۶/۵۷)		
۲-۱۰ تاثیر هیجان‌التفا شده مثبت بر افسردگی	۳۲/۸۷(۶/۶۰)	۳۹/۶۲(۴/۵۶)	F=۱۲/۲۸	۰/۰۰۱
۳-۱۰ تاثیر هیجان‌التفا شده منفی بر شادکامی	۵۸/۸۷(۷/۴۳)	۳۴/۸۷(۱۵/۱۸)		
۴-۱۰ تاثیر هیجان‌التفا شده مثبت بر شادکامی				
۱۱. آموزش برنامه شادی فوردایس و تأثیر آن بر افزایش شادمانی خانواده‌های شاهد و اینترگر	۶۹/۸۳(۸/۲۳۳)	۵۴/۶۴(۱۲/۳۲۲)	t=۶/۸۴	۰/۰۰۱
۱۲. بررسی اثربخشی آموزش شادمانی به شیوه فوردایس بر افزایش شادمانی بیماران مبتلا به دیابت شهرستان بهبهان	۴۵/۹۰(۱۴/۸۵)	۳۷/۶۵(۸/۳۳۴)	t=۲/۶۶	۰/۰۱
۱۳. اثربخشی آموزش الگوی ارتباطی خانواده کثرت‌گرا بر میزان شادی زوجین	۳۶/۲۹(۱۴/۳۳)	۴۴/۹۴(۱۶/۶۲)	-	۰/۰۰۰۱
۱-۱۳ اثربخشی آموزش الگوی ارتباطی خانواده کثرت‌گرا بر میزان شادی	۴۱/۶۱(۱۹/۷۴)	۳۳/۸۰(۱۳/۳۷)	-	۰/۰۰۵
۲-۱۳ اثربخشی آموزش الگوی ارتباطی بی‌قید و شرط بر میزان شادی	۳۹/۵۸(۱۵/۷۱)	۴۸/۶۸(۱۲/۵)	-	۰/۰۰۵
۳-۱۳ اثربخشی آموزش الگوی ارتباطی محافظت‌کننده بر میزان شادی				
۱۴. تاثیر آموزش به شیوه فوردایس بر افزایش میزان شادمانی معلمان آموزش و پرورش شهر اصفهان	۵۵/۱(۱۴/۰۰۸)	۴۲/۲۲(۱۵/۵۸۲)	F=۳۴/۲۶	۰/۰۱
۱۵. مقایسه اثربخشی روش شناختی- رفتاری فوردایس و روش آموزش مهارت‌های اجتماعی در افزایش میزان شادی دانش‌آموزان دبیرستان‌های اصفهان	۷۳/۹۳(۹/۱۰)	۴۹/۱۷(۹/۶۹)	F=۸۷/۰۰	۰/۰۰۱
۱-۱۵ اثربخشی روش شناختی- رفتاری فوردایس بر افزایش شادی	۷۹/۱۹(۹/۵۵)			
۲-۱۵ اثربخشی روش آموزش مهارت‌های اجتماعی بر افزایش شادی				
۱۶. بررسی اثربخشی آموزش ابراز وجود بر شادکامی و پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان دختر پایه دوم رشته علوم تجربی تهران				
۱-۱۶ اثربخشی آموزش ابراز وجود بر شادکامی	۱۵/۶(۱۰/۱۱)	۰/۴۶(۲/۵۷)	t=۴/۱۲	۰/۰۰۱

* در این پژوهش فقط نمره‌های آموزش راهبردهای شاگردانه بر شادکامی در فراتحلیل شرکت داده شدند.

