

بررسی رابطه بین دینداری و شادکامی در بین دانشجویان دختر دانشگاه آزاد اسلامی
واحد کرمان سال تحصیلی ۱۳۸۸-۱۳۸۹

علیرضا منظری توکلی^۱

نجمه عراقی پور^۲

تاریخ پذیرش: ۹۰/۷/۲۶

تاریخ وصول: ۸۹/۱۱/۱۲

چکیده

هدف پژوهش حاضر بررسی رابطه بین دینداری و شادکامی دانشجویان دختر دانشگاه آزاد اسلامی واحد کرمان در سال ۱۳۸۸-۱۳۸۹ است. در این پژوهش از روش تحقیق همبستگی، استفاده شده است. برای تجزیه و تحلیل داده‌ها و بررسی فرضیه‌های پژوهش از روش‌های آمار توصیفی و استنباطی استفاده شد. نتایج پژوهش نشان دهنده این است که بین دینداری و شادکامی همبستگی مثبت و معناداری وجود دارد. همچنین نتایج حاکی از این است که بین سه مؤلفه‌ی دینداری یعنی رفتار دینی، دانش دینی و نگرش دینی و شادکامی نیز همبستگی مثبت و معناداری وجود دارد.

واژگان کلیدی: دینداری، شادکامی، رفتار دینی، دانش دینی، نگرش دینی.

۱- استادیار دانشگاه آزاد اسلامی واحد علوم تحقیقات شعبه کرمان

۲- دانشجوی کارشناسی ارشد مطالعات زنان دانشگاه آزاد اسلامی واحد بافت

مقدمه

از ویژگی‌های روانی انسان میل فطری و غریزی به شناخت حقایق و واقعیت‌هاست. این حس کنجکاوی یا فطرت خداجویی نخستین عاملی است که انسان را برای بررسی همه مسائل از جمله مسائل دینی و شناخت دین برمی‌انگیزاند (کوشا، ۱۳۷۶: ۱۷). از آنجا که جامعه ما یک جامعه اسلامی و دینی و حکومت ما نیز حکومت اسلامی و دینی است، بررسی میزان دینداری و رابطه آن با ابعاد مختلف زندگی امری مهم می‌باشد.

دین و شادکامی هر دو موضوعاتی وسیع و پیچیده هستند و ساختار چند بعدی و چند سطحی دارند که از طرق مختلف در تحلیل‌های جامعه‌شناسی و روان‌شناسی خود را آشکار ساخته‌اند. مثال‌های زیادی وجود دارد که حاکی از این است که بسیاری از مردم به اعتقادات و نهادهای دینی روی می‌آورند تا در مقابله با بحران‌ها، معنادار کردن زندگی، شادکامی و سلامت روان به آنها کمک کند (پالوتسیان^۱، کرک پرتک^۲، ۱۹۹۵، به نقل از آرین، ۱۳۸۰). دین و دینداری نیاز همیشگی و همه‌جایی انسان است، تا جایی که تحقیقات و مطالعات تاریخی و باستان‌شناسی نشان می‌دهد در هیچ دوره‌ای از تاریخ بشر و در هیچ گوشه‌ای از جهان گروه یا اجتماعی از انسان‌ها دیده نشده که فاقد نوعی حیات دینی باشد (کینگ، ۱۳۵۳: ۲۶). لذا با وجود اهمیت زیادی که دین برای انسان‌ها دارد و اینکه احساس شادکامی و دیگر مفاهیم مرتبط با آن همچون کیفیت زندگی^۳ و رضایتمندی از زندگی^۴ در طول چند دهه گذشته به یک سازه پر کاربرد در برنامه‌ریزی‌های علمی و سیاسی در بسیاری از کشورهای پیشرفته صنعتی و همچنین در حال توسعه تبدیل شده است، کمیت تحقیقات علمی مرتبط با احساس شادکامی در ایران چندان قابل توجه نمی‌باشد. لذا با توجه به اهمیت دینداری و تأثیر شادکامی

1. Palontzian , R
2. Krik Patrick , L
3. quality of life
4. satisfaction with life

در زندگی و کارایی فردی و اجتماعی افراد بررسی میزان و رابطه بین این دو مهم به نظر می آید.

وجه تمایز انسان از حیوان این است که می تواند براساس مذهب به تعمق پردازد. انسان در دنیای مادی کنونی به شدت نیازمند دین است زیرا وی نمی تواند از طریق لذایذ دنیوی که هیچ پایانی برای آن نیست به شادکامی و سعادت نایل شود. دین در تغییر مداوم دوران های تمدن بشری تکیه گاه تزلزل ناپذیری را برای انسان فراهم کرده است که با آن وی می تواند وقار و آرامش خود را در برابر تغییر موقعیت های زندگی حفظ کند (اسماعیلی، ۱۳۸۰).

دینداری و حیات دینی امور نامتعارف استثنایی و غیر عادی نیست، بلکه دینداری می تواند در متن زندگی روزمره افراد ظهور و بروز داشته باشد و به همه افکار، احساسات و رفتار فرد جهت خاصی عطا کند.

«رنگ خدایی را بپذیرید، چه رنگی از رنگ خدایی بهتر است»^۱

در این جهان، مدعیان فراوانی وجود دارند که از مردم می خواهند به سخنانشان گوش فرا دهند و به ایشان بگردند، اما در این میان، رویکرد به دعوت انبیاء به گونه ای دیگر است و اعتنا و اهتمام به پیام ایشان قرین توجه بیشتری بوده است. به تعبیر دیگر، دین و دینداری متاعی است که بازار آن در میان آدمیان گرمای بیشتری داشته و دل های بیشتری را صید کرده است (آذربایجانی، ۱۳۸۷: ۱۹).

دین کلمه ای عربی است به معنای جزا و پاداش و عبارت است از: اعتقاد به خالق هستی و مجموعه قوانینی که از جانب او بر بشر عرضه گردیده است و همچنین دین به معنای اطاعت و انقیاد و آیین و شریعت است یعنی وضع و تأسیس الهی که مردم را به رستگاری هدایت می کند و شامل عقیده و عمل هر دو است (کوشا، ۱۳۷۶: ۳۸).

معنی لغوی دین، دین در پارسی کهن یعنی وجدان، کیش و آیین است (آزادگان، ۱۳۸۵: ۲۹). دانستن این عقاید و انجام این دستورها سبب خوشبختی انسان در دو جهان است اگر ما دیندار باشیم و از دستورهای خدا و پیامبر اطاعت کنیم در این دنیای گذرا خوشبخت و در زندگی جاوید و بی پایان جهانی دیگر سعادت‌مند خواهیم بود (طباطبایی، ۱۳۷۰: ۲۵).

دینداری عبارت است از: تسلیم شدن در برابر بیانی که از مقام ربوی در مورد عقاید و اعمال صادر می‌شود (آذربایجانی و موسوی اصل، ۱۳۸۵). همچنین دینداری عبارت است از: پای بندی فرد به دین پذیرفته خویش (طالبان، ۱۳۸۰: ۴۹).

شهید مطهری در کتاب مقدمه‌ای بر جهان بینی اسلامی، ایمان و دین را این گونه معنی می‌کند: ایمان مذهبی، پیوندی است دوستانه میان انسان و جهان و به عبارت دیگر نوعی هماهنگی است میان انسان و آرمان‌های کلی جهان (مطهری، ۱۳۶۹). ویلیام جیمز^۱ در تلاش برای ارائه مفهوم کاربردی از مذهب، تعریف زیر را ارائه می‌دهد: مذهب عبارت است از: تجربه و احساس رویدادهایی که برای هر انسانی، در عالم تنهایی و دور از همه وابستگی‌ها روی می‌دهد. به طوری که، انسان از این مجموعه در می‌یابد که بین او و آن چیزی که آن را امر الهی می‌نامد رابطه‌ای برقرار کرده است (جیمز، ۱۳۷۲). یونگ^۲ مذهب را مشاهده بعضی عوامل نامریی می‌داند که این تنها خاص انسان است و اعتقاد از نظر او تجربه و ادراک آن چیزی است که انسان را منقلب می‌کند. بنا به اعتقاد یونگ مذهب بسیاری از نیازهای انسان را برآورده و خلاءهای وجودی او را پر می‌کند. همچنین اطمینان، امید و قدرت را در شخص قوت بخشیده، خصوصیات اخلاقی و معنوی را در فرد و اجتماعات استحکام می‌دهد و برای انسان پایگاه بسیار محکمی در مقابل مشکلات و مصائب و محرومیت‌های زندگی ایجاد می‌کند (اسماعیلی، ۱۳۸۰).

