

## تدوین مدل شادکامی بر اساس ویژگی‌های شخصیتی، هوش هیجانی، سبک دل‌بستگی، فعالیت‌های ارادی و ویژگی‌های جمعیت‌شناختی<sup>۱</sup>

سید حسین جزایری<sup>۲</sup>، علی دلاور<sup>۳\*</sup>، فریبرز درتاج<sup>۴</sup>  
تاریخ ارسال: ۹۷/۲/۱۹ تاریخ پذیرش: ۹۷/۶/۲۶

### چکیده

احساس شادی نقش مهمی در کیفیت زندگی افراد دارد و یافتن عوامل همبسته با این احساس اهمیت فراوانی دارد. بنابراین پژوهش حاضر با هدف تدوین مدل شادکامی بر اساس ویژگی‌های شخصیتی، هوش هیجانی، سبک‌های دل‌بستگی، فعالیت‌های ارادی و ویژگی‌های جمعیت‌شناختی بود. روش پژوهش توصیفی-همبستگی است. جامعه آماری شامل ۱۲۳۷۳ زن شاغل در سازمان‌های استان لرستان بود که تعداد ۴۰۰ نفر بر اساس فرمول کوکران با روش نمونه‌گیری خوشه‌ای چندمرحله‌ای انتخاب شد. داده‌ها از طریق مقیاس شخصیتی نئو، هوش هیجانی شیرینگ، پرسشنامه دل‌بستگی کولینز و رید، پرسشنامه فعالیت‌های ارادی و پرسشنامه شادی آکسفورد جمع‌آوری و با استفاده از همبستگی پیرسون و تحلیل مسیر تحلیل گردید. نتایج نشان داد که مدل شادکامی از برازش لازم برخوردار است و اثر مستقیم و غیرمستقیم روان‌رنجوری و اثر مستقیم برون‌گرایی و گشودگی به تجربه بر شادکامی معنادار است ( $p < 0/01$ ). همچنین اثر مستقیم هوش هیجانی و فعالیت‌های ارادی و اثر کل سبک‌های دل‌بستگی بر شادکامی معنادار است ( $p < 0/01$ ). بین ویژگی‌های جمعیت‌شناختی و شادکامی رابطه معناداری وجود ندارد ( $p < 0/05$ ). بر اساس یافته‌های پژوهش می‌توان گفت که شادکامی می‌تواند از شخصیت، سبک دل‌بستگی، هوش هیجانی و فعالیت‌های ارادی متأثر شود و مدیران سازمان‌ها می‌توانند با اولویت قرار دادن و آموزش آن‌ها به ارتقای شادکامی کارکنان کمک نمایند.

**واژه‌های کلیدی:** سبک دل‌بستگی، شادکامی، فعالیت ارادی، ویژگی جمعیت‌شناختی، ویژگی‌های شخصیتی، هوش هیجانی

۱. این مقاله برگرفته از رساله دکتری نویسنده اول مقاله می‌باشد.

۲. دانشجوی دکتری دانشگاه آزاد اسلامی واحد علوم تحقیقات تهران.

۳. \*استاد ممتاز گروه سنجش و اندازه‌گیری دانشگاه علامه طباطبائی. delavarali@yahoo.com

۴. استاد گروه روان‌شناسی تربیتی دانشگاه علامه طباطبائی.

## مقدمه

از سال ۲۰۰۰ به بعد، در نگاه سازمان ملل برای تعیین سطح توسعه‌یافتگی کشورها متغیرهای نشاط، امید به آینده، خوشنودی و رضایت‌مندی افراد جامعه به‌عنوان یک متغیر کلیدی وارد محاسبات شده است که این نشان‌دهنده اهمیت شادی و نشاط است. شلدون و لیوبومیرسکی<sup>۱</sup> (۲۰۰۴) سه مؤلفه کلیدی را در شادکامی مؤثر می‌دانند که عبارت‌اند از: نقطه تثبیت<sup>۲</sup>، شرایط زندگی<sup>۳</sup> و فعالیت‌های ارادی<sup>۴</sup>. نقطه تثبیت به ویژگی‌های ژنتیکی و شخصیتی فرد اشاره دارد. شرایط زندگی دربردارنده متغیرهای جمعیت‌شناختی مانند سن، وضعیت تأهل، وضعیت استقلال و درآمد، تسهیلات و خانواده و مذهب است و فعالیت‌های ارادی، به فرایندهای تلاش‌مدار و هدفمند زندگی فرد اشاره دارد و دربرگیرنده جنبه‌های شناختی (مانند داشتن نگرش‌های مثبت و کمال‌گرا)، رفتاری<sup>۵</sup> (مانند ابراز علاقه به دیگران یا ورزش کردن) و خواست‌های ارادی<sup>۶</sup> (مانند تعیین و دنبال کردن هدف‌های شخصی معنی‌دار) است. شلدون، بوهم<sup>۷</sup> و لیوبومیرسکی (۲۰۱۳) این مدل را، مدل شادی پایدار<sup>۸</sup> (SHM) معرفی نموده‌اند و میزان تأثیر هر کدام از مؤلفه‌ها را در تبیین شادکامی به ترتیب ۵۰ درصد، ۱۰ درصد و ۴۰ درصد گزارش نموده‌اند.

عامل‌های شخصیتی (ویژگی‌های ژنتیکی و شخصیتی) ابعادی از تفاوت‌های فردی هستند، که نشان‌دهنده الگوهای ثابت و پایداری از افکار، احساسات و رفتار می‌باشند. مدل پنج‌عاملی شخصیت پرکاربردترین مدل شخصیتی در ادبیات تحقیق است، خصوصاً به این دلیل که تحقیقات متفاوت در فرهنگ‌ها و زبان‌های مختلف به‌صورت دقیق وجود این پنج حوزه را مورد تأیید قرار داده است (فیست و فیست<sup>۹</sup>، ۲۰۱۲؛ ترجمه‌ی سیدمحمدی، ۱۳۹۴). پژوهش‌های انجام شده در زمینه ویژگی‌های شخصیتی و شادکامی نشان داد که

۱. Sheldon KM, Lyubomirsky S.

۲. set-point

۳. life circumstance

۴. intentional activities

۵. behavior

۶. volitional activities

۷. Boehm

۸. sustainable happiness model

۹. FIST & FIST

شادکامی با سطح بالای برون‌گرایی و سطح پایین روان‌رنجورخویی مرتبط است (آبو و نیو<sup>۱</sup>، ۲۰۱۷؛ فارنهام و کریستوفر<sup>۲</sup>، ۲۰۰۷؛ هاردی و تی<sup>۳</sup>، ۲۰۰۷؛ بهادری خسروشاهی، هاشمی نصرت‌آباد و ماشینچی، ۱۳۹۱؛ گروسی فرشی، مانی و بخشی‌پور، ۱۳۸۵). همچنین ابعاد روان‌رنجوری و با وجدان بودن، قوی‌ترین پیش‌بینی‌کننده‌های رضایت از زندگی در بین عوامل پنج‌گانه شخصیتی می‌باشند. در واقع نتایج مطالعات نشان داده است که برون‌گرایی و تجربه-پذیری اساس زیستی شادکامی و توافق‌پذیری و وظیفه‌شناسی اساس ظهور مؤلفه‌های شادکامی را فراهم می‌آورند (گومز، کرینگس، بانگرت و گروب<sup>۴</sup>، ۲۰۰۹).

علاوه بر ویژگی‌های شخصیت، هوش هیجانی هم شادکامی افراد را تحت تأثیر قرار می‌دهد (قدرتی، قدرتی و قناعتی، ۱۳۹۶). بر مبنای مدل شلدون و لیوبومیرسکی (۲۰۰۴) و متناسب با یافته‌های پژوهشی (بای و نیازی، ۲۰۱۴؛ رویز، اکسترمرا و گلن<sup>۵</sup>، ۲۰۱۴؛ پلاتسیدو<sup>۶</sup>، ۲۰۱۳)، هوش هیجانی نیز یکی از ویژگی‌هایی است که می‌تواند بر شادکامی مؤثر باشد. با به رسمیت شناخته شدن هوش هیجانی<sup>۷</sup> به‌عنوان یکی از متغیرهای مهم تبیین‌کننده‌ی تفاوت‌های فردی، تعداد فزاینده‌ای از مطالعات، شواهدی را برای نشان دادن ارتباط مثبت بین هوش هیجانی و شاخص‌های بهزیستی ذهنی مانند بالا بودن رضایت از زندگی، عزت‌نفس، پذیرش خود، عاطفه مثبت، تعامل مثبت اجتماعی و سلامت را گزارش می‌کنند (سجادیان، کلانتری، عابدی، نیلفورشان، ۱۳۹۵).

مایر، سالووی و کاروسو<sup>۸</sup> (۲۰۰۸) هوش هیجانی را دربرگیرنده چهار توانایی به‌هم‌پیوسته ادراک هیجان در خود و دیگران، استفاده از هیجان‌ها برای تسهیل تصمیم‌گیری، درک هیجان و مدیریت هیجان تعریف می‌کنند. سجادیان و همکاران (۱۳۹۵) در پژوهشی نشان دادند که هوش هیجانی به‌طور مستقیم بر شادی اثرگذار است. همچنین مطالعات نشان داده

۱. Agbo, A. A., & Ngwu, C. N.

۲. Furnham, A., & Christoforou, I.

۳. Hardie, E., & Tee, M. Y.

۴. Gomez, V., Krings, F., Bangerter, A., & Grob, A.

۵. Ruiz, Extremera & Glan

۶. Platsidou

۷. Emotional Intelligence

۸. Mayer, Salovey & Caruso

است که افراد دارای هوش هیجانی بالا به دلیل ایجاد و داشتن هیجانات مثبت بیشتر شادتر هستند (شوسیجت و میکولاجک<sup>۱</sup>، ۲۰۱۷). بنابراین، هوش هیجانی هم می‌تواند عامل مؤثری بر میزان شادکامی افراد باشد، هرچند که این عامل در کنار سبک دل‌بستگی<sup>۲</sup> در تبیین شادکامی مورد بررسی قرار می‌گیرد. به عبارتی، نظریه دل‌بستگی با برجسته کردن ریشه‌های هیجانی ارتباط بین فردی در بزرگ‌سالی، بر این نکته تأکید دارد که دفاع‌های عاطفی مرتبط با دل‌بستگی ناایمن، موانعی را در راه پردازش اطلاعات هیجانی و عاطفی، مهار و آگاهی فرد از احساس‌ها و خواسته‌های خود و دیگران (به تعبیر دقیق‌تر هوش هیجانی) به وجود می‌آورند (کافتسیوس<sup>۳</sup>، ۲۰۰۴).

