

## ارتباط شادکامی و حیطه‌های خاص امیدواری سالمندان با میزان استفاده از فضاهای شهری

ملاحت امانی  
دانشگاه بجنورد

✉ عاطفه صدقاتی  
دانشگاه بجنورد

پذیرش: ۱۳۹۶/۰۲/۰۴

دریافت: ۱۳۹۵/۰۹/۳۰

سالمندان به دلیل کهولت و کاهش توانایی‌هایشان باید تحت توجه و حمایت قرار گیرند و این در حالی است که توجه به سطح شادکامی و امیدواری در سالمندان حائز اهمیت ویژه‌ای است. پژوهش حاضر با هدف تعیین رابطه‌ی بین شادکامی و حیطه‌های خاص امیدواری با میزان بهره‌برداری از فضاهای شهری در سالمندان انجام شد. تعداد ۱۰۰ فرد سالمند شهر بجنورد در قالب دو گروه ۵۰ نفری استفاده مکرر و عدم استفاده از پارک‌ها و فضاهای عمومی بصورت نمونه‌گیری خوشه‌ای دو مرحله‌ای انتخاب شدند. شرکت‌کنندگان پژوهش پرسش‌نامه‌های شادکامی آکسفورد و ابعاد خاص امیدواری سیمپسون را تکمیل کردند. روش پژوهش، توصیفی از نوع همبستگی بود که تجزیه و تحلیل داده‌ها با استفاده از روش‌های آمار توصیفی و تحلیل ممیز به روش همزمان انجام گرفت. نتایج نشان داد که متغیرهای شادکامی و امیدواری قادر به تمایز بین گروه استفاده مکرر از فضاهای شهری و گروه عدم استفاده از این فضاها می‌باشد و تابع تشخیصی بطور موفقیت‌آمیزی برای ۹۳ درصد از نمونه دسته‌بندی درستی را انجام داده است. با توجه به میزان لامبدای ویلکز، بیشترین تفاوت دو گروه به ترتیب مربوط به امیدواری در حوزه‌های روابط خانوادگی، ارتباط با دوستان و اوقات فراغت و کمترین تفاوت مربوط به میزان شادکامی است. بنابراین با استفاده‌ی سالمندان از فضاهای شهری می‌توان میزان امیدواری و شادکامی آنان را ارتقا بخشید.

کلیدواژه‌ها: شادکامی، امیدواری، استفاده از فضای شهری، سالمندان

روان‌شناسان محیطی به دنبال فهم این هستند که چگونه هر روز افراد به مناظره پیچیده پاسخ می‌دهند (ایتلسون، ۱۹۷۸).

روان‌شناسان محیطی روابط شخص-محیط را در شهرها، مکان‌های عمومی، محله، اجتماع و خیابان‌ها بررسی می‌کنند. شیوه‌های تفکر افراد تحت تأثیر عامل‌های شخصی و جنبه‌های فیزیکی شهر (فشارزها و ملایمت‌ها) می‌باشد. جنبه‌های فیزیکی شهر، عوامل شخصی و شناخت‌هایی فرض می‌شود که رفتار واقعی ساکنان را در مکان‌های عمومی شهر مثل خیابان‌ها، پارک‌ها و مغازه‌ها

روان‌شناسی محیطی مطالعه‌ی تبادلات بین افراد و زمینه‌های فیزیکی و طبیعی است (سورک ویست، ۲۰۱۶)، در این تبادلات، افراد محیط‌شان را تغییر می‌دهند و محیط رفتار و تجربیات افراد را تغییر می‌دهد (گیفورد، ۲۰۰۷).

عاطفه صدقاتی، عضو هیأت علمی، گروه شهرسازی، دانشکده هنر، دانشگاه بجنورد، ایران. ملاحت امانی، استادیار گروه روان‌شناسی، دانشکده علوم انسانی، دانشگاه بجنورد، ایران.

✉ مکاتبات مربوط به این مقاله باید خطاب به عاطفه صدقاتی، عضو هیأت علمی، گروه شهرسازی، دانشکده هنر، دانشگاه بجنورد، ایران باشد.

پست الکترونیکی: a.sedaghati@ub.ac.ir

و داشتن بعضی تاب‌آوری‌ها وابسته است؛ در نتیجه پیشرفت چنین مهارت‌هایی شادکامی افراد را بیشتر می‌کند. روح امید و تلاش و پیشرفت در پرتو یک زندگی شاد و با نشاط است (فرحزاد، ۱۳۹۳). بر اساس تعریف اشنایدر (۱۹۹۱)، به نقل از فیروز مقدم، برجلی و سهرابی، (۱۳۹۲) امید حالت انگیزشی مثبتی است که مبتنی بر عاطفه‌ی ناشی از عمل موفقیت‌آمیز و راه‌حل‌ها است. به اعتقاد اشنایدر، امید، توانایی برانگیختن خود، احساس توان و کاردانی کافی برای دستیابی به هدف، تمرکز به خود و انعطاف‌پذیری لازم برای یافتن راه‌حل‌هایی مختلف است. بعلاوه امیدواری نیز توانایی باور یک احساس بهتر نسبت به آینده است که می‌تواند نیرویی تازه در ارگانسیم ایجاد کرده و فرد را بسوی سطح بالایی از عملکردهای روانی و رفتاری سوق دهد. بنابراین امیدواری هنگامی نیرومند تلقی می‌شود که اهداف ارزشمندی چون دستیابی به شادکامی را در بر گیرد (خاوری، مختاری‌مصیبی و حاج‌علیزاده، ۱۳۹۳). شادکامی یکی از هیجانات مثبت است که در مقابل هیجانات منفی مانند افسردگی، اضطراب و یأس قرار دارد (امانی، ۱۳۹۴). شادکامی با شخصیت و روحیه افراد ارتباط مستقیم دارد. فردی که روحیه‌ی شاد دارد در انجام دادن فعالیت‌های روزانه، مثبت‌اندیشی را سرلوحه فعالیت‌های خود قرار می‌دهد و بهتر از دیگران برای مشکلات کوچک و بزرگ چاره‌اندیشی می‌کند. به تعبیری دیگر، شادکامی زمانی به وجود می‌آید که انسان از خود و محیط اطراف خود احساس رضایت بیشتر داشته باشد (پورشریف، ۱۳۹۴). در میان اقشار مختلف مردم، توجه به سطح شادکامی و امیدواری سالمندان حائز اهمیت است. سالمندی معمولاً به عنوان یک آسیب عملکردی تدریجی و عمومی در نتیجه‌ی کاهش پاسخ تطابقی به استرس و خطر رشد بیماری‌های مرتبط با سن تعریف می‌شود (احمدی، ۱۳۸۳). به نظر می‌رسد سالمندان به دلیل کهولت و کاهش توانایی‌هایشان و هم اینکه از اقشار آسیب‌پذیر جامعه محسوب می‌شوند باید تحت توجه و حمایت قرار گیرند (زحمتکشان و همکاران، ۱۳۹۱). آنچه دانش امروزی به آن توجه می‌کند، تنها طولانی کردن زندگی نیست، بلکه تلاش برای آن است که سال‌های پایانی عمر انسان در نهایت آرامش و سلامت

تحت تأثیر قرار می‌دهند (گیفورد، استج و رسر، ۲۰۱۱؛ جانسن، گیلز، رومپای، آستراب و جانگر، ۲۰۱۶).