1. Jaimz V.
2. Jung, C.g.

ویلیام دامز براون^۱ (۱۹۷۸) دین را زندگی بشر در روابط فوق بشری و وجود غیبی قلمداد می‌کند که انسان خود را قادر به برقراری ارتباط با آن می‌بیند و آلن منزیس در تعریف دین آن را پرستش قدرت‌های بالا می‌داند (میرهاشمیان، ۱۳۷۷).

از نظر جامعه‌شناسی مثل دورکیم مذهب یک نیاز اجتماعی است که با وجود تغییراتی که ممکن است در سازمان اجتماع روی دهد همواره وجود خواهد داشت (بهشتی، ۱۳۵۰: ۶۴).

شادکامی و شادمانی یکی از هیجان‌های مثبت در وجود آدمی است که بر اندیشه، احساس و رفتار انسان اثر می‌گذارد. مفهوم شادمانی در قرآن و حدیث با واژه‌های گوناگونی مانند فرح، سرور و بهجت و... بکار رفته است. کارل اریکسون (۲۰۰۳) شادکامی را هدف نهایی زندگی و شادکامی واقعی را در پرتو معنی دار و ارزشمند بودن زندگی می‌داند (اریکسون، ۲۰۰۳). شادکامی^۲، یعنی رضایت و خشنودی انسان از وضع موجودش می‌باشد، رضایت یعنی خشنودی از حال و مرتبه‌ای که در آن است (رسایی، ۱۳۸۰: ۱۲۴). بنابراین، اگر باور دینی به افراد احساس شادکامی اعطا کند به صورت اجتناب ناپذیری آن را می‌پذیرد.

احساس شادکامی بر جنبه‌های مختلف زندگی فرد همچون سلامت جسم، طول عمر، عملکرد تحصیلی و حرفه‌ای، فرایند اجتماع‌پذیری، تفکر خلاق و توانایی حل مسأله، بهداشت روانی تأثیر مثبت دارد. از طرف دیگر فعالیت‌های بدنی، خصوصیات روان‌شناختی و ویژگی‌های محیطی که فرد در آن زندگی می‌کند، و دینداری او نقش مهم و تأثیرگذاری بر احساس شادکامی وی دارد. بنابراین مطالعه علمی دین و دینداری دارای اهمیت ویژه می‌باشد.

بررسی‌ها نشان می‌دهد افرادی که از سطوح بالای احساس شادکامی برخوردار می‌باشند خشنودی و رضایتمندی از زندگی و فراوانی خوشی و هیجانات مثبت مثل شادی، نشاط، خوش‌بینی و.. فقدان هیجانات ناخوشایند همچون غمگینی و خشم، افسردگی، اضطراب، احساس تنهایی را بیشتر تجربه می‌نمایند.

1. Brown
2. Happiness

به عقیده لازاروس و فلکمن (۱۹۸۴) افراد شادکام، افکار و رفتارهایی دارند که سازگار و کمک دهنده می‌باشند، با دید روشن به امور می‌نگرند، دعا و نیایش دارند، به طور مستقیم برای حل مسائل از خود تلاش نشان می‌دهند و به موقع از دیگران کمک می‌طلبند. و از طرف دیگر افراد غیر شادکام به طرق مخرب فکر و عمل می‌کنند، در خیالات فرو می‌روند، خود و دیگران را سرزنش کرده و از کار کردن جهت حل مشکل اجتناب می‌ورزند. افراد با گرایش دینی یعنی این عقیده که در جهان یک مقصد والایی وجود دارد می‌توانند شادکامی خود را ارتقاء بخشند (داینر، ۱۹۸۴). در طول بحران، دین ضمن فراهم آوردن معنی باعث ایجاد کنترل و عزت نفس می‌گردد. که در مقابله مؤثر و بارآور با موقعیت‌ها نقش مهمی دارد و باعث به وجود آمدن دیدگاهی مثبت در مورد خود می‌شود تا فرد احساس کند که مورد محبت و رحمت خداوند قرار گرفته است. این حمایت معنوی که یکی از کارکردهای مقابله دینی است با پیامدهای مثبت همبستگی دارد (پارگامنت^۱ و ماتون^۲، به نقل از گانزیورت، ۱۹۹۸).

مسلمانان معتقدند اسلام به عنوان آخرین دین الهی، کمال در تعادل، توازن در اندیشه و عمل را از خصوصیات انسان بر شمرده است و با آیات قرآنی مختلف و ارائه الگوهای انسانی مناسب مرز تعامل و توازن از افراط و تفریط را در قرآن تشریح نموده است. در حقیقت اسلام با جهان بینی خاص ادیان الهی «حیات معقول» را برترین زندگی برای انسان و جامعه او می‌شناسد (حسینی، ۱۳۲۴). ما مسلمانان معتقدیم از بین تمام ادیان الهی، اسلام به عنوان آخرین و کاملترین دین، جامع‌ترین برنامه زندگی را در راستای تأمین سعادت واقعی و سلامتی و آرامش انسان در تمامی ابعاد وجودی اش ارائه نموده است.

با توجه به اینکه شادکامی و شادمانی‌های زیادی؛ مانند گردآوری ثروت، رسیدن به قدرت، مثبت جلوه کردن در نظر دیگران و یا کمک به هموعان در برابر انسان قرار می‌گیرد،

1. Pargament
2. Maton

آیا راهی وجود دارد که بفهمیم چگونه بهترین و بیشترین و پایدارترین شادکامی به دست می‌آید؟

بهترین نوع شادکامی همان شادکامی توأم با اهداف الهی و انسانی است که خداوند می‌فرماید: «ای رسول خدا (ص) به خلق بگو که شما باید منحصرأً به فضل و رحمت خدا شادمان شوید که آن بهتر و مفیدتر از ثروتی است که بر خود انداخته می‌کنید»^۱ خداوند متعال نیز طبق آیاتی شادکامی و سعادت را برای افراد با ایمان تضمین نموده است و می‌فرماید: «هر کس از زن و مرد کار نیکی به شرط ایمان به خدا به جای آرد ما او را در زندگانی خوش و با سعادت زنده ابد می‌گردانیم و اجری بسیار بهتر از عمل نیکی که کرده به او عطا کنیم» (نحل آیه ۹۷).

برخی کامیابی از امکانات موجود و رسیدن به لذت‌های ظاهری و باطنی انسان را خوشبختی دانسته و محروم بودن از آنها را رنج و شقاوت بر شمرده‌اند.

به تعبیر حضرت علی (ع) نیز دینداری موجب امنیت زندگی است. ایشان در کلام نورانی خود، خداوند را به سبب نعمت اسلام می‌ستایند و می‌فرمایند: ستایش خداوندی را سزاست که راه اسلام را گشود و آنرا پناهگاه امنی برای پناه برندگان و مایه آرامشی برای وارد شوندگان قرار دارد (نهج البلاغه، خطبه ۱۰۶).

چرا که امنیت یک نیاز روانی است که بی توجهی به آن سبب بروز اضطراب و آشفتگی در زندگی انسان می‌شود.

