

بررسی رابطه هوش معنوی با میزان شادکامی دانشجویان دانشگاه بوعلی همدان

دکتر ابوالقاسم یعقوبی*

چکیده :

معنویت یکی از نیازهای درونی انسان است که برخی از صاحب نظران، آن را متضمن بالاترین سطوح زمینه های رشد شناختی، اخلاقی، عاطفی و تلاش همواره آدمی برای پاسخ دادن به چراهای زندگی می دانند.

هوش معنوی به عنوان زیربنای باورهای فرد نقش اساسی در زمینه های گوناگون به ویژه ارتقاء و تامین سلامت روانی دارد و از طرفی اهمیت نقش شادی در بهداشت روانی، سلامت جسمانی، کارآمدی و مشارکت اجتماعی از مهمترین اولویت های روان شناسی قرار گرفته است. بنابراین هدف پژوهش حاضر بررسی رابطه بین هوش معنوی با میزان شادی دانشجویان می باشد.

روش این پژوهش توصیفی و از نوع همبستگی است. جامعه آماری شامل کلیه دانشجویان دانشگاه بوعلی سینا بوده و به نسبت جمعیت هر دانشکده با در نظر گرفتن نسبت جنسیت و گروه های آموزشی تعداد ۳۸۰ نفری (۱۸۰ پسر و ۲۰۰ دختر) به عنوان نمونه ی این پژوهش به صورت نمونه گیری چند مرحله ای انتخاب شدند و از پرسشنامه هوش معنوی با ۱۴ گزینه و فهرست شادکامی آکسفورد با ۲۹ گزینه به عنوان ابزار پژوهش استفاده شده است. تحلیل نتایج با استفاده از آزمون t مستقل و همبسته و تحلیل واریانس نشان داد که بین میانگین گروه های مختلف دانشجویان، تفاوت معناداری وجود دارد. بدین معنا که با افزایش نمره هوش معنوی، میزان نمره شادکامی نیز افزایش نشان می دهد.

کلید واژه ها: هوش معنوی، شادکامی، سلامت روانی

مقدمه :

اهمیت معنویت^۱ و رشد معنوی در انسان، در چند دهه گذشته به صورتی روزافزون توجه روان‌شناسان و متخصصان بهداشت روانی را به خود جلب کرده است. پیشرفت علم روان‌شناسی از یک سو و ماهیت پویا و پیچیده‌ی جوامع نوین از سوی دیگر، باعث شده است که نیازهای معنوی بشر در برابر خواسته‌ها و نیازهای مادی قد علم کنند و اهمیت بیشتری یابند. به طوری که سازمان بهداشت جهانی در تعریف ابعاد وجودی انسان، به ابعاد جسمانی، روانی، اجتماعی و معنوی^۲ اشاره می‌کند و بعد چهارم یعنی بعد معنوی را نیز در رشد و تکامل انسان مطرح می‌سازد. اما علی‌رغم تأکید روز افزون دانشمندان بر بعد معنوی رشد انسان، هنوز تعریف واحدی که دربرگیرنده تمامیت معنویت باشد، ارائه نشده است.

وون^۳ (۱۹۹۳) معنویت را به عنوان تلاشی دائمی بشر برای پاسخ دادن به چراهای زندگی تعریف کرده است. معنویت یکی از نیازهای درونی انسان است که برخی صاحب نظران آن را متضمن بالاترین سطوح زمینه‌های رشد شناختی، اخلاقی، عاطفی، فردی (فارو^۴، ۱۹۸۳)، تلاش همواره آدمی برای پاسخ دادن به چراهای زندگی می‌دانند (وست^۵، ۱۳۸۳) به عبارت واضح‌تر استفاده بهینه از قوه خلاقیت و کنجکاوی برای یافتن دلایل موجود مرتبط، با زنده ماندن و زندگی کردن و در نتیجه، رشد و تکامل، بخش مهمی از معنویت را تشکیل می‌دهد (شهیدی، ۱۳۷۹).

