



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات

بهداشتی درمانی خراسان

همایش بهداشت روان

زمان:

۷۹/۷/۳۰ و ۷۹/۸/۱ - ساعت ۸ صبح

مکان:

تالار ابن سینا واقع در چهارراه دکترا

برگزار کننده: مرکز بهداشت استان

با همکاری: اداره کل آموزش و پرورش استان خراسان

سازمان بهزیستی استان خراسان

امام علی علیه السلام:

انسان به
عقل خویش انسان
است

روز اول ۷۹/۷/۳۰				روز دوم ۷۹/۸/۱			
رئیس جلسه: دکتر ابوالقاسم حسینی - دبیر جلسه: خانم دکتر نخجوان				رئیس جلسه: آقای دکتر صاحبی - دبیر جلسه آقای محمدیان			
ساعت	موضوع	سخنران	عنوان	ساعت	موضوع	سخنران	عنوان
۸/۱۵	اعلام برنامه	-	-	۸/۱۵	اعلام برنامه	-	-
۸/۲۰	تلاوت آیاتی از کلام ا...مجید	-	-	۸/۲۰	تلاوت آیاتی از کلام ا...مجید	-	-
۸/۳۰	خیرمقدم و افتتاح برنامه	آقای دکتر بهرامی	ریاست دانشگاه علوم پزشکی	۸/۳۰	تحلیل نوای روانی ناشی از کار و روشهای پیشگیری	آقای دکتر حسینی	ریاست بیمارستان شفا
۸/۴۰	نقش بخش های مختلف توسعه در سلامت روان و قرآنت پیام آقای دکتر سیاری	آقای دکتر پریزاده	معاونت بهداشتی دانشگاه	۹	ازدواج و تأثیر آن در بهداشت روان	آقای اصغری پور	روان شناس و عضو هسته مشاوره آموزش و پرورش
۸/۵۵	ضرورت توجه به بهداشت روان و معرفی فعالیت های جاری بهداشت روان	آقای جواد بهادرخان	کارشناس مسئول بهداشت روان - مرکز بهداشت استان	۹/۳۰	آسیب شناسی ازدواج	آقای دکتر صاحبی	روان شناس و عضو هیئت علمی دانشگاه فردوسی مشهد
۹/۳۰	نقش تربیت در عشق استراحت و پذیرایی	آقای صالحی فدوی	روانشناس و عضو هیئت علمی دانشگاه فردوسی	۹/۵۵	استراحت	-	-
۱۰	آسیب شناسی مشکلات روانی زنان	خانم دکتر نخجوان	روانپزشک و مشاور علمی برنامه بهداشت روان	۱۰/۱۵	نقش حمایت های اجتماعی در بهداشت روان	آقای صارمی	روان شناس و عضو هیئت علمی دانشگاه آزاد اسلامی
۱۰/۲۰	ضرورت توجه به آسیب های اجتماعی و معرفی برنامه های سازمان بهزیستی	آقای قادری	معاونت امور اجتماعی سازمان بهزیستی	۱۰/۴۰	نقش شادی در بهداشت روان	آقای دکتر کیمیایی	روان شناس
۱۰/۵۵	نماز و اختتام روز اول برنامه	-	-	۱۱/۱۵	جمع بندی همایش و پاسخ به سؤالات	-	-

ناتوانی آفت است و بردباری شجاعت. امام علی (ع)

منبت گذاشتن آفت بخشش است. امام علی (ع)