سازمان ملل متحد (۲۰۱۲) در نتایج پژوهش خود پیرامون فضاهای شهری و ضرورت آن در شهرهای امروزی اشاره می‌دارد که امروزه با کمبود فضاهای شهری مواجه هستیم، فضاهایی که اگر وجود داشته باشند، نقش مؤثری در کاهش تنش و استرس برای افرادی که در شرایط شلوغ و ناکافی شهرها زندگی می‌کنند دارند.

امیرشاکری و عطائی (۲۰۱۴) در پژوهش خود به تبیین نحوه‌ی تأثیرات ذهنی و اجتماعی پارک‌های شهری بر سطح زندگی افراد پرداخته‌اند. نتایج پژوهش آنها نشان می‌دهد که شهروندان دلایل استفاده از این فضاها را دسترسی به هوای سالم، سرگرمی خانواده، طراوت و اجتناب از آلودگی و کمبود این فضاها در محیط‌های مسکونی، پیاده‌روی، از بین بردن خستگی، دوری از زندگی معمول روزانه، دانسته‌اند. علاوه بر این، طیف گسترده‌ای از پاسخ‌دهندگان راجع به «احساس معمول ناشی از بودن در خانه و سپری کردن اوقات فراغت» اشاره نموده‌اند که تمایل به صرف اوقات فراغت خود در پارک‌ها را دارند. در واقع در نظر آنها، پارک‌ها و فضای سبز به عنوان یک پناهگاه و عامل اصلی برای بازیابی حس نشاط و شادکامی مطرح شده است. طبق نتایج پژوهش مک کروان و مورانو (۲۰۱۳) شادکامی در محیط طبیعی بیشتر است، حتی پس از کنترل طیف گسترده‌ای از عوامل مخدوش‌کننده‌ی بالقوه، این نتیجه مورد تأیید قرار گرفته است.

یکی از متغیرهای روان‌شناختی مرتبط با فضاهای محیطی شادکامی<sup>۱</sup> می‌باشد. شادکامی از نیازهای بسیار مهم بشر است که تأثیر عمده‌ای بر شکل‌گیری شخصیت و سلامت روان می‌گذارد (وین هون، ۲۰۰۸). آرگایل (۲۰۰۱) شادکامی را بودن در حالت خوشحالی و سرور یا دیگر هیجان‌های مثبت، راضی بودن از زندگی خود و فقدان افسردگی و اضطراب یا دیگر عواطف منفی تعریف می‌کند. شادکامی به طور چشمگیری به مهارت‌های گوناگون زندگی، نظیر واقع‌گرایی، هدفمند بودن، شایستگی اجتماعی

<sup>۱</sup> happiness

میز در محیط نرم افزار SPSS نسخه ۲۱ استفاده شد. جامعه‌ی آماری مورد مطالعه، تمامی سالمندان شهر بجنورد بودند. برای انجام پژوهش از روش تصادفی خوشه‌ای دو مرحله‌ای جهت نمونه‌گیری استفاده شد. ابتدا از بین محلات شهر بجنورد، سه محله بصورت تصادفی انتخاب و از هر محله یک پارک بصورت تصادفی انتخاب شد. سپس از سالمندانی که در پارک‌ها حضور داشتند درخواست شرکت در پژوهش شد. تعداد ۵۰ سالمندی که بطور مکرر در پارک‌ها حضور می‌یافتند در گروه استفاده مکرر و تعداد ۵۰ سالمندی که بطور اتفاقی در پارک حضور داشتند و بندرت به سطح شهر می‌آمدند به عنوان گروه عدم استفاده از فضاهای شهری قرار گرفتند. در مجموع تعداد ۱۰۰ سالمند پرسش‌نامه‌های شادکامی آکسفورد و امیدواری در حوزه‌های خاص سیمپسون را تکمیل کردند.

شرکت‌کنندگان در مطالعه شامل ۱۰۰ سالمند در دامنه سنی بین ۶۱ تا ۹۰ سال بودند. از کل افراد ۵۰ سالمند مرد و ۵۰ سالمند دیگر زن بودند. شغل حدود ۳۰ درصد از شرکت‌کنندگان آزاد، ۵۰ درصد بازنشسته و باقیمانده (۲۰ درصد) خانه‌دار بود. همچنین ۱۸ درصد از شرکت‌کنندگان به تنهایی، ۶۶ درصد با همسر و ۱۶ درصد به همراه فرزندان خود در حال زندگی بودند.

### ابزار

**پرسش‌نامه‌ی شادکامی آکسفورد<sup>۱</sup>**. به نظر می‌رسد گسترده‌ترین پژوهش در زمینه شادکامی روان‌شناختی توسط آرگایل انجام گرفته باشد (مظفری‌نیا، امین شکروی و حیدرنیا، ۱۳۹۳). آزمون شادکامی آکسفورد دارای ۲۹ ماده است و میزان شادکامی فردی را می‌سنجد. پایه‌ی نظری این پرسش‌نامه تعریف آرگایل و کراسلند از شادکامی است (آرگایل و هیل، ۲۰۰۲). این آزمون در سال ۱۹۸۹ توسط مایکل آرگایل و بر اساس پرسش‌نامه افسردگی بک ساخته شد. ۲۱ عبارت از عبارات این پرسش‌نامه از پرسش‌نامه‌ی افسردگی بک گرفته شده و معکوس گردیده و یازده پرسش به آن اضافه شده است تا سایر جنبه‌های سلامت ذهنی را پوشش دهد. مانند آزمون افسردگی بک، هر گویه‌ی پرسش‌نامه‌ی شادکامی دارای چهار گزینه است که شرکت‌کننده باید بر طبق وضعیت فعلی خودش یکی از آنها

