

بررسی رابطه ی عزت نفس و شادکامی با رضایت از زندگی

راضیه حیدری

دانشجوی کارشناسی روانشناسی عمومی دانشگاه یادگار امام خمینی (ره) شهرری.

نام نویسنده مسئول:

راضیه حیدری

تاریخ دریافت: ۱۳۹۹/۱/۶

تاریخ پذیرش: ۱۳۹۹/۳/۰۶

چکیده

پژوهش حاضر در زمینه ی روانشناسی فردی و با هدف بررسی رابطه ی عزت نفس و شادکامی با رضایت از زندگی انجام شده است. رضایت از زندگی به عنوان بعد شناختی شادی یا بهزیستی ذهنی موضوع مطالعه بوده است. رضایت از زندگی نشان دهنده میزان قضاوت مثبت فرد از کیفیت زندگی اش است. عزت نفس، اعتماد به توانایی خود در اندیشیدن است. شادکامی به عنوان داشتن رضایت کامل، با دوام و قانع کننده در زندگی تعریف می شود. با بهبود و افزایش این دو مولفه تاثیرات بسیاری در عملکرد افراد و میزان رضایت آن ها از زندگی و خودشان افزایش می یابد. روش نمونه گیری غیر تصادفی و دردسترس بوده است و از طریق پرسشنامه الکترونیکی بوده است که از پرسشنامه های عزت نفس کوپراسمیت و شادکامی اکسفورد و رضایت از زندگی (SWLS) استفاده شده است. جامعه ی تحقیق حاضر ۸۵ نفر از فارغ التحصیلان و دانشجویان کارشناسی در رنج سنی ۱۷-۵۲ و ۳ نفر مذکر و ۸۲ نفر مونث می باشد. این تحقیق کمی و از نوع همبستگی است و هدف آن از نوع بنیادی و از روش آماری تحلیل واریانس (ANOVA) برای بررسی فرضیه ی اصلی و از روش آماری همبستگی پیرسون برای تجزیه و تحلیل فرضیه های فرعی استفاده شده است که با نرم افزار SPSS-21 انجام شده است براساس جداول بین رابطه ی عزت نفس و رضایت از زندگی مقدار sig در (ANOVA) ۰۰/۰ شده است و بین شادکامی با رضایت از زندگی ۰/۵۸ شده است. در نتیجه بین عزت نفس با رضایت از زندگی رابطه ی معناداری وجود ندارد و بین شادکامی با رضایت از زندگی رابطه ی معناداری وجود دارد.

واژگان کلیدی: عزت نفس، شادکامی، رضایت از زندگی، اعتماد به نفس، خودکارآمدی.

