

بررسی اثر دینداری، صبر و امید بر بهزیستی فضیلت‌گرا

An investigation of the effect of religiousness, patience, and hope on eudaimonic well-being

زهرا مرحمتی* / دانشجوی دکتری روان‌شناسی تربیتی، دانشگاه شیراز

Zahra Marhemati (Ph.D Student in Psychology, Shiraz University)

فرهاد خرمایی / دانشیار روان‌شناسی تربیتی، دانشگاه شیراز

Farhad Khormaei (Associate Professor of Psychology, Shiraz University)

Abstract

The aim of this study was to develop a structural model for the explanation of eudaimonic well-being based on the components of religiousness and the mediating roles of patience and hope. The research method is correlational and the participants were 527 students at Shiraz University who were selected through multi-stage cluster random sampling method and filled out the religiousness questionnaire (Glock and Stark, 1965), Patience scale (Khormaei, Farmani, and

چکیده

هدف پژوهش حاضر، تدوین مدلی ساختاری به منظور تبیین بهزیستی فضیلت‌گرا بر اساس مؤلفه‌های دینداری و نقش واسطه‌ای صبر و امید است. روش پژوهش همبستگی است و مشارکت‌کنندگان شامل ۵۲۷ دانشجوی دانشگاه شیراز بودند که برای انتخاب آنها از روش نمونه‌گیری تصادفی خوشه‌ای چندمرحله‌ای استفاده شد و پرسش‌نامه‌های دینداری (گلاک و استارک، ۱۹۶۵)، مقیاس صبر (خرمایی و همکاران، ۱۳۹۳ ب)، پرسش‌نامه امید (اشنایدر، ۱۹۹۶) و پرسش‌نامه بهزیستی فضیلت‌گرا

تاریخ دریافت مقاله: ۱۳۹۵ / ۰۸ / ۰۹، تاریخ پذیرش مقاله: ۱۳۹۵ / ۱۰ / ۱۸.

Soltani, 2014 B), and eudaimonic well-being questionnaire (Waterman et al, 2010). Reliability and validity of the scales, for use in the Iranian culture have been at satisfactory level. SPSS-21 and AMOS-21 softwares were used for path analysis. The results of structural equation modeling showed that the proposed model is a good fit with the data for study and the direct effects of religiousness on eudaimonic well-being, religiousness on the patience and hope, and patience and hope on the eudaimonic well-being were confirmed. The model also showed that the indirect effect of religiousness mediated by hope and patience on eudaimonic well-being is greater than its direct effect. That is religious rituals and believes accompanied with hope and patience make youth's life better. Another finding of this study was that the beta value of belief ($86/0=\beta$) and emotional ($80/0=\beta$) religiousness were greater than those value of outcome ($50/0=\beta$) and ritual ($28/0=\beta$) dimensions of religiousness. Thus, it is suggested to emphasize on internalizing and religious feelings, more than other aspects of religiousness.

Keywords: religiousness, patience, hope, eudaimonic well-being.

(واترمن و همکاران، ۲۰۱۰) را تکمیل کردند. روایی و پایایی ابزارهای استفاده‌شده، برای استفاده در فرهنگ ایرانی در سطح رضایت‌بخش بود. تحلیل داده‌ها با استفاده از نرم‌افزار SPSS21 برای آمار توصیفی، و از AMOS21 برای تحلیل مسیر در مدل معادلات ساختاری استفاده شد. نتایج تحلیل مسیر از نوع مدل‌یابی معادلات ساختاری نشان داد مدل پیشنهادی با داده‌های این پژوهش برازش مناسبی دارد و اثر مستقیم دینداری بر بهزیستی فضیلت‌گرا، دینداری بر امید و صبر، و امید و صبر، بر بهزیستی فضیلت‌گرا تأیید شد. همچنین، مدل نشان داد اثر غیرمستقیم دینداری با واسطه امید و صبر، بیشتر از اثر مستقیم آن، باعث ارتقای سطح بهزیستی فضیلت‌گرا می‌شود. به این معنا که اگر اعتقادات و مناسک دین با امید و صبر همراه شود، سبب ایجاد زندگی بهتر جوانان می‌شود. از یافته‌های دیگر پژوهش آن بود که ضرایب بعد اعتقادی ($\beta=0/86$) و عاطفی ($\beta=0/80$) دینداری، بیشتر از ابعاد پیامدی ($\beta=0/50$) و مناسکی ($\beta=0/28$) بود. بنابراین، پیشنهاد می‌شود تأکید بیشتری بر درونی و نهادینه کردن باورها (مانند: معرفت نفس و خدا) و احساسات دینی (مانند دل‌بستگی به خدا) نسبت به سایر ابعاد دینداری صورت پذیرد.

کلیدواژه‌ها: دینداری، صبر، امید، بهزیستی فضیلت‌گرا.

مقدمه

سازمان بهداشت جهانی^۱ (۲۰۱۴) سلامتی را به عنوان حالتی از بهزیستی کامل جسمی،^۲ شناختی^۳ و اجتماعی^۴ و نه صرفاً غیاب بیماری تعریف می‌کند. تلاش‌هایی که در جهت گذر از الگوهای سنتی سلامتی صورت گرفته، گرچه زمینه لازم را برای تلقی سلامت به عنوان حالتی از بهزیستی (نه صرفاً بیماری) فراهم کرده، ولی کافی نیست (سلیگمن،^۵ ۲۰۰۳). یکی از مفاهیم مهم در رویکرد روان‌شناسی مثبت، مفهوم بهزیستی^۶ است. فلاسفه نیز در نظریه‌های لذت‌گرایانه^۷ اپیکوری،^۸ به طور گسترده به مفهوم نیک‌بختی و بهزیستی پرداخته‌اند (دینر و همکاران،^۹ ۲۰۰۲). تعریف دیگری که سازمان بهداشت جهانی (۲۰۱۴) از بهزیستی دارد، سلامتی را حالتی از بهزیستی می‌داند که در آن هر فردی توانایی‌های خود را می‌شناسد و می‌تواند به نحو مؤثر و سازنده بکوشد و نقشی را در جامعه ایفا کند. معنای لغوی بهزیستی نوعی حالت رضایت از شادبودن، سلامتی و موفقیت است که به تجربه و عملکرد روان‌شناختی مطلوب اشاره می‌کند (دسی و ریان،^{۱۰} ۲۰۰۸). بسیاری از دانشمندان احساس بهزیستی را حالت مثبتی می‌دانند که بر روی پیوستاری از منفی تا مثبت تغییر می‌کند (کان و یوستر،^{۱۱} ۲۰۰۲).

دسی و ریان (۲۰۰۸) و بسیاری از دانشمندان دیگر، بهزیستی را حاصل دو سنت لذت‌گرایی و فضیلت‌گرایی می‌دانند. آنان بهزیستی را از دو دیدگاه نسبتاً متفاوت تعریف می‌کنند؛ نخست

1. World Health Organization (WHO)

2. somatic

3. cognitive

4. social

5. Seligman, M. E.

6. well-being

7. hedonic

8. epicure

9. Diener, E.; Lucas, R. E.; Oishi, S.

10. Deci, E. L.; Ryan, R. M.

11. Kahn, R. L.; Yuster, F. Th.

دیدگاهی که مبتنی بر لذت‌گرایی است و بهزیستی را مترادف با فزونی عواطف مثبت بر عواطف منفی و رضایت از زندگی می‌داند که به آن بهزیستی لذت‌گرا گفته می‌شود (ریف و سینگر،^۱ ۲۰۰۶). دیدگاه دیگر، یعنی بهزیستی فضیلت‌گرا، نگاه جامعی به بهزیستی دارد و بهزیستی را معادل با زندگی کردن بر اساس اهداف اصیل و شکوفاکردن استعدادها و یافتن معنا در زندگی و تلاش مستمر در جهت رشد شخصی و اخلاقی می‌داند (دسی و ریان، ۲۰۰۸).

از سوی دیگر، اینکه بهزیستی چیست و چگونه می‌توان در مسیر آن قرار گرفت، از پرسش‌ها و دغدغه‌های اساسی و همیشگی انسان اندیشه‌ورز بوده است (اکبری، ۱۳۹۲). تحقیقات فراوانی در پاسخ به این پرسش انجام شده و پژوهشگران به این نتیجه دست یافته‌اند که مذهب بخش مهمی از زندگی اجتماعی و روان‌شناختی فرد است (اکسلاین،^۲ ۲۰۰۲). برای مثال، هامبلین و گراس^۳ (۲۰۱۳) دریافتند کسانی که در جوامع مذهبی مانند کلیسا، حضور کمتری داشته‌اند تعارض هویت بیشتری را تجربه کرده و حمایت اجتماعی کمتری نیز، نسبت به گروه دیگر درباره آنان گزارش شده است. بر اساس یافته‌های واحدی و احمدیان (۱۳۹۳) نیز، مذهب موجب احساس معنا بخش بودن زندگی و به نوعی پاسخ به پرسش درباره هدف و معنای زندگی می‌شود که این بر هویت جوان تأثیر می‌گذارد. پس با افزایش معنا بخشی زندگی و نگرش مذهبی، هویت‌یافتگی و سلامت روان نیز افزایش می‌یابد. بررسی ارتباط تنیدگی، افسردگی و اضطراب با مذهب نیز نشان داده است رابطه منفی بین مذهبی بودن و اضطراب وجود دارد (عباسی و جان‌بزرگی، ۱۳۸۹).

دینر و اویشی (۱۹۹۷) معتقدند افراد با گرایش دینی و با این عقیده که در جهان مقصد والایی وجود دارد، می‌توانند بهزیستی و نیک‌بختی خود را ارتقا بخشند. آگوستین^۴ (۲۰۱۴) می‌گوید بهزیستی و معنویت رابطه تنگاتنگی دارند. الیسون^۵ (۱۹۹۱) بهزیستی معنوی را تأیید

1. Ryff, C. D.; Singer, B. H.
2. Exline, J. J.
3. Hamblin, R.; Gross, A. M.
4. Augustyn, B. D.
5. Ellison, C. G.

زندگی در ارتباط با خدا، خود، اجتماع و محیطی که در آن پرورش یافته تعریف می‌کند و آن را دارای دو عنصر می‌داند: عنصر مذهبی و عنصر روانی - اجتماعی. یافته‌های پژوهش وی نشان می‌دهد حضور در مراسم مذهبی و تقویت باورهای دینی، تأثیر مثبتی در بهزیستی دارد و افراد با ایمان مذهبی قوی، گزارش سطوح بالاتری از رضایت در زندگی، شادی‌های شخصی بیشتر و عواقب روانی اجتماعی منفی کمتری از حوادث زندگی پس از سانحه دارند. توجه به این مسئله در طی سال‌ها موجب شده است در ادیان و آیین‌های کهن بشری ضمن تشریح علل آرامش روحی و روانی، راهکارهایی برای پاسخ به این نیاز اساسی بشر داده شود. همچنین، از سال‌ها پیش معنویت‌درمانی، برای افزایش بهزیستی افراد تجویز شده است (مارویک،^۱ ۱۹۹۵). مداحی و همکاران (۱۳۹۰) در تحقیق خود نشان دادند جهت‌گیری مذهبی، هم از نوع درونی و هم از نوع بیرونی آن، قابلیت پیش‌بینی بهزیستی روان‌شناختی را دارد و هرچه میزان جهت‌گیری مذهبی جوانان درونی‌تر باشد، بهزیستی روان‌شناختی آنها بیشتر خواهد بود. از نظر پژوهشگرانی مانند اسماعیل و دیسموخ^۲ (۲۰۱۲) نیز باورهای مذهبی و جهت‌گیری دینی، باعث ارتقای بهزیستی و رضایت از زندگی می‌شود.

