

پیش‌بینی «آسایش درونی» براساس «نگرش به دین» با واسطه‌گری «امید» و «معنای زندگی»

ناصر آقابابایی*

فرامرزشهرابی**

حسین اسکندری***

احمد برجعلی****

نورعلی فرخی*****

چکیده

پژوهش‌ها گویای رابطه مثبت دینداری با آسایش و سلامت جسمی و روانی‌اند. پژوهش پیش‌رو به بررسی ارتباط «نگرش به دین» (شامل باورها و مناسک دینی) با «آسایش درونی» (شامل شادی، رضایت از زندگی، و حرمت خود) از طریق «امید» و «معنای زندگی» می‌پردازد. ۴۹۳ دانشجو از رشته‌های مختلف دانشگاه‌های تهران به صورت غیرتصادفی انتخاب شدند و به این پرسشنامه‌ها پاسخ دادند: «مقیاس شادی درونی»، «مقیاس رضایت از زندگی»، «مقیاس حرمت خود روزنبرگ»، «مقیاس نگرش مسلمانان به دین»، «آزمون هدف در زندگی»، و «مقیاس امیدواری». یافته‌ها نشان دادند که نگرش به دین با شادی، رضایت از زندگی، حرمت خود، امیدواری، و معنای زندگی رابطه مثبت دارد. آزمون سوبل نقش واسطه‌ای امیدواری و معنای زندگی را در روابط نگرش به دین با شادی، رضایت از زندگی و حرمت خود تأیید کرد. امید و معنا جوهره دین قلمداد شده‌اند. نتایج پژوهش حاضر گویای آنند که جوهره دین به آسایش انسان‌ها کمک می‌کند.

واژگان کلیدی: دینداری، نگرش به دین، آسایش درونی، معنای زندگی، امیدواری و

روان‌سنجی دینی

* استادیار گروه علوم رفتاری، پژوهشکده تحقیق و توسعه علوم انسانی سمت
** استاد گروه روان‌شناسی بالینی و عمومی، دانشکده روان‌شناسی و علوم تربیتی، دانشگاه علامه طباطبائی.
*** دانشیار گروه روان‌شناسی بالینی و عمومی، دانشکده روان‌شناسی و علوم تربیتی، دانشگاه علامه طباطبائی.
**** دانشیار گروه روان‌شناسی بالینی و عمومی، دانشکده روان‌شناسی و علوم تربیتی، دانشگاه علامه طباطبائی.
***** دانشیار گروه سنجش و اندازه‌گیری، دانشکده روان‌شناسی و علوم تربیتی، دانشگاه علامه طباطبائی.
تاریخ دریافت: ۱۳۹۶/۶/۲۳ تاریخ تأیید: ۱۳۹۷/۵/۲

مقدمه

چیستی «زندگی خوب»^۱ قرن‌ها بشر را به خود مشغول داشته است. دانشمندان ملاک‌هایی چون لذت و دوست داشتن دیگران را از ویژگی‌های «زندگی خوب» دانسته‌اند. دیدگاه دیگر آن است که افراد خودشان احساس کنند زندگی خوبی دارند. این تعریف ذهنی/فاعلی/درونی^۲ از کیفیت زندگی به هر فرد اجازه می‌دهد که درباره‌ی ارزنده بودن یا نبودن زندگی‌اش تصمیم بگیرد. رویکرد اخیر به تعریف زندگی خوب «آسایش»^۳ درونی و گاهی در اصطلاح محاوره‌ای شادی نامیده شده است. «آسایش درونی» به ارزیابی‌های عاطفی و شناختی افراد از زندگی‌شان اشاره دارد. افراد هنگامی سطح بالایی از «آسایش درونی» دارند که لذت‌ها و هیجان‌های مثبت زیاد و رنج و هیجان‌های منفی کمی را تجربه کنند، مشغول فعالیت‌های جالب شوند و از زندگی و خودشان راضی باشند. پس مفهوم «آسایش درونی» گسترده است و تجربه کردن هیجان‌های دلپذیر، رضایت زندگی، حرمت خود بالا و سطح پایین خلق منفی را دربر می‌گیرد (دینر،^۴ ۲۰۰۹؛ کشدان^۵ و نزلک،^۶ ۲۰۱۲).

«آسایش درونی» مهم‌ترین عنصر زندگی مردم همه فرهنگ‌ها گزارش شده است (لوکاس و دونلان، ۲۰۰۷). افراد دارای «آسایش درونی» ویژگی‌های پسندیده دیگری را نیز نشان می‌دهند. آنها در حوزه‌های مختلف زندگی موفق‌ترند. آنها کمتر بدزبان، متخاصم و خودمحورند، بیماری کمتری دارند، بیشتر کمک‌کننده و اهل همکاری‌اند، مهارت‌های اجتماعی بیشتری دارند و خلاق‌تر، پرنرژی‌تر، باگذشت‌تر و اعتمادکننده‌ترند (آقابابایی، محمدتبار، صفاری‌نیا، ۲۰۱۴؛ اکنین^۷ و دیگران، ۲۰۱۳؛ لارسن و باس،^۸ ۲۰۰۸؛ هایدگ،^۹ ۲۰۱۲).

معنویت و دینداری از متغیرهایی‌اند که روابطشان با سلامت روانی و به‌طور خاص با «آسایش» مورد توجه پژوهشگران قرار گرفته است. بررسی‌های گسترده‌ی روابط میان متغیرهای

1. the good life

2. subjective

۳. واژه well-being ترجمه‌های زیادی شده است: بهزیستی (آشوری، ۱۳۸۴؛ آقابابایی، ۱۳۹۱؛ براهنی و دیگران، ۱۳۸۴)، خوش‌زیستی، بهروزی (آشوری، ۱۳۸۴)، روان‌درستی (آقابابایی، فراهانی، رحیمی‌نژاد، و فاضلی مهرآبادی، ۱۳۸۸)، و بهباشی (اسپیلکا، هود، هونسبرگر، و گرساچ، ۲۰۰۳). ترجمه دهقانی، ۱۳۹۰. در این مقاله، ترجمه فرهنگستان زبان و ادب فارسی ترجیح داده شده است.

4. Diener

5. Kashdan

6. Nezlek

7. Akinin

8. Larsen & Buss

9. Hideg

مختلف دینی با پیامدهای مثبت روانی و اجتماعی (از جمله «آسایش درونی») غالباً بیانگر رابطه مثبت دینداری با رضایت از زندگی، شادی و حرمت خود بوده‌اند، ولی بیشتر پژوهش‌ها از بررسی و گزارش رابطه دینداری با «آسایش درونی» فراتر نرفته‌اند و از توضیح چگونگی تأثیر احتمالی دین در «آسایش» و سلامت و امانده‌اند. واری متغیرهایی که بتوانند در این رابطه نقش میانجی/ واسطه‌ای داشته باشند؛ گامی رو به جلو در جهت تدوین الگوی اثربخشی دین و دینداری در سلامت و «آسایش» فرد و جامعه است (آقابابایی، ۱۳۹۴). در این مقاله به بررسی نقش واسطه‌ای دو متغیر پرداخته می‌شود: امیدواری و معنای زندگی.