مقدمه

در پژوهش حاضر به بررسی رابطه ی عزت نفس و شادکامی با رضایت از زندگی پرداخته شده است. بسیاری از روانشناسان بر این عقیده هستند که عزت نفس نقش بسیاری را در رضایت فرد از زندگی و خودش دارد همچنین شادکامی نیز مولفه ی بسیار مهمی برای رضایتمندی افراد است زیرا شادی باعث ایجاد نگرشی تا زهد فرد می شود که می توانند مسائل و موضوعات را به بهترین نحو بررسی کند همین مورد باعث افزایش کارآمدی و رضایت از زندگی می شود. بنابر این بر این دو مولفه بسیار تاکید شده است که افراد با ایجاد آن می توانند رضایت از زندگی خودشان را بالا ببرند. رضایت از زندگی نشان دهنده ی میزان قضاوت مثبت فرد از کیفیت زندگی اش به مثابه یک کل است (نصر اصفهانی و همکاران، ۱۳۹۷). عزت نفس، اعتماد به توانایی خود در اندیشیدن است، اعتماد به حق خود برای موفق بودن، ارزشمند بودن و ابراز نیازها و خواسته ها است (شفیعی و صفاری نیا، ۱۳۹۰). ارزش هایی چون خودباوری و مقبولیت اجتماعی از همبستگی بالایی با احساس شادکامی پاسخگویان برخوردار بوده اند، پاسخگویانی که به خودباوری و اعتماد به نفس بیشتری رسیده باشند از میزان احساس شادکامی بالاتری برخوردارند (الماسی و همکاران، ۱۳۹۳). افرادی که اعتماد به نفس کمتری دارند بر تصویر بدن خود به عنوان یک منبع خود ارزشمندی، سرمایه گذاری بیشتری می کنند. وقتی به افراد، بازخوردهای منفی زیادی داده می شود، عزت نفس و احساس خود ارزشمندی آن ها تهدید می شود (عسگری و همکاران، ۱۳۸۹). شادکامی برای سلامت جسم و روان حیاتی بوده و به عنوان داشتن رضایت کامل، با دوام و قانع کننده در زندگی تعریف می شود (احمدی و همکاران، ۱۳۸۵). عزت نفس و شادکامی دو مفهوم بسیار مهم و کلیدی را در زندگی افراد دارند زیرا با بهبود و افزایش این دو مولفه تاثیرات بسیاری در میزان رضایت آن ها از زندگی دارد. افراد شاد معمولاً مهارت های خود را بهتر ارزیابی کرده و رویدادهای مثبت را بیشتر از رویدادهای منفی یادآوری نموده و در برنامه های زندگی و تصمیم گیری بهتری دارند (ثابت و لطفی کاشانی، ۱۳۸۹). سپاسگزاری با رضایت از زندگی و عاطفه ی مثبت رابطه ی معنی داری داشت. در واقع هرچه افراد امیدوارتر و خوش بین تر به آینده بنگرند، میزان رضایت خاطر و سلامت روانی بیشتری را تجربه می کنند، افراد ناامید، فاقد انگیزه برای حرکت و تلاش هستند لذا رخوت و سستی به تدریج آن ها را به موجوداتی کم تحرک، فرسوده و منزوی تبدیل می کند (کشاورز و وقاییان، ۱۳۸۶). رضایت از زندگی یعنی نگرش فرد، ارزیابی عمومی نسبت به کلیت زندگی خود و یا برخی از جنبه های زندگی همچون زندگی خانوادگی و تجربه ی آموزشی است (سلطانی زاده و همکاران، ۱۳۹۱). پذیرش خود توانایی دیدن و پذیرفتن قوت ها و ضعف های خود، هدفمندی در زندگی به معنای داشتن غایت ها و اهدافی است که به زندگی فرد جهت و معنا بخشد. شادکامی را به عنوان مجموعه ای از عواطف و ارزیابی شناختی از زندگی است و آن را درجه هایی از کیفیت زندگی افراد می داند که به طور کلی مثبت ارزیابی می کند (نمایی فرو و همکاران، ۱۳۹۲). در این تحقیق به بررسی رابطه ی عزت نفس و شادکامی با رضایت از زندگی پرداخته شده است. هدف تحقیق حاضر از نوع بنیادی است که به بررسی رابطه ی عزت نفس و شادکامی با رضایت از زندگی پرداخته است. اکنون مسئله ی تحقیق آن است که آیا بین عزت نفس و شادکامی با رضایت از زندگی رابطه ای وجود دارد؟

روش

جامعه ی تحقیقی حاضر شامل حجم نمونه ۸۵ نفر بوده است که عبارتند از فارغ التحصیلان و دانشجویان کارشناسی در رنج سنی ۱۷-۵۲ و ۳ نفر مذکر و ۸۲ نفر مونث و همچنین از روش آماری تحلیل واریانس (ANOVA) برای بررسی فرضیه ی اصلی و روش آماری همبستگی پیرسون برای تجزیه و تحلیل فرضیه های فرعی با نرم افزار SPSS-21 استفاده شده است. روش نمونه گیری غیر تصادفی و در دسترس و از طریق پرسشنامه الکترونیکی بوده است. از سه پرسشنامه ی عزت نفس کوپراسمیت و شادکامی آکسفورد و رضایت از زندگی (SWLS) استفاده شده است.

۱. پرسشنامه عزت نفس کوپراسمیت: جهت بررسی میزان عزت نفس عمومی توسط کوپراسمیت (۱۹۶۷) طراحی و مورد استفاده قرار گرفته است، شامل ۵۸ سوال می باشد و روایی و پایایی از اعتبار و روایی قابل قبولی برخوردار است. ضریب الفای کرونباخ ۰/۸۸ را برای نمره ی کلی آزمون گزارش کرده اند.