نقش شادی در بهداشت روان

سیدعلی کیمیانی^۱

چکیده

امروزه یکی از مهمترین شاخص‌های توسعه و رفاه هر جامعه‌ای را سطح سلامت جسمی - روانی آن جامعه به حساب می‌آورند. آمارهای W.H.O در زمینه‌ی سلامت روان نگران‌کننده است. این سازمان سلامت روان را قابلیت ارتباط موزون و هماهنگ با دیگران، تغییر و اصلاح محیط فردی و اجتماعی و حل تضادها و تمایلات شخصی به طور عادلانه و مناسب می‌داند (میلانی‌فر، ۱۳۷۰). یکی از مهمترین عواملی که سلامت روان افراد را به مخاطره می‌اندازد استرس است. فیست^۲ (۱۹۸۹)، معتقد است فرد وقتی با استرسی مواجه می‌شود از سه مرحله هشدار، مقاومت و فروپاشی عبور می‌کند. پژوهش‌ها در زمینه منابع مقابله با استرس نشان می‌دهد که: سلامت و انرژی، باورهای مثبت^۳، مهارت‌های اجتماعی، حمایت‌های اجتماعی، مهارت‌های حل مسأله و منابع مالی نقش تعیین‌کننده‌ای دارد (فولکمن^۴، ۱۹۸۹).

متأسفانه ادبیات پژوهشی بیش از همه بر جنبه‌های ناسازگار و نابهنجار رفتار در سلامت روان متمرکز بوده و کمتر به نقش شادی در سلامت روان پرداخته است. در حالیکه شادی می‌تواند پیش‌بینی‌کننده خوبی در مورد خوشبختی افراد باشد. این در حالی است که یافته‌ها رابطه معنی‌داری بین سن، طبقه اجتماعی، نژاد و تحصیلات با شادی را نشان نمی‌دهد. همچنین بین میزان ثروت و شادمانی رابطه معنی‌داری وجود ندارد. مطالعات حاکی از آن است که افراد شاد دارای ویژگی‌هایی همچون: (۱) دوست داشتن خود و اعتماد به نفس بالا، (۲) داشتن احساس کنترل شخصی بر زندگی، (۳) خوش‌بینی و (۴) برونگرایی می‌باشند. سرانجام اینکه شادی با سلامت جسمی رابطه مستقیمی داشته، افراد متأهل شادتر از افراد مجرد بوده و افرادی که فعالیت مذهبی دارند شادتر از بقیه بوده و رضایت‌مندی بیشتری از زندگی دارند. محققین معتقدند، اعتقادات مذهبی حمایت اجتماعی و امیدواری بیشتری را به همراه دارد.

کلید واژه: شادی، سلامت روان

^۱ دانشجوی Ph.D مشاوره

^۲ .Fist

^۳ .Posetive belifes

^۴ .Folkman

مقدمه

امروزه یکی از مهمترین شاخص‌های توسعه فرهنگی، سیاسی، اجتماعی و اقتصادی هر جامعه‌ای را سطح بهداشت روانی^۱ افراد آن جامعه تشکیل می‌دهد به نحوی که در قرن حاضر نبود بهداشت روانی را که گرسنگی عصبی نامیده‌اند. آمارهای موجود نشان می‌دهد که افراد زیادی در هر جامعه بهداشت روانی مختل شده‌ای دارند. سازمان بهداشت جهانی W.H.O اعلام نموده است که ۲۵٪ بزرگسالان هر جامعه‌ای و ۱۵-۱۲٪ دانش‌آموزان هر جامعه‌ای بهداشت روانی مختل شده‌ای دارند. مطالعه دانشگاه هاروارد (۱۹۹۹) نشان داده است که ۱۹ میلیون آمریکایی از اضطراب در رنجند. همچنین ۱۷٪ بزرگسالان آمریکایی دچار افسردگی هستند. تحقیق دانشگاه مونترال کانادا (۲۰۰۰) روی دانشجویان نشان می‌دهد که ۳۰٪ دانشجویان کانادا بهداشت روانی مختل شده‌ای دارند، این رقم برای زنان دانشجوی ۳۵/۲٪ و برای مردان ۲۶/۱٪ می‌باشد.

