

دانشجویان متأهل شادتر از دانشجویان مجردند و این در مورد مردان و زنان صادق است. ازدواج پیوند زندگی افراد را تقویت می‌کند، فرصتی را برای آنان فراهم می‌کند تا کمتر خودخواه باشند و به ایشان اجازه می‌دهد تا همراه کسانی باشند که عاشقانه دوستشان دارند. افزون بر این، دانشجویان نسبت به افرادی با تحصیلات پایین شادترند؛ این ممکن است ناشی از اثر غیر مستقیم روابط مثبتی باشد که تحصیلات روی قدرت کسب درآمد، بهداشت، توانایی انطباق با فشارهای روانی روزانه و طول عمر دارد. به طور خلاصه تحصیلات شادی را تضمین نمی‌کند، اما قدرت برتری را افزایش می‌دهد (جتتری، ۲۰۰۸).

فواید شادی

به نظر فردریکسون، صاحب نظر حوزه روان‌شناسی مثبت در دانشگاه کارولینای شمالی، فواید شادی عبارت‌اند از:

۱- افزایش تمرکز و توسعه قدرت تفکر. هیجانات مثبت (کنجکاوی، عشق، لذت، قناعت، تحسین و تهییج) قدرت تمرکز را تقویت می‌کند. زمانی که خشمگین هستید تمرکز شما کم می‌شود. در مقابل، وقتی شادید ذهن تمام راههای عاقلانه‌ای را که به حل مسئله منجر می‌شود بر روی خود باز نگه می‌دارد و بیشترین کارایی را

دارد.

۲- بهبود توانایی برای حل مسئله. وقتی در حل مسئله‌ای ناکام می‌شوید، یک خنده خوب راهگشاست. خنده موانع پیش روی مغز را برطرف می‌کند و مثل روغن کاری چرخهای خودرو موجب می‌شود فکر حرکت دوباره‌ای به سوی حل مسئله آغاز کند.

۳- ایجاد منابع جسمی، فکری و اجتماعی. شادی سلامت جسم را تضمین می‌کند. دانشجویان شاد شوخ طبع‌ترند، منظم‌تر ورزش می‌کنند و عزت نفس بیشتری دارند. شادی تناسب اندام را به همراه دارد، موجب تقویت جسم می‌شود، کارکرد ضربان قلب را بهبود می‌بخشد و انعطاف‌پذیری جسم را افزایش می‌دهد. هر وقت