

## مقدمه

در سال‌های اخیر، حوزه روان‌شناسی شاهد ظهور رویکردی جدید، هرچند با سابقه‌ای کهن، به نام «روان‌شناسی مثبت‌گرا» بوده که به جای پرداختن به ترمیم آسیب‌ها و اختلالات روانی، به مطالعه نقاط قوت و کمالات انسانی و به‌طورکلی، ابعاد مثبت وجود آدمی پرداخته است و در پی آن است که از نقاط قوت انسان‌ها، به‌عنوان سپری علیه بیماری‌های روانی استفاده نماید (سلیگمن (Seligman)، ۲۰۰۲، ص ۵۷؛ لویز و اشنایدر، ۲۰۱۱، ص ۱۸۹). از بنیادی‌ترین مفاهیم مطرح در این رویکرد مفهوم شادمانی می‌باشد. به همین لحاظ، حجم وسیعی از پژوهش‌ها در سال‌های اخیر، به تبیین این سازه و پیشایندها و پیامدهای آن پرداخته‌اند (میرز و دینر (Myers & Diener)، ۱۹۹۵؛ چن و فرنهام (Cheng & furnham)، ۲۰۰۳؛ دیوید و همکاران، ۲۰۱۳، ص ۳۳۹). نظریه‌پردازان در تحلیل مفهوم شادمانی، به دو مؤلفه شناختی و عاطفی اشاره نموده‌اند. مؤلفه شناختی، بر رضایت فرد از زندگی (ارزیابی فرد مبتنی بر استانداردهای ذهنی‌اش) و مؤلفه عاطفی، بر توازن لذت (تعادل بین هیجانات مثبت و منفی) اشاره دارند (دینر (Dinner)، ۱۹۸۴؛ آرچیل (Argyle)، ۲۰۰۱، ص ۱۹-۲۲؛ کیتایاما (Kitayama) و همکاران، ۲۰۰۴).

رضایت از زندگی، فرایندی است بر مبنای قضاوت شناختی، که به‌عنوان شاخصی در جهت ارزیابی کلی از کیفیت زندگی فرد مطرح شده است. در حقیقت، رضایت از زندگی، دنبال این است که تا چه حد نیازهای اساسی انسان برآورده شده است و تا چه اندازه انواع دیگر اهداف، به عنوان اهدافی قابل دسترس می‌باشند (مهرابی و همکاران، ۱۳۸۵). رضایت از زندگی، یک سازه مرکزی در شکل دادن به نظریه‌های روان‌شناسی اجتماعی در مورد شادمانی می‌باشد (کولیک ۲۰۰۶؛ دیوید و همکاران، ۲۰۱۳، ص ۳۳۹-۴۰۵).

در مؤلفه عاطفی، یکی از عمده‌ترین بحث‌ها، مسئله پیوستار شادمانی است. در گذشته، غالب نظریه‌پردازان بر این باور بودند که شادمانی عکس غم است (لویز و اشنایدر (Lopez & Snyder)، ۲۰۱۱، ص ۱۹۰)، اما در سال‌های اخیر، بررسی‌های نظری و تجربی مؤید آن است که عواطف مثبت و منفی، مستقل از یکدیگر می‌باشند؛ فرد می‌تواند همزمان آنها را تجربه نماید. برای نمونه، یک دانشجوی جدیدالورود ممکن است در آغاز ورودش به دانشگاه، شور و شغف و نگرانی را با هم تجربه کند. محققان در توجیه این استقلال، به دو مؤلفه «برانگیختگی» و «خوشایندی» اشاره نموده‌اند. به این ترتیب، بر اساس تعامل این دو بعد، عواطف از یکدیگر متمایز می‌شوند. آنها معتقدند: عاطفه مثبت بالا نشان‌دهنده همه تجارب خوشایند نمی‌باشد، بلکه تنها تجارب خوشایندی را شامل می‌شود که همراه با

## پیش‌بینی مؤلفه‌های شناختی و عاطفی شادمانی

## بر اساس تجارب معنوی روزانه

bordbar\_m2000@yahoo.com

mmazidi52@gmail.com

کچ مریم بردبار / دانشجوی دکتری روان‌شناسی تربیتی دانشگاه شیراز

محمد مزیدی شرف‌آبادی / دانشیار گروه مبانی تعلیم و تربیت دانشگاه شیراز

دریافت: ۱۳۹۲/۱۲/۴ - پذیرش: ۱۳۹۳/۶/۱۲

## چکیده

شادمانی، گمشده انسان معاصر، بنیادی‌ترین مفهوم در روان‌شناسی مثبت‌گراست. شمار پژوهش‌هایی که به عوامل مرتبط با شادکامی پرداخته‌اند، در دو دهه اخیر فزونی یافته است. این پژوهش، با هدف شناسایی نقش تجارب معنوی روزانه در مؤلفه‌های شناختی و عاطفی شادمانی انجام گرفت. بدین منظور، تعداد ۱۹۳ نفر از دانشجویان کارشناسی دانشگاه شیراز با روش نمونه‌گیری خوشه‌ای مرحله‌ای انتخاب شدند و پرسش‌نامه تجارب معنوی روزانه، رضایت از زندگی، عاطفه مثبت و منفی را تکمیل نمودند. داده‌ها با روش آماری تحلیل رگرسیون چندگانه، به شیوه همزمان بررسی شدند. یافته‌های بیانگر این است که نمره کل تجارب معنوی روزانه با مؤلفه‌های شناختی و عاطفی شادمانی رابطه‌ای مثبت و معنادار دارد. همچنین دو مؤلفه احساس حضور خداوند و ارتباط با خداوند در تجارب روزمره می‌توانند رضایت از زندگی و عاطفه مثبت را به صورت مثبت و عاطفه منفی را به صورت منفی پیش‌بینی نمایند.

کلیدواژه‌ها: تجارب معنوی روزانه، مؤلفه شناختی شادمانی، مؤلفه عاطفی شادمانی، دانشجویان.

برانگیختگی بالاست و بعکس (واتسون (Watson) و همکاران، ۱۹۸۵). با توجه به مبانی نظری در ارتباط با مفهوم شادمانی، برای دستیابی به تصویر جامعی از این مفهوم، بهتر است ارزیابی شناختی رضایت از زندگی و ارزیابی‌های عاطفی مثبت و منفی، مجزای از هم مورد بررسی قرار گیرند. از این‌رو، این پژوهش نیز برای بررسی سازه شادمانی هر دو مؤلفه شناختی و عاطفی مورد توجه قرار گرفت.

در تحلیل مطالعات انجام‌شده در زمینه شادمانی، دینر (۱۹۸۴) بین دو رویکرد تمایز قائل شد: «رویکرد پایین به بالا» و «رویکرد بالا به پایین». در رویکرد پایین به بالا، پژوهشگران بیشتر به رویدادهای بیرونی، عوامل موقعیتی و ویژگی‌های جمعیت‌شناختی مؤثر بر شادمانی می‌پردازند. در حالی که در رویکرد بالا به پایین، فرایندهای درونی زیربنای شادمانی، مورد نظر محققان است. بر اساس رویکرد دوم، انسان‌ها به شرایط یکسان، واکنش‌های متفاوتی نشان می‌دهند و بر اساس باورها، ارزش‌ها، انتظارات و تجربیات منحصر به فرد خود، شرایط را ارزیابی می‌کنند.