جدول ۳

اندازه اثر حاصل از اعمال متغیر آزمایشی در پژوهش‌های مورد نظر

پژوهش	SP	ES	Z	P
۱	۳/۷۴۵	۱/۲۸۸	۳/۰۹۰	۰/۰۰۱
۲	۱۱/۰۸۴	۱/۲۵۸	۳/۰۹۰	۰/۰۰۱
۱-۳	۵/۲۶۵	۰/۸۸۳	۳/۰۹۰	۰/۰۰۱
۲-۳	۴/۴۸۳	۱/۳۶۳	۳/۰۹۰	۰/۰۰۱
۳-۳	۴/۶۶۴	۰/۷۷۶	۳/۰۹۰	۰/۰۰۱
۴-۳	۱۲/۹۸۷	۰/۲۲۷	۱/۷۵۱	۰/۰۴
۵-۳	۱۱/۰۸۰	۰/۶۷۸	۱/۷۵۱	۰/۰۴
۶-۳	۹/۴۷۵	۱/۰۱۵	۱/۷۵۱	۰/۰۴
۴	۵/۵۶۳	۱/۲۴۰	۴/۲۶۵	۰/۰۰۱
۱-۵	۹/۸۸۳	۱/۱۹۶	۲/۳۲۶	۰/۰۱
۲-۵	۱۰/۹۰۲	۱/۷۳۰	۲/۳۲۶	۰/۰۱
۳-۵	۱۱/۰۲۵	۰/۷۶۱	۲/۳۲۶	۰/۰۱
۴-۵	۹/۲۱۰	۰/۷۳۸	۲/۳۲۶	۰/۰۱
۵-۵	۱۰/۲۲۶	۱/۲۸۶	۲/۳۲۶	۰/۰۱
۶-۵	۱۰/۳۷۵	۰/۸۴۳	۲/۳۲۶	۰/۰۱
۱-۶	۳/۵۳۱	۲/۲۹۴	۴/۲۶۵	۰/۰۰۱
۲-۶	۳/۵۰۵	۲/۹۶۷	۴/۲۶۵	۰/۰۰۱
۳-۶	۲/۳۲۳	۱/۴۶۴	۴/۲۶۵	۰/۰۰۱
۴-۶	۴/۹۷۶	۱/۲۲۶	۴/۲۶۵	۰/۰۰۱
۵-۶	۱/۶۵۱	۰/۹۶۹	۴/۲۶۵	۰/۰۰۱
۱-۷	۱۱/۷۱۵	-۲/۰۴۰	۳/۰۹۰	۰/۰۰۱
۲-۷	۱۵/۴۱۷	۱/۱۳۲	۳/۰۹۰	۰/۰۰۱
۱-۸	۶/۰۳۵	۱/۵۲۴	۳/۷۱۹	۰/۰۰۰۱
۲-۸	۴/۰۴۷	۲/۷۶۷	۳/۷۱۹	۰/۰۰۰۱
۳-۸	۶/۰۵۵	۰/۷۶۰	۳/۷۱۹	۰/۰۰۰۱
۹	۹/۹۹۰	۱/۵۹۵	۴/۲۶۵	۰/۰۰۱
۱-۱۰	۵/۵۴۹	۱/۰۸۱	۳/۰۹۰	۰/۰۰۱
۲-۱۰	۵/۰۵۵	-۱/۵۵۷	۳/۰۹۰	۰/۰۰۱
۳-۱۰	۵/۶۷۲	-۱/۱۹۰	۳/۰۹۰	۰/۰۰۱
۴-۱۰	۱۱/۹۵۰	۲/۰۰۸	۳/۰۹۰	۰/۰۰۱
۱۱	۱۰/۴۷۵	۱/۴۵۰	۳/۰۹۰	۰/۰۰۱
۱۲	۱۲/۰۵۹	۰/۶۸۴	۲/۳۲۶	۰/۰۱
۱-۱۳	۱۵/۴۷۱	-۰/۵۵۹	۳/۷۱۹	۰/۰۰۰۱
۲-۱۳	۱۶/۸۵۸	۰/۴۶۳	۳/۰۹۰	۰/۰۰۵
۳-۱۳	۱۴/۱۹۶	-۰/۶۴۱	۳/۰۹۰	۰/۰۰۵
۱۴	۱۴/۸۱۶	۰/۸۶۹	۴/۲۶۵	۰/۰۰۱
۱۵	۹/۴	۲/۶۳۴	۳/۰۹۰	۰/۰۰۱
۱۶	۷/۳۷۶	۲/۰۵۳	۳/۰۹۰	۰/۰۰۱
	میانگین	۱/۳۰		

توجه: میانگین اندازه‌های اثر ۱/۳۰ است.

