

بررسی نقش تجارب معنوی در رضایت از زندگی دانشجویان

مسعود اسدی / استادیار گروه مشاوره دانشگاه اراک


محسن نظری فر / استادیار گروه مشاوره دانشگاه اراک

m-asadi@araku.ac.ir

m-nazarifar@araku.ac.ir  orcid.org/0000-0003-2285-7905

zahrausefvand199090@gmail.com

زهرا یوسفوند / کارشناس ارشد روان‌شناسی دانشگاه گیلان

 <https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0>

دریافت: ۱۳۹۹/۰۵/۲۵ - پذیرش: ۱۳۹۹/۰۹/۱۰

چکیده

این پژوهش با هدف پیش‌بینی رضایت از زندگی دانشجویان، بر حسب متغیر تجارب معنوی روزانه آنها انجام شد. روش پژوهش «همبستگی» و جامعه آماری شامل همه دانشجویان مقطع کارشناسی دانشگاه «خوارزمی» بود. نمونه بررسی ۲۰۰ تن از دانشجویان (۱۰۰ دختر و ۱۰۰ پسر) بودند که با روش «نمونه‌گیری در دسترس» انتخاب شدند. ابزار پژوهش مقیاس «تجارب معنوی روزانه» اندروود و ترسی (۲۰۰۲) و مقیاس «رضایت از زندگی» داینر و همکاران (۱۹۸۵) بود. تجزیه و تحلیل داده‌ها با استفاده از نرم‌افزار SPSS-۲۵ انجام شد. نتایج ضریب همبستگی پیرسون نشان داد بین رضایت از زندگی و متغیرهای احساس حضور خداوند، ارتباط با خدا، احساس مسئولیت در قبال دیگران و نمره کلی تجارب معنوی روزانه همبستگی مثبت و معناداری وجود دارد. همچنین ۱۵ درصد از واریانس مربوط به رضایت از زندگی به وسیله تجارب معنوی روزانه و ۱۸ درصد از آن، به وسیله احساس حضور خدا تبیین می‌شود. «ارتباط با خدا» و «احساس مسئولیت در قبال دیگران» توان پیش‌بینی رضایت از زندگی دانشجویان را نداشتند. براساس نتایج پژوهش حاضر می‌توان گفت: تجارب معنوی روزانه در سطح مطلوبی پیش‌بینی‌کننده معناداری برای رضایت از زندگی دانشجویان است و می‌تواند به‌مثابه یک متغیر تأثیرگذار در بهبود کیفیت و رضایت از زندگی دانشجویان مدنظر قرار گیرد.

کلیدواژه‌ها: احساس حضور خداوند، ارتباط با خدا، احساس مسئولیت در قبال دیگران، تجارب معنوی روزانه، رضایت از زندگی.

انسان‌ها همواره در طول تاریخ تلاش کرده‌اند کیفیت زندگی خود را بهبود بخشند. برای بهبود کیفیت زندگی، در مرحله اول توجه آنان به شاخص‌های عینی آن (مانند درآمد، امکانات بهداشتی، آموزشی و تفریح) بود، اما یک شاخص ذهنی به نام «رضایت از زندگی» به تدریج، جای خود را در تحقیقات کیفیت زندگی باز کرد و مدنظر جامعه‌شناسان و روان‌شناسان قرار گرفت (ربانی و بهشتی، ۱۳۹۰).

منظور از «رضایت از زندگی» نگرش فرد و ارزیابی عمومی از کلیت زندگی خود یا برخی از جنبه‌های زندگی، همچون زندگی خانوادگی و تجربه آموزشی است. همچنین رضایت از زندگی بازتابی میان آرزوهای شخص و وضعیت کنونی اوست. به بیان دیگر هر قدر شکاف میان سطح آرزوهای فرد و وضعیت عینی او بیشتر شود، رضایتمندی او کاهش می‌یابد (شمسایی و همکاران، ۱۳۹۳). رضایت از زندگی منعکس می‌کند که تا چه حد نیازهای اساسی برآورده شده‌اند و تا چه حد انواع دیگر اهداف قابل دسترسی هستند. این در حالی است که برای افرادی که در شرایط کمتر پیشرفته زندگی می‌کنند، ارضای نیازهای اساسی بیشتر مدنظر قرار می‌گیرد (کاپیانی آرنای، ۱۳۸۸). در واقع «رضایت از زندگی» انعکاسی است از ارزیابی افراد از کیفیت زندگی خود که به‌مثابه شاخصی برای ارزیابی سلامت روان هم مطرح نظر قرار می‌گیرد (لو و همکاران، ۲۰۱۵).