الیسون (۱۹۹۴) معتقد است که تعهد دینی از طریق کارکردهای مختلف بر سلامتی و خوشبختی افراد تأکید دارد: اول اینکه دین می‌تواند منابع اجتماعی زیادی از جمله یکپارچگی اجتماعی، حمایت اجتماعی (رسمی و غیر رسمی) و رضایت خاطر همراه با حمایت را برای افراد فراهم آورد. کارکرد دیگر دین پدید آوردن و افزایش منابع روان‌شناختی ارزشمندی از

قبیل خود احترامی، عزت نفس، کنترل و تسلط فردی بر امور زندگی است که، خطر فشارزاهای حاد و مزمن را کاهش می‌دهد و از این رو بر سلامتی و خوشبختی افراد تأثیر زیادی می‌گذارد (الیسون، ۱۹۹۸).

به نظر پارگامنت (۱۹۹۷) مذهب از سه طریق می‌تواند در مقابله با فشارهای گوناگون روانی و محیطی مؤثر باشد که عبارتند از:

نخست آنکه، مذهب می‌تواند به عنوان بخشی از فرایند مقابله تلقی گردیده و بر نحوه ارزیابی خود از عامل تهدید کننده و شدت آن اثر بگذارد. به عبارت دیگر مذهب ممکن است متغیرهای میانجی مانند محدودیت‌های شخصی و اجتماعی فرد و نیز چگونگی ادراک از منابع و رویدادهای فشارزا را تحت تأثیر قرار دهد.

دوم آنکه، مذهب می‌تواند در فرایند مقابله مداخله نماید، یعنی در تعریف مجدد از مشکل به گونه‌ای که قابل حل باشد کمک کند، از این رو مذهب به افراد کمک می‌کند تا خود را از نظر هیجانی حفظ کرده و در برخورد با آن موقعیت از طریق معنا جویی و امیدوار ماندن تلاش نماید.

سوم آنکه، مذهب می‌تواند نتایج و پیامدهای حاصل از عوامل فشارزا را تحت تأثیر قرار بدهد. بدین معنی که تفسیر افراد از نتایج مربوط به رویدادها و حوادث زندگی، تحت تأثیر باورها و اعتقادات مذهبی قرار می‌گیرد (خدایاری فرد و همکاران، ۱۳۷۸).

در مورد اثرات دین بر سلامتی و کارکردهای روانی-اجتماعی آن، لوین^۱ (۱۹۹۴) معتقد است که این اثرات می‌تواند ناشی از عوامل زیر باشد:

- دستورات دینی، رفتارهایی را مجاز می‌شمارد که با انجام دادن آنها سلامتی انسان تأمین و با انجام رفتارهایی غیر مجاز سلامتی به مخاطره می‌افتد. برای مثال مصرف نکردن الکل، مواد مخدر، داروها، رژیم غذایی و فعالیت‌های دیگر.

- دستورات دینی بعضاً به صورت جمعی اجراء می‌شود و همین باعث حمایت اجتماعی، احساس تعلق و دوستی‌های صمیمی برای فرد می‌گردد. وی معتقد است ارتباطات اجتماعی همچون سپری (احیاناً از طریق شیوه‌های ایمنی - شناختی و عصبی روانی) از تأثیرات زیان‌بار فشار و خشم جلوگیری می‌نماید.

- باورها و عقاید دینی باعث ایجاد صلح، اعتماد به نفس و احساس هدفمندی می‌گردند. انجام مراسم دینی فردی و درگیر شدن فرد در عبادات و تمرین‌های عبادی به صورت شخصی، باعث رهایی خود از اضطراب و ترس شده و احساس تنهایی او را از بین می‌برد و حسی از عشق و احترام در او بر می‌انگیزد (شلمزاری و معتمدی، ۱۳۸۰).

از نظر استاد مطهری، در انسان خداجویی، خداخواهی و خداپرستی به صورت یک‌غریزه یعنی گرایش ذاتی نهاده شده است. استاد مطهری از دین به مکتب تعبیر نموده و آن را طرحی جامع و هماهنگ که هدف اصلی آن کمال و سعادت انسان و تأمین سعادت آدمی است می‌داند (علمی، ۱۳۸۲). طبق نظریه وی، ایمان دینی آثار نیک فراوانی از جمله بهجت و انبساط، روشندلی، امیدواری، آرامش خاطر، لذات معنوی و کاهش ناراحتی‌ها دارد.

بررسی‌های انجام شده نشان می‌دهند که در عمر یک‌صد و چندساله روان‌شناسی علمی عمدتاً بر ابعاد منفی هیجان‌ها توجه شده است. یک دلیل این موضوع شاید این باشد که هیجان‌های منفی می‌تواند زندگی ما را به گونه‌ای شدیدتر و جدی‌تر تحت تأثیر قرار دهند.

لذا با توجه به اهمیت دینداری و تأثیر شادکامی در زندگی و کارایی فردی و اجتماعی افراد بررسی میزان و رابطه بین این دو مهم به نظر می‌آید.

گرایش به دین در تأمین سلامتی نه تنها نقش بسیار مؤثری را ایفاء می‌کند بلکه دوری از آن نیز به نوبه خود می‌تواند مشکلاتی را برای بشر به همراه داشته باشد، در این رابطه یونگ می‌نویسد در میان همه بیمارانی که در نیمه دوم حیات با آنها مواجه بودم، یکی نبوده که مشکلش، در آخرین مرحله چیزی جز مشکل یافتن یک نگرش نسبت به حیات باشد با اطمینان می‌توان گفت که همه آنها از آن رو احساس بیماری می‌کرده‌اند که چیزی را که ادیان زنده هر

عصر به پیروان خود عرضه می‌کرده انداز دست داده‌اند و هیچیک از آنان قبل از یافتن بینش دینی خود شفای واقعی نیافته‌اند (توکلی، ۱۳۷۶).

تحقیقات زیادی در رابطه با تأثیر دینداری بر سلامت جسم و سلامت روان و شادکامی افراد انجام شده است که نتایج حکایت از هم بستگی مستقیم بین آنها دارد. این طور به نظر می‌رسد که اعتقاد به خداوند و ایمان به او به عنوان نیروی حمایت‌کننده در کاهش فشارهای روانی مؤثر بوده و توکل به خداوند، تحمل مصائب و دشواری‌های زندگی را برای انسان آسانتر می‌کند (بهشتی، ۱۳۵۰: ۱۲۵).

نتایج تحقیقات نشان می‌دهد که بسیاری از افراد مذهبی از نوعی آرامش و کنترل نفس برخوردارند و این توان را دارند که فشارهای عاطفی را تحمل کنند، کسانی که برای نقش سنتی دین در روان‌درمانگری تأکید دارند معتقدند که اقتضای درمان مؤثر، توسعه ایمان دینی است (آلستون، ۱۹۹۷).

اخیراً دین و تأثیرات آن بر سلامت جسمی و روحی در گروه‌های مختلف مورد مطالعه قرار گرفته است. در سال ۱۹۹۴ فرانکل و همکارانش عده‌ای از دانشجویان کالج و خویشاوندان آنها را از دید تأثیر فعالیت‌های دینی بر سلامت، مورد مطالعه قرار دادند دانشجویان گروه اول از اعضای انجمن‌های مسیحیان دانشگاه بودند و گروه دوم دانشجویانی که هیچ فعالیت مذهبی نداشتند و عضو سایر تشکلهای دانشگاه بودند. با ابزار پرسشنامه نتیجه این تحقیق این بود که بین شرکت در گروه‌های مذهبی و جنبه‌های مختلف سلامتی مانند فشار عصبی، اعتماد به نفس، سلامت روانی و جسمی، رابطه‌ای مثبت وجود دارد. اعضای سازمان‌های مسیحیان به نسبت شادتر از گروه مقابل بودند و با فشارهای عصبی بهتر کنار می‌آمدند.

در سال ۱۹۹۵ لوین و سایرین تحقیقی مشابه در مورد سیاهپوستان آمریکا انجام دادند و رابطه مذهب با وضعیت سلامت و رضایت از زندگی را آزمودند، روش بکار رفته، مصاحبه از گروه خاص بود. نتیجه بدست آمده مذاهب سازمان یافته با رضایت بیشتر از زندگی در گروه‌های مختلف، رابطه‌ای مستقیم داشتند.