جسمی و روانی سپری شود. در صورتی که چنین بستری مهیا نشود، پیشرفت‌های علمی برای تأمین زندگی طولانی‌تر، با نتایج مخاطره‌آمیزی روبه‌رو خواهد شد (برک، ۱۳۸۶). نتایج پژوهش اوئرلیمانز، باکر و وین هوون (۲۰۱۱) نشان می‌دهد که فعالیت‌های بدنی در محیط شهری می‌تواند موجب ایجاد شادکامی بیشتری در سالمندان گردد. دیوگو، پیس و مارتینز (۲۰۱۲) در پژوهشی اثر متغیرهای امید، محبت و شادکامی در بهبودی سالمندان مواجه با نارسایی‌های قلبی را بررسی کرده‌اند. نتایج پژوهش‌ها، اثر مثبت معنی‌دار متغیرهای مورد بررسی در بهبودی بیشتر پس از نارسایی‌های قلبی را نشان می‌دهد. ادیب حاج باقری و فرجی (۲۰۱۵) در پژوهشی به بررسی سلامت ذهنی و شادکامی در سالمندان پرداختند و دریافتند که اکثر سالمندان مورد بررسی از سلامت ذهنی متوسط و شادکامی سطح پایینی برخوردارند. در پژوهشی دیگر فیضی دباغی و صبوری مقدم (۲۰۱۵) نشان دادند که در صورت افزایش احساس امیدواری در سالمندان، متغیر شادکامی نیز افزایش یافته و به موازات آن، احساس تنهایی نیز کاهش خواهد یافت.

بدین جهت بالا بردن سطح آگاهی مردم در مورد این فضاها و آشنایی با تأثیر آنها بر شادکامی و امیدواری افراد به ویژه سالمندان ضروری است؛ چرا که یک سالمند در صورت سپری کردن دوران سالمندی به صورت مطلوب و کارآمد می‌تواند اثرات مفید و مؤثری در توسعه پایدار، افزایش سطح سلامت روانی جامعه، کاهش آسیب‌های اجتماعی و احساس رضایت‌مندی افراد جوان جامعه داشته باشد (علی محمدی، جان بزرگی، ۱۳۸۷). به همین منظور اهمیت دادن به نقش فضای عمومی شهر در زندگی انسان‌ها و ایجاد علاقه بیشتر به این فضاها امری ضروری است. در این راستا هدف پژوهش حاضر بررسی ارتباط بین مؤلفه‌های شادکامی و امید به زندگی با میزان استفاده از فضاهای شهری در سالمندان می‌باشد.

### روش

#### طرح پژوهش و شرکت‌کنندگان

روش پژوهش، توصیفی از نوع همبستگی در نظر گرفته شد که به منظور تشخیص تمایز گروه‌ها، از روش تحلیل

<sup>1</sup> Oxford Happiness Questionnaire

می‌باشد. مقیاس امیدواری بزرگسالان از اعتبار و روایی خوبی برخوردار است. این نکته در مورد تک تک خرده مقیاس‌ها نیز صادق است (احمدی طهور سلطانی، کریمی نیا، احدی و مرادی، ۲۰۱۲؛ سیمپسون، ۱۹۹۹). در پژوهش حاضر، مقدار آلفای کرونباخ برابر ۰/۹۰ محاسبه شده است.

### روش اجرا

ابتدا با توجه به زمان‌بر بودن بررسی کل پارک‌های سطح شهر بجنورد، سه محله شهر بصورت تصادفی انتخاب و از هر محله یک پارک بصورت تصادفی انتخاب شد. بعد از انتخاب پارک‌های مورد مطالعه طبق روش نمونه‌گیری شرح داده شده، از سالمندان حضور یافته در این پارک‌ها دعوت به همکاری شد. بدین صورت که پس از توافق و ابراز موافقت به شرکت در مطالعه، پرسش‌نامه در اختیار آنها قرار داده شد. بنا بر اظهارات افراد پرسش‌شونده مبنی بر استفاده مکرر یا عدم استفاده مکرر از فضاهای شهری (در این پژوهش منظور از فضاهای شهری، پارک‌های سطح شهر است) تعداد ۵۰ سالمندی که بطور مکرر در پارک‌ها حضور می‌یافتند در گروه استفاده مکرر و تعداد ۵۰ سالمندی که بطور اتفاقی در پارک حضور داشتند و ابراز نموده بودند که بندرت به سطح شهر می‌آمدند به عنوان گروه عدم استفاده از فضاهای شهری مد نظر قرار گرفتند. این کار تا زمانی ادامه یافت که تعداد پرسش‌شوندگان هر گروه به ۵۰ نفر برسد. در صورت عدم تمایل فرد شرکت‌کننده به خواندن متن پرسش‌نامه و یا کافی نبودن سواد افراد، پرسشگر آموزش‌دیده، سؤالات را بصورت تک به تک برای آنها می‌خواند و سپس پرسش‌نامه به دقت تکمیل می‌شد. داده‌ها با استفاده از روش‌های آمار توصیفی و تحلیل ممیز در محیط نرم‌افزار SPSS نسخه‌ی ۲۱ مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت.

### یافته‌ها

اطلاعات مربوط به حیطه‌های امیدواری و شادکامی در دو گروه استفاده مکرر و عدم استفاده مکرر از فضاهای شهری در جدول شماره ۱ آورده شده است.

را انتخاب نماید (آرگایل و هیل، ۲۰۰۲). امروزه به طور گسترده‌ای از این آزمون در پژوهش‌های مربوط به شادکامی استفاده می‌شود (علی‌پور و اعراب شیبانی، ۱۳۹۰). با توجه به نمره‌گذاری چهارگزینه‌ای هر سؤال از صفر تا ۳، بالاترین نمره‌ای که شرکت‌کننده می‌تواند در این مقیاس کسب کند ۸۷ است که بیانگر بالاترین حد شادکامی بوده و کمترین نمره این مقیاس صفر است که مؤید ناراضی بودن شرکت‌کننده از زندگی و افسردگی فرد است. نمره‌ی بهنجار این آزمون بین ۴۰ تا ۴۲ است. روایی پرسش‌نامه آکسفورد در پژوهش علی‌پور و نوربالا (۱۳۷۸) و باقری (۱۳۸۵) مورد تأیید قرار گرفته است. به منظور محاسبه پایایی پرسش‌نامه، آلفای کرونباخ ۰/۹۰ گزارش شده است (آرگایل، مارتین و لو، ۱۹۹۵). این ضریب در پژوهش باقری (۱۳۸۵) برابر ۰/۹۲ و در پژوهش افراشته برابر ۰/۹۷ بدست آمده است که بیانگر ضرائب پایایی مطلوب این پرسش‌نامه است. در پژوهش حاضر، مقدار آلفای کرونباخ برابر ۰/۸۸ محاسبه شده است.