دل‌بستگی پیوند یا گره‌های هیجانی پایدار بین دو فرد است به طوری که یکی از طرفین کوشش می‌کند نزدیکی یا مجاورت با موضوع دل‌بستگی را حفظ نموده تا مطمئن شود که ارتباط ادامه می‌یابد (نوعی ایران و علیلو، ۱۳۹۴). مطالعات نشان دادند که سبک‌های دل‌بستگی بر سازه‌های روان‌شناختی تأثیرگذار هستند، از جمله این سازه‌ها کیفیت زندگی و شادکامی است (راینسون<sup>۴</sup>، ۲۰۰۴؛ نوعی ایران و علیلو، ۱۳۹۴). نتایج مطالعه عزیزی و موحدی (۲۰۱۳) نشان داد که سبک دل‌بستگی ایمن با شادکامی همبستگی مثبت معنادار دارد و با سبک‌های اجتنابی و دوسوگرا همبستگی منفی دارد. بنابراین به نظر می‌رسد سبک‌های دل‌بستگی هم یکی از عوامل مؤثر بر شادکامی است.

بر اساس مدل شلدون و لیوبومیرسکی (۲۰۰۴) در کنار ویژگی‌های شخصیتی و روان‌شناختی افراد (همانند هوش هیجانی و سبک دل‌بستگی)، فعالیت‌های ارادی و داوطلبانه و ویژگی‌های جمعیت‌شناختی (شامل عواملی چون سن، جنس، وضعیت تأهل و غیره) هم می‌تواند بر شادکامی افراد تأثیر داشته باشد. در پژوهشی با عنوان میزان شادکامی مردم ایران و عوامل مؤثر بر آن نشان داده شد که عوامل اقتصادی و اجتماعی از قبیل وضعیت اشتغال، سطح درآمد، شهر محل سکونت و درک افراد از سلامت خود تأثیر به‌سزایی بر سطح

۱. Szczygieł, D., & Mikolajczak, M.

۲. Attachment styles

۳. Kafetsios, K.

۴. Robinson, F. P

شادکامی افراد دارد (منتظری و همکاران، ۱۳۹۱). در پژوهشی دیگر با عنوان شادکامی در کارکنان بخش سلامت، نتایج حاکی از آن بود که دوست داشتن شغل (ارادی بودن)، رضایت از سلامت و سطح تحصیلات، ۲۱/۵ درصد از تغییرات شادکامی را تبیین می‌کند (رجبی گیلان، قاسمی، رشادت و زنگنه، ۱۳۹۳). تحقیقات دیگر هم بیانگر وجود ارتباط بین عاطفه‌ی مثبت و درآمد، رضایت شغلی و شادمانی و عاطفه‌ی مثبت و سن است (ادینگتون و شومن<sup>۱</sup>، ۲۰۰۴؛ کشاورز و وفاییان، ۱۳۸۶).

بنابراین بر اساس آنچه گفته شد، شادکامی در زنان متأثر از عوامل مختلفی است که از جمله آن‌ها می‌توان به ویژگی‌های شخصیتی، هوش هیجانی، سبک‌های دل‌بستگی، فعالیت‌های ارادی و ویژگی‌های جمعیت‌شناختی اشاره نمود. ضرورت انجام پژوهش حاضر از دو جنبه قابل بررسی است؛ اول اینکه، استان لرستان به لحاظ فرهنگ، آداب و رسوم و روابط قومی و اجتماعی خاص خود و نیز با توجه به وضعیت ضعیف معیشتی و اقتصادی اکثریت آحاد مردم، به عنوان یکی از محروم‌ترین استان‌های کشور شناخته شده است و دارای بالاترین آمار از لحاظ بیکاری است. بر اساس آمار و اطلاعات اخذ شده از معاونت سیاسی و امنیتی استانداری لرستان، در سال ۱۳۹۵ استان لرستان دارای ۲۳۲ مورد خودکشی که برای مردان ۱۳۱ مورد و برای زنان ۱۰۱ مورد بوده است؛ که به این لحاظ جزو سه استان اول کشور است. از سوی دیگر، در تحقیقی که در زمینه‌ی میزان شادکامی استان‌های مختلف ایران توسط منتظری و همکاران (۱۳۹۱) انجام شده است، سهم شادکامی مردم استان لرستان نسبت به استان‌های دیگر کمتر است، علاوه بر اینکه در این تحقیق میزان شادکامی زنان استان لرستان به‌طور جداگانه مشخص نشده است؛ لذا به نظر می‌رسد انجام پژوهش و بررسی برخی پیشایندهای روان‌شناختی مؤثر بر شادکامی زنان این استان، می‌تواند گامی مؤثر و مفید در جهت شناسایی و سپس رفع عوامل کاهنده شادکامی زنان استان باشد. دوم اینکه، علی‌رغم پژوهش‌های زیادی که در زمینه ارتباط این متغیرها به‌صورت جداگانه وجود دارد جای پژوهشی که بتواند به‌طور هم‌زمان همه‌ی روابط را در قالب یک مدل بررسی کند خالی است.

---

۱. Eddington, N., & Shuman, R.

بنابراین پژوهش حاضر به دنبال پاسخگویی به این سؤال است که آیا مدل ترسیم شده در گروه نمونه برازش دارد و این که اثرات مستقیم و غیرمستقیم متغیرها روی شادکامی زنان شهر خرم‌آباد چگونه است؟

فرضیه‌های پژوهش عبارت‌اند از:

- بین ویژگی‌های شخصیتی، هوش هیجانی، سبک دل‌بستگی، فعالیت ارادی و ویژگی‌های جمعیت‌شناختی با شادکامی رابطه معناداری وجود دارد.
- مدل ویژگی‌های شخصیتی، هوش هیجانی، سبک دل‌بستگی، فعالیت ارادی و ویژگی‌های جمعیت‌شناختی در تبیین شادکامی برازش دارد.

### روش پژوهش

روش پژوهش حاضر از نوع توصیفی-همبستگی است که به روش تحلیل مسیر انجام شده است. جامعه آماری پژوهش شامل کلیه زنان شاغل در سازمان‌ها و اداره‌های دولتی استان لرستان در سال ۱۳۹۶ بود که بر اساس آمار سازمان مدیریت و برنامه‌ریزی استان تعداد زنان شاغل ۱۲۳۷۳ نفر است که از این تعداد ۳۵۷۸ نفر در آموزش و پرورش و ۸۷۹۵ نفر در سایر ادارات مشغول به خدمت هستند. برای تعیین حجم نمونه از فرمول کوکران استفاده گردید و حجم نمونه با در نظر گرفتن سطح اطمینان ۹۵ درصد ( $\alpha=0/05$ ) محاسبه گردید. مقدار  $Z$  یا  $t$  در فرمول کوکران با سطح اطمینان ۹۵ درصد برابر  $1/96$  در نظر گرفته شد. مقدار  $d$  (اشتباه مجاز)،  $0/2$  یا  $0/20$  یا کمتر در نظر گرفته می‌شود تا توان آزمون از  $80\%$  کمتر نشود که در اینجا مقدار  $d$  ( $0/05$ ) در نظر گرفته شد. مقادیر  $p$  و  $q$  به منظور محاسبه حداکثر حجم نمونه  $0/5$  در نظر گرفته شدند. بر این اساس، حجم نمونه برابر با  $372/9$  محاسبه گردید که به منظور بالا بردن قدرت تعمیم‌پذیری یافته‌ها حجم نمونه به  $400$  نفر افزایش یافت. این تعداد نمونه با روش نمونه‌گیری تصادفی خوشه‌ای چندمرحله‌ای انتخاب شدند، بدین صورت که ابتدا شهرهای استان به پنج منطقه جغرافیایی شمال، جنوب، مرکز، شرق و غرب تقسیم شدند سپس از هر منطقه جغرافیایی استان پنج شهر (خرم‌آباد، بروجرد، درود، کوهدشت و پلدختر) به صورت تصادفی انتخاب شدند. در مرحله بعد از بین ادارات هر شهرستان، چند اداره را

به صورت تصادفی انتخاب و پس از هماهنگی با مسئولان و مدیران ادارات، از آن‌ها جهت همکاری با پژوهشگر درخواست کمک شد. به منظور اجرا و جمع‌آوری پرسشنامه‌ها، سه نفر از فارغ‌التحصیلان رشته روان‌شناسی که در زمینه اجرای آزمون آموزش‌های لازم را دریافت کرده بودند با مراجعه به ادارات منتخب اقدام به اجرا و جمع‌آوری داده‌های پژوهش نمودند. جهت اندازه‌گیری متغیرهای پژوهش از ابزارهای زیر استفاده شد:

پرسشنامه شخصیتی پنج‌عاملی نئو<sup>۱</sup>: این پرسشنامه شامل ۶۰ سؤال است که توسط کاستا و مک‌کری<sup>۲</sup> در سال ۱۹۹۲ به صورت لیکرت پنج‌درجه‌ای تدوین شده است. در تحلیل عاملی، ساختاری با پنج عامل اصلی شخصیت به دست آمده است که این عوامل عبارت‌اند از: روان-رنجوری، برون‌گرایی، گشودگی به تجربه، توافق‌پذیری و وظیفه‌شناسی. آزمون نئو، نخست برای ارزیابی عوامل شخصیت افراد سالم ساخته شده و هنجاریابی اصلی آن نیز بر روی نمونه‌هایی از افراد بهنجار تهیه شده است. شیوه نمره‌گذاری سؤالات به صورت لیکرت پنج‌گزینه‌ای از کاملاً مخالفم (۰)، مخالفم (۱)، خنثی (۲)، موافقم (۳) و کاملاً موافقم (۴) است. بررسی‌های انجام شده اعتبار آن را در فاصله‌های سه ساله بین ۰/۶۳ تا ۰/۷۹ و شش ساله بین ۰/۶۸ تا ۰/۸۳ گزارش داده‌اند (کاستا و مک‌کری، ۱۹۸۸، نقل از حجازی، تنها، رحمانی و نیک‌پور، ۱۳۹۲). این پرسشنامه در ایران توسط حق‌شناس (۱۳۸۵) بر روی ۵۰۲ نفر از افراد بدون سابقه روان‌پزشکی هنجاریابی شده و ضرایب آلفای کرونباخ برای تعیین ثبات درونی برای پنج شاخص اصلی، به ترتیب ۰/۸۱، ۰/۷۱، ۰/۵۷، ۰/۷۱ و ۰/۸۳ و ثبات باز آزمایی به ترتیب ۰/۵۳، ۰/۷۴، ۰/۷۶، ۰/۶۰، ۰/۶۴ در فاصله میانگین شش و هفت ماهه به دست آمده است. در این پژوهش پایایی پرسشنامه شخصیتی نئو به روش همسانی درونی و با استفاده از روش آلفای کرونباخ برآورد شد که برای خرده‌مقیاس روان‌رنجوری ۰/۷۳، برون‌گرایی ۰/۶۱، گشودگی به تجربه ۰/۴۴، توافق‌پذیری ۰/۶۳، وظیفه‌شناسی ۰/۸۰ برآورد شد.