امید جوهر دین خوانده شده است (سایولی و بیلر، ۲۰۰۹)^۱. جهان‌بینی دینی، جهان‌بینی امیدواری است. بسیاری از ادیان انسان‌ها را دارای هدفی الهی می‌بینند که پس از مرگ آینده‌ای در انتظارشان است؛ از این‌رو، هر کسی احتمالاً انسان‌های متدین را امیدوارتر تصور می‌کند (کوئینگ، ۲۰۰۵)^۲، ترجمه طهماسبی پور و شعبانی، (۱۳۹۴). پژوهش‌ها رابطه امیدواری با دینداری (پلنته و بوکاتچینی، ۱۹۹۷)^۳؛ مارکس، لوپز و میچل، ۲۰۱۳^۴؛ یگانه، (۱۳۹۲) و رابطه امیدواری با پیامدهای مثبت روانی و به‌طور خاص «آسایش درونی» را مثبت یافته‌اند (بارو، اُدل و هیل، ۲۰۱۰^۵؛ جوانویچ، ۲۰۱۳^۶؛ مارکاس و برازا-زاگانک، ۲۰۱۱^۷؛ نصیری و جوکار، (۱۳۸۷). افزون بر آنها، هاسان-اوهایان، براون، گالینسکی، و بایدر^۸ (۲۰۰۹) نقش واسطه‌ای امیدواری را در رابطه دینداری و کنار آمدن با سرطان پستان تأیید کردند. آقابابایی، سهرابی، اسکندری، برجعلی، و فرخی (۱۳۹۵) نیز نقش واسطه‌ای امیدواری را در رابطه جهت‌گیری دینی با آسایش درونی را تأیید کردند. وانک و مارسینکفسکی^۹ (۲۰۱۴) نیز نقش واسطه‌ای امیدواری را در رابطه معنویت با آسایش تأیید کردند.

معنا یا هدف در زندگی سازه دیگری است که میانجی رابطه دین با پیامدهای مثبت روانی و جسمانی در نظر گرفته شده است. در نوشته پیش‌رو، به پیروی از ویکتور فرانکل، «هدف در زندگی» و «معنای زندگی» به صورت مترادف به کار می‌روند. معنای زندگی بخش مهمی از

-
1. Scioli & Biller
 2. Koenig, H. G
 3. Plante & Boccaccini
 4. Marques, Lopez & Mitchell
 5. Burrow, O'Dell & Hill
 6. Jovanović
 7. Merkaš & Brajša-Žganec
 8. Hasson-Ohayon, Braun, Galinsky & Baider
 9. Wnuk & Marcinkowski

جوهره دین است (فرانسیس، جول، و رایبیز، ۲۰۱۰). دین برای مردم معنا به ارمغان می‌آورد. از سوی دیگر، معنای زندگی رابطه نیرومندی با «آسایش درونی» دارد. به گفته ویکتور فرانکل بنیان‌انگیزش انسان خواستن معناست. فرد، بدون معنا، دچار سرخوردگی هستی‌شناختی می‌شود. این حالت به نوبه خود ممکن است به آسیب‌شناسی بیانجامد (فرانکل، ۱۹۵۸؛ به نقل از کرومبا و ماهولیک، ۱۹۶۴)^۲. به گزارش کوئینگ (۲۰۰۵)، ترجمه طهماسبی پور و شعبانی، ۱۳۹۴) از شانزده پژوهش انجام شده در قرن بیستم درباره رابطه دین با معنای زندگی، پانزده مورد معنای بیشتری را در زندگی متدین‌ها نشان داده‌اند. پژوهش‌های جدیدتر نیز نشان داده‌اند که معنای زندگی روابط نیرومندی با عاطفه مثبت و رضایت از زندگی دارد (آردلت، ۲۰۰۳^۳؛ استگر، فریزر، اویشی، و کالر، ۲۰۰۶^۴؛ برد، هاگمان و بل‌آیل، ۲۰۰۷^۵؛ سیلیک و کتکارت، ۲۰۱۴^۶؛ شولنبرگ، اشتنزر و بوخنان، ۲۰۱۱^۷؛ هیکس و کینگ، ۲۰۰۸^۸؛ ین، ۲۰۱۴^۹). مثلاً تیلیونی و بلگومیدی^{۱۰} (۲۰۰۹) در میان دانشجویان الجزایری نشان دادند که معنای زندگی و دینداری آسایش درونی را پیش‌بینی می‌کنند. هنگامی که معنای زندگی و دینداری هم‌زمان وارد معادله رگرسیون پیش‌بینی آسایش درونی شدند، تنها معنای زندگی به صورت معناداری آسایش درونی را پیش‌بینی کرد. پس اثر مثبت دینداری بر آسایش درونی متأثر از معنای زندگی است. آقابابایی و بلچنیو (۲۰۱۴) در دانشجویان لهستانی و آقابابایی (۱۳۹۴) در دانشجویان ایرانی نقش واسطه‌ای معنای زندگی در رابطه جهت‌گیری دینی با آسایش درونی را تأیید کردند. هاول، پسمور و بورو^{۱۱} (۲۰۱۳) نیز در دانشجویان کانادایی نشان دادند که معنای زندگی رابطه میان دینداری و آسایش درونی را واسطه‌گری می‌کند.

با توجه به آنچه گذشت، پژوهش حاضر به بررسی دو فرضیه اصلی می‌پردازد: ۱. امیدواری رابطه نگرش به دین را با ابعاد سه‌گانه «آسایش درونی» (شامل شادی، رضایت از زندگی و حرمت

1. Francis, Jewell & Robbins
2. Crumbaugh & Maholick
3. Ardel
4. Steger, Frazier, Oishi & Kaler
5. Byrd, Hageman & Belle Isle
6. Sillick & Cathcart
7. Schulenberg, Schnetzer & Buchanan
8. Hicks & King
9. Yen
10. Tiliouine & Belgoumidi
11. Howell, Passmore & Buro

خود) وساطت می‌کند؛ ۲. معنای زندگی رابطه نگرش به دین با ابعاد سه‌گانه آسایش درونی را وساطت می‌کند.

روش

شرکت‌کنندگان پژوهش شامل ۴۹۳ دانشجوی رشته‌های مختلف دانشگاه‌های تهران بود که با روش غیرتصادفی به شرکت در این پژوهش دعوت شدند. میانگین سنی این ۳۳۳ زن و ۱۶۰ مرد برابر با ۲۲/۲۶ سال با دامنه ۱۸ تا ۵۵ سال و انحراف استاندارد ۵/۱۳ بود. شرکت‌کنندگان به مقیاس‌های ذیل پاسخ دادند.

مقیاس شادی درونی^۱ (لیوبومرسکی و لپر،^۲ ۱۹۹۹): این مقیاس چهار گویه دارد. دو گویه نخست آن از پاسخ‌دهنده می‌خواهند شادی‌اش را به ترتیب به صورت مستقل و در مقایسه با همگنانش درجه‌بندی کند. دو گویه دیگر افراد شاد و غمگین را توصیف می‌کنند و از پاسخ‌دهنده می‌پرسند که این توصیف‌ها چه اندازه درباره او درست‌اند. ضریب آلفای کرونباخ مقیاس از ۰/۷۹ تا ۰/۹۴ گزارش شده است (لیوبومرسکی و لپر، ۱۹۹۹؛ هولدر، کولمن و والیس،^۳ ۲۰۱۰). ضریب آلفای کرونباخ نسخه فارسی مقیاس برابر با ۰/۷۶ و همبستگی آن با مقیاس رضایت از زندگی از ۰/۴۳ تا ۰/۴۹ گزارش شده است (آقابابایی، فراهانی، رحیمی‌نژاد، و فاضلی مهرآبادی، ۱۳۸۸).