پژوهش‌ها یافته‌های متفاوت و گاه متناقضی از تفاوت در رضایت از زندگی مردان و زنان نشان داده‌اند. در برخی پژوهش‌ها، رضایت از زندگی مردان بیش از زنان گزارش شده است (گوش، ۲۰۱۵؛ هاتچینسون و همکاران، ۲۰۰۴)؛ ولی یافته‌های دیگر رضایت از زندگی زنان را بیش از مردان نشان داده‌اند (فولگر میر و همکاران، ۲۰۰۲). همچنین برخی پژوهش‌ها نشان داده‌اند که میان زنان و مردان از نظر رضایت زناشویی تفاوت معناداری مشاهده نمی‌شود (ایمان و کاوه، ۱۳۹۱).

مروری بر پیشینه پژوهشی نشان می‌دهد رضایت از زندگی با افسردگی (باباجیت و اکرای، ۲۰۱۹؛ جویباری، و همکاران، ۱۳۹۴) رابطه منفی، و با سلامت روان و شادکامی (بیدا و همکاران، ۲۰۱۹) رابطه مثبت دارد. همچنین پژوهش‌ها حاکی از آن است که رضایت از زندگی تحت تأثیر عواملی همچون عزت نفس بالا (ژائو و همکاران، ۲۰۱۴؛ کاپیکیران، ۲۰۱۳)، کیفیت روابط اجتماعی (لوبمیرسکی و همکاران، ۲۰۰۵) و باورهای معنوی (ادینگرشون، ۲۰۱۹) است، به گونه‌ای که نتایج تحقیقات عوامل معنوی و کیفیت زندگی افراد را به هم مرتبط می‌داند (بریلهارت، ۲۰۰۵).

«معنویت» آگاهی از هستی و نیرویی فراتر از جنبه‌های مادی زندگی و نیز پیوند عمیق با کائنات است (مب و جوزفسون، ۲۰۰۴)؛ فرایند فعالی که به افراد نیرو بخشیده، آنها را به جست‌وجوی فعالیت‌های هدفمند و سالم وامی‌دارد و در سایه ایمان است که آدمی به حس آرامش، خوشبختی و امید می‌رسد. تجربیات معنوی - در واقع - یک تلاش خوش‌بینانه در نظر گرفته می‌شود.

از سوی دیگر فعالیت معنوی یک حس ارتباط با دیگران یا جهان را شامل می‌شود و با توجه به بُعد ارتباط، معنویت موجب وحدت افراد متفرق برای پیشبرد اهداف انسانی خواهد شد (ویلس، ۲۰۰۷). معنویت، چه به دنبال ارتباط با منبعی مقدس باشد و چه در پی واقعیتی غایی، با نوعی تعالی و اخلاق مسئولانه در قبال این منبع مقدس یا واقعیت غایی همراه است. با اتخاذ هر رویکردی به معنویت، این سازه با افکار مثبت و تاب‌آوری همراه است (فنگاف، ۲۰۱۴). طبق نظر هاردت (Hardt) و همکاران (۲۰۱۱) چهار بُعد اساسی برای معنویت می‌توان در نظر گرفت: ایمان به خداوند، جست‌وجوی معنا، ذهن‌آگاهی، و احساس امنیت.

«ایمان به خداوند» اعتماد و باور به وجود خداست که برای انسان راهگشا بوده و اساس تصمیم‌گیری‌ها و محرک احساس عشق به خدا و نزدیکی به اوست.

در زمینه «جست‌وجوی معنا» ما به دنبال معنای زندگی، رسیدن به یک هماهنگی و کلیتی در جهان و داشتن چشم‌انداز تازه‌ای در زندگانی هستیم که نتیجه آن رسیدن به تفکر باز و صبر و سعه صدر است. مقصود از «ذهن‌آگاهی» رسیدن به آگاهی و شناخت از خود، دیگران و محیط اطراف است که در نتیجه به هم‌دلی با دیگران و کمک به آنها منجر می‌شود.

در نهایت، هرگاه فرد خویشتن خود را بپذیرد و نگاه وی به زندگی و دیگران، مثبت و همراه با صمیمیت و عشق و شادی باشد، «احساس امنیت» پدیدار می‌شود.

ایمونز (Emmons, 2000) «معنویت» را شکلی از هوش می‌داند؛ زیرا عملکرد و سازگاری فرد را پیش‌بینی می‌کند و توانایی حل مسئله ایجاد می‌کند و فرد را در رسیدن به اهدافش یاری می‌رساند. باید جنبه‌هایی از معنویت را که مربوط به تجربه‌های پدیدارشناختی است (مانند تجربه تقدس یا حالات متعالی) از جنبه‌های عقلانی، حل مسئله و پردازش اطلاعات جدا کرد (آمرام، ۲۰۰۵).