۲. پرسشنامه شادکامی آکسفورد: در سال ۱۹۹۰ با معکوس کردن مواد مقیاسی افسردگی بک توسط ارگایل ولو ساخته شده است که با معکوس کردن مواد مقیاسی افسردگی بک توسط ارگایل ولو ساخته شده است این مقیاس ۲۹ ماده دارد که براساس طیف چهار درجه ای از ۱ تا ۴ نمره گذاری می شود و روایی و پایایی ضریب آلفای ۹۰ درصد را با ۳۶۷ آزمودنی، فارن هایم و برونیک (۱۹۹۹) ضریب آلفای ۸۷ درصد را با ۱۰۱ آزمودنی و نوری (۱۳۸۱) با ۱۸۰ آزمودنی آلفای کرونباخ ۸۴ درصد را به دست آورده اند.

۳. پرسشنامه رضایت از زندگی (SWLS): توسط دایت، ایمونز، لارسن و گریفین در سال ۱۹۸۵ ساخته شد داینر خود از پیشگامان حوزه رضایت از زندگی است و نظریات بسیاری در این زمینه ارائه داده است که مقیاس آن از ۵ گزاره که مولفه شناختی بهزیستی را اندازه گیری می کند تشکیل شده است. این مقیاس متشکل از ۲۸ سوالی بود که میزان رضایت از زندگی و بهزیستی را منعکس می کرد و تحلیل عاملی نشان داد که از سه عامل تشکیل شده است ۱۰ سوال آن با رضایت از زندگی مرتبط بود که پس از بررسی های متعدد در نهایت به ۵ سوال کاهش یافت و به عنوان یک مقیاس مجزا مورد استفاده قرار گرفته است و روایی آن را در جامعه ایرانی تایید کرده و آلفای کرونباخ برابر با ۰.۸۸ را برای آن گزارش کرده است.

یافته ها

آمار توصیفی

شاخص های آمار توصیفی مربوط به نمرات عزت نفس کوپراسمیت، شادکامی آکسفورد و رضایت از زندگی (SWLS) محاسبه و نتایج در بخش آمار توصیفی شامل میانگین، انحراف استاندارد مربوط به متغیرها مورد مطالعه قرار گرفته است.

آمار توصیفی

Statistics										
N	Valid	سن	جنسیت	Shadkami	Rezayat	Ezatenafs	omomi1	Khanevadegi2	Egtemaei3	Shoglitahsili4
	Missing	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Mean			1. 04	71. 9059	23. 7647	85. 9176	37. 8588	11. 7294	12. 3294	11. 5765
Std. Error of Mean			020 .	1. 39904	70763 .	60973 .	31273 .	14240 .	14338 .	16431 .
Median			1. 00	74. 0000	25. 0000	86. 0000	37. 0000	12. 0000	12. 0000	12. 0000
Mode			1	61. 00	30. 00	84. 00	37. 00	12. 00	12. 00	12. 00

Std. Deviation		186 .	12. 89853	6. 52403	5. 62141	2. 88326	1. 31283	1. 32187	1. 51482
Variance		034 .	166. 372	42. 563	31. 600	8. 313	1. 724	1. 747	2. 295
Skewness		5. 128	-. 202	-. 343	1. 562	1. 384	648 .	031 .	208 .
Std. Error of Skewness		261 .	261 .	261 .	261 .	261 .	261 .	261 .	261 .
Kurtosis		24. 879	313 .	-. 915	7. 459	5. 849	923 .	574 .	-. 365
Std. Error of Kurtosis		517 .	517 .	517 .	517 .	517 .	517 .	517 .	517 .
Range		1	65. 00	25. 00	41. 00	20. 00	7. 00	7. 00	7. 00
Minimum		1	41. 00	9. 00	74. 00	32. 00	9. 00	9. 00	9. 00
Maximum		2	106. 00	34. 00	115. 00	52. 00	16. 00	16. 00	16. 00
Sum		88	6112. 00	2020. 00	7303. 00	3218. 00	997. 00	1048. 00	984. 00

بین عزت نفس و شادکامی با رضایت از زندگی رابطه وجود دارد. به منظور بررسی رابطه بین متغیرهای عزت نفس و شادکامی با رضایت از زندگی از anova استفاده شد.

بر اساس نتایج جدول فوق، مقدار آنوا بین دو متغیر شادکامی و رضایت از زندگی ۰۰٫۰ گزارش شده است که نشان دهنده ی وجود رابطه بین شادکامی با رضایت از زندگی است و بین دو متغیر عزت نفس و رضایت از زندگی ۰/۵۸۰ گزارش شده است که نشان می‌دهد بین عزت نفس و رضایت از زندگی رابطهای وجود ندارد.

