

بررسی ارتباط نگرش و التزام عملی به نماز با میزان شادکامی دانشجویان (مطالعه موردی: دانشجویان دانشگاه محقق اردبیلی) [◇]

احمد شجاعی ^۱

چکیده

هدف: هدف اصلی این پژوهش، بررسی رابطه نگرش و التزام عملی به نماز با میزان شادکامی دانشجویان دانشگاه محقق اردبیلی در سال تحصیلی 95-96 بود. **روش:** جامعه آماری این مطالعه را کلیه دانشجویان دختر و پسر دانشگاه محقق اردبیلی تشکیل می‌دهند که از بین آنها، 240 نفر به عنوان نمونه پژوهشی با روش نمونه‌گیری تصادفی چند مرحله‌ای انتخاب شدند. برای گردآوری اطلاعات، پرسشنامه نگرش و التزام عملی به نماز و مقیاس شادکامی آکسفورد روی نمونه پژوهش اجرا شد. با توجه به فرضیه‌ها و سؤالات پژوهش، برای تجزیه و تحلیل نتایج از آزمونهای آمار توصیفی (فراوانی، درصد، میانگین و انحراف معیار) و آمار استنباطی (آزمون همبستگی پیرسون و آزمون تی مستقل) استفاده شد. **یافته‌ها:** بین نگرش و التزام عملی به نماز و تمامی ابعاد آن با میزان شادکامی دانشجویان رابطه مثبت معناداری وجود دارد ($P < 0/001$)؛ بدین معنی که هر چه التزام عملی دانشجویان به نماز بیشتر باشد، میزان شادکامی آنان افزایش پیدا می‌کند. نتایج حاصل از تحلیل رگرسیون چندگانه نیز نشان داد که 19/4 درصد از واریانس شادکامی، به وسیله نگرش و التزام عملی به نماز تبیین می‌شود. همچنین تفاوت معناداری در متغیرهای پژوهش بر اساس جنسیت دانشجویان یافت نشد. **نتیجه‌گیری:** با توجه به یافته‌های مطالعه حاضر مبنی بر ارتباط نگرش و التزام عملی به نماز با شادکامی، می‌توان با احیای نماز و عمل به این فریضه الهی، موجبات ارتقای بهزیستی روانی و شادکامی دانشجویان را مهیا ساخت.

واژگان کلیدی: نگرش به نماز، التزام عملی به نماز، شادکامی، دانشجویان.

◇ دریافت مقاله: 96/02/10؛ تصویب نهایی: 96/10/14.

1. دکتری علوم قرآنی و تفسیر. دانشیار گروه معارف اسلامی، دانشگاه محقق اردبیلی (نویسنده مسئول) / نشانی: اردبیل؛ خیابان دانشگاه، دانشگاه محقق اردبیلی / شماره: Email: shojaei.ahmad50@gmail.com /04531505235

الف) مقدمه

یکی از اهداف اصلی تأسیس حکومت اسلامی، تربیت افراد متدین و جوانانی است که بتوانند در دنیای پر آشوب امروز بیانگر و فریادگر ارزشهای اسلامی در دنیا باشند؛ لذا روشن است که نگرش عملی به نماز، چه جایگاه بالایی در جامعه ما و در مجموعه برنامه‌های آموزشی و فرهنگی باید داشته باشد. در این بین، دانشجویان، به ویژه آنان که در اواخر دوره نوجوانی و اوایل دوره جوانی‌اند و تازه وارد دانشگاه شده‌اند، به خاطر ماهیت انتقالی زندگی‌شان، همواره در معرض آسیبهای مختلف و فشارهای روانی بوده و عوامل استرس‌زای بی‌شماری را تجربه می‌کنند (اعظمی، خانجانی و صدر، 1396؛ صبحی فراملکی و همکاران، 1394؛ راس، 1999). دوره دانشجویی با ایجاد دگرگونی‌های زیاد در زندگی فرد، تنشهای متفاوتی برای وی به وجود می‌آورد. آشنا نبودن دانشجویان با محیط دانشگاه، جدایی و دوری از خانواده، چگونگی رشته تحصیلی و علاقه به آن، کافی نبودن امکانات، سازگاری با شرایط جدید و... فشارهای روانی قابل توجهی به دانشجویان تحمیل می‌کند. افسردگی و عدم سازگاری و گاه عدم نشاط لازم، از مهم‌ترین مسائل دانشجویان است که با افت شدید عملکرد اجتماعی و شغلی و نیز عملکرد تحصیلی همراه است (سلیمانی و همکاران، 1394). نتایج برخی تحقیقات نشان می‌دهد که حدود 50 درصد از دانشجویان دارای درجاتی از افسردگی، 75 درصد از آنان دارای درجاتی از اضطراب و 30 درصد دارای درجاتی از استرس و پیامدهای آن می‌باشند (هداری و همکاران، 1392). گسترش افسردگی، اضطراب، عدم نشاط و احساس پوچی و خودکشی در بین جوانان، از یک بُعد می‌تواند از عدم توجه شایسته نسل جوان به اتصالات معنوی با نیروی لایزال الهی باشد. (صفری و همکاران، 1393)

رفتارها و اعمال دینی از قبیل اقامه نماز، روزه، توکل به خداوند، عبادت، زیارت، اعتکاف و غیره، می‌توانند با ایجاد امید و تشویق به نگرشهای مثبت، موجب آرامش درونی و شادکامی فرد شوند (میرغفوری، ابوبی و دره زرشکی، 1390). از این منظر، در بین تمام برنامه‌ها و قوانین اسلام، نماز از جایگاه والایی برخوردار است. در بسیاری از آیات، به نقش نماز در آرام‌سازی درون، شفابخشی قلب و شادابی روح و روان اشاره شده است؛ از جمله می‌فرماید: «أَقِمِ الصَّلَاةَ لِذِكْرِي» (طه: 14) یا: «أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ» (عد: 28) (آقایانی چاوشی و همکاران، 1387). اعتقاد به نماز، دو بُعد نظری و عملی دارد. بُعد نظری به پذیرش قلبی نماز به عنوان یک امر واجب اشاره دارد؛ اما بُعد عملی علاوه بر پذیرش قلبی، انجام و ادای آن در عمل را نیز شامل می‌شود؛ به این معنی که فرد مسلمان سه مرتبه در روز، در اوقات معین برای ادای نماز آماده شده و عملاً اقدام به برگزاری آن می‌نماید و به مواردی همچون: اثربخشی نماز در زندگی فردی و اجتماعی، توجه و عمل به مستحبات، التزام و اهتمام جدی برای انجام نماز، مراقبت و حضور قلب در نماز که به عنوان ابعاد التزام عملی به نماز مطرح شده، توجه دارد. (غلامزاده بافتی، 1394)