در تعریف «تجربه معنوی» باید به نیرویی روح‌بخش و برانگیزاننده اشاره کرد که با دادن نیرو به فرد برای حرکت به سمت فرجامی معین یا هدفی فراسوی فردیت الهام می‌بخشد (مک‌نایت، ۱۹۸۴). مایرز آن را «جست‌وجوی مداوم برای یافتن معنا و هدف زندگی، درک عمیق ارزش زندگی، وسعت عالم، نیروهای طبیعی موجود و نظام باورهای شخصی» می‌داند (کراسمن، ۲۰۱۰). ابن‌عربی از تجربه معنوی در قالب تجربه عرفانی سخن می‌گوید. از دیدگاه او، عارف هستی واحد حق تعالی را در آینه اشیا و حوادث مشاهده کرده، در همه کثرات، وحدت را می‌نگرد (غباری بناب و همکاران، ۱۳۸۴، به نقل از: شیروانی، ۱۳۸۱).

هوداب و زوئیگ من (Hodapp & Zwingmann, 2019) در یک فراتحلیل با عنوان «دینداری / معنویت و سلامت روان» بیان می‌دارد: هرچه سطح معنویت و دینداری در افراد بیشتر باشد از سلامت روانی و رضایت از زندگی بیشتری برخوردارند. معنویت می‌تواند به بهبود سلامت عمومی، کیفیت زندگی و افزایش عزت نفس منجر شود (تورانو و همکاران، ۲۰۱۱؛ ال. ناتور و همکاران، ۲۰۱۷؛ کرووز و همکاران، ۲۰۱۷).

معنویت با تعیین چارچوب‌هایی بر نوع تفکر و رفتار انسان تأثیر می‌گذارد. به همین علت می‌تواند عاملی تأثیرگذار بر بهداشت روان و سایر جنبه‌های زندگی به‌شمار آید. نیز یکی از عوامل مهمی است که باید در تحقیقات روان‌شناختی لحاظ شود.

تحقیقات نشان داده‌اند مذهب و معنویت با سلامت جسمانی، کاهش فشار روانی (میلر و تورسن، ۲۰۰۳)، افزایش خوش‌بینی (کوبینگ، ۲۰۱۲) و افزایش رفتار جامعه‌پسند (تانر، ۲۰۰۸)، بهزیستی روان‌شناختی (آنوم و رایبا، ۲۰۱۶)، کیفیت خواب (خرمی‌راد و همکاران، ۲۰۱۵)، و راهبردهای سازگاری (امجد و بخاری، ۲۰۱۵) رابطه دارد. /محلخان و همکاران (۲۰۱۱) در پژوهش خود به این نتیجه رسیدند که معنویت پیش‌بینی‌کننده معناداری رضایت از زندگی است و بین معنویت و رضایت از زندگی همبستگی مثبت وجود دارد.

ویدرز (Weathers, 2018) در پژوهشی با موضوع «معنویت و سلامتی از نقطه نظر کیفی مردم خاورمیانه»، معنویت را به «معنا در زندگی، ارتباطات، صلح و تعالی انسانی» تعبیر می‌کند که با سبک و کیفیت زندگی رابطه معناداری دارد. فابریکاتور (Fabricator) و همکاران (۲۰۰۰) در پژوهشی نشان دادند معنویت بر میزان رضایت از زندگی افراد تأثیر چشمگیری دارد و آن را پیش‌بینی می‌کند.

چون جامعه دانشجویی در ایران جمعیت قابل‌توجهی را به خود اختصاص می‌دهد و نیز زندگی دانشجویی با عوامل و آسیب‌های اجتماعی و روانی تهدید می‌شود، مقابله با چالش‌های فراروی این دوره حساس و استفاده از تدابیر مناسب برای ارتقای وضعیت سلامت روانی و اجتماعی دانشجویان اهمیت بسزایی دارد و در دستور کار دانشگاه‌ها و مراکز آموزش عالی است.

از سوی دیگر یکی از شاخص‌های قابل‌سنجش برای تعیین نیازها و بهبود سطح بهداشتی، سلامتی، اجتماعی، رفاهی و روانی تمام افراد و به‌ویژه دانشجویان، ارزیابی میزان رضایت از زندگی آنهاست. بدین‌روی با توجه به اهمیت دوران دانشجویی و ضرورت برنامه‌ریزی به منظور بررسی و شناخت عوامل مرتبط با رضایت و کیفیت زندگی آنان و نقشی که تجربه‌های معنوی و دینداری می‌تواند در رضایت زندگی دانشجویی داشته باشد، و از آن‌رو که پژوهش‌های کافی در زمینه رابطه تجربه‌های معنوی و رضایت از زندگی در ایران انجام نشده، این پژوهش با هدف شناسایی رابطه میان تجارب معنوی روزانه و رضایت از زندگی انجام گردیده است.