واژه health ریشه در واژه‌های whole و hale دارد. چینیان باستان بهداشت را نتیجه تعادل با طبیعت می‌دانستند. بقراط نیز چنین نظری داشته است. اصولاً دو گونه تعریف از بهداشت روانی به عمل آمده است. تعریف اول که بر جنبه‌های پزشکی تأکید دارد، بهداشت روانی یعنی فقدان بیماری روانی. بهداشت روانی را نه تنها فقدان بیماری روانی بلکه به معنی رشد و تکامل روانی و خودشکوفایی است و هرچه مانع رشد و کمال شود بهداشت روانی فرد را به مخاطره انداخته است (فیست^۲ و همکاران، ۱۹۸۹). از این‌رو بهداشت روانی مجموعه‌ای از گستره‌های حرفه‌ای علمی و آموزشی است که هدف آن ارتقاء سلامتی، پیشگیری و درمان مشکلات روانی و بهبود سیستم‌های مراقبت بهداشتی و تدوین خط و مشی‌های بهداشت روانی جامعه است. سازمان بهداشت جهانی W.H.O نیز سلامت روان را قابلیت ارتباط موزون و هماهنگ با دیگران، تغییر و اصلاح محیط فردی و اجتماعی و حل تضادها و تمایلات شخصی به طور عادلانه و مناسب می‌داند (میلان‌فر، ۱۳۷۰). روان‌شناسی بهداشت که تحت عناوینی چون روان‌شناسی سلامتی و روان‌شناسی تندرستی ترجمه شده است نیز علمی است که رفتارهای وابسته به ارتقاء بهداشت روانی، توان‌بخشی و پیشگیری از بیماری‌ها را مطالعه می‌کند و شامل: الف) طب رفتاری، ب) بهداشت رفتاری است (پروین^۳، ۱۹۹۸). به طور خلاصه می‌توان گفت

^۱ . mental health

^۲ . Fiest

^۳ . Pervin

بهداشت روانی عبارت است از حالت سلامتی کامل جسمانی، روانی و اجتماعی نه تنها عدم وجود بیماری.

یکی از مهمترین عواملی که بهداشت روانی افراد را به مخاطره می‌اندازد استرس^۱ است. استرس همیشه جنبه منفی ندارد و به جنبه مثبت آن استرس^۲ می‌گویند. استرس را هم به معنای محرک و هم به معنای پاسخ به محرک در نظر گرفته‌اند، عده‌ای نیز آن را به تعامل بین محرک‌های محیطی و پاسخ تعبیر کرده‌اند (فیست و همکاران، ۱۹۸۹).

از جمله کسانی که در مورد استرس کار کرده‌اند می‌توان به سلیمه^۳، الکساندر^۴، ماسن^۵، ریچارد و لازاروس^۶ اشاره کرد. مطالعات آنها نشان داد که بیماری‌هایی چون آسم، اگزما، زخم معده، پرکاری تیروئید، فشار خون، کولیت و کمردردها با استرس در رابطه است.

اینکه فرد چقدر خوب می‌تواند با موقعیت استرس‌زا مقابله کند یا عوامل مقابله با استرس را لازاروس و فولکمن^۷ (۱۹۸۹) به شرح زیر بیان می‌دارد:

۱- سلامت و انرژی: افراد سالم بهتر می‌توانند با استرس کنار آیند تا افراد بیمار و خسته.

۲- باور مثبت^۸: توانایی مقابله با استرس زمانی که افراد معتقدند موفق خواهند شد افزایش می‌یابد که دو واژه باز دورانی efficacy expectancies (انتظار کارآمدی) و outcome expectancies (نتایج یا نتیجه کارآمدی) را نباید از نظر دور داشت.

۳- مهارت‌های اجتماعی: افرادی که در برقراری و استفاده از مهارت‌های اجتماعی توانا تر هستند بهتر می‌توانند با استرس‌ها مقابله کنند.

۴- حمایت‌های اجتماعی: حمایت اطرافیان، بستگان و نزدیکان در مقابله با استرس منبع مهمی است.

۵- مهارت‌های حل مسأله: دانستن و استفاده از روش‌های حل مسأله می‌تواند اثرات استرس را

کاهش دهد.