### مقیاس ابعاد خاص امیدواری سیمپسون<sup>۱</sup>

پرسش‌نامه از شرکت‌کننده خواسته می‌شود اهمیت و میزان رضایت خود را در ۶ حوزه زندگی (حوزه‌های اجتماعی، تحصیلی، روابط عاشقانه، خانوادگی، شغلی و اوقات فراغت) ارزیابی کند. داخل هر بخشی از شش حوزه از مراجع خواسته می‌شود تا گستره‌ای را که هر آیتم در مورد آن‌ها مصداق دارد، روی یک مقیاس ۸ درجه‌ای از ۱ تا ۸ (کاملاً اشتباه=۱ و کاملاً درست=۸) درجه‌بندی کند. نمرات جداگانه هر حوزه با جمع کردن نمره‌ی ۸ آیتم داخل هر حوزه به دست می‌آید. این آزمون دارای همسانی درونی کافی با آلفای کلی ۰/۹۳ و آلفای خرده مقیاس‌های اصلی با دامنه‌ای از ۰/۸۶ تا ۰/۹۳ است. تحلیل عاملی مؤلفه‌های اصلی، وجود ۶ خرده مقیاس مختص حوزه متمایز را مورد تأیید قرار داده است که در این پژوهش از سه حوزه روابط اجتماعی، زندگی خانوادگی و اوقات فراغت (مجموعاً ۲۴ سؤال) استفاده شده است. ضرائب آلفای کرونباخ خرده مقیاس‌های امیدواری اجتماعی (۰/۸۵)، خانوادگی (۰/۹۴) و اوقات فراغت (۰/۹۲) بدست آمدند. یافته‌های مبتنی بر مطالعه روایی سیمپسون با استفاده از ۳۴۳ شرکت‌کننده

<sup>۱</sup> Domain Specific Hope Scale (DSHS)

## جدول ۱

میانگین و انحراف معیار متغیرها در دو گروه استفاده مکرر و عدم استفاده مکرر از فضاهای شهری

گروه عدم استفاده		گروه استفاده مکرر		متغیر
انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار	میانگین	
۶/۴۳	۳۵/۸۴	۱۰/۱۱	۴۱/۴۴	شادکامی
				حیطه‌های امیدواری
۴/۱۹	۳۶/۴۰	۹/۲۰	۴۷/۱۲	ارتباط با دوستان
۳/۹۰	۳۶/۶۴	۶/۷۱	۵۲/۶۸	روابط خانوادگی
۷	۳۸/۰۸	۹/۳۲	۴۸/۸۶	اوقات فراغت

داشتند انجام شده است و پژوهش به دنبال بهره‌گیری متغیرهای شادکامی و حیطه‌های امیدواری برای پیش‌بینی عضویت سالمندان در هر یک از گروه‌ها بود، بنابراین برای این امر از روش آماری تحلیل ممیز استفاده شد.

جدول ۱ نشان می‌دهد که میانگین نمره گروه استفاده مکرر از فضاهای شهری در حیطه‌های امیدواری و شادکامی بالاتر از گروه عدم استفاده از فضاهای شهری می‌باشد. با توجه به اینکه پژوهش حاضر در دو گروه از سالمندانی که از فضاهای شهری استفاده مکرر داشتند و سالمندانی که حداقل استفاده را از فضاهای شهری

## جدول ۲

خلاصه تابع ممیز متعارف و اطلاعات مهم تابع به روش تحلیل ممیز

اطلاعات تابع ممیز	تحلیل ممیز به روش همزمان	اطلاعات تابع ممیز	تحلیل ممیز به روش همزمان
تعدادتابع	۱	مجدور کای	۱۰۵/۰۵
مقدار ویژه	۱/۹۸	درجه آزادی	۴
درصد واریانس	۱۰۰	معنی داری تابع ممیز	۰/۰۰۰۱
همبستگی متعارف	۰/۸۱۵	مرکز واره نمره‌های گروه استفاده مکرر	-۱/۳۹
مجدور اتا	۰/۳۹۹	مرکز واره نمره‌های گروه عدم استفاده	۱/۳۹
لامبدای ویلکز	۰/۳۳۵	پیش‌بینی عضویت گروهی	٪۹۳

از متغیر ملاک برخوردار است. مرکزواره نمره‌ها برای تنها تابع ممیز برای افراد استفاده از فضاهای شهری ۱/۳۹- و برای افراد بدون استفاده از فضاهای شهری ۱/۳۹ است. به این ترتیب اگر نمره‌های یک فرد در معادله ممیز به دست آمده گذاشته شود و نمره به دست آمده مثبت باشد پیش‌بینی می‌شود که آن فرد به گروه عدم استفاده از فضاهای شهری و اگر منفی باشد پیش‌بینی می‌شود که آن فرد جزء گروه استفاده مکرر از فضاهای شهری خواهد بود.

نتایج آزمون تحلیل ممیز نشان داد که مقدار ویژه تنها تابع ممیز ۱/۹۸ و مجدور اتا برای تحلیل ممیز به روش گام به گام ۰/۳۹۹ است. بنابراین، حدود ۴۰ درصد پراش ۴ متغیر پیش‌بین برای تنها تابع ممیز از اختلاف بین دو گروه استفاده مکرر از فضاهای شهری و عدم استفاده از فضاهای شهری تبیین می‌شود. مقدار لامبدای ویلکز ۰/۳۳ است و مقدار مجدور کای ۱۰۵/۰۵ برای تنها تابع ممیز معنی دار است ( $P < 0/001$ ). بنابراین تابع ممیز بدست آمده به‌طور معنی‌داری از قدرت تشخیصی قابل توجهی برای دو سطح

## جدول ۳

بررسی اثر معنی‌داری هر یک از متغیرهای پیش‌بین

متغیرهای پیش‌بین	روش همزمان			
	لامبدای ویلکز	نسبت F	درجه آزادی بین‌گروهی	درجه آزادی کل
شادکامی	۰/۹۰	۱۰/۹۲	۱	۹۸
حیطه‌های امیدواری				
ارتباط با دوستان	۰/۶۳	۵۶/۱۲	۱	۹۸
روابط خانوادگی	۰/۳۴	۱۸۷/۴۶	۱	۹۸
اوقات فراغت	۰/۶۷	۴۲/۷۰	۱	۹۸

وجود ندارد. با توجه به میزان لامبدای ویلکز، بیشترین تفاوت دو گروه استفاده و عدم استفاده از فضاهای شهری به ترتیب مربوط به امیدواری در حوزه روابط خانوادگی، امیدواری در حوزه ارتباط با دوستان، امیدواری در حوزه اوقات فراغت و کمترین تفاوت مربوط به میزان شادکامی است.