در سال ۱۹۸۷ مارکیدس و سایرین، مذهب، سن و رضایت از زندگی را مورد مطالعه قرار داد، این مطالعه طبیعی طولی داشت از شرکت کنندگان مصاحبه‌های مکرری به عمل آمد که تا ۸ سال بعد از اولین مصاحبه نیز ادامه داشت نتایج به دست آمده نشان دهنده این است که افرادی که بیشتر در فعالیت‌های دینی شرکت می‌کنند از زندگی رضایت بیشتری و از سلامت کنشی بیشتری برخوردار بودند (مارکیدس، ۱۹۸۷، به نقل از سراج‌زاده، ۱۳۷۵).

رابطه مذهبی بودن با اضطراب و ناراحتی‌های روانی در مطالعاتی توسط لیندنتهال^۱ و همکاران (۱۹۷۰) و استارک^۲ (۱۹۷۱) مورد بررسی قرار گرفت و در دو بررسی، نتایج نشان داده افرادی که به اعتقادات مذهبی پایبند هستند دارای اضطراب و ناراحتی‌های روانی خیلی کمتر از کسانی هستند که به این نگرش پایبند نیستند. کارتر و همکاران (۱۹۹۱) در زمینه سلامت روانی و نگرش مذهبی پنج مقاله را مورد بررسی قرار دادند در تمام این مقالات رابطه بین نگرش مذهبی و سلامت روانی را مورد مطالعه قرار داده‌اند: آیزنک^۳ (۱۹۵۷)، مالتبی^۴ (۱۹۹۴)، جمیز^۵ و مانوئل^۶ (۱۹۹۳)، مارشاراما^۷ (۱۹۹۱) (به نقل از بهرامی، ۱۳۷۳)

گرچه نتایج متناقض بودند ولی در اکثر موارد به ارتباط مثبت بین نگرش مذهبی و سلامت روانی اشاره شده است.

برگین^۸، مسترز^۹، ریچاردز^{۱۰} (۱۹۸۷) طی تحقیقات خود یافتند که نگرش مذهبی درونی شده در بین دانشجویان ارتباط مثبتی با سازگاری ایشان دارد و هیتزمن^{۱۱} (۱۹۸۶) نیز به ارتباط

1. Linden thal
2. Stark
3. Ayzenic
4. Moltby
5. Jimms
6. Manuel
7. Marsha Rama
8. Bergin
9. Mosters
10. Richards
11. Hitsman

بین‌گرایشات مذهبی درونی شده احساس رضایت از زندگی در بین سالمندان اشاره کرده است (میرهاشمیان، ۱۳۷۷)

کاتن^۱ و همکاران (۱۹۹۸) رابطه مستقیمی بین نگرش دینی و قدرت انطباق با محیط، مقابله مؤثر و افزایش سطح سلامت روانی، گزارش نموده‌اند (به نقل از خسرو پور، ۱۳۸۰)

فرانسیس و رایینز^۲ (۲۰۰۰) با مطالعه‌ای تحت عنوان دین و شادکامی ۲۵۹ نفر را که بین سنین ۱۰ تا ۱۷ سال بودند با آزمون شادکامی آکسفورد و مقیاس نگرش دینی مورد آزمون قرار داده‌اند و دریافتند که بین نگرش دینی و شادکامی رابطه معنی‌دار مثبت وجود دارد. همچنین مطالعات نشان داده‌اند که دینداری قویاً با ارزش‌های اجتماعی به طور مستقیم و با نگرش‌های مدرسه، رضایت خانواده و رضایت از زندگی به طور غیرمستقیم هم‌بستگی معناداری وجود دارد (شولدرمن، ۱۹۹۷، به نقل از رازفر، ۱۳۷۹). تحقیقات نشان داد که اثر نگرش مذهبی به مراتب از رفتار مذهبی در کاهش دادن اضطراب و افسردگی بیشتر است و رابطه منفی معناداری بین عبادت و افسردگی و اضطراب وجود دارد (بهرامی، ۱۳۷۳). یک بررسی توسط اسلامی (۱۳۷۵) بر روی دانش‌آموزان ایرانی نیز حاکی از همبستگی منفی بین افسردگی و نگرش مذهبی بوده است (همان). نس^۳، وینتوب^۴ (۱۹۸۰) گزارش داده‌اند، افرادی که به طور مداوم و به دفعات در رفتار مذهبی شرکت می‌کنند نشانه‌های آشفتگی، هیجان کمتری را نشان می‌دهند (بارون و همکاران، ۱۹۶۶؛ به نقل از رازفر، ۱۳۷۹). مطالعات نشان داده است که عامل مذهب سهم مهمی در جلوگیری از گرایش به سوی بزهکاری دارد (چادویک^۵، تاپ^۶، ۱۹۹۳؛ به نقل از خدایاری فرد و همکاران، ۱۳۷۸).

-
1. Kotton
 2. Robbins
 3. Ness
 4. Wintop
 5. Chadwich
 6. Top

تحقیقاتی که توسط کارتز و همکاران (۱۹۹۱) انجام شد همبستگی منفی بین خودکشی و نگرش دینی را نشان داده اند (میرهاشمیان، ۱۳۷۷). آدلف واسمارت و دیوید (۱۹۸۲) با قاطعیت اظهار نموده‌اند که افراد مذهبی از مواد مخدر استفاده نمی‌کنند. بررسی نشان داد هر اندازه نگرش مذهبی فرد قوی‌تر باشد به همان اندازه احتمال استفاده از مواد مخدر کمتر است و این مسئله دلالت بر این می‌کند که تنها اعتقادات مذهبی درونی شده می‌توانند سبب جلوگیری فرد از بکار بردن مواد مخدر گردد (غباری بناب و همکاران، ۱۳۷۸).

همچنین این فرضیه که دینداری والدین در سازمان دادن ارتباطات خانوادگی سهم دارد توسط یک نمونه ۹۰ نفری از جوانان آمریکایی و آفریقایی و والدینشان مورد آزمایش قرار گرفت و نتایج مبین آن بود که دینداری در سطوح بالا با کیفیت مطلوب به ارتباطات بین جوانان و والدین آنها و همچنین پایین بودن تعارضات همراه بوده است.

در مورد مسأله تفاوت جنسی در عامل نگرش مذهبی باید گفت که تفاوت بین زنان و مردان در میزان مذهبی بودن توسط محققین متعددی مورد بررسی قرار گرفته است که نتایج برخی از آنها به مذهبی‌تر بودن زنان اشاره داشته است به طوری که در بین زنان فعالیت‌های مذهبی روزانه بیشتر به چشم می‌خورد ایمان شخصی قوی‌تر در زنان وجود دارد و درگیری در مناسک مذهبی و عبادت در زنان بیشتر از مردان است (نسکی، ۱۹۵۳؛ آلستون، مک اینتوش، ۱۹۷۹؛ به نقل از اسماعیلی، ۱۳۸۰).

برخی از محققین به ارتباط وضعیت اقتصادی - اجتماعی و تغییرات مذهبی اشاره داشته‌اند. به طور کلی خانواده‌هایی که از نظر وضعیت اقتصادی اجتماعی ارتقاء پیدا می‌کنند گرایش‌های مذهبی آزادتر را ترجیح می‌دهند (میرهاشمیان، ۱۳۷۷).

در مذهب آمده است با ذکر خدا دل‌ها آرام می‌گیرد. در اینجا ذکر یعنی حضور معنی در نفس، مفهوم دیگر از یاد آوردن خدا توجه پیدا کردن و یافتن معنی در زندگی است. نه تنها فهم معنای زندگی و بودن شخصی به عنوان یک موجود مستقل و کاملاً مشخص و یکتا، بلکه

درک و شناخت هدف و غایت و معنای کل هستی روشن می‌گردد. بنابراین معنا و مفهوم غایت شناختی و بالاتر از آن، غایت مقصود یا غایت متعالی می‌باشد (مصباح یزدی، ۱۳۸۵).