1. Stress
2. Ostress
3. Sacimah
4. Alexander
5. Mason
6. Richard & Lazarous
7. Folkman
8. Positive becied

۶ منابع مادی: و سرانجام اینکه تسهیلات مادی می‌تواند در مقابله استرس‌ها کمک کننده باشد. متأسفانه معلمان، مشاوران، فرهنگیان، روان‌شناسان و متخصصین تعلیم و تربیت همه و همه بیشتر بر جنبه‌های ناسازگار و نابهنجار رفتار و عواملی که استرس‌زا بوده و بهداشت روانی را مختل می‌سازد تأکید کرده و تحقیق نموده‌اند. این بیانگر این حقیقت است که ما از شادی‌ها^۱ و رضایت‌مندی از زندگی غافل شده‌ایم. در مقایسه با درد و رنج، زمینه‌های مربوط به شادی‌ها برای دانشمندان علوم اجتماعی روشن نیست. بین سال‌های ۱۹۶۷ تا ۱۹۹۴ در چکیده روان‌شناختی ۴۶۳۸۰ مقاله در مورد افسردگی، ۳۶۸۵۱ مقاله در مورد اضطراب و ۵۰۹۹ مقاله در مورد خشم آورده شده است. فقط ۲۳۸۹ مقاله در مورد شادی‌ها صحبت کرده و ۲۳۴۰ مقاله در مورد رضایت‌مندی از زندگی و ۴۰۵ مقاله در مورد شادی آورده شده است.

اخیراً محققین مطالعه نظام‌داری از شادی‌ها را شروع کرده‌اند. طی دو دهه گذشته شماری از محققین در سراسر جهان از چند صد هزار نفر به نمایندگی از عده‌ای از مردم برای انعکاس شادی‌هایشان و رضایت‌مندی از زندگی - یا آنچه روان‌شناسان خوشبختی واقعی می‌نامند - سؤال کرده‌اند. در امریکا مرکز تحقیق بین‌المللی روان‌سنجی دانشگاه شیکاگو^۲ مطالعه‌ای روی ۱۵۰۰۰ نفر به نمایندگی از افراد در مورد شادی در سال ۱۹۵۷ انجام داده است، مشابه این طرح محققین علوم اجتماعی در دانشگاه شیکاگو با اساسی که از نظم کمتری برخوردار بوده است مانند مؤسسه گالپ^۳ انجام داده‌اند.

برخی یافته‌ها حیرت‌انگیز است. انسان‌ها شادتر از آنچه انتظار می‌رود هستند ولی محیط بیرونی اجازه آشکار شدن آن را نمی‌دهد. پاسخ افراد در مورد جهان در نقاشی‌های شاد بیشتر و به صورت گل رز بوده است. در مطالعه دانشگاه شیکاگو از هر ۱۰ آمریکائی ۳ نفر گفته‌اند که «خیلی شاد» هستند و از هر ۱۰ نفر ۱ نفر اعلام داشته است که «هیچ چیز شادی وجود ندارد» اکثریت خودشان را «شاد» توصیف کرده‌اند. افرادی که گفته‌اند شاد بوده و رضایت دارند به نظر می‌رسد با دوستان و خانواده‌شان شاد بوده و کمتر مستعد بیماری هستند.

^۱ . Happiness

^۲ . Chicago

^۳ . Gallup



دانشگاه علوم پزشکی و بهداشتی شهید بهشتی

بیتاب

شماره: ۳۰ / تاریخ: ۸/۱۲/۸۶

پوست



اقرباً، گرامی گويد کتاب براندر بيان درجه اول
انتشار رسيد به صورت مسابري با جدت و حريصت
تدبير شد. ل. س.