مقیاس رضایت از زندگی^۴ (دینر، امانز،^۵ لارسن و گرین،^۶ ۱۹۸۵): این مقیاس پنج گویه‌ای و تک‌عاملی از پرکاربردترین ابزارها در زمینه رضایت از زندگی است. پایایی بازآزمایی این مقیاس با فاصله دو ماه برابر با ۰/۸۲ و پایایی درونی آن با روش آلفای کرونباخ برابر با ۰/۸۷ به دست آمده است (دینر و دیگران، ۱۹۸۵). بیانی، کوچکی و گودرزی (۱۳۸۶) نسخه فارسی این مقیاس را اعتباریابی کردند. آنها پایایی مقیاس را با روش آلفای کرونباخ برابر با ۰/۸۳ و با روش بازآزمایی برابر با ۰/۶۹ گزارش کرده‌اند.

1. Subjective Happiness Scale
2. Lyubomirsky & Lepper
3. Holder, Coleman & Wallace
4. Satisfaction with Life Scale
5. Emmons
6. Griffin

مقیاس حرمت خود (روزنبرگ)^۱ این مقیاس ده گویه‌ای برای سنجش حرمت خود به کار می‌رود. با اینکه حرمت خود به گونه‌ای ناگسستنی مرتبط با شادی است، گروهی آن را مستقل از شادی قلمداد کرده‌اند (لیوبومرسکی، تکاچ و دیاماتئو،^۲ ۲۰۰۶). اما، دیگران (مانند کشدان و نزلک، ۲۰۱۲) صراحتاً آن را شاخصی از آسایش می‌دانند. از این‌رو، در پژوهش حاضر این مقیاس نیز به کار می‌رود تا دامنه گسترده‌تری از مفهوم «آسایش درونی» مطالعه شود. پایایی درونی نسخه فارسی این پرسشنامه با روش آلفای کرونباخ برابر با ۰/۸۳ به دست آمده است (جوشن‌لو و قائدی، ۱۳۸۷).

آزمون هدف در زندگی^۳ (کرومبا و ماهولیک، ۱۹۶۴): این مقیاس بیست گویه‌ای به وسیله کرومبا و ماهولیک برای سنجش معنا و هدف زندگی فرانکل و با تکیه بر ادبیات هستی‌گرایی و به‌ویژه معنادرمانی ساخته شده است (کرومبا و ماهولیک، ۱۹۶۴) و «پرکاربردترین مقیاس هدف در زندگی است» (استگر و دیگران، ۲۰۰۶، ص ۸۶). پایایی آن با روش دو نیم‌سازی برابر با ۰/۸۱، همبستگی‌اش با پرسشنامه فرانکل^۴ برابر با ۰/۶۸ (کرومبا و ماهولیک، ۱۹۶۴)، پایایی درونی‌اش با روش آلفای کرونباخ برابر با ۰/۸۸، و پایایی بازآزمایی‌اش برابر با ۰/۸۶ به دست آمده است (استگر و دیگران، ۲۰۰۶). آلفای کرونباخ نسخه فارسی مقیاس برابر با ۰/۹۲ گزارش شده است (چراغی، عریضی، و فراهانی، ۱۳۸۷).

مقیاس امیدواری^۵ (اشنایدر، شوری، چیونز، پالورز، آدام و ویکلاند، ۲۰۰۰): این پرسشنامه دوازده گویه دارد و دو عامل را می‌سنجد؛ چهار گویه عاملیت^۷ را می‌سنجد که عبارت است از نیروی هدف‌گرا؛ چهار گویه مسیرها^۸ را می‌سنجد که عبارت است از برنامه‌ریزی برای به انجام رساندن هدف‌ها؛ چهار گویه باقیمانده که پرکننده^۹ خوانده می‌شوند، برای منحرف کردن حواس پاسخ‌دهنده از محتوای واقعی پرسشنامه است و نمره‌شان محاسبه نمی‌شود. در پژوهش اشنایدر و همکارانش (۲۰۰۲) آلفای کرونباخ کل مقیاس و خرده‌مقیاس‌های عاملیت و مسیرها به ترتیب برابر با ۰/۸۶، ۰/۸۱ و ۰/۷۴ به دست آمد. نصیری و جوکار (۱۳۸۷) ساختار دو عاملی نسخه

1. Rosenberg Self-Esteem Scale
2. Tkach & Dimatteo
3. Purpose in Life Test
4. The Frankl Questionnaire
5. Hope Scale
6. Snyder, Shorey, Cheavens, Pulvers, Adam & Wiklund
7. Agency
8. Pathways
9. filler

فارسی این پرسشنامه را تأیید کردند. آنها آلفای کرونباخ دو خرده مقیاس یاد شده را به ترتیب برابر با ۰/۷۴ و ۰/۶۲ به دست آوردند.

مقیاس نگرش مسلمانان به دین (وایلد و جوزف،^۱ ۱۹۹۷). این مقیاس چهارده گویه‌ای برای سنجش نگرش مسلمانان به اسلام ساخته شده است و شامل گویه‌هایی می‌باشد که مشارکت فعالانه در مناسک مهم مسلمانان را می‌سنجد. دسته‌ای دیگر از گویه‌های آن به جهان‌بینی مسلمانان مرتبط است. دسته سوم از گویه‌ها باور به پیامدهای مثبت مسلمان بودن را می‌سنجد. قربانی، واتسن،^۲ قراملکی، موریس و هود^۳ (۲۰۰۰) روایی و پایایی این مقیاس را در میان دانشجویان ایرانی تأیید کردند. آنها پایایی درونی این پرسشنامه را در گروهی از دانشجویان دانشگاه تهران با روش آلفای کرونباخ برابر با ۰/۹۳ به دست آوردند. همبستگی این مقیاس با علاقه به دین، دینداری درونی و دینداری برونی به ترتیب برابر با ۰/۶۰، ۰/۶۷ و ۰/۳۱ گزارش شد.

یافته‌ها

روابط میان متغیرهای پژوهش در جدول شماره ۱ نشان داده شده‌اند. همان‌گونه که پیش‌بینی می‌شد، نگرش به دین با سطوح بالای امیدواری، معنای زندگی و شاخص‌های سه‌گانه آسایش درونی (شامل شادی، رضایت از زندگی و حرمت خود) همبسته بود. از میان ابعاد مختلف نگرش به دین، بُعد «کمک شخصی» روابط نیرومندتری با امید، معنای زندگی و آسایش درونی داشت. سن با امید و معنای زندگی رابطه مثبت داشت. زنان در رضایت از زندگی، معنای زندگی و نگرش به دین نمره‌های بالاتری گزارش کردند.