معنویت به معنای نقش زندگی یا «روشی برای بودن» و تجربه کردن است که با آگاهی یافتن از یک بعد غیرمادی به وجود می‌آید و ارزش‌های قابل تشخیص، آن را معین می‌سازد (الکینز^۶ و همکاران، ۱۹۸۸). و حسی والایی است که شور و شوق و گرایش انسان را برای عدالت‌خواهی و انصاف افزایش می‌دهد و هم‌نوایی و پیوستگی با خود و جهان آفرینش را پدید می‌آورد (تسی^۷، ۲۰۰۳).

روان‌شناسان برای تبیین توانایی افراد، عقل و استدلال و همچنین عواطف و هیجانها از واژه‌هایی مانند هوش بهر^۸ (IQ)، هوش هیجانی^۹ (EQ) استفاده می‌کنند که در کنار این مفاهیم، واژه هوش معنوی^{۱۰} (SQ) در سال‌های اخیر توجه روان‌شناسان را به خود جلب کرده است.

1 - Spirituality
2 - Biopsychosociospiritual
3 - Vaughno
4 - Farrow
5 - West
6 - Elkins
7 - Tacey
8 - Intelligence
9 - Emotional
10 - Spiritual

زورهار و مارشال^۱ (۲۰۰۰) در کتاب هوش معنوی خود، آن را به عنوان هوش بنیادی آورده‌اند.

جاین و پور هیت^۲ (۲۰۰۶) هوش معنوی را توانایی تجربه شده‌ای می‌دانند که به افراد امکان دستیابی به دانش و فهم بیشتر را می‌دهد و زمینه را برای رسیدن به کمال و ترقی در زندگی را فراهم می‌سازد.

هوش معنوی به عنوان روش‌های چند گانه شناخت و یکپارچگی زندگی درونی (ذهنی و معنوی) با زندگی بیرونی در جهان نامیده می‌شود (امونس^۳، ۲۰۰۰) الکینز و همکاران (۱۹۸۸) چهار پیش فرض در خصوص هوش معنوی مطرح کرده‌اند:

مؤلفه‌ی تحت عنوان بعد معنوی وجود دارد
معنویت یک پدیده انسانی است و به صورت قابلیت و ظرفیت، در همه مردم وجود دارد

معنویت مترادف با مذهبی بودن نیست
معنویت قابل تعریف، تشریح و اندازه‌گیری است
محققان و صاحب نظران پنج توانایی و مهارت را در مورد هوش معنوی اشاره کرده‌اند:

توسعه و حفظ ارتباط با منشاء غایی همه موجودات
کامیابی در جست و جوی معنای زندگی
یافتن یک مسیر اخلاقی که بر هدایت ما در زندگی کمک می‌کند
درک معنویت و ارزش‌ها در زندگی شخصی
تعاملات و روابط بین فردی
بنابراین می‌توان گفت که هوش معنوی تمام آن چیزهایی است که به آن معتقدیم و نقش باورها و هنجارها، عقاید و ارزش‌ها را در فعالیت‌های که بر عهده می‌گیریم، نشان می‌دهد (عبدالله زاده، ۱۳۸۶).

دیکمن^۴ (۱۹۹۰) به تأثیر هوش معنوی در سلامت روان اشاره می‌کند. وست (۱۳۸۳) بر این باور است که افراد دارای زندگی معنوی، بدون شک از نظر روان شناختی افراد سالمی هستند.

شاخه‌ی جدید علم روان‌شناسی و دیدگاه نوین‌اش تحت عنوان « روان‌شناسی مثبت»^۵ درصدد بررسی ظرفیت‌ها و قدرت‌های روان شناختی به جای آسیب شناسی روانی

1 - Zohar and marshall
2 - Tain, and purohit
3 - Emmons
4- Dekman
5 - Positive Psychology

است. اعتقاد اساسی در این دیدگاه جدید این است که ویژگی‌های مثبت قابل اندازه‌گیری می‌توانند به عنوان سپری افراد را در برابر حوادث نامطلوب خطرزا محافظت نمایند (مستن^۱ و همکاران، ۱۹۹۸).