91 \diamond بررسی ارتباط نگرش و التزام عملی به نماز با میزان شادکامی دانشجویان

در این بین، یکی از راههای افزایش احساس شادکامی در بین دانشجویان، توجه به بحثهای دینی و ارضای غریزه پرستش در آنان است. این شادکامی در سایه تسلیم در برابر مشیت الهی و اجرای دستورات و قوانین حیات بخش اسلام، به عنوان برنامه سالم سازی به دست می آید. شادکامی، ترکیبی از وجود عاطفه مثبت و نبود عاطفه منفی و رضایت از زندگی است (بیسواس-دیئر و دین،¹ 2007؛ آرجیل، 2001؛ آرجیل و مارتین لو، 1995). فردی که از شادکامی بیشتری برخوردار است، آرامش و احساس امنیت بیشتر، تصمیم گیری راحت تر، میزان کار مطلوب و مشارکت بیشتر، زندگی سالم و پر انرژی و در نهایت، زندگی رضایتمندانه ای دارد (پریسمن و کوهن،² 2005). شادکامی به میزان ارزشی که فرد برای زندگی اکنون خود به صورت کلی و یکپارچه قائل است، گفته می شود. شادکامی بخش مهمی از کیفیت زندگی به شمار می رود (وینهن،³ 2010) که یک واژه عامیانه است برای توصیف «خوبی»، که حاصل سلامت و سعادت ادراک شده فرد است (دیئر،⁴ 1999). شاد بودن نیروی محرکه ای است که باعث انگیزه و حرکت می شود و انسان را در مسئولیت و تلاش برای موفقیت فعال می سازد (استادیان، فتواتی و کجاف نژاد، 1390). از نظر رایس⁵ (2001)، شادکامی مبتنی بر ارزش، حاکی از معنادار بودن زندگی و یکی از مهم ترین و مؤثرترین راههای ارضای امیال و روی آوردن به معنویت⁶ است که می تواند میل به افتخار و احترام را برآورده کند (حیدری رفعت و عنایتی نوین فر، 1389). این راه مبتنی بر ارزشها، به سمت شادکامی های بزرگ تر و مهم تر منتهی می شود. مالهرب⁷ (2001) شادکامی معنوی را یگانه شادکامی می داند که در همه شرایط با برجا و زوال ناپذیر است. از نظر وی، این احساس شادکامی با سختی ها و فشارهای روانی زندگی، همزیستی مطلوبی داشته و با ابعاد سلامتی افراد نیز مرتبط است (چیکاذا-بکرا و گارسیا-مولینا،⁸ 2015؛ وینهن، 2008). افراد با گرایش دینی و این عقیده که در جهان مقصد والایی وجود دارد، می توانند شادکامی و سلامت روانی خود را ارتقا بخشند (نقل از: صحراییان، غلامی و امیدوار، 1390). از آنجا که جوانان، نیازمند دستیابی به سلامتی، معنی در زندگی و کسب شادکامی اند، اعمال مذهبی می تواند به بالندگی جوانان و حرکت آنان به سوی یک غایت نهایی کمک کند (هیکز و کینگ،⁹ 2008). تقویت اعمال و مناسک با محتویات دینی در جوانان می تواند منجر به کاهش رفتارهای پرخطر و ضد اجتماعی شده، ارتباط مثبت تری را با والدین و همسالان ایجاد کند (کینگ، 2003؛ ماهونی،¹⁰ 2003؛

1. Biswas-Diener & Dean

2. Pressman & Cohen

3. Veenhoven

4. Diener

5. Reiss

6. Spirituality

7. Malherbe

8. Chicaiza Becerra & Garcia-Molina

9. Hicks & King

10. Mahoney

دولاهی،¹ 2003؛ نقل از: بارتکوسکی، اکیو و لوین،² 2008؛ ضمن اینکه به طور مستقیم با شادکامی در ارتباط است. (لیم و پوتنام،³ 2010)

ارتباط علمی بین معنویت و مذهب با ابعادی از سلامت روانی، در برخی پژوهشها نشان داده شده است. معنویت و اعمال مذهبی یکی از توانمندی‌های انسان است که راههای کنار آمدن و راهبردهای حل مسئله را برای او فراهم کرده، به مثابه منبع حمایت اجتماعی، در برابر سردرگمی‌ها و مصیبتها، احساسی از معناداری را در قلب وی ایجاد می‌کند. همچنین، احساسی از کنترل غیر مستقیم روی پیشامدها به مردم می‌دهد که در نهایت، منجر به کاهش انزوا و تنهایی و افزایش شادکامی و نشاط در زندگی افراد می‌شود (گانگا و کوتی،⁴ 2013؛ شا و همکاران،⁵ 2011). آفایانی چاوشی و همکاران (1387) در پژوهشی با موضوع بررسی رابطه نماز با جهت‌گیری مذهبی و سلامت روانی، نشان دادند که افراد نمازگزار با جهت‌گیری مذهبی درونی در شاخصهایی مانند اضطراب، بی‌خوابی، افسردگی و به طور کلی، سلامت روانی، از وضعیت بهتری برخوردارند. کوئینگ⁶ (2007) در پژوهشی نشان داد که سلامت روان‌شناختی و جسمانی انسان با زندگی معنوی او رابطه‌ای مثبت دارد؛ افرادی که اعتقادات مذهبی قوی‌تری دارند، در سازش‌یافتگی با موقعیتهای زندگی موفق‌ترند. به عبارتی؛ نتایج پژوهشهای مشابه، بیانگر وجود ارتباط میان انجام اعمال و رفتارهای مذهبی با مؤلفه‌های سلامت روان‌شناختی است (ویلیامز،⁷ 2010). هاریسون⁸ (2001) معتقد است که بین مذهب و سلامت روانی، ارتباط مثبتی وجود دارد و اخیراً روان‌شناسی مذهبی⁹ شواهد تجربی بسیاری را در این زمینه ارائه داده است. برخی نظریه‌پردازان و مطالعات دیگر نیز رسیدن به شادکامی را در پرتو توجه به ارزشها و اهداف معنوی، نیازهای بنیادی، معنادار بودن و هدفمندی زندگی و عشق و علائق دینی والا می‌دانند.¹⁰ (مک‌نایت، 2005؛ دهقانی، نجات و یاسری، 1394؛ حیدری رفعت و عنایتی، 1389؛ کجاف و رئیس‌پور، 1387)

با بررسی ادبیات تحقیق، می‌توان گفت که پژوهشهای محدودی در کشور ما، به ویژه در بین دانشجویان، در خصوص ارتباط نگرش و التزام عملی به نماز با شادکامی آنان صورت گرفته است. از سوی دیگر، دانشگاه به عنوان نهادی علمی، فرهنگی و هنجارآفرین نمی‌تواند نسبت به ارزشهای اسلامی و معنویت، به خصوص نماز، بی‌تفاوت باشد. در ضمن، باید توجه داشت که دینداری، پرستش و پایبندی به

-
1. Dollahite
 2. Bartkowski, Xu & Levin
 3. Lim & Putnam
 4. Ganga & Kutty
 5. Shah, Kulhara, Grover, Kumar, Malhotra & Tyagi
 6. Koenig
 7. Williams
 8. Harrison
 9. Religious Psychology
 10. Maknight