می‌دهد. یافته‌های حاصل از این فراتحلیل نشان دادند مداخله‌های روان‌شناختی بر میزان شادکامی جامعه ایرانی طبق جدول کوهن تأثیر بالایی داشته است ($d=1/30$). این یافته با پژوهش‌های انجام‌شده پیرامون اثربخشی مداخله‌های روان‌شناختی بر شادکامی جامعه ایرانی همسو است.

براساس یافته‌های جدول ۳، پژوهش کجیاف و دیگران (۱۳۹۰) با اندازه اثر (۲/۹۶) بالاترین اندازه اثر را به خود اختصاص داده است. کجیاف و دیگران (۱۳۹۰) تأثیر آموزش شادکامی به روش فوردایس بر کیفیت زندگی زوجین مراجعه‌کننده به مرکز مشاوره را بررسی کردند و توانستند الگوی درمانگری خود را با محوریت آموزش شادکامی بر بهداشت و سلامت جسمانی، سلامت روان‌شناختی، روابط اجتماعی، محیط و وضعیت زندگی و تأثیر آموزش شادکامی بر سنجش کلی به زوجین ارائه دهند. یافته‌های به‌دست آمده با پژوهش‌های توبلین (۲۰۱۰)، گیلبرت (۲۰۱۰)، ناپولی (۲۰۱۰)، پاول (۲۰۱۰) و نوریک (۲۰۰۸) مبنی بر کارآمدی آموزش شادکامی به روش فوردایس بر کیفیت زندگی، همخوان است.

برنامه شادی فوردایس راهبردی است که ۱۴ اصل دارد و زیربنای آن این است که اگر شخص بخواهد می‌تواند همانند افراد شاد، شاد باشد. این اصول ۱۴ گانه عبارتند از: سرگرم و فعال بودن، گذراندن اوقات بیشتر در جمع و فعالیت‌های گروهی، انجام کارهای معنادار و دارای بهره‌وری، سازمان‌دهی بهتر، دور کردن ناراحتی‌ها، پایین آوردن سطح انتظارها و آرزوها، اندیشه مثبت و خوش‌بینانه، توجه به زمان حال، توجه به سلامتی شخصیت، برونگردی و اجتماعی بودن، خود واقعی بودن، کنار گذاشتن مشکلات و احساسات منفی، ارتباطات محکم، مهم‌ترین منابع شادی هستند. از این تعداد اصول هشت مورد شناختی و شش مورد رفتاری است (کامیاب و دیگران، ۱۳۸۸). در تبیین احتمالی اندازه اثر بالای پژوهش کجیاف و دیگران (۱۳۹۰) می‌توان به جامعیت الگوی آموزشی برای جامعه هدف خود (زوجین مراجعه‌کننده به مراکز مشاوره) اشاره کرد چراکه از یک‌سو روش آموزشی فوردایس شامل ابعاد شناختی و رفتاری است و از سوی دیگر، در متن آموزشی خود برای جامعه هدف ضروریات رضایت‌ناشویی را لحاظ کرده

بحث

هدف پژوهش حاضر فراتحلیل تحقیقات انجام‌شده پیرامون اثربخشی مداخله‌های روان‌شناختی بر میزان شادکامی جامعه ایرانی بود. فراتحلیل با یکپارچه کردن نتایج حاصل از پژوهش‌های مختلف، دیدگاه جامع‌تری از اثر متغیرهای مختلف به دست

عزت نفس و شادکامی دانش‌آموزان پسر پایه اول شهر جیرفت. فصلنامه رهیافتی نو در مدیریت آموزشی، ۱ (۳)، ۱۴۴-۱۳۱.

