

“ Bien-être subjectif et comportements altruistes : les individus heureux sont-ils plus généreux ? ”

Rébecca SHANKLAND

*Laboratoire Interuniversitaire de  
Psychologie, Université Pierre Mendès  
France, Grenoble, France*

*Le bien-être constitue l'un des objets d'étude phare de la psychologie positive, mais peut-on considérer que le bien-être individuel contribue au bien-être collectif ? Nombre de recherches ont montré que le bien-être est à la fois un précurseur et une conséquence des conduites prosociales, en particulier concernant l'implication dans le secteur caritatif (don de temps). Cependant, peu d'études portent sur le lien entre le don d'argent et le bien-être. La présente étude teste l'hypothèse selon laquelle l'expérience de bien-être est corrélée à une inclination supérieure à faire une donation. Cette recherche a été menée dans des conditions techniques permettant de minimiser la désirabilité sociale des réponses (questionnaire informatisé en auto-passation, donc anonyme) auprès d'un échantillon de 805 personnes. Les résultats indiquent que plus les participants se déclaraient heureux, plus le montant de leur don était élevé. Cette étude apporte une contribution à la littérature en présentant une démonstration comportementale de la relation entre le bien-être subjectif et le don d'argent.*

*Subjective well-being is one of the key positive psychology research subjects, but is it possible to consider that individual well-being contributes to collective well-being ? A number of research studies have underlined that well-being is both an antecedent and a consequence of prosocial behaviors, particularly in what concerns voluntary work (donation of time). However, few studies have worked on the link between money donation and well-being. The present study tests the assumption according to which the experience of well-being is correlated to a greater inclination to make donations. This research was carried out using technical conditions aimed at minimizing socially desirable responses by guaranteeing confidentiality through Computer Assisted Self-Interviews on a representative sample of 805 individuals from two French regions. Results show that the higher the self-reported well-being, the higher the financial donation. This study contributes to the literature by providing a behavioral demonstration of the relationship between subjective well-being and monetary donation.*

---

La correspondance pour cet article doit être adressée à Rébecca Shankland, Laboratoire Interuniversitaire de Psychologie, EA4145, Université Pierre Mendès France, 1251, avenue Centrale, BP47, 38040 Grenoble CEDEX 9, France. Courriel : <rebecca.shankland@upmf-grenoble.fr>.

## Introduction

Dans les sociétés occidentales où se développent individualisme, esprit de compétition et recherche de bien-être pour soi (Lyubomirsky, Sheldon, & Schkade, 2005), qu'en est-il du lien entre le bien-être personnel et les comportements altruistes ? La psychologie positive s'est intéressée à la question du bien-être individuel et collectif (Seligman & Csikszentmihaly, 2000), notamment en étudiant le lien entre les émotions positives et les comportements prosociaux (e.g., Thoits & Hewitt, 2001). Depuis plus d'un demi-siècle, avant le développement de l'orientation baptisée « positive » en psychologie, de nombreuses études ont porté sur le bien-être subjectif évalué à travers ses dimensions affectives (fréquence d'affects positifs et rareté d'affects négatifs) et sa dimension cognitive (satisfaction par rapport à la vie, Diener, 1984). Il a ainsi été montré que les personnes plus heureuses présentaient des relations sociales plus solides que les personnes qui l'étaient moins. Par exemple, Diener et Seligman (2002) ont mené une étude corrélative auprès d'un échantillon d'étudiants aux États-Unis, utilisant des mesures auto-rapportées régulières sur une période de deux mois concernant les émotions et les comportements. En comparant les 10% les plus heureux avec les 10% les moins heureux, ces chercheurs ont mis en évidence que les personnes les plus heureuses éprouvaient moins fréquemment d'émotions négatives, cela pouvant s'expliquer par différents facteurs concourant à une meilleure adaptation aux événements stressants, notamment du fait d'un soutien social plus satisfaisant. Il est aujourd'hui admis que la qualité des relations sociales produit un impact sur le bien-être subjectif. Plusieurs chercheurs ont mis en évidence un effet de contagion émotionnelle : plus les proches, amis et surtout voisins sont heureux, plus l'on a de chances d'être soi-même heureux (Fowler & Christakis, 2009). Est-il possible d'aller plus loin en considérant que les personnes éprouvant un bien-être subjectif se montrent également plus portées à réaliser des actions prosociales envers des inconnus ? Plus précisément, la contribution empirique de cet article consistera dans l'étude du lien entre l'expérience de bien-être subjectif et le don d'argent à une cause caritative.