روانشناسان علاقه مند به حیطه روان‌شناسی مثبت نگر توجه خود را بر منابع بالقوه احساس‌های مثبت نظیر احساس شادکامی معطوف کرده‌اند (سلیگمن و چیکنست میهالی، ۲۰۰۰ به نقل از کوهن و برسمن^۲ ۲۰۰۵). که امید و شادی یکی از این سازه‌های شناختی-انگیزشی است که در این زمینه مورد تأکید قرار گرفته است (اسنایدر، لوپر^۳ ۲۰۰۳). پاسخ‌های هیجانی بخش مهمی از تعاملات فیزیولوژیک انسان است که توانایی وی را برای بقاء و حفظ سلامت با بیماری‌های مختلف را تحت تأثیر قرار می‌دهد. شادی یکی از این هیجانهاست که دامنه وسیعی از کنش‌های عاطفی از احساس آرامش گرفته تا احساس لذت و خلسه را شامل می‌شود (خدایاری فرد، عابدینی، ۱۳۸۶).

آرگایل^۴، مارتین^۵ و کراس لند^۶ (۱۹۸۹) شادی را ترکیبی از وجود عاطفه مثبت، عدم وجود عاطفه منفی و رضایت از زندگی می‌دانند. برخی از مولفان (کوزما^۷ و استونز^۸، ۲۰۰۰) سلامت روان شناختی را مترادف با شادی و خشنودی از زندگی در نظر گرفته‌اند و سلامت روان شناختی را تعادل بین هیجان مثبت و منفی می‌دانند. برخی دیگر از محققان بر این باورند که سلامت روانی یعنی ادراک مثبت فرد از رویدادها و شرایط زندگی، به طوری که فرد خوش بین عقیده دارد هر موقعیت و وضعیتی سرانجام، نتیجه مثبتی خواهد داشت (سوتیمن^۹ و همکاران، ۱۹۹۳ به نقل از بزئر^{۱۰}، اشتین هارت^{۱۱}، ۱۹۹۷). افراد شاد با ارزنده سازی مهارت‌های خود، بیشتر با رویدادهای مثبت همراه می‌شوند تا اینکه خود را با رویدادهای منفی همراه کنند (کار، ۲۰۰۴).

نتایج پژوهش‌های مه پرز^{۱۲} (۲۰۰۱) و پترسون^{۱۳} (۲۰۰۰) بیان‌گر آن است که شادی در بهبود و افزایش سلامت جسمانی و روانی نقش موثری دارد و باعث احساس امنیت و رضایت در زندگی و روحیه مشارکتی بالاتر می‌گردد.

لیوبومیرسکی^{۱۴}، شلدون^۱ و شید^۲ (۲۰۰۵) معتقدند که هر فرد الگویی برای شادی

-
- 1 - Masten
 - 2- Cohen and Pressman
 - 3 - Snyder, Loupes
 - 4- Argyle
 - 5- Martin
 - 6- Crossland
 - 7- Kozma
 - 8- Stoness
 - 9- Sweetman
 - 10- Bezver
 - 11- Steinhardt
 - 12- Meyers
 - 13 - Peterson
 - 14- Lyubomirsky

دارد که باعث می‌شود، اتفاقات را به گونه‌ای تفسیر کنند که به حفظ و افزایش شادی کمک کرده و به زندگی معنا می‌بخشد و احساس ارزشمند بود می‌نماید. از دیدگاه پترسون (۲۰۰۰) افراد شاد تمایل دارند خود و دیگران را مثبت ببینند و وقایع را مثبت تفسیر نمایند. آنان به شکست، زیاد فکر نمی‌کنند و از فرصت‌هایی که به دست می‌آورند تصمیمات منطقی و درست می‌گیرند و خوش بینی واقع بینانه به وقایع دارند. مجموع، پژوهش‌ها و تحقیقات مربوط به شادی، نشان دهنده آن است که افراد شاد از نظر ساختار فکری، قضاوت و انگیزش با افراد ناشاد تفاوت دارند و از بازدهی فردی، خانوادگی، شغلی، تحصیلی و اجتماعی بالاتری برخوردار هستند (لیوبومیرسکی و همکاران، ۲۰۰۵).