یکی از اهداف دانش بشری در حوزه علوم انسانی، کمک به انسان‌ها در بهتر زندگی کردن است. روان‌شناسان و جامعه‌شناسان با مطرح کردن نظریه‌های متعدد، در صدد ترسیم ساز و کارهایی برای کمک به انسان‌ها در کسب آرامش و پرهیز از رنج بوده‌اند. یکی از اهداف ادیان الهی نیز کمک به انسان‌ها در زیستن بهینه و تنظیم روابط فردی و اجتماعی آنها است. در این زمینه، یکی از مفاهیم بلند و عمیق دینی، که از مهم‌ترین روش‌های سازگاری نیز به حساب می‌آید، «صبر»^۳ است. در فرهنگ لاروس معنای لغوی صبر با بردباری، شکیبایی و نگهداری خویشتن از بی‌تابی همراه است. راغب اصفهانی (۱۳۶۲) «صبر» را به وادارکردن خود به آنچه عقل و دین اقتضا می‌کند و بازداشتن خود بر آنچه عقل و دین نهی می‌کند، معنا کرده است. بنابراین، برخلاف تصور عامه، صبر به معنای کنارکشیدن و انفعال نیست؛ بلکه اصولاً

1. Marwick, C.

2. Ismail, Z.; Desmukh, S.

3. patience

صبر فعالیتی عقلانی است که بر اساس آن فرد صابر برای رسیدن به اهداف خود از آن بهره می‌برد و مستلزم شجاعت در مواجهه با واقعیت‌ها و استقامت و پایداری در رسیدن به اهداف است (ایزدی طامه و همکاران، ۱۳۸۹).

خداوند در قرآن (ابراهیم: ۵؛ لقمان: ۳۱؛ سبأ: ۱۹؛ شوری: ۳۳) راه کشف حقایق و ظرایف آفرینش، همچنین رشد و رسیدن به موفقیت را صبوری، معرفی کرده است. از سوی دیگر، بسیاری از مصیبت‌ها، آزمایش‌ها و ابتلائات، مانند بیماری‌ها و امراض، بر حسب توانمندسازی و ظرفیت‌سازی برای رشد و تکامل انسان است و این باور که صبر می‌تواند انسان را هدفمند کند و به هدف خود، یعنی کمال، برساند، در سوره فرقان، آیه ۲۰، به‌خوبی بیان شده است. نوری (۱۳۸۷) صبر را یک ویژگی با ثبات درونی می‌داند که نتیجه آن مدیریت احساسات و هیجانات، توان تحمل سختی‌ها و سخت‌کوشی‌ها در کارها است. طباطبایی (۱۳۸۲) صبر را تحمل چیزی می‌داند که نفس از آن کراهت دارد. جوادی آملی (۱۳۷۸) معتقد است از معنای صبر، ستبری، غلظت، نستوهی و مقاومت اخذ می‌شود که جزع و ناله در آن جایی ندارد. مکارم شیرازی (۱۳۷۲) صبر را به معنای پایداری و استقامت در برابر هر مشکلی می‌داند. با توجه به معنای لغوی صبر و نیز اینکه دانشمندان اخلاق در تعریف اصطلاحی صبر، معنای لغوی آن را لحاظ کرده‌اند، می‌توان صبر را این‌گونه تعریف کرد: صبر نگهداری و کنترل نفس در حالت خاصی است که سبب پایداری در انجام‌دادن کارهای سخت، تحمل سختی‌ها و مشکلات و کنترل تکانه‌های شهوانی و پرخاشگری می‌شود (نوری، ۱۳۸۷).

در منابع اخلاق اسلامی مرجع (مانند کیمیای سعادت، اخلاق ناصری و معراج السعاده)، این مفهوم به عنوان مهم‌ترین فضیلت و صفت اخلاقی بحث و بررسی شده است و مانند اکثر فضیلت‌های اخلاقی صفت‌گونه، که اکثر علمای اخلاق از آن به عنوان ویژگی‌های پایدار و راسخ یاد می‌کنند، هم می‌تواند جنبه سرشتی داشته باشد و هم به عنوان صفتی ثانویه فرض شود که در نتیجه تکرار و تمرین مستقر شده است (برای مثال، غزالی، ۱۳۹۰؛ نراقی، ۱۳۶۲؛ و مجلسی، ۱۴۱۳). این صفات پایدار موجب می‌شود رفتارهایی متناسب با آن صفات به‌سهولت و بدون نیاز به تأمل از انسان صادر شود (مجلسی، ۱۴۱۳؛ خرمایی و فرمانی، ۱۳۹۴).

اندیشمندان اسلامی با لحاظ کردن صبر به عنوان فضیلتی اخلاقی و با پیروی از آیات و روایات، این فضیلت را برای ایمان به منزله سر برای بدن تلقی می‌کنند (حر عاملی، ۱۳۸۶: ۲۵۷/۳). بر اهمیت صبر در قرآن کریم تأکید فراوان شده است. تکرار ۱۰۳ بار کلمه «صبر» در قرآن کریم، دلیل بر اهمیت این مفهوم در اسلام است. حسین ثابت (۱۳۸۷ ب) نیز صبر را یکی از آموزه‌های مهم دینی و از راهبردهای مقابله‌ای مذهبی در برابر فشار روانی می‌داند. وی بر اساس تقسیم‌بندی روایتی از صبر و با استناد به سه منبع قرآن و تفاسیر، کتب حدیث و کتب اخلاقی، سه مقوله روایتی صبر در سختی، صبر در برابر گناه و صبر بر طاعت را محور طراحی مقیاس صبر نوجوانان قرار می‌دهد.

انسان به گونه‌ای آفریده شده است که در مواجهه با سختی‌ها و مشکلات ساخته می‌شود؛ «قطعاً همه شما را با چیزی از ترس، گرسنگی و کاهش در مال‌ها و جان‌ها و میوه‌ها آزمایش می‌کنیم؛ و بشارت ده به استقامت‌کنندگان».^۱ صبر سپر دفاعی انسان در رویارویی با مشکلات اجتناب‌ناپذیر است؛ مشکلاتی که می‌تواند منجر به آسیب و زیان انسان شود؛ «مگر آنان که ایمان آورده و کارهای شایسته کرده‌اند و همدیگر را به حق سفارش کرده‌اند و همدیگر را به صبر سفارش کرده‌اند».^۲ بدون بهره‌گیری از صبر و شکیبایی، ساختار روان‌شناختی انسان در هم می‌شکند و در مواجهه با عداوت دیگران در هم خواهد شکست؛ «اگر شما را خوشحالی پیش آید از آن غمگین شوند و اگر به شما حادثه ناگواری رسد، خوشحال شوند، اما اگر شما صبر کنید و پرهیزکار باشید مکر و عداوت آنان آسیبی به شما نرساند که همانا خدا بر آنچه می‌کنید، محیط و آگاه است».^۳ صبر ابزار استقامت انسان‌ها در مواجهه با سختی‌ها و تحمل شداید زندگی است؛ «چه بسیار رخ داده است که پیغمبری جمعیت بسیار (از پیروانش) همراه او جنگیدند و با این حال، اهل ایمان با سختی‌هایی که در راه خدا به آنها رسید هرگز بیمناک

۱. ﴿وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالْعَمَلَاتِ وَبَشِيرٍ الصَّابِرِينَ﴾ (بقره: ۱۵۵).

۲. ﴿إِلَّا الَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ وَتَوَاصَوْا بِالْحَقِّ وَتَوَاصَوْا بِالصَّبْرِ﴾ (عصر: ۳).

۳. ﴿إِن تَمْسَسْكُمْ حَسَنَةٌ تَسُوهُمْ وَإِنْ تُصِبْكُمْ سَيِّئَةٌ يَفْرَحُوا بِهَا وَإِنْ تَضُرُّوْا وَتَتَّقُوا لَا يَضُرُّكُمْ كَيْدُهُمْ شَيْئًا إِنَّ اللَّهَ بِمَا يَعْمَلُونَ مُخِيطٌ﴾ (آل عمران: ۱۲۰).

و زیون نشدند و سر زیر بار دشمن فرو نیاوردند و (صبر و ثبات پیش گرفتند که) خدا صابران را دوست می‌دارد.^۱ بنابراین، صبر امری فعال و نه منفعل و ایستا است. در این آیات، صبر کلید پیش‌گیری از اختلافات و تعارض‌هایی است که جامعه انسانی را به ضعف و انحطاط می‌کشاند؛ «همه پیرو فرمان خدا و رسول باشید و هرگز راه اختلاف و تنازع نپوید که در اثر تفرقه ترسناک و ضعیف شده و قدرت و عظمت شما نابود خواهد شد، بلکه همه باید یکدل، پایدار و صبور باشید که خداوند همیشه با صابران است».^۲ در این صورت است که جامعه مسلمان بر دشمنان پیروز خواهند شد؛ «ای اهل ایمان! صبور باشید و یکدیگر را به صبر و مقاومت سفارش کنید و مهیا و مراقب کار دشمن بوده و خداترس باشید که پیروز و رستگار گردید».^۳

صبر با همسوسازی نیروی مثبت درون انسان تأثیر سازنده‌ای بر عملکرد او می‌گذارد و پایداری و ثبات قدم وی را در مواجهه با مصائب و سختی‌ها به دنبال دارد. انسان صبور زخم و زبان‌های دیگران را تحمل می‌کند و مقاوم در برابر سختی‌ها است؛ «پس تو بر آنچه می‌گویند، صبر و تحمل پیش گیر و خدای را پیش از طلوع خورشید و بعد از غروب آن و ساعاتی از شب تار و اطراف روز روشن ستایش و تسبیح گو، باشد که خشنود شوی».^۴ فرد صبور به خداوند توکل می‌جوید؛ «همانان که شکیبایی ورزیده و بر پروردگارشان توکل کرده‌اند»^۵ و اجر بزرگی در دنیا و عقبی خواهند داشت. او بخشنده و باگذشت خواهد بود؛ «و هر کس که شکیبایی و گذشت پیشه کند، بی‌گمان این از کارهای سترگ است».^۶ و به مقام

۱. ﴿وَكَأَيِّنْ مِنْ نَبِيٍّ قَاتَلَ مَعَهُ رِيثِيونَ كَثِيرًا مِمَّا وَهَنُوا لِمَا أَصَابَهُمْ فِي سَبِيلِ اللَّهِ وَمَا ضَعُفُوا وَمَا اسْتَكَانُوا وَاللَّهُ يُحِبُّ الصَّابِرِينَ﴾ (آل عمران: ۱۴۶).

۲. ﴿وَاطِيعُوا اللَّهَ وَرَسُولَهُ وَلَا تَنَازَعُوا فَتَفْشَلُوا وَتَذْهَبَ رِيحُكُمْ وَاصْبِرُوا إِنَّ اللَّهَ مَعَ الصَّابِرِينَ﴾ (أنفال: ۴۶).

۳. ﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اصْبِرُوا وَصَابِرُوا وَرَابِطُوا وَاتَّقُوا اللَّهَ لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ﴾ (آل عمران: ۲۰۰).

۴. ﴿فَاصْبِرْ عَلَىٰ مَا يَقُولُونَ وَسَبِّحْ بِحَمْدِ رَبِّكَ قَبْلَ طُلُوعِ الشَّمْسِ وَقَبْلَ غُرُوبِهَا وَمِنْ آنَاءِ اللَّيْلِ فَسَبِّحْ وَأَطْرَافَ النَّهَارِ لَعَلَّكَ تَرْضَىٰ﴾ (طه: ۱۳۰).

۵. ﴿الَّذِينَ صَبَرُوا وَعَلَىٰ رَبِّهِمْ يَتَوَكَّلُونَ﴾ (عنكبوت: ۵۹).

۶. ﴿وَلَمَنْ صَبَرَ وَغَفَرَ إِنَّ ذَلِكُمْ لَمِنْ أَكْرَمِ الْأُمُورِ﴾ (شوری: ۴۳).