ویلسون به نقل از داینر و لوکاس (۲۰۰۰) با مرور شواهد تجربی در مورد همبسته‌های شادکامی دریافت که فرد شادکام فردی است سالم، دیندار، فرهیخته، و برون‌گرا.

فرانسیس و همکاران (۲۰۰۰) در یک مطالعه با سه گروه آزمونی شامل ۹۴۴ نوجوان و ۴۵۶ جوان و ۴۹۶ بزرگسال با استفاده از آزمون شادکامی آکسفورد و مقیاس نگرش سنج مسیحیت دریافتند که در خصوص سه گروه بین نگرش دینی و شادکامی رابطه مثبت ضعیفی وجود دارد. در مطالعات زیر شاخص شده است که بین نگرش و باورهای دینی با شادکامی و خوشنودی از زندگی، ارتقاء سطح سلامت روانی و عزت نفس همبستگی مثبت و با میزان افسردگی همبستگی منفی وجود دارد. بیت‌هالا همی و آرجیل (۱۹۹۷) جکسون، فولفورد (۱۹۹۷) بوگرا (۱۹۹۶) شافرانک (۱۹۹۶) لاوتنال (۱۹۹۵) آلسیون (۱۹۹۵) (به نقل از شلمزاری و معتمدی، ۱۳۸۰).

یانگربر هیکس^۱ (۲۰۰۲) با انجام تحقیق در مورد سبک‌های مقابله‌ای دینی دریافت که بین نگرش دینی و احساس قدرتمندی و بهبودی از بیماری رابطه مثبت وجود دارد و اتخاذ سبک‌های مقابله‌ای، به تأخیر انداختن و همکارانه، با افزایش کیفیت زندگی رابطه معناداری وجود داشته است. همچنین نگرش دینی باعث ارتقاء سطح شادکامی، کیفیت زندگی و سازگاری و پیامدهای روانی-اجتماعی مثبت و مقابله مؤثر گردیده است (به نقل از یزدانی، ۱۳۸۲).

لارسن و کوئینگ، (۲۰۰۰) نشان دادند که نگرش دینی باعث اثرات روانی و افزایش سطح سلامت روانی می‌گردد (به نقل از خسرو پور، و ساردویی، ۱۳۸۰).

در یک مطالعه داینر و همکاران نشان دادند که بین شادکامی و باورهای دینی رابطه معنادار و مثبت وجود دارد. نتایج این مطالعه که بر روی افراد بی‌خانمان و فوق‌العاده فقیر انجام

1. Yungerber hicks

گرفته است نشان داد حتی این افراد نیز احساسات مثبتی از دین خود بدست می آورند به دوستان خود سر میزنند و از عزت نفس خوبی برخوردار بودند (داینر، ۲۰۰۲). آدامز^۱ (۲۰۰۰) در مطالعه خود این طور نتیجه گیری کرد بین معنویت و خوش بینی، حس انسجام و خوشبختی روانی همبستگی مثبت وجود دارد.

در یک مطالعه مالبتی و همکاران (۱۹۹۹) با بررسی جهت گیری های دینی و رابطه آن با خوشبختی روانی دریافتند که دینداری فردی و جهت گیری درونی نسبت به دین همبستگی مثبتی با خوشبختی روانی و عزت نفس دارد. در این مطالعه همچنین مشخص شد که تکرار اعمال دینی به صورت فردی مانند دعا کردن و نماز، بیش از جهت گیری کلی نسبت به دین در خوشبختی روانی نقش دارد و الگوی مقابله دینی درک رابطه بین دین و خوشبختی روانی را کامل می سازد. کوئینگ^۲ و همکاران (۱۹۹۷) دریافتند که ۶۰ درصد نمونه ای که مورد آزمون قرار دادند و دارای نگرش دینی بودند، مقابله مؤثرتری با مشکل داشته و همچنین سطح افسردگی کمتری داشتند.

در تحقیقات زیر که در مورد رابطه بین نگرش دینی، مهارت های مقابله ای و سلامت روان می باشد، عمدتاً حاکی از رابطه مثبت معنی دار بین نگرش دینی و مهارت های مقابله ای مؤثر و سلامت روانی است و هرچه افراد از اعتقادات دینی بالاتری برخوردار باشند پاسخ های مقابله ای مسأله مدار را مورد استفاده قرار داده و استفاده از سبک های مقابله ای اجتنابی با اعتقادات دینی رابطه معکوس دارد، (صولتی و همکاران، ۱۳۸۰؛ قهرمانی و همکاران، ۱۳۸۰؛ نجفی و همکاران، ۱۳۸۰؛ آراین، ۱۳۸۰).

در دسته دیگر تحقیقات مشخص شده است که راه رسیدن افراد به شادکامی و خوشبختی رسیدن آنان به اهداف و آرزوهایشان می باشد و موفقیت در رسیدن به این اهداف و ارزش ها در گرو اتخاذ راهبردها و سبک های مقابله ای مناسب است: هارلو و کانتور، (۱۹۹۶)، راین و

1. Adams
2. Koeing

همکاران، (۱۹۹۶)، اسپنسر و نورم، (۱۹۹۶)، هارلو، (۱۹۹۴)، کاتتور، (۱۹۹۴)، برانستین، (۱۹۹۳)، ایمونز، (۱۹۹۲)، وین‌هاون، (۱۹۹۱) (به نقل از داینر، ۱۹۹۷).

میادرو (۱۹۹۲) دریافت که تعدادی از مسیحیان افراطی نسبت به سایر اقشار افسردگی اساسی بیشتری دارند (علی‌پور و نور بالا، ۱۳۸۰).

آلواردو (۱۹۹۵) با بررسی ۵۰ مطالعه که در مورد رابطه بین اعتقادات دینی، خشنودی از زندگی و سلامت روانی بود، دریافت که ۷۲٪ از آنها یعنی ۳۶ مطالعه حاکی از رابطه معنی‌دار مثبت بین این عوامل گزارش شده است و بقیه حاکی از این است که بین نگرش و اشتغالات دینی با شادکامی، خوشبختی و یا کاهش افسردگی رابطه معناداری وجود ندارد (اسماعیلی، ۱۳۸۰).

الیسون (۱۹۹۱) در مطالعات خود دریافت که متغیرهای دینی در حدود ۵ تا ۷ درصد واریانس نمرات خشنودی از زندگی و در حدود ۳ درصد واریانس شادکامی را تبیین می‌کند. در چند فرضیه دین به عنوان سپری در برابر اثرات نامطلوب حوادث منفی شرایط دشوار عمل می‌کند تأیید گردید و مشخص شد که نگرش دینی با رفتارهای مخرب و سبک‌های مقابله‌ای منفی رابطه معنی‌دار معکوس و با سبک‌ها مقابله‌ای کارآمد رابطه معنی‌دار مثبت دارد. همچنین افراد در مقابله با مشکلات شدید فردی به دعا و عبادت روی می‌آوردند و رضایت خاص از نتایج و راهبردهای مقابله دینی اظهار داشتند: (الیسون و تایلور، ۱۹۹۸؛ براون و گری، ۱۹۸۳؛ نف^۱ و حسینی^۲، ۱۹۸۲؛ به نقل از الیسون، ۱۹۸۸؛ هرد^۳، ۱۹۹۶؛ میکن تاش؛ ۱۹۹۳ بیگلی، ۱۹۹۰؛ به نقل از شلمزاری، ۱۳۸۱). گریفتن (۱۹۹۹) نشان داد که باورهای دینی در مقابله مؤثر و عملکرد مطلوب جسمی و روانی تأثیر دارد (به نقل از شجاعیان و زمانی منفرد، ۱۳۸۰).