ANOVA

جدول تحلیل واریانس انوا

		Sum of Squares	df	Mean Square	F	.Sig
Shadkami	Between Groups	7666. 290	23	333. 317	3. 223	000 .
	Within Groups	6308. 957	61	103. 426		
	Total	13975. 247	84			
Ezatenafs	Between Groups	680. 816	23	29. 601	915 .	580 .
	Within Groups	1973. 607	61	32. 354		
	Total	2654. 424	84			

بین زیرمقیاس ۱ عزت نفس (عزت نفس عمومی) با رضایت از زندگی رابطه وجود دارد. به منظور بررسی دو متغیر زیر مقیاس عزت نفس عمومی با رضایت از زندگی از همبستگی پیرسون استفاده شده است. باتوجه به جدول فوق مقدار همبستگی بین این دو متغیر برابر است با $0/014$ که نشان دهنده ی رابطه ی همبستگی مثبت بین این دو متغیر است و سطح معناداری (sig) بین این دو متغیر برابر است با $0/712$ که می توان نتیجه گرفت بین زیر مقیاس عزت نفس عمومی و رضایت از زندگی روابط معنی داری وجود ندارد، در نتیجه فرضیه پژوهش رد و فرضیه صفر تایید می شود.

جدول همبستگی پیرسون

	omomi1	Rezayat
omomi1	Pearson Correlation	1
	Sig. (2-tailed)	712 .
	N	85
Rezayat	Pearson Correlation	041 .
	Sig. (2-tailed)	712 .
	N	85

بین زیرمقیاس ۱ عزت نفس (عزت نفس عمومی) با رضایت از زندگی رابطه وجود دارد. به منظور بررسی دو متغیر زیرمقیاس عزت نفس عمومی با رضایت از زندگی از همبستگی پیرسون استفاده شده است. باتوجه به جدول فوق مقدار همبستگی بین این دو متغیر برابر است با $0/041$ که نشان دهنده ی رابطه ی همبستگی مثبت بین این دو متغیر است و سطح معناداری (sig) بین این دو متغیر برابر است با $0/712$ که می توان نتیجه گرفت بین زیر مقیاس عزت نفس عمومی و رضایت از زندگی روابط معنی داری وجود ندارد، در نتیجه فرضیه پژوهش رد و فرضیه صفر تایید می شود.

Correlations

جدول همبستگی پیرسون

	Khanevadegi2	Rezayat
Khanevadegi2	Pearson Correlation	1
	Sig. (2-tailed)	627 .
	N	85
Rezayat	Pearson Correlation	-. 053
	Sig. (2-tailed)	627 .
	N	85

بین زیر مقیاس عزت نفس خانوادگی با رضایت از زندگی رابطه وجود دارد. به منظور بررسی دو متغیر عزت نفس خانوادگی و رضایت از زندگی از همبستگی پیرسون استفاده شده است.

باتوجه به جدول فوق مقدار همبستگی بین این دو متغیر برابر است با $0/053$ - که نشان دهنده ی رابطه ی همبستگی منفی بین این دو متغیر است و سطح معناداری (sig) بین این دو متغیر برابر است با $0/627$ که می توان نتیجه گرفت بین عزت نفس خانوادگی و رضایت از زندگی روابط معنی داری وجود ندارد، در نتیجه فرضیه پژوهش رد و فرضیه صفر تایید می شود.

جدول همبستگی پیرسون

	Egtemaei3	Rezayat
Egtemaei3	Pearson Correlation	1
	Sig. (2-tailed)	183 .
	N	85
Rezayat	Pearson Correlation	183 .
	Sig. (2-tailed)	094 .
	N	85

بین عزت نفس اجتماعی با رضایت از زندگی رابطه وجود دارد. به منظور بررسی دو متغیر عزت نفس اجتماعی با رضایت از زندگی از همبستگی پیرسون استفاده شده است.

باتوجه به جدول فوق مقدار همبستگی بین این دو متغیر برابر است با $0/183$ که نشان دهنده ی رابطه ی همبستگی منفی بین این دو متغیر است و سطح معناداری (sig) بین این دو متغیر برابر است با $0/094$ که می توان نتیجه گرفت بین عزت نفس اجتماعی و رضایت از زندگی روابط معنی داری وجود دارد، در نتیجه فرضیه پژوهش تایید و فرضیه صفر رد می شود.