تحقیقات مختلف در بررسی رویکرد پایین به بالا (دینر و همکاران، ۱۹۹۹)، نشان داده‌اند که عوامل بیرونی، میزان کمی از واریانس شادمانی (تنها ۸ درصد) را تبیین می‌کنند. با توجه به نتایج تحقیقات و تأثیر اندک عوامل بیرونی، مسیر تحقیق در حوزه شادمانی تغییر یافت و محققان به سمت رویکرد بالا به پایین گرایش یافتند. آنها به این نتیجه دست یافتند که باورها و ارزش‌های درونی، عواملی هستند که تأثیر عوامل موقعیتی را تعدیل می‌کنند (وان دیرنداک، ۲۰۱۲). از این‌رو، در این پژوهش نیز با رویکردی بالا به پایین، به بررسی باورهای معنوی فرد، به‌عنوان زیرمجموعه‌ای مهم از سیستم باورهای درونی او و نقش این باورها در شادمانی پرداخته شد.

اهمیت معنویت و باورهای معنوی در انسان، در چند دهه گذشته به صورتی روزافزون، توجه روان‌شناسان و متخصصان بهداشت روانی را به خود جلب کرده است. پیشرفت علم روان‌شناسی از یک‌سو، و ماهیت پویا و پیچیده جوامع نوین از سوی دیگر، موجب شده است که نیازهای معنوی بشر، در برابر خواسته‌ها و نیازهای مادی اهمیت بیشتری یابند. به‌طوری‌که سازمان بهداشت جهانی، در تعریف ابعاد وجودی انسان، به ابعاد جسمانی، روانی، اجتماعی و معنوی اشاره می‌کند و نقش بعد چهارم، یعنی بعد معنوی را نیز در رشد و تکامل انسان مطرح می‌سازد (وست (West)، ۱۳۸۳، ص ۲۳). در متن تجدیدنظرشده چهارمین ویرایش راهنمای تشخیصی و آماری اختلالات روانی، بخش جدیدی تحت عنوان «مشکلات معنوی» وجود دارد. در این بخش، می‌خوانیم: این طبقه زمانی به کار می‌رود که کانون توجه بالینی، یک مشکل معنوی باشد و نمونه‌هایی از قبیل تجربه‌های پریشان‌کننده از دست دادن ایمان یا تردید در مورد آن و مشکلات مربوط به تردید در مورد ارزش‌های معنوی را شامل می‌شود.

با وجود تأکید روزافزون دانشمندان بر بعد معنوی انسان، هنوز تعریف واحدی که دربرگیرنده تمامیت معنویت باشد، ارائه نشده است. در تعریف لغوی، واژه «معنویت»، برگرفته از کلمه لاتین اسپیریتوس است که به معنای «نفس زندگی» است (شریفی و همکاران، ۱۳۸۷). از نظر شولتز (Schulz) (۲۰۰۲)، معنویت عبارت است از: تجربه ارتباط معنادار با خود، دیگران، جهان و قدرت برتر که به صورت عکس‌العمل‌ها، روایت‌ها و اعمال بیان می‌شود. وون، معنویت را به‌عنوان تلاش دائمی بشر برای پاسخ دادن به چراهای زندگی تعریف کرده است (مؤمنی و شهبازی‌راد، ۱۳۹۱). بیکر، «معنویت» را چیزی که به همه مسائل زندگی معنا می‌بخشد، تعریف می‌کند (عباسی و همکاران، ۱۳۹۱). وی معتقد است: معنویت، تمرکز بر یک باور یا رابطه با یک نیروی متعالی است. معنویت، جنبه‌ای از زندگی است که به آن هدف، معنا و شیوه عملکرد می‌دهد. اسویتون و پاتیسون، معنویت را جنبه‌ای از وجود انسان می‌دانند که به فرد انسانیت می‌دهد (مؤمنی و شهبازی‌راد، ۱۳۹۱). آنها معتقدند: معنویت با ساختارهای مهم فرد در ارتباط است و به فرد برای مقابله با مسائل زندگی کمک می‌کند. پترسون و سلیگمن (۲۰۰۴)، معنویت را ارتباط خصوصی و صمیمی بین انسان و خدا می‌دانند و معتقدند: دامنه‌ای از فضیلت‌ها که نشانه معنویت می‌باشد، در زندگی نمایانند و در یک زندگی خوب تجلی می‌یابند. یونگ (۱۳۷۰)، بر اصیل و درونی بودن این گرایش‌ها تأکید می‌کند و این گرایش‌ها را اصیل‌ترین تجربیاتی می‌داند که در ذات هر انسانی نهفته است. اما فروید، در برابر ادعاهای مربوط به تجربه‌های معنوی، موضع دیگری اتخاذ کرده و گفته است: «من نمی‌توانم این احساسات اقیانوس‌گونه را در خود کشف کنم» (پترسون و سلیگمن، ۲۰۰۴، ص ۵۹۹). گرچه تعریف غالبی از معنویت نمی‌توان به دست داد، اما مرور ادبیات، حکایت از آن دارد که در اکثر تعاریف، ارتباط با وجود مقدس یا واقعیتی غایی و احساس هدفمندی در زندگی مدنظر قرار گرفته شده است.

الکینز و همکاران (۱۹۸۸)، معنویت را یک پدیده انسانی می‌دانند که به صورت قابلیت و ظرفیت در همه افراد وجود دارد و مترادف با مذهبی بودن نیست. مطالعات اخیر نشان می‌دهند که تفاوتی بین معنویت و مذهبی بودن وجود دارد (ماتیس، ۲۰۰۰؛ زینباور و همکاران، ۱۹۹۷). هنگامی که آلپورت از جهت‌گیری مذهبی صحبت می‌کند، دو نوع جهت‌گیری را از هم متمایز می‌کند: یکی، جهت‌گیری افرادی که مذهب آنها ناپخته و بیرونی است و دیگری، جهت‌گیری افرادی که مذهبی پخته و درونی دارند (افراد معنوی). معنویت، مفهومی وسیع‌تر از مذهب دارد و به یک روند پویا، شخصی و تجربی اشاره می‌کند. زینباور و همکاران (۱۹۹۷)، معتقد است که هر دو کلمه مذهبی بودن و معنویت بر

باوری نسبت به وجود یک جنبه متعالی از زندگی دلالت می‌کنند. به هر حال، مذهبی بودن عقیده‌ای است که درجه‌ای از پذیرش افراد در فعالیت‌های عمومی و خصوصی عبادت کردن را نشان می‌دهد. معنویت در مقابل، به توصیف ارتباط‌های خصوصی و صمیمی بین انسان و خدا اطلاق می‌شود و دامنه‌ای از فضیلت‌ها نشانه‌این ارتباط می‌باشد. در نهایت، می‌توان گفت: که افعال مذهبی، تجلی معنویت را تسهیل می‌کند تا شخصیت معنوی سریع‌تر شکل گیرد.