93 **بررسی ارتباط نگرش و التزام عملی به نماز با میزان شادکامی دانشجویان**

مذهب و به ویژه مسئله نماز در دانشگاه و در بین دانشجویان، باید همراه با تفکر، تعقل و دانش باشد. در همین این راستا، دانشجویان به عنوان محور بالندگی، توسعه و رشد فضای آموزشی کشور، می‌بایست زمینه سلامت روحی و روانی (به ویژه شادکامی و روحیه پرانرژی) برای ساخت چنین جامعه توسعه یافته و توأم با ارزشهای اسلامی را داشته باشند؛ که بستر اصلی دستیابی به این امر، گسترش معنویت در بین این قشر ارزشمند است و یکی از بهترین مصادیق آن، نگرش مثبت و التزام عملی به نماز است. بنابر این، هدف پژوهش حاضر، بررسی رابطه نگرش و التزام عملی به نماز با میزان شادکامی دانشجویان دانشگاه محقق اردبیلی است.

ب) روش پژوهش

1. نوع پژوهش

پژوهش حاضر، توصیفی و از نوع همبستگی است. در این پژوهش، متغیر نگرش و التزام عملی به نماز به عنوان متغیر مستقل و متغیر شادکامی به عنوان متغیر وابسته در نظر گرفته شد.

2. جامعه، نمونه و روش نمونه‌گیری

جامعه آماری پژوهش، شامل کلیه دانشجویان دختر و پسر دانشگاه محقق اردبیلی در سال تحصیلی 95-96 بودند. نمونه پژوهش شامل 240 نفر (120 پسر و 120 دختر)، با روش تصادفی چند مرحله‌ای از دانشکده‌های مختلف دانشگاه و از هر دانشکده چند کلاس و از هر کلاس نیز چند دانشجو انتخاب شدند. برای اینکه تفاوت‌های جنسیتی و عوامل روان‌شناختی مرتبط با متغیر وابسته در هر دو گروه دانشجویان دختر و پسر بررسی شود، از هر دو جنس نمونه آماری انتخاب شد.

3. ابزار پژوهش

یک) مقیاس نگرش و التزام عملی به نماز

این پرسشنامه توسط انیسی و همکاران (1389) به منظور سنجش نگرش و التزام عملی نسبت به نمازهای واجب ساخته شده و حاوی 50 سؤال است. در مجموع، مقیاس نگرش و التزام عملی به نماز از 50 سؤال تشکیل شد که پاسخهای آن به شیوه لیکرت و به صورت پنج گزینه‌ای از «هیچ وقت» (نمره صفر) تا «همیشه» (نمره 4) و «کاملاً مخالفم» (نمره صفر) تا «کاملاً موافقم» (نمره 4) تهیه شده است. دامنه نمرات از صفر تا 200 متغیر است و نمرات بالاتر، حاکی از اهمیت بیشتر به نماز است. بنابر این، مقیاس نگرش و التزام عملی به نماز با گذراندن مراحل روان‌سنجی و دارا بودن اعتبار و روایی، قادر به سنجش نگرش و التزام عملی نمازگزاران به نماز است. به عنوان نتیجه‌گیری باید گفت که مقیاس نگرش و التزام عملی به نماز،

قادر به سنجش میزان نگرش و التزام نمازگزاران مسلمان به نماز است؛ لذا می‌توان از آن به صورت فردی و گروهی استفاده کرد. نتایج به دست آمده در پژوهش انیسی و همکاران (1389) نشان داد که مقیاس نگرش و التزام عملی به نماز، دارای روایی محتواسست. همچنین روایی همزمان آن با مقیاسهای التزام عملی به اعتقادات مذهبی و جهت‌گیری مذهبی آلپورت، تأیید شد. روایی همزمان با مقیاسهای التزام عملی به اعتقادات مذهبی و جهت‌گیری بیرونی و درونی مقیاس آلپورت، به ترتیب: 0/61، 0/34 و 0/62 به دست آمد. ضریب بازآزمایی مقیاس با یک هفته فاصله، 0/96 به دست آمد. همچنین ضریب پایایی پرسشنامه از نظر همسانی درونی 0/92 است. ضریب تنصیفی مقیاس نیز 0/87 به دست آمد. (همان)

دو) پرسشنامه شادکامی آکسفورد

مقیاس شادکامی آکسفورد¹ سال 1989 توسط آرجیل و مارتین و لو² تهیه شده است. در ابتدا آیت‌ها برعکس آیت‌های مقیاس افسردگی بک بود که حاوی 21 ماده بود؛ ولی بعداً 11 ماده دیگر اضافه شد و در آخر با کمک نظر هشت معلم درباره روایی صوری پرسشها، سه ماده حذف شد. بنابر این فرم نهایی استفاده شده در این تحقیق، 29 ماده دارد. طراحان ابتدایی، پایایی درونی پرسشنامه شادکامی آکسفورد را 0/90 و پایایی بازآزمایی را طی هفت هفته، 0/78 گزارش کردند. آرجیل و مارتین لو (1995) پایایی بازآزمایی را بعد از چهار ماه، 0/81 و بعد از شش هفته، 0/83 گزارش کردند. سایر مطالعات نیز به طور مشابهی ضریب بازآزمایی را بالا گزارش کردند که از 0/87 تا 0/92 بسط می‌یابد (ویس و همکاران، 2002؛ نقل از: حسین ثابت، 1386). در پژوهشی، پایایی پرسشنامه در دانشجویان انگلیسی، آمریکایی، استرالیایی و کانادایی با استفاده از ضریب آلفا، بین 0/89 تا 0/90 گزارش شده است (فرانسیس³ و همکاران، 1998). در ایران نیز پایایی پرسشنامه با استفاده از آلفای کرونباخ، 0/85 برآورد شده که این میزان، نشان‌دهنده مطلوب بودن پایایی پرسشنامه است. (عابدی، میرشاه جعفری و لیاقدار، 1385)

4. روش اجرا و تحلیل داده‌ها

پرسشنامه‌ها، بر اساس رضایت دانشجویان و توجیه آنان برای شرکت در این تحقیق، در میان آنان توزیع شد. به منظور جمع‌آوری اطلاعات، پژوهشگران با مراجعه به دانشکده‌های مختلف و حضور در کلاسها در پایان ساعت هر کلاس، با بیان شرح اهداف مطالعه و پس از اخذ رضایت از دانشجویان، پرسشنامه را برای تکمیل در اختیار آنان قرار می‌دادند. هر گونه ابهام موجود، حین تکمیل پرسشنامه‌ها توسط پژوهشگران رفع می‌شد. بعد از جمع‌آوری داده‌ها، تحلیل آنها با استفاده از نرم‌افزار اس.پی.اس.اس 17 انجام گرفت. با توجه

1. Oxford Happiness Scale

2. Argyle & Lu

3. Francis

95 \diamond بررسی ارتباط نگرش و التزام عملی به نماز با میزان شادکامی دانشجویان

به فرضیه‌ها و سؤالات پژوهش، برای تجزیه و تحلیل نتایج از آزمونهای آمار توصیفی (فراوانی، درصد، میانگین و انحراف معیار) و آمار استنباطی (آزمون همبستگی پیرسون، رگرسیون همزمان و آزمون تی مستقل) استفاده شد.