براساس تمهیدات یادشده، پژوهش حاضر به دنبال پاسخ به این پرسش است که آیا تجارب روزانه معنوی قادر به پیش‌بینی رضایت از زندگی در دانشجویان هست؟

روش پژوهش

پژوهش حاضر «توصیفی» و از نوع همبستگی است. تمام دانشجویان دانشگاه «خوارزمی» جامعه آماری پژوهش حاضر را تشکیل دادند. نمونه بررسی ۲۰۰ تن از دانشجویان (۱۰۰ دختر و ۱۰۰ پسر) مقطع کارشناسی بودند که با روش «نمونه‌گیری در دسترس» انتخاب شدند. برای تجزیه و تحلیل داده‌ها از آزمون t گروه‌های مستقل؛ برای

بررسی تفاوت بین میانگین‌های دانشجویان دختر و پسر در متغیرهای تجارب معنوی روزانه و رضایت از زندگی از آزمون ضریب همبستگی پیرسون؛ و برای بررسی چگونگی روابط متغیرهای پژوهش از رگرسیون گام‌به‌گام، به علت تعیین مقدار تبیین متغیر ملاک (رضایت از زندگی) از روی متغیر پیش‌بین (ابعاد تجارب معنوی روزانه) استفاده شد. همه تحلیل‌ها با استفاده از نرم‌افزار SPSS-۲۵ انجام گرفت.

ابزار پژوهش

۱. مقیاس «تجارب معنوی روزانه»

این مقیاس توسط اندروود و ترسی (۲۰۰۲) برای تهیه یک ابزار چندبعدی از معنویت ساخته شد و ادراک افراد از یک نیروی برتر در زندگی روزمره و ادراک او را از تعاملش با این وجود مافوق جهان مادی می‌سنجد. در پژوهش تقوی و امیری (۱۳۸۹) درخصوص بررسی خصوصیات روان‌سنجی مقیاس «تجارب معنوی روزانه»، پایایی آن به روش ضریب آلفای کرونباخ ۰/۹۱ محاسبه شد. همچنین نتایج تحلیل عاملی اکتشافی در پژوهش مذکور نشان داد مقیاس حاضر از سه خرده‌مقیاس «احساس حضور خداوند» و «ارتباط با خدا» و «احساس مسئولیت در قبال دیگران» تشکیل شده است.

در پژوهش برجعلی‌لو و همکاران (۱۳۹۲) مقدار ضریب $KMO=0/95$ (شاخص کفایت نمونه‌گیری) و آزمون کرویت بارتلت (شاخص کفایت ماتریس همبستگی) نشان از وجود شواهد کافی برای انجام تحلیل عاملی دارد. نتایج این تحلیل بیانگر آن بود که مقیاس حاضر از سه عامل معناداری اشباع شده که بار عاملی آنها بین ۰/۴۵ الی ۰/۷۶ است. نتایج این تحلیل بیانگر این بود که عوامل حاضر - روی‌هم‌رفته - ۷۲ درصد از کل واریانس را پیش‌بینی می‌کند. در پژوهش حاضر پایایی مقیاس با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ ۰/۷۵ محاسبه گردید.

۲. مقیاس «رضایت از زندگی» (SWLS)

این مقیاس توسط داینر و همکاران (۱۹۸۵) برای اندازه‌گیری سطح رضایت از زندگی کلی افراد طراحی شده و شامل پنج سؤال با مقیاس پاسخ‌گویی لیکرت هفت درجه‌ای (کاملاً موافقم تا کاملاً مخالفم) است. ضرایب پایایی درونی و بازآزمایی مقیاس در بین دانشجویان به ترتیب ۰/۸۷ و ۰/۸۲ گزارش شده است (بیانی و همکاران، ۱۳۸۶، به نقل از: داینر و همکاران، ۱۹۸۵).

در ایران نیز شیخی و همکاران (۱۳۸۹) هماهنگی درونی مقیاس را برابر ۰/۸۵ و پایایی بازآزمایی آن را ۰/۷۷ گزارش و مشخص کردند که این مقیاس یک ابزار معتبر برای اندازه‌گیری رضایت از زندگی دانشجویان ایرانی است. در پژوهش حاضر پایایی مقیاس با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ ۰/۸۴ محاسبه گردید.

یافته‌های پژوهش

نتایج نشان داد میانگین سنی دانشجویان این مطالعه ۲۱ سال و میانگین معدل درسی آنها ۱۶/۱۷ بود.

جدول ۱: نتایج ماتریس همبستگی پیرسون برای بررسی رابطه بین نمرات تجارب معنوی روزانه و رضایت از زندگی دانشجویان

متغیرها	۱	۲	۳	۴	۵
احساس حضور خداوند	۱				
ارتباط با خدا	۰/۷۵۹***	۱			
احساس مسئولیت در قبال دیگران	۰/۴۱۱***	۰/۴۶۵***	۱		
نمره کلی تجارب معنوی روزانه	۰/۹۲۳***	۰/۸۸۹**	۰/۶۷۲**	۱	
رضایت از زندگی	۰/۴۱۵***	۰/۳۷۰***	۰/۱۵۹*	۰/۳۹۸***	۱

$$N=200 \quad *P<0.05 \quad **P<0.01$$

نتایج آزمون همبستگی بین متغیرهای پژوهش در جدول (۱) نشان می‌دهد بین رضایت از زندگی و متغیرهای احساس حضور خداوند، ارتباط با خدا، احساس مسئولیت در قبال دیگران و نمره کلی تجارب معنوی روزانه همبستگی مثبت و معناداری وجود دارد.