بهرامی، ف.، عیسی‌نژاد، ا. و قادرپور، ر. (۱۳۸۸). تأثیر هیجان‌القاشده مثبت و منفی بر شادمانی و ناراحتی پس از القای برانگیختگی منفی. مجله علوم رفتاری، ۳ (۱)، ۷۰-۶۵.

پاداش، ز.، فاتحی‌زاده، م. و عابدی، م. ر. (۱۳۹۰). اثربخشی آموزش روان‌درمانی مبتنی بر بهبود کیفیت زندگی بر شادکامی همسران. فصلنامه مشاوره و روان‌درمانی خانواده، ۱ (۱)، ۱۳۰-۱۱۵.

پاییزی، م.، شهرآرای، م.، فرزاد، و. و صفایی، پ. (۱۳۸۵). بررسی اثربخشی آموزش ابراز وجود بر شادکامی و پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان دختر پایه دوم رشته علوم تجربی تهران. مطالعات روان‌شناختی، ۳ (۴)، ۴۳-۲۵.

پهلوان‌صادق، ا. و بختیارنصرآبادی، ح. (۱۳۸۸). آموزش برنامه شادی فوردایس و تأثیر آن بر افزایش شادمانی خانواده‌های شاهد و اینترگر. دو ماهنامه علمی-پژوهشی دانشور پزشکی، ۱۶ (۸۴)، ۱۳-۱۰.

روحانی، ع. و ابوطالبی، ح. (۱۳۹۰). بررسی اثربخشی روش‌های القای خلق در افزایش شادمانی کارکنان سازمان. فصلنامه تازه‌های روان‌شناسی صنعتی، ۲ (۶)، ۳۷-۳۱.

صادق‌زاده، ز.، نوابی‌نژاد، ش. و زارع، م. (۱۳۹۰). اثربخشی سایکودرام (روان‌نمایش‌گری) بر افزایش شادکامی و ابراز وجود دانش‌آموزان دختر. زن: حقوق و خانواده/تحقیقات زنان، ۵۸ (۲)، ۹۵-۷۸.

صادقی‌نیری، ر. (۱۳۹۰). مفهوم شادی و نشاط از دیدگاه قرآن، مبانی اسلامی و سیره و کلام ائمه معصومین (ع). فرهنگ در دانشگاه اسلامی، ۱ (۱)، ۲۹-۱۵.

عابدی، ا. و میرزائی، پ. (۱۳۸۵). مقایسه اثربخشی روش‌شناختی-رفتاری فوردایس و روش آموزش مهارت‌های اجتماعی در افزایش میزان شادی دانش‌آموزان دبیرستان‌های اصفهان. فصلنامه اندیشه‌های نوین تربیتی، ۲ (۴)، ۷۱-۵۹.

عابدی، ا. (۱۳۸۳). بررسی فراتحلیل عوامل مؤثر بر افزایش کاربست یافته‌های پژوهشی، کاربرد آن در آموزش و پرورش. فصلنامه نوآوری‌های آموزشی، ۱۲ (۴)، ۱۳۳-۱۰۹.

علی‌پور، ا. و آگاه‌هریس، م. (۱۳۸۶). اعتبار و روایی فهرست شادکامی آکسفورد در ایرانی‌ها. فصلنامه روان‌شناسی تحولی: روان‌شناسان ایرانی، ۳ (۱۲)، ۲۹۸-۲۸۷.

است. در واقع، سه مؤلفه شادکامی یعنی احساس خوشی، رضایت از زندگی و نداشتن احساسات منفی اضطراب و افسردگی (آرگیل^۱، ۱۹۹۰ نقل از کجیاف و دیگران، ۱۳۹۰) را می‌توان در برنامه آموزشی فوردایس مشاهده کرد. افزون بر آن، تنوع محتوایی روش فوردایس در پژوهش مذکور توانسته است جلسه‌های آموزشی را از حالت کلاسی و نامتعطف خارج کرده و به جذابیت آموزشی آن بیفزاید. ارائه تکالیف خانگی برای زوجین پس از پایان هر جلسه و نیز اجبار حضور هر دو زوج در طول کل دوره آموزشی نیز از نقاط قوت پژوهش کجیاف و دیگران (۱۳۹۰) بوده است.