ج) یافته‌ها

در این مطالعه، حداقل سن افراد نمونه، 18 و حداکثر آن 25 سال بود. همچنین میانگین سنی افراد نمونه 20/75 و انحراف از میانگین آن برابر با 1/54 است. از میان دانشجویان نمونه مطالعه، 162 نفر (67/51 درصد) مقطع کارشناسی، 47 نفر (19/58 درصد) مقطع کارشناسی ارشد و 31 نفر (12/91 درصد) در مقطع دکتری مشغول بودند. همچنین 6/6 درصد (16 نفر) دارای وضعیت اقتصادی ضعیف، 63/4 درصد (152 نفر) وضعیت اقتصادی متوسط و 30 درصد (72 نفر) دارای وضعیت اقتصادی خوب بودند.

جدول 1: میانگین و انحراف استاندارد نمرات نمونه‌های مورد مطالعه در متغیرهای پژوهش

متغیر	حداقل	حداکثر	میانگین	انحراف استاندارد
اثربخشی نماز در زندگی فردی و اجتماعی	23	54	42/25	7/16
توجه و عمل به مستحبات	16	40	32/35	6/91
التزام و اهتمام جدی برای انجام نماز	24	41	34/75	5/04
مراقبت و حضور قلب در نماز	20	38	30/27	5/49
نگرش و التزام عملی به نماز (کل)	85	175	139/82	23/14
شادکامی	45	79	64/57	10/68

طبق جدول 1، میانگین (انحراف استاندارد) دانشجویان در مؤلفه‌های اثربخشی نماز در زندگی فردی و اجتماعی 42/25 (7/16)؛ توجه و عمل به مستحبات 32/35 (6/91)؛ التزام و اهتمام جدی برای انجام نماز 34/75 (5/04)؛ مراقبت و حضور قلب در نماز 30/27 (5/49) و در نمره نگرش و التزام عملی به نماز 139/82 (23/14) است. همچنین میانگین (انحراف استاندارد) دانشجویان در شادکامی 64/57 (10/68) است. نتایج، نشانگر نگرش مثبت و التزام متوسط به بالای دانشجویان به نماز است. طبق مندرجات جدول 1، میزان شادکامی دانشجویان متوسط به بالاست.

جدول 2: ماتریس ضرایب همبستگی مؤلفه‌های نگرش و التزام عملی به نماز با شادکامی در دانشجویان

متغیر	آماره‌ها	1	2	3	4	5	6
اثر بخشی نماز در زندگی فردی و اجتماعی	ضریب همبستگی	1	0/87**	0/81**	0/69**	0/92**	0/53**
	سطح معناداری	-	0/001	0/001	0/001	0/001	0/001
	تعداد نمونه	240	240	240	240	240	240
توجه و عمل به مستحبات	ضریب همبستگی	0/87**	1	0/89**	0/68**	0/97**	0/43**
	سطح معناداری	0/001	-	0/001	0/001	0/001	0/001
	تعداد نمونه	240	240	240	240	240	240
التزام و اهتمام جدی برای انجام نماز	ضریب همبستگی	0/81**	0/89**	1	0/60**	0/93**	0/40**
	سطح معناداری	0/001	0/001	-	0/01	0/001	0/001
	تعداد نمونه	240	240	240	240	240	240
مراقبت و حضور قلب در نماز	ضریب همبستگی	0/69**	0/68**	0/60**	1	0/72**	0/42**
	سطح معناداری	0/001	0/001	0/001	-	0/001	0/001
	تعداد نمونه	240	240	240	240	240	240
نگرش و التزام عملی به نماز (کل)	ضریب همبستگی	0/92**	0/97**	0/93**	0/72**	1	0/44**
	سطح معناداری	0/001	0/001	0/001	0/14	-	0/001
	تعداد نمونه	240	240	240	240	240	240
شادکامی	ضریب همبستگی	0/53**	0/43**	0/40**	0/42**	0/44**	1
	سطح معناداری	0/001	0/001	0/001	0/001	0/001	-
	تعداد نمونه	240	240	240	240	240	240

بر اساس جدول 2، بین نمره کل نگرش و التزام عملی به نماز با شادکامی دانشجویان، رابطه مثبت و معناداری وجود دارد ($r=0/44$ ، $P<0/001$). همچنین بین تمامی مؤلفه‌های نگرش و التزام عملی به نماز با شادکامی دانشجویان، همبستگی مثبت معناداری مشاهده می‌شود. نتایج نشان می‌دهد که بین اثربخشی نماز در زندگی فردی و اجتماعی ($r=0/53$)، توجه و عمل به مستحبات ($r=0/43$)، التزام و اهتمام جدی برای انجام نماز ($r=0/40$)، مراقبت و حضور قلب در نماز ($r=0/42$) با شادکامی دانشجویان رابطه مثبت و معناداری وجود دارد ($P<0/001$). علاوه بر نتایج مذکور، سایر نتایج جدول 2 مبنی بر ارتباط بین مؤلفه‌های نگرش و التزام عملی به نماز با همدیگر مشاهده می‌شود.

97 \diamond بررسی ارتباط نگرش و التزام عملی به نماز با میزان شادکامی دانشجویان

جدول 3: نتایج تحلیل رگرسیون همزمان شادکامی دانشجویان بر اساس نگرش و التزام عملی به نماز

هلاکت	پیش بین	R	R2	RS	F	Sig	Beta	SE	β	T	P
شادکامی		0/44	0/194	0/17	9/26	0/001					
	مقدار ثابت						-	9/51	36/01	3/78	0/001
	نگرش و التزام عملی به نماز						0/44	0/067	0/204	3/04	0/001

برای تعیین نقش نگرش و التزام عملی به نماز در پیش‌بینی شادکامی از روش رگرسیون به شیوه همزمان استفاده شد. بر اساس جدول 3، مدل رگرسیونی معنادار است ($F=9/26$, $P<0/001$)؛ بدین صورت که نگرش و التزام عملی به نماز می‌تواند به طور معناداری شادکامی دانشجویان را پیش‌بینی کند. نتایج حاصل از تحلیل رگرسیون همزمان نشان می‌دهد که ضریب تعیین تعدیل شده برابر 0/194 است؛ یعنی 19/4 درصد از واریانس شادکامی به وسیله این متغیر قابل تبیین است.