### 1. Bien-être et comportements d'aide

Parmi les différents effets positifs du bien-être démontrés par les recherches transversales, longitudinales et expérimentales (pour une revue, voir Lyubomirsky, King, & Diener, 2005), on compte notamment les conduites altruistes. S'appuyant sur plus de 20 études qu'il rapporte dans son ouvrage, Myers (1993) rapporte que les individus heureux sont plus enclins à réaliser des comportements prosociaux : actes réalisés dans le but de protéger ou développer le bien-être d'autrui (Schwartz & Bilsky, 1990) comprenant principalement le fait de venir en aide à une personne (e.g., Cialdini et al., 1987), l'implication bénévole dans des associations (e.g., Freeman, 1997), et le don d'argent (Frey & Meier, 2004). Nombre de recherches ont étudié les effets de l'implication bénévole sur le bien-être, en considérant plus particulièrement les bénéfices apportés par la création de liens sociaux. Par exemple, l'implication associative contribue à réduire la souffrance psychique et les effets négatifs des situations stressantes (Rietschlin, 1998), et augmente le bien-être phy-

sique et psychique (e.g., Young & Glasgow 1998 ; House, Landis, & Umberson 1988). Hunter et Linn (1981) ont ainsi mis en évidence que chez les personnes âgées, les individus impliqués dans un travail bénévole avaient une satisfaction et un désir de vivre plus élevés et moins de symptômes anxieux et dépressifs que les individus du groupe contrôle. Leur taux de mortalité était aussi plus faible (Oman, Thoresen, & McMahon, 1999), après ajustement sur les autres facteurs connus ayant un impact sur la mortalité (pour une revue de question voir Wheeler, Gorey, & Greenblatt, 1998). L'augmentation du niveau de bien-être ressenti au moment où l'on apporte son soutien à autrui a été soulignée par plusieurs recherches et qualifiée de « shoot de l'aidant » (Luks & Payne, 1991) : 43% des aidants perçoivent une augmentation de leur énergie lorsqu'elles apportent de l'aide, et 13% déclarent même que cela réduit leurs propres douleurs. Les actes altruistes peuvent aussi avoir un impact sur la santé dite « mentale » chez les jeunes comme chez les personnes âgées. Des recherches montrent, par exemple, que les adolescents altruistes présentent moins de risques de dépression et de suicide que les autres (e.g., Wilson & Csikszentmihalyi, 2007) et ces effets sur la santé physique et mentale perdurent 50 ans plus tard (Wink & Dillon, 2007). Plus récemment, des travaux ont porté sur les effets du travail bénévole lui-même, celui-ci pouvant être source de bien-être au-delà des effets de la création de lien social (e.g., Grube & Piliavin, 2000 ; O'Reilly & Chatman, 1986). Une augmentation du bien-être a été démontrée et semble plus particulièrement liée à la possibilité de mettre en œuvre une action qui suit une motivation intrinsèque (Weinstein & Ryan, 2010). Ainsi, les recherches expérimentales portant sur le lien entre bien-être et altruisme ont également pu montrer que venir en aide à autrui rendait plus heureux que lorsque l'on ne mettait pas en œuvre ce type de comportement. D'autre part, les chiffres répertoriés dans la base de données mondiale sur le bonheur (Veenhoven, 2003) permettent d'observer des corrélations négatives entre le bien-être et les conduites agressives ou délinquantes (vol, vandalisme et autres conduites antisociales plus graves), tandis que les émotions négatives sont souvent plus associées à la violence (Bègue, 2010), quoique dans certaines conditions elles puissent aussi favoriser les conduites prosociales (e.g., Cialdini et al., 1987). Tout ceci participe à la confirmation du lien entre le sentiment de bonheur et les conduites prosociales comme l'avait montré l'étude de Valois, Zullig et Huebner (2001) concernant les adolescents. Des recherches expérimentales plus anciennes réalisées auprès d'enfants (e.g., Isen & Levin, 1972 ; Rosenhan, Underwood, & Moore, 1974) avaient déjà mis en évidence que lorsque l'on induisait des émotions positives chez les participants (par exemple en donnant des biscuits ou en trouvant une pièce de monnaie), ils étaient plus enclins à aider d'autres enfants. Ces effets de l'humeur positive ont également été démontrés sur le lieu de travail (Forgas, Dunn, & Granland, 2008).