بخشنده کسی نمی‌رسد مگر آنان که فضیلت صبر را در خود پرورش دهند؛ «و لیکن به این مقام بلند (یعنی در پاداش بدی نیکی کردن) کسی نمی‌رسد جز آنان که (در راه دینداری) دارای مقام صبر و ثبات و (در معرفت الهی) صاحب حظ بزرگ‌اند».^۱ این افراد حق قانونی عقوبت ستم را با بخشایش پاسخ می‌دهند؛ «و اگر خواستید کسی را مکافات کنید، نظیر آنچه مکافات دیده‌اید، مکافات دهید و اگر شکیبایی (و خویشتنداری) ورزید، بدانید که این شیوه برای شکیبایان بهتر است».^۲

قرآن کریم به انسان توصیه می‌کند صبر و شکیبایی برای خداوند در پیش گیرد؛ «و برای خدایت صبر و شکیبایی پیش گیر».^۳ در این صورت است که خداوند پاداش نیکوکاران و صابران را ضایع نمی‌کند: «شکیبایی پیشه کن که خداوند پاداش نیکوکاران را فرو نمی‌گذارد»؛^۴ و اجر بزرگی در انتظار آنان است؛ «مگر آنان که دارای ملکه صبر و عمل صالح‌اند که بر آنها آموزش حق و اجری بزرگ است»؛^۵ و وعده می‌دهد که این پاداش بزرگ‌تر از عملی است که شکیبایان داشته‌اند؛ «آنچه نزد شما است همه نابود خواهد شد و آنچه نزد خدا است (از ذخایر اعمال نیک و ثواب آخرت، تا ابد) باقی خواهد بود و البته اجری که به صابران بدهیم اجری است بسیار بهتر از عملی که به جا می‌آوردند».^۶ قرآن کریم بشارت می‌دهد که این سرانجام، نیک‌فرجام است؛ «(و می‌گویند) سلام و تحیت بر شما باد که صبر پیشه کردید و بس نیک است سرانجام این سرای».^۷ و آنانی که ایمان آورده‌اند و کارهای شایسته انجام دادند و یکدیگر را به حق و صبر سفارش کردند و استقامت و ایثار داشتند، پاداشی بزرگ در انتظارشان است؛ «و به آنان به خاطر شکیبایی که ورزیده‌اند بوستانی

۱. ﴿وَمَا يَلْقَاهَا إِلَّا الَّذِينَ صَبَرُوا وَمَا يَلْقَاهَا إِلَّا الَّذِينَ صَبَرُوا﴾ (فصلت: ۳۵).

۲. ﴿وَإِنْ عَاقَبْتُمْ فَعَاقِبُوا بِمِثْلِ مَا عُوقِبْتُمْ بِهِ وَلَئِنَّ صَبْرَكُمْ لَهُوَ خَيْرٌ لِلصَّابِرِينَ﴾ (نحل: ۱۲۶).

۳. ﴿وَلِيَرْبِكُمْ فَاصْبِرْ﴾ (مدثر: ۷).

۴. ﴿وَإِصْبِرْ فَإِنَّ اللَّهَ لَا يَضِيعُ أَجْرَ الْمُحْسِنِينَ﴾ (هود: ۱۱۵).

۵. ﴿إِلَّا الَّذِينَ صَبَرُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ أُولَئِكَ لَهُمْ مَغْفِرَةٌ وَأَجْرٌ كَبِيرٌ﴾ (هود: ۱۱).

۶. ﴿مَا عِنْدَكُمْ يَنْقَدُ وَمَا عِنْدَ اللَّهِ بَاقٍ وَلَنَجْزِيَنَّ الَّذِينَ صَبَرُوا أَجْرَهُمْ بِأَحْسَنِ مَا كَانُوا يَعْمَلُونَ﴾ (نحل: ۹۶).

۷. ﴿سَلَامٌ عَلَيْكُمْ بِمَا صَبَرْتُمْ فَنِعْمَ عُقْبَى النَّارِ﴾ (رعد: ۲۴).

(بهشتی) و (جامه) ابریشم پاداش دهد.^۱

طباطبایی (۱۳۸۲) صبر را تحمل چیزی می‌داند که نفس از آن کراهت دارد. از نظر وی، بهترین صبر آن است که ریشه و منشأ هر جزع و تأسفی را در دل می‌سوزاند و قطع می‌کند. مکارم شیرازی (۱۳۷۲) معتقد است صبر و شکیبایی هرگز به معنای تحمل بدبختی و تن‌دادن به ذلت و تسلیم در برابر عوامل شکست نیست، بلکه به معنای پایداری و استقامت در برابر هر مشکل و حادثه است. رسول اکرم ﷺ در توصیف صبوری می‌فرماید: «صبور سه نشانه دارد؛ اول آنکه سستی نمی‌کند؛ دوم آنکه افسرده و دلتنگ نمی‌شود؛ و سوم آنکه از پروردگار خود شکوه نمی‌کند. زیرا اگر سستی کند حق را ضایع کرده و اگر افسرده و دلتنگ باشد، شکر نمی‌گزارد و اگر از پروردگارش شکوه کند، معصیت کرده است» (به نقل از: خرمایی و فرمانی، ۱۳۹۴).

روان‌شناسی تجربی غرب بنیان‌های صبر را بر تاریخچه تکاملی انسان استوار می‌کند. مفهوم «صبر» در این دیدگاه بر اساس توان موجود زنده در به تأخیر انداختن برخی از خواسته‌ها برای دستیابی بهتر به آنها در آینده‌ای نزدیک استوار است. توان انتظارکشیدن برای دریافت پاداش، زیربنای این تلقی است (برای مثال، استیونس و همکاران، ۲۰۰۵).^۲ این پژوهش‌ها به خصوص منشأ تکاملی صبر در انسان را جست‌وجو کرده‌اند. پژوهش بر روی نخستین‌ها گام نخست شروع این پژوهش‌ها بوده است و به پیروی از رویکرد تکاملی، به نقش صبر بر سازگاری بهتر توجه شده است (برای مثال، روساتی و همکاران، ۲۰۰۷).^۳ در مطالعه دای و فیشباخ^۴ (۲۰۱۳) نیز بر نقش انتظار، به عنوان هسته مفهومی صبر تأکید شده است. آنان معتقدند دوره انتظار، صبر و ارزش ادراک‌شده فرد را برای انتخاب اولویت‌ها، افزایش می‌دهد. در واقع، به فرد اجازه انتخاب، بین دو گزینه زمان و ارزش را می‌دهد. پترسون و سلیگمن

۱. ﴿وَجَزَاهُمْ بِمَا صَبَرُوا جَنَّةً وَحَرِيرًا﴾ (انسان: ۱۲).

2. Stevens, J. R.; Hallinan, E. V.; Hauser, M. D.

3. Rosati, A. G.; Stevens, J. R.; Hare, B.; Hauser, M. D.

4. Dai, X.; Fishbach, A.

(۲۰۰۴، به نقل از: خرمایی و فرمانی، ۱۳۹۴) معتقدند صبر، ترکیبی است از استقامت، گشودگی در تجربه و خودتنظیمی.

به نظر می‌رسد علی‌رغم اهمیت شناخت مفهوم صبر در سلامت روان، پیشینه‌چندانی درباره آن وجود ندارد. فقط تعداد اندکی از پژوهش‌ها وجود دارد که مفهوم صبر را از جهات مختلف بررسی کرده است. حسین ثابت (۱۳۸۷ ب) مقیاسی را با استفاده از آیات قرآن و تفاسیر حدیث با هدف سنجش صبر برای نوجوانان مطرح کرد. خرمایی و فرمانی (۱۳۹۳) نیز مدلی را برای صبر پیشنهاد داده‌اند که مبتنی بر باورهای دینی و اخلاقی است. آنان معتقدند صبر به عنوان فضیلتی اخلاقی، واکنش‌های شناختی، هیجانی، عاطفی و جسمی را متعادل می‌کند. رزم‌زن (۱۳۹۰) رابطه صبر و تاب‌آوری با تعالی معنوی را بررسی کرده است. این پژوهش که بر روی ۲۹۱ نفر از دانشجویان دانشگاه شیراز اجرا شد، نشان داد که رابطه مثبت معنا دار میان تمام مؤلفه‌های صبر و تعالی معنوی و مؤلفه‌های تاب‌آوری و تعالی معنوی وجود دارد. همچنین، نتایج تحلیل رگرسیون چندگانه نشان داد که دو مؤلفه صبر مانند تعالی شدن و شکیبایی، توانایی پیش‌بینی نمره کل تعالی معنوی، وحدت و پیوند معنوی را دارد.

همچنین، نتایج پژوهش غباری بناب و خدایاری فرد (۱۳۸۰) نشان داد که میان توکل و صبر همبستگی مثبت معنا داری وجود دارد. شریفی، مهربانی‌زاده و شکرکن (۱۳۸۲) نیز رابطه نگرش دینی با سلامت عمومی و شکیبایی را در دانشجویان بررسی کردند. نتایج پژوهش آنها نشان داد نگرش دینی با اختلال در سلامت عمومی رابطه منفی و با شکیبایی رابطه مثبت دارد و بُعد مناسبی متغیر دینداری بهترین پیش‌بینی کننده شکیبایی است. یعنی افرادی که به اعمال دینی مانند خواندن نماز، دعا، روزه گرفتن و قرآن خواندن مبادرت می‌ورزند از شکیبایی بیشتری برخوردارند. تحقیقات نشان می‌دهد آموزش صبر به فرد یاد می‌دهد از تمام امکانات خود برای رسیدن به اهداف زندگی‌اش استفاده کند و چنانچه به هدف خویش نرسد دچار احساس ناکارآمدی و اضطراب نشود (حسین ثابت، ۱۳۸۷ الف).

از سوی دیگر، با توجه به پیشینه پژوهش‌های تجربی درباره مفهوم صبر در ایران،

پیش‌فرض تعلق صبر به حوزه مفاهیم دینی پذیرفته شده است (نوری، ۱۳۸۷؛ خرمایی و فرمانی، ۱۳۹۴). دمیری و خرمایی (۱۳۹۴) نیز در پژوهش خود دریافتند که دینداری و صبر رابطه مثبت و معناداری دارند. در پژوهش مرحمتی و یوسفی (۱۳۹۴) نیز که با هدف بررسی رابطه ابعاد صبر و بهزیستی روان‌شناختی در گروهی از دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی شیراز اجرا شد، نتایج به‌دست آمده نشان داد که ابعاد صبر شامل شکیبایی، رضایت و استقامت، با نمره کل بهزیستی رابطه مثبت و معنادار دارد و افرادی که صبر بیشتری دارند، احساس تسلط بهتر بر محیط، رشد شخصی بیشتر، رابطه مثبت‌تر با دیگران، زندگی هدف‌مندتر و خودپذیری بالاتری دارند. بنابراین، نتایج صبر را می‌توان مهم‌ترین عنصر ایمان دانست که با بسیاری از ویژگی‌های شناختی، عاطفی و رفتاری انسان مرتبط است (خرمایی و همکاران، ۱۳۹۳).

برخی دانشمندان مانند اشنیتکر و امونس^۱ (۲۰۰۷) دینداری و معنویت را همراه با صبر و شکیبایی (اشنیتکر، ۲۰۱۲) عامل افزایش بهزیستی می‌دانند. آنها معتقدند صبر می‌تواند افراد را برای کنارآمدن با مشکلات زندگی توانمند کند، به طوری که افراد صبور به جای بدترکردن وضعیت، سعی در بهترکردن آن دارند. برخلاف تصور عامه، صبر به معنای کنارکشیدن و انفعال نیست؛ بلکه اصولاً فعالیتی عقلانی است که بر اساس آن فرد صابر برای رسیدن به اهداف خود از آن بهره می‌برد و مستلزم شجاعت در مواجهه با واقعیت‌ها و استقامت و پایداری در رسیدن به اهداف است.