سلیگمن^۳ (۲۰۰۳) پیش‌بینی کرده است که تا سال ۲۰۱۵ از هر دو نفر انسان ساکن روی کره زمین، یک نفر دچار افسردگی باشد، به همین دلیل امروزه، مطالعات مربوط به شادمانی و عوامل مرتبط با آن از جمله مهمترین اولویت‌های روان‌شناسی قرار گرفته است. از آنجایی که معنویت یکی از نیازهای درونی انسان بوده و برخی صاحب نظران، آن را متضمن بالاترین سطوح زمینه‌های رشد شناختی - اخلاقی و تلاش همواره آدمی برای معنا بخشیدن به زندگی و پاسخ به چراهای زندگی می‌دانند و هوش معنوی، به عنوان زیربنای باورهای فرد نقش اساسی را در زمینه‌های گوناگون به ویژه ارتقا و تأمین سلامت روانی که شادکامی یکی از نشانه‌های بهداشت روانی محسوب می‌گردد، ایفا می‌نماید. هدف اصلی این پژوهش: «بررسی و تحلیل رابطه‌ی هوش معنوی و میزان شادکامی دانشجویان» می‌باشد.

روش:

این پژوهش توصیفی و از نوع همبستگی است. جامعه‌ی پژوهش شامل کلیه دانشجویان دانشگاه بوعلی همدان است که در سال تحصیلی ۱۳۸۸ در این دانشگاه مشغول به تحصیل بودند که از این تعداد به نسبت جمعیت دانشکده‌ها و با در نظر گرفتن نسبت جنسیت و گروه‌های آموزشی تعداد ۳۸۰ نفر (۱۸۰ پسر و ۲۰۰ دختر) به عنوان نمونه‌ی این پژوهش به صورت نمونه‌گیری چند مرحله‌ای انتخاب شدند.

در این پژوهش ابزارهای زیر مورد استفاده قرار گرفتند:

پرسش‌نامه هوش معنوی با ۱۴ سوال، پنج گزینه‌ای که اعتبار درونی این پرسش‌نامه توسط محقق مورد بررسی قرار گرفت که آلفای کرونباخ (۰/۸۵) به دست آمد که بیانگر اطمینان بالای آن است. فهرست شادکامی آکسفورد تجدید نظر شده آرگیل (۲۰۰۱) نقل

۹۰ پژوهش در نظام‌های آموزشی

از کار، (۲۰۰۴) با ۲۹ گزاره چهار گزینه‌ی می‌باشد که به ترتیب از ۰ تا ۳ نمره‌گذاری می‌شود و جمع نمره‌های گزاره‌های ۲۹ گانه، نمره‌ کل مقیاس را تشکیل می‌دهد که دامنه آن از صفر تا ۸۷ است. این آزمون در ایران توسط علی پور (۱۳۸۶) اعتباریابی شده که آلفای کرونباخ ۰/۹۱ به دست آمده است.

سوالات تحقیق :

- وضعیت هوش معنوی دانشجویان دانشگاه بوعلی چگونه است؟
- وضعیت میزان شادکامی دانشجویان دانشگاه بوعلی چگونه است؟
- آیا بین میزان هوش معنوی دانشجویان دختر و پسر تفاوت وجود دارد؟
- آیا بین میزان شادکامی دانشجویان دختر و پسر تفاوت وجود دارد؟
- آیا بین میزان شادکامی میزان و هوش معنوی دانشجویان دانشگاه بوعلی رابطه وجود دارد؟

یافته‌های پژوهش :

جدول (۱) وضعیت هوش معنوی دانشجویان بوعلی چگونه است؟

شاخص متغیر	تعداد	میانگین مشاهده شده	میانگین مورد انتظار	مقدار t	درجه آزادی	سطح معناداری
هوش معنوی	۳۸۰	۴۵/۰۱	۳۵	۱۶/۵۶	۳۷۹	۰/۰۰۰

با توجه به نتایج حاصل از جدول، میانگین هوش معنوی دانشجویان ۴۵/۰۱ نمره است که از میانگین مورد انتظار ۱۰/۰۱ نمره بیشتر می‌باشد و این تفاوت از نظر آماری معنادار است. ($p < ۰/۰۵$)