جدول 4: نتایج آزمون تی برای مقایسه نمرات دانشجویان دختر و پسر در متغیرهای پژوهش

متغیر	میانگین (دختران)	میانگین (پسران)	تی	Sig
نگرش و التزام عملی به نماز	142/55	137/10	0/74	0/4
شادکامی	59/65	63/50	7/25	0/3

نتایج آزمون تی گروه‌های مستقل در جدول 4، نشان می‌دهد که بین دختران و پسران دانشجوی، در نمرات نگرش و التزام عملی به نماز و شادکامی تفاوت معناداری وجود ندارد.

(د) بحث و نتیجه‌گیری

از آنجا که دانشگاه و در رأس آن دانشجویان، پیشرو و زمینه‌ساز رشد و پیشرفت فضای اقتصادی و سیاسی به ویژه آموزشی کشور می‌باشند، زمانی می‌توانند در پیشبرد چنین مسئولیتهای بزرگی موفق باشند که در کنار سلامت جسم و اندیشه، از سلامت معنوی لازم برخوردار باشند. بستر اصلی دستیابی به سلامت جسم و فکر، گسترش معنویت مبتنی بر وحی الهی در بین این قشر ارزشمند است که یکی از بهترین مصادیق آن، نگرش و التزام عملی به نماز در دانشگاههاست. هدف پژوهش حاضر، بررسی رابطه نگرش و التزام عملی به نماز با میزان شادکامی دانشجویان دانشگاه محقق اردبیلی بود. نتایج تحلیل همبستگی نشان داد که بین نگرش و التزام عملی به نماز و تمامی ابعاد آن (اثربخشی نماز در زندگی فردی و اجتماعی، توجه و عمل به مستحبات، التزام و اهتمام جدی برای انجام نماز و مراقبت و حضور قلب در نماز) با میزان شادکامی

دانشجویان، رابطه مثبت معناداری وجود دارد؛ بدین معنی که هر چه التزام عملی دانشجویان به نماز بیشتر باشد، میزان شادکامی آنان افزایش پیدا می‌کند. نتایج حاصل از تحلیل رگرسیون چندگانه نیز نشان داد که مدل مدّ نظر معنادار بوده و 19/4 درصد از واریانس شادکامی به وسیله نگرش و التزام عملی به نماز تبیین می‌شود.

این یافته‌ها با نتایج پژوهش اسدی، براتی و نقوی (1394)، مظفری‌نیا، شکروی و حیدرنیا (1393)، صفری و همکاران (1393)، آقایی چاوشی و همکاران (1387)، دادخواه و همکاران (1388)، محتشمی‌پور و محتشمی‌پور (1382) و مصطفائی و مردانی (1382)؛ نقل از: ستاد اقامه نماز در دانشگاهها، (1383) مبنی بر ارتباط مثبت بین دینداری، التزام عملی به اعتقادات اسلامی و نماز با شادکامی و کاهش اضطراب و افسردگی، همخوانی مستقیم دارد. همچنین یافته‌های این پژوهش با نتایج پژوهش مک‌کلاف (1995)، کوئینگ (2007) و فیلیپس¹ و همکاران (2007) هماهنگ است.

مطابق با یافته‌های دیگر این پژوهش، تفاوت معنادار در متغیرهای پژوهش بر اساس جنسیت دانشجویان یافت نشد. همچنین میزان نگرش و التزام عملی دانشجویان دانشگاه محقق اردبیلی به نماز و شادکامی آنان، «متوسط به بالا» ارزیابی شد؛ که این ارزیابی به معنی شرایط خیلی نامناسب و در عین حال وضعیت خیلی مناسب التزام به نماز در بین دانشجویان این دانشگاه نیست. این یافته نیز با نتایج مطالعات شهریاری‌پور، امین‌بیدختی و مرادی (1392) ابراهیم‌زاده (1380)، خشنود مقدم و جعفری (1380)، مرکز افکارسنجی دانشجویان ایران (1380) و اسماعیل‌زاده (1380)؛ نقل از: ستاد اقامه نماز در دانشگاهها، (1383) همخوانی دارد. نتایج همه پژوهشهای مذکور حاکی از نگرش مثبت دانشجویان به امر نماز است و بر خلاف پیش‌فرض غالب جامعه، جوانان به نماز نگرش مثبت دارند و نماز را پایه آرامش روح و ضعف پایه‌های اعتقادی را عدم توجه به نماز می‌دانند.

در تبیین این یافته‌ها می‌توان گفت که مذهب، نظام باور منسجمی ایجاد می‌کند که باعث می‌شود افراد برای زندگی خود معنا پیدا کنند و به آینده امیدوار باشند. سامانه‌ها و نظام باورهای مذهبی به افراد امکان می‌دهد که به ناملایمات، فشارهای روانی و کمبودهای گریزناپذیری که در روند چرخه زندگی رخ می‌دهد، معنا ببخشند و نسبت به زندگی امیدواری بیشتری داشته باشند. در تبیین این موضوع، چنان‌که ویلیام جیمز بیان کرده است، چنانچه احساسات مذهبی در زندگی باشد، نیروی روزافزونی در کار و زندگی او وارد می‌کند و هیجان و شور زندگی را زنده نگه می‌دارد؛ در نتیجه، احساسات مذهبی مانع از آن می‌شود که انسان در کلیه مراحل زندگی خود دچار ناامیدی شود؛ لذا همیشه شوق به زندگی در او پایدار بوده و باعث ایجاد شادکامی در انسان می‌شود. داشتن هدفهای مذهبی، هدفمند بودن زندگی و عشق و علاقه به خدا، از جمله اعمال مذهبی همچون نماز، یکی از راههای اصلی برای رسیدن به شادکامی است. پس به این نتیجه می‌رسیم که ممکن است در زندگی شادکامی و نشاط موقتی وجود داشته باشد، اما اگر این نشاط و

99 \diamond بررسی ارتباط نگرش و التزام عملی به نماز با میزان شادکامی دانشجویان

شادکامی، با ایمان به خداوند و اطاعت از فرامین او و التزام عملی به نماز همراه شود، دائمی خواهد بود و رضایتمندی مادی و معنوی را در پی خواهد داشت. لذا افراد برخوردار از معنویت، میزان بالاتری از شادکامی را گزارش می‌کنند (جاین و بورهست،¹ 2006). از طریق مذهب است که انسان درمی‌یابد بین او و وجود متعالی و برتر مطلق، رابطه وجود دارد؛ این رابطه نیز از راه قلب یا عقل، یا با اجرای مراسم و اعمال مذهبی برقرار می‌شود. در نتیجه باور مذهبی است که حس می‌کنیم هر گاه با قدرتی مافوق خود ارتباط حاصل کنیم، می‌توانیم خود را از ناآرامی‌ها و ناراحتی‌ها نجات دهیم. (زارع و شهابی‌زاده، 1394)