برخی دانشمندان مانند اشتگر و فرازیر^۲ (۲۰۰۵) در تحقیقات خود، علاوه بر اینکه ارتباط مثبت و معناداری را بین دینداری و صبر به دست آوردند، به این نتیجه رسیدند که معنا در زندگی، نقش واسطه‌ای مهمی در ارتباط بین دینداری و بهزیستی با شاخص رضایت از زندگی، اعتماد به نفس، خوش‌بینی و احساسات مثبت و منفی دارد. الیسون (۱۹۹۱) معتقد است با انجام‌دادن اعمال مذهبی، مانند حضور در عبادتگاه‌ها، بهزیستی فرد نیز افزایش می‌یابد.

1. Schnitker, S. A.; Emmons, R. A.

2. Steger, M. F.; Frazier, P.

همچنین، دینر و همکاران (۲۰۰۲) معتقدند افراد با گرایش دینی و با این عقیده که در جهان مقصد والایی وجود دارد می‌توانند نیک‌بختی خود را ارتقا بخشند. این نظریه‌پردازان می‌گویند راه رسیدن به نیک‌بختی و خوش‌بختی روان‌شناختی، در پرتو توجه به ارزش‌ها و هدفمندی زندگی، عشق و علائق دینی و الهی است (ریان و دسی، ۲۰۰۱).

همچنین، تحقیقات بسیاری درباره تأثیر باورهای دینی و مذهبی در ارتقای سطح زندگی روان‌شناختی موجود است. برای مثال، کان و یوستر (۲۰۰۲) با بررسی ۱۰۰۰ فرد سالمند دریافتند که بعضی از باورهای وجودی^۱ (مانند ترس از خداوند، اضطراب مرگ و باور مربوط به زندگی پس از مرگ) با احساس بهزیستی رابطه دارد و این رابطه در بین افراد با مذهب پروتستان نسبت به کاتولیک‌ها و یهودی‌ها بیشتر است. نتایج پژوهش یگانه (۱۳۹۲) نیز نشان داد، مذهب، امیدواری و بهزیستی، با هم رابطه مثبت و معنادار دارند. یون و همکاران^۲ (۲۰۱۵) نیز معتقدند بین دین‌گرایی / معنویت و بهزیستی، ارتباط و مشترکات فراوانی وجود دارد. این ارتباط، بین افرادی که در موقعیت‌های پراسترس قرار می‌گیرند یا بین افرادی که موقعیت‌های سختی از زندگی را تجربه می‌کنند (موقعیت‌هایی مانند گرسنگی و امید به زندگی کمتر) بیشتر مشاهده شده است. این محققان، واسطه‌هایی همچون تمرین سلامتی،^۳ حمایت اجتماعی، منابع مقابله‌ای و باورهای دینی را یافته‌اند (یون و همکاران، ۲۰۱۵). بنا بر یافته‌های پژوهش‌ها (برای مثال، آقابابایی و همکاران (۱۳۹۱)) مشارکت در مناسک مذهبی، در کنار داشتن باورها و عواطف مذهبی، باعث ارتقای سطح بهزیستی افراد می‌شود.

با ظهور روان‌شناسی مثبت‌گرا، صاحب‌نظران و پژوهشگران توجه خود را صرف بررسی توانمندی‌های انسان کردند و به جای بررسی تجارب یا تصورات منفی افراد، سازه‌هایی چون معنویت و امید را کاویدند. آنان دریافتند که امید نیز مانند معنویت می‌تواند در ساختن زندگی بهتر مؤثر باشد (اشنایدر، ۲۰۰۰). در طول دهه ۱۹۵۰ تا ۱۹۶۰، روان‌پزشکان و روان‌شناسان،

1. existential beliefs

2. Yoon, E.; Chang, C. C. T.; Clawson, A.; Knoll, M.; Aydin, F.; Barsigian, L.; Hughes, K.

3. health practice

امید را تحت عنوان کلی «انتظار مثبت برای دستیافتن به هدف، مطالعه می‌کردند» (میننجر،^۱ ۱۹۶۹). این دیدگاه امید را به عنوان سازه‌ای تک‌بعدی، شامل این انتظار که اهداف می‌توانند محقق شوند، توضیح می‌دهد (چیوانس، فلدمان، وودوارد و اشنايدر،^۲ ۲۰۰۶).

در واقع، امید مجموعه‌ای شناختی مبتنی بر احساس موفقیت ناشی از منابع گوناگون (انرژی معطوف به هدف) و مسیرها (برنامه‌ریزی برای دستیابی به اهداف) است (یعقوبی، محقی و منظمی‌تبار، ۱۳۹۲). امید یا تفکر هدف‌مدار، از دو مؤلفه مرتبط به هم یعنی «مسیرهای تفکر» و «منابع تفکر» تشکیل شده است. «مسیرهای تفکر» بیانگر ظرفیت فرد در ایجاد مسیرهای شناختی برای رسیدن به اهداف است و «منابع تفکر» شامل افکاری است که افراد درباره توانایی‌ها و ظرفیت‌هایشان برای گذر از مسیرهای انتخاب‌شده تعریف کرده‌اند تا به اهداف خویش برسند؛ که به آن تفکر عاملی نیز اطلاق می‌شود. در واقع، از طریق ترکیب منابع و مسیرها می‌توان به اهداف رسید. اگر هر یک از این دو عنصر شناختی وجود نداشته باشد، رسیدن به اهداف و برخورداری از زندگی خوب، غیرممکن است (لوپز، اشنايدر و پدروتی،^۳ ۲۰۰۳).

تحقیقات حاکی از آن است که امید به طور معناداری با توانایی‌های جسمی و فکری طبیعی و مادرزادی افراد همبستگی ندارد و امید را به جای اینکه ذاتی بدانیم، می‌شود آموخت. به همین نحو از مدرسه ابتدایی تا دانشگاه، افراد با امید بیشتر از همتایان خود که امیدشان کم است، عملکرد بهتری نشان می‌دهند (ریان و دسی، ۲۰۰۱). پژوهش‌ها نشان می‌دهد که امید با بهزیستی و راهکارهای کنارآمدن و تنظیم درماندگی هیجانی رابطه دارد (اشنايدر، ۲۰۰۰). نقش امید، آن قدر مهم است که در قرآن کریم وعده‌های الهی برای انسان‌ها بر محور امیدبخشی استوار شده و بر عنصر شناختی و انگیزشی آن تأکید شده است (یعقوبی و همکاران، ۱۳۹۲).^۴ کندلی (۲۰۱۰) می‌گوید امید سبب برقراری رابطه عاطفی فرد با خدای خود،

1. Menninger, K.

2. Cheavens, J. S.; Feldman, D. B.; Woodward, J. T.; Snyder, C. R.

3. Lopez, S. J.; Snyder, C. R.; Pedrotti, J. T.

4. Kennedy, P.

خانواده، و دوستان می‌شود و فرد امیدوار به‌خوبی می‌تواند در مقابل سد هولناک اضطراب درونی خود، ایستادگی، و کم‌کم بر آن غلبه کند و از آثار منفی و عواقب مضر آن بکاهد یا مصون بماند (همان)؛ و به‌طور کلی امید نقش محوری در سلامت و بهزیستی بشر دارد (بلقان‌آبادی و همکاران، ۱۳۹۰).

با توجه به مبانی نظری و نتایج تحقیقاتی که تاکنون انجام شده است، چنین به نظر می‌رسد که باورهای مذهبی و دینی و امیدواری می‌توانند به «خوب زندگی کردن» فرد کمک کنند. این باورها بر امید به عنوان واکنشی هیجانی اثرگذار است و می‌تواند با بهزیستی رابطه داشته باشد. خداوند در قرآن کریم می‌فرماید: «و اگر از جانب خود رحمتی به انسان بچشانیم سپس آن را از وی سلب کنیم قطعاً نومید و ناسپاس خواهد بود، و اگر پس از محنتی که به او رسیده نعمتی به او بچشانیم حتماً خواهد گفت گرفتاری‌ها از من دور شد. بی‌گمان او شادمان و فخر فروش است، مگر کسانی که شکیبایی ورزیده و کارهای شایسته کرده‌اند [که] برای آنان آموزش و پاداشی بزرگ خواهد بود» (هود: ۹-۱۱). در این آیات، به زیبایی ارتباط صبر و امید بررسی شده و امید را نتیجه و محصول صبر و دینداری دانسته و برای آنان که دینداری کرده‌اند و صبور بوده‌اند، پاداشی بزرگی وعده داده است.

احمدی طهور سلطانی و همکاران (۱۳۹۰) در تحقیق خود دریافته‌اند ارتباط مثبت و معناداری بین امید و بهزیستی روان‌شناختی و نیک‌بختی وجود دارد. برخی پژوهشگران، تأثیر امید را بر بهزیستی معنوی در سالمندان بررسی کردند و دریافتند که امید بهزیستی معنوی آنان را افزایش می‌دهد. بر اساس نتایج برخی پژوهش‌ها، افرادی که امید و تاب‌آوری بیشتری دارند از بهزیستی روانی بیشتری نیز برخوردارند (بهادری خسروشاهی و هاشمی نصرت‌آباد، ۱۳۹۰). یافته‌های پژوهش گل‌پرور (۱۳۹۴) نیز نشان داد بین مؤلفه‌های سرمایه روان‌شناختی (خودکارآمدی، امید، تاب‌آوری و خوش‌بینی) و بهزیستی معنوی در سالمندان رابطه مثبت معناداری وجود دارد. احمدی طهور سلطانی و همکاران (۱۳۹۳) نیز دریافتند دانشجویانی که هدفمند هستند از امید بیشتر و دانشجویان امیدوارتر از بهزیستی معنوی بالاتر و به تبع آن از سلامت روان بیشتری برخوردارند.

علی‌دایی و ابراهیمی مقدم (۱۳۹۲) نیز به این نتیجه دست یافتند که بین امید، بهزیستی فردی و رضایت از زندگی، همبستگی مثبت معناداری وجود دارد.

به همین ترتیب، نتایج تحقیق یعقوبی و همکاران (۱۳۹۲) نشان داد بهزیستی معنوی و امید با رضایت از زندگی رابطه معنادار مثبت دارد و بین امید و بهزیستی و حمایت اجتماعی نیز رابطه مثبت معناداری وجود دارد (عسگری و شرف‌الدین، ۱۳۸۷). همچنین کارسون و همکاران^۱ (۱۹۸۸) در پژوهش خود دریافتند بین امید و بهزیستی معنوی همبستگی بالایی وجود دارد. امید و خلق مثبت در افراد مسن نیز با دینداری درونی و بهزیستی معنوی ارتباط مثبت و معناداری دارد (میکلی و همکاران، ۱۹۹۲)^۲. برخی پژوهشگران با ارزیابی روابط ساختاری امید (اشنایدر، ۲۰۰۰) و بررسی ارتباط امید و بهزیستی به این نتیجه رسیدند که متغیر امید می‌تواند بهزیستی را پیش‌بینی کند. هارولد و لیندا^۳ (۱۹۹۳) نیز در تحقیقات خود دریافتند گوش دادن به رادیو و تماشای برنامه‌های مذهبی تلویزیون در کاهش علائم افسردگی اساسی، ناامیدی و اضطراب مؤثر است. محققان دیگری نیز مانند کارتر و همکاران^۴ (۲۰۱۲) باورهای مذهبی را مرتبط با پنج عامل بزرگ شخصیت دانسته‌اند و معتقدند تعهد مذهبی، بر جهت‌گیری آینده در زندگی فردی و به عبارت دیگر امید، مؤثر است.