همان‌طوری که جدول ۳ نتایج آزمون تحلیل واریانس یک طرفه را نشان می‌دهد، همه‌ی متغیرهای مربوط به شادکامی و امیدواری اثر معنی‌داری برای پیش‌بینی عضویت افراد در هر کدام از گروه‌های استفاده مکرر و عدم استفاده دارند. متغیرهایی که میزان آزمون لامبدای ویلکز آنها نزدیک ۱ باشد، نشان می‌دهد که بین دو گروه تفاوت

## جدول ۴

تعیین توانایی هر کدام از متغیرها در تشخیص بین خوشه‌ها عدد ثابت

متغیرها	ضرایب استاندارد	ضرایب غیر استاندارد	ضرایب ساختاری
شادکامی	-۰/۱۵	-۰/۰۲	۰/۲۴
حوزه‌های امیدواری			
ارتباط دوستان	-۰/۰۳	-۰/۰۰۴	۰/۵۴
روابط خانوادگی	۱/۳۰	۰/۲۱	۰/۹۸
اوقات فراغت	-۰/۱۲	-۰/۰۱	۰/۴۷

توجه به مرکزواره داده‌های گروه‌های استفاده کننده و عدم استفاده کننده از فضاهای شهری، چنانچه نمره فرد را در هر یک از متغیرهای مربوط به توابع گذاشته شود و نمره حاصل منفی باشد، پیش‌بینی می‌گردد که فرد جزء استفاده کننده از فضاهای شهری باشد و چنانچه نمره حاصل در تابع تشخیصی منفی باشد، پیش‌بینی می‌شود که فرد متعلق به گروه عدم استفاده از فضاهای شهری باشد. با توجه به ستون ضرایب غیراستاندارد و عدد ثابت تابع ممیز به روش همزمان معادله پیش‌بین زیر بدست آمد.

همانطور که جدول ۴ نشان می‌دهد، برای توابع ممیز با روش همزمان سه دسته ضرایب استاندارد، غیراستاندارد و ضرایب ساختاری ارائه شده است. ضرایب استاندارد توابع ممیز، معادل ضرایب رگرسیون تفکیکی (بتا) در تحلیل رگرسیون هستند. این ضرایب در واقع وزن تفکیکی هر متغیر را در تمایز گروهی نشان می‌دهند. با استفاده از ضرایب غیراستاندارد معادله توابع ممیز را می‌توان بدست آورد. بنابراین با قرار دادن نمره هر فرد در هر یک از متغیرهای مربوط به توابع، نمره فرد به دست می‌آید. با

$$\hat{y} = 0.01(\text{اوقات فراغت}) - 0.21(\text{روابط خانوادگی}) + 0.21(\text{ارتباط با دوستان}) - 0.04(\text{شادکامی}) - 0.24 - 0.778$$

نتایج پژوهش حاضر نشان داد که سالمندانی که از فضاهای عمومی استفاده بیشتری دارند، شادتر و به زندگی امیدوارتر هستند.

بطور خلاصه نتایج نشان داد که از ۵۰ فرد گروه استفاده مکرر از فضاهای شهری، توسط متغیرهای پیش‌بین (امیدواری و شادکامی) ۴۳ نفر بدرستی در گروه استفاده مکرر از فضاهای شهری طبقه‌بندی شده‌اند. یعنی ۸۶ درصد از افراد به درستی در این خوشه قرار گرفته‌اند. همچنین از ۵۰ فرد گروه عدم استفاده کننده از فضاهای شهری، توسط متغیرهای پیش‌بین ۵۰ نفر بدرستی در گروه عدم استفاده کننده از فضاهای شهری طبقه‌بندی شده‌اند. یعنی ۱۰۰ درصد افراد را بدرستی در این طبقه قرار داده است. در کل ۹۳ درصد از موارد بدرستی در گروه‌ها قرار داده شده‌اند.

پژوهش حاضر نشان داد که امیدواری در حیطه خانوادگی قوی‌ترین پیش‌بین استفاده از فضاهای شهری می‌باشد. به نظر می‌رسد چون این دسته از سالمندان همه وقت خود را در منزل نمی‌گذرانند، زمینه ایجاد تعارضات خانوادگی در آنها کاهش می‌یابد، در نتیجه امیدواری به نسبت وضعیت خانوادگی افزایش می‌یابد. همچنین ممکن است که داشتن روابط مناسب خانوادگی و امیدواری به آن، سلامت روان و روحیه‌ی سالمندان را ارتقا داده و همین امر انگیزه‌ی کافی برای حضور در فضاهای شهری و فعالیت بدنی و برقراری ارتباط با دیگران را فراهم کند.

سالمندانی که در فضاهای شهری حضور پیدا می‌کنند احتمال بیشتر دارد تا با افراد دیگر ارتباط برقرار کنند که این زمینه شکل‌گیری گروه‌های جدید دوستی را فراهم می‌کند. گروه‌های دوستی می‌تواند حمایت‌های با ارزشی را برای افراد فراهم کنند و افراد را از فشارهای روانی و اثرات بعدی آن حفظ کند در نتیجه مشکلات روانی و جسمی کمتری را تجربه کنند (فورسایت، ۱۳۹۳/۱۹۹۰). پس حضور در فضاهای شهری زمینه شکل‌گیری و حفظ گروه‌های دوستی را فراهم می‌کند و سالمندان نسبت به گروه‌های دوستی خود احساس امیدواری بیشتری می‌کنند در حالی که اگر سالمندان بیشتر وقت خود را در منزل بگذرانند، به دلیل نداشتن ارتباط و مشغله احساس عدم کارایی و تنهایی خواهند کرد این زمینه مشکلات روانی و جسمی را فراهم می‌کند.