پرسشنامه هوش هیجانی شرینگک<sup>۳</sup>: این آزمون در سال ۱۹۹۶ توسط شرینگک تدوین شده است. فرم اصلی شامل ۷۰ سؤال است که چندین جنبه از هوش هیجانی (خودآگاهی، خود

۱. NEO Five Factor Personality Inventory

۲. Costa Jr PT, McCrae RR.

۳. Shering Emotional Intelligence Questionnaire

نظم‌دهی، انگیزه، همدلی و مهارت‌های اجتماعی در شغل) را مورد ارزیابی قرار می‌دهد که البته بعد از هنجار شدن در ایران تعدادی از سؤالات آزمون به دلایل مختلف از قبیل نداشتن مشخصات لازم سؤال، طولانی بودن سؤال و عدم تطبیق با فرهنگ ایران حذف شده است، در نتیجه آزمون هنجار شده دارای ۳۳ سؤال است. این آزمون ۵ مؤلفه هوش هیجانی را اندازه‌گیری می‌کند. این مؤلفه‌ها عبارت‌اند از: خودآگاهی، خودکنترلی، خود انگیزی، هوشیاری اجتماعی، مهارت‌های اجتماعی. هنجار و نمره برش این پرسشنامه در هنجار ایرانی آن به این شرح است: (نمره پایین‌تر از ۷۰ = هوش هیجانی غیرعادی، ۷۹-۷۰ = خیلی پایین، ۸۹-۸۰ = پایین، ۹۰-۱۰۹ = متوسط، ۱۱۹-۱۱۰ = بالا، ۱۲۹-۱۲۰ = خیلی بالا، بالاتر از ۱۳۰ = هوش هیجانی استثنایی). تحقیقات انجام شده در خارج از کشور ویژگی‌های روان‌سنجی ابزار را برای ارزیابی هوش هیجانی مطلوب ارزیابی کرده‌اند (کریمی، کیمیایی و مهدیان، ۱۳۹۱). این مقیاس در ایران هنجاریابی و آلفای کرونباخ هر یک از خرده‌مقیاس‌ها به ترتیب برای خودکنترلی ۰/۸۲، خودآگاهی ۰/۷۹، مهارت اجتماعی ۰/۶۸، خودانگیزی ۰/۶۶، همدلی ۰/۷۴ و مقیاس کل ۰/۸۳ نشان داده شده است (کریمی و همکاران، ۱۳۹۱). در این پژوهش پایایی پرسشنامه هوش هیجانی شرینگ به روش همسانی درونی و با استفاده از روش آلفای کرونباخ برابر با ۰/۸۴ برآورد شد.

پرسشنامه دل‌بستگی کولینز و رید<sup>۱</sup>: این پرسشنامه توسط کولینز و رید در سال ۱۹۹۰ ساخته شده و دارای ۱۸ ماده است که در مقیاس پنج‌درجه‌ای لیکرت تهیه شده است و دارای سه زیر مقیاس است که شامل ۶ ماده در هر زیر مقیاس است. سه زیر مقیاس عبارت‌اند از: مقیاس‌های وابستگی، نزدیک بودن و اضطراب. زیر مقیاس اضطراب (A) با دل‌بستگی اضطرابی - دوسوگرا مطابقت دارد و زیر مقیاس نزدیک بودن (C) یک بعد دوقطبی است که اساساً توصیف‌های ایمن و اجتنابی را در مقابل هم قرار می‌دهد. بنابراین نزدیک بودن (C) در تطابق با دل‌بستگی ایمن است و زیر مقیاس وابستگی (D) را می‌توان تقریباً عکس دل‌بستگی اجتنابی قرار داد. نمره‌گذاری این پرسشنامه از طریق علامت‌گذاری روی یک

۱. Collins & Read Attachment Questionnaire



مقیاس ۵ درجه‌ای (از نوع لیکرت) «از به هیچ وجه با خصوصیات من تطابق ندارد=۱، تا کاملاً با خصوصیات من تطابق دارد=۵» است و برای گزینه‌های ۱ تا ۵ به ترتیب نمرات ۰ تا ۴ در نظر گرفته می‌شود. برای زیرمقیاس‌ها نمرات ۶ ماده هر زیرمقیاس با هم جمع شده و نمره زیرمقیاس به دست می‌آید و برای به دست آوردن نمره کل حاصل کلیه سؤالات با هم جمع می‌گردد. مدت اجرای پرسشنامه بر اساس زمینه‌یابی انجام شده ۱۰ دقیقه در نظر گرفته شده است. کولینز و رید (۱۹۹۰) روایی و پایایی ابزار را مطلوب گزارش کردند و میزان پایایی را برای زیرمقیاس‌های نزدیک بودن، وابستگی و اضطراب با روش آلفای کرونباخ بالای ۰/۸۰ گزارش نمودند. در ایران این پرسشنامه توسط پاکدامن (۱۳۸۰) هنجاریابی شده و ضریب آلفای کرونباخ هر یک از سه مقیاس به ترتیب ۰/۸۳، ۰/۸۰ و ۰/۸۲ گزارش شده است. در این پژوهش پایایی پرسشنامه دل‌بستگی کولینز و رید به روش همسانی درونی و با استفاده از روش آلفای کرونباخ برابر با ۰/۵۷ برآورد شد.

پرسشنامه فعالیت‌های ارادی: این پرسشنامه از ۲۶ فعالیت که به صورت ارادی توسط فرد انجام می‌شود، تشکیل شده که بر اساس نظریه لیوبومرسکی، کینگ و دینر<sup>۱</sup> (۲۰۰۵) یکی از عوامل مهم شادکامی است. نمره گذاری این پرسشنامه برای گزینه‌ها بین ۰ تا ۴ است که به صورت لیکرت ۵ گزینه‌ای از (۰=هرگز، ۱=به ندرت، ۲=گاهی اوقات، ۳=اغلب، ۴=همیشه) نمره-گذاری می‌شود و هر چه نمره بیشتر باشد فعالیت‌های ارادی فرد بیشتر است. ضریب پایایی این مقیاس در پژوهشی توسط نوفرستی، گنجی و سلیمانی (۱۳۹۵) با استفاده از آلفای کرونباخ ۰/۸۹ به دست آمد. اعتبار این آزمون با استفاده از اعتبار هم‌زمان با بررسی ضریب همبستگی این پرسشنامه با مقیاس شادکامی آکسفورد و مقیاس افسردگی بک به ترتیب ۰/۴۷ و ۰/۳۴- به دست آمد. در این پژوهش پایایی پرسشنامه فعالیت‌های ارادی به روش همسانی درونی و با استفاده از روش آلفای کرونباخ برابر با ۰/۸۳ برآورد شد.

پرسشنامه شادکامی آکسفورد (OHQ)<sup>۲</sup>: مقیاس شادکامی آکسفورد یکی از رایج‌ترین مقیاس‌هاست و در سال ۲۰۰۲، آرگایل و هیلز<sup>۳</sup>، نسخه‌ای جایگزین و بهبودیافته از این مقیاس

۱. Lyubomirsky S, King L, Diener E.

۲. Oxford Happiness Questionnaire

۳. Argyle & Hills

را با عنوان پرسشنامه شادکامی آکسفورد، طرح‌ریزی و ارائه کردند که متشکل از ۲۹ آیتم است که در یک مقیاس لیکرتی ۴ درجه‌ای پاسخ داده می‌شود. هر گویه شامل ۴ عبارت است که عبارت اول نمره صفر، عبارت دوم نمره ۱، عبارت سوم نمره ۲ و عبارت چهارم نمره ۳ می‌گیرد. در نهایت فرد نمره‌ای بین ۰ تا ۸۷ به دست می‌آورد و در هر پرسش فرد درباره خود از احساس ناشادی تا احساس شادی بسیار زیاد قضاوت می‌کند (نعیمی و تاجری، ۱۳۹۶). به‌طور کلی هر چه در این آزمون نمره بالاتری به‌دست آید فرد از میزان شادی بیشتری برخوردار است. اما برای دسته‌بندی می‌توان از معیار زیر استفاده کرد؛ نمرات پایین‌تر از ۲۲ (شادی کم)، نمرات ۲۲ تا ۴۴ (شادی متوسط)، نمرات ۴۴ تا ۶۸ (شادی بالا) و نمرات ۶۸ تا ۸۷ (شادی بسیار بالا) است. تغییر در چارچوب پاسخ‌دهی مقیاس بنا بر ادعای سازندگان آن باعث کاهش احتمال پاسخ‌دهی زمینه‌ای و آمرانه می‌شود و در جمعیت عمومی و نه بالینی قابل اجراست. این نسخه از آزمون سازه‌های روان‌شناختی زیر را مورد ارزیابی قرار می‌دهد؛ پاداش‌دهی زندگی، آمادگی روانی، رضایت از خود، احساس زیبایی‌شناختی، رضایت از زندگی، سازمان‌دهی زمانی، جستجوی جذابیت و خاطرات شاد (هادی‌نژاد و زارعی، ۱۳۸۸). بررسی‌های انجام شده در زمینه اعتبار و پایایی ابزار در خارج از کشور نشان داده‌اند که پایایی این پرسشنامه با روش ضریب آلفای کرونباخ ۰/۹۰ و پایایی باز آزمایی طی هفت هفته ۰/۷۸ گزارش کرده‌اند (آرجیل و همکاران، ۱۹۸۹؛ به نقل از پورفرج عمران و رضازاده، ۱۳۹۷). هادی‌نژاد و زارعی (۱۳۸۸) پایایی این پرسشنامه را بر نمونه‌ای شامل ۱۰۲۱ نفر ۰/۸۷ به دست آورده‌اند. در پژوهش حاضر، پایایی پرسشنامه شادکامی آکسفورد به روش همسانی درونی و با استفاده از روش آلفای کرونباخ برابر با ۰/۹۳ برآورد شد.

روش گردآوری اطلاعات از طریق پنج پرسشنامه بود. محقق همراه سه نفر از فارغ‌التحصیلان رشته روان‌شناسی که در زمینه اجرای آزمون آموزش‌های لازم را دریافت کرده بودند به سازمان‌ها و ادارات منتخب مراجعه نمودند. پس از هماهنگی لازم با مدیران سازمان‌ها و ادارات منتخب از کارکنان زن شاغل درخواست شد که به پرسشنامه‌ها پاسخ دهند. با توجه به جذابیت موضوع کارکنان زن تمایل خوبی برای همکاری نشان دادند. به دلیل پاسخگویی به ۱۶۶ پرسش، تکمیل هر پرسشنامه زمان نسبتاً زیادی را به خود اختصاص

می‌داد و برای تکمیل ۴۰۰ پرسشنامه ۶ ماه زمان صرف شد. علاوه بر ۱۶۶ پرسش موجود در پرسشنامه، اطلاعات جمعیت‌شناسی شامل سن، وضعیت تأهل، میزان تحصیلات، جایگاه شغلی، درآمد ماهیانه و تعداد افراد خانوار گردآوری شد.

به منظور تجزیه و تحلیل داده‌ها از شاخص‌های آمار توصیفی شامل (جدول توزیع فراوانی، نمودار، درصد، میانگین، انحراف استاندارد و ضریب همبستگی پیرسون) استفاده شد و از شاخص‌های آمار استنباطی، تحلیل مسیر استفاده شد و به منظور آزمون فرض نرمال بودن متغیرها از آزمون کولموگروف - اسمیرنوف استفاده شده است و برای تحلیل کمی داده‌ها از نرم‌افزار آماری SPSS ویرایش ۲۰ و برای تحلیل مسیر از نرم‌افزار لیزرل ۷/۸ استفاده شد.

### یافته‌ها

در جدول ۱ ویژگی‌های جمعیت‌شناختی نمونه پژوهش شامل سن، وضعیت تأهل، تحصیلات، مرتبه شغلی و وضعیت درآمد آمده است.