L'ensemble de ces travaux souligne la relation entre comportements prosociaux et bien-être, au travers de l'étude des comportements d'aide, le bien-être étant à la fois un antécédent et une conséquence de ce type de conduites prosociales : les personnes présentant un niveau élevé de bien-être sont plus enclines à venir en aide aux autres en raison de leurs ressources psychosociales, physiques et men-

tales (Thoits & Hewitt, 2001), et en retour les personnes qui mettent en œuvre des conduites d'aide voient leur degré de bien-être augmenter, notamment en raison du sentiment de contrôle que cela procure (théorie de l'autodétermination, Deci & Ryan, 2002), de l'amélioration de l'estime de soi et du sentiment d'efficacité personnelle (Bandura, 1977), et des réponses apportées à des besoins fondamentaux tels que la recherche de sens à la vie ou le sentiment d'utilité (Frankl, 1985). Mais peut-on observer le même type d'effet lorsqu'il s'agit de comportements altruistes réalisés sous la forme d'un don matériel ?

Selon une étude expérimentale de Dunn, Aknin et Norton (2008), utiliser une somme d'argent qui vient d'être remise au bénéficiaire d'une autre personne apporte un bien-être subjectif supérieur à l'utilisation de la même somme pour des dépenses personnelles. Récemment la Fondation pour les œuvres caritatives (Charities Aid Foundation, 2010) a réalisé une étude corrélationnelle à très grande échelle en utilisant les données du Gallup World View World Poll de mars 2010 portant sur le lien entre la satisfaction de vivre et les comportements prosociaux (don de temps ou d'argent à des associations, venir en aide à une personne inconnue dans le besoin). L'enquête a été effectuée par téléphone ou par entretien en face à face auprès d'échantillons représentatifs des populations de 153 pays (entre 500 et 2000 personnes selon les pays). La question posée concernait le lien entre le revenu et le don : était-il plus important ou moins important que le lien entre le don et le bien-être des populations interrogées ? Les résultats ont indiqué que la corrélation était supérieure entre les comportements altruistes et le bien-être.

La présente étude vise à vérifier l'hypothèse selon laquelle le bien-être est corrélé à une augmentation des comportements altruistes. L'une des spécificités de cette étude est son recours à une méthode de questionnaire assisté par ordinateur ainsi qu'à une mesure comportementale de l'altruisme (remise d'une somme d'argent à une association) afin de pallier le biais de désirabilité sociale inhérent à la méthode utilisée dans l'enquête précédemment citée. Il existe de nombreuses recherches qui ont étayé l'idée d'un effet de l'humeur positive sur l'altruisme et se sont appuyées sur différents procédés, parfois très imaginatifs : engager un échange social plaisant (Forgas, Dunn, & Granland, 2008), toucher légèrement le bras ou le dos d'un participant (Kleinke, 1977), diffuser une odeur agréable (parfum, odeur de pizza, de café chaud ; Baron, 1997), proposer un biscuit (Isen & Levin, 1972), inciter les participants à imaginer des vacances sous les tropiques (Rosenhan, Salovey, & Hargis, 1981) ou à se rappeler un souvenir gratifiant (Rosenhan, Underwood, & Moore, 1974), trouver de l'argent dans une cabine téléphonique (Levin & Isen, 1975), visionner un film comique (Carnevale & Isen, 1986) ou écouter une musique agréable (North, Tarrant, & Hargreaves, 2004). Cependant, les études expérimentales emploient des actes qui sont généralement très peu coûteux (ramasser un objet, par exemple) et ont une validité écologique parfois limitée. La présente étude s'intéresse aux liens entre la générosité et le bien-être : après avoir reçu une somme d'argent en dédommagement de leur participation à une enquête, les participants avaient la possibilité de remettre une partie de cette somme à une association d'aide aux victimes.