1. Neff
2. Husaini
3. Hard

آقایوسفی (۱۳۸۰) در مطالعه‌ای دریافت که ۷۳/۲ درصد افراد نمونه در مواجهه با مشکلات از مقابله دینی استفاده می‌کردند و افرادی که دارای نگرش دینی بودند از رفتارهای مقابله دینی استفاده بیشتری می‌کردند. ابوالقاسمی و حجاران (۱۳۷۶) گزارش کردند دیندارها با اعتقادات دینی محکم‌تر و شیوه‌های مقابله‌ای متمرکز بر حل مسأله را بیشتر به کار می‌برند و افراد دارای نگرش ضعیف‌تر دینی، راهبردهای هیجان‌مدار را مورد استفاده قرار می‌دادند. محرمی (۱۳۸۵) در بررسی میزان و ابعاد دینداری دانشجویان زن و مرد بدین نتیجه رسید که تفاوت معناداری در دینداری زنان و مردان وجود ندارد تنها تجربه دینی زنان از مردان بالاتر است. اسماعیلی بهبهانی (۱۳۸۰) در بررسی رابطه دینداری و سعادتمندی دانشجویان دانشگاه‌های دولتی تهران با نمونه ۲۰۰ نفری به این نتیجه دست یافت که بین دینداری و سعادتمندی همبستگی مثبت و معنی‌داری وجود دارد.

تحقیقات زیر بیانگر آن است که باورها و نگرش دینی، باعث اتخاذ سبک‌های مقابله‌ای کارآمد و مؤثر برای حل مسأله، ارزیابی شناختی عوامل فشارزا و کاهش تأثیر پذیری فرد از عوامل فشارزا و کاهش رفتارهای مقابله‌ای ناکارآمد و منفی می‌گردد.

سرگلزایی، ۱۳۸۰؛ خوش‌کنش واریب‌زاده، ۱۳۸۰؛ خسروی پور و ساردویی، ۱۳۸۰؛ بیرشک و همکاران، ۱۳۸۰؛ غباری بناب و همکاران، ۱۳۸۰؛ میرزمانی، ۱۳۷۶).

پژوهشگر با توجه به علاقه‌ای که به موضوع روان‌شناسی دین داشته تصمیم به بررسی رابطه دینداری و شادکامی در میان دانشجویان دختر دانشگاه آزاد اسلامی واحد کرمان نموده است.

روش

روش پژوهش حاضر توصیفی، از نوع همبستگی^۱ است. روش همبستگی به بررسی رابطه بین دو یا چند متغیر که قابل تبدیل به مقدار هستند، می‌پردازد. جامعه آماری پژوهش حاضر، کلیه

دانشجویان دختر دانشگاه آزاد اسلامی واحد کرمان در سال ۸۹-۱۳۸۸ بودند. طبق آمار گرفته شده از دانشگاه تعداد آنها ۵۴۴۰ نفر بود.

در اینجا حجم نمونه با استفاده از فرمول کوکران ۱۸۹ نفر محاسبه گردید که به صورت تصادفی از بین دانشجویان انتخاب شده‌اند.

در این پژوهش از پرسش نامه استاندارد شادکامی (آکسفورد، ۲۰۰۳) و همچنین پرسشنامه‌های (دینداری، ۱۳۸۷) که شامل پرسشنامه دانش دینی، رفتار دینی و نگرش دینی می‌باشد استفاده شده است.

در مرحله بعد با انجام محاسبات با استفاده از فرمول سیگمای شمارشی به ترتیب میزان روایی دانش دینی ۰/۸۱، نگرش دینی ۰/۸۸، رفتار دینی ۰/۸۳ و شادکامی ۰/۹۱ محاسبه گردیده است.

جهت سنجش پایایی پرسشنامه ۲۰ نفر از دانشجویان انتخاب و با روش بازآزمایی و انجام محاسبات مربوطه میزان پایایی پرسشنامه دینداری ۰/۸۸ و پرسشنامه شادکامی ۰/۸۹ حاصل شد.

یافته‌ها

براساس نتایج این بررسی ضریب همبستگی پیرسون بین رفتار دینی و شادکامی ۰/۶۷ و ضریب همبستگی اسپیرمن ۰/۶۸ محاسبه شد و مقدار p - هر دو کوچکتر از سطح معنی‌دار ۰/۰۵ است که نشان دهنده این است که بین دو متغیر رابطه مثبت و معناداری وجود دارد و با توجه به میانگین‌های محاسبه شده دانشجویان دختری که پایبندی بیشتری به انجام رفتارهای دینی دارند از شادکامی بیشتری برخوردارند.

جدول ۱. محاسبات آماری آزمون همبستگی بین رفتار دینی و شادکامی دانشجویان دختر

		متغیر			
رابطه یا عدم رابطه	اسپیرمن		فراوانی	پیرسون	
	P - مقدار	ضریب همبستگی		P - مقدار	ضریب همبستگی
وجود رابطه	۰.۰۰۱	۰.۶۸	۱۵۵	۰.۰۰۱	۰.۶۷

این یافته تحقیق با تحقیقات انجام شده زیر همسو می‌باشد: تحقیقات فرانکل و دیگران (۱۹۹۴) نشان دهنده رابطه مثبت و معنادار بین رفتار دینی و سلامت جسمی و روانی در بین دانشجویان کالج و همچنین تحقیق انجام شده توسط لوین (۱۹۹۵) در بین سیاهپوستان آمریکا که نشان دهنده رابطه مثبت بین رفتار دینی و سلامت عمومی و رضایت از زندگی است و همچنین تحقیقات انجام شده توسط نس و بنتوپ (۱۹۸۰) نشان دهنده این است افرادی که به طور مداوم و به دفعات در فعالیت‌های مذهبی شرکت می‌کنند نشانه‌های آشفتگی و هیجان کمتری دارند. همچنین مارکیدس (۱۹۷۸) در تحقیقی با طبیعتی طولی به این نتایج دست یافت که افرادی که در فعالیت‌های دینی بیشتر شرکت می‌کنند از زندگی رضایت بیشتری و از سلامت کنشی بیشتری برخوردارند.

- براساس نتایج این بررسی ضریب همبستگی پیرسون بین دانش دینی و شادکامی ۰/۵۱ و ضریب همبستگی اسپیرمن ۰/۵۲ محاسبه شد و مقدار p - هر دو کوچکتر از سطح معنی‌دار ۰/۰۵ است که نشان دهنده رابطه مثبت و معناداری بین این دو متغیر می‌باشد و در ضمن این نتایج بیان می‌کند که هرچه دانشجویان دختر از دانش دینی بیشتری برخوردار باشند از میزان شادکامی بالاتری نیز برخوردار هستند.

جدول ۲. محاسبات آماری آزمون همبستگی بین دانش دینی و شادکامی دانشجویان دختر

متغیر		اسپیرمن		پیرسون	
رابطه یا عدم رابطه	مقدار - P	ضریب همبستگی	فراوانی	مقدار - P	ضریب همبستگی

به عقیده میسیاک^۱ دین به عقل انسان روشنگری لازم را می‌بخشد و دین برای انسان مانند قطب‌نما برای کشتی است.

1. Misiak

- براساس نتایج این بررسی ضریب همبستگی پیرسون بین نگرش دینی و شادکامی ۰/۷۵ و ضریب همبستگی اسپیرمن ۰/۷۸ محاسبه شد که نشان دهنده رابطه مثبت و معناداری بین این دو متغیر است. طبق محاسبات دانشجویانی که نگرش دینی مثبت تری دارند از میزان شادکامی بالاتری نیز برخوردار هستند.