در مطالعات حوزه روان‌شناسی معنویت، اخیراً سازه‌ای را جهت توصیف ارتباطات خصوصی انسان و قدرت متعال به کار برده‌اند که «تجارب معنوی روزانه» نام دارد. در واقع این تجارب، ادراک فرد از یک نیروی برتر در زندگی روزمره و ادراک او از تعاملش با این وجود مافوق جهان مادی است. این تجارب شامل تجربیاتی است از قبیل ارتباط، لذت، احساس تعالی، قدرت، راحتی، آرامش، کمک و یاری خداوند، هدایت خداوند، دریافت عشق خداوند، احساس حیرت، شکرگذاری، محبت توأم با دلسوزی و احساس نزدیکی به خداوند است. این تجارب جنبه مهمی از زندگی روزانه بسیاری از افراد هستند. تحقیقات مختلف نشان داده است که تجارب این جهانی تعالی یا احساس الهی معنویت، می‌تواند نقش برجسته‌ای در سلامت روان و پیامدهای مثبت روان‌شناختی داشته باشند (الیسون و فن، ۲۰۰۸؛ واردل (Wardell) و انگرتسون، ۲۰۰۶).

برخی از نظریه‌پردازان در رابطه بین تجارب معنوی و شادمانی، رسیدن به شادکامی را از طریق توجه به ارزش‌ها و اهداف معنوی، نیازهای اساسی، معنادار بودن زندگی و عشق به خدا امکان‌پذیر می‌دانند. ماله‌رب، با طرح این پرسش که آیا راهی وجود دارد که بفهمیم چگونه بهترین و پایدارترین شادمانی به دست می‌آید، شادکامی معنوی را یگانه شادمانی می‌داند که در همه شرایط پابرجا و زوال‌ناپذیر است. از نظر وی، این احساس شادمانی با سختی‌ها و فشارهای روانی زندگی همزیستی مطلوبی دارد. افراد با گرایش معنوی و این عقیده که در جهان مقصد‌الایی وجود دارد، می‌توانند شادکامی خود را ارتقاء بخشند (یزدانی، ۲۰۰۳).

شادمانی باطنی در فرهنگ دینی ما نیز مورد توجه بسیار بوده و «سرور» نام گرفته است؛ صفتی پنهان و قلبی که برای دستیابی به خیر است و همرا با لذت درونی انسان خواهد بود. از این‌رو، مفهوم «ر» یا «ویژگی ناپیدا» در آن وجود دارد و صاحب‌نظران آن را شادی خالص قلبی دانسته‌اند (مازوحی و همکاران، ۱۳۹۱).

از مهم‌ترین عوامل مؤثر بر این نوع شادمانی، که در قرآن کریم به آن اشاره شده، ایمان به خدا و یاد خدا بودن در زندگی است (اشرفی و براری، ۱۳۹۱). آیه‌های بسیاری در این زمینه بیان شده که برخی

از آنها عبارتند از: «فَأَمَّا الَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ فَهُمْ فِي رَوْضَةٍ يُحْبَرُونَ» (روم: ۱۵)؛ اما کسانی که ایمان آورده و به عمل‌های شایسته پرداخته‌اند، در آن روز مسرور و محترم به باغ بهشت منزل گیرند. «إِنَّ الَّذِينَ قَالُوا رَبُّنَا اللَّهُ ثُمَّ اسْتَقَامُوا فَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ» (احقاف: ۱۳)؛ آنها که گفتند آفریننده ما خداست و بر این سخن پایدار و ثابت ماندند بر آنها هیچ ترس و حزن و اندوهی نخواهد بود. «قُلْنَا اهْبِطُوا مِنْهَا جَمِيعًا فَإِمَّا يَأْتِيَنَّكُمْ مِنِّي هُدًى فَمَنْ تَبِعَ هُدَايَ فَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ» (بقره: ۳۸)؛ گفتیم همه از بهشت فرود آید تا آن‌گاه که از جانب من راهنمایی برای شما آید پس هر کس پیروی او کند هرگز بیمناک و اندوهگین نخواهد شد. «الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ» (رعد: ۲۸)؛ همان کسانی که ایمان آورده‌اند و دل‌هایشان به یاد خدا آرام می‌یابد، آگاه باشید که تنها یاد خدا آرام‌بخش دل‌هاست.

همچنین در کتاب *غرر الحکم و درر الکلم* حضرت علی علیه السلام می‌فرمایند: «رور المؤمن بطاعة ربه و حزنه على ذنبه»، شادی مؤمن، به طاعت پروردگارش و حزنش بر گناه و عصیان است (اشرفی و براری، ۱۳۹۱). آنچه در قالب آیات و روایات به آن اشاره شد، تنها بخش کوچکی است از آنچه در متون اسلامی با تعبیر مختلف، در خصوص اهمیت شادمانی باطنی و عوامل مؤثر بر آن، مطرح شده است. اکثر تحقیقاتی که تاکنون در زمینه رابطه مفاهیم مذهبی - معنوی و شادمانی انجام گرفته است، بر نقش سازه‌های دینی و مذهبی تأکید داشته‌اند. در اکثر موارد، رابطه‌ای مثبت و معنادار بین شادی و متغیرهای مذهبی گزارش شده است (وان ریجن ۲۰۰۸؛ للکس، ۲۰۰۶؛ لایوبومرسکی و همکاران، ۲۰۰۵). اما مطالعات اندکی وجود دارد که بر نقش معنویت و سازه‌های مرتبط با آن بر شادمانی پرداخته باشند (روولد، ۲۰۱۱؛ دی، ۲۰۱۰؛ هلدر و همکاران، ۲۰۱۰). تحقیقات نیز نشان داده‌اند که معنویت با کیفیت زندگی (زانک و همکاران، ۲۰۱۴) و با بهزیستی (جوشانلو، ۲۰۱۱؛ ویلز، ۲۰۰۹) رابطه‌ای مثبت و معنادار دارد. از سوی دیگر، تحقیقات مختلف نشان داده است که باورها و تجارب معنوی، با میزان افسردگی افراد ارتباط دارد؛ در پژوهش غباری‌بناب و همکاران (۱۳۸۸)، نتایج حاکی از آن بود که بین میزان افسردگی و ابعاد معنویت دانشجویان (معنایابی در زندگی، ارتباط با خدا و شکوفایی معنوی) رابطه‌ای منفی وجود دارد. مطالعات مختلف نشان داده‌اند که باور به نیروی برتر، نیایش و داشتن رابطه با نیروی برتر (دولیتل و فارل، ۲۰۰۴) و تجربیات معنوی روزانه (دیسروزیرز و میلر، ۲۰۰۷؛ بهرامی دشتکی و همکاران، ۱۳۹۰)، افسردگی را به صورتی منفی پیش‌بینی می‌کنند.