جدول ۱. اطلاعات جمعیت‌شناختی نمونه پژوهش

ویژگی	زیرمجموعه	فراوانی (درصد)
دامنه سنی (بر حسب سال)	۲۵-۳۰	۱۴۸ (۳۶/۵٪)
	۳۰-۳۵	۸۵ (۲۱٪)
	۳۵-۴۰	۹۴ (۲۳/۲٪)
	۴۰-۴۵	۴۸ (۱۱/۹٪)
	۴۵-۵۰	۲۵ (۶/۲٪)
وضعیت تأهل	متأهل	۲۱۴ (۵۳/۵٪)
	مجرد	۱۸۴ (۴۶٪)
تحصیلات	دیپلم	۲۴ (۶٪)
	فوق دیپلم	۴۶ (۱۱/۵٪)
	لیسانس	۲۲۶ (۵۶/۵٪)
مرتبه شغلی	فوق لیسانس	۱۰۴ (۲۶٪)
	کارشناس	۳۳۹ (۸۴/۸٪)
	کارشناس مسئول	۳۹ (۹/۸٪)
	معاون	۱۰ (۲/۵٪)
	مدیر	۱۲ (۳٪)

ویژگی	زیرمجموعه	فراوانی (درصد)
وضعیت درآمد	کمتر از ۸۰۰ هزار تومان	۴۴ (۱۱٪)
	۱-۱/۵ میلیون	۱۰۸ (۲۷٪)
	۱/۵-۲ میلیون	۹۸ (۲۴/۵٪)
	۲-۲/۵ میلیون	۷۳ (۱۸/۳٪)
	بالاتر از ۲/۵ میلیون	۷۷ (۱۹/۳٪)

بر اساس نتایج جدول ۱ از لحاظ دامنه سنی، طبقه ۲۵-۳۰ سال بیشترین میزان (۳۶/۵ درصد)، از لحاظ وضعیت تأهل طبقه متأهل (۵۳/۵ درصد)، از لحاظ تحصیلات طبقه لیسانس (۵۶/۵ درصد)، از نظر مرتبه شغلی طبقه کارشناس (۸۴/۸ درصد) و از نظر وضعیت درآمد گروه درآمدی ۱-۱/۵ میلیون تومان (۲۷ درصد) بیشترین درصد را داشته‌اند. در جدول ۲ میانگین و انحراف استاندارد متغیرهای پژوهش آمده است.

جدول ۲. یافته‌های توصیفی متغیرهای پژوهش

متغیر	میانگین	انحراف استاندارد
روان رنجوری	۲۱/۳۴	۶/۴۹
برون‌گرایی	۲۹/۲۱	۴/۹۵
ویژگی‌های شخصیتی	۲۶/۰۶	۴/۲۲
توافق‌پذیری	۳۰/۱۷	۵/۳۰
وظیفه‌شناسی	۳۵/۷۱	۵/۹۲
خوددانگیزی	۳/۵۳	۰/۵۳
خودآگاهی	۳/۶۶	۰/۵۰
هوش هیجانی	۳/۲۲	۰/۶۰
هوشیاری اجتماعی	۳/۳۳	۰/۵۴
مهارت‌های اجتماعی	۳/۴۷	۰/۶۴
نزدیک بودن	۲/۷۲	۰/۶۳
سبک‌دل‌بستگی	۳/۰۱	۰/۶۱
وابستگی	۱/۵۵	۰/۹۰
اضطراب	۱/۵۵	۰/۹۰
فعالیت‌های ارادی	۶۴/۴۰	۱۱/۲۴
شادکامی	۵۳/۸۳	۱۴/۲۷



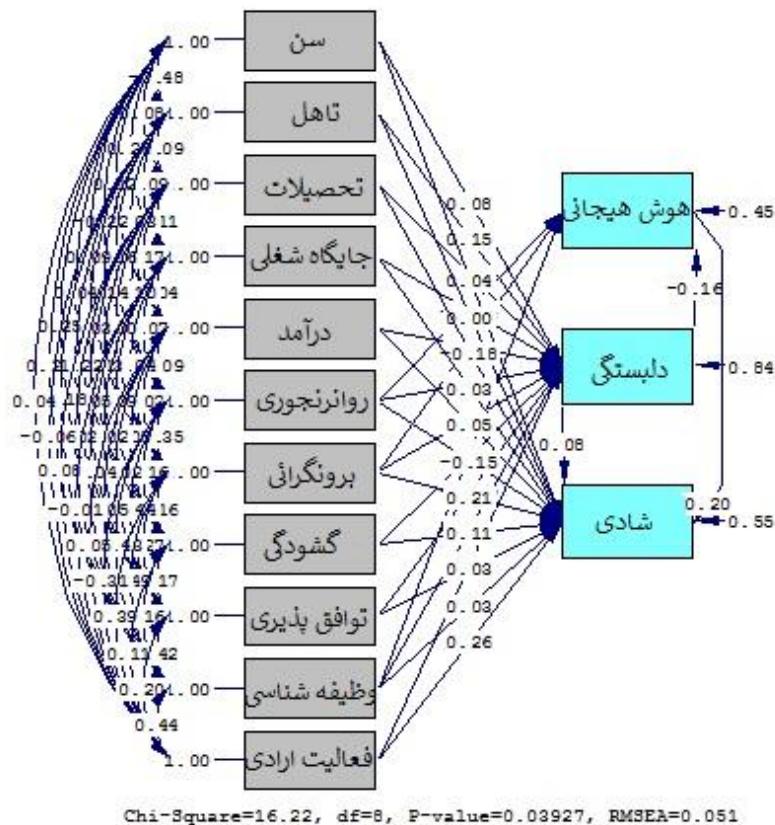
۱۷	۱۶	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
مهارت اجتماعی	۰/۴۷*	۰/۴۹*	۰/۴۲*	۰/۴۲*	۰/۴۲*	۰/۴۲*	۰/۴۲*	۰/۴۲*	۰/۴۲*	۰/۴۲*	۰/۴۲*	۰/۴۲*	۰/۴۲*	۰/۴۲*	۰/۴۲*	۰/۴۲*
هوشیاری اجتماعی	۰/۴۹*	۰/۴۹*	۰/۴۹*	۰/۴۹*	۰/۴۹*	۰/۴۹*	۰/۴۹*	۰/۴۹*	۰/۴۹*	۰/۴۹*	۰/۴۹*	۰/۴۹*	۰/۴۹*	۰/۴۹*	۰/۴۹*	۰/۴۹*
خودکنترلی	۰/۵۱*	۰/۵۱*	۰/۵۱*	۰/۵۱*	۰/۵۱*	۰/۵۱*	۰/۵۱*	۰/۵۱*	۰/۵۱*	۰/۵۱*	۰/۵۱*	۰/۵۱*	۰/۵۱*	۰/۵۱*	۰/۵۱*	۰/۵۱*
خودآگاهی	۰/۵۸*	۰/۵۸*	۰/۵۸*	۰/۵۸*	۰/۵۸*	۰/۵۸*	۰/۵۸*	۰/۵۸*	۰/۵۸*	۰/۵۸*	۰/۵۸*	۰/۵۸*	۰/۵۸*	۰/۵۸*	۰/۵۸*	۰/۵۸*
خودانگیزی	۰/۸۳*	۰/۸۳*	۰/۸۳*	۰/۸۳*	۰/۸۳*	۰/۸۳*	۰/۸۳*	۰/۸۳*	۰/۸۳*	۰/۸۳*	۰/۸۳*	۰/۸۳*	۰/۸۳*	۰/۸۳*	۰/۸۳*	۰/۸۳*
هوش هیجانی	۰/۵۵*	۰/۵۵*	۰/۵۵*	۰/۵۵*	۰/۵۵*	۰/۵۵*	۰/۵۵*	۰/۵۵*	۰/۵۵*	۰/۵۵*	۰/۵۵*	۰/۵۵*	۰/۵۵*	۰/۵۵*	۰/۵۵*	۰/۵۵*
اضطراب	۰/۱۳*	۰/۱۳*	۰/۱۳*	۰/۱۳*	۰/۱۳*	۰/۱۳*	۰/۱۳*	۰/۱۳*	۰/۱۳*	۰/۱۳*	۰/۱۳*	۰/۱۳*	۰/۱۳*	۰/۱۳*	۰/۱۳*	۰/۱۳*
وابستگی	۰/۱۵*	۰/۱۵*	۰/۱۵*	۰/۱۵*	۰/۱۵*	۰/۱۵*	۰/۱۵*	۰/۱۵*	۰/۱۵*	۰/۱۵*	۰/۱۵*	۰/۱۵*	۰/۱۵*	۰/۱۵*	۰/۱۵*	۰/۱۵*
تزدیک بودن	۰/۶۶*	۰/۶۶*	۰/۶۶*	۰/۶۶*	۰/۶۶*	۰/۶۶*	۰/۶۶*	۰/۶۶*	۰/۶۶*	۰/۶۶*	۰/۶۶*	۰/۶۶*	۰/۶۶*	۰/۶۶*	۰/۶۶*	۰/۶۶*
سبک دل‌بستگی	۰/۰۷*	۰/۰۷*	۰/۰۷*	۰/۰۷*	۰/۰۷*	۰/۰۷*	۰/۰۷*	۰/۰۷*	۰/۰۷*	۰/۰۷*	۰/۰۷*	۰/۰۷*	۰/۰۷*	۰/۰۷*	۰/۰۷*	۰/۰۷*

$P < 0/01$

نتایج جدول فوق بیانگر همبستگی بین متغیرهای پژوهش است. در بین ویژگی‌های شخصیتی بیشترین همبستگی مربوط به برون‌گرایی (۰/۴۸) است. همبستگی بین فعالیت‌های ارادی و شادکامی ۰/۴۷ است. همبستگی بین سبک دل‌بستگی و شادکامی معنادار نیست و از بین مؤلفه‌های سبک دل‌بستگی تنها مؤلفه اضطراب دارای همبستگی منفی و معنادار با

شادکامی است (۰/۲۰-) و همبستگی هوش هیجانی و شادکامی ۰/۴۹ است و از بین مؤلفه‌های آن مؤلفه خودآگاهی بالاترین میزان همبستگی را با شادکامی داشت (۰/۴۷). بنابراین، فرضیه اول پژوهش مبنی بر ارتباط بین ویژگی‌های شخصیتی، هوش هیجانی، سبک دل‌بستگی، فعالیت ارادی و ویژگی‌های جمعیت‌شناختی با شادکامی مورد تأیید قرار می‌گیرد.

در شکل ۲ ضرایب استاندارد مدل روابط بین ویژگی‌های شخصیتی، هوش هیجانی، سبک دل‌بستگی، فعالیت ارادی، ویژگی‌های جمعیت‌شناختی با شادکامی آمده است.