## **2. Méthode**

### **2.1. Procédure**

Une procédure innovante a été mise en place pour le recrutement des participants : trois fourgons mobiles étaient placés dans la rue comportant de grandes affiches de sensibilisation à l'étude, et les enquêteurs distribuaient aux passants des feuillets à proximité du véhicule. L'étude était présentée comme une enquête nationale portant sur les modes de vie et comportements sociaux (pour les détails sur l'ensemble de cette enquête voir Bègue, 2012). La durée indiquée était de 1h30. La période de collecte des données s'étendait de 8h à 20h et les véhicules stationnaient de 1 à 4 jours dans des communes sélectionnées en fonction de leur taille. Afin de réduire le biais de désirabilité sociale et de garantir l'anonymat en favorisant la mise confiance des participants, ces derniers étaient invités à répondre à un questionnaire auto-administré à l'aide d'un ordinateur portable doté d'un stylet optique disposé à l'intérieur du fourgon. Chacun des fourgons était équipé de quatre ordinateurs dans des espaces séparés les uns des autres afin de garantir le confort des répondants et la confidentialité de leurs réponses. Durant la passation, un enquêteur se trouvait à l'entrée du véhicule et apportait son aide si les participants demandaient des éclaircissements concernant les questions ou présentaient des difficultés de lecture. A l'issue de l'enquête, un dédommagement de 8 euros était remis aux participants.

### **2.2. Participants**

L'enquête a été réalisée auprès d'un échantillon de 805 personnes habitant les régions Ile-de-France ou Nord-Pas de Calais (385 hommes et 420 femmes) âgés de 18 à 78 ans ( $M = 38.15$ ,  $SD = 12.9$ ). Les catégories socioprofessionnelles sont réparties de la manière suivante : 15.2% de cadres et professions intellectuelles supérieures, 20.9% de professions intermédiaires, 22.1% d'employés, 15.7% d'ouvriers, 5.5% de retraités, 17% sans activité, et 4.5% d'autres catégories.

### **2.3. Mesures**

#### *2.3.1. Mesure du bien-être*

Comme le soulignent Bouffard et Lapierre (1997) dans leur revue de question sur les outils de mesures du bien-être, les pionniers dans le domaine des grandes enquêtes psychosociales ont fréquemment utilisé un questionnaire comprenant un seul item mesurant le degré de bonheur. On retrouve également ce type d'item sur la base de données mondiale du bonheur réalisée par Veenhoven (2003 ; pour des revues récentes sur ces mesures voir Diener, Oishi, & Lucas, 2003 ; Inglehart, Foa, Peterson, & Welzel, 2008 ; Stevenson & Wolfers, 2008). Nous avons donc utilisé une mesure du bien-être émotionnel à item unique (« Je suis heureux ») sur le modèle d'une échelle de type Likert en 4 points. Bien que les mesures auto-rapportées du sentiment de bonheur comportent des biais importants (les individus peuvent difficilement prendre en compte l'ensemble de leur vie, leurs défenses psychologiques faussent le jugement, la désirabilité sociale influence les réponses...), d'autres tech-

niques utilisées telles que les entretiens ou l'analyse qualitative de journaux personnels n'ont pas fait preuve de meilleure validité (Veenhoven, 2007), l'approche directe fournissant les mêmes informations à moindre coût (Wessman & Ricks, 1966). La revue de question réalisée par Veenhoven (1984) sur les mesures du bonheur indique que ces instruments ne mesurent pas autre chose que ce qu'ils sont censés mesurer. De plus, les mesures du bien-être subjectif (êtes-vous heureux, êtes-vous satisfaits de votre vie actuelle) sont corrélées à des mesures de bien-être considérés comme objectifs (en lien avec la qualité de vie réelle des personnes) issus du champ de l'économie du bonheur (Oswald & Wu, 2010).