از آنجاکه شادمانی گمشده انسان معاصر است و بر اساس پیش‌بینی سیگل‌من تا سال ۲۰۱۵ از هر دو نفر انسان ساکن روی کره زمین، یک نفر دچار افسردگی می‌باشد، بررسی عوامل مرتبط با شادمانی از

جمله مهم‌ترین اولویت‌های روان‌شناسی است (یعقوبی، ۱۳۸۷). همچنین تجارب معنوی، به‌عنوان یکی از نیازهای درونی انسان، که برخی از صاحب‌نظران آن را متضمن بالاترین سطوح زمینه‌های رشد شناختی، اخلاقی، عاطفی و ارتقاء شاخص‌های سلامت روان می‌دانند، بسیار حائز اهمیت است. از این‌رو، بر اساس رویکردی بالا به پایین، که در ابتدای مقاله به آن اشاره شد و با توجه به محدود بودن تحقیقات پیشین در زمینه رابطه معنویت و شادمانی در فرهنگ اسلامی ایران، این پژوهش با هدف بررسی نقش تجارب معنوی روزانه در مؤلفه‌های شناختی و عاطفی شادمانی دانشجویان انجام شد. در این زمینه پاسخ‌گویی به سؤالات زیر مدنظر می‌باشد:

۱. آیا تجارب معنوی روزانه، با مؤلفه شناختی شادمانی (رضایت از زندگی) ارتباط دارد؟

۲. آیا تجارب معنوی روزانه دانشجویان، با مؤلفه عاطفی شادمانی آنها (عاطفه مثبت و منفی) ارتباط دارد؟

۳. کدام‌یک از مؤلفه‌های تجارب معنوی روزانه، چگونه و تا چه حدی مؤلفه شناختی شادمانی (رضایت از زندگی) را پیش‌بینی می‌کنند؟

۴. کدام‌یک از مؤلفه‌های تجارب معنوی روزانه، چگونه و تا چه حدی مؤلفه عاطفی شادمانی (عاطفه مثبت و منفی) را پیش‌بینی می‌کنند؟

## روش تحقیق

### جامعه آماری و گروه نمونه

جامعه آماری این پژوهش، کلیه دانشجویان مقطع کارشناسی دانشکده روان‌شناسی و علوم تربیتی دانشگاه شیراز در سال تحصیلی ۱۳۹۱-۹۲ می‌باشند. نمونه آماری، شامل ۱۹۳ نفر از دانشجویان (۱۰۱ دختر و ۸۲ پسر) این دانشکده است که به روش خوشه‌ای مرحله‌ای انتخاب شده‌اند. به این ترتیب، از میان رشته‌های مختلف دانشکده، سه رشته (روانشناسی، آموزش پیش‌دبستانی و مدیریت آموزشی) به‌طور تصادفی انتخاب و در هر رشته، دو کلاس به تصادف انتخاب شده و به‌عنوان گروه نمونه پژوهش در نظر گرفته شدند.

### ابزارهای گردآوری داده‌ها

مقیاس رضایت از زندگی (SWLS) از این مقیاس به‌منظور سنجش مؤلفه شناختی شادی، استفاده گردید. این مقیاس توسط دینر و همکاران در سال ۱۹۸۵ برای اندازه‌گیری رضایت از زندگی به‌کار گرفته شده است. مقیاس رضایت از زندگی، یک مقیاس پنج ماده‌ای است که از «کاملاً مخالفم» تا «کاملاً موافقم»

نمره‌گذاری می‌شود. دینر، ضریب آلفای کرونباخ را برابر ۰/۸۷ و ضریب بازآزمایی با فاصله دو ماه را برابر ۰/۸۲ گزارش کرده است. وی همچنین با استفاده از شیب منحنی اسکری و ارزش ویژه در تحلیل عاملی مقیاس، بیان می‌کند که تنها یک عامل استخراج شده و ۶۶ درصد واریانس را تبیین می‌نماید.

بردبار (۱۳۸۵)، برای تعیین روایی پرسش‌نامه از تحلیل عوامل، به روش مؤلفه‌های اصلی با چرخش واریماکس استفاده نمود. ملاک استخراج عوامل، شیب منحنی اسکری و ارزش ویژه بالاتر از یک بوده که بر اساس این ملاک‌ها، یک عامل استخراج شده است، مقدار ضریب KMO برابر ۰/۸۴ و ضریب کرویت بارتلت برابر ۷۲۰ ( $P < ۰۰۱$ ) بوده که نشان از کفایت نمونه‌گیری سؤالات و کفایت ماتریس همبستگی پرسش‌نامه داشته است. در این پژوهش، برای تعیین پایایی از ضریب پایایی آلفای کرونباخ استفاده گردید که ضریب پایایی برابر ۰/۸۶ به دست آمد.

مقیاس عاطفه مثبت و عاطفه منفی (PANAS) واتسون و همکاران (۱۹۸۵)، این مقیاس را برای سنجش مؤلفه عاطفی شادمانی، که همان توازن عاطفه مثبت و منفی است، ساخته‌اند. سازندگان این مقیاس، به‌منظور برآوردن نیاز به یک مقیاس پایا و معتبر، که هم خلاصه و هم قابل اجرا باشد، مقیاسی ۲۰ ماده‌ای را تدوین کردند که ۱۰ ماده آن مربوط به حالات مثبت و ۱۰ ماده مربوط به حالات منفی است. آزمودنی‌ها بر روی یک مقیاس پنج درجه‌ای، از اصلاً تا بسیار زیاد، مشخص می‌کنند که هریک از حالات مثبت و منفی، تا چه اندازه در مورد آنها مصداق دارد.

مؤلفان این مقیاس، ضریب آلفای کرونباخ را در حد قابل قبولی از ۰/۸۴ تا ۰/۸۷ برای عاطفه منفی و از ۰/۸۶ تا ۰/۹۰ برای عاطفه مثبت گزارش کرده‌اند. آنها همچنین ضریب بازآزمایی را برای عاطفه مثبت، ۰/۶۸ و برای عاطفه منفی، ۰/۷۱ نشان داده‌اند. واتسون، برای بررسی اعتبار همگرا و افتراقی، همبستگی این مقیاس با سازهایی از قبیل افسردگی و پریشانی روان‌شناختی را به‌دست آورده است. نتایج همبستگی این مقیاس با پرسش‌نامه فهرست علائم هایپکینز، که معیاری از پریشانی و بد کارکردی کلی است، نشان می‌دهد که فهرست هایپکینز، معیاری از عاطفه منفی است. همچنین واتسون بیان می‌کند که مقیاس افسردگی بک نیز به‌طور قابل ملاحظه‌ای با عاطفه منفی همبسته است، اما ضرایب به حدی بالا نیست که بتوان آنها را به جای هم به‌کار برد.

بردبار (۱۳۸۵)، برای تعیین روایی پرسش‌نامه از تحلیل عوامل به روش مؤلفه‌های اصلی با چرخش مایل استفاده نمود. ملاک استخراج عوامل، شیب منحنی اسکری و ارزش ویژه بالاتر از یک بوده که بر اساس این ملاک‌ها دو عامل استخراج شده است. سؤال ۱۰ به دلیل بار عاملی مشترک و پایین در هر ۲ عامل از مجموع سؤالات حذف شدند. در نهایت، دو عامل عاطفه مثبت با ۹ گویه و

## یافته‌های پژوهش

برای پاسخ‌گویی به سؤال اول و دوم پژوهش، ماتریس همبستگی، میانگین و انحراف استاندارد متغیرهای تحقیق در جدول ۱ آورده شده است. همان‌گونه که یافته‌های جدول نشان می‌دهد، نمره کل تجارب معنوی روزانه با مؤلفه‌های رضایت از زندگی و عاطفه مثبت رابطه مثبت و معنادار و با عاطفه منفی رابطه‌ای منفی و معنادار دارد.