-
1. Wilde & Joseph
 2. Watson
 3. Morris & Hood

جدول ۱: همبستگی‌های متقابل متغیرهای پژوهش

۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	
									۱	۱. شادی
								۱	۰/۴۵**	۲. رضایت از زندگی
							۱	۰/۵۴**	۰/۴۸**	۳. حرمت خود
						۱	۰/۵۷**	۰/۵۱**	۰/۴۰**	۴. امید
					۱	۰/۵۸**	۰/۷۰**	۰/۵۵**	۰/۵۵**	۵. معنای زندگی
				۱	۰/۲۶**	۰/۳۱**	۰/۱۸**	۰/۲۷**	۰/۱۱**	۶. نگرش به دین (کمک شخصی)
			۱	۰/۸۶**	۰/۲۱**	۰/۲۴**	۰/۱۳**	۰/۲۲**	۰/۰۹*	۷. نگرش به دین (نگرش اسلامی)
		۱	۰/۴۷**	۰/۵۴**	۰/۱۷**	۰/۲۰**	۰/۰۸	۰/۲۱**	۰/۰۷	۸. نگرش به دین (مناسک اسلامی)
	۱	۰/۷۴**	۰/۹۰**	۰/۹۴**	۰/۲۵**	۰/۳۰**	۰/۱۶**	۰/۲۷**	۰/۱۱*	۹. نگرش به دین (کل)
۱	-۰/۰۱	-۰/۰۳	-۰/۰۱	-۰/۰۲	۰/۱۴**	۰/۱۱*	۰/۰۵	-۰/۰۱	-۰/۰۲	۱۰. سن
-۰/۰۲	-۰/۱۷**	۰/۰۱	-۰/۲۱**	-۰/۲۰**	-۰/۰۹*	-۰/۰۶	-۰/۰۷	-۰/۱۱**	-۰/۰۱	۱۱. جنسیت

**p < ۰/۰۱؛ *p < ۰/۰۵ جنسیت: زن = ۱ و مرد = ۲

با توجه به رابطه جنسیت با نگرش به دین، معنای زندگی و رضایت از زندگی روابط میان متغیرهای پژوهش پس از کنترل نقش جنسیت دوباره بررسی شدند (جدول ۲). تغییرهای ایجاد شده در برخی از روابط میان متغیرها چشمگیر نبودند.

جدول ۲: همبستگی‌های متقابل متغیرهای پژوهش با کنترل نقش جنسیت

۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	
								۱	۱. شادی
							۱	۰/۴۵**	۲. رضایت از زندگی
						۱	۰/۵۴**	۰/۴۸**	۳. حرمت خود
					۱	۰/۵۶**	۰/۵۱**	۰/۴۰**	۴. امید
				۱	۰/۵۸**	۰/۷۰**	۰/۵۵**	۰/۵۶**	۵. معنای زندگی
			۱	۰/۲۵**	۰/۳۰**	۰/۱۷**	۰/۲۵**	۰/۱۱**	۶. نگرش به دین (کمک شخصی)
		۱	۰/۸۵**	۰/۲۰**	۰/۲۳**	۰/۱۲**	۰/۲۰**	۰/۰۹*	۷. نگرش به دین (نگرش اسلامی)
	۱	۰/۴۷**	۰/۵۴**	۰/۱۷**	۰/۲۰**	۰/۰۸	۰/۲۱**	۰/۰۷	۸. نگرش به دین (مناسک اسلامی)
۱	۰/۷۵**	۰/۹۰**	۰/۹۴**	۰/۲۴**	۰/۲۹**	۰/۱۵**	۰/۲۶**	۰/۱۱*	۹. نگرش به دین (کل)
-۰/۰۱	-۰/۰۳	-۰/۰۲	۰/۰۱	۰/۱۱*	۰/۱۴**	۰/۰۵	-۰/۰۱	-۰/۰۱	۱۰. سن

**p < ۰/۰۱؛ *p < ۰/۰۵

برای بررسی نقش واسطه‌ای امیدواری و معنای زندگی در روابط میان نگرش به دین با شاخص‌های سه‌گانه آسایش درونی از روش ضرایب حاصل‌ضرب^۱ معروف به آزمون سوبل، استفاده شد. نتایج آزمون سوبل که در جدول شماره ۳ به تصویر کشیده شده است، مؤید نقش‌های واسطه‌ای امیدواری و معنای زندگی در رابطه نگرش به دین با آسایش درونی است. با توجه به رابطه جنسیت با متغیرهای پژوهش (جدول‌های ۱ و ۲)، آزمون سوبل برای زنان، مردان و کل آزمودنی‌ها به صورت جداگانه انجام شد. همان‌گونه که در جدول شماره ۳ ملاحظه می‌شود، شاخص‌های آزمون سوبل برای مردان نیرومندترند.

جدول ۳: نتایج آزمون سوبل در بررسی روابط نگرش به دین با آسایش درونی از طریق امیدواری و معنای زندگی

شاخص‌های آزمون سوبل				آزمودنی‌ها	مدل
سطح معناداری	Z سوبل	SE	اندازه اثر		
۰/۰۰۱	۵/۶۳	۰/۰۳	۰/۱۹	کل	نقش واسطه‌ای امیدواری در رابطه نگرش به دین با شادی
۰/۰۰۱	۴/۰۹	۰/۰۴	۰/۱۹	زنان	
۰/۰۰۱	۳/۳۲	۰/۰۵	۰/۱۷	مردان	
۰/۰۰۱	۶/۰۶	۰/۰۲	۰/۱۶	کل	نقش واسطه‌ای امیدواری در رابطه نگرش به دین با رضایت از زندگی
۰/۰۰۱	۴/۱۹	۰/۰۳	۰/۱۴	زنان	
۰/۰۰۱	۴/۰۱	۰/۰۴	۰/۱۶	مردان	
۰/۰۰۱	۶/۳۵	۰/۰۲	۰/۱۵	کل	نقش واسطه‌ای امیدواری در رابطه نگرش به دین با حرمت خود
۰/۰۰۱	۴/۳۷	۰/۰۳	۰/۱۴	زنان	
۰/۰۰۱	۴/۱۹	۰/۰۳	۰/۱۵	مردان	
۰/۰۰۱	۵/۳۸	۰/۰۴	۰/۲۲	کل	نقش واسطه‌ای معنای زندگی در رابطه نگرش به دین با شادی
۰/۰۴۷	۱/۹۸	۰/۰۵	۰/۱۰	زنان	
۰/۰۰۱	۴/۹۳	۰/۰۷	۰/۳۵	مردان	
۰/۰۰۱	۵/۳۲	۰/۰۲	۰/۱۴	کل	نقش واسطه‌ای معنای زندگی در رابطه نگرش به دین با رضایت از زندگی
۰/۰۴۸	۱/۹۷	۰/۰۳	۰/۰۶	زنان	
۰/۰۰۱	۴/۹۷	۰/۰۴	۰/۲۳	مردان	
۰/۰۰۱	۵/۵۹	۰/۰۲	۰/۱۶	کل	نقش واسطه‌ای معنای زندگی در رابطه نگرش به دین با حرمت خود
۰/۰۴۵	۲/۰۰	۰/۰۴	۰/۰۸	زنان	
۰/۰۰۱	۵/۴۲	۰/۰۴	۰/۲۳	مردان	

بحث و نتیجه‌گیری

یافته‌های پژوهش نشان داد که نگرش به دین با سطوح بالای آسایش درونی و امیدواری مرتبط است. این یافته همسو با پژوهش‌های پیشین است (مانند: پلنته و بوگاتچینی، ۱۹۹۷؛ کراوزه و

1. product of coefficients

هیوارد،^۱ ۲۰۱۲ الف؛ یگانه، ۱۳۹۲). امیدواری نیز به نوبه خود با سطوح بالای شاخص‌های آسایش درونی ارتباط دارد. این یافته نیز همسو با بسیاری از پژوهش‌های پیشین است (مانند: بارو و دیگران، ۲۰۱۰؛ پلنته و بوگاتچینی، ۱۹۹۷؛ جوانویچ، ۲۰۱۳؛ مارکاس و برازا-زاگانک، ۲۰۱۱؛ مارکس و دیگران، ۲۰۱۳؛ نصیری و جوکار، ۱۳۸۷). به علاوه، مطابق با فرضیه اول پژوهش، نقش واسطه‌ای امیدواری در رابطه نگرش به دین با آسایش درونی تأیید شد. تبیین این یافته‌ها مستلزم پرداختن به دو نکته است: الف) جایگاهی که امید در ادیان به‌ویژه اسلام دارد؛ ب) سهمی که امید در سلامت روانی و آسایش دارد.