### 2.3.2. Comportement altruiste

L'objectif était de mettre en place une mesure comportementale de l'altruisme afin de pallier le biais de désirabilité sociale propre aux instruments d'auto-rapport. Après avoir complété leur questionnaire les participants recevaient la somme de 8 euros de dédommagement pour le temps consacré à l'enquête. Ils étaient informés du fait qu'ils pouvaient, s'ils le souhaitaient, déposer une partie de cette somme dans une boîte à destination d'une association loi 1901 d'aide aux victimes d'agression. Les dons furent effectivement remis à l'association à la fin de l'étude.

## 3. Résultats

Les résultats préliminaires indiquent que 65.4% des individus ont donné une somme d'argent pour l'association d'aide aux victimes, avec un montant médian de 3.09 euros (SD = 3.23). Comparativement aux hommes, les femmes ont donné en moyenne presque un euro de plus ( $M = 3.50$ ,  $SD = 3.30$  vs.  $M = 2.66$ ,  $SD = 3.11$ ,  $t(802,35) = 3.70$ ,  $p. <.000$ ). D'autre part, la somme donnée est positivement corrélée à l'âge des participants ( $r = .18$ ,  $p. <.000$ ), à leur niveau d'éducation ( $r = .19$ ,  $p. <.000$ ), et à leur degré de bien-être ( $r = .08$ ,  $p. <.05$ ). Une régression linéaire pas-à-pas a été réalisée afin de déterminer le poids de chaque variable indépendamment des autres dans la prédiction du comportement altruiste. Les résultats ont montré que la quantité d'argent accordée aux victimes était liée à l'âge et au niveau d'éducation des participants (béta = .18 et .10, respectivement ;  $p. <.000$  et .001). Ainsi, plus l'âge et le niveau d'éducation sont élevés, plus le don est élevé et, conformément à nos hypothèses, plus le degré de bien-être émotionnel est élevé, plus la quantité d'argent est versée (béta = .08 ;  $p. <.05$ ). Le coefficient de détermination du modèle est de .05 ( $R^2$  de Nagerkerke).

## 4. Discussion

Les résultats de notre étude indiquent que le lien entre bien-être et comportements altruistes persiste même lorsqu'il s'agit d'un don monétaire : plus les participants se déclarent heureux plus le don d'argent est conséquent. La relation observée entre le bien-être subjectif et l'altruisme corrobore les résultats des autres études corrélationnelles recensées sur le lien entre bien-être et don monétaire (Charities Aid Foundation, 2010 ; Javaloy, Rodríguez-Carballeira, Cornejo, & Espelt, 1998). Une particularité de notre étude était qu'elle a fait appel à une mesure comporte-

mentale de l'altruisme et que l'enquête s'est déroulée dans des conditions d'anonymat optimales permettant de réduire davantage le biais de désirabilité sociale. En effet, parmi les limites des études réalisées auparavant, les auteurs soulignaient le problème de la mesure des conduites altruistes, non seulement influencées par la désirabilité sociale, mais aussi par la difficulté à se remémorer le nombre d'heures d'implication bénévole ou le nombre d'actes altruistes réalisés (e.g., Thoits & Hewitt, 2001).

Cette étude s'intègre dans le champ de recherche sur le lien entre conduites prosociales et bien-être qui apporte un éclairage utile à la compréhension des situations d'aide. Les conduites d'aide apparaissent donc liées positivement au sentiment de bien-être, vraisemblablement par le biais de l'élargissement des liens sociaux et du sens que l'action donne à sa vie. Corollairement, lorsque qu'un individu se sent plus heureux, il possède davantage de ressources et d'énergie pour venir en aide à d'autres. Thoits et Hewitt (2001) ont montré par exemple que la quantité d'heures d'implication dans des associations d'aide est proportionnelle au degré de bien-être déclaré. Ces différents constats ont été démontrés à travers de nombreuses études sur les comportements d'aide qui mènent à considérer un modèle intégratif sur le bien-être et l'altruisme. Les comportements altruistes augmentent le sentiment de bonheur, lequel augmente les chances de mettre en œuvre des comportements altruistes. Il s'agit donc d'une spirale ascendante comme d'autres modèles de psychologie positive ont pu le montrer concernant des émotions positives (e.g., Fredrickson, 2001).