جدول (۲) آیا بین میزان شادکامی دختران و پسران تفاوت وجود دارد؟

شاخص جنسیت	تعداد	میانگین	مقدار t	درجه آزادی	سطح معناداری
دختر	۲۰۰	۳۸/۵	۰/۸۰	۳۷۸	۰/۴۲
پسر	۱۸۰	۳۹/۸			

با توجه به نتایج حاصل از جدول میانگین شادکامی در دختران ۳۸/۵ و در پسران ۳۹/۸ نمره است که میانگین پسران ۱/۳ بالاتر است اما این تفاوت از نظر آماری معنادار نیست ($p > ۰/۰۵$)

جدول (۳) آیا بین میزان هوش معنوی دختران و پسران تفاوت وجود دارد؟

سطح معناداری	درجه آزادی	مقدار t	میانگین	تعداد	شاخص جنسیت
۰/۷۱	۳۷۸	۰/۳۶	۴۵/۲	۲۰۰	دختر
			۴۴/۷	۱۸۰	پسر

با توجه به نتایج حاصل از جدول میانگین هوش معنوی در دختران ۴۵/۲ و در پسران ۴۴/۷ می‌باشد که میانگین دختران ۰/۵۵ بالاتر از پسران است اما این تفاوت از نظر آماری معنادار نیست ($p > ۰/۰۵$)

جدول ۴) وضعیت شادکامی در دانشجویان دانشگاه بوعلی سینا چگونه است؟

سطح معناداری	درجه آزادی	مقدار t	میانگین مورد انتظار	میانگین مشاهده شده	تعداد	شاخص متغیر
۰/۰۰۰	۳۷۹	۵/۹۷	۴۴	۳۹/۷	۳۸۰	هوش معنوی

با توجه به نتایج حاصل از تحلیل میانگین شادی در دانشجویان دانشگاه ۳۹/۷ نمره است که از میانگین مورد انتظار (۴۴ نمره) و ۴/۸ نمره پایین تر است و این تفاوت از نظر آماری معنادار است ($p < ۰/۰۵$)

۵) آیا بین میزان شادکامی و میزان هوش معنوی رابطه وجود دارد؟

شاخص وضعیت	میانگین	تعداد	انحراف استاندارد
کم	۳۵/۵۷	۱۱۷	۱۲/۱۱
متوسط	۴۷/۹۴	۲۱۷	۷/۹
بالا	۵۳/۲۷	۵۶	۵/۰۶

با توجه به نتایج میانگین، هوش معنوی در دانشجویان دارای شادی کم ۳۵/۵۷ در دانشجویان نمره متوسط ۴۷/۹۴ و در دانشجویان دارای شادی بالا ۵۳/۲۷ است و لذا هر چه قدر هوش معنوی افزایش می‌یابد، نمره شادی نیز بالا می‌رود. جهت بررسی معناداری تفاوت گروه‌ها از تحلیل واریانس به شرح ذیل استفاده شد.

شاخص منبع تغییرات	مجموعه مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	مقدار F	سطح معناداری
بین گروه	۳۶۸۷/۷	۲	۱۸۴۳/۸	۹۳/۴۹	۰/۰۰۰
درون گروه	۷۴۳۵/۸	۳۷۷	۱۹/۷۲		
کل	۱۱۱۲۳/۶	۳۷۹			

با توجه به جدول تحلیل واریانس بین میانگین‌های گروه‌های مختلف دانشجویی بر اساس نمره شادی از نظر هوش معنوی تفاوت مشاهده می‌شود که این تفاوت‌ها از نظر آماری معنی‌دار می‌باشد ($p < 0/05$) و همان‌طور که در جدول میانگین‌ها مشاهده شد به نفع گروه‌های با نمره شادی بالاتر می‌باشد.