نتایج فراتحلیل حاضر نشان دادند پایین‌ترین اندازه اثر، مربوط به پژوهش لشنی و دیگران (۱۳۹۰) بوده است (۰/۲۲۷). لشنی و دیگران (۱۳۹۰) با بررسی تأثیر آموزش راهبردهای شاکرانه (شکرگزاری اومنس بر عاطفه مثبت^۲ و شادکامی، شکرگزاری سلیگمن بر عاطفه مثبت^۳ و شادکامی، شکرگزاری کلامی-عملی بر عاطفه مثبت^۴ و شادکامی)، راهبردهای شاکرانه را در جهت گسترش عواطف مثبت و شادکامی به ۷۲ دانشجو آموزش دادند. در تبیین زوایای شکرگزاری تاکنون دو مدل روان‌شناختی ارائه شده است. فردریسکون (۲۰۰۱) شکرگزاری را یک هیجان مثبت می‌داند که تأثیر آن موقتی است، اما میانجی برخی از هیجان‌ها و افکاری است که منجر به افزایش بهزیستی پایدار می‌شوند. افزون بر آن، فردریسکون (۲۰۰۱) شکرگزاری را یک هیجان اخلاقی تلقی می‌کند که مشوقی برای نعمت‌گیرنده و منعم است.

عدم امکان حضور پایان‌نامه‌ها در فراتحلیل، نمونه آماری پژوهش حاضر را با محدودیت مواجه ساخت. توجه به ارتقای شادکامی در سایر شهرهای کشور، استفاده بیشتر از روی آورد درمانی فوردایس در ارتقای شادکامی از جمله پیشنهادهای کاربردی این پژوهش است. همچنین انجام فراتحلیل‌های دیگر به منظور تعیین همبسته‌های شادکامی و میانگین شادکامی جامعه ایرانی از جمله پیشنهادهای پژوهش حاضر است.

منابع

برخوری، ح.، رفاهی، ژ. و فرح‌بخش، ک. (۱۳۸۹). اثربخشی آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی به شیوه گروهی بر انگیزه پیشرفت،