Cette étude présente un certain nombre de limites qu'il est nécessaire de mentionner. Tout d'abord, sa nature corrélationnelle ne permet pas de conclure à un effet causal du bien-être sur les conduites prosociales. On dispose de travaux qui démontrent un effet du bien-être sur l'altruisme, et d'autres indiquant un effet de l'altruisme sur le bien-être (Lalin, Aknin, Norton, & Dunn, 2011). Il est donc raisonnable de faire une hypothèse de causalité récursive, quoique nos données ne permettent évidemment de l'appuyer empiriquement. Par ailleurs, la taille de l'effet observé indique clairement que le bien-être subjectif apporte une contribution limitée aux conduites prosociales, qui sont déterminées par une myriade de facteurs indiosyncrasiques et situationnels (Dovidio et al., 2006). Enfin, la mesure du bien-être subjectif qui a été employée dans cette étude était fondée sur un item unique. Il serait utile d'établir s'il existe plusieurs formes de bien-être et leurs relations avec les conduites individuelles. ■



## Bibliographie

- Aknin, L.B., Sandstrom, G.M., Dunn, E.W., Norton, M.I. (2011). It's the recipient that counts: Spending money on strong social ties leads to greater happiness than spending on weak social ties. *PLoS ONE*, 6, ArtID e17018.
- Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*, 84, 191-215.
- Baron, R. (1997). The sweet smell of helping: Effects of pleasant ambient fragrance on prosocial behavior in shopping mall. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 23, 498-503.
- Batson, C.D. (1987). Prosocial motivation: Is it ever truly altruistic? In L. Berkowitz (Ed.), *Advances in experimental social psychology* (Vol.20, pp.65-122). New York, NY: Academic Press.
- Batson, C.D., Duncan, B.D., Ackerman, P., Buckley, T., Birch, K. (1981). Is empathic emotion a source of altruistic motivation? *Journal of Personality and Social Psychology*, 40, 290-302.
- Bègue, L. (2010). *L'agression humaine*. Paris: Dunod
- Bègue, L. (2012). Conduites agressives et alcoolisation : l'enquête VAMM (violence alcool multi-méthode). *Economie et statistique*, sous presse.
- Bouffard, L., Lapierre, S. (1997). La mesure du bonheur. *Revue Québécoise de Psychologie*, 18, 271-310.
- Bouffard, L., Bastin, E., Lapierre, S., Dubé, M. (2001). La gestion des buts personnels, un apprentissage significatif pour des étudiants universitaires. *Revue des Sciences de l'Éducation*, 27, 503-522.
- Bureau of Labor Statistics, U.S. Department of Labor. (2009). Volunteering in the United States, 2008 (USDL Report No. 09-0078). Retrieved July 20, 2009, from <http://www.bls.gov/news.release/volun.nr0.htm>
- Carnevale, P.J., Isen, A.M. (1986). The influence of positive affect and visual access on the discovery of integrative solutions in bilateral negotiation. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 37, 1-13.
- Charities Aid Foundation (2010). The world giving index 2010. Retrieved July 21, 2011 from [www.cafonline.org](http://www.cafonline.org).
- Cialdini, R.B., Schaller, M., Houlihan, D., Arps, K., Fultz, J., Beaman, A.L. (1987). Empathy-based helping: Is it selflessly or selfishly motivated? *Journal of Personality and Social Psychology*, 52, 749-758.
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95, 542-75.
- Diener, E., Biswas-Diener, R. (2002). Will money increase subjective well-being? *Social Indicators Research*, 57, 119-169.
- Diener, E., Diener, M., Diener, C. (1995). Factors predicting the subjective well-being of nations. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69, 851-864.
- Diener, E., Oishi, S., Lucas, R.E. (2003). Personality, culture, and subjective well-being: Emotional and cognitive evaluations of life. *Annual Review of Psychology*, 54, 403-425.
- Diener, E., Seligman, M.E.P. (2002). Very happy people. *Psychological Science*, 13, 81-84.
- Dunn, E.W., Aknin, L., Norton, M.I. (2008). Spending money on others promotes happiness. *Science*, 319, 1687-1688.
- Easterlin, R.A. (1995). Will raising the incomes of all increase the happiness of all? *Journal of Economic Behavior & Organization*, 27, 35-47.