بیتاب
بیتاب
بیتاب

سوشلسه جانگسما، آر. نور، ۱۹۴۴، ص ۱۱۱ (Jung, Arthur E.) عنوان و پیدآورد: روان‌رمان لودویگ (افسانه‌های
گام به گام برهان مشکلات، روان لودویگان آر. نور، جانگسما، ان. مارک پترسون، بیادام بی. مکایسرا، مترجمان
خبرها انجمن‌های علم کیمیا، ویسنتی، گروه علمی، پست
مشخصات ظاهری: ۲۶۸ پی. شابک: 978-964-1557-16-0 یادداشت: لیرا
یادداشت: عنوان اصلی: The activities psychotherapy treatment process
عنوان دیگر: راهنمای گام به گام درمان مشکلات روانی لودویگان موضوع: لودویگان - روان‌رمان - استفاده
شماره ازود: پترسون، مارک شماره ازود: Forrester, L. Mark شماره ازود: مکایسرا، بیادام بی. و لودام
شماره ازود: Dr. David William P. شماره ازود: انجمن‌های علم کیمیا، ویسنتی، بیادام بی. مترجم
شماره ازود: کیمیا، علی، ۱۳۲۵ - مترجم: ویدیدی انگاره: ۱۳۸۵، ۲، ۹، ۱۳۸۵، ۲۱، ۱۳۸۵ مترجم
ویدیدی ۱۳۶۶، ۲۱۶/۸۹۱۴ شماره کتابخانه ملی: ۸۵،۲۶۸۰۱

دانشمندان علوم اجتماعی چگونه می‌توانند چیزهای پیش پا افتاده را در شادی‌ها اندازه‌گیری کنند؟ اکثر محققین گزارش ساده‌ای از احساس شادی و غم افراد و رضایت‌مندی آنها از زندگی به دست آورده‌اند. این خودافشائی در خوشبختی به طور متوسطی بعد از سالها آزمون مجدد ثبات داشته است. علاوه بر این آنهایی که گفته بودند که شاد بوده و رضایت‌مندی دارند به نظر می‌رسد در ارتباط با دوستان و خانواده شاد بودند. تغییرات روزانه خلق آنها هیجانات مثبت بیشتری را آشکار ساخته است و بیشتر از آنهایی که خودشان را غمگین می‌دانستند، می‌خندیدند. همچنین ابزار شادی‌ها سایر شاخص‌های خوشبختی را پیش‌بینی می‌نماید. در مقایسه افراد شاد با افسرده آنها از تمرکز کمتری برخوردارند، خصومت و بدرفتاری کمتری داشته و نسبت به بیماری حساسیت کمتری داشتند.

تحقیقات نشان می‌دهد که در برش‌های عرضی توزیع شادی‌ها تقریباً همه طبقات از سن، طبقه اقتصادی، نژاد و سطح تحصیلات وجود دارد. علاوه بر این تقریباً همه راهبردهای محققین برای ارزیابی موضوع خوشبختی - شامل آنهایی که به طور نمونه با انتخاب آنها در زمان‌های تصادفی با همسالان تجربه کرده بودند - یافته‌های مشابهی را نشان داد.

به عنوان مثال مصاحبه با نمونه‌های انتخابی را افراد سنین مختلف نشان می‌دهد که در زندگی هیچ زمان شادی یا ناراحتی قابل توجیهی وجود ندارد. براساس تخلیص آماری از ۱۴۶ تحقیق که توسط ماریلین جی، هارینگ^۱، ویلیام^۲، استوک^۳ و موریس ای اوکان^۴ که همگی در دانشگاه ایالتی آریزونا^۵ هستند زنان و مردان به طور مساوی و مشابهی زندگی‌شان را «خیلی شاد» و «رضایت‌مند» اعلام داشته‌اند. آلکس میکالس^۶ از دانشگاه نورتن^۷ بریتس کلمبیا^۸ و رونالد اینگل هارت^۹ از دانشگاه مشیگان مطالعات جدیدی از ۱۸۰۰۰ دانشجوی دانشگاه در ۳۹ کشور و ۱۷۰/۰۰۰ بزرگسالان در ۱۶ کشور را خلاصه نموده‌اند که این یافته‌ها را تأیید می‌کند.

1. Haring
2. William
3. Stock
4. Morris A. Okun
5. Arizona
6. Alex michalos
7. Northern
8. British Columbia
9. Ronald inglehart

چرا پول نمی‌تواند ناجی باشد؟

همچنین ثروت پیش‌بینی‌کننده ضعیفی برای شادی‌ها است. افراد بیشتر اوقات از آداب و رسوم بیشتر از دارایی‌هایشان شاد نمی‌شوند. گرچه آمریکاییان امروزه حتی دو برابر آنچه آنها در سال ۱۹۵۷ درآمد داشتند دلار به دست می‌آورند، این گفته محققین از مرکز بین‌المللی تحقیق نظرسنجی آنها که خیلی شاد هستند از ۳۵٪ به ۲۹٪ کاهش یافته است.