جدول ۲: خلاصه الگوی رگرسیون ساده تجارب معنوی روزانه بر رضایت از زندگی

متغیر پیش‌بین	متغیر ملاک	شاخص	SS	DF	MS	F	R	R ²	Adj R ²	B	β	t	P
تجارب معنوی روزانه	رضایت از زندگی	رگرسیون	۵۵۷/۳۸	۱	۵۵۷/۳۸	۳۷/۳۳	۰/۳۹	۰/۱۵	۰/۱۵	۰/۱۸	۰/۳۹	۶/۱۰	۰/۰۰۰
		باقی‌مانده	۲۹۶۳/۹۸	۱۹۸	۱۴/۹۷								

نتایج رگرسیون ساده در جدول (۲) نشان می‌دهد تجارب معنوی روزانه می‌تواند ۰/۱۵ واریانس رضایت از زندگی دانشجویان را تبیین کند ($t=6/10, B=0/18$).

جدول ۳: تحلیل واریانس الگوی رگرسیون چندمتغیره همزمان در تعیین سهم ابعاد تجارب معنوی بر رضایت از زندگی دانشجویان

متغیر ملاک	شاخص	مجموع مجزورات	درجه آزادی	میانگین مجزورات	F	P	R	R ²	Adj R ²
رضایت از زندگی	رگرسیون	۶۳۴/۷۳	۳	۲۱۱/۵۷	۱۴/۳۶	۰/۰۰۰	۰/۴۲	۰/۱۸	۰/۱۷
	باقی‌مانده	۲۸۸۶/۶۲	۱۹۶	۱۴/۷۲					

نتایج جدول (۳) نشان می‌دهد ابعاد تجارب معنوی می‌تواند رضایت از زندگی دانشجویان را پیش‌بینی کند و مشاهده شده معناداری است ($P<0.05$). بر اساس نتیجه، ابعاد تجارب معنوی می‌توانند ۰/۱۸ تغییرات مربوط به رضایت از زندگی دانشجویان تبیین نمایند.

جدول ۴: ضرایب رگرسیون چندمتغیره به روش همزمان ابعاد تجارب معنوی روزانه بر رضایت از زندگی

متغیر ملاک	متغیرهای پیش بین	B	β	t	P
تجارب معنوی روزانه	احساس حضور خدا	۰/۷۷	۰/۰۸۳	۳/۲۲	۰/۰۰۱
	ارتباط با خدا	۰/۱۹	۰/۱۴	۱/۴۰	۰/۱۶
	احساس مسئولیت در قبال دیگران	-۰/۰۶۳	۰/۱۱	-۰/۵۵	۰/۵۸

ضرایب رگرسیون متغیرهای پیش (ابعاد تجارب معنوی) در جدول (۴) نشان می‌دهند احساس حضور خدا می‌تواند واریانس رضایت از زندگی دانشجویان را به‌طور معناداری تبیین کند ($t=۳/۲۲$ ، $B=۰/۰۸۳$) که در صورت تعمیم نمونه در دست مطالعه به جامعه پژوهشی، وزن این متغیر $\beta=۰/۲۷$ خواهد بود. ارتباط با خدا و احساس مسئولیت در قبال دیگران توان پیش‌بینی رضایت از زندگی دانشجویان را نداشتند ($p>۰/۰۵$).

جدول (۵) مشخصه‌های آماری را بر حسب نمره‌های ابعاد تجارب معنوی روزانه و رضایت از زندگی به تفکیک درباره دانشجویان دختر و پسر نشان می‌دهد:

جدول ۵: نتایج آزمون t گروه‌های مستقل برای مقایسه آزمودنی‌ها در نمره تجارب معنوی روزانه و رضایت از زندگی

متغیرها	پسر میانگین (انحراف معیار)	دختر میانگین (انحراف معیار)	df	t	p
ارتباط با خدا	۳/۰۲۳۱/۹۳	(۳/۳۲)۳۰/۰۶	۱۹۸	۲/۴۱	۰/۰۰۰
احساس مسئولیت در قبال دیگران	(۱/۰۸)۸/۹۴	(۳/۵۷)۷/۹۶	۱۹۸	۲/۶۲	۰/۰۰۹
تجارب معنوی کل	(۶/۶۴)۵۹/۶۳	(۱۰/۷۰)۵۸/۴۷	۱۹۸	۴/۰۶	۰/۰۰۰
رضایت از زندگی	(۴/۳۳)۱۷/۱۰	(۴/۰۹)۱۷/۱۷	۱۹۸	-۰/۱۱۷	۰/۹۰۷

نتایج آزمون t گروه‌های مستقل برای مقایسه دانشجویان در نمره‌های ابعاد تجارب معنوی روزانه و رضایت از زندگی در جدول (۵) نشان می‌دهد بین دانشجویان دختر و پسر در متغیرهای احساس حضور خداوند، ارتباط با خدا، احساس مسئولیت در قبال دیگران و نمره کلی تجارب معنوی روزانه تفاوت معناداری وجود دارد ($P<۰/۰۵$).