- Forgas, J.P., Dunn, E.W., Granland, S. (2008). Are you being served...? An unobtrusive experiment of affective influences on helping in a department store. *European Journal of Social Psychology*, 38, 333-342.
- Fowler, J.H., Christakis, N.A. (2009). Dynamic spread of happiness in a large social network: Longitudinal analysis over 20 years in the Framingham Heart Study. *British Medical Journal*, 338, 1-13.
- Frankl, V.E. (1956). *Man's search for meaning*. New York, NY: Pocket Books.
- Frederickson, B.L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions. *American Psychologist*, 56, 218-226.
- Freeman, R.B. (1997). Working for nothing: The supply of volunteer labor. *Journal of Labor Economics*, 15, 140-166.
- Frey, B.S., Meier, S. (2004). Pro-social behavior in a natural setting. *Journal of Economic Behavior & Organization*, 54, 65-88.
- Grube, J.A., Piliavin, J.A. (2000). Role identity, organizational experiences and volunteer performance. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 26, 1108-1119.
- House, J.S., Landis, K.R., Umberson, D. (1988). Social Relationships and Health. *Science* 241, 540-45.
- Hunter, K.I., Linn, M.W. (1981). Psychosocial differences between elderly volunteers and non-volunteers. *International Journal of Aging and Human Development* 12, 205-13.
- Inglehart, R.F., Foa, R., Peterson, C., Welzel, C. (2008). Development, freedom, and rising happiness: A global perspective (1981–2007). *Perspectives on Psychological Science*, 3, 264-285.
- Isen, A.M., Levin, P.F. (1972). Effect of feeling good on helping: Cookies and kindness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 21, 384-388.
- Javaloy, F., Rodríguez-Carballeira, A., Cornejo, J.M., Espelt, E. (1998). Felicidad y conducta prosocial. Un estudio a partir de las encuestas del CIREs. *Revista de Psicología Social*, 13, 205-210.
- Kahneman, D., Krueger, A.B., Schkade, D., Schwarz, N., Stone, A.A. (2006). Would you be happier if you were richer? A focusing illusion. *Science*, 312, 1908-1910.
- Kleinke, C. (1977). Compliance to requests made by gazing and touching experimenters in field settings. *Journal of Experimental Social Psychology*, 13, 218-223.
- Lalin, A., Aknin, L.B., Norton, M.I., Dunn, E.W. (2011). Feeling good about giving: The benefits (and costs) of self-interested charitable behaviour. In D.M. Oppenheimer & C.Y. Olivola (Eds.), *The science of giving: Experimental approaches to the study of charity* (pp.3-13). New York, NY: Psychology Press.
- Levin, P.F., Isen, A.M. (1975). Further studies of the effect of feeling good and helping. *Sociometry*, 38, 141-147.
- Luks, A., Payne, P. (1991). *The Healing Power of Doing Good*. New York, NY: iUniverse.
- Lyubomirsky, S., Sheldon, K.M., Schkade, D. (2005). Pursuing happiness: The architecture of sustainable change. *Review of General Psychology*, 9, 11-131.
- Lyubomirsky, S., King, L., Diener, E. (2005). The benefits of frequent positive affects: Does happiness lead to success? *Psychological Bulletin*, 131, 803-855.
- Myers, D.G. (1993). *Social psychology* (4th Ed.). New York, England: Mcgraw-Hill Book Company.
- North, A.C., Tarrant, M., Hargreaves, D.J. (2004). The effects of music on helping behavior: A field study. *Environment & Behavior*, 36, 266-275.