همچنین، ایسون و همکاران^۵ (۲۰۰۱) در یافته‌هایشان به این نتیجه دست یافتند که رفتن به کلیسا با احساس بهزیستی رابطه مثبت و با درماندگی و ناامیدی رابطه منفی دارد و تعداد انجام مراسم دعا با احساس بهزیستی رابطه ضعیف معکوس و با مضطرب‌بودن رابطه مثبت اندکی دارد. از میان صد تحقیق و پژوهش بررسی شده که حاوی اطلاعات آماری درباره ارتباط التزام دینی و رضایت از زندگی، خوش‌بینی و امید بود، ۷۹ پژوهش، مبین وجود ارتباط مثبت

1. Carson, V.; Soeken, K. L.; Grimm, P. M.

2. Mickley, J. R.; Soeken, K.; Belcher, A.

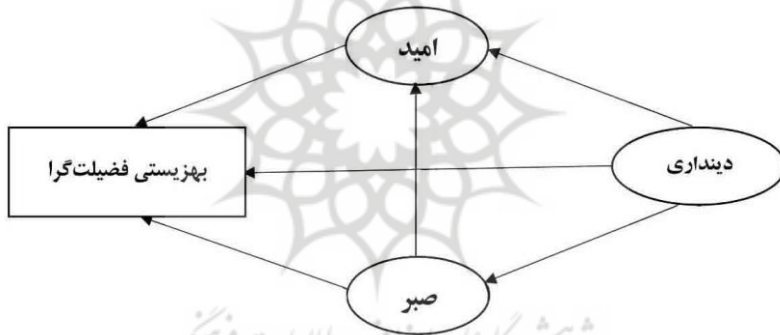
3. Harold, G.; Linda, K. G.

4. Carter, E. C.; McCullough, M. E.; Kim-Spoon, J.; Corrales, C.; Blake, A.

5. Ellison, C. G.; Boardman, J. D.; Williams, D. R.; Jackson, J. S.

بین آنها بوده است و یک تحقیق نیز ارتباط آنها را منفی نشان داد (کونیگ، مکالخ و لارسون، ۲۰۰۳، به نقل از: کونیگ،^۱ ۲۰۰۸). نتیجه ۶۱ مطالعه از ۱۰۱ مطالعه انجام‌شده نشان داد که میزان افسردگی و ناامیدی افراد ملتزم به باورهای دینی کمتر از سایر گروه‌ها و سرعت بهبود افسردگی آنها بیشتر از سایر گروه‌ها بوده است (کونیگ، ۲۰۰۸). بنابراین، با توجه به تحقیقات فراوانی که تا کنون انجام شده، به نظر می‌رسد باورهای مذهبی، صبر و متغیری همچون امید می‌تواند به ارتقای سلامت روان و بهزیستی افراد کمک کند.

به طور کلی، مسئله اساسی در پژوهش حاضر این است که روابط بین باورهای دینی، صبر و امید را با بهزیستی فضیلت‌گرا در قالب مدلی علی بررسی کند و این مسئله را روشن سازد که صبر و امید چگونه می‌تواند رابطه بین باورهای دینی با بهزیستی فضیلت‌گرا را تبیین کند.



شکل ۱: مدل پیشنهادی پژوهش

روش پژوهش

این مطالعه از نوع همبستگی است. جامعه آماری پژوهش، دانشجویان دانشگاه شیراز بودند که در سال تحصیلی ۱۳۹۴-۱۳۹۵ به تحصیل اشتغال داشتند. مشارکت‌کنندگان در این تحقیق مشتمل بر ۵۲۷ دانشجوی دانشکده‌های دانشگاه شیراز بودند که برای انتخاب آنها از روش نمونه‌گیری تصادفی خوشه‌ای چندمرحله‌ای استفاده شد.

1. Koenig, H. G.

ابزار پژوهش: در این پژوهش از چهار ابزار پرسش‌نامه‌های دینداری (گلاک و استارک،^۱ ۱۹۶۵)، مقیاس صبر (خرمایی و همکاران، ۱۳۹۳)، پرسش‌نامه امید (اشنایدر، ۱۹۹۶) و پرسش‌نامه بهزیستی فضیلت‌گرا (واترمن و همکاران،^۲ ۲۰۱۰) استفاده شد.

پرسش‌نامه دینداری^۳

پرسش‌نامه دینداری را گلاک و استارک (۱۹۶۵) برای سنجیدن نگرش‌ها و باورهای دینی و دینداری طراحی کردند. این پرسش‌نامه برای استاندارد کردن در کشورهای مختلف اروپا، آمریکا، آفریقا و آسیا و بر روی پیروان ادیان مسیحیت، یهودیت و اسلام اجرا شده و با دین اسلام هم انطباق یافته است (سراج‌زاده، ۱۳۷۴). شامل ابعاد پنج‌گانه اعتقادی، عاطفی (تجربی)، پیامدی، مناسکی (عملی) و فکری است و به سنجش دینداری می‌پردازد. «بعد اعتقادی» یا باورهای دینی عبارت است از باورهایی که انتظار می‌رود پیروان آن دین به آنها اعتقاد داشته باشند. «بعد مناسکی» یا اعمال دینی، شامل اعمال دینی مشخصی همچون عبادت، نماز، شرکت در آیین‌های دینی خاص، روزه‌گرفتن و ... است که انتظار می‌رود پیروان هر دین آنها را بجا آورند. «بعد تجربی» یا عواطف دینی، ناظر به عواطف، تصورات و احساسات مربوط به داشتن رابطه با جوهری ربوبی همچون خدا یا واقعیتی غایی یا اقتداری متعالی است. «بعد فکری» دین یا دانش دینی مشتمل بر اطلاعات و دانسته‌های مبنایی درباره معتقدات هر دین است که پیروان باید آنها را بدانند. «بعد پیامدی» یا آثار دینی ناظر به تأثیر باورها، اعمال، تجارب و دانش دینی بر زندگی روزمره پیروان است (گلاک و استارک، ۱۹۶۵). پرسش‌نامه استفاده‌شده در این پژوهش ۴ بعد از ابعاد فوق را به کار برده، و بعد فکری دین به دلیل وسعت تبلیغات در ایران حذف شده است. این پرسش‌نامه ۲۶ گویه دارد که در چهار بعد اعتقادی (با ۷ گویه)، عاطفی (با ۶ گویه)، پیامدی (با ۶ گویه) و مناسکی (با ۷ گویه) برای سنجش باورهای دینی به کار می‌رود. میزان روایی این پرسش‌نامه در مطالعات مختلف بر

1. Glock, C. Y.; Stark, R.

2. Waterman, A. S.; Schwartz, S. J.; Zamboanga, B. L.; Ravert, R. D.; Williams, M. K.; Bede Agocha, V.

3. religious questionnaire

روی نمونه‌های متفاوت تعیین شده که حاکی از روایی بالای آن در ابعاد مختلف است. آلفای کرونباخ این پرسش‌نامه ۰/۸۳ بوده است. مقدار آلفا برای متغیرهای بعد اعتقادی ۰/۸۱، بعد عاطفی ۰/۷۵، بعد پیامدی ۰/۷۲ و بعد مناسکی ۰/۸۳ به دست آمده است (سراج‌زاده، ۱۳۷۴). در این پژوهش، به منظور بررسی پایایی، از آلفای کرونباخ استفاده شد و ضریب آلفای کرونباخ کل برای این پرسش‌نامه ۰/۸۹ به دست آمد. مقدار آلفا برای متغیرهای بعد اعتقادی ۰/۸۹، بعد عاطفی ۰/۸۰، بعد پیامدی ۰/۷۱ و بعد مناسکی ۰/۸۲ به دست آمد و برای بررسی روایی، از روش تحلیل عامل تأییدی استفاده شد.

مقیاس صبر^۱

خرمایی و همکاران (۱۳۹۳) مقیاس صبر را بر اساس آموزه‌های قرآنی طراحی کردند. این مقیاس ۲۵ گویه دارد. درجه‌بندی گویه‌ها بر اساس مقیاس ۵ درجه‌ای است که در خصوص گویه‌های مثبت به انتخاب گزینه کاملاً درست، نمره ۵ و به انتخاب گزینه کاملاً نادرست، نمره ۱ تعلق می‌گیرد. نتایج پژوهش خرمایی و همکاران (۱۳۹۳) در سنجش روایی نشان داد که مقیاس صبر از روایی مناسبی برخوردار است. نتایج تحلیل عوامل نشان‌دهنده وجود پنج عامل است: «متعالی‌شدن»، «شکیبایی»، «رضایت»، «استقامت» و «درنگ». در مجموع، نتایج پژوهش خرمایی و همکاران (۱۳۹۳) نشان داد که پنج خرده‌مقیاس صبر، ۵۲ درصد از واریانس کل نمونه را توضیح دادند. نتایج همسانی درونی نیز، شواهدی مبنی بر وجود روایی همگرا و افتراقی مقیاس صبر فراهم کرد. نتایج سنجش پایایی مقیاس صبر نیز نشان داد که این مقیاس از پایایی مناسبی برخوردار است. ضرایب آلفای کرونباخ کل مقیاس در تحقیق خرمایی و همکاران (۱۳۹۳)، ۰/۸۶ به دست آمد. در پژوهش حاضر، برای بررسی روایی، از روش تحلیل عامل تأییدی و برای بررسی پایایی، از آلفای کرونباخ استفاده شد. آلفای کرونباخ برای کل مقیاس ۰/۸۷ به دست آمد.

پرسش‌نامه امید^۲

پرسش‌نامه امید را اشنايدر (۱۹۹۶) برای سنجش امید طراحی کرد. این مقیاس متشکل از ۱۲

1. patience scale

2. hope questionnaire

ماده است که ۸ ماده آن امید و ۴ ماده آن شکنندگی یا امید کم را می‌سنجند. مقیاس امید اشنایدر شامل دو مؤلفه است: مؤلفه «تفکر عاملی» که تعیین‌کننده هدف‌مداری فرد است و مؤلفه «تفکر مسیر» که راه‌های برنامه‌ریزی‌شده برای رسیدن به اهداف را در بر می‌گیرد. هر ماده با مقیاس چهاردرجه‌ای اندازه‌گیری می‌شود که دامنه‌ای از کاملاً غلط تا کاملاً درست را در بر می‌گیرد. مقیاس امید ثبات درونی قابل قبولی را از ۰/۷۴ تا ۰/۷۸ در نسخه انگلیسی به دست آورده است. در پژوهش بیگی و همکاران (۱۳۹۰) آلفای کرونباخ به‌دست‌آمده در مؤلفه تفکر عاملی ۰/۷۵ و برای مؤلفه تفکر مسیر ۰/۷۸ بوده است. در پژوهش حاضر، برای بررسی روایی، از روش تحلیل عامل تأییدی استفاده شد. برای بررسی پایایی از آلفای کرونباخ استفاده شد و آلفای کرونباخ برای کل پرسش‌نامه ۰/۷۳ به دست آمد. آلفای کرونباخ به‌دست‌آمده در مؤلفه تفکر عاملی ۰/۷۰ و برای مؤلفه تفکر مسیر ۰/۷۱ به دست آمد.

پرسش‌نامه بهزیستی فضیلت‌گرا^۱

این پرسش‌نامه را واترمن و همکاران (۲۰۱۰) برای سنجش بهزیستی فضیلت‌گرا طراحی کردند. این پرسش‌نامه شامل ۲۱ گویه است و گزینه‌های آن به صورت مقیاس هفت‌ارزشی لیکرت از ۱ (کاملاً مخالف) تا ۷ (کاملاً موافق) است. امتیاز بالاتر کسب‌شده، بیانگر بهزیستی فضیلت‌گرای بالا است. واترمن و همکاران (۲۰۱۰)، روایی و پایایی قابل قبولی را برای این پرسش‌نامه گزارش کرده‌اند. احمدی و همکاران (۱۳۹۲)، در پژوهش خود، پس از ترجمه نسخه انگلیسی آن، روایی صوری و محتوایی پرسش‌نامه را با نظرخواهی از متخصصان روان‌شناسی عمومی و روان‌شناسی ورزشی تأیید کردند. به‌علاوه، نتایج تحلیل عاملی تأییدی تحقیق آنان نشان داد ساختار عاملی این پرسش‌نامه برآزش خوبی با داده‌های گردآوری‌شده دارد. ضریب آلفای کرونباخ برای تعیین پایایی پرسش‌نامه ۰/۸۹ بود. در پژوهش حاضر، برای بررسی روایی، از روش تحلیل عاملی تأییدی استفاده شد. پایایی این ابزار به وسیله آلفای کرونباخ ۰/۷۶ بوده است.