شکل ۲. ضرایب استاندارد مدل روابط بین ویژگی‌های شخصیتی، هوش هیجانی، سبک دل‌بستگی، فعالیت ارادی، ویژگی‌های جمعیت‌شناختی و شادکامی

بر اساس نتایج مدل مذکور متغیرهای سبک‌های دل‌بستگی و متغیر شخصیتی روان رنجوری به صورت منفی و سایر متغیرها به صورت مثبت بر میزان شادکامی مؤثر بوده‌اند. همچنین لازم به ذکر است جهت بررسی مدل مسیر با توجه به تعداد زیاد متغیرهای مورد بررسی متغیر نزدیک بودن به صورت معکوس بررسی شد «یعنی حالت دور بودن را اندازه‌گیری می‌کرد». بنابراین سه شاخص دور بودن، وابستگی و اضطراب به‌عنوان یک نمره کلی سبک دل‌بستگی که می‌تواند نشانی از سبک دل‌بستگی ناایمن باشد وارد مدل شد. شاخص‌های مربوط به برازش مدل در جدول ۴ ارائه شده است.

جدول ۴. شاخص‌های برازش مدل

شاخص برازش	دامنه مورد قبول	مقدار مشاهده شده	ارزیابی شاخص برازش
$\chi^2/df$	$\leq 3$	۲/۰۲	مناسب
RMSEA	$\leq 0/08$	۰/۰۵۱	مناسب
AGFI	$\geq 0/9$	۰/۹۲	مناسب
CFI	$\geq 0/9$	۱	مناسب
GFI	$\geq 0/9$	۰/۹۹	مناسب
NFI	$\geq 0/9$	۰/۹۹	مناسب

شاخص نسبت مجذور کای بر درجه آزادی ( $\chi^2/df$ ) برازش مدل را تأیید می‌کند Df که این عدد کمتر از ۳ است و به معنی برازش مدل با داده‌هاست. خطای ریشه مجذور میانگین تقریبی (RMSEA) برابر ۰/۰۵۱ است که از میزان ملاک (۰/۰۸) کوچک‌تر است و در نتیجه برازش مدل را تأیید می‌کند و در نهایت شاخص‌های AGFI، CFI، NFI و GFI نیز از ملاک مورد نظر (۰/۹) بزرگ‌تر هستند. در مجموع و با در نظر گرفتن مجموع شاخص‌های محاسبه شده، برازش مدل با داده‌ها مورد تأیید قرار می‌گیرد.



جدول ۵. اثرات مستقیم، غیرمستقیم و کل ویژگی‌های شخصیتی، هوش هیجانی، سبک دل‌بستگی،

فعالیت ارادی، ویژگی‌های جمعیت‌شناختی بر شادکامی

مسیر	اثر مستقیم	اثر غیرمستقیم	اثر کل
روان رنجوری- < شادکامی	اثر مقدار تی	اثر مستقیم -۰/۵۳**	اثر غیرمستقیم -۰/۲**
		-۵/۲۵	-۰/۷۳**
		-۲/۶۷	-۳/۲۵
برون‌گرایی- < شادکامی	اثر مقدار تی	اثر مستقیم ۰/۵۸**	اثر غیرمستقیم ۰/۰۸
		۴/۵۲	۰/۶۶**
		۱/۵۷	۵/۱۶
گشودگی به تجربه- < شادکامی	اثر مقدار تی	اثر مستقیم ۰/۴۱**	اثر غیرمستقیم -۰/۰۱
		۲/۸۸	۰/۴**
		-۰/۵۳	۲/۸۴
توافق‌پذیری- < شادکامی	اثر مقدار تی	اثر مستقیم ۰/۰۷	اثر غیرمستقیم -۰/۰۲
		۰/۶۱	۰/۰۵
		-۱/۱۲	۰/۴۱
وظیفه‌شناسی- < شادکامی	اثر مقدار تی	اثر مستقیم ۰/۰۸	اثر غیرمستقیم ۰/۰۹
		۰/۶۲	۰/۱۷
		۰/۵۷	۱/۳۵
سبک دل‌بستگی- < شادکامی	اثر مقدار تی	اثر مستقیم -۰/۱۴	اثر غیرمستقیم -۰/۰۵
		-۱/۹۵	-۰/۱۹
		-۰/۷۸	-۲/۱۹**
هوش هیجانی- < شادکامی	اثر مقدار تی	اثر مستقیم ۰/۲	اثر غیرمستقیم -
		۳/۵۱**	۰/۲
		-	۳/۵۱**
فعالیت‌های ارادی- < شادکامی	اثر مقدار تی	اثر مستقیم ۰/۳۳	اثر غیرمستقیم /۰۰۱
		۶/۰۷**	۰/۳۴
		۰/۵۱	۶/۱۰**
سن- < شادکامی	اثر مقدار تی	اثر مستقیم ۰/۴۶	اثر غیرمستقیم ۰/۰۴
		۰/۸۹	۰/۵۱
		۰/۹۱	۰/۹۷
وضعیت تأهل- < شادکامی	اثر مقدار تی	اثر مستقیم ۰/۱۴	اثر غیرمستقیم ۰/۲۱
		۰/۲۸	۰/۳۵
		۱/۱	۰/۲۸
تحصیلات- < شادکامی	اثر مقدار تی	اثر مستقیم -۳۲	اثر غیرمستقیم ۰/۰۳
		-۱/۶۶	-۲۵
		-۱/۶۶	-۱/۵۵
موقعیت شغلی- < شادکامی	اثر مقدار تی	اثر مستقیم ۰/۶	اثر غیرمستقیم -۰/۰۴
		۱/۸۸	۰/۵۶
		۱/۸۸	۱/۶۳
درآمد- < شادکامی	اثر مقدار تی	اثر مستقیم ۰/۵۲	اثر غیرمستقیم ۰/۰۲
		۱/۲۲	۰/۵۲
		۱/۲۲	۱/۲۶

در ارتباط با فرضیه دوم پژوهش مبنی بر برآزش مدل شادکامی بر اساس ویژگی‌های شخصیتی، هوش هیجانی، سبک دل‌بستگی، فعالیت ارادی و ویژگی‌های جمعیت‌شناختی، همان‌طور که نتایج جدول ۵ نشان می‌دهد اثر مستقیم ( $\beta = -0.53$ )، غیرمستقیم ( $\beta = -0.2$ ) و کل متغیر شخصیتی روان رنجوری ( $\beta = -0.73$ ) بر شادکامی به لحاظ آماری معنادار بود ( $p < 0.01$ ). همچنین اثر مستقیم ( $\beta = 0.58$ ) و کل برون‌گرایی ( $\beta = 0.66$ ) بر شادکامی به لحاظ آماری معنادار بود ( $p < 0.01$ ). اثر مستقیم ( $\beta = 0.41$ ) و کل ( $\beta = 0.4$ ) گشودگی به تجربه بر شادکامی به لحاظ آماری معنادار بود ( $p < 0.01$ ). اما هیچ‌یک از اثرات توافق‌پذیری و وظیفه‌شناسی بر شادکامی از لحاظ آماری معنادار نبود ( $p > 0.05$ ). همچنین اثرات مستقیم ( $\beta = 0.2$ ) و کل ( $\beta = 0.2$ ) هوش هیجانی بر شادکامی از لحاظ آماری معنادار بود ( $p < 0.01$ ) و مسیر غیرمستقیمی برای اثر هوش هیجانی بر شادکامی وجود نداشت. اثر مستقیم ( $\beta = -0.14$ ) سبک دل‌بستگی (که پیرو توضیحات قبلی به دلیل جمع بسته شدن هر سه سبک، به‌عنوان دل‌بستگی نایمن در نظر گرفته شد) بر شادکامی معنادار نبود اما اثر کل ( $\beta = -0.19$ ) سبک دل‌بستگی بر شادکامی از لحاظ آماری معنادار بود ( $p < 0.01$ ). به‌طوری‌که با افزایش سبک دل‌بستگی نایمن میزان شادکامی به میزان معناداری کاهش می‌یابد. اثر مستقیم ( $\beta = 0.33$ ) و کل ( $\beta = 0.34$ ) فعالیت‌های ارادی بر شادکامی از نظر آماری معنادار بود ( $p < 0.01$ ) و اثر غیرمستقیم ( $\beta = 0.01$ ) معنادار نبود. از بین متغیرهای جمعیت‌شناختی، هیچ‌کدام از اثرات سن، وضعیت تأهل، تحصیلات، موقعیت شغلی و درآمد بر شادکامی از لحاظ آماری معنادار نبود ( $p > 0.05$ ). بنابراین، بر اساس نتایج فرضیه دوم پژوهش مورد تأیید قرار می‌گیرد و ویژگی‌های شخصیتی، هوش هیجانی، سبک دل‌بستگی و فعالیت ارادی (به‌استثنای ویژگی‌های جمعیت‌شناختی) در تبیین مدل شادکامی نقش دارند.

### بحث و نتیجه‌گیری

هدف اصلی پژوهش حاضر آزمون مدل شادکامی بر اساس ویژگی‌های شخصیتی، هوش هیجانی، سبک دل‌بستگی، فعالیت‌های ارادی و ویژگی‌های جمعیت‌شناختی بود. فرضیه اول پژوهش این بود که بین ویژگی‌های شخصیتی، هوش هیجانی، سبک دل‌بستگی، فعالیت

ارادی و ویژگی‌های جمعیت‌شناختی با شادکامی رابطه معناداری وجود دارد، که مورد تأیید قرار گرفت. نتایج پژوهش نشان داد که در بین ویژگی‌های شخصیتی بیشترین همبستگی مربوط به برون‌گرایی است. همبستگی بین فعالیت‌های ارادی و شادکامی مثبت و معنادار است. همبستگی بین سبک دل‌بستگی و شادکامی معنادار نیست و از بین مؤلفه‌های سبک دل‌بستگی تنها مؤلفه اضطراب دارای همبستگی منفی و معنادار با شادکامی است و همبستگی هوش هیجانی و شادکامی مثبت و معنادار است و از بین مؤلفه‌های آن مؤلفه خودآگاهی بالاترین میزان همبستگی را با شادکامی داشت اما بین ویژگی‌های جمعیت‌شناختی با شادکامی رابطه معناداری وجود نداشت. این یافته با پژوهش‌های انجام شده در این زمینه همسو است (گومز و همکاران، ۲۰۰۹؛ شوسیجت و میکولاجک، ۲۰۱۷؛ بیرامی و همکاران، ۲۰۱۲؛ بیات، ۱۳۹۶؛ خداینده‌لو، ۱۳۹۳).