- Oman, D., Thoresen, C.E., McMahon, K. (1999). Volunteerism and mortality among the community-dwelling elderly. *Journal of Health Psychology*, 4, 301-16.
- O'Reilly, C., Chatman, J. (1986). Organizational commitment and psychological attachment: The effects of compliance, identification and internalization on prosocial behavior. *Journal of Applied Psychology*, 71, 492-499.
- Oswald, A.J., Wu, S. (2010). Objective confirmation of subjective measures of human well-being: Evidence from the U.S.A. *Science*, 327, 576-579.
- Rietschlin, J. (1998). Voluntary association membership and psychological distress. *Journal of Health and Social Behavior*, 39, 348-55.
- Rosenhan, D.L., Underwood B., Moore, B.S. (1974). Affect moderates self-gratification and altruism. *Journal of Personality and Social Psychology*, 30, 552.
- Rosenhan, D.L., Salovey, P., Hargis, K. (1981). The joys of helping: Focus of attention mediates the impact of positive affect on altruism. *Journal of Personality and Social Psychology*, 40, 899-905.
- Sandvik, E., Diener, E., Seidlitz, L. (1993). Subjective well-being: The convergence and stability of self-report and non-self-report measures. *Journal of Personality*, 61, 317-342.
- Schwartz, B. (2004). *The paradox of choice: Why more is less*. New York, NY: Ecco Press.
- Schwartz, S.H., Bilsky, W. (1990). Toward a theory of the universal content and structure of values: Extensions and cross-cultural replications. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58, 878-891.
- Seligman, M.E.P., Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 35, 5-14.
- Stevenson, B., Wolfers, J. (2008). Economic growth and subjective well-being: Reassessing the Easterlin paradox. *Brookings Papers on Economic Activity*, 1–87.
- Thoits, P.A., Hewitt, L.N. (2001). Volunteer work and well-being. *Journal of Health and Social Behavior*, 42, 115-131.
- Valois, R.F., Zullig, K., Huebner, E.S. (2001). Relationship between life satisfaction and violent behaviors among adolescents. *American Journal of Health Behavior*, 25, 353-366.
- Veenhoven, R. (2003). Findings on happiness and Aggression. World Database of Happiness, [www.eur.nl/fsw/research/happiness](http://www.eur.nl/fsw/research/happiness). Erasmus University Rotterdam, Netherlands.
- Veenhoven, R. (1984). *Conditions of happiness*. Dordrecht : Kluwer Academic.
- Veenhoven, R. (1999). Quality-of-life in individualistic society. A comparison of 43 nations in the early 1990s. *Social Indicators Research*, 48,159-188.
- Veenhoven (2007). Le bonheur du plus grand nombre comme but des politiques sociales. *Revue Québécoise de Psychologie*, 28, 35-60.
- Veenhoven, R. (2008). Sociological theories of subjective well-being. In M. Eid & R.J. Larsen (Eds.), *The science of subjective well-being* (pp.44-61). New York, NY: Guilford Press.
- Vohs, K.D., Mead, N.L., Goode, M.R. (2006). The psychological consequences of money. *Science*, 314, 1154-1156.
- Wessman, A.E., Ricks, D.F. (1966). *Mood and personality*. New York NY: Holt.
- Wheeler, J.A., Gorey, K.M., Greenblatt, B. 1998. The beneficial effects of volunteering for older volunteers and the people they serve: A meta-analysis. *International Journal of Aging and Human Development*, 47, 67-79.

- Weinstein, N., Ryan, R.M. (2010). When helping helps: Autonomous motivation for prosocial behavior and its influence on well-being for the helper and recipient. *Journal of Personality and Social Psychology*, 98, 222-244.
- Wilson, J. (2000). Volunteering. *Annual Review of Sociology*, 26, 215-240.
- Wilson, D.S., Csikszentmihalyi, M. (2007). Health and the ecology of altruism. *In: Altruism and health: Perspectives from empirical research* (pp.314-331). S.G. Post (Ed.), New York, NY, US: Oxford University Press.
- Wink, P., Dillon, M. (2007). Do generative adolescents become healthy older adults? *In: Altruism and health: Perspectives from empirical research* (pp.43-55). S.G. Post (Ed.), New York, NY, US: Oxford University Press.
- Young, F.W., Glasgow, N. (1998). Voluntary social participation and health. *Research on Aging*, 20, 339-62.