جدول ۱: ماتریس همبستگی متغیرهای پژوهش، میانگین و انحراف استاندارد

متغیرها	۱	۲	۳	۴	۵	۶	میانگین	انحراف استاندارد
۱. احساس حضور خداوند	۱						۳۸/۱۳	۸/۲۱
۲. ارتباط با خداوند	۰/۵۳**	۱					۲۲/۵۵	۴/۳۲
۳. نمره کل تجارب معنوی روزانه	۰/۸۷**	۰/۸۲**	۱				۶۵/۰۱	۱۲/۹۰
۴. رضایت از زندگی	۰/۴۸**	۰/۳۴*	۰/۴۶**	۱			۱۶/۸۱	۳/۹۳
۵. عاطفه مثبت	۰/۵۹**	۰/۴۹**	۰/۶۱**	۰/۴۹**	۱		۳۱/۱۳	۷/۰۳
۶. عاطفه منفی	-۰/۵۰**	-۰/۴۶**	-۰/۴۹**	-۰/۶۱**	-۰/۴۲**	۱	۲۵/۱۵	۸/۸۷

\* P &lt; ۰/۰۱ \*\* P &lt; ۰/۰۰۱

برای پاسخ‌گویی به سؤال سوم پژوهش، مبنی بر اینکه هریک از مؤلفه‌های تجارب معنوی روزانه تا چه حد و در چه جهتی مؤلفه شناختی شادمانی را پیش‌بینی می‌کنند، رگرسیون چندمتغیره (به شیوه همزمان) رضایت از زندگی روی مؤلفه‌های تجارب معنوی روزانه محاسبه شد. نتایج تحلیل رگرسیون در جدول ۲ آورده شده است. همان‌گونه که یافته‌های جدول نشان می‌دهد، دو مؤلفه احساس حضور خداوند و ارتباط با خداوند به صورت مثبت و معنادار پیش‌بینی کننده رضایت از زندگی می‌باشند.

جدول ۲: نتایج رگرسیون همزمان مؤلفه شناختی شادمانی روی مؤلفه‌های تجارب معنوی روزانه

متغیر ملاک: مؤلفه شناختی شادی		رضایت از زندگی	
متغیرهای پیش‌بین	B	$\beta$	t
احساس حضور خداوند	۰/۲۵	۰/۵۰	۴/۱۵**
ارتباط با خداوند	۰/۱۷	۰/۴۱	۳/۰۸*
F=۸/۱۷** ، R=۰/۴۷ ، R2=۰/۲۲			
* P < ۰/۰۵ ** P < ۰/۰۱			

عاطفه منفی با ۱۰ گویه در پرسش‌نامه سنجیده شده‌اند. مقدار ضریب KMO برابر ۰/۸۹ و ضریب کروییت بارتلت برابر ۲۳۶۲/۴۵ (P < ۰/۰۱) بود که نشان از کفایت نمونه‌گیری سؤالات و کفایت ماتریس همبستگی پرسش‌نامه داشت.

پرسش‌نامه تجارب معنوی روزانه/ اندرورد و ترسی (۲۰۰۲)، برای اندازه‌گیری تجارب معنوی روزانه یا این جهانی، مقیاسی با ۱۶ گویه تهیه کرده‌اند که تجاربی از قبیل ارتباط با خداوند و آگاهی از وجود خداوند متعالی را می‌سنجد. پاسخ‌ها بر اساس مقیاس شش درجه‌ای لیکرت محاسبه می‌شوند. این مقیاس در حال حاضر، یکی از معتبرترین مقیاس‌های سنجش تجارب معنوی افراد است که در سطح دنیا مقبولیت فراوانی یافته و کشورهای فراوانی از آن استفاده نموده‌اند و نشان داده که در فرهنگ‌های مختلف از ثبات درونی، پایایی و روایی مناسبی برخوردار است (فونگ و همکاران، ۲۰۰۹؛ لوستالت و همکاران، ۲۰۰۶؛ تینیگان و همکاران، ۲۰۰۲).

خصوصیات روان‌سنجی این مقیاس در جامعه ایرانی، توسط تقوی (۱۳۸۹) مورد بررسی قرار گرفته است، نتایج حاصل از بررسی پایایی به روش بازآزمایی (۰/۹۶، ۰/۰۱) و تصنیف (۰/۸۸، ۰/۰۱) حاکی از پایایی مطلوب مقیاس است. همچنین برای تعیین روایی از تحلیل عوامل به روش مؤلفه‌های اصلی استفاده گردیده که سه عامل «احساس حضور خداوند»، «ارتباط با خداوند» و «احساس مسئولیت در قبال دیگران» استخراج شده است. در مجموع، این سه عامل استخراجی ۶۱/۵۴٪ واریانس کل مقیاس را تبیین می‌کردند. همچنین برای بررسی روایی همزمان مقیاس، همبستگی آن را با مقیاس جهت‌گیری مذهبی آلپورت محاسبه نموده‌اند. مقیاس تجارب معنوی روزانه با جهت‌گیری مذهبی درونی همبستگی قوی‌تری را نشان داده که حکایت از روایی سازه این مقیاس دارد؛ زیرا عامل احساس مسئولیت نسبت به دیگران در اکثر پژوهش‌ها، از جمله پژوهش تقوی (۱۳۸۹) دارای بار عاملی ضعیفی بوده و تنها شامل دو سؤال است. از این‌رو، در این پژوهش، تنها از دو عامل احساس حضور خدا و ارتباط با او استفاده شد. برای بررسی ضریب پایایی مقیاس در این پژوهش، از ضریب پایایی آلفای کرونباخ استفاده گردید که ضریب پایایی ۰/۹۱ به دست آمد.

## طرح پژوهش و روش تحلیل داده‌ها

با توجه به اینکه هدف این پژوهش، بررسی رابطه متغیرهای تجارب معنوی روزانه و مؤلفه‌های شناختی و عاطفی شادی و همچنین بررسی قدرت پیش‌بینی‌کنندگی مؤلفه‌های تجارب معنوی برای شادمانی است، پژوهش از نوع توصیفی-همبستگی می‌باشد. برای تحلیل داده‌ها از روش آماری ضریب همبستگی پیرسون و تحلیل رگرسیون چند متغیره به شیوه همزمان استفاده شد.