الگوی دو مؤلفه‌ای امید اشنايدر که ابزار پژوهش حاضر متکی به آن است، هم برنامه‌ریزی برای رسیدن به هدف را دربر دارد، هم انگیزه و احساس توانمندی برای عمل به برنامه‌های تعیین شده برای طی مسیر را شامل می‌شود. مؤلفه‌های الگوی اشنايدر در رویکرد اسلامی نیز مشهودند و مشترکات آنها بیش از مفترقاتشان است (پرچم، فاتحی‌زاده و محققیان، ۱۳۹۰). آیات و روایات زیادی به امید و نوامیدی اشاره کرده‌اند. برای نمونه در آیه ۸۷ سوره یوسف ضمن نهی از نوامیدی، نوامیدی از رحمت الهی را ویژگی کافران برمی‌شمارد. خداوند در قرآن کریم هم انسان را بیم می‌دهد و هم به او امید می‌بخشد. گویا انسان باید هر دو حالت امید و ترس را تا اندازه‌ای تجربه کند و هر دوی آنها برای پیشرفت و کمال انسان مفیدند. انسان باید همیشه بین خوف و رجا باشد، نه از نقص خود و کوتاهی‌هایش در محضر خداوند غافل شود و نه گستره رحمت بی‌انتهای و فراگیری نعمت‌های بیکران او را از یاد ببرد (موسوی خمینی، ۱۳۷۶). این مطلب با صراحت بیشتری در برخی روایات معتبر اسلامی آمده است؛ مثلاً امام جعفر صادق (علیه السلام) یکی از وصیت‌های لقمان حکیم به پسرش را این‌گونه نقل می‌کند: از خدای عزوجل چنان بترس که اگر نیکی جن و انس را بیاوری، تو را عذاب کند و به خدا چنان امیدوار باش که اگر گناه جن و انس را بیاوری به تو ترحم کند (کلینی، ۱۴۱۳ ق.).

اسلام تأکید فراوانی بر عملکرد افراد دارد و آن را مؤلفه‌ای تعیین‌کننده برای مفهوم امید می‌داند. امید از این دیدگاه تلاش فرد برای رسیدن به امری است که رسیدن به آن را خوشایند می‌داند؛ بنابراین کسی که صرفاً تمایل به امری مطلوب داشته باشد، بدون اینکه برای رسیدن به آن برنامه مشخص داشته باشد و برای اجرای آن برنامه تلاش کافی نماید، امیدوار نیست بلکه آرزومند است. آرزومندی به این معنا مورد نکوهش است اما امیدواری تحسین می‌شود. با این بیان روشن می‌شود که اسلام امید را مقدمه عمل می‌داند؛ بنابراین داشتن عمل متناسب با هدف، مؤلفه مهم امید

1. Krause & Hayward

است. در اسلام افزون بر داشتن هدف، برنامه‌ریزی برای مسیر و داشتن انگیزه، به اسباب فرامادی و اتکا بر خداوند نیز توجه داده شده است. برخلاف الگوی اشنايدر که هر شخص تنها بر توانایی‌های خود و بر مسیری که خودش تعیین می‌کند، تکیه دارد. در دیدگاه اسلامی باید به این مطلب توجه نمود که هیچ عملی جز به خواست خداوند به وقوع نمی‌پیوندد (آل‌عمران، ۲۶)، بنابراین برای رسیدن به موفقیت و پیشرفت باید از او کمک خواست (پرچم و دیگران، ۱۳۹۰).

تجربه واقعی و عمیق امید می‌تواند شادی بادوام‌تری را به ارمغان آورد. امید مستحکم که گذشته، حال و آینده را به هم پیوند می‌زند، می‌تواند خوشی، شادی و لذت را برای حال و آینده تضمین کند. امید، سلامت و شادی درهم تنیده‌اند. داشتن نگرش امیدوارانه عنصر کلیدی سالم بودن است؛ چنین نگرشی برای بیماران ضروری است. داشتن یک یا چند دلیل و افق برای زندگی کردن عامل حیاتی در سالم و شاد بودن است. بدون امید، آدمیزاد در مراقبت از خود اشتیاقش را از دست می‌دهد. بدون رویاها و نگاه به آینده، انسان‌ها جستجوی سرزندگی را رها می‌کنند. نگرش امیدوارانه مجموعه‌ای از مشوق‌ها را برای داشتن عادت‌های سالم فراهم می‌آورد. داشتن سلامت جسمی و روانی می‌تواند صمیمیت را تسهیل کند که خودش به رضایتمندی، شادی و حرمت خود بیشتر می‌انجامد؛ مثلاً کسی که نگرش امیدوارانه دارد به پرازندگی جسمی^۱ خود از راه ورزش و سایر برنامه‌ها همت می‌گمارد. پرازنده بودن موجب افزایش حرمت خود و جذب دیگران به خود می‌شود؛ بدین ترتیب امیدواری سهم مهمی هم در سلامت جسمانی هم در سلامت روانی و به‌طور خاص آسایش درونی ایفا می‌کند (سایولی و بیلر، ۲۰۰۹).

یافته دیگر پژوهش حاضر رابطه مثبت معنای زندگی با آسایش درونی بود. این یافته همسو با پژوهش‌های پیشین است. معنای زندگی همسو با پژوهش‌های پیشین، با نگرش به دین هم رابطه مثبت داشت (مانند آقابابایی و بلچنیو، ۲۰۱۴؛ سراج‌زاده و رحیمی، ۱۳۹۲). به علاوه، مطابق دومین فرضیه پژوهش حاضر، نقش واسطه‌ای معنای زندگی در روابط نگرش به دین با شاخص‌های آسایش درونی تأیید شد. برای تبیین این یافته‌ها، نخست اهمیت هدف و معنا را برای داشتن یک زندگی سالم و مثبت مرور می‌کنیم. سپس به نقش دین در ایجاد معنا و هدف در زندگی می‌پردازیم.