در تبیین دیگری برای یافته‌های این مطالعه می‌توان گفت نماز یک عملکرد معنوی است که باعث ارتباط با موجودی متعالی می‌شود. بنابر این، عملی ساده برای شادکامی و برگرداندن ذهن و قلب از مشکلات و استرس‌های روزانه به سوی مقدسات است (فنتچر و کامر،² 2014). انسان در نماز با همه اعضای بدن و حواس خود متوجه خدا می‌شود و از همه اشتغالات و مشکلات زندگی روی برمی‌گرداند و همین حالت روگردانی کامل از مشکلات زندگی و نیندیشیدن به آن در هنگام نماز، موجب آرامش روان و سلامت روانی می‌شود. این حالت آرامش روانی، در ایجاد وضعیت سلامت روانی تأثیر بالایی دارد و موجب کاهش شدت فشارهای عصبی روزانه و تنیدگی‌ها و تنشهایی که بسیاری از مردم دچار آن می‌باشند، می‌شود. انسان بلافاصله پس از نماز، به ذکر دعا و تسبیح می‌پردازد که این امر، تداوم همان حالت آرامش و سلامت روانی را موجب می‌شود. اصولاً انسان در دعا، با خدای خود به مناجات می‌پردازد و از مشکلاتی که او را در زندگی مضطرب و افسرده می‌کند، به خدا پناه می‌برد و با بازگو کردن مشکلات اضطراب‌انگیز در چنین حالتی از سلامت روانی و شادکامی برخوردار می‌شود.

در مجموع، نتایج این پژوهش نشان داد که بین نگرش و التزام عملی به نماز و تمامی ابعاد آن (اثربخشی نماز در زندگی فردی و اجتماعی، توجه و عمل به مستحبات، التزام و اهتمام جدی برای انجام نماز و مراقبت و حضور قلب در نماز) با میزان شادکامی دانشجویان رابطه مثبت معناداری وجود دارد؛ بدین معنی که هر چه التزام عملی دانشجویان به نماز بیشتر باشد، میزان شادکامی آنان افزایش پیدا می‌کند. در نتیجه، دانشجویان زمانی می‌توانند سلامت روانی بهتر و بالایی داشته باشند که علاوه بر کسب دانش و تخصص لازم، با نگرش و التزام عملی به نماز، اثربخشی و میزان شادکامی خود را افزایش دهند.

با توجه به یافته‌های مطالعه حاضر مبنی بر ارتباط نماز و شادکامی، می‌توان با احیای نماز و عمل به این فریضه الهی، موجبات ارتقای بهزیستی روانی و شادکامی دانشجویان را که سرمایه‌های این مرز و بوم محسوب می‌شوند، مهیا ساخت.

1. Gain & Purohit
2. Fletcher & Kumar

محدودیتها و پیشنهادهای

پژوهش حاضر فقط روی دانشجویان دانشگاه محقق اردبیلی صورت گرفته است؛ بنابراین، تعمیم یافته‌های آن به سایر دانشجویان را با مشکل مواجه می‌کند. با توجه به اینکه نمونه مطالعه این پژوهش مختص به شهر اردبیل است، لذا پیشنهاد می‌شود در این راستا پژوهشهای دیگری در شهرهای مختلف انجام گیرد.

پیشنهاد می‌شود ارتباط نماز و شادکامی با دیگر شاخصهای سلامت روان در دانشجویان، در پژوهشهای آتی با حجم نمونه بیشتر ارزیابی شود.

باور داشتن و عمل به باورهای دینی، از مهم‌ترین عوامل پیش‌بینی‌کننده احساس شادکامی است؛ لذا پیشنهاد می‌شود متولیان امور آموزش کشور به منظور تربیت دانش‌آموزان و دانشجویان شادکام‌تر، همسو با برنامه‌های آموزشی خود، برنامه‌های مذهبی و دینی و معنوی بیشتری را در برنامه‌های خود بگنجانند.



منابع

- آقایانی چاوشی، اکبر؛ داوود طالبیان، حمید طر خورانی، هما صدقی جلال، هاله آزر می و علی فتحی آشتیانی (1387). «بررسی رابطه نماز با جهت گیری مذهبی و سلامت روان». علوم رفتاری، 2: 149-156.
- استادیان، مریم؛ بهمن قنوتی هادی کجیاف نژاد (1390). «بررسی رابطه شادکامی و سلامت روان در بین دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی واحد بهبهان». فرهنگ در دانشگاه اسلامی، 15 (29): 147-137.
- اسدی، مسعود؛ بهروز براتی مقدم و مهسا نقوی (1394). «رابطه ابعاد سبک زندگی اسلامی و شادکامی در بین دانشجویان». اسلام و سلامت، 2 (1): 33-38.
- اعظمی، یوسف؛ مهدی خانجانی و محمد مهرداد صدر (1396). «بررسی ساختار عاملی تأییدی مقیاس افسردگی، اضطراب و استرس (DASS) در دانشجویان». دانشگاه علوم پزشکی مازندران، 27 (154): 94-106.
- انیسی، جعفر؛ احد نویدی و اعظم حسینی نژاد نصرآباد (1389). «ساخت و اعتباریابی مقیاس نگرش و التزام عملی به نماز». علوم رفتاری، 4 (4): 313-318.
- حسین ثابت، فریده (1386). اثربخشی آموزش صبر بر اضطراب افسردگی و شادکامی. پایان نامه دکتری. دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی. دانشگاه علامه طباطبائی.
- حیدری رفعت، ابوذر و علی عنایتی نوین فر (1389). «رابطه بین نگرش دینی و شادکامی در بین دانشجویان». روان شناسی و دین، 4: 61-72.
- دادخواه، بهروز؛ محمدعلی محمدی، ناصر مظفری، بهنام مولایی و دلاور دادخواه (1388). «بررسی رابطه نماز با میزان افسردگی در دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی اردبیل». طب و تزکیه، 75: 27-23.
- دهداری، طاهره؛ رسول یاراحمدی، محمدحسین تقدیسی، ریحانه دانشور و جمال احمدپور (1392). «ارتباط بین داشتن معنا در زندگی با وضعیت استرس، اضطراب و افسردگی دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی ایران در سال 1392». آموزش بهداشت و ارتقای سلامت، 1 (3): 83-92.
- دهقانی، الهام؛ سحرناز نجات و مهدی یاسری (1394). «همبستگی سلامت معنوی و شادکامی در کارکنان اداری دانشگاه علوم پزشکی سمنان». دین و سلامت، 3 (2): 9-18.
- زارع، حسن و فاطمه شهبازی زاده (1394). «نگرش و التزام عملی به نماز در تدوین مدل تعهد زناشویی زنان معلم شهر بیرجند با واسطه گری تاب آوری». زن و مطالعات خانواده، 27: 53-72.
- ستاد اقامه نماز در دانشگاه ها (نهاد نمایندگی مقام معظم رهبری در دانشگاه ها) (1383). نماز و دانشجو، قم، دفتر نشر معارف.
- سلیمانی، اسماعیل؛ محمود نجفی، سجاد بشرپور و علی شیخ الاسلامی (1394). «اثربخشی هوش معنوی بر کیفیت زندگی و شادکامی دانشجویان تحت پوشش کمیته امداد امام خمینی (ره)». فرهنگ در دانشگاه اسلامی، 5 (4): 537-558.