روش اجرای پژوهش

پس از هماهنگی‌های لازم با دانشگاه و استادان، پرسش‌نامه‌های بهزیستی فضیلت‌گرا، امید، صبر و

1. the questionnaire for eudaimonic well-being

دینداری در کلاس‌های مذکور اجرا شد و قبل از اجرا، هدف اجرای پژوهش برای دانشجویان توضیح داده شد و رضایت آنان برای شرکت در پژوهش جلب شد. پس از جمع‌آوری، داده‌ها در نرم‌افزار SPSS21 ثبت شد و از شاخص‌ها و روش‌های آمار توصیفی و استنباطی استفاده کردیم. برای تحلیل مسیر در مدل معادلات ساختاری نیز از نرم‌افزار AMOS 21 استفاده شد.

یافته‌ها

برای آزمون مدل پیشنهادی، پس از بررسی مفروضه‌های مدل‌یابی معادلات ساختاری همچون استقلال خطاها و نرمال بودن چندمتغیری، آزمون مدل اجرا شد. میانگین و انحراف معیار نمره‌های مشارکت‌کنندگان در متغیرهای پژوهش در جدول ۱ نشان داده شده است.

جدول ۱: میانگین و انحراف معیار نمره‌های متغیرها

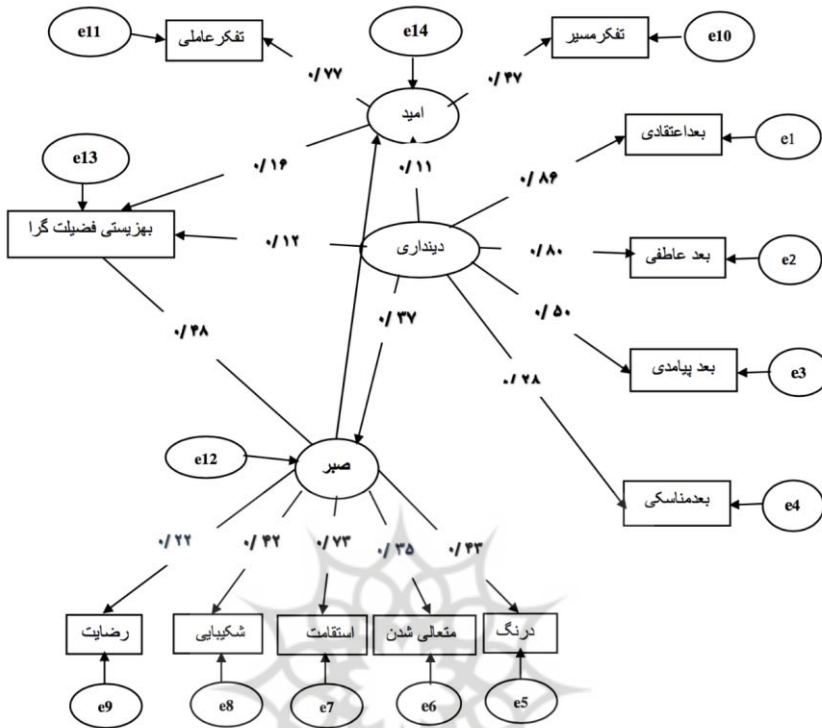
متغیرهای پژوهش	میانگین	انحراف معیار
بهبودی فضیلت‌گرا	۷۲/۵۶	۸/۵۰
دینداری		
بعد اعتقادی	۳۰/۰	۵/۳۸
بعد عاطفی	۲۸/۳۱	۵/۳۱
بعد پیامدی	۱۵/۸۳	۵/۵۲
بعد مناسکی	۱۵/۰۰	۴/۴۲
صبر		
بعد متعالی شدن	۱۱/۱۶	۴/۳۳
بعد شکیبایی	۱۰/۲۱	۲/۲۷
بعد رضایت	۷/۵۰	۲/۰۰
بعد استقامت	۱۰/۳۷	۱/۷۰
بعد درنگ	۷/۰۷	۱/۶۰
امید		
بعد مسیر	۱۱/۴۱	۲/۳۲
بعد عاملی	۱۱/۱۱	۲/۲۳

در این پژوهش برای سنجش روایی از روش تحلیل عامل تأییدی با استفاده از نرم‌افزار AMOS 21 استفاده شده است. متغیرهای پژوهش و ابعاد آنها و بار عاملی هر یک از ابعاد متغیرها در جدول ۲ نشان داده شده است. همان‌طور که مشاهده می‌شود، این متغیرها و ابعاد آنها از مقدار بار عاملی قابل قبولی برخوردارند.

جدول ۲: تحلیل سازه‌ای متغیرهای تحقیق و ابعاد آن‌ها

متغیر	ابعاد	بار عاملی	متغیر	ابعاد	بار عاملی
دینداری:	اعتقادی	۰/۸۷	امید:	مسیر	۰/۴۰
	عاطفی	۰/۹۴	صبر:	عاملی	۰/۴۷
	پیامدی	۰/۶۳		متعالی شدن	۰/۷۴
	مناسکی	۰/۳۵		شکیبایی	۰/۴۴
				رضایت	۰/۱۳
				درنگ	۰/۵۱
				استقامت	۰/۹۲

برای بررسی نقش دینداری و ابعاد آن (اعتقادی، عاطفی، پیامدی و مناسکی) از طریق متغیر واسطه‌ای صبر (متعالی شدن، شکیبایی، رضایت، درنگ و استقامت) و امید (با ابعاد مسیر و عاملی) بر بهزیستی فضیلت‌گرا از آزمون مدل معادلات ساختاری استفاده شد. نتایج این آزمون نشان داد مدل پیشنهادی از برازش خوبی برخوردار است. مدل ساختاری آزموده شده و مدل‌های اندازه‌گیری پژوهش، که شامل ضرایب رگرسیون و بارهای عاملی رابطه متغیرهای مکنون و مشاهده شده است، در شکل ۲ آمده است. از نظر بسیاری از متخصصان آمار (قاسمی، ۱۳۹۲)، قضاوت درباره برازش مدل، اگرچه صرفاً بر مبنای مربع کا نسبی $CMIN/DF$ و $RMSEA$ انجام نمی‌شود، اما این دو شاخص، از مهم‌ترین شاخص‌ها برای قابل قبول بودن مدل است. شوماخر و لومکس (۱۳۸۸) مقادیر $CMIN/DF$ بین ۱ تا ۵، یا گاهی بین ۱ تا ۳ را قابل قبول دانسته‌اند. با استفاده از شاخص‌های برازندگی مجذور خی (chi square)، ریشه دوم برآورد واریانس خطای تقریب ($RMSEA$)، شاخص برازش افزایشی (NFI)، شاخص برازش تطبیقی (CFI) و شاخص برازش افزایشی (IFI)، مدل تأیید شد. در مدل حاضر، مقدار $۲/۱۴$ $CMIN/DF$ است. شاخص دیگری که در این مدل استفاده شد شاخص برازش هنجار شده مقتصد است که اغلب مقادیر بالاتر از $۰/۵۰$ یا $۰/۶۰$ را برای این شاخص مناسب تلقی کرده‌اند (قاسمی، ۱۳۹۲). در مدل حاضر، $PCFI$ و $PNFI$ نیز دارای مقادیر بالاتر از $۰/۵۰$ هستند.



*P<0.05 **P<0.01

شکل ۲: مدل آزمون شده نهایی

شاخص بعدی شاخص تطبیقی است که هر چه عدد به یک نزدیک‌تر باشد بهتر است و مدل برازش بهتری دارد. در اینجا CFI بالای ۰/۸ و نزدیک به ۱ است. همچنین RMSEA نیز ۰/۰۴ است. بنابراین، با توجه به نظریات و مقادیر شاخص‌های مطرح‌شده، می‌توان مدل تدوین‌شده را قابل قبول دانست (جدول ۳).

جدول ۳: شاخص‌های برازش مدل

شاخص	PCLOSE	RAMSEA	PRATIO	TLI	NFI	CFI	GFI	CMIN/DF
مقدار برازش	۰/۶۵	۰/۰۴	۰/۶۲	۰/۹۶	۰/۹۵	۰/۹۷	۰/۹۷	۲/۱۴

جدول ۴: ضرایب استاندارد مسیر مستقیم، غیر مستقیم، اثر کل و واریانس تبیین شده متغیرهای موجود در مدل

مسیر	اثر مستقیم	اثر غیر مستقیم	اثر کل
دینداری به فضیلت‌گرایی	-.۱۲*	.۲۴**	-.۲۶**
دینداری به امید	.۱۰	.۲۶**	.۳۷**
دینداری به بعد تفکر عملی	---	.۲۸**	.۲۸**
دینداری به بعد تفکر مسیر	---	-.۲۸**	-.۲۸**
دینداری به صبر	-.۳۷**	-----	-.۳۷**
دینداری به بعد درنگ	---	.۱۵**	.۱۶**
دینداری به بعد استقامت	---	.۲۷**	.۲۷**
دینداری به بعد رضایت	---	.۱۶**	.۱۷**
دینداری به بعد شکیبایی	---	.۲۳**	.۲۳**
دینداری به بعد متعالی شدن	---	.۴۹**	.۵۰**

* $P < .05$ ** $P < .01$

برای برآورد و تعیین معناداری مسیرها از دستور بوت استرپ در نرم‌افزار AMOS استفاده شد. جدول ۴ ضرایب استاندارد مستقیم، غیرمستقیم و اثر کل متغیرهای موجود در مدل را نشان می‌دهد. همان‌طور که مشاهده می‌شود، تمامی مسیرهای غیرمستقیم و اثر کل موجود در مدل معنادار است و این حاکی از معناداری نقش واسطه‌ای صبر و امید در رابطه بین دینداری و بهزیستی فضیلت‌گرا است.

بحث و نتیجه‌گیری

در این پژوهش نقش دینداری، صبر و امید بر بهزیستی فضیلت‌گرا بررسی شد. طبق نتایج مدل معادلات ساختاری در پژوهش حاضر، دینداری یکی از عوامل مؤثر بر بهزیستی فضیلت‌گرا است. دانشمندان بسیاری ابعاد مختلف دینداری را بررسی کرده و معتقدند این ابعاد با بهزیستی رابطه دارد. این یافته با پژوهش‌های مداحی و همکاران (۱۳۹۰)، اسماعیل و دیسموخ (۲۰۱۲)، اشتگر و فرازیر (۲۰۰۵)، الیسون (۱۹۹۱)، واحدی و همکاران (۱۳۹۳)، دینر و همکاران (۲۰۰۲)، کان و یوستر (۲۰۰۲) و یون و همکارانش (۲۰۱۵) همسو است. آقابابایی و

همکاران (۱۳۹۱) نیز نشان دادند افرادی که رابطه خوبی با خدا دارند شادتر و از زندگی‌شان راضی‌ترند. نیز احساس تسلط بر محیط، رشد شخصی و خودپذیری بیشتر، زندگی هدف‌مندتر و رابطه مثبت‌تری با دیگران دارند. این پژوهشگران معتقدند بین دین‌گرایی / معنویت و بهزیستی، ارتباط مثبت و معناداری وجود دارد.