حتی افراد خیلی ثروتمند - آنهایی که جزء ۱۰۰ نفر از ثروتمندان آمریکائی بوده و مورد مطالعه قرار گرفته‌اند - فقط اندکی شادتر از امریکایی‌ها بودند. آنهایی که درآمدشان در یک دوره ۱۰ ساله افزایش داشته است شادتر از آنهایی که درآمدشان یکنواخت بوده است، نبودند. علاوه بر این در اکثریت ملل همبستگی بین درآمد و شادی‌ها ناچیز بوده است. فقط در کشورهای فقیر مانند بنگلادش و هندوستان درآمد پیش‌بینی‌کننده خوبی برای سلامتی است.

آیا افرادی که در کشورهای ثروتمند هستند، به میزان زیادی نسبت به آنهایی که در کشورهای فقیر هستند شادترند؟ به طور کلی این آشکار شده است اما ممکن است در حاشیه و اندک باشد. به عنوان مثال در پرتغال از هر ۱۰ نفر، ۱ نفر گزارش داده است که خیلی شاد است. در حالیکه اکثریت خوشی‌های عالم خاکی نسبت به افراد خیلی شاد ۴ به ۱۰ است. هنوز تناقضات قابل توجهی در همبستگی بین دارائی ملی و خوشبختی وجود دارد. در ایرلند طی دهه ۱۹۸۰ مرتباً رضایت‌مندی بیشتری از زندگی نسبت به ثروتمندان آلمانی و عربی گزارش داده‌اند. علاوه بر این عوامل دیگری چون حقوق مدنی، سواد و دوام حکومت دموکراسی همگی چیزهایی است که گزارش از زندگی رضایت‌مندی را افزایش داده است و همدست با ثروت ملی است. به عنوان یک نتیجه غیرممکن است که بگوئیم شادی‌های مردم کشورهای ثروتمند بر پایه پول بنا شده یا مولد سایر سعادت‌ها می‌باشد.

عادات شادی مردم

گرچه پیش‌بینی شادی‌ها به وسیله توصیف موضوعی ساده نیست، اما به نظر می‌رسد که چگونگی آن قابل توصیف است. در یک مؤسسه ملی مطالعه‌ای روی ۵۰۰۰ سالمند صورت گرفت، مطالعه نشان داد که شادترین افراد در ۱۹۷۳ هنوز به طور آشکاری شاد بودند، علی‌رغم تغییرات در کارها، محل زندگی و شرایط خانوادگی.

در مطالعات پی در پی، افراد شاد با ۴ صفت مشخص می‌شوند. اول، مخصوصاً در فرهنگ فردگرایی غربی آنها خودشان را دوست دارند. آنها اعتماد به نفس بالایی داشته و غالباً معتقدند خودشان نسبت به افراد متوسط اخلاقی‌تر، باهوش‌تر، کمتر متعصب، قادر به کنار آمدن با دیگران و سالم‌تر هستند. این یافته‌ها این لطیفه زیگموند فروید^۱ در مورد مردی که به همسرش می‌گوید «اگر یکی از ما برقرار باشد بمیرد، فکر می‌کنم من برای زندگی به پاریس خواهم رفت» را به یاد می‌آورد. دوم، افراد شاد نوعاً احساس کنترل شخصی دارند. آنهایی که کنترل کمی یا هیچ کنترلی بر زندگی‌شان ندارند - مانند زندانیان، بیمارانی که پرستار خانگی دارند، یا گروه‌های به شدت فقیر و شهروندان حکومت‌های توتالیتری - از اخلاق ضعیف‌تر و سلامتی نگران‌کننده‌ای رنج می‌برند. سومین ویژگی افراد شاد معمولاً خوش‌بینی آنها است. چهارمین ویژگی این است که اغلب افراد شاد برون‌گرا هستند. اغلب انتظار می‌رود که برون‌گرایان زندگی شادتر و آرام‌تری خواهند داشت، استرس‌های آنها کمتر خواهد بود، زندگی‌شان از روی اندیشه خواهد بود و برون‌گرایان شادتر خواهند بود - چه در تنهایی و چه با دیگران - دلیل این همبستگی مشخص نیست آیا شادی‌ها افراد را وادار به سبقت‌جویی می‌کند یا افراد سبقت‌جو احتمالاً شادتر هستند. این شاید روشن سازد که چرا آنها زودتر ازدواج کرده، شغل بهتری به دست می‌آورند و دوستان بیشتری دارند؟ اگر صفات برون‌گرایی باعث آمادگی استعداد و انتقال آنها به سمت شادی‌ها است. افراد باید به وسیله انجام اعمال خاصی شادتر شوند. به عنوان مثال در آزمایشات افرادی که وانمود به داشتن اعتماد به نفس بالاتری می‌کنند احساس مثبت‌تری از خودشان گزارش می‌دهند.