ملاحظه میانگین‌های دو گروه نشان می‌دهد دانشجویان پسر در مقایسه با دانشجویان دختر در متغیرهای احساس حضور خداوند، ارتباط با خدا، احساس مسئولیت در قبال دیگران و نمره کلی تجارب معنوی روزانه نمره‌های بالاتری را گزارش کرده‌اند. همچنین مقایسه دانشجویان در رضایت از زندگی نشان می‌دهد بین دانشجویان دختر و پسر تفاوت معناداری وجود ندارد ($P>۰/۰۵$).

بحث و نتیجه‌گیری

هدف پژوهش حاضر پیش‌بینی رضایت از زندگی دانشجویان بر حسب تجارب معنوی روزانه آنها بود. همان‌گونه که نتایج آزمون همبستگی بین متغیرهای پژوهش نشان داد بین متغیر «رضایت از زندگی» و متغیرهای «احساس حضور خداوند»، «ارتباط با خدا»، «احساس مسئولیت در قبال دیگران» و نمره کلی تجارب معنوی روزانه

همبستگی مثبت و معناداری وجود دارد. این نتیجه با نتایج برخی مطالعات همسو بوده است. در همین رابطه مطالعه کولیشاو و همکاران (۲۰۱۳) گزارش کرد معنویت با رضایت از زندگی ارتباط دارد.

اشلی (۲۰۱۱) نیز در پژوهشی نشان داد هرچه افراد دارای تجربیات معنوی روزانه بیشتری باشند از رضایت از زندگی بیشتری برخوردارند. نتایج مطالعه یعقوبی و همکاران (۱۳۹۳) نیز حاکی از آن است که «بهبودی معنوی» و «امیدواری» از عوامل مهم رضایت از زندگی در سالمندان به حساب می‌آیند.

ال. ناتور و همکاران (۲۰۱۷) در مطالعه‌ای به بررسی رابطه معنویت و کیفیت زندگی زنان مبتلا به سرطان پستان پرداختند. در این مطالعه یک رابطه خطی مثبت بین معنویت و کیفیت زندگی یافت شد. نتایج نشان داد یک مداخله معنوی می‌تواند به افزایش رفاه عملکردی، اجتماعی و جسمانی کمک کرده، سلامت و کیفیت زندگی آنان را افزایش دهد.

همچنین نتیجه فراتحلیل هوداب و زوئینگ من (۲۰۱۹) درباره رابطه دینداری / معنویت و سلامت روان بر روی ۶۷ مطالعه از مناطق آلمانی زبان اروپا نشان می‌دهد رابطه مثبتی بین دینداری / معنویت و سلامت روان وجود دارد و این نتیجه همسو با نتایج مطالعات سایر پژوهشگران در حوزه معنویت است (ویدرز، ۲۰۱۸؛ کروز و همکاران، ۲۰۱۷؛ آنوم و رایبا، ۲۰۱۶؛ کجباف و همکاران، ۱۳۹۰).

در تبیین این نتیجه می‌توان گفت: معنویت به صورت پایه‌ای قدرت‌سازگاری با محیط را افزایش می‌دهد و - دست‌کم - پنج کارایی دارد که منجر به رفتار سازگارانه و بهبود شرایط زندگی افراد می‌شود: «قابلیت تعالی دادن کارها» (به معنای توجه به انسجام و یگانگی در جهان آفرینش)، «تجربه خودآگاهی در سطوح بالای آگاهی»، «ارتباط تجارب معنوی»، «دخاله دادن احساس معنویت در تجارب روزانه»، و «کمک معنوی به حل مشکلات زندگی با انجام اعمال پرهیزگارانه» (مثل گذشت).

محققان بیان داشته‌اند: معنویت (شامل اعتقادات و جهت‌گیری‌های معنوی و مذهبی) تأثیرات گوناگونی بر اخلاق، رفتار و شخصیت افراد دارد (پرستون و رایتر، ۲۰۱۳). افراد معنوی پایبند به اصول اخلاقی و تعهدات شخصی، با کفایت در ارزیابی زندگی، مسئولیت‌پذیر و اداره‌کننده آگاهانه مسائل و دارای اهدافی دست‌یافتنی هستند و همواره از زندگی خود احساس رضایت دارند (کجباف و همکاران، ۱۳۹۰).