گومز و همکاران (۲۰۰۹) معتقدند برون‌گرایی و تجربه‌پذیری، اساس زیستی شادکامی، همسازی (توافق‌پذیری) و وظیفه‌شناسی زمینه‌ظهور شادکامی هستند. همچنین در تبیین و توضیح نتایج انجام شده می‌توان بیان کرد دو ویژگی برون‌گرایی و روان‌رنجوری یک رابطه پایدار و بلندمدت با شادکامی دارند به گونه‌ای که در طول ده سال بعد به تأیید رسیده است درحالی که ارتباط توافق‌پذیری، وظیفه‌شناسی و گشودگی به تجربه با شادکامی ناپایدار است (آگوستو-لاند، مارتوس و لویز-ظفرا، ۲۰۱۰). نتایج مطالعه خطیب، ناظر، نعمت‌الله‌زاده ماهانی و صدرمحمدی (۱۳۹۵) نشان داد رابطه بین برون‌گرایی و رضایت شغلی و همچنین، رابطه مثبت هیجانی، برون‌گرایی و سازگاری با شادکامی معنادار است. نتایج مطالعه شوسیجت و میکولاجک (۲۰۱۷) حاکی از آن است که صفت هوش هیجانی با بهزیستی روانی رابطه مثبتی دارد و هیجان‌ات مثبت می‌تواند رابطه بین هوش هیجانی و شادکامی را میانجی کند. بر این اساس می‌توان گفت که هوش هیجانی ارتقاءدهنده بهزیستی ذهنی افراد است و می‌تواند بر میزان شادکامی آن‌ها مؤثر باشد. فارنهام و پترایدز (۲۰۰۳)، در بررسی رابطه هوش هیجانی و شادکامی نشان دادند که هوش هیجانی با شادکامی رابطه مستقیم و همسو دارند. پژوهش‌ها نشان داده‌اند که دل‌بستگی ایمن با بهزیستی بالا همراه است

در حالی که دل‌بستگی اضطرابی و اجتنابی هر دو با بهزیستی پایین‌تر مربوط است (جوشنلو<sup>۱</sup>، ۲۰۱۸). شواهد تجربی همچنین بیانگر این است که گرایش‌های دل‌بستگی ناایمن با باورهای ترس از شادکامی و گریز از شادی ارتباط دارد. بنابراین افراد دارای سبک دل‌بستگی ناایمن و مضطرب، شادی کمتری در زندگی تجربه می‌کنند (بیرامی و همکاران، ۲۰۱۲؛ بیات، ۱۳۹۶؛ قدم‌پور و همکاران، ۱۳۹۵). با توجه به ادبیات و پیشینه‌ی موضوع در خصوص مفهوم فعالیت ارادی که تحت عنوان فعالیت‌های داوطلبانه نیز بیان می‌شود، نظریه‌پردازان شادی از جمله کار (۲۰۰۴) و شلدون و لیوبومیرسکی (۲۰۰۴) سه مؤلفه کلیدی را در شادکامی مؤثر می‌دانند که یکی از این مؤلفه‌ها فعالیت‌های ارادی بود. فعالیت‌های ارادی به فعالیت‌های تلاش‌مدار، هدفمند و مفید زندگی فرد اشاره دارد که دربرگیرنده جنبه‌های شناختی (داشتن نگرش‌های ملیت)، جنبه‌های رفتاری (ورزش کردن، شرکت در مراسم) و فعالیت‌های داوطلبانه (تعیین و دنبال کردن هدف‌های مشخص معنی‌دار) است. بر اساس نظریه لیوبومیرسکی، فعالیت‌های ارادی ۴۰ درصد شادی افراد را تبیین می‌کند. دیدگاه فعالیت‌های ارادی به طیف وسیعی از فعالیت‌هایی که افراد انجام می‌دهند، افکاری که در زندگی روزمره دارند و مهربانی با مردم اشاره دارد. همچنین از انواع فعالیت‌های شناختی نگاه مثبت به زندگی، اهداف فردی و داشتن امور با معنا در زندگی از جمله عوامل مهم اثرگذار بر شادکامی هستند. نتایج مطالعه خداندوله (۱۳۹۳) نشان می‌دهد که فعالیت‌های ارادی یکی از بهترین و محتمل‌ترین روش‌های افزایش شادکامی است. بنابراین با استفاده از فعالیت‌های ارادی و مثبت می‌توان سطح شادکامی را افزایش داد. فرتیزر و بیتون<sup>۲</sup> (۲۰۱۲) در پژوهش خود به این نتیجه رسیدند که شادکامی در طول عمر ثبات ندارد و بین سن و شادی رابطه U شکل وجود دارد. تحصیلات راه را برای دستیابی به شغل‌های بهتر، زندگی مناسب‌تر و غنی‌تر و حتی درآمد بیشتر هموار می‌سازد. لذا هرچه فرد تحصیل کرده‌تر باشد احتمالاً شادتر نیز خواهد بود (کالیتونا و همکاران، ۲۰۰۴). دینر (۲۰۰۰) نیز اظهار می‌دارد که همبستگی بین تحصیل و شادمانی در افراد کم‌درآمد را می‌توان به نقش تحصیلات در ایجاد علائق وسیع‌تر

۱. Joshanloo, M.

۲. Frijters & Beatton

که منجر به فراهم آمدن منابع شادمانی بیشتر می‌گردد، نسبت داد. بر اساس یافته‌های محمدیان منصور و همکاران (۱۳۹۴) مشاهده شد که تأثیر تحصیلات بر شادی مثبت، اما بسیار اندک و از معناداری کمتری نسبت به سایر متغیرهای توضیحی مدل برخوردار بود. به گونه‌ای که با افزایش یک درصدی در این متغیر تنها افزایش ناچیزی حدود ۰/۰۱۱ درصد سطح شادی را می‌توان انتظار داشت. در ارتباط با رابطه وضعیت تأهل و شادی هم اگرچه برخی معتقدند که ازدواج قوی‌ترین اثر بر شادکامی، سلامت روانی و جسمانی دارد و محرومیت از آن بسیار آشفته است (پارکرسون و برودهد، ۱۹۹۰، به نقل از شیخ مونسی و همکاران، ۱۳۹۱)، اما گاهی به دلیل افزایش مسئولیت زندگی، بر کاهش شادکامی هم مؤثر است.

فرضیه دوم پژوهش این بود که مدل ویژگی‌های شخصیتی، هوش هیجانی، سبک دل‌بستگی، فعالیت ارادی و ویژگی‌های جمعیت‌شناختی در تبیین شادکامی برآزش دارد، که مورد تأیید قرار گرفت و ویژگی‌های شخصیتی، هوش هیجانی، سبک دل‌بستگی و فعالیت ارادی (به‌استثنای ویژگی‌های جمعیت‌شناختی) در تبیین مدل شادکامی نقش دارند. این یافته با پژوهش‌های انجام شده در این زمینه همسو است (سلیمی، ۱۳۹۳؛ پورزارعی، ۱۳۸۲؛ شریعتی و رضوانی، ۱۳۸۸؛ میکولینسر و شاور<sup>۱</sup>، ۲۰۰۳؛ لیم و پوتنام، ۲۰۱۰؛ صحرائیان، صلحی و حقانی، ۱۳۹۱؛ نشاط‌دوست و همکاران، ۱۳۸۶).

در تبیین این نتایج می‌توان گفت همسو با نتایج قبلی، اصولاً برون‌گرایی دارای محتوا و ماهیتی است که با تحرک و ارتباط، پیوند نزدیک دارد و از این رو می‌تواند منجر به پذیرش، گروه‌گرایی و مخاطب‌گرایی شود. همچنین افراد برون‌گرا، همیشه به همراه شدن با دیگران توجه دارند، به آسانی ارتباط برقرار می‌کنند، هم روی دیگران تأثیر می‌گذارند و هم تأثیر می‌پذیرند، میل به ارتباط و گفتگو با دیگران دارند، علاقه‌مند به فعالیت‌های فیزیکی و فعالیت‌های گروهی هستند و همه این عوامل می‌تواند موجب شادی در افراد برون‌گرا شود (جزایری، ۱۳۹۷). ویژگی شخصیتی روان‌رنجوری رابطه منفی معناداری با شادکامی دارد و می‌تواند پیش‌بینی‌کننده شادکامی باشد. در میان عامل‌های شخصیتی روان‌رنجورخویی با

۱. Mikulincer, M., & Shaver, P. R.

ویژگی‌هایی مانند گرایش به تجربه اضطراب و ناامنی و آسیب‌پذیری در مواجهه با استرس شناخته می‌شود. افراد روان‌آزرده بیشتر به تنبیه‌ها پاسخ می‌دهند و در معرض احساسات منفی مانند ترس، خشم، شرم و احساس گناه هستند. مجموعه این عوامل می‌تواند موجب عدم احساس شادی در افراد روان‌آزرده شود. افراد با گشودگی به تجربه، افرادی انعطاف‌پذیرند که احساسات خود را به شکلی نیرومند تجربه می‌کنند و به این تجربه بها می‌دهند و آن را سرچشمه معنای زندگی در نظر می‌گیرد (گومز و همکاران، ۲۰۰۹؛ جزایری، ۱۳۹۷). در ارتباط با هوش هیجانی، افراد با توانایی مدیریت احساسات، سطوح پایین‌تری از استرس و عواطف منفی را تجربه می‌کنند و قادر به درک و تنظیم احساساتی هستند که منجر به تجارب مثبت می‌شود. افرادی که دارای هوش هیجانی بالا هستند، مهارت‌های لازم برای مدیریت استرس را دارند. آن‌ها قادرند عواطف خود را ارزیابی و آن‌ها را مدیریت و ابراز نمایند (جزایری، ۱۳۹۷). هوش هیجانی بالا این توانایی را به افراد می‌دهد که از دخالت عوامل نامطلوب درونی و بیرونی نظیر ناامیدی و خستگی هیجانات منفی، فشارهای روانی اطرافیان و سایر عوامل مزاحم پیشگیری کنند. درنهایت، افراد با هوش هیجانی بالا هیجان‌های خود را تشخیص داده (خودآگاهی)، در زمان و مکان مناسب احساسات و هیجانات خود را ابراز می‌کنند (خودکنترلی)، با درک صحیح احساسات دیگران روابط خود را با دیگران بهبود می‌بخشند (مهارت اجتماعی) و نسبت به احساسات دیگران واکنش‌های منطقی و معقول نشان می‌دهند (هوشیاری اجتماعی). با توجه به عوامل ذکر شده آن‌ها افرادی شاد و بانشاط هستند (سالووی و همکاران، ۲۰۰۰؛ به نقل از حسن‌نیا و همکاران، ۱۳۹۳؛ بهادری خسروشاهی و همکاران، ۱۳۹۱). در تبیین ارتباط با سبک‌های دل‌بستگی می‌توان گفت سبک‌های دل‌بستگی نایمن بیشتر با دشواری‌های هیجانی و روحی مواجه هستند و هر چه احساس ناتوانی این افراد در برقراری روابط عاطفی بیشتر باشد سطح شادکامی آن‌ها کمتر است. همچنین می‌توان گفت سبک دل‌بستگی ایمن، منبعی ایمنی‌بخش برای مواجهه و مقابله با استرس است، درحالی‌که سبک‌های نایمن دل‌بستگی، چنین منبعی را فراهم نمی‌کنند و فرد را در برابر استرس‌ها تنها و درمانده رها می‌سازند و حتی راهبردهای مقابله ضعیف فرد