جدول همبستگی پیرسون

	Shoglitahsili4	Rezayat
Shoglitahsili4	Pearson Correlation	1
	Sig. (2-tailed)	-. 127
	N	85
Rezayat	Pearson Correlation	-. 127
	Sig. (2-tailed)	247 .
	N	85

بین عزت نفس شغلی/تحصیلی با رضایت از زندگی رابطه وجود دارد. به منظور بررسی دو متغیر عزت نفس شغلی/تحصیلی با رضایت از زندگی از همبستگی پیرسون استفاده شده است.

باتوجه به جدول فوق مقدار همبستگی بین این دو متغیر برابر است با $0/127$ - که نشان دهنده ی رابطه ی همبستگی منفی بین این دو متغیر است و سطح معناداری (sig) بین این دو متغیر برابر است با $0/247$ که می توان نتیجه گرفت بین عزت نفس شغلی/تحصیلی و رضایت از زندگی روابط معنی داری وجود ندارد، در نتیجه فرضیه پژوهش رد و فرضیه صفر تایید می شود.

بحث و نتیجه گیری

همانگونه که قبلاً نیز ذکر شد مهم ترین سوال پژوهشی این بود که آیا بین عزت نفس و شادکامی با رضایت از زندگی رابطهای وجود دارد یا نه؟ یافته‌های حاصل از تجزیه و تحلیل داده‌های به دست آمده در جدول ۴-۲ نشان می‌دهد که میان شادکامی با رضایت از زندگی رابطهای وجود دارد بین نتیجه ی این پژوهش با نتایج پژوهش‌های دیگر تفاوت‌هایی از نظر جامعه، نمونه آماری و روش اجرا وجود ندارد و یافته‌های پژوهش حاضر با دیگر پژوهش‌ها همسو است. از جمله در پژوهش حاضر بین شادکامی با رضایت از زندگی رابطه وجود دارد. افرادی که شاد هستند احساس امنیت بیشتری می‌کنند. آسان تر تصمیم می‌گیرند دارای روحیه مشارکتی بیشتری هستند و نسبت به کسانی که با آن‌ها زندگی می‌کنند بیشتر احساس رضایت دارند امانی (۱۳۹۵). شادکامی را می‌توان ارزیابی مثبت فرد از زندگی خود تعریف کرد که به عنوان یکی از شاخص‌های رضایت از زندگی قرار می‌گیرد. الماسی، محمودیان، جعفری (۱۳۹۳) یافته‌های حاصل از تجزیه و تحلیل داده‌های به دست آمده در جدول ۴-۲ نشان می‌دهد که میان عزت نفس با رضایت از زندگی رابطهای وجود ندارد بین نتیجه ی این پژوهش با نتایج پژوهش‌های دیگر تفاوت‌هایی از نظر جامعه، نمونه آماری و روش اجرا وجود دارد و یافته‌های پژوهش حاضر با دیگر پژوهش‌ها همسو نیست. از جمله در پژوهش حاضر بین عزت نفس با رضایت از زندگی رابطه وجود ندارد و یافته‌های حاصل از تجزیه و تحلیل داده‌های به دست آمده نشان می‌دهد که میان عزت نفس عمومی و عزت نفس خانوادگی و عزت نفس شغلی/تحصیلی با رضایت از زندگی رابطه ای وجود ندارد. بین نتیجه ی این پژوهش با نتایج پژوهش‌های دیگر تفاوت‌هایی از نظر جامعه، نمونه آماری و روش اجرا وجود دارد و یافته‌های پژوهش حاضر با دیگر پژوهش‌ها همسو نیست. افرادی که تصویر بدنی مثبتی از بدن خود دارند، احساس کار آمدی بیشتری دارند و ارزش آن‌ها مستند و مستحکم است و احساس خود ارزشمندی بالایی دارند، در نتیجه رضایت از زندگی بیشتری دارند و برعکس. نتایج پژوهش حاضر نشان داد که تفاوت معناداری بین عزت نفس دانشجویان (دختر و پسر) دارای تصویر بدنی پایین و بالا وجود دارد. افرادی که اعتماد به نفس کمتری دارند بر تصویر بدن خود به عنوان یک منبع خود ارزشمندی، سرمایه‌گذاری بیشتری می‌کنند. (عسگری، شباکي، ۱۳۸۹). افراد با عزت نفس بالا انگیزه ی بیشتری برای زندگی کردن دارند و مراقبت بیشتری از خویش می‌کنند که همین امر باعث افزایش رضایت آن‌ها از زندگی و کیفیت زندگی آن‌ها می‌شود. امانی. (۱۳۹۵). یافته‌های پژوهشی نشان داده‌اند که افرادی که از امیدواری بالاتری برخوردار بودند، عزت نفس زیادتر، عملکرد تحصیلی بهتر و تعهد بیشتری به انجام فعالیت‌هایی که به بهداشت و سلامتی بیشتر منجر می‌شوند. بزرگسالانی که از درجات بالای امید بهره می‌برند، به دیگران به عنوان منابع حمایتی و پایگاه‌هایی که می‌توانند به آن‌ها تکیه نمایند، می‌نگرند. هم چنین این افراد از این اعتقاد برخوردارند که می‌توانند با چالش‌هایی که ممکن است در زندگی‌شان با آن‌ها روبرو شوند، سازگار شوند، شادی بالاتری تجربه می‌نمایند و از زندگی شان رضایت بیشتری دارند. نصیری، جوکار (۱۳۸۷) اما عزت نفس اجتماعی با رضایت از زندگی رابطه معناداری وجود دارد.