نتایج تحلیل رگرسیون ساده نشان داد تجارب معنوی روزانه می‌تواند ۰/۱۵ واریانس رضایت از زندگی دانشجویان را به‌طور مثبت و معناداری تبیین کند. این نتیجه همسو با نتایج مطالعات احمدخان و همکاران (۲۰۱۱)، فابریکاتور و همکاران (۲۰۰۰)، کامپتون و هافمن (Compton & Hoffman, 2012)، عرب‌زاده و همکاران (۱۳۹۶)، شریفی و عباسی (۱۳۹۵) است.

مطالعه کلی و میلر (۲۰۰۷) نشان می‌دهد ابعاد بهزیستی معنوی (شامل بخشودگی، سازگاری‌های مذهبی مثبت، تجارب معنوی روزانه، و حمایت اجتماعی) رضایت از زندگی را در افراد پیش‌بینی می‌کنند. در تبیین این یافته می‌توان گفت: یکی از علل پیش‌بینی احساس رضایت در زندگی توسط تجارب معنوی روزانه، درونی شدن دین و

اعتقادات معنوی در این افراد است و چون این افراد به واسطه باورها و شناخت‌های معنوی مسئولیت خود را به‌درستی انجام می‌دهند، هم خودشان احساس رضایت درونی دارند و هم دیگران از آنها رضایت خواهند داشت، و این رضایت را به شکل رفتارهای عاطفی مفید و مؤثر ابراز می‌کنند (سلم‌آبادی و همکاران، ۱۳۹۳).

همچنین تجارب معنوی موجب تغییر در شناخت‌های افراد (مثل توانایی تفکر انتزاعی، ایجاد دیدگاه کل‌نگر و مشاهده موقعیت‌ها از چند بعد) می‌شود که قدرت مقابله‌ای فرد را افزایش داده، در نهایت عملکرد و رضایت فرد در زندگی را متحول می‌سازد.

نتایج تحلیل رگرسیون چندمتغیره نشان داد از بین ابعاد تجارب معنوی روزانه، فقط «احساس حضور خدا» رضایت از زندگی دانشجویان را تبیین می‌نماید و متغیرهای «ارتباط با خدا» و «احساس مسئولیت در قبال دیگران» توان پیش‌بینی رضایت از زندگی دانشجویان را نداشتند. بر این اساس ۰/۱۸ واریانس مربوط به رضایت از زندگی با احساس حضور خدا تبیین می‌شود. این نتیجه با نتایج مطالعات پیکوک و پالوما (Poloma, & Peacock, 1999) و نورعلیزاده میانجی (۱۳۹۴) همسو بوده است.

پیکوک و پالوما (۱۹۹۹) به دنبال انجام پژوهشی گزارش دادند: ادراک نزدیکی به خدا و درک حضور خداوند - به‌تنهایی - بزرگ‌ترین پیش‌بینی‌کننده رضایت از زندگی در همه سنین است (کامپتون و هافمن، ۲۰۱۲، ص ۲۳۰). چون آگاهی و درک حضور خدا شاخصه مهم افراد با جهت‌گیری مذهبی درونی محسوب می‌شود و - در واقع - جهت‌گیری مذهبی درونی با احساس حضور و نزدیکی به خداوند معنا پیدا می‌کند (نورعلیزاده میانجی، ۱۳۹۴) و هرچه جهت‌گیری مذهبی درونی‌تر و پایدارتر باشد سهم بیشتری در سلامت روان و رضایت از زندگی دارد (جان‌بزرگی، ۱۳۸۶). این افراد از نظر شناختی، منطقی‌تر و از سلامت روان و رضایتمندی بیشتری در زندگی برخوردارند (وان کمپ و همکاران، ۲۰۱۶).

یانگ و مائو (Yang & Mao, 2007) معتقدند: احساس تعلق داشتن و وابستگی به یک قدرت متعالی، امید داشتن به کمک خداوند در موقعیت‌های دشوار زندگی، داشتن هدف و معنا در زندگی، و احساس برخورداری از حمایت‌های اجتماعی و معنوی عواملی هستند که افراد واجد تجارب معنوی در روبرویی با مسائل تنش‌زای زندگی از آنها استفاده می‌کنند.

«توکل به خدا» که قلب معنویت محسوب می‌شود، از طریق امیدآفرینی و تشویق به مثبت‌اندیشی، موجب آرامش درونی فرد می‌شود. باور به حضور خداوند و اینکه نیرویی مطلق بر همه امور زندگی اشراف دارد و ناظر بر اعمال ماست، موجب کاهش اضطراب و نگرانی‌های زندگی می‌شود. دین‌باوری و خداباوری احساس ناامنی را در انسان‌ها کاهش می‌دهد (ایمرزیل و وتوبرگن، ۲۰۱۳). افراد معنوی در هر لحظه، حضور خداوند را در زندگی حس می‌کنند. بدین‌روی به لطف و یاری خداوند امید دارند. این افراد استرس و افسردگی کمتری را حس کرده، زندگی سالم‌تری را تجربه می‌کنند. در واقع، دینداری و باور به حضور خداوند به علت ایجاد احساس حمایت و امنیت‌خاطر، نقش مهمی در ایجاد احساس رضایت از زندگی ایفا می‌کند.