معنای زندگی یکی از ده اندیشه بزرگ روان‌شناختی در همه اعصار توصیف و گفته شده است که اساس معنا ارتباط است و حدس زده می‌شود که انواع مختلفی از ارتباط (مانند ارتباط با دین، با علم، و با هنر) انسجام و معنای زندگی را فراهم آورند (هاول و دیگران، ۲۰۱۳). پژوهش‌ها نشان

1. fitness

می دهند داشتن یک حس نیرومند از معنای زندگی با دامنه‌ای از پیامدهای سلامت، از جمله «آسایش درونی» همایند است (کراوزه و هیوارد، ۲۰۱۲ ب). پس از فرانکل، پژوهشگران نظریه نورو هستی‌شناختی فرانکل را گسترش دادند و بازتعریف کردند. مثلاً یالوم^۱ (۱۹۸۰) معنا را (در کنار مرگ، انزوا، و زوال آزادی) یکی از دغدغه‌های غائی زندگی فرد دانست و یادآور شد که افراد بدون معنا به گونه چشم‌گیری رنج می‌برند. به گفته او، آدمیزاد نیازمند معناست. زیستن بدون هدف‌ها، ارزش‌ها یا آرمان‌ها آشفتگی قابل توجهی را برمی‌انگیزاند و در موارد شدید «می‌تواند به تصمیم به پایان دادن زندگی بیانجامد» (یالوم، ۱۹۸۰، ص ۴۲۲). یالوم می‌گوید افرادی که با مرگ روبه‌رو می‌شوند، اگر دارای حس هدف باشند قادر به بهتر زندگی کردن خواهند بود. مدی^۲ (۱۹۶۷؛ به نقل از برانک، ۲۰۱۴^۳) یادآور شد که نورو هستی‌شناختی مؤلفه‌های مهم شناختی، عاطفی و رفتاری را نمایان می‌کند. مؤلفه شناختی نورو هستی‌شناختی عبارت است از: بی‌معنا/ بی‌هدف بودن یا یک ناتوانی شدید در باور داشتن به اینکه چیزی که فرد درگیرش است یا چیزی که بتواند درگیرش شود؛ مهم، مفید و جالب است. ویژگی مؤلفه عاطفی عبارت است از: حس طاق‌ت‌فرسای بی‌حوصلگی، خستگی و افسردگی. مؤلفه رفتاری با سطح فعالیت پایین و این حس نمایان می‌شود که فرد مجبور است فعالیت‌ها را انجام دهد نه اینکه خودش آنها را انتخاب کرده باشد. به گفته مدی (۱۹۶۷؛ به نقل از برانک، ۲۰۱۴) در حالی که همه افراد مستعد لحظه‌هایی از تردید و بی‌ارادگی^۴ گاه و بیگاه‌اند و آنهایی که دچار نورو هستی‌شناختی‌اند؛ این ویژگی‌های شناختی، عاطفی و رفتاری را به صورت مزمن تجربه می‌کنند.

بقا و آسایش ما تا اندازه زیادی به جستجوی هستی‌شناختی^۵ ما بسته است. پیگیری جاه‌طلبی‌های گمراه شده به ناکامی و خودویرانگری منجر خواهد شد، در حالی که جستجوی تعالی شخصی^۶ و هدف بالاتر^۷ به آسایش خواهد انجامید. معنا ابزار و نقشه راهی برای تسهیل جستجوی هستی‌شناختی انسان فراهم می‌آورد. داشتن معنا در زندگی افراد را قادر می‌سازد تا خودشان را به گونه‌ای مثبت ببینند و زندگی‌شان را به شیوه‌ای مسئولانه، هدفمند و امیدوارانه دنبال کنند (وانگ، ۲۰۱۰^۸).

1. Yalom

2. Maddi, S.

3. Bronk

4. passivity

5. existential quest

6. self-transcendent

7. higher purpose

8. Wong

زندگی امروزی، ما را با پیچیدگی اطلاعات، رخدادهای نامساعد و شرایط پیش‌بینی نشده‌ای به چالش می‌کشد. با این حال، بیشتر مردم این جریان را قابل درک می‌یابند و می‌گویند که معنای زندگی را یافته‌اند. انسان‌ها در تلاش‌شان برای نظم دادن و تفسیر کردن هستی‌شان از کمک یک ابزار نیرومند و انعطاف‌پذیر به نام فرهنگ بهره می‌جویند (استگر، کاواباتا، شیمای، و اوتاکی،^۱ ۲۰۰۸). دین بخش مهمی از فرهنگ است. دین نیروی توجیه‌شوربخشی و خوشبختی انسان را دارد که عمدتاً از راه قرار دادن تجربه‌های انسان در چارچوبی منظم و تفسیرپذیر ساختن آنها نقش و کارکردش را ایفا می‌کند و در نهایت همانند سپهری معنابخش عمل می‌کند (سراج‌زاده و رحیمی، ۱۳۹۲). بیشتر ادعاهای دینی، درباره موضوع‌های متعالی یا واقعیت‌های فراطبیعی نیستند بلکه درباره هدف‌ها هستند. مقصود چنین ادعاهایی تقویت کردن شیوه‌های غایت‌شناسانه^۲ قضاوت است تا بتوان درباره ارزش زندگی، دورنمای شادی، علت وجودی دنیا و سرنوشت نامشخص محیط‌مان بیان‌دیشیم و داوری کنیم (وایتیکر،^۳ ۱۹۸۶).

نخستین محدودیت پژوهش حاضر این است که شرکت‌کنندگان از میان مسلمانان ایرانی انتخاب شده بودند. ممکن است یافته‌های این پژوهش را نتوان به جامعه غیرمسلمان یا مسلمانان غیرایرانی تعمیم داد. دومین محدودیت پژوهش حاضر نیز مربوط به شرکت‌کنندگان است. پژوهش حاضر همچون بیشتر پژوهش‌ها از دانشجویان استفاده کرده است. گفته می‌شود که به‌طور سنتی دانشجویان نمره‌هایی متفاوت از بزرگسالان در دینداری به دست می‌آورند. دینداری دانشجویان احتمالاً خردمندانه‌تر^۴ و در نتیجه به سوی جهت‌گیری درونی متمایل‌تر است (فلر و لاوریک،^۵ ۲۰۰۸). همچنین نشان داده شده است که گرچه دین نقش برجسته‌ای در زندگی افراد عادی دارد، نقش آن در دانشگاهیان کمتر است (پرستن و اپلی، ۲۰۰۹). سومین محدودیت پژوهش حاضر مربوط به ابزار سنجش دینداری است. در این پژوهش از «مقیاس نگرش مسلمانان به دین» استفاده شد. دینداری یک سازه چندوجهی است. فارغ از اینکه نظریه پردازان چگونه دین را تعریف کرده‌اند، همه آنها توافق دارند که افراد به شیوه‌های متفاوتی به دین روی می‌آورند یا از آن روی برمی‌گردانند (کروسه^۶ و هود، ۲۰۱۳). به بیان دیگر، دین یک سازه چندوجهی است و نتایج حاصل از کاربرد یکی از این وجوه را لزوماً نمی‌توان به دیگر ابعاد دین و دینداری تعمیم داد.