یافته دیگر پژوهش نشان داد داشتن باورهای دینی، با افزایش امید همراه است. اهمیت امید در زندگی انسان چنان است که قرآن کریم در آیات متعددی (برای مثال، بقره: ۱۸۶) امید را مطرح می‌کند. برای نمونه، امید به آینده برتر در این دنیا و آخرت است که موجب می‌شود انسان باورها و عکس‌العمل‌هایش را تصحیح، و اعمال و رفتارهایش را اصلاح و بهسازی کند (یونس: ۷-۸). خداوند در آیه ۷۸ سوره یوسف می‌فرماید: «اگر انسان امیدی به دستیابی نداشته باشد هرگز تلاشی نخواهد کرد و کوششی برای رفع و برداشتن مشکلات از خود نشان نمی‌دهد». از این آیات می‌توان استنباط کرد که روحیه فرد با امید رسیدن به هدف تقویت می‌شود و در برابر سختی‌ها واکنش مثبت از خود نشان می‌دهد. این نتایج با تحقیقات الیسون و همکاران (۲۰۰۱)، کونینگ (۲۰۰۸) و کارتر و همکاران (۲۰۱۲) همسو است. هارولد و لیندا (۱۹۹۳) نیز در تحقیقات خود دریافتند که گوش دادن به رادیو و تماشای برنامه‌های مذهبی تلویزیون در کاهش علائم افسردگی اساسی، ناامیدی و اضطراب مؤثر است. از میان صد تحقیق و پژوهش بررسی شده که حاوی اطلاعات آماری درباره ارتباط التزام دینی و رضایت از زندگی، خوش‌بینی و امید بود، ۷۹ پژوهش، مبین وجود ارتباط مثبت بین آنها بود (کونینگ و همکاران، ۲۰۰۳، به نقل از: کونینگ، ۲۰۰۸).

یافته دیگر پژوهش نشان داد که داشتن باورهای دینی با افزایش صبر همراه است. نتایج پژوهش برخی پژوهشگران مانند خرمایی و همکاران (۱۳۹۴)، رزم‌زن (۱۳۹۰)، شریفی و همکاران (۱۳۸۲)، نوری (۱۳۸۷)، دمیری و خرمایی (۱۳۹۴) نیز با این یافته پژوهش همسو است. محققان دیگری با بررسی ارتباط صبر و بهزیستی به این نتیجه رسیدند که متغیر صبر می‌تواند بهزیستی را پیش‌بینی کند. بیشتر پژوهش‌ها ارتباط صبر و بهزیستی را در زمینه‌های

نزدیک به این مفاهیم سنجیده‌اند. برای مثال محققان رابطه صبر را با کاهش اضطراب و افسردگی و سلامت روان بررسی کرده‌اند و صبر را عامل کاهش اضطراب و افسردگی و ارتقای سلامت روان دانسته‌اند. نتایج پژوهش حاضر نیز با نتایج پژوهش‌های این محققان و پژوهشگرانی مانند اشنیتکر (۲۰۱۰)، مرحمتی و یوسفی (۱۳۹۴) همسو است.

همچنین، یکی دیگر از نتایج پژوهش حاضر این بود که امید می‌تواند بهزیستی فضیلت‌گرا را پیش‌بینی کند. این یافته با نتایج پژوهش بلقان‌آبادی و همکاران (۱۳۹۰)، گل‌پرور (۱۳۹۴)، احمدی طهور سلطانی و همکاران (۱۳۹۳)، علی‌دایی و ابراهیمی مقدم (۱۳۹۲) و عسگری و شرف‌الدین (۱۳۸۷) همسو است. کارسون و همکاران (۱۹۸۸) نیز در پژوهش خود دریافتند بین امید و بهزیستی معنوی همبستگی بالایی وجود دارد. امید و خلق مثبت در افراد مسن نیز با سطوح بالایی از دینداری درونی و بهزیستی معنوی ارتباط مثبت و معناداری دارد (میکلی و همکاران، ۱۹۹۲). برخی پژوهشگران (مانند ماگالتا و اولیور، ۱۹۹۹؛ داگلی، کوپر و پنز، ۲۰۰۹) با بررسی ارتباط امید و بهزیستی به این نتیجه رسیدند که متغیر امید می‌تواند بهزیستی را پیش‌بینی کند. احمدی طهور سلطانی و همکاران (۱۳۹۰) نیز دریافت‌اند ارتباط مثبت و معناداری بین امید و بهزیستی روان‌شناختی و نیک‌بختی وجود دارد.

در نهایت، با توجه آنچه بیان شد می‌توان دریافت که تقویت اعتقادات دینی و انجام‌دادن مناسک مذهبی، همراه با صبر و امید می‌تواند زندگی بهتری را برای فرد پیش‌بینی کند. همچنین، یکی دیگر از یافته‌های مهم این پژوهش آن است که هم دینداری و هم کلیه ابعاد آن به طور غیرمستقیم و با واسطه‌گری صبر و امید بهتر می‌توانند باعث افزایش بهزیستی فضیلت‌گرا شوند. به عبارت دیگر، ابعاد مختلف دین مانند اعتقادات، باورهای دینی، احکام و مناسک دین، اگر با صبوری و امید همراه شوند بهتر می‌توانند فرد را به زندگی معنادار راهنمایی کنند.

نتایج این پژوهش در سطح کاربردی در خور توجه است. پیشنهاد می‌شود با تدوین برنامه‌های آموزشی برای دانشجویان در کنار تحقیق راجع به اعتقادات و مناسک دینی، بر صبر و امید (و ابعاد آن: تعیین مسیر و هدف در زندگی) نیز تمرکز شود تا بتوان افراد را به سطح رشد بالاتری در زندگی

رساند. از جمله محدودیت‌های این پژوهش، انتخاب نمونه فقط از دانشجویان دانشگاه شیراز است که باید در تعمیم نتایج به سایر مقاطع تحصیلی جوانب احتیاط رعایت شود. تقدیر و تشکر: این مقاله حاصل پایان‌نامه دکتری نگاشته‌شده در دانشگاه شیراز است. سپاس‌گزار تمام کسانی هستیم که ما را در این پژوهش یاری کردند.

منابع

- قرآن کریم، ترجمه: مهدی الهی قمشه‌ای، قم: انتشارات قدس.
- آقابابایی، ناصر؛ فراهانی، حجت‌الله؛ تیبک، محمدتقی (۱۳۹۱). «رابطه قدردانی از خدا با عامل‌های شخصیت، بهزیستی و سلامت روانی»، در: روان‌شناسی دین، ش ۵ (۱)، ص ۱۱۵-۱۳۲.
- احمدی طهور سلطانی، محسن؛ زارع، حسن؛ محمدی، طیبه؛ ذوقی پایدار، محمدرضا (۱۳۹۳). «الگوی معادلات ساختاری روابط جهت‌گیری هدفی، امیدواری، بهزیستی معنوی با سلامت روان دانشجویان دانشگاه»، در: پژوهش و سلامت، ش ۴ (۴)، ص ۹۱۱-۹۱۹.
- احمدی طهور سلطانی، محسن؛ کرمی‌نیا، رضا؛ احدی، حسن؛ مرادی، علی‌رضا (۱۳۹۰). «هنجارپایی، روایی و اعتبار مقیاس امیدواری حوزه‌های خاص در دانشجویان ایرانی»، در: مطالعات روان‌شناسی بالینی، ش ۱ (۵)، ص ۷۳-۵۱.
- احمدی، مالک؛ نمازی‌زاده، مهدی؛ بهزادنیا، بهزاد (۱۳۹۲). «ارتباط بین نیازهای پایه‌ای روان‌شناختی و شاخص‌های بهزیستی (فضیلت‌گرا و لذت‌گرا) در فعالیت بدنی معلولان جسمی - حرکتی»، در: نشریه مطالعات روان‌شناسی ورزشی، ش ۲ (۶)، ص ۹۵-۱۰۴.
- اکبری، عباس (۱۳۹۲). پیش‌بینی بهزیستی روانی بر اساس مؤلفه‌های هوش هیجانی با واسطه‌گری تاب‌آوری در دانش‌آموزان، پایان‌نامه کارشناسی ارشد روان‌شناسی تربیتی، استاد راهنما: فرهاد خرمایی، استاد مشاور: محبوبه فولادچنگ، دانشکده روان‌شناسی تربیتی دانشگاه شیراز.
- ایزدی طامه، احمد؛ برجعلی، احمد؛ دلاور، علی؛ اسکندری، حسین (۱۳۸۹). «مقایسه تأثیر آموزش صبر و حل مسئله بر کاهش پرخاشگری و انتخاب راهبردهای مقابله‌ای دانشجویان دانشگاه علوم انتظامی»، در: فصل‌نامه دانش انتظامی، ش ۱۱ (۳)، ص ۱۸۲-۲۰۷.
- بلقان‌آبادی، مصطفی؛ حسن‌آبادی، حسین؛ اصغری نکاح، سید محسن (۱۳۹۰). «تأثیر زوج‌درمانی مثبت‌نگر بر امیدواری مادران کودکان با نیازهای ویژه»، در: یافته‌های نو در

روان‌شناسی، ش ۷ (۲۱)، ص ۱۲۱-۱۱۳.

بهادری خسروشاهی، جعفر؛ هاشمی نصرت‌آباد، تورج (۱۳۹۰). «رابطه امیدواری و تاب‌آوری با بهزیستی روان‌شناختی در دانشجویان»، در: مجله اندیشه و رفتار، ش ۶ (۲۲)، ص ۴۱-۵۰.

بیگی، علی؛ فراهانی، محمدتقی؛ محمدخانی، شهرام؛ محمدی‌فر، محمدعلی (۱۳۹۰). «نقش تشخیصی کیفیت زندگی و امیدواری در معتادان گمنام و معتادان تحت درمان نگه‌دارنده متادون»، در: روان‌شناسی بالینی، ش ۳ (۱۱)، ص ۷۵-۸۵.

جوادی آملی، عبدالله (۱۳۸۷). تفسیر تسنیم، قم؛ مرکز نشر اسراء.

حر عاملی، محمد بن حسن (۱۳۸۶). جهاد النفس وسائل الشیعة، ترجمه: علی افراسیابی، قم: انتشارات نهان‌ندی.

حسین ثابت، فریده (۱۳۸۷ الف). «اثربخشی آموزش صبر بر اضطراب، افسردگی و شادکامی»، در: دوفصل‌نامه مطالعات اسلام و روان‌شناسی، ش ۱ (۲)، ص ۷۹-۹۲.

حسین ثابت، فریده (۱۳۸۷ ب). «مقیاس سنجش صبر برای نوجوانان»، در: روان‌شناسی و دین، ش ۱ (۴)، ص ۷۳-۸۷.

خرمایی، فرهاد؛ فرمانی، اعظم (۱۳۹۳). «صبر و نقش مؤلفه‌های آن در پیش‌بینی ناامیدی در دانشجویان»، هفتمین سمینار سراسری بهداشت روانی دانشجویان، اصفهان: دانشگاه صنعتی اصفهان.

خرمایی، فرهاد؛ فرمانی، اعظم (۱۳۹۴). «بررسی نقش پنج عامل بزرگ شخصیت در پیش‌بینی صبر و مؤلفه‌های آن در دانشجویان»، در: مجله روان‌شناسی بالینی و شخصیت، ش ۱۱ (۳)، ص ۱۱-۲۴.

خرمایی، فرهاد؛ فرمانی، اعظم؛ سلطانی، اسماعیل (۱۳۹۳). «ساخت و بررسی ویژگی‌های روان‌سنجی مقیاس صبر»، در: مجله اندازه‌گیری تربیتی، ش ۵ (۱۷)، ص ۸۳-۱۰۰.

دمیری، رقیه (۱۳۹۴). رابطه شیوه‌های فرزندپروری و باورهای مذهبی با سازگاری تحصیلی: نقش واسطه‌گری مؤلفه‌های صبر، پایان‌نامه کارشناسی ارشد روان‌شناسی تربیتی، استاد راهنما: فرهاد خرمایی، استاد مشاور: مسعود حسین‌چاری، شیراز: دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی، دانشگاه شیراز.

راغب اصفهانی، حسین بن محمد (۱۳۶۲). المفردات فی غریب القرآن، تهران: مرتضوی.