را نیز از بین می‌برند (جزایری، ۱۳۹۷). میکولینسر و شاورا (۲۰۰۳) معتقدند که اشخاص دارای سبک دل‌بستگی ایمن از آن دسته راهبردهای تنظیم هیجانی استفاده می‌کنند که استرس را به حداقل رسانده و هیجان‌های مثبت را فعال می‌کند. برعکس، اشخاص دارای سبک‌های دل‌بستگی نایمن، اجتنابی و دوسوگرا از راهبردهای تنظیم هیجانی استفاده می‌کنند که بر هیجان‌های منفی تأکید دارند. و در ارتباط با ویژگی‌های جمعیت‌شناختی و شادکامی می‌توان ادعان داشت که نبودن رابطه معنی‌دار بین شادکامی و سن می‌تواند از دامنه سنی نمونه مورد بررسی ناشی شده باشد. در واقع به جای بررسی پراکندگی سن در کل عمر انسان میانگین سنی ۲۵-۴۰ جوان افراد مورد مطالعه (۸۱/۸) سن را در دوران جوانی مورد بررسی قرار داده است. با بالا رفتن سن توانایی افراد برای سازگاری با شرایط جدید افزایش می‌یابد و با مسائل و مشکلاتی که فرد جوان با آن‌ها روبرو است کمتر درگیر می‌شوند (آرگایل، ۲۰۱۳). این بدان معنا است که می‌توان دریافت که شادکامی متغیری است که برای تمام گروه‌های سنی وجود دارد، ولی منبع کسب شادمانی در گروه‌های مختلف سنی متفاوت است (کشاورز و همکاران، ۱۳۸۷). نبود رابطه معنی‌دار بین شادکامی و تأهل به نظر می‌رسد ناشی از آن باشد که عواملی مانند کاهش درآمد، عدم روابط رضایت‌بخش میان زوجین، نارضایتی جنسی، بالا رفتن سطح توقعات، نداشتن شغل مناسب، افزایش مخارج و برخی عوامل دیگر موجب شده‌اند که مشکلات ناشی از ازدواج به مراتب بیشتر از مجرد بودن به نظر آید لذا در این تحقیق تفاوتی بین شادکامی افراد مجرد و متأهل مشاهده نشد. اگرچه برخی معتقدند که ازدواج قوی‌ترین اثر بر شادکامی، سلامت روانی و جسمانی دارد و محرومیت از آن بسیار آشفته است (شیخ مونس و همکاران، ۱۳۹۱). ولی باید در نظر داشت که تحقیقات انجام شده در جمعیت دانشجویی کشور نشان از آن دارد که درآمد پایین موجب می‌شود تا تأهل با شادکامی رابطه معناداری نداشته باشد و به همین دلیل شادکامی افراد متأهل بیشتر از افراد مجرد نبوده است. در ضمن رابطه منفی معنی‌دار تعداد اعضای خانواده با شادکامی می‌تواند ناشی از این باشد که افزایش تعداد اعضای خانواده با

کاهش استانداردهای زندگی همراه است و موجب افزایش چالش‌ها و تعارضات بین برادران و خواهران شده و موجب کاهش سطح شادکامی افراد می‌شود (جزایری، ۱۳۹۷). در تبیین رابطه تحصیلات بر شادی این‌طور می‌توان بیان داشت که تحصیلات دارای تأثیر غیرمستقیمی بر رفاه ذهنی و شادی افراد است. تحصیلات به افراد اجازه می‌دهد تا به اهداف و خواسته‌هایشان زودتر دست پیدا کنند یا با تغییرات اتفاق افتاده در دنیای اطرافشان بهتر تطابق یابند. از سوی دیگر احتمالاً تحصیلات انتظارات را بالا می‌برد (کلارک و اسوالد، ۱۹۹۴). لذا برخلاف نظر ادینگتون و شومن (۲۰۰۴) که معتقد بودند تحصیلات اگر منجر به انتظاراتی شود که نتوان آن‌ها را برآورده ساخت، ممکن است با شادکامی تداخل پیدا کند و بنابراین فاصله بین هدف و دستیابی به آن را افزایش دهد. در مطالعه حاضر بین درآمد و شادکامی زنان شاغل در ادارات رابطه معناداری نبود. تفسیرهای مختلفی در خصوص اینکه چرا پول به‌تنهایی نمی‌تواند موجب افزایش شادی شود وجود دارد در این میان سیکزنت میهالی (۱۹۹۷) در این رابطه معتقد است که اولاً افراد خیلی زود به سطح درآمد خود عادت می‌کنند، ثانیاً اکثر مردم درآمد و دارایی خود را با درآمد و دارایی دیگران مقایسه می‌کند، ثالثاً ثروت شاید برای زندگی مفید باشد (نقل از کشاورز و همکاران، ۱۳۸۷).

بنابراین به‌طور کلی، بررسی ارتباط شادکامی با پنج متغیر ویژگی‌های شخصیتی، هوش هیجانی، سبک دل‌بستگی، فعالیت‌های ارادی و ویژگی جمعیت‌شناختی، نشان داد که شادکامی یک ویژگی است که تحت تأثیر عوامل چندگانه قرار دارد. مهم‌ترین این عوامل، ویژگی‌های شخصیتی، هوش هیجانی، سبک دل‌بستگی و فعالیت‌های ارادی هستند.

از محدودیت‌های پژوهش حاضر می‌توان به زیاد بودن و طولانی بودن پرسشنامه‌ها اشاره کرد، همچنین محدود بودن گروه نمونه به زنان شاغل استان لرستان، تعمیم نتایج به سایر گروه‌ها و فرهنگ و قومیت‌ها را با مشکل مواجه می‌کند، بر این اساس به پژوهشگران آتی پیشنهاد می‌شود برای ارزیابی شادکامی افراد علاوه بر پرسشنامه، از روش‌های دیگری برای ارزیابی شادکامی استفاده کنند، به پژوهشگران آتی پیشنهاد می‌شود نقش متغیرهای میانجی نظیر خودکارآمدی، شوخ‌طبعی و دوست داشتن شغل نیز به‌عنوان فرآیند تنظیمی مکمل مورد توجه قرار گیرد، همچنین مدیران سازمان‌ها و ادارات با توجه به امکانات مالی و رفاهی



که تحت عنوان بودجه‌های فرهنگی در ساختار مالی آنان وجود دارد زمینه برگزاری کارگاه‌های آموزشی متمرکز بر مهارت‌های ارتقای شادکامی، فعالیت‌های ورزشی، تفریحی و گردشگری را فراهم نمایند.

### منابع

- بهادری خسروشاهی، جعفر؛ هاشمی نصرت‌آباد، تورج و ماشینچی عباس، نعیمه (۱۳۹۱). رابطه ویژگی‌های شخصیتی و هوش هیجانی با شادکامی در دانشجویان. *مجله علوم پزشکی کرمانشاه*، ۱۶ (۶): ۱-۶.
- بیات، محمدرضا. (۱۳۹۶). رابطه الگوهای ارتباطی خانواده و سبک‌های دل‌بستگی با شادکامی دانشجویان دختر دانشگاه آزاد اسلامی واحد اندیمشک. *فصلنامه زن و فرهنگ*، ۸ (۳۱): ۹۱-۱۰۲.
- پاکدامن، شهلا (۱۳۸۰). *بررسی ارتباط بین دل‌بستگی و جامعه‌طلبی در نوجوانی*. پایان‌نامه دکتری روان‌شناسی، دانشگاه تهران.
- پورزارعی، رضا. (۱۳۸۶). *بررسی رابطه هوش هیجانی، سلامت روان و شادکامی در بین دانش‌آموزان متوسطه شهرستان فرشبند*. پایان‌نامه کارشناسی ارشد دانشگاه آزاد اسلامی واحد ارسنجان.
- پورفرج عمران، مجید و رضازاده، حلیمه (۱۳۹۷). اثربخشی روان‌درمانی مثبت‌نگر بر شادکامی و امید به زندگی بیماران سرطانی. *فصلنامه فرهنگ مشاوره و روان‌درمانی*، ۹ (۳۳): ۱۳۶-۱۱۹.
- جزایری، سیدحسین. (۱۳۹۷). *تدوین مدل روابط ویژگی‌های شخصیتی، سبک‌های دل‌بستگی، هوش هیجانی، ویژگی‌های جمعیت‌شناختی و فعالیت‌های ارادی با شادکامی در زنان شاغل*. پایان‌نامه دکتری، دانشگاه آزاد اسلامی واحد علوم و تحقیقات.

- حجازی، الهه؛ تنها، زهرا؛ رحمانی، سوده؛ و نیک‌پور، روشنگ. (۱۳۹۲). سبک‌های عشق: رابطه با پنج عامل بزرگ شخصیت و سبک‌های دل‌بستگی. فصلنامه پژوهش‌های نوین روان‌شناختی، ۸(۳۰): ۳۷-۳۸.
- حسن‌نیا، سمیه؛ صالح‌صدق‌پور، بهرام و دماوندی، مجید ابراهیم. (۱۳۹۳). مدل‌یابی رابطه ساختاری هوش هیجانی و شادکامی با واسطه‌گری خودکارآمدی و خودتنظیمی تحصیلی. مجله مطالعات آموزش و یادگیری، ۶(۲): ۶۰-۳۲.
- حق‌شناس، حسین. (۱۳۸۵). مقایسه ویژگی‌های شخصیتی و سلامت روان دانش‌آموزان دبیرستان‌های تیزهوشان و دبیرستان‌های عادی. پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه آزاد اسلامی واحد علوم تحقیقات تهران.
- خدابنده‌لو، یوسف. (۱۳۹۳). مرور خویشتن؛ فعالیت برای شادکامی. مجله رویش روان‌شناسی، ۳(۹): ۱۱۱-۱۳۱.
- خطیب، حمیده؛ ناظر، محمد؛ نعمت‌الله زاده ماهانی، کاظم و صدرمحمدی، رضوان. (۱۳۹۵). رابطه ویژگی‌های شخصیتی با شادکامی و رضایت شغلی بین کارکنان دانشگاه ولی عصر (عج) رفسنجان. نشریه مدیریت فرهنگ سازمانی، ۱۴(۴): ۸۰-۱۱۶۱.
- رجبی گیلان، نادر؛ قاسمی، سید رامین؛ رشادت، سهیلا و زنگنه، علی‌رضا. (۱۳۹۳). شادکامی در کارکنان بخش سلامت: برخی عوامل زمینه‌ای و شغلی مرتبط با آن. مجله دانشکده پزشکی اصفهان، ۳۲(۳۰۹): ۱-۱۰.
- سجادیان، پریناز، کلاتتری، مهرداد؛ عابدی، محمدرضا و نیلفروشان، پریسا. (۱۳۹۵). تأثیر برون‌گرایی و روان‌رنجوری بر شادی دانشجویان؛ نقش میانجی هوش هیجانی و بهزیستی روانی. دانش و پژوهش در روان‌شناسی کاربردی، شماره ۳: ۲۵-۱۳.
- سلیمی، مسعود. (۱۳۹۳). رابطه شادکامی با پنج عامل بزرگ شخصیت. فصلنامه مددکاری اجتماعی، ۳(۲): ۴۹-۴۱.
- شریعتی، مریم؛ و رمضانی، فریدون. (۱۳۸۸). بررسی رابطه هوش هیجانی و شادکامی در دانشجویان دانشگاه پیام نور. مجموعه مقالات نخستین همایش ملی شادکامی. زاهدان: دانشگاه سیستان و بلوچستان، دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی.

شیخ مونس، فاطمه؛ ضرغامی، مهران؛ خادم‌لو، محمد؛ علی‌محمدی، محمد مهدی. (۱۳۹۱). بررسی وضعیت شادکامی و ارتباط آن با برخی از عوامل جمعیت‌شناختی در دانشجویان پزشکی دانشگاه علوم پزشکی مازندران، ۱۳۸۹. *مجله دانشگاه علوم پزشکی مازندران*، ۲۲ (۹۷): ۱۳۲-۱۳۷.