ضرایب ساختاری توابع ممیز، همبستگی هر متغیر با توابع (نمره پیش‌بینی شده گروهی یا نمره ممیز) است. این همبستگی‌ها به عنوان همبستگی‌های متغیر متعارف یا بارهای ممیز نامیده می‌شود (مشابه بارهای عاملی در تحلیل عوامل) و در تفسیر تفاوت‌های گروهی بکار می‌روند. ضرایب ساختاری در مشخص شدن سهم متغیرها در تفاوت‌های گروهی کمک می‌کنند. در روش همزمان همه متغیرها وارد تحلیل شدند و نتایج نشان داد که همه متغیرهای شادکامی، امیدواری در حوزه‌های روابط با دوستان، روابط خانوادگی و اوقات فراغت کمک می‌کند که بین گروه‌های استفاده کننده و عدم استفاده کننده از فضاهای شهری تمایز ایجاد این جدول میزان کمک هر کدام از متغیرهای پیش‌بین به توانایی تشخیص بین طبقات را نشان می‌دهد.

### بحث و نتیجه‌گیری

علی‌رغم پیشرفت‌های چشمگیر بشری در علوم و تکنولوژی، انسان عصر حاضر با چالش‌ها و مسائل بسیاری دست به گریبان است. مسائلی که اتفاقاً بسیاری از آنها حاصل همین تغییرات سریع علمی و تکنولوژیکی هستند که زندگی افراد بشری را تحت سیطره خود درآورده‌اند. در کنار بسیاری مسائل دیگر، دنیای کنونی با دو چالش اساسی مواجه است: پیر شدن جمعیت و روند سریع شهری شدن. در راستای افزایش سن، نیازهای افراد سالخورده برای خدمات خاص‌تر و منابع بیشتر، افزایش می‌یابد. در سال‌های اخیر انواع سیاست‌گذاری‌ها و استراتژی‌ها برای تأمین نیازهای خاص سالمندان وجود داشته است. بیشتر این سیاست‌ها مبین این واقعیت هستند که میان فرد و محیط فیزیکی و اجتماعی که در آن زندگی می‌کند ارتباط تنگاتنگی وجود دارد. از این رو در بسیاری از کشورها طراحی و ایجاد اجتماعات دوستدار سالمند و بهسازی شهرها بر طبق موازین و استانداردهای تعریف شده آنها در سال‌های اخیر مد نظر بوده است. بویژه با توجه به شاخص توسعه انسانی و اثری که متغیر امید به زندگی در آن دارد، سیاست‌ها به سمت افزایش امیدواری در سالمندان و امکان تأمین نیازهای آنها برای برخوردارگی از زندگی سالم و امید به زندگی بیشتر، سمت و سو گرفته است.

لزوم وجود فضاهای عمومی و برنامه‌ریزی و طراحی آنها مناسب با ویژگی‌های سالمندان شهر ضرورت می‌یابد. در این راستا، مهم‌ترین شاخص‌هایی که باید در طراحی و برنامه‌ریزی فضاهای عمومی شهر، مطابق با ویژگی‌های سالمندان تحقق یابد، پیشنهاد شده‌اند.

۱- با توجه به ارتباط شادکامی و امید به زندگی، توصیه می‌شود امکان برنامه‌ریزی فضاهای عمومی در راستای افزایش حضور اقشار مختلف جامعه و تعاملات بین‌نسلی صورت گیرد. از آنجا که استفاده کنندگان از فضاهای عمومی از سطح شادکامی بیشتری برخوردارند، توسعه این فضاها می‌تواند بسیار تأثیرگذار باشد. ایجاد زمینه‌هایی برای حضور فعال سالمندان در فضاهای شهری، می‌تواند موجب انتقال تجربیات بین نسل‌ها شود. این امر در خاطره‌انگیزی فضاهای شهری نقش بسزایی خواهد داشت. حضور سالمندان در فضاهای شهری، بعنوان یک سرمایه اجتماعی بالقوه است که از طریق انتقال حس کرامت انسانی، امید و موارد مشابه، زمینه تعالی فرد در جامعه‌ی شهری را سبب خواهد شد.

۲- توصیه به ایجاد حس حمایت اجتماعی و امیدواری به واسطه برنامه‌ریزی و فضاهای عمومی شهر مطابق با ویژگی‌های سالمندان. چه‌اینکه اگر سالمندان به این باور برسند که از سوی مدیران شهری مورد حمایت قرار گرفته‌اند و فضاهایی برای آنها در نظر گرفته شده‌است، احساس امیدواری بیشتری خواهند کرد.

۳- سرزندگی فضا عامل دیگری است که خود به تنهایی می‌تواند موجب نشاط در فضاهای شهری شود. بنابراین پیشنهاد می‌شود در طراحی فضاهای شهری تنوع فعالیت و عملکرد متناسب با نیاز سالمندان در جهت رونق سرزندگی مکان، در دستور کار قرار بگیرد. ایجاد فضاهای شاد و محیط مناسب استفاده شهروندان در این رده قرار خواهد گرفت.

۴- قابل درک بودن فضا و سهولت ادراک آن نیز، باید در فضاهای طراحی شده وجود داشته باشد. جهت یابی، استفاده از علائم مناسب و در نظر گرفتن اقتضائات سنی سالمندان، در این زمینه قابل تأمل است. پیشنهادات فوق در قالب موضوعات کلی نظیر حمل و نقل عمومی، سهولت دسترسی و ایمنی و موارد نظیر در پژوهش افرادی چون روزن بوم (۲۰۰۹)، زیتلر و همکاران (۲۰۱۲)، پرزمارتین

دوره سالمندی دوره بازنشستگی و فراغت از مشاغل به شمار می‌رود، بنابراین سالمندان مسئولیت‌های پیشین خود را ندارند تا وقت خود را برای آن صرف کنند. سالمندانی که بخشی از وقت خود صرف حضور در فضاهای شهری و پارک می‌کنند، دارای فعالیت‌های بدنی بیشتری باشند که این فعالیت‌های بدنی می‌تواند شادکامی را در افراد سالمند افزایش دهد که در راستای پژوهش اوئرلیمانز و همکاران (۲۰۱۱) می‌باشد.