جدول ۳. محاسبات آماری آزمون همبستگی بین نگرش دینی و میزان شادکامی دانشجویان دختر

					متغیر	
رابطه یا عدم رابطه	اسپیرمن		فراوانی	پیرسون		میزان شادکامی
	P- مقدار	ضریب همبستگی		P- مقدار	ضریب همبستگی	
وجود رابطه	۰.۰۰۱	۰.۷۸	۱۵۵	۰.۰۰۱	۰.۷۵	

تحقیقاتی که توسط کارتر و همکاران (۱۹۹۱) و آیزنگ (۱۹۵۷)، مالتبی (۱۹۹۳) مانوئل (۱۹۹۳)، مارشاراما (۱۹۹۱) در زمینه نگرش مذهبی و سلامت روان انجام گرفت به ارتباط مثبت بین این دو اشاره شده است. در تحقیقات لیندنتهال^۱ و همکاران (۱۹۷۰) و استارک (۱۹۷۱) این نتایج بدست آمد افرادی که به اعتقادات مذهبی پایبند هستند، اضطراب و ناراحتی‌های روانی خیلی کمتری نسبت به سایرین دارند. برگین، مسترز، ریچاردز (۱۹۸۷) نیز طی تحقیقاتی در بین دانشجویان به ارتباط مثبت بین نگرش دینی و سازگاری آنان اشاره می‌کند. داینر (۲۰۰۲) نیز رابطه مستقیمی بین نگرش دینی و قدرت انطباق با محیط، مقابله مؤثر در افزایش سطح روانی را گزارش نموده است، همچنین در تحقیقات او به رابطه مثبت و معناداری بین شادکامی و باورهای دینی رسیده است. فرانسیس و رایبیز^۲ (۲۰۰۰) نیز دریافتند که بین نگرش دینی و شادکامی رابطه معنادار و مثبت وجود دارد. آرچیل و همکاران (۱۹۹۷)، جکسون و فولفورد (۱۹۹۷)، آلتون (۱۹۹۵) به همبستگی مثبت بین نگرش دینی و شادکامی، خشنودی، سلامت روان و عزت نفس و همبستگی منفی بین نگرش دینی و افسردگی و اینکه نگرش دینی باعث

1. Lindenthall
2. Rabinz

خوشبختی روانی و عزت نفس دارد. اسماعیلی بهبهانی (۱۳۸۰) در بررسی رابطه دینداری و سعادت‌مندی دانشجویان به رابطه مثبت و معناداری بین این دو متغیر رسید. لازاروس و فلکمن (۱۹۸۴) نیز در نظریه خود معتقدند که افراد دارای گرایش دینی (دیندار) می‌توانند شادکامی و خوشبختی خود را افزایش دهند. الیسون (۱۹۹۸) نیز معتقد است که تعهد دینی از طریق کارکردهای مختلف بر سلامتی و خوشبختی افراد تأکید دارد. لوین (۱۹۹۴) نیز می‌گوید که دین بر سلامت و کارکردهای روانی-اجتماعی اثر مثبت دارد. پارگامنت معتقد است در بحران‌ها دین باعث ایجاد احساس کنترل و عزت نفس می‌گردد. در مطالعه‌ای مالتهی و همکاران (۱۹۹۹) دریافتند که دینداری فردی و جهت‌گیری درونی نسبت به دین همبستگی مثبتی با خوشبختی روانی و عزت نفس دارد..

لذا نتایج تحقیقات فوق با نتایج بدست آمده در این پژوهش دریک راستا بوده و آنها را تأیید می‌کند.

بحث و نتیجه‌گیری

نتایج حاصله از این پژوهش و آزمون‌های آماری انجام گرفته بر روی فرضیات تأیید کننده رابطه مثبت این سه مؤلفه (دانش دینی، رفتار دینی، نگرش دینی) با میزان شادکامی می‌باشد و به تبع آن موجب تأیید رابطه مثبت بین دینداری و شادکامی گردیده است. حال به چه دلیل و هم چنین چه عواملی باعث این ارتباط می‌شود؟ دینداری باعث افزایش ایمان در انسان می‌گردد و ایمان مذهبی پیوندی است دوستانه میان خداوند و انسان و جهان.

انسان براساس فطرت و غریزه و ساختمان خاص روحی خود متمایل و خواهان خدا آفریده شده است (مطهری، ۱۳۷۱).

همچنین از طرفی از طریق لذت‌های زودگذر و بی‌پایان دنیوی نمی‌توان به شادکامی واقعی رسید. برای رسیدن به شادکامی واقعی باید بین لذت‌های زودگذر و آن دسته از

نیازهایی که در ماهیت انسان ریشه دارند و همچنین فعالیت‌هایی که با ارزش‌های عمیق انسان همسو هستند تمایز قائل شد (ریان، ۲۰۰۱، به نقل از اسماعیلی).

شناخت‌ها، باورها و رفتارهای دینی، افراد را به سوی سعادت و شادکامی واقعی هدایت می‌کند. هر کدام از مفاهیم ذکر شده پیش نیاز بعدی است، لذا اصلاح و بهبود در دانش دینی، باید رهبری شود به سوی اصلاح و بهبود در نگرش دینی و اصلاح و بهبود در نگرش دینی، باید سوق پیدا کند به سوی اصلاح و بهبود در رفتار دینی. به عبارتی دیگر دیانتی می‌تواند منجر به شادکامی شود که بر پایه شناخت‌ها، نگرش‌ها و رفتارهای اصیل دینی استوار گردد. مسائل دینی باید به نحوی آموخته شود که سبب شناخت عمیق گردد و فرد ارتباط آنها را با مسائل زندگی خود دریابد.

نگرش دینی، اعتقاد به خداوند و قدرت لایزال او و اعتقاد به حاکمیت قوانین او بر جهان و اعتقاد به ناپایداری دنیا و همچنین جهان پس از مرگ و روز جزا و پاداش و باور به اینکه همه چیز در دست خداست و اوست پشتیبان قدرتمند انسان که می‌تواند موقعیت‌ها را کنترل نماید و باور اینکه ارتباط با او مانند ارتباط با یک دوست بسیار صمیمی و پدری مهربان و قابل اتکاء است که با تکیه و توکل به او می‌توان بدون هراس گام برداشت. این نگرش باعث افزایش ایمان و افزایش سطح تحمل و صبر و استقامت فرد در مقابل مشکلات می‌شود.

رفتارهای دینی از طریق، ایجاد امید و نگرش‌های مثبت باعث آرامش درونی فرد می‌شود (کران و همکاران، ۲۰۰۰).

دعا و نیایش باعث تقرب فرد به خدا و ارتباط با آن قادر متعال می‌گردد و باعث می‌شود که فرد از رذایل اخلاقی که آفت سلامت روان و اعصاب است به دور باشد و در مواجهه با مشکلات صبر و توان مقاومت خود را از دست نداده و به خداوند توانا تکیه کند.

در دستورات دینی هم اعمال و عبادات فردی و هم اعمال گروهی و جمعی وجود دارد. عبادات جمعی باعث افزایش حمایت اجتماعی، احساس تعلق، روابط اجتماعی، دوستی بین افراد می‌گردد و ایجاد چنین روابط مثبت اجتماعی قطعاً موجبات افزایش خشنودی و شادکامی

فرد می‌شود. عبادات فردی نیز باعث ایجاد امید و آرامش روحی روانی شده و ترس و اضطراب و احساس تنهایی را کاهش می‌دهد (شلمزاری و معتمدی، ۱۳۸۰).

افزایش دینداری باعث افزایش و اصلاح دانش و نگرش و رفتارهای دینی در افراد شده و موجبات افزایش ایمان به خدا، تغییر نگاه فرد به دنیا و مشکلات آن، افزایش توکل به خدا در همه احوال و افزایش ارتباط بیشتر فرد با خدا و مردم به وسیله رفتارهایی چون عبادت گشته و همه این مسائل تأثیرات زیادی بر جنبه‌های روحی و روانی افراد دارد و باعث کاهش هیجانات منفی مانند افسردگی و اضطراب افزایش هیجانات مثبت مانند خوشنودی، اعتماد به نفس و خودشکوفایی و... در فرد می‌گردد.

از جمله آثار دیگر دینداری افزایش قناعت و کاهش طمع و زیاده خواهی افراد است که این خود در شادکامی افراد مؤثر می‌باشد. همچنین دینداری و عمل به دستورات دینی باعث کاهش گناه در نتیجه کاهش احساس پشیمانی از گناه و عذاب وجدان می‌گردد و انجام کار نیک باعث افزایش انرژی مثبت در خود و دیگران می‌شود و شادکامی فرد و جامعه را افزایش می‌دهد. بنابراین توجه به افزایش دینداری در ابعاد مختلف آن در دوران‌های مختلف زندگی و مقاطع مختلف آموزشی می‌تواند اثرات مثبت روحی و روانی مانند شادکامی را به دنبال داشته باشد.