رزمزن، زینب (۱۳۹۰). بررسی رابطه مؤلفه‌های صبر و تاب‌آوری با تعالی معنوی در دانشجویان

- دانشگاه شیراز، پایان‌نامه کارشناسی روان‌شناسی تربیتی، استاد راهنما: فرهاد خرمایی، شیراز: دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی، دانشگاه شیراز.
- سراج‌زاده، حسین (۱۳۷۴). «نگرش‌ها و رفتارهای دینی نوجوانان تهرانی و دلالت‌های آن برای نظریه سکولارشدن»، در: مجله نمایه پژوهش، ش ۹ و ۱۰، ص ۱۰۵-۱۱۸.
- شریفی، طیبه؛ مهربابی‌زاده هنرمند، مهناز؛ شکرکن، حسین (۱۳۸۲). «نگرش دینی و سلامت عمومی و شکیبایی در دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی اهواز»، در: اندیشه و رفتار، ش ۱، ص ۸۹-۹۹.
- شوماخر، رندال. ای؛ لومکس، ریچارد جی. (۱۳۸۸). مقدمه‌ای بر مدل‌سازی معادله ساختاری، ترجمه: وحید قاسمی، تهران: انتشارات جامعه‌شناسان.
- طباطبایی، محمدحسن (۱۳۸۲). تفسیر المیزان، ترجمه: سید محمدباقر موسوی همدانی، قم: دفتر انتشارات اسلامی.
- عباسی، مهدی؛ جان‌بزرگی، مسعود (۱۳۸۹). «رابطه ابعاد جهت‌گیری مذهبی با پایداری هیجانی»، در: روان‌شناسی دین، ش ۳ (۳)، ص ۵-۱۸.
- عسگری، پرویز؛ شرف‌الدین، هدی (۱۳۸۷). «رابطه اضطراب اجتماعی، امیدواری و حمایت اجتماعی با احساس ذهنی بهزیستی در دانشجویان تحصیلات تکمیلی واحد علوم و تحقیقات خوزستان»، در: روان‌شناسی اجتماعی، ش ۳ (۹)، ص ۲۵-۳۶.
- علی‌دایی، سیما؛ ابراهیمی مقدم، حسین (۱۳۹۲). «بررسی تعیین سهم امیدواری و بهزیستی فردی در رضایت از زندگی سالمندان تهران»، در: فصل‌نامه فرهنگ مشاوره و روان‌درمانی، ش ۵ (۱۷)، ص ۱۰۳-۱۱۵.
- غباری بناب، باقر؛ خدایاری فرد، محمد (۱۳۸۰). «رابطه توکل به خدا با اضطراب و صبر و امیدواری در شرایط ناگوار»، در: مجموعه چکیده مقالات همایش نقش دین در بهداشت روان، تهران: دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی - درمانی ایران.
- غزالی، ابوحامد (۱۳۹۰). کیمیای سعادت، تهران: انتشارات میلاد.
- قاسمی، وحید (۱۳۹۲). مدل‌سازی معادله ساختاری در پژوهش‌های اجتماعی با کاربرد Amos Graphics، تهران: انتشارات جامعه‌شناسان.
- گل‌پرور، محسن (۱۳۹۴). «الگوی ساختاری رابطه پیوند معنوی با سرمایه روان‌شناختی و

- بهزیستی معنوی در پرستاران»، در: فصل‌نامه مدیریت پرستاری، دوره ۳، ش ۲، ص ۳۰-۴۰. مجلسی، محمدباقر (۱۴۱۳). بحار الانوار، بیروت: انتشارات دار الاضواء.
- مداحی، محمدابراهیم؛ صمدزاده، منا؛ کیخای فرزانه، محمدمجتبی (۱۳۹۰). «بررسی ارتباط میان جهت‌گیری مذهبی و بهزیستی روان‌شناختی در دانشجویان»، در: فصل‌نامه روان‌شناسی تربیتی دانشگاه آزاد اسلامی واحد تنکابن، ش ۲ (۱)، ص ۵۳-۶۳.
- مرحمتی، زهرا؛ یوسفی، فریده (۱۳۹۴). «بررسی رابطه بین ابعاد صبر و بهزیستی روان‌شناختی»، در: مجله پژوهش‌های اخلاقی، ش ۶ (۲)، ص ۱۳۵-۱۵۷.
- مکارم شیرازی، ناصر (۱۳۷۲). تفسیر نمونه، تهران: انتشارات دار الکتب الاسلامیه.
- نراقی، ملا احمد (۱۳۶۲). معراج السعادة، تهران: انتشارات رشیدی.
- نوری، نجیب‌الله (۱۳۸۷). «بررسی پایه‌های روان‌شناختی و نشانگان صبر در قرآن»، در: روان‌شناسی و دین، ش ۱ (۴)، ص ۱۴۳-۱۶۸.
- واحدی، شهرام؛ احمدیان، ریحانه (۱۳۹۳). «رابطه سبک‌های هویت مذهبی، ابعاد دینداری با بهزیستی روان‌شناختی دانشجویان»، در: روان‌شناسی و دین، ش ۲۸، ص ۹۱-۱۰۷.
- یعقوبی، ابوالقاسم؛ محقق، حسین؛ منظمی‌تبار، فریبا (۱۳۹۲). «رابطه بهزیستی معنوی و امیدواری با رضایت از زندگی در سالمندان»، در: روان‌شناسی و دین، ش ۲۷، ص ۱۰۹-۱۲۱.
- یگانه، طیبه (۱۳۹۲). «بررسی نقش جهت‌گیری‌های مذهبی در تبیین امید و بهزیستی روان‌شناختی زنان مبتلا به سرطان پستان»، در: بیماری‌های پستان ایران، ش ۶ (۳)، ص ۴۷-۵۶.
- Augustyn, B. D. (2014). *Relational Spirituality: An attachment-based Model of Spiritual Development and Psychological Well-being*, Biola University.
- Carson, V.; Soeken, K. L.; Grimm, P. M. (1988). "Hope and its Relationship to Spiritual Well-being", in: *Journal of Psychology and Theology*, 16 (2): 159-167.
- Carter, E. C.; McCullough, M. E.; Kim-Spoon, J.; Corrales, C.; Blake, A. (2012). "Religious People Discount the Future Less", in: *Evolution and Human Behavior*, 33 (3): 224-231.
- Cheavens, J. S.; Feldman, D. B.; Woodward, J. T.; Snyder, C. R. (2006).

- "Hope in Cognitive Psychotherapies: On Working with Client Strengths",
in: *Journal of Cognitive Psychotherapy*, 20 (2): 135-145.
- Dai, X.; Fishbach, A. (2013). "When Waiting to Choose Increases Patience",
in: *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 121 (2): 256-266.
- Deci, E. L.; Ryan, R. M. (2008). "Hedonia, Eudaimonia, and Well-being: An introduction", in: *Journal of Happiness Studies*, 9 (1): 1-11.
- Diener, E.; Lucas, R. E.; Oishi, S. (2002). "Subjective well-being", in:
Handbook of Positive Psychology, pp. 63-73.
- Ellison, C. G. (1991). "Religious Involvement and Subjective Well-being",
in: *Journal of Health and Social Behavior*, 9: 80-99.
- Ellison, C. G.; Boardman, J. D.; Williams, D. R.; Jackson, J. S. (2001).
"Religious Involvement, Stress, and Mental Health: Findings from the
1995 Detroit Area Study", in: *Social forces*, 80 (1): 215-249.
- Exline, J. J. (2002). "The Picture is Getting Clearer, but is the Scope too
Limited? Three Overlooked Questions in the Psychology of Religion", in:
Psychological Inquiry, 13 (3): 245-247.
- Glock, C. Y.; Stark, R. (1965). *Religion and Society in Tension*, Chicago:
Rand McNally.
- Hamblin, R.; Gross, A. M. (2013). "Role of Religious Attendance and
Identity Conflict in Psychological Well-being", in: *Journal of Religion and
Health*, 52: 817-827.
- Harold, G.; Linda, K. G. (1993). "Religion and Anxiety Disorder: An
Examination and Comparison of Associations in Young, Middle-aged, and
Elderly Adults", in: *Journal of Anxiety Disorders*, 7: 321-342.
- Ismail, Z.; Desmukh, S. (2012). "Religiosity and Psychological Well-being",
in: *International Journal of Business and Social Science*, 3 (11): 20-28.

- Kahn, R. L.; Yuster, F. Th. (2002). "Well-being: Concepts and Measures", in: *Journal of Social Issue*, 56: 647-659.
- Kennedy, P. (2010). *The Rise and Fall of the Great Powers*, Vintage.
- Koenig, H. G. (2008). "Religious Practices and Health: Overview", in: *House of Representatives*, pp. 31-54.
- Lopez, S. J.; Snyder, C. R.; Pedrotti, J. T. (2003). "Hope: Many Definitions, Many Measures", in: C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds.), *Positive Psychological Assessment: A Handbook of Models and Measures*, Washington DC, US: American Psychological Association, pp. 91-106.
- Marwick, C. (1995). "Should Physicians Prescribe Prayer for Health? Spiritual Aspects of Well-being Considered", in: *The Journal of the American Medical Association*, 273 (20): 1561-1562.
- Menninger, K. (1969). "The Academic Lecture on Hope", in: *The American Journal of Psychiatry*, 116 (6): 481-491.
- Mickley, J. R.; Soeken, K.; Belcher, A. (1992). "Spiritual Well-being, Religiousness and Hope among Women with Breast Cancer", in: *Image: The Journal of Nursing Scholarship*, 24 (4): 267-272.
- Rosati, A. G.; Stevens, J. R.; Hare, B.; Hauser, M. D. (2007). "The Evolutionary Origins of Human Patience: Temporal Preferences in Chimpanzees, Bonobos, and Human Adults", in: *Current Biology*, 17 (19): 1663-1668.
- Ryan, R. M.; Deci, E. L. (2001). "On Happiness and Human Potentials: A Review of Research on Hedonic and Eudaimonic Well-being", in: *Annual Review of Psychology*, 52 (1): 141-166.
- Ryff, C. D.; Singer, B. H. (2006). "Best News Yet on the Six-factor Model of Well-being", in: *Social Science Research*, 35 (4): 1103-1119.
- Schnitker, S. A. (2012). "An Examination of Patience and Well-being", in:

- The Journal of Positive Psychology*, 7 (4): 263-280.
- Schnitker, S. A.; Emmons, R. A. (2007). "Patience as a Virtue: Religious and Psychological Perspectives", in: *Research in the Social Scientific Study of Religion*, 18: 177-207.
- Seligman, M. E. (2003). "Foreword: The Past and Future of Positive Psychology", in: *Flourishing: Positive Psychology and the Life Well-lived*, pp. 15-36.
- Snyder, C. R. (1996). "Conceptualizing, Measuring and Nurturing Hope", in: *Journal of Counseling & Development*, 73 (3): 355-60.
- Snyder, C. R. (2000). "The Past and Possible Futures of Hope", in: *Journal of Social and Clinical Psychology*, 19 (1): 11-28.
- Steger, M. F.; Frazier, P. (2005). "Meaning in Life: One Link in the Chain from Religiousness to Well-Being", in: *Journal of Counseling Psychology*, 52: 574-582.
- Stevens, J. R.; Hallinan, E. V.; Hauser, M. D. (2005). "The Ecology and Evolution of Patience in Two New World Monkeys", in: *Biology Letters*, 1: 223-226.
- Waterman, A. S.; Schwartz, S. J.; Zamboanga, B. L.; Ravert, R. D.; Williams, M. K.; Bede Agocha, V. (2010). "The Questionnaire for Eudaimonic Well-Being: Psychometric Properties, Demographic Comparisons, and Evidence of Validity", in: *The Journal of Positive Psychology*, 5: 41-61.
- World Health Organization (2014). Mental health: A state of well-being. Available at: www.who.int/topics/mental_health/en/.
- Yoon, E.; Chang, C. C. T.; Clawson, A.; Knoll, M.; Aydin, F.; Barsigian, L.; Hughes, K. (2015). "Religiousness, Spirituality, and Eudaimonic and Hedonic Well-being", in: *Counselling Psychology Quarterly*, 28 (2): 132-149.