به هر حال این دلیل که محدوده روابط فردی مشخص‌کننده زندگی‌های شاد است با سلامتی رابطه دارد. در مقایسه با افراد تنها، آنهایی که دوستان دلخواه زیادی دارند سالم‌تر و احتمالاً بیشتر دچار مرگ زودرس می‌شوند. از هر ۱۰ نفر ۹ نفر معتقدند که بهترین راه‌حل برای تنهایی ازدواج است. اگرچه قطعاً را به ازدواجی می‌تواند سبب‌ساز بدبختی بیشتری باشد، به وضوح یک ازدواج خوب منبع حمایت قوی است. طی دهه‌های ۱۹۷۰ و ۱۹۸۰، ۳۹٪ بزرگسالان ازدواج کرده به مرکز تحقیق و نظرسنجی ملی گفته بودند که «خیلی شاد» هستند، در مقایسه با ۲۴٪ آنهایی که هرگز ازدواج نکرده بودند، در مطالعات دیگر، فقط ۱۲٪ از آنهایی که طلاق گرفته بودند خودشان را خیلی شاد می‌دانستند. مرز اختلاف بین ازدواج کرده‌ها و آنهایی که هرگز ازدواج نکرده بودند در زنان و مردان مشابه بود.

^۱ Sigmund Freud

همچنین افرادی که فعالیت مذهبی دارند شادی‌های بیشتری را گزارش داده‌اند، در یکی از مطالعات مؤسسه گالپ مشخص شده است که افرادی که به شدت مذهبی هستند در مقایسه به آنهایی که کمترین مشارکت مذهبی داشته‌اند دو برابر خودشان را خیلی شاد می‌دانند. سایر مطالعات، شامل مطالعه از ۱۶۶/۰۰۰ نفر در ۱۶ کشور، این ابزار شادی‌ها و رضایت‌مندی از زندگی با عمق انتقادات مذهبی و میزان توجه قلبی به اعمال عبادی افزایش می‌یابد. برخی از محققین معتقدند که اعتقادات مذهبی حمایت اجتماعی و امیدواری بیشتری را به همراه دارد.

اکنون پژوهشگران شروع به بررسی شادی‌ها و آزمایش الگوهای شاد افراد، اهداف و دیدگاه آنها در مورد جهان نموده‌اند. ممکن است برخی از الگوهای آشکار شده در تحقیقات نشانه‌هایی برای شرایط موجود و رفتارهایی که در مقابل سلامتی قرار دارد و نه به آنهایی که آن را بهبود می‌بخشد، پرداخته است. سرانجام اینکه مطالعه دانشمندان از شادی‌ها می‌تواند ما را در فهم چگونگی ساختن جهانی که خوشبختی انسان‌ها را افزایش داده و به افراد در به دست آوردن رضایت‌مندی بیشتر از شرایط موجود کمک کند، راهنمایی نماید.