- شهریار پور، رضا؛ علی اکبر امین بیدختی و فرشاد مرادی (1392). «بررسی رابطه میان تکرش و التزام عملی به نماز با مسئولیت‌پذیری دانشجویان تحصیلات تکمیلی در دانشگاه‌های شهر سمنان». *فرهنگ در دانشگاه اسلامی*، 3 (6): 63-82.
- صحرائیان، علی؛ غلامی، عبدالله و امیدوار، بنفشه (1390). رابطه ی تکرش مذهبی و شادکامی در دانشجویان پزشکی دانشگاه علوم پزشکی شیراز. *افتق دانش*، 17 (1): 69-74.
- صبحی قراملکی، ناصر؛ پرویز پرزور، سیف‌الله آقاجانی و محمد نریمانی (1394). «اثربخشی آموزش متمرکز بر تنظیم هیجان بر کاهش نشانه‌های استرس، اضطراب و افسردگی دانشجویان». *آموزش بهداشت و ارتقای سلامت*، 3 (1): 13-5.
- صفری، نوش آفرین؛ علی عباس میرآقایی، شیرین قاضی و کبری مرادی (1393). «بررسی رابطه تقید به نماز و سلامت روان در دانشجویان دانشگاه پیام نور خرم‌آباد». *فصلنامه دانشگاه علوم پزشکی لرستان*، 16 (2): 71-79.
- عابدی، محمدرضا؛ سید ابراهیم میرشاه‌جعفری و محمدجواد لیاقتدار (1385). «هنجاریابی پرسشنامه شادکامی آکسفورد در دانشجویان دانشگاه‌های اصفهان». *روان‌پزشکی و روان‌شناسی بالینی ایران*، 45: 95-100.
- غلامزاده بافقی، فاطمه (1394). «بررسی رابطه بین هوش معنوی، تکرش و میزان التزام عملی به نماز در بین دانشجویان دانشگاه پیام نور مرکز بافق». *علوم رفتاری*، 7 (25): 34-43.
- کجباف، محمدباقر (1387). «رابطه بین تکرش مذهبی و سلامت روانی در بین دانش‌آموزان دبیرستان‌های دخترانه اصفهان». *مطالعات اسلام و روان‌شناسی*، 1 (2): 33-45.
- محتشمی‌پور، غفت و مهدی محتشمی‌پور (1382). «بررسی رابطه نماز با میزان افسردگی در دانشجویان دانشکده پیراپزشکی و بهداشت دانشگاه علوم پزشکی مشهد». *افتق دانش (مجله دانشکده علوم پزشکی و خدمات بهداشتی و درمانی گناباد)*، 9: 76-81.
- مظفری‌نیا، فائزه؛ امین شکروی فرخنده و علیرضا حیدرنیا (1393). «رابطه بین سلامت معنوی و شادکامی دانشجویان». *آموزش بهداشت و ارتقای سلامت*، 2 (2): 97-108.
- میرغفوری، سیدحسین‌الله؛ فاطمه ابویی و نعیمه دره‌زرشکی (1390). «تأثیر دعا و نیایش بر میزان شادکامی» (مطالعه موردی: زنان شرکت‌کننده در مراسم اعتکاف استان یزد). *بانوان شیعه*، 7 (26): 31-7.
- Aazami, Y.; M. Khanjani & M.M. Sader (2017). "Confirmatory Factor Structure of Depression, Anxiety and Stress Scale in Students". *J. Mazandaran Univ. Med. Sci.*, 27 (154): 94-106. (Persian)
- Abedi, M.R.; S.E. Mirshah Jafari & M.J. Liyaghatdar (2006). "Standardization of the Oxford Happiness Questionnaire in Isfahan University Students". *Iranian Journal of Psychiatry and Clinical Psychology*, 45: 95-100. (Persian).
- Aghaiani -Chavoshi, A.; D. Talebian, H. Tarkhorani, H. Sedqi Jalal, H. Azarmi & A. Fathi Ashtiani (2008). "The Relationship between Prayers and

- Religious Orientation with Mental Health**". *International Journal of Behavioral Sciences*, 2: 149-156. (Persian).
- Anisi, J.;A. Navidi &A. Hosseini Nejad Nasrabad (2010). **"Creating and Validating the Scale of Attitude and Practical Commitment to Prayer"**. *Journal of Behavioral Sciences*, 4 (4):313-318. (Persian).
 - Argyle, M. (2001). **The Psychology of Happiness**. 2nd. Ed., London: Routledge.
 - Argyle, M.& L.Martin LU(1995). **"The Happiness Extravers Personality and Individual Difference"**. 77(20): 1011-1017.
 - Asadi, M.; B. Barati-Moghaddam & M. Naghavi (2015). **"The Relationship between Dimensions of Islamic Lifestyle and Happiness among University Students"**. *Islam And Health Journal*, 2 (1): 33-38. (Persian).
 - Bartkowski, J.P.; X. Xu &M.L. Levin (2008). **"Religion and ChildDevelopment: Evidence from the Early Childhood Longitudinal Study"**. *Social Science Research*, 37: 18-36.
 - Biswas-Diener, R. &B. Dean (2007). **PositivePsychology Coaching, Putting the Science ofHappiness to Work for Your Clients**.Hoboken, NJ: John Wiley & Sons, Inc.
 - Chicaiza Becerra, L.A.&M. Garcia-Molina (2015). **"HappinessEffects on Health-State Valuations"**. *Value Health*, 18(7):A716.
 - Dadkhah, B.;M.A. Mohammadi, N. Mozaffari, B. Molaee &D. Dadkhah (2009). **"The Relationship between Prayer and Depression in Students of Ardabil University of Medical Sciences"**. *Medicine and Teching*, 75: 23-27. (Persian).
 - Dehdari, T.; R.Yarahmadi, M.H.Taghdisi, R. Daneshvar & J. Ahmadpour (2013). **"Relationship between Meaning in Life and Depression, Anxiety and Stress Status among College Students of Iran University of Medical Sciences in 2013"**. *Iran J Health Educ Health Promot*, 1 (3):83-92. (Persian).
 - Dehghani, E.;S. Nejat &m. Yaseri (2015). **"The Correlation between Spiritual Well-being and Happiness in the Administrative Staff of Semnan University of Medical Sciences"**. *JRH*, 3 (2):9-18. (Persian).
 - Diener, E. (1999). **"Subjective Well-being: The Science of Happiness and a Proposal for a National Index"**. *American Psychologist*, 55:34-43.
 - Fletcher,J.&S. Kumar(2014). **"Religion and Risky Health Behaviors among U.S. Adolescentsand Adults"**. *Journal of Economic Behavior & Organization*, 104: 123-140.
 - Francis, L. J., Brow, L. B., Lester, D., & Philipchalk, R. (1998). **Happiness as stable extraversion: A cross-cultural examination of the reliability and validity of the Oxford Happiness Inventory among students in the U. K., U. S. A, Australian, and Canada**. *Personality and Individual Differences*, 24: 167- 171.