برای پاسخ‌گویی به سؤال چهارم پژوهش، مبنی بر اینکه هریک از مؤلفه‌های تجارب معنوی روزانه تا چه حد و در چه جهتی مؤلفه عاطفی شادمانی را پیش‌بینی می‌کنند، رگرسیون چندمتغیره (به شیوه همزمان) عاطفه مثبت و منفی روی مؤلفه‌های تجارب معنوی روزانه محاسبه شد. نتایج تحلیل رگرسیون در جدول ۳ آورده شده است. همان‌گونه که یافته‌های جدول نشان می‌دهد، دو مؤلفه احساس حضور خداوند و ارتباط با خداوند به صورت مثبت و معنادار پیش‌بینی‌کننده عاطفه مثبت و به صورتی منفی پیش‌بینی‌کننده عاطفه منفی می‌باشند.

جدول ۳: نتایج رگرسیون همزمان مؤلفه عاطفی شادمانی روی مؤلفه‌های تجارب معنوی روزانه

متغیر ملاک: مؤلفه عاطفی شادی						
عاطفه منفی			عاطفه مثبت			متغیرهای پیش‌بین
t	$\beta$	B	T	$\beta$	B	
۲/۰۷**	-۰/۳۵	-۰/۴۰	۲/۴۶**	۰/۳۹	۰/۳۴	احساس حضور خداوند
۱/۹۲*	-۰/۳۴	-۰/۳۷	۲/۲۱**	۰/۳۰	۰/۳۶	ارتباط با خداوند
F = ۱۵/۰۲** ، R = ۰/۵۱ ، R2 = ۰/۲۵			F = ۲۳/۳۲** ، R = ۰/۶۰ ، R2 = ۰/۳۵			
* P < ۰/۰۵ ** P < ۰/۰۱						

را مانند یک دوست صمیمی توصیف می‌کنند، معتقدند: می‌توان از طریق اتکا و توسل به آن منبع، موقعیت‌های غیرقابل کنترل را به طریقی کنترل نمود. در واقع، رابطه‌ای شخصی با وجودی برتر سبب چشم‌انداز مثبتی در زندگی خواهد شد. دانشجویانی که تجارب معنوی بالاتری دارند، معنویت را نیرویی روح‌بخش و برانگیزاننده در زندگی در نظر می‌گیرند و از آن به‌عنوان انرژی‌ای که الهام‌بخش آنها به سمت و سوی فرجامی معین و هدفی ورای فردیت است، یاد می‌کنند. آنها به آینده امیدوارترند و درک لذت‌بخش‌تری از زندگی دارند. چنین دانشجویانی، نوعی لذت درونی را درک کرده، به خداوند باور دارند و با این باور، به آرامش و رضایت‌خاطر دست می‌یابند. در واقع، تجارب معنوی در زندگی فرد طراح‌واره‌هایی از شادی، رضایت، هدفمندی، آرامش و امید به آینده را می‌سازد و انتظار رویدادهای مثبت را تقویت کرده و منجر به شادمانی بیشتر می‌گردد.

یافته دوم، حاکی از این است که مؤلفه‌های حضور خداوند و ارتباط با او، پیش‌بینی‌کننده قوی مؤلفه شناختی شادمانی (رضایت از زندگی) است. این یافته، با نتایج تحقیقات پیشین همخوان است (الیسون و فن، ۲۰۰۸؛ واردل و انگبرتسون، ۲۰۰۶؛ ژانک و همکاران، ۲۰۱۴).

در تبیین یافته دوم، می‌توان گفت: که تجارب معنوی، به صورت یک منبع ادراکات فردی عمل کرده و برای افق زندگی، معنایی عمیقاً روحانی ترسیم می‌کنند. بدین وسیله، نیرویی یکپارچه‌کننده در جهت هماهنگی جنبه‌های جسمی، هیجانی و اجتماعی برای فرد فراهم می‌نمایند. از این زاویه، فرد به فلسفه‌ای رضایت‌مندانه از زندگی می‌رسد که حاصل آن یک آرامش درونی و شادمانی است که جملگی نتیجه‌ای از طلوع انوار الهی در لحظه لحظه زندگی و تحقق آن در قلب مؤمن است. چنین افرادی می‌توانند به ناملایمات، فشارهای روانی و کمبودهای گریزناپذیر، که در روند چرخه زندگی رخ می‌دهد، معنا ببخشند و نسبت به زندگی، امیدواری و رضایت‌خاطر بیشتری داشته باشند. شهید مطهری (۱۳۸۶)، در این خصوص بیان کرده‌اند که ایمان آثار نیک فراوان دارد؛ چه از نظر تولید بهجت و انبساط روحی و چه از نظر نیکو ساختن روابط اجتماعی و چه از نظر کاهش و رفع ناراحتی‌های ضروری، که لازمه ساختمان این جهان است. خوش‌بینی، روشن‌دلی، امیدواری و آرامش‌خاطر از آثار بهجت‌زایی و انبساط‌آفرینی ایمان است.

یافته سوم، نشان داد که مؤلفه‌های احساس حضور خداوند و ارتباط با او، عاطفه مثبت را به صورت مثبت و عاطفه منفی را به صورت منفی پیش‌بینی می‌کنند. این یافته، با نتایج تحقیقات پیشین همخوان است (دولیتل و فارل، ۲۰۰۴؛ دیسروزیرز و میلر، ۲۰۰۷؛ من و همکاران، ۲۰۰۸؛ بهرامی دشتکی و همکاران، ۱۳۹۰؛ غباری‌بناب و همکاران، ۱۳۸۸).

## بحث و نتیجه‌گیری

هدف از این پژوهش، بررسی رابطه تجارب معنوی روزانه و شادمانی دانشجویان و همچنین بررسی امکان پیش‌بینی مؤلفه‌های شادمانی بر اساس تجارب معنوی روزانه بود. یافته اول پژوهش، که از بررسی سؤال اول و دوم به دست آمد، حاکی از این است که رابطه مثبت و معناداری بین تجارب معنوی روزانه و مؤلفه‌های شناختی و عاطفی شادمانی وجود دارد. این یافته، با نتایج تحقیقات پیشین همخوان است (روولد، ۲۰۱۱؛ دی، ۲۰۱۰؛ هلدر و همکاران، ۲۰۱۰). همان‌گونه که در قرآن کریم نیز در آیات مختلف (روم: ۱۵؛ احقاف: ۱۳؛ بقره: ۳۸؛ رعد: ۲۸) بیان شده، ایمان به خدا و یاد خدا در زندگی، از مهم‌ترین عوامل مؤثر بر شادمانی است.