صحرائیان، مریم؛ صلحی، مهناز و حقانی، حمید (۱۳۹۱). تأثیر مدل توانمندسازی بلوم در ارتقای مهارت‌های زندگی دانش‌آموزان دختر پایه سوم دبیرستان جهرم. *مجله تخصصی پژوهش و سلامت*، ۲ (۱): ۱۰۰-۹۱.

فیست، جس و فیست، گرگوری (۲۰۱۲). *نظریه‌های شخصیت*. ترجمه یحیی سید محمدی (۱۳۹۴)، ویراست هشتم، تهران: روان.

قدرتی، نعیمه؛ قدرتی، اکرم و قناعتی، مهدی. (۱۳۹۶). رابطه بین معنای زندگی و هوش هیجانی با شادکامی در دانشجویان پرستاری. *مجله کمیته تحقیقات دانشجویی دانشگاه علوم پزشکی سبزوار*، ۲۲ (۲): ۱۵-۸.

قدم‌پور، عزت‌اله؛ خلیلی گشنیگانی، زهرا و چهری، پرستو. (۱۳۹۵). بررسی رابطه بین سبک‌های دل‌بستگی و عزت‌نفس با شادکامی دانشجویان دختر دانشگاه لرستان. هفتمین کنفرانس بین‌المللی روان‌شناسی و علوم اجتماعی، تهران.

قلناش، عباسی؛ صالحی، مسلم و بهمنی، سمیه. (۱۳۹۰). رابطه هوش هیجانی با فرسودگی شغلی و شادکامی مدیران مدارس شهر مرودشت. *فصلنامه رهبری و مدیریت آموزشی دانشگاه آزاد اسلامی واحد گرمسار*، ۵ (۲): ۱۱۷-۱۳۵.

کریمی، ام‌البنین؛ کیمیایی، سیدعلی و مهدیان، حسین. (۱۳۹۱). بررسی نقش سبک‌های دل‌بستگی و هوش هیجانی و استرس شغلی بر رضایت شغلی دبیران مقطع متوسطه شهر مشهد در سال تحصیلی ۹۰-۸۹. *فصلنامه مشاوره شغلی و سازمانی*، ۴ (۱۰): ۳۱-۴۵.

کشاوری، امیر؛ مولوی، حسین و کلاتتری، مهرداد (۱۳۸۷). رابطه بین سرزندگی و ویژگی‌های جمعیت‌شناختی با شادکامی در مردم شهر اصفهان. *مجله مطالعات روان‌شناختی*، ۴ (۴): ۶۴-۴۵.

- گروسی فرشی، میرتقی؛ مانی، آرش و بخشی‌پور، عباس (۱۳۸۵). بررسی ارتباط بین ویژگی‌های شخصیتی و احساس شادکامی در بین دانشجویان دانشگاه تبریز. *فصلنامه روان‌شناسی دانشگاه تبریز*، ۱(۱): ۱۴۳-۱۵۸.
- محمدیان منصور، صاحبه؛ گل خندان، داود؛ خوانساری، مجتبی و گل خندان، ابوالقاسم. (۱۳۹۴). تحلیل عوامل اجتماعی-اقتصادی مؤثر بر شادی (یک تحلیل اقتصادسنجی با در نظر گرفتن محدودیت‌های مذهبی). *فصلنامه برنامه‌ریزی رفاه و توسعه اجتماعی*، ۷(۲۵): ۱۶۳-۱۲۵.
- منتظری، علی؛ امیدواری، سپیده؛ آذین، سیدعلی؛ آیین‌پرست، افسون؛ جهانگیری، کتابون؛ صدیقی، ژیلا؛ عبادی، مهدی؛ فرزادی، فرانک؛ مختون، فرزانه، طاووسی، محمود؛ هدایتی، علی اصغر و فتحیان، سمیه (۱۳۹۱). میزان شادکامی مردم ایران و عوامل مؤثر بر آن: مطالعه سلامت از دیدگاه مردم ایران. *نشریه پایش*، ۱۱(۴): ۴۶۷-۴۷۵.
- نشاط دوست، حمیدطاهر؛ مهربانی، حسینعلی؛ بالا‌هنگ، حسن و سلطانی، ایرج. (۱۳۸۶). تعیین عوامل مؤثر بر شادکامی همسران کارکنان شرکت فولاد مبارکه. *فصلنامه خانواده‌پژوهی*، ۳(۱۱): ۶۸۱-۶۶۹.
- نعیمی، ابراهیم و تاجری، زهره (۱۳۹۶). اثربخشی آموزش مهارت‌های ویژه چندگانه بر کاهش استرس و افزایش شادکامی مادران دانش‌آموزان ایتسم. *فصلنامه فرهنگ مشاوره و روان‌درمانی*، ۸(۳۲): ۳۷-۱۷.
- نوعی ایران، لیل و علیلو، مجید محمود (۱۳۹۴). پیش‌بینی کیفیت زندگی و شادکامی بر مبنای سبک‌های دل‌بستگی در زوجین متأهل شهر تبریز. *مجله پژوهش‌توان‌بخشی در پرستاری*، ۱(۴): ۶۹-۶۰.
- نوفروستی، اعظم؛ گنجی، نیما و سلیمانی، علی‌اکبر. (۱۳۹۵). رابطه شادکامی با متغیرهای جمعیت‌شناختی، شخصیت و فعالیت‌های ارادی شادی‌آفرین در جانبازان و ایثارگران. *مطالعات فرهنگ‌ایثار*، ۱(۱): ۳۴-۲۹.
- هادی‌نژاد، حسن و زارعی، فاطمه (۱۳۸۸). پایایی، اعتبار، و هنجاریابی پرسشنامه شادکامی آکسفورد. *مجله پژوهش‌های روان‌شناختی*، ۱۲(۱-۲): ۷۷-۶۲.

- Agbo, A. A., & Ngwu, C. N. (۲۰۱۷). Aversion to happiness and the experience of happiness: The moderating roles of personality. *Personality and Individual Differences*, ۱۱۱, ۲۲۷-۲۳۱.
- Argyle, M. (۲۰۱۳). *The psychology of happiness*. New York: Routledge.
- Augusto Landa, J. M., Martos, M. P., & Lopez-Zafra, E. (۲۰۱۰). Emotional intelligence and personality traits as predictors of psychological well-being in Spanish undergraduates. *Social Behavior and Personality: an international journal*, ۳۸(۶), ۷۸۳-۷۹۳.
- Azizi, A. Movahedi, Y. (۲۰۱۳). *The predict happiness based on attachment styles*. In *Tabriz University ۶<sup>th</sup> International Congress on Child and Adolescent psychiatry* Tabriz University of Medical Sciences.
- Bai, N., & Niazi, S. M. (۲۰۱۴). The relationship between emotional intelligence and happiness in collegiate champions (Case study: Jiroft University). *European Journal of Experimental Biology*, ۴(۱), ۵۸۷-۵۹۰.
- Bayrami, M., Heshmati, R., Mohammadpour, V., Gholamzadeh, M., Hasanloo, H. O., & Moslemifar, M. (۲۰۱۲). Happiness and willingness to communicate in three attachment styles: A study on college students. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, ۴۶, ۲۹۴-۲۹۸.
- Carr, A. (۲۰۰۴). *Positive psychology: The science of happiness and human strengths*. New York: Routledge.
- Diener, E. (۲۰۰۰). *Subjective wellbeing: The science of happiness and a proposal for a national index*. American Psychological Association, ۵۵: ۳۴-۴۳.
- Eddington, N., & Shuman, R. (۲۰۰۴). *Subjective Well-being*. Presented by continuity psychology education.
- Furnham, A., & Christoforou, I. (۲۰۰۷). Personality Traits, Emotional Intelligence, and Multiple Happiness. *North American Journal of Psychology*, ۹(۳): ۴۳۹-۶۲.
- Frijters, P., & Beatton, T. (۲۰۱۲). The mystery of the U-shaped relationship between happiness and age. *Journal of Economic Behavior & Organization*, ۸۲(۲-۳), ۵۲۵-۵۴۲.
- Gomez, V., Krings, F., Bangerter, A., & Grob, A. (۲۰۰۹). The influence of personality and life events on subjective well-being from a life span perspective. *Journal of Research in Personality*, ۴۳(۳), ۳۴۵-۳۵۴.
- Hardie, E., & Tee, M. Y. (۲۰۰۷). Excessive Internet use: The role of personality, loneliness and social support networks in Internet Addiction. *Australian Journal of Emerging Technologies & Society*, ۹(۱): ۳۴-۴۴.
- Joshanloo, M. (۲۰۱۸). Fear and fragility of happiness as mediators of the relationship between insecure attachment and subjective well-being. *Personality and Individual Differences*, ۱۲۳, ۱۱۵-۱۱۸.

- Kafetsios, K. (۲۰۰۴). Attachment and emotional intelligence abilities across the life course. *Personality and Individual Differences*, ۳۷(۱), ۱۲۹-۱۴۵.
- Lim, C., & Putnam, R. D. (۲۰۱۰). Religion, social networks, and life satisfaction. *American sociological review*, ۷۵(۶), ۹۱۴-۹۳۳.
- Lyubomirsky, S., King, L., & Diener, E. (۲۰۰۵). The benefits of frequent positive affect: Does happiness lead to success?. *Psychological bulletin*, ۱۳۱(۶), ۸۰۳-۵۵.
- Mayer, J. D., Salovey, P., & Caruso, D. R. (۲۰۰۸). Emotional intelligence: New ability or eclectic traits?. *American psychologist*, ۶۳(۶), ۵۰۳-۱۷.
- Mikulincer, M., & Shaver, P. R. (۲۰۰۳). The attachment behavioral system in adulthood: Activation, psychodynamics, and interpersonal processes. *Advances in experimental social psychology*, ۳۵, ۵۶-۱۵۲.
- Platsidou, M. (۲۰۱۳). Trait emotional intelligence predicts happiness, but how? An empirical study in adolescents and young adults. *International Journal of Wellbeing*, ۳(۲): ۱۹۷-۲۰۹.
- Robinson, F. P. (۲۰۰۴). Measurement of quality of life in HIV disease. *Journal of the Association of Nurses in AIDS Care*, ۱۹(۵), ۱۴S-۱۹S.
- Ruiz-Aranda, D., Extremera, N., & Pineda-Galán, C. (۲۰۱۴). Emotional intelligence, life satisfaction and subjective happiness in female student health professionals: the mediating effect of perceived stress. *Journal of psychiatric and mental health nursing*, ۲۱(۲), ۱۰۶-۱۱۳.
- Sheldon, K. M., & Lyubomirsky, S. (۲۰۰۴). Achieving sustainable new happiness: Prospects, practices, and prescriptions. *Positive psychology in practice*, ۱۲۷-۱۴۵.
- Szczygieł, D., & Mikolajczak, M. (۲۰۱۷). Why are people high in emotional intelligence happier? They make the most of their positive emotions. *Personality and Individual Differences*, ۱۱۷, ۱۷۷-۱۸۱.