بحث و نتیجه‌گیری :

یافته‌های پژوهش حاضر نشان داد که بین میانگین‌های گروه‌های مختلف دانشجویان بر اساس نمره شادکامی از نظر هوش معنوی تفاوت معناداری وجود دارد. بدین معنا که با افزایش میزان هوش معنوی، میزان شادکامی دانشجویان نیز افزایش می‌یابد که این یافته با نتایج پژوهش‌های (دینر، لوکای، اویشی ۲۰۰۲) به نقل از هادیان فرد، (۱۳۸۴). هم‌سو می‌باشد که بیان می‌کند افراد برخوردار از معنویت، میزان بالاتری از شادکامی را گزارش می‌کنند. از آنجایی که هوش معنوی توانایی تجربه شده‌ای است که به افراد امکان دست‌یابی به دانش و فهم بیشتر را می‌دهد و زمینه را برای رسیدن به کمال و ترقی در

زندگی فراهم می‌سازد (جاین و بورهست، ۲۰۰۶) و نتایج پژوهش مه یرز (۲۰۰۱) و پترسون (۲۰۰۰) بیانگر آن است که شادی در بهبود و افزایش سلامت جسمانی و روانی نقش موثری دارد و باعث احساس امنیت و رضایت در زندگی و روحیه مشارکت بالاتر می‌گردد، و افراد دارای زندگی معنوی، بدون شک از نظر روان شناختی افراد سالمی هستند (وست، ۱۳۸۳). پس می‌توان گفت که افراد برخوردار از هوش معنوی بالا از میزان شادی بالاتری بهره‌مند خواهند شد و چون هر دو مولفه ارتباط بسیار نزدیکی با سلامت روانی دارند که این تبیین با نتایج یافته‌های پژوهش یعقوبی و همکاران (۱۳۸۷) که نشان داد که رابطه معناداری بین هوش معنوی و سلامت روانی در دانشجویان همسو می‌باشد. از طرفی دیکمن (۱۹۹۰) به تأثیر مثبت هوش معنوی در سلامت روانی اشاره می‌کند از دیدگاه پترسون (۲۰۰۰) افراد شاد تمایل دارند خود و دیگران را مثبت ببینند و وقایع را مثبت تفسیر نمایند. همچنین پژوهش‌های مربوط به شادی نشان داده‌اند که افراد شاد، بازدهی فردی، خانوادگی، تحصیلی و اجتماعی بالاتری داشته‌اند (لیوبومیرسکی و همکاران، ۲۰۰۵). همچنین یافته‌های این پژوهش در راستای دیگر پژوهش‌های انجام شده در زمینه هوش معنوی و شادی می‌باشد، پولنر (۱۹۸۹) در یافت که حمایت اجتماعی ثابت، احساس نزدیک بودن به خدا و داشتن تصور دوستانه از خداوند با شادی ارتباط دارد، الیسون (۱۹۹۱) نشان داد که بعد از تداوم حمایت اجتماعی، ایمان استوار موجب شادی می‌شود و ژینا (۱۹۹۶) دریافت که سلامت معنوی با گرایش درونی به مذهب همبستگی دارد، و تعهد جدی نسبت به مذهب به خودی خود می‌تواند هدف نهایی تلقی شود، و داشتن هدف در زندگی با شادی همبستگی مثبت دارد. بنابراین می‌توان نتیجه گرفت که هوش معنوی به عنوان زیربنای باورهای فرد نقش اساسی را در زمینه‌های گوناگون به ویژه ارتقاء و تامین سلامت روانی که شادی یکی از نشانه‌های آن محسوب می‌گردد، ایفا نماید. لذا توجه به هوش معنوی و تبیین آن می‌تواند دانشجویان را بر درک ارزش و معنای زندگی، حل مسائل و در پیوند با خود، دیگران و جهان یاری رساند.

منابع:

- خدایاری فرد، محمد، عابدینی، یاسمین (۱۳۸۶). "مشکلات سلامتی نوجوانان و جوانان"، انتشارات دانشگاه تهران، چاپ اول.
- شهیدی، شهریار (۱۳۷۹). "روان‌درمانی و معنویت". سخنرانی ماهانه انجمن روان‌شناسی ایران، تهران، فرهنگ سرای اندیشه.
- عبدالله زاده، حسن (۱۳۸۶). "ساخت مقیاس هوش معنوی در دانشجویان دانشگاه پیام نور"
- علی پور، احمد و آگاه هریس، مژگان (۱۳۸۶). اعتبار و روایی فهرست شادکامی آکسفورد، فصل نامه روان‌شناسان ایرانی - سال سوم، شماره ۱۲، تابستان کار. آرن (۲۰۰۴)، "روان‌شناسی مثبت"، ترجمه: شریفی، حسن یا شا، نجفی زند، (۱۳۸۵)، تهران، انتشارات سخن، چاپ اول.
- وست، و. ۱۳۸۳. "روان‌درمانی و معنویت". ترجمه: شیرافکن، سلطان علی و شهیدی، شهریار. تهران: انتشارات رشد.
- هادیان فرد، حبیب (۱۳۸۴) "احساس بهزیستی و فعالی‌های مذهبی در گروهی از مسلمانان"، فصل نامه اندیشه و رفتار، شماره ۲۰.
- یعقوبی، ابوالقاسم (۱۳۸۷). "رابطه‌ی بین هوش معنوی و بهداشت روان دانشجویان دانشگاه بوعلی"، مجموعه مقالات چهارمین سمینار سراسری بهداشت روانی دانشجویان.

- Argyle, M., & Lu, L. (1990). The happiness of extroverts. *Personality and individual Differences*, 11(1), 1011-1017.
- Argyle, m., Martin, M., & Crosslad, J. (1989). Happiness as a function of personality and social encounters. In J. P. Forgas & J. M. Innes (Eds), *Recent advances in social psychology: an international perspective* (pp. 189- 203). Amsterdam, the Netherlands: Elsevier science Ltd.
- Cohen S., & Pressman, D.S. (2005). Does positive affect influence health? *Carnegie Mellon University. Psychological Bulletin* 2005 by the American Psychological, 131 (6), 925- 971.
- Dekman, A (1990) *the wrong way hom*: Boston: Beacom.
- Elkins, D.N., Hedstrom, L.J., Hughes, L.L., Leaf, J.A. & Saunders, C (1988). Toward a humanistic phenomenological spirituality: Definition, description, and measurement. *Journal of Humanistic psychology*, 28 (4), 5- 18.
- Ellison, C.G. (1991). Religious involvement and subjective well-being. *Journal of Health and social Behavior*, 32, 80- 99.
- Emmons, R.A. (2000). Is spirituality an intelligence? Motivation, cognition and the psychology of ultimate concern. *The international Journal for the psychology of Religion*, 10(1), 3-26.

- Farrow, G. (1984). Spirituality and self- awareness. the friends Quarterly, 23, 317- 318.
- Gain, M. and Purohit, P.(2006): Spiritual intelligence: Acontemporary concern with rigard to living status of the senior citizens journal of the Indian Academy of Applied psychology. 32 (3), 227- 233.
- Genia, V. (1996). I.E., Quest, and fundamentalism as predictor of psychological and spiritual well – being. Journal for the scientific of Religion, 35, 56- 64.
- Kozma, A,Stoness, s. & stones, M.T (2000) stabilitin components and predictors of subective well- bing (SWB): Implications for SWB structure. Advances in quality of life theory and research, 13- 30.
- Lyubomirsky, s., Sheldon, k.m.,& Schkade, d.(2005) pursuing happiness: the architecture of sustainable change. The General psychology, 9(2). 111- 131.
- Meyers, D.(2000). The friends, funds, and faith of happy people. American psychology, 55(1), 56- 67.
- Peterson, C. (2000). The future of optimism. American psychologists, 55(1) , 44-55.
- Pollner. M. (1989). Divine relations. Social relations. And well – being. Journal of Health and social Behavior. 30, 92- 104.
- Seligman, m, f.D (2003) Very happy people. Psychological scince. pp. 83.
- Snyder, C.R. and lopez, s. (2002). Handbook of positive psychology. New york: oxford university press.
- Tacey, D.J.(2003). The Spirituality revolution: The emergence of contemporary spirituality. Sydney, Australia: HarperCollins Publishers.
- Vaughan, F. (1993). Spiritual in psychotherapy. Journal of Transpersonal psychology, 23(2), 105- 119.
- Zohar, D.,& Marshall, I. (2000). SQ: Spiritual intelligence: the ultimate intelligence. New York, NY, USA: Bloomsbury.