منابع فارسی

- آذربایجانی، مسعود. (۱۳۸۷). *روان‌شناسی دین از دیدگاه ویلیام جیمز*. قم: چاپ زیتون.
- آذربایجانی، مسعود و موسوی اصل، سید مهدی. (۱۳۸۵). *درآمدی بر روان‌شناسی دین*. تهران: انتشارات سمت.
- آرین، سیده خدیجه. (۱۳۸۰). *رابطه دینداری و روان‌درستی*. اولین همایش بین‌المللی نقش دین در بهداشت روان (چکیده مقالات)، تهران: معاونت پژوهشی دانشگاه علوم پزشکی ایران.
- آزادگان، جمشید. (۱۳۸۵). *تاریخ ادیان ابتدایی و قدیم*. چاپ دوم، تهران: انتشارات سمت.

- اسماعیلی بهبهانی، منیژه. (۱۳۸۰). بررسی رابطه دینداری و سعادت‌مندی دانشجویان دانشگاه‌های دولتی تهران، *پایان‌نامه کارشناسی ارشد*، دانشگاه علامه طباطبائی.
- بهرامی، هادی. (۱۳۸۱). *رابطه بین جهت‌گیری مذهبی، اضطراب و حرمت خود*. فصلنامه انجمن روان‌شناسی سال ششم، شماره ۴، ص ۲۹-۲۸.
- بهشتی، احمد. (۱۳۵۰). *انسان و مذهب*. تهران: انتشارات صدر.
- توکلی، غلامحسین. (۱۳۷۶). *دین و چشم‌اندازهای نو*. تهران: نشر تبلیغات اسلامی.
- جیمز، ویلیام. (۱۳۷۲). *دین و روان*. ترجمه مهدی قائمی، تهران: انتشارات آموزش و پرورش انقلاب اسلامی.
- حسینی، سید ابولقاسم. (۱۳۲۴). *راهبردهای مقابله‌ای با استرس در قرآن*، مشهد: دانشگاه فردوسی.
- خدایاری فرد، محمد و همکاران. (۱۳۷۸). *گزارش نهایی طرح پژوهش تهیه مقیاس اندازه‌گیری اعتقادات و نگرش مذهبی دانشجویان*. تهران: دانشگاه صنعتی شریف.
- خسرو پور، فرشید و ساردویی، غلامرضا. (۱۳۸۰). *بررسی تأثیر ارزش‌های مذهبی در طول مدت درمان بیماران مبتلا به افسردگی اساسی*. اولین همایش بین‌المللی نقش دین در بهداشت روان (چکیده مقالات). تهران: پژوهشی دانشکده علوم پزشکی ایران.
- رازفر، زهرا. (۱۳۷۹). *بررسی رابطه نگرش مذهبی و خویش‌تنداری نوجوانان*، دانش‌آموزان دختر و پسر سوم راهنمایی و سوم متوسطه شهر تهران. *پایان‌نامه کارشناسی ارشد*، دانشگاه الزهرا.
- رسایی، حمید. (۱۳۸۰). *سیمای خوشبختی*. چاپ دوم، قم: بوستان کتاب قم.
- سراج زاده، حسین. (۱۳۷۵). *نگرش‌ها و رفتارهای دینی نوجوانان تهرانی و دلالت‌های آن برای نظریه شکوفا شدن*. نمایه پژوهش، سال دوم، شماره ۷ و ۸، تهران: پژوهشگاه فرهنگ و اندیشه اسلامی.
- شجاعیان، رضا زمانی منفرد، افشین. (۱۳۸۰). *بررسی رابطه بین استفاده از دعا در زندگی روزمره، سلامت روانی و عملکرد شغلی*. اولین همایش بین‌المللی نقش دین در بهداشت روان (چکیده مقالات). تهران: پژوهش دانشگاه علوم پزشکی ایران.
- شلمزاری، عبدالله و معتمدی، عبدالله. (۱۳۸۰). *رابطه هوش، نگرش‌های مذهبی و رویدادهای زندگی با سالمندی موفق در شهر کرد*. *پایان‌نامه دکتری*، دانشگاه تربیت مدرس تهران.

طالبان، محمد رضا. (۱۳۸۰). دینداری و بزهکاری. تهران: مؤسسه پژوهشی فرهنگ، هنر و ارتباطات.

طباطبایی، محمدحسین. (۱۳۷۰). آموزش عقاید و دستوره‌های دینی انبیاء و مستضعفان، قم: انتشارات هجری.

علمی، قربان. (۱۳۸۲). مقالات. بررسی مدخلی بر نظریه دین مرتضی مطهری، دفتر. ۷۴
 علی پور، احمد و نور بالا، احمد علی. (۱۳۸۰). بررسی مقالات پایانی (روایی پرسشنامه شادکامی
 آکسفورد دانشجویان دانشگاه‌های تهران. فصلنامه اندیشه و رفتار، سال پنجم شماره ۱ و ۲.
 غباری بناب، باقر و همکاران. (۱۳۷۸). رابطه توکل به خدا با اضطراب و صبر و امیدواری در
 شرایط ناگوار در دانشجویان دانشگاه تهران. اولین همایش بین المللی دین در بهداشت روان
 (چکیده مقالات). تهران: معاونت پژوهشی دانشگاه علوم پزشکی ایران.

کوشا، محمد علی. (۱۳۷۶). پایه شناسی دین. قم: انتشارات پارسیان.
 کینگ، ساموئل. (۱۳۵۳). جامعه شناسی. ترجمه مشفق همدانی، چاپ چهارم، تهران: امیر کبیر.
 مصباح یزدی، محمد تقی. (۱۳۸۵). فرح، شادی، نشاط، مجله پرسمان، ۴۳. صص ۶-۸.
 مطهری، مرتضی. (۱۳۷۱). مجموعه آثار. جلد ششم، تهران: صدرا.
 مطهری، مرتضی. (۱۳۶۹). مقدمه ای بر جهان بینی اسلامی، مجموعه آثار. جلد ۲، تهران: صدرا.
 میرهاشمیان، حمیرا. (۱۳۷۷). تأثیر اعتقادات مذهبی در شکل‌گیری منبع کنترل و نیمرخ روانی
 دانشجویان دانشگاه‌های تهران. پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه الزهرا.
 یزدانی، عباس. (۱۳۸۲). تجربه دینی. تهران: چاپ سپهر.

منابع انگلیسی

- Alston, p. (1997) religion, psychological expansion of in encyclopedia of phil oph, vol.7, p.148-150
- Diener, E. (1984). Subjective well- being. *Psychological Bulletin*, 95, 542-567.
- Diener, E. (1997). Frequently asked questions (FAG's) about subjective well-being (Happiness and life satisfaction). A primer for reporters and new comers. <http://www.s.psych.uiuc.edu/diener/faq.html>.
- Ellison, C.G. (1998). Religion, health and well -being among African. <http://www.rcgdisr.umich.edu/perspectives/spring1998/cellison.pdf>.

- Erikson, k. (2003) Should happiness be our ultimate goal? <http://www.\googl.\KarlErikson enterprises.htm>.
- Gansevoort, R .R (1998). Religious coping Reconsidered I. *Journal of psychology and theology*, 26(3); 260-275.
- kasser, t. & ryan, r.m.(2001). Further examining the ameican dream: differential correlates of intrinsic and extrinsic goals peers. *Soc. Psychological bulletin*,22,280-287.
- Krohne, M (2000). The assessment of dispositional vigilance and cognitive avoidance. *Journal of cognitive therapy*, 24,(3)297-377.
- Markides, kyniakoss. (1987). Religion, aging and life satisfachon: An eight year three-wave long tadinal study. *The gerontologist* 27.660-664.