1. Kawabata, Shimai & Otake

2. teleological

3. Whittaker

4. intellectual

5. Flere & Lavric

6. Krauss

از آن رو که نقش واسطه‌ای معنای زندگی و امیدواری در رابطه نگرش به دین با آسایش درونی تأیید شد، می‌توان مداخلات دینی مبتنی بر امید و معنای زندگی را برای ارتقای آسایش درونی و احتمالاً سلامت روانی افراد در اولویت گذاشت. شایسته است پژوهش‌های آینده به بررسی نقش متغیرهای واسطه‌ای دیگر در رابطه دین با سایر ابعاد آسایش (مانند آسایش روان‌شناختی و آسایش اجتماعی) و سلامت روانی پردازند. ما به مطالعه نگرش به دین پرداختیم. پژوهش‌های آینده می‌توانند از دیگر مفاهیم دینی استفاده کنند. تکرار این پژوهش در دیگر فرهنگ‌ها و ادیان به روشن شدن تعمیم‌پذیری نتایج کمک خواهد کرد. همچنین، پژوهش‌های آینده می‌توانند گروه‌های دیگر جامعه مانند جمعیت عمومی، بیماران، افرادی را که در شرف مرگ‌اند و نیز کسانی که با خطر مرگ روبه‌رو شده‌اند، مطالعه کنند.

برای پرداختن به فرایندهای پویای میان-فردی مرتبط با دین، پژوهشگران باید افراد را در گذر زمان و بافت‌های متعدد مطالعه کنند. یک طرح خاطرات روزانه^۱ (برخلاف ارزیابی‌های تک‌مقطعی) افزون بر میسر کردن تحلیل میان-فردی (بین-آزمودنی)^۲، فرصت بررسی تغییرات درون-فردی (درون-آزمودنی)^۳ را فراهم می‌آورد. پژوهش‌های فزاینده‌ای نشان می‌دهند مفاهیمی (چون آسایش و شادی) که پایدار قلمداد می‌شدند در هر فرد به صورت معناداری نوسان و تغییر دارند (کاشدان و نزلک، ۲۰۱۲). پیشنهاد می‌شود پژوهش‌های آینده از روش ثبت خاطرات روزانه بهره ببرند. مطالعه خاطرات روزانه امکان پاسخ به این پرسش را فراهم می‌آورد که آیا تفاوت‌های فردی در دینداری می‌توانند نوسان‌ها در سطح عاطفه فرد را پیش‌بینی کنند یا خیر.

-
1. daily diary design
 2. between-subjects
 3. within-subjects

منابع

۱. آشوری، داریوش (۱۳۸۴)، فرهنگ علوم انسانی؛ انگلیسی-فارسی، تهران: نشر مرکز.
۲. آقابابایی، ناصر (۱۳۹۱)، «رابطه صداقت و فروتنی با شخصیت، دین، و بهزیستی فاعلی»، روان‌شناسی و دین، ش ۱۹، ص ۲۵-۴۰.
۳. آقابابایی، ناصر (۱۳۹۴)، «نقش واسطه‌ای هدف در زندگی در رابطه جهت‌گیری دینی با شادی و رضایت از زندگی»، اسلام و پژوهش‌های روان‌شناختی، س ۱، ش ۲، ص ۷۷-۹۲.
۴. آقابابایی، ناصر؛ حجت‌الله فراهانی؛ عباس رحیمی‌نژاد و علیرضا فاضلی مهرآبادی (۱۳۸۸)، «معنویت و احساس شخصی روان‌درستی در دانشجویان و طلاب»، مجله علوم روان‌شناختی، ش ۳۱، ص ۳۶۰-۳۷۲.
۵. اسپیلکا، برنارد؛ هود، رالف دبلیو؛ هونسبرگر، بروس و گرساچ، ریچارد (۲۰۰۳)، روان‌شناسی دین براساس رویکرد تجربی، ترجمه محمد دهقانی (۱۳۹۰)، تهران: رشد.
۶. براهنی، محمدنقی؛ محمدرضا باطنی؛ علی‌اکبر سیف؛ یوسف کریمی؛ جمال عابدی؛ گاهان، نیسان ... بامدادی، جلال (۱۳۸۴)، «واژه‌نامه روان‌شناسی و زمینه‌های وابسته»، چ ۱۲، تهران: فرهنگ معاصر.
۷. بیانی، علی‌اصغر؛ عاشور محمد کوچکی و حسنیه گودرزی (۱۳۸۶)، «اعتبار و روایی مقیاس رضایت از زندگی»، روان‌شناسان ایرانی، س ۳، ش ۱۱، ص ۲۵۹-۲۶۵.
۸. پرچم، اعظم؛ مریم فاتحی‌زاده و زهرا محققیان (۱۳۹۰)، «بررسی تطبیقی ناامیدی در نظریه اسنایدر و قرآن کریم»، مطالعات اسلامی: علوم قرآن و حدیث، ش ۸۷، ص ۸۳-۱۰۸.
۹. جوشن‌لو، محسن و غلامحسین قائلی (۱۳۸۷)، «بررسی مجدد پایانی و اعتبار مقیاس حرمت خود روزنبرگ در ایران»، دانشور رفتار، ش ۳۱، ص ۴۹-۵۶.
۱۰. چراغی، مونا؛ حمیدرضا عریضی و حجت‌الله فراهانی (۱۳۸۷)، «بررسی اعتبار، روایی، تحلیل عوامل و هنجاریابی پرسشنامه هدف در زندگی کرامباف و ماهولیک»، روان‌شناسی، ش ۴۸، ص ۳۹۶-۴۱۳.
۱۱. سراج‌زاده، سیدحسین و فرشته رحیمی (۱۳۹۲)، «رابطه دینداری با معناداری زندگی در یک جمعیت دانشجویی»، راهبرد فرهنگ، ش ۲۴، ص ۷-۳۰.
۱۲. کلینی، محمد (۱۴۱۳ق)، الکافی، بیروت: دارالاضواء.

۱۳. کوئینگ، هارولد (۲۰۰۵)، ایمان و سلامت روان (منابع مذهبی جهت شفا جستن)، ترجمه نجف طهماسبی پور و محمد شعبانی (۱۳۹۴)، تهران: آوای نور.
۱۴. موسوی خمینی، سیدروح‌الله (۱۳۷۶)، چهل حدیث، ج ۱۴، قم: مؤسسه تنظیم و نشر آثار امام خمینی.
۱۵. نصیری، حبیب‌اله و بهرام جوکار (۱۳۸۷)، «معناداری زندگی، امید، رضایت از زندگی، و سلامت روان در زنان»، پژوهش زنان، س ۶، ش ۲، ص ۱۵۷-۱۷۶.
۱۶. یگانه، طیبه (۱۳۹۲)، «بررسی نقش جهت‌گیری‌های مذهبی در تبیین امید و بهزیستی روان‌شناختی زنان مبتلا به سرطان پستان»، فصلنامه بیماری‌های پستان ایران، س ۶، ش ۳، ص ۴۷-۵۶.
17. Aghababaei, N., & Błachnio, A. (2014), Purpose in life mediates the relationship between religiosity and happiness: Evidence from Poland. *Mental Health, Religion & Culture*, 17(8), 827-831.
18. Aghababaei, N., Mohammadtabar, S., & Saffarinia, M. (2014), Dirty Dozen vs. the H factor: Comparison of the Dark Triad and Honesty-Humility in prosociality, religiosity, and happiness. *Personality and Individual Differences*, 67, 6-10.
19. Akinin, L. B., Barrington-Leigh, C. P., Dunn, E. W., Helliwell, J. F., Burns, J., Biswas-Diener, R., et al. (2013), Prosocial spending and well-being: Cross-cultural evidence for a psychological universal. *Journal of Personality and Social Psychology*, 104(4), 635-652.
20. Ardel, M. (2003), Effects of religion and purpose in life on elders' subjective well-being and attitudes toward death. *Journal of Religious Gerontology*, 14(4), 55-77.
21. Bronk, K. C. (2014), *Purpose in life: A critical component of optimal youth development*. New York: Springer.
22. Burrow, A. L., O'Dell, A. C., & Hill, P. L. (2010), Profiles of a developmental asset: Youth purpose as a context for hope and well-being. *Journal of Youth and Adolescence*, 39, 1265-1273.
23. Byrd, K. R., Hageman, A., & Belle Isle, D. (2007), Intrinsic motivation and subjective well-being: The unique contribution of intrinsic religious motivation. *The International Journal for the Psychology of Religion*, 17(2), 141-156.