- Gain, M. & P. Purohit (2006). "Spiritual Intelligence: A contemporary Concern with Rigard to Living Status of the Senior Citizens". *Journal of the Indian Academy of Applied Psychology*, 32 (3): 227-233.
- Ganga, N.S. & V.R. Kutty (2013). "Infuence of Religion, Religiosity and Spirituality on Positive Mental Health of Young People". *Mental Health Religion & Culture*, 16(4): 435-443.
- Gholamzadeh Bafghi, F. (2015). "Investigating the Relationship between Spiritual Intelligence, Attitude and Practical Commitment to Prayer among Students of Payame Noor University of Bafgh". *Quarterly Journal of Behavioral Science*, 7 (25): 34-43. (Persian).
- Harrison, M. O. (2001). "Religious freedom and the challenge of modern pluralism". *International Review of Psychiatry*, 13: 86-94.
- Heidari Rafat, A. & A. Enayati Novinfar (2010). "Relationship between Religious Attitude and Happiness among Students". *Psychology and Religion*, 4: 61-72. (Persian).
- Hicks, J. & King, L. (2008). "Religious Commitment and Positive Mood". *Journal of Research in Personality*. 64: 43-57.
- Hosinsabet, F. (2007). **The Effectiveness of Patient Education on Anxiety, Depression and Happiness**. PhD Thesis (PHD). Allameh Tabatabaei University, 29-38. (Persian).
- Kajbaf, M.B. (2008). "Relationship between Religious Attitude and Mental Health among High School Students in Isfahan". *Quarterly Journal of Islamic Studies and Psychology*, 1 (2): 33-45. (Persian).
- Koenig, H. G. (2007). **Spirituality and Depression: A Look at the Evidence**. *Southern Medical Journal*; 100(7): 737-739.
- Koenig, H.G. (1992). "Religion and Prevention of Illness in Later Life". In: K.I. Pargament; K.I. Maton & R.E. Hess (Eds). *Religion and Prevention in Mental Health*, Research Division and Action Haworth Press Inc.
- Lim, C. & R.D. Putnam (2010). "Religion, Social Networks and Life Ssatisfaction". *American Sociological Review*, 6: 913-933.
- McCullough, M. E. (1995). **Prayer and health: Conceptual issues, research review, and research agenda**. *Journal of Psychology and Theology*; 23: 15-29.
- McNaught, J. A. (2005). **Getting It Right: Operationalizing Civilian Capacity for Conflict and Post-Conflict Environments**: DTIC Document.
- Mirghfour, S.H.; F. Abouei & N. Darreh Zarreschi (2011). "The Impact of Prayer and Prayer on Happiness (Case Study: Women Participating in the Feast of the Yazd Province)". *Shi'a Women's Scientific Promotion Sheet*, 7 (26): 731. (Persian).
- Mohtashamipour, E. & M. Mohtashamipour (2003). "Investigating the Relationship between Prayer and Depression in Students of Paramedicine and

- Health School of Mashhad University of Medical Sciences". *Journal of Gonabad Faculty of Medical Sciences and Health Services*, 9: 76-81. (Persian).
- Mozafarinia, F.; F.A. Shokravi & A. Hydarnia (2014). "Relationship between Spiritual Health and Happiness among Students". *Iran J. Health Education and Health Promotion*, 2 (2):97-108. (Persian).
 - Ostadyan, M.;F. Ghanavati&H. Kajbafnejad (2011). "The Relationship between Happiness and Mental Health among Students of Islamic Azad University of Behbahan". *Culture at Islamic University*, 15 (29): 137-147. (Persian).
 - Phillips, R.E., Lynn, Q.K., Crossley, C.D. & Pargament, K. I.(2007). **Self-directing religious coping: a deistic god, abandoning god, or no god at all?** *Journal for the Scientific Study of Religion*, 43(3): 409-418.
 - Pressman, S. D., & Cohen, S. (2005). "Does Positive Affect Influence Health?" *Psychological bulletin*, 131(6): 925-971.
 - Ross, S.E. (1999). "Source of Stress among College Student". *College Student Journal*.
 - Safari, N; A. Mir Aghae, Sh. Ghazi & K. Moradi (2014). "Investigating the Relationship between Prayer and Mental Health in students of Payame Noor University in Khorramabad". *Journal of Lorestan University of Medical Sciences*, 16 (2): 71-79. (Persian).
 - Sahraian, A., Gholami, A. & Omidvar, B. (2011). "The Relationship Between Religious Attitude and Happiness in Medical Students in Shiraz University of Medical Sciences". *Horizon Med Sci*, 17 (1) :69-74. (Persian).
 - Shah, R.;P. Kulhara, S. Grover, S. Kumar, R. Malhotra &S. Tyagi (2011). "Relationship between Spirituality/Religiousness and Coping in Patients with Residual Schizophrenia". *Qual Life Res*, DOI 10.1007/s11136-010-9839-6.
 - Shahryari Pour, R; A. Amin Bidokhti &F. Moradi (2013). "Investigating the Relationship between Attitude and Practical Commitment to Prayer with the Responsibility of Graduate Students in Semnan Universities". *Culture in the Islamic University*, 3 (6): 63-82. (Persian).
 - Sobhi-Gharamaleki, N.; P. Porzoor, S. Aghajani & M. Narimani (2015). "Effectiveness of Emotion Regulation Training on Reduction of Anxiety, Stress and Depression Symptoms among University Students". *Iran J. Health Education and Health Promotion*, 3 (1): 5-13. (Persian).
 - Soleimani, I.; M.Najafi, S. Bashpour & A. Sheikholeslami (2015). "The Effect of Spiritual Intelligence on Quality of Life and Happiness of Students Covered by the Imam Khomeini Relief Committee". *Culture in the Islamic University*, 5 (4): 537-558. (Persian).
 - Veenhoven, R. (2010). "How Universal is Happiness". In: E.Diener, D. Kahnemann&J.F. Helliwell (eds).*International Differences in Well-Being*, Oxford University Press, New York.

- Veenhoven, R.(2008). “**Effects of Happiness on Physical Healthand the Consequences for Preventive Health Care**”. *J. Happiness Stud*, 9(3):449-69.
- Williams, A. (2010). “**Spiritual Therapeutic Landscapes and Healing: A Case Study of St. Anne de Beaupre, Quebec, Canada**”. *Social Science & Medicine*, 70: 1633-160.
<http://dx.doi.org/10.1016/j.socscimed.2010.01.012>.
- Zare, H. &F. Shahabizadeh (2015). “**Attitude and Practical Commitment to Prayer in Formulating Marital Engagement Model of Female Teacher Women in Birjand with Resiliency Mediation**”. *Woman and Family Studies*, 27, 53-72. (Persian).