در تبیین این یافته، می‌توان گفت: تجارب معنوی دارای کارکردهایی هستند که موجب شادکامی نهایی افراد می‌شوند. هیز و آرجیل در بین کارکردها، به مواردی از جمله احساس اتصال با معبودی بسیار قدرتمند و مقدس، عشق، برابری و احساس در جمع بودن، اشاره می‌کنند (نادی، ۱۳۹۰). باور به اینکه خدایی هست که موقعیت‌ها را کنترل می‌کند و ناظر بر بندگان خویش است، منجر به نوعی احساس حمایت می‌شود که به شادمانی فرد می‌انجامد. به‌طوری‌که اغلب افرادی که رابطه خود با خدا

## منابع

- اشرفی، عباس و سوسن براری، ۱۳۹۱، «مطالعه تطبیقی عوامل و انواع شادی در قرآن و عهدین»، *مطالعات قرآن و حدیث*، ش ۵، ص ۱۶۹-۲۰۴.
- بردبار، مریم، ۱۳۸۵، *پیش‌بینی شادمانی بر اساس ابعاد هویت با واسطه‌گری باورهای کنترل-هماهنگی و احساسات در تعاملات اجتماعی*، پایان‌نامه کارشناسی ارشد، روان‌شناسی تربیتی، شیراز، دانشگاه شیراز.
- بهرامی دشتکی، هاجر و همکاران، ۱۳۹۰، «اثر بخشی آموزش معنویت به شیوه گروهی بر کاهش افسردگی در دانشجویان»، *تازه‌ها و پژوهش‌های مشاوره*، سال پنجم، ش ۱۹، ص ۴۹-۷۲.
- تقوی، سیدمحمد رضا و حمید امیری، ۱۳۸۹، «بررسی خصوصیات روان‌سنجی مقیاس تجارب معنوی روزانه»، *تربیت اسلامی*، سال پنجم، ش ۱۰، ص ۱۵۱-۱۶۷.
- شریفی، احسان و همکاران، ۱۳۸۷، «ساخت و بررسی ویژگی‌های روان‌سنجی پرسش‌نامه گرایش‌های معنوی در دانشجویان دانشگاه اصفهان»، *مطالعات اسلام و روان‌شناسی*، سال ۱، ش ۱، ص ۵۹-۷۸.
- عباسی، محمود و همکاران، ۱۳۹۱، «تعریف مفهومی و عملیاتی‌سازی سلامت معنوی: یک مطالعه روش‌شناختی»، *اخلاق پزشکی*، سال ششم، ش ۲۰، ص ۱۱-۴۴.
- غباری‌بناب، باقر و همکاران، ۱۳۸۸، «رابطه اضطراب و افسردگی با میزان معنویت دانشجویان دانشگاه تهران»، *روانشناسی کاربردی*، سال سوم، ش ۲، ص ۱۱۰-۱۲۳.
- مؤمنی، خدامراد و افسانه شهبازی‌راد، ۱۳۹۱، «رابطه معنویت، تاب‌آوری و راهبردهای مقابله‌ای با کیفیت زندگی دانشجویان»، *علوم رفتاری*، ش ۲، ص ۹۷-۱۰۳.
- مازوحی، طاهره و همکاران، ۱۳۹۱، «شادی از منظر مکتب اسلام و روان‌شناسی»، *سبک زندگی اسلامی با محوریت سلامت*، ش ۴، ص ۱۲۰-۱۳۹.
- مطهری، مرتضی، ۱۳۸۶، *انسان و ایمان*، تهران، صدرا.
- مهرابی، حسینعلی و همکاران، ۱۳۸۵، *تعیین عوامل مؤثر در رضایت از زندگی نزد دانشجویان دانشگاه اصفهان در: سومین سمینار سراسری بهداشت روانی دانشجویان تهران*.
- نادی، محمدعلی و ایلناز سجادیان، ۱۳۹۰، «تحلیل روابط بین معنای معنوی با بهزیستی معنوی، شادی ذهنی، رضایت از زندگی، شکوفایی روان‌شناختی، امید به آینده و هدفمندی در زندگی دانشجویان»، *فصلنامه علمی پژوهشی دانشکده بهداشت یزد*، ش ۳، ص ۵۴-۶۸.
- وست، ویلیام، ۱۳۸۳، *روان‌درمانی و معنویت*، ترجمه سلطان‌علی شیرافکن و شهریار شهیدی، تهران، رشد.
- یعقوبی، ابوالقاسم، ۱۳۸۷، «بررسی رابطه هوش معنوی با میزان شادکامی دانشجویان دانشگاه بوعلی همدان»، *پژوهش در نظام‌های آموزشی*، ش ۹، ص ۹۲-۱۰۵.
- یونگ، گوستاو کارل، ۱۳۷۰، *دین و روان‌شناسی*، ترجمه فؤاد روحانی، تهران، شرکت سهامی کتاب‌های جیبی.

در تبیین این نتایج می‌توان گفت: احساس حضور خداوند و ارتباط با او، طرز تلقی فرد را از خود، خلقت و رویدادهای پیرامون تغییر می‌دهد. فرد خود را در حمایت و لطف همه‌جانبه خداوند، بزرگ‌ترین نیروی موجود می‌بیند. بدین ترتیب، احساس لذت معنوی عمیقی به وی دست می‌دهد. در واقع، می‌توان پذیرفت که تجارب معنوی روزانه در یافتن معنا و هدف در زندگی به شخص کمک می‌کند و موجب می‌شوند تا او جهت‌گیری واقع‌بینانه‌ای در زندگی اتخاذ کنند و حسی از خشنودی، بهجت و عاطفه مثبت را از رابطه موجود بین خود و خدا به دست آورد.

همچنین احساس حضور خداوند و ارتباط با قدرتی لایتناهی، هدف زندگی را برای فرد روشن می‌کند و مایه تسلی در شرایط دردناک و تهدیدکننده می‌شود. در نتیجه فرد، رویدادهای غیرمنتظره را به‌عنوان رویدادهایی کمتر تهدیدکننده ارزیابی می‌کند و قادر است رویدادهای غیرقابل تغییر را بپذیرد. از این دیدگاه، فرد زمانی که با نیروی بزرگ‌تری در ارتباط است و اهداف و ارزش‌های والاتری دارد، کمتر عواطف منفی نظیر اضطراب، خشم و... را تجربه خواهد کرد. شهید مطهری در کتاب *انسان و ایمان* بیان می‌کند: روح انسان همچون زمین حاصل‌خیزی است که دانه‌های درخواست و نیاز در آن به خوبی می‌روید و خداوند نیز همواره همراه کسی است که همراه خداوند باشد، چنین انسانی نه ترسی دارد و نه غم و اندوهی به روح و جان او چنگ خواهد انداخت؛ زیرا آفرینش را هدفدار و هدف را خیر و تکامل و سعادت معرفی می‌کند (ر.ک: مطهری، ۱۳۸۶). در قرآن آمده است: «إِنَّ الَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ وَأَقَامُوا الصَّلَاةَ وَآتَوُا الزَّكَاةَ لَهُمْ أَجْرُهُمْ عِنْدَ رَبِّهِمْ وَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ» (بقره: ۲۷۷)؛ همانا آنان که اهل ایمان و نیکوکارند و نماز به پا دارند و زکات بدهند آنان را نزد پروردگار پاداش نیکو خواهد بود و هرگز ترس و بیمی از حوادث آینده و اندوه و غمی از گذشته نخواهند داشت.