1. Argyle, F.

2. Emmons gratitude on positive affect

3. Seligman gratitude on positive affect

4. gratitude-verbal operations on positive affect

- Sciences*, 46, 2702-2705.
- Boehm, J. K., & Lyubomirsky, S. (2009).** The promise of sustainable happiness. In S. J. Lopez (Ed), *Handbook of positive psychology*. Oxford: Oxford University Press.
- Chen, Y., Lee, W., & Tseng, K. (2012).** Differentiation research on employee satisfaction and happiness for European invested and local Chinese companies. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 57, 549-554.
- Diener, E., Suh, E., & Oishi, S. (1997).** Recent findings on subjective well-being. *Journal of clinical Psychology*, 61 (820), 27-56.
- Fredrickson, B. L. (2001).** The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions. *American Psychologist*, 56, 218-226.
- Gilbert, D. (2010).** Personality as a predictor of mental health and happiness in the east and west. *Personality and Individual Differences*, 27, 395-403.
- Lourdes, R., Extremera, N., & Duran, A. (2012).** Core self-evaluations, meta-mood experience, and happiness: Tests of direct and moderating effects. *Personality and Individual Differences*, 53, 207-212.
- Myers, D. G. (2002).** Happy and Healthy. *Social Science & Medicine*, 66 (8), 1750-1759.
- Napoli, L. (2010).** Gross national happiness measures quality of life. *Measuring and Fostering the Progress of Societies*, 35, 231-253.
- Norricks, N. R. (2008).** Humor as a resource for mitigating conflict in interaction. *Pragmatics*, 40 (10), 1661-1686.
- Paul, M. (2010).** The happiness choice. *Experimental Social Psychology*, 48 (2), 466-474.
- Schueller, S. M. (2012).** Positive psychology. *Clinical*
- عیسی‌نژاد، ا.، احمدی، ا.، بهرامی، ف.، باغبان، ا. و شجاع‌حیدری، م. (۱۳۹۰). بررسی اثربخشی آموزش غنی‌سازی روابط بر ارتقای خوش‌بینی و شادمانی زنان سوئی زوجین. *فصلنامه پژوهش‌های نوین روان‌شناختی*، ۶ (۲۱)، ۱۴۹-۱۲۹.
- کامیاب، ز.، حسین‌پور، م. و سودانی، م. (۱۳۸۸). بررسی اثربخشی آموزش شادمانی به شیوه فوردایس بر افزایش شادمانی بیماران مبتلا به دیابت شهرستان بهبهان. *دانش و پژوهش در روان‌شناسی کاربردی*، ۴۲، ۱۲۳-۱۰۸.
- کجباف، م. ب.، آقایی، ا. و محمودی، ع. (۱۳۹۰). بررسی تأثیر آموزش شادکامی بر کیفیت زندگی زوجین مراجعه‌کننده به مرکز مشاوره شهر اصفهان. *فصلنامه خانواده‌پژوهی*، ۷ (۲۵)، ۸۱-۶۹.
- لشنی، ز.، شعیری، م. ر.، اصغری‌مقدم، م. ع. و گلزاری، م. (۱۳۹۰). تأثیر آموزش راهبردهای شاکرانه بر گسترش عواطف مثبت و شادکامی. *فصلنامه مطالعات روان‌شناسی بالینی*، ۴ (۱)، ۸۹-۱۵۱.
- مرادی، م.، جعفری، س. ا. و عابدی، م. ر. (۱۳۸۶). تأثیر آموزش به شیوه فوردایس بر افزایش میزان شادمانی معلمان آموزش و پرورش شهر اصفهان. *فصلنامه طب و تزکیه*، ۴ (۴)، ۶۲-۵۷.
- موسوی، س. ا.، پیوسته‌گر، م. و پورشهریاری، م. (۱۳۸۹). اثربخشی آموزش مهارت‌های خودنظم‌بخشی بر شادکامی دانش‌آموزان دختر اول دبیرستانی. *مطالعات زنان*، ۸ (۴)، ۱۲۰-۱۰۳.
- مولوی، ح.، خسروی، ص.، نشاط‌دوست، ح. ط. و کلانتری، م. (۱۳۸۹). اثربخشی آموزش الگوی ارتباطی خانواده کثرت‌گرا بر میزان شادی زوجین. *مجله ارمغان دانش*، ۱۵ (۲)، ۱۳۳-۱۲۵.
- هویت، د. و کرامر، د. (۱۳۸۸). روش‌های آماری در روان‌شناسی و سایر علوم رفتاری. ترجمه ح. پاشاشریفی، ج. نجفی زند، م. میرهاشمی، د. معنوی‌پور و ن. شریفی. تهران: انتشارات سخن (تاریخ انتشار اثر اصلی، ۲۰۰۵).
- یوسفی‌لویه، م.، صالحی، م.، نفیسی، غ. و ریسی، ز. (۱۳۸۹). تأثیر آموزش شادکامی به شیوه شناختی-رفتاری فوردایس بر سلامت عمومی و هوش هیجانی دانشجویان. *تحقیقات روان‌شناختی*، ۲ (۸)، ۴۷-۶۲.
- AhmadiGatab, T., & Pirhayti, S. (2012).** The effect of the selected exercise on male students' happiness and mental health. *Procedia-Social and Behavioral*

Seligman, M. (2003). *Authentic happiness*. New York: Free Press.

Tublin, P. (2010). Differential preferences for happiness: Extraversion and trait consistent emotion regulation. *Personality*, 77 (2), 77-95.

Psychology Review, 30 (7), 819-829.

Salovey, A., Rothman, A. J., Detwiler, L. B., & Steward, W. T. (2000). Emotional states and physical health. *American Psychologist*, 55 (1), 110-121.