در نهایت پژوهش حاضر نشان داد که شادکامی پیش‌بین معناداری برای استفاده از فضاهای شهری می‌باشد. طبق تئوری ترمیم توجه کاپلان (۱۹۹۵) حضور در فضاهای دارای چشم‌اندازهای طبیعی، بدون هیچ تلاشی، توجه خودکار افراد را به خود جلب می‌کند که از طریق توجه غیرارادی که مستلزم تلاش ذهنی کمتری است، افراد دوباره انرژی می‌گیرند، و ظرفیت توجه افراد دوباره شارژ می‌گردد، در نتیجه خستگی و استرس افراد کاهش می‌یابد و احساس شادکامی افزایش می‌یابد. از آنجایی که دوره‌ی سالمندی دوره‌ی افت عملکرد جسمی می‌باشد و در این دوره افراد اغلب با مشکلات و بیماری‌های جسمی درگیرند، حضور در فضاهای شهری و افزایش سطح امیدواری و شادکامی سالمندی می‌تواند زمینه بهبودی از مشکلات و بیماری جسمی را فراهم کند که در راستای نتایج پژوهش دیوگو و همکاران (۲۰۱۲) می‌باشد. تبیین دیگری که برای نتیجه حاضر می‌توان ارائه داد این است که افرادی که شاد هستند تمایل بیشتری دارند که از فضاهای بیرون از خانه بهره‌برداری کنند در حالی که افراد افسرده به دلیل کندی روانی- حرکتی و عدم احساس لذت و خلق پایین، بیشتر خانه‌نشینی انتخاب می‌کنند و علاقه‌ای به حضور در فضاهای بیرون از خانه ندارند. روان‌شناسان هم برای درمان افسردگی اقدام به فعال کردن افراد افسرده می‌کنند و از آنها می‌خواهند تحرک بیشتری داشته باشند و در فضاهای بیرون از خانه حضور پیدا کنند.

ابعاد اقتصادی، اجتماعی و فرهنگی در ارتقای سطح شادکامی افراد جامعه تأثیرگذار خواهد بود و به همین سبب دستیابی به چنین هدفی نیازمند عزم همه جانبه‌ی دولت و سازمان‌های مسئول است (نسترن بروجنی و اسدی، ۱۳۹۳). از طرفی با توجه به تأثیر اثبات شده استفاده مکرر از فضاهای شهری بر شادکامی و امیدواری در سالمندان،



سالمندان ایران. تهران: آسایشگاه معلولین و سالمندان کهریزک.

پورشریف، ح. (۱۳۹۴). *جوان، شادی و رضایت از زندگی*. قم: سازمان چاپ و نشر دارالحدیث.

خاوری، م.، مختاری مصیبی، م.، و حاج علیزاده، ک. (۱۳۹۳). *رابطه ویژگی‌های پنج عاملی شخصیت با شادکامی و امیدواری در دانش آموزان*، مجموعه مقالات دومین کنفرانس ملی روانشناسی و علوم رفتاری، تهران: موسسه اطلاع رسانی نارکیش.

زحمتکشان، ن.، باقرزاده، ر.، اکابریان، ش.، یزدانخواه فرد، م.ر.، میرزایی، ک.، یزدان پناه، ... جمند، ط. (۱۳۹۱). بررسی کیفیت زندگی و عوامل مرتبط با آن در سالمندان شهر بوشهر. *مجله دانشگاه علوم پزشکی فسا*، ۲(۱)، ۵۳-۵۸.

علی‌محمدی، ک.، و جان‌بزرگی، م. (۱۳۸۷). بررسی رابطه میان شادکامی با جهت‌گیری مذهبی و شادکامی روان‌شناختی و افسردگی در دانش پژوهان مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی قم در سال تحصیلی ۸۶-۱۳۸۵. *روان‌شناسی دین*، ۲، ۱۴۶-۱۳۱.

علی‌پور، ا.، و اعراب شیبانی، خ. (۱۳۹۰). *رابطه امیدواری و شادکامی با رضایت شغلی معلمان*، *فصلنامه پژوهش‌های نوین روان‌شناختی*، ۶(۲۲)، ۷۸-۶۵.

علی‌پور، ا.، نور بالا، ع.ا. (۱۳۷۸). بررسی مقدماتی پایایی و روایی پرسشنامه شادکامی آکسفورد در دانشجویان دانشگاه‌های تهران. *فصلنامه اندیشه و رفتار*، ۵(۲)، ۶۶-۵۵. فرحزاد، ح. ا. (۱۳۹۳). *نشاط و شادی*، قم: انتشارات طوبای محبت.

فورسایت، د. (۱۳۹۳). *پویایی گروه: شناخت و سنجش* (ترجمه ج. نجفی‌زند و ح. پ. شریفی). تهران: نشر دوران. (تاریخ انتشار به زبان اصلی، ۱۹۹۰)

فیروز مقدم، س.، برجعلی، م.، سهرابی، ف. (۱۳۹۲). اثربخشی آموزش شادکامی بر افزایش امید در سالمندان، *مجله سالمندی ایران*، ۸(۳۱)، ۷۲-۶۷.

پورجعفر، م. ر.، تقوایی، ع. ا.، بمانیان، م. ر.، صادقی، ع. ر.، و احمدی، ف. (۱۳۸۹). ارائه انگاره‌های محیطی مؤثر بر شکل‌گیری فضاهای عمومی مشوق سالمندی موفق با تأکید بر ترجیحات سالمندان شهر شیراز. *فصلنامه سالمند*، ۵(۱)، ۲۲-۳۴.

مظفری‌نیا، ف.، امین‌شکروی، ف.، و حیدرنیا، ع. ر. (۱۳۹۳). رابطه بین سلامت معنوی و شادکامی دانشجویان. *فصلنامه آموزش بهداشت و ارتقای سلامت*، ۲(۲)، ۹۷-۱۰۸.

(۲۰۱۲)، کوین لینچ (۱۹۸۱)، زندیه (۱۳۹۱)، ایمیر و هال (۲۰۰۱)، بیلتز (۱۹۹۰)، املت و موکری (۲۰۱۲)، یوریو و همکاران (۲۰۱۰)، جهان‌شاه پاکزاد (۱۳۸۵)، پورجعفر و تقوایی (۱۳۷۸)، پورجعفر و همکاران (۱۳۸۹)، آلن جیکوبزو دانلد اپلیارد (۱۹۸۷)، کوپر (۲۰۰۹) نیز پیشنهاد شده است. بنابراین ضروری است در برنامه توسعه فضاهای شهری از سوی مدیران شهری برای این پیشنهادات و راهکارها، تدبیری اندیشیده شود. شهرداری‌ها ضرورت دارد در این زمینه، مطالعات گسترده‌تری جهت بومی‌سازی هر یک از این شاخص‌ها در فضاهای شهری متناظر انجام و بدین سبب، با رونق و توسعه فضاهای شهری متناسب با ویژگی‌های سالمندان، زمینه ساز افزایش سطح شادکامی و امیدواری در آنها شوند. این مهم بدون شک در افزایش شاخص امید به زندگی که از جمله شاخص‌های سه‌گانه توسعه انسانی می‌باشد، نقش خواهد داشت.