منابع و مراجع

- [۱] نصر اصفهانی، آرش. روز خوش، محمد. دریس، پویا(۱۳۹۷)دینداری و رضایت از زندگی در ایران، ۱۳۹۷، مطالعات و تحقیقات اجتماعی در ایران دوره ی ۷، شماره ۴.
- [۲] امانی، رزیتا. (۱۳۹۵). شادکامی در دوران سالمندی: نقش عزت نفس. مجله روانشناسی پیری ۱۳۹۴، دوره ۲، شماره ۱، ۷۳-۸۰.
- [۳] الماسی، مسعود. محمودیان، سراج الدین، جعفری، مرتضی، ۱۳۹۳، عوامل مرتبط با احساس شادکامی سالمندان، مرکز تحقیقات مراقبت پرستاری دانشگاه علوم پزشکی ایران، دوره ۲۷، شماره ۹۲، صفحات ۲۳-۳۲.
- [۴] شفیعی، حسن . صفاری نیا، مجید. (۱۳۹۰). فرهنگ مشاوره و روان درمانی، فصلنامه ی سال دوم، شماره ی ۶، تابستان ۹۰.
- [۵] ثابت، مهرداد، لطفی کاشانی، فرح، ۱۳۸۹، هنجاریابی آزمون شادکامی اکسفورد. مجله اندیشه و رفتار، دوره ۴، شماره ۱۵، صفحات ۷-۱۸.
- [۶] احمدی، عزت الله. گروسی فرشی، میرتقی. شیخ علیزاده، سیاوش، ۱۳۸۵، بررسی عوامل موثر بر خودباوری دانش آموزان. فصلنامه علمی پژوهشی روانشناسی دانشگاه تبریز، سال اول، شماره ۳ و ۲.
- [7] Nasr Asfahani, Arash. Happy day, Mohammad. Dariseh, Pouya) 1397 (Religiosity and Life Satisfaction in Iran, 2016, Social Studies and Research in Iran, Volume 7, Number 4.
- [8] Amani, Rozita. (1395) . Happiness in old age: the role of self-esteem. Journal of Aging Psychology, 2015, Volume 2, Number 1, 80-73.
- [9] almasi, Massoud. Mahmoudian, Serajuddin, Jafari, Morteza, 2014, Factors Related to the Feeling of Old Happiness, Iran University of Medical Sciences Nursing Research Center, Volume 27, Issue 92, Pages 23-32.
- [10] Shafiee, Hassan 2. Saffari Nia, Majid. (1390) . Culture of Counseling and Psychotherapy, Quarterly Journal of the Second Year, No. 6, Summer 90).
- [11] Sabet, Mehrdad, Lotfi Kashani, Farah, 2010, Normalization of the Oxford Happiness Test. Journal of Thought and Behavior, Volume 4, Number 15, Pages 7-18.
- [12] Ahmadiyya, Ezzatullah. Carpet Grossey, Mirtaghi. Sheikh Alizadeh, Siavash, 2006, A Study of Factors Affecting Student Self-Confidence. Journal of Psychology, University of Tabriz, First Year, No. 2 and 3.