24. Crumbaugh, J., & Maholick, L. (1964), An experimental study of existentialism: The psychometric approach to Frankl's concept of noogenic neurosis. *Journal of Clinical Psychology*, 20, 200–207.
25. Diener, E. (2009), Assessing subjective well-being: Progress and opportunities. In E. Diener (Ed.), *Assessing Well-Being: The Collected Works of Ed Diener* (pp. 25-65). New York: Springer.
26. Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985), The Satisfaction with Life Scale. *Journal of Personality Assessment*, 49(1), 71-75.
27. Flere, S., & Lavric, M. (2008), Is intrinsic religious orientation a culturally specific American Protestant concept? The fusion of intrinsic and extrinsic religious orientation among non-Protestants. *European Journal of Social Psychology*, 38, 521–530.
28. Francis, L. J., Jewell, A., & Robbins, M. (2010), The relationship between religious orientation, personality, and purpose in life among an older Methodist sample. *Mental Health, Religion & Culture*, 13, 777–791.
29. Ghorbani, N., Watson, P. J., Ghramaleki, A. F., Morris, R. J., & Hood, R. W., Jr. (2000), Muslim Attitudes towards Religion Scale: Factors, validity, and complexity of relationships with mental health in Iran. *Mental Health, Religion, and Culture*, 3, 125–132.
30. Hasson-Ohayon, I., Braun, M., Galinsky, D., & Baider, L. (2009), Religiosity and hope: A path for women coping with a diagnosis of breast cancer. *Psychosomatics*, 50(5), 525-533.
31. Hicks, J. A., & King, L. A. (2008), Religious commitment and positive mood as information about meaning in life. *Journal of Research in Personality*, 42, 43–57.
32. Hideg, I. (2012), *The effects of up-regulated happiness on others' prosocial behavior: The role of cultural thinking style*. Unpublished PhD dissertation, University of Toronto.
33. Holder, M. D., Coleman, B., & Wallace, J. M. (2010), Spirituality, religiousness, and happiness in children aged 8–12 years. *Journal of Happiness Studies*, 11, 131–150.

34. Howell, A. J., Passmore, H., & Buro, K. (2013), Meaning in nature: Meaning in life as a mediator of the relationship between nature connectedness and well-being. *Journal of Happiness Studies*, 14(6), 1681–1696.
35. Jovanović, V. (2013), Evaluation of the Children's Hope Scale in Serbian adolescents: Dimensionality, measurement invariance across gender, convergent and incremental validity. *Child Indicators Research*, 6(4), 797-811.
36. Kashdan, T. B., & Nezlek, J. B. (2012), Whether, when, and how is spirituality related to well-being? Moving beyond single occasion questionnaires to understanding daily process. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 38(11), 1523-1535.
37. Krause, N. & Hayward, R. D. (2012a), Informal support from a pastor and change in hope during late life. *Pastoral Psychology*, 61, 305–318.
38. Krause, N., & Hayward, R. D. (2012b), Religion, meaning in life, and change in physical functioning during late adulthood. *Journal of Adult Development*, 19, 158–169.
39. Krauss, S. W., & Hood, R. W., Jr. (2013), *New approach to religious orientation: The commitment-reflectivity circumplex*. New York, NY: Rodopi.
40. Larsen, R. J., & Buss, D. M. (2008), *Personality psychology: Domains of knowledge about human nature* (3rd ed.). New York: McGraw-Hill.
41. Lyubomirsky, S., & Lepper, H. S. (1999), A measure of subjective happiness: Preliminary reliability and construct validation. *Social Indicators Research*, 46(2), 137–156.
42. Lyubomirsky, S., Tkach, C., & Dimatteo, M. R. (2006), What are the differences between happiness and self-esteem? *Social Indicators Research*, 78, 363–404.
43. Marques, S. C., Lopez, S. L., & Mitchell, J. (2013), The role of hope, spirituality and religious practice in adolescents' life satisfaction: Longitudinal findings. *Journal of Happiness Studies*, 14, 251-261.
44. Merkaš, M., & Brajša-Žganec, A. (2011), Children with different levels of hope: Are there differences in their self-esteem, life satisfaction, social support, and family cohesion? *Child Indicators Research*, 4, 499–514.

45. Plante, T. G., & Boccaccini, M. T. (1997), The Santa Clara Strength of Religious Faith Questionnaire. *Pastoral Psychology*, 45(5), 375-387.
46. Schulenberg, S. E., Schnetzer, L. W., & Buchanan, E. M. (2011), The Purpose in Life Test-Short Form: Development and psychometric support. *Journal of Happiness Studies*, 12, 861-876.
47. Scioli, A., & Biller, H. B. (2009), *Hope in the age of anxiety*. Oxford: Oxford University Press.
48. Sillick, W. J., & Cathcart, S. (2014), The relationship between religious orientation and happiness: The mediating role of purpose in life. *Mental Health, Religion & Culture*, 17(5), 494-507.
49. Snyder, C. R., Ilardi, S. S., Cheavens, J., Michael, S. T., Yamhure, L., & Sympson, S. (2000), The role of hope in cognitive-behavior therapies. *Cognitive Therapy and Research*, 24(6), 747-762.
50. Steger, M. F., Frazier, P., Oishi, S., & Kaler, M. (2006), The Meaning in Life Questionnaire: Assessing the presence of and search for meaning in life. *Journal of Counseling Psychology*, 53(1), 80-93.
51. Steger, M. F., Kawabata, Y., Shimai, S., & Otake, K. (2008), The meaningful life in Japan and the United States: Levels and correlates of meaning in life. *Journal of Research in Personality*, 42, 660-678.
52. Tiliouine, H., & Belgoumidi, A. (2009), An exploratory study of religiosity, meaning in life and subjective wellbeing in Muslim students from Algeria. *Applied Research Quality Life*, 4, 109-127.
53. Whittaker, J. H. (1986), Religious beliefs as purpose claims. *Philosophy of Religion*, 20, 17-30.
54. Wilde, A., & Joseph, S. (1997), Religiosity and personality in a Moslem context. *Personality and Individual Differences*, 23, 899-900.
55. Wnuk, M., & Marcinkowski, J. T. (2014), Do existential variables mediate between religious-spiritual facets of functionality and psychological wellbeing. *Journal of Religion & Health*, 53(1), 56-67.
56. Wong, P. T. P. (2010), Meaning therapy: An integrative and positive existential psychology. *Journal of Contemporary Psychotherapy*, 40(2), 85-99.
57. Yalom, I. D. (1980), *Existential psychotherapy*. New York: Basic Books.

58. Yen, C. (2014), Why are people with insecure attachments unhappy? The mediation of meaning in life. *International Journal of Psychology*, 49(5), 404-408.