## سپاس‌گزاری

بدین‌وسیله از تمامی افرادی که در این مطالعه همکاری داشته‌اند، تشکر و قدردانی می‌شود.

## منابع

احمدی، ن. (۱۳۸۳). *تئوریه‌های مختلف درباره سالمندی*. *نشاط ورزش*، ۱ (۳)، ۴۴-۳۷.

افراشته، ز. (۱۳۸۶). *مقایسه سلامت عمومی، شادکامی و خود‌پنداره در زنان با بارداری خواسته و بارداری ناخواسته شهر ایزه* (پایان‌نامه کارشناسی ارشد چاپ نشده). دانشگاه آزاد اسلامی، اهواز.

امانی، ر. (۱۳۹۴). *شادکامی در دوران سالمندی: نقش عزت نفس*. *مجله روان‌شناسی پیری*، ۱ (۲)، ۲۸-۲۱.

باقری، ن. (۱۳۸۵). *تأثیر ورزش اروبیکی در خود‌پنداره، تأیید خویشتن، شادکامی و پذیرش زنان رشت* (پایان‌نامه کارشناسی ارشد چاپ نشده). دانشگاه آزاد اسلامی، اهواز.

برک، ل. (۱۳۸۶). *روانشناسی رشد: از لقاح تا کودکی* (ترجمه ی. سیدمحمدی). تهران: ارسباران. (تاریخ انتشار به زبان اصلی، ۲۰۰۷).

پاکزاد، ج. (۱۳۸۵). *مبانی نظری و فرآیند طراحی شهری*، تهران: انتشارات شهیدی.

پورجعفر، م.، تقوایی، ع. (۱۳۷۸). توجه به نیازهای سالمندان در طراحی شهری، *مجموعه مقالات اولین کنفرانس بین‌المللی*

- Gifford, R., Steg, L., & Reser, J. P. (2011). *Environmental Psychology*, in P. R. Martin, F. M. Cheung, M. C. Knowles, M. Kyrios, J. B. Overmier J. M. Prieto (Eds.). IAAP Handbook Applied Psychology. Wiley-Blackwell, Oxford, UK.
- Gifford, R. (2007). *Environmental psychology: Principles and practice*. Colville, WA, 4th edition.
- Ittelson, W. H. (1978). Environmental perception and urban experience. *Environment and Behavior*, 10, 193-213.
- Jansen, A. M., Giebels, E., Rompay, T. J. L., Austrup, S. & Junger, M. (2016). Order and control in the environment: Exploring the effects on undesired behavior and the importance of locus of control. *Legal and Criminological Psychology*, 1-15. DOI:10.1111/lcrp.12095
- Kaplan, S. (1995). The restorative benefits of nature: toward an integrative framework. *Journal of Environmental Psychology*, 15, 169-182.
- MacKerron, G., & Mourato, S. (2013). Happiness is greater in natural environments. *Global Environmental Change*. Retrieved from <http://dx.doi.org/10.1016/j.gloenvcha.2013.03.010>
- Oerlemans, W. G. M., Bakker, A. B., & Veenhoven, R. (2011). Finding the key to happy aging: A day reconstruction study of happiness. *Gerontology Series, Psychological Sciences and Social Sciences*, 10, 9-18.
- Sörqvist, P. (2016). Grand Challenges in Environmental Psychology. *Frontier in Psychology*, 7, 1-3. Doi:10.3389/fpsyg.2016.00583
- Sympson, S. (1999). *Validation of the domain specific hope scale: Exploring hope in life domains* (Unpublished doctoral dissertation). University of Kansas, Lawrence.
- Un Habitat. (2012). *Place making and the Future of Cities. Project for public spaces*. United Nations Federal Credit Union.
- Veenhoven, R. (2008). Healthy happiness: Effects of happiness on physical health and the consequences for preventive healthcare. *Journal of Happiness Studies*, 9(3), 449-69.
- نسترن بروجنی، ا.، اسدی، ح. (۱۳۹۳). بررسی ارتباط شادکامی و تعهد سازمانی در کارکنان وزارت ورزش و جوانان جمهوری اسلامی ایران، نشریه مدیریت ورزشی، ۳(۳)، ۵۴۵-۵۵۷.
- Adib-Hajbaghery, M., & Faraji, M. (2015). Comparison of Happiness and Spiritual Well-Being among the Community Dwelling Elderly and those who lived in Sanitariums. *International Journal of Community Based Nursing and Midwifery*, 3(3), 216-226.
- Ahmadi Tahour Soltani, M., Karaminia, R. Ahadi, H., & Moradi, A. (2012). Validation of the adult domain - specific hope scale in Iranian University students. *Zahedan Journal of Research in Medical Science*, 14(2), 16 - 20.
- Amirsheakri, S., & Ataei, O. (2014). Studying the Significance and Effect of Parks and Green areas on Improving the Citizens' Life and Embellishing Urban Spaces Based on the Seeking-Escaping Theory (Case Study: Shiraz Parks). *Journal of Civil Engineering and Urbanism*, 4(2), 143-150.
- Argyle, M. & Hills, P. (2002). The Oxford Happiness Questionnaire: a compact scale for the measurement of psychological well-being. *Personality and Individual Differences*, 22(7), 1073-1082.
- Argyle, M. (2001). *The psychology of happiness*, London. New York: Routledge.
- Argyle, M., Martin, M., Lu, L. (1995). Testing for stress and happiness: The role of social and cognitive factors. In C. D. Spielberger & I. G. Sarason (Eds.). *Stress and emotion*. Washington, DC: Taylor & Francis, 173-187.
- Diogo, P. E., Pais, J. L., Martins, M.J. (2012). Happiness, Hope, and Affection as Predictors of Quality of Life and Functionality of Individuals with Heart Failure at Three-Month Follow-up. *Psychology Research*, 2(9), 532-539.
- FeiziDabaghi, M., & Sabouri Moghaddam, H. (2015). The Relationship between Hopefulness and Happiness and Feeling of Loneliness among the Elderly Living in Nursing Home in Tehran, JK Welfare & Pharma scope Foundation. *International Journal of Review in Life Sciences*, 5(3), 282-287.