در پایان بیان این نکته ضروری است که در این تحقیق، به بررسی نقش دو عامل احساس حضور خدا و ارتباط با خدا در شادمانی دانشجویان پرداخته شد. پیشنهاد می‌شود که در پژوهش‌های آتی عوامل دیگری چون امید به فضل و وعده الهی، صبر و استقامت، احسان و نیکی به دیگران و سایر عواملی که در منابع اسلامی به‌عنوان عوامل مؤثر بر شادمانی شناخته شده‌اند (اشرفی و براری، ۱۳۹۱؛ مازوحی و همکاران، ۱۳۹۱) مورد مطالعه قرار می‌گیرد تا بتوان درصد بیشتری از واریانس این سازه مهم را تبیین کرد و به تصویر روشن‌تری از شادمانی و نقش هر یک از عوامل مؤثر در آن دست یافت. محدودیت این پژوهش، این است که جامعه آماری تحقیق محدود بوده است. از این رو، پیشنهاد می‌شود که در پژوهش‌های آتی قدرت پیش‌بینی‌کنندگی تجارب معنوی روزانه برای سازه شادمانی، در یک جامعه گسترده‌تر مورد بررسی قرار گیرد.

- Lyubomirsky, S, & et al, 2005, Pursuing happiness, *The General Psychology*, v. 9, p. 111-131.
- Mann, J. R, & et al, 2008, Religiosity, spirituality, and antenatal anxiety in southern U.S. women, *Archives of women's Mental Health*, v. 11, p. 19-26.
- Mattis, J, 2002, Religion and spirituality in the meaning making and coping experience, *Psychology of women*, v. 26, p. 56-70.
- Myers, D, & Diener, E, 1995, Who is happy?, *Psychological science*, v. 6, p. 10-19.
- Peterson, c, & Seligman, M, 2004, *Character strengths and virtues*, Oxford university press.
- Rowold, J, 2011, Effects of spiritual well-being on subsequent happiness, psychological well-being, and stress, *Journal of religious health*, v. 50, p. 950-963.
- Salarifar M. R, & et al, 2005, *Theoretical and psychometrics scale religious selected conference papers*, Tehran: Seminary and university publication.
- Schuls, E. K, 2002, The meaning of spirituality in the lives and adaptation processes of individuals with disabilities, unpublished doctoral dissertation, texas woman's university, Denton, texas.
- Seligman, M, 2002, *Authentic: Using the New Positive Psychology to Realize Your Potential for Lasting Fulfillment*, New York: Free Press.
- Tonigan, J, & et al, 2002, Test-Retest Study of the Brief Measure of Religiousness and Spirituality among Treatment Seeking Substance Users, Manuscript Submitted for Publication.
- Underwood, L, & Teresi, J, 2002, The Daily Spiritual Experience Scale: Development, theoretical Description, Reliability, Exploratory Factor Analysis, and Preliminary Construct Validity Using Health Related Data, *Journal of Behavioral Medicine*, v. 24, p. 22-33.
- Van Dierendonck, D, 2012, Spirituality as an essential determinant for the good life, its importance relative to the self-determinant psychological needs, *Journal of happiness studies*, v. 13, p. 685-700.
- Van Rigin J, 2008, Happiness & religion: adenominal perspective, *Journal of Religious and Health*, v. 46, p. 480-499.
- Wardell, D, & Engebretson, J, 2006, Taxonomy of spiritual experiences, *Journal of religion and health*, v. 45, p. 215-233.
- Watson, D, & et al, 1985, Development and validation of brief measures of positive and negative affect: the PANAS scale, *Journal of Personality and Social Psychology*, v. 54, p. 1063-1070.
- Wills, E, 2009, Spirituality and subjective well-being: Evidence for a new domain in the personal wellbeing index, *Journal of Happiness Studies*, v. 10, p. 49-69.
- Yazdani F, 2003, Relationship between religious attitude, coping strategies and happiness among high school boys and girls of Isfahan, *Journal of knowledge and Research in psychology*, v.5, p. 29-46.
- Zhang, K, & et al, 2014, Personal spiritual values and quality of life: evidence from chinese college students, *Journal of religion and health*, v. 53, p. 986-1002.
- Zinbauer, B, & et al, 1997, Scientific study of religion, *Journal for the scientific study of religious*, v. 5, p. 45-60.
- Argyle, M, 2001, *The psychology of Happiness*, London, Rutledge.
- Cheng, H, & Furnham, A, 2003, personality, self-esteem, and demographic predictions of happiness and depression, *Personality and individual differences*, v. 34, p. 921-942.
- Cohen, S, & et al, 1997, *Measuring Stress: a Guide for Health and Socials Scientists*, New York: Oxford University Press.
- Cohen, S, & et al, 2000, *Social Support Measurement and Intervention: a Guide for Health and Social Scientists*, New York: Oxford University Press.
- David, S, & et al, 2013, *The oxford handbook of happiness*, New York: Oxford University Press.
- Day, J. M, 2010, Religion, spirituality, and positive psychology in adulthood: A developmental view, *Journal of Adult Development*, v. 17, p. 215-229.
- Desrosiers, A, & Miller, I, 2007, Relational spirituality and depression in adolescent girls, *Journal of Clinical Psychology*, v. 63, p. 1021-1037.
- Diener, E, & et al, 1985, The satisfaction with life scale, *Journal of Personality And Assessment*, v. 44, p. 34-43.
- Diener, E, & et al, 1999, Subjective well-being: three decades of progress, *Psychological bulletin*, v. 125, p. 276-302.
- Diener, E, 1984, Subjective well-being: The science of happiness and a proposal for a national index, *American Psychologist*, v. 55, p. 34-43.
- Doolittle, B. R, & Farrell, M, 2004, The association between spirituality and depression in an urban clinic, *Journal of Clinical Psychology*, v. 6, P. 114-118.
- Elkins, D.N, & et al, 1988, Toward a humanistic phenomenological spirituality: Definition, description, and measurement, *Journal of Humanistic psychology*, v. 28 (4), p. 5-18.
- Ellison, C, & Fan, D, 2008, Daily spiritual experiences and psychological well-being among US adults, *Socio indic research*, v. 88, p. 247-271.
- Fong, T. C, & et al, 2009, "Validation of the Chinese Version of Underwood's Daily Spiritual Experience Scale-Transcending Cultural Boundaries?" *International Journal of Behavior Medicine*, v. 16, p. 91-97.
- Holder, M, & et al, 2010, Spirituality, religiousness, and happiness in children, *Journal of happiness studies*, v. 11, p. 131-150.
- Joshanloo, M, 2011, Investigation of the contribution of spirituality and religiousness to hedonic and edaimonic well-being in Iranian adults, *Journal of happiness studies*, v. 12, p. 915-930.
- Kitayama, S, & et al, 2004, Cultural Constructions of happiness: Theory and Empirical Evidence, *Journal of Happiness Studies*, v. 5, p. 223-239.
- Kulik, L, 2006, Personality profiles, life satisfaction and gender-role ideology among couples in late adulthood: The Israeil case, *Personality and Individual Differences*, v. 40, p. 317-329.
- Lelkes O, 2006, Testing freedom: happiness, religion and economic transition, *Journal of Econ Beha Organ*, v. 59, p. 173-194.
- Lopez, S, & Snyder, C, 2011, *The oxford handbook of positive psychology*, Oxford university press.
- Loustalot, F. V, & et al, 2006, Psychometric Examination of the Daily Spiritual Experiences Scale, *Journal of Cultural Diversity*, v. 13, p. 162-167.