از دیگر نتایج این پژوهش آن بود که بین تجارب معنوی دانشجویان دختر و پسر تفاوت معناداری وجود دارد، به‌گونه‌ای که پسران نمرات بالاتری در مقیاس تجارب معنوی به‌دست آوردند. ولی رضایت از زندگی آنان تفاوت معناداری با هم نداشت. این یافته با نتایج پژوهش وسلو و همکاران (۲۰۰۹) همسو بوده و در عین حال، با نتایج پژوهش‌های کلامس (Kellums, 1995) و هامرمیستر (Hammermeister) و همکاران (۲۰۰۵) مبنی بر نمرات بالاتر دختران نسبت به پسران همسو نیست. رفتارهای دین‌مدارانه بیشتر دختران در پژوهش‌های داخلی نیز نشان داده شده است (متولیان و همکاران، ۱۳۹۶).

یافته‌های حاصل از پژوهش موسوی و همکاران (۱۳۹۰) به تفکیک جنسیت، حاکی از آن است که میزان پایبندی دانش‌آموزان دختر به مناسک و رفتارهای دینی بیش از دانش‌آموزان پسر است. در تحلیل علت دینداری بیشتر زنان، اختصاص زمان بیشتر به انجام مناسک دینی (کاظمیان‌مقدم و مهرابی‌زاده هنرمند، ۱۳۸۸)، اینکه دین‌فعالیت‌های بیشتری برای زنان در نظر گرفته و نیز شیوه جامعه‌پذیری زنان (مدیری و آزادارمکی، ۱۳۹۲) ذکر شده است.

اما در تبیین یافته این پژوهش مبنی بر نمرات بالاتر تجارب معنوی پسران می‌توان گفت: نمرات بالاتر پسران در تجارب معنوی ممکن است به علت درک و تعامل متفاوت پسران از جهان اطراف، نگاه کل‌نگر، و معناگرایی بیشتر آنان باشد. تجارب معنوی ارتباط نزدیکی با جهان‌بینی و ارزش‌های انسان‌ها دارد، به‌گونه‌ای که می‌توان آن را زاینده نوع نگرش‌های فرد تلقی کرد و به‌مثابه نیرویی محرک به سمت ایجاد مفهوم وسیعی از مفهوم انسانی به حساب آورد.

همچنین با نگاهی به پژوهش‌های پیشین که درباره دینداری دختران و زنان انجام شده، بیشتر این پژوهش‌ها بر انجام مناسک دینی زنان در مقایسه با مردان تأکید دارند، درحالی‌که در متغیر «تجارب معنوی» بر احساس حضور خدا و ارتباط با او تأکید می‌شود که به آگاهی از وجود خداوند مربوط است.

«خداآگاهی» اساسی‌ترین مؤلفه دین است و شاکله اصلی دینداری را تشکیل می‌دهد. «خداآگاهی» عبارت است از: شناخت و احساس حضور خدا، پیوستگی و تعلق به او و تداوم‌بخشی به ارتباط وجودی و ناگسستگی با او (نورعلیزاده میانجی، ۱۳۹۰، ص ۳۰) که به نظر می‌رسد این شیوه خداآوری با نگاه معناگرایانه و کل‌نگر مردان سازگارتر است.

از جمله محدودیت‌های این پژوهش آن بود که نمونه پژوهش محدود به دانشجویان دانشگاه «خوارزمی» بود. بدین‌روی، تعمیم نتایج به دانشجویان دیگر دانشگاه‌ها و دیگر جوامع، باید با احتیاط صورت گیرد. همچنین پیشنهاد می‌شود دانشگاه‌ها با رسمیت شناختن فعالیت‌های عمیق معنوی، مذهبی و هنری در قالب برنامه‌های رسمی و فوق‌برنامه و نیز فراهم ساختن فرصت‌های بحث و گفت‌وگو درباره پرسش‌های بنیادین و هستی‌شناختی، به رشد معنویت و بهسازی روانی و معنوی دانشجویان کمک کنند.

- ایمان، محمدتقی و مهدی کاوه، ۱۳۹۱، «سنجش میزان رضایت از زندگی در میان ساکنان مسکن مهر فولاد شهر اصفهان»، *مطالعات جامعه‌شناختی شهری*، ش ۵، ص ۱-۳۲.
- برجلی‌لو، سمیه و همکاران، ۱۳۹۲، «مراقبت، تجارب روزانه و بهزیستی معنوی در پرستاران بیمارستان‌های شهر تهران»، *روان‌شناسی و دین*، ش ۲۴، ص ۱۲۳-۱۳۷.
- بیانی، علی‌اصغر و همکاران، ۱۳۸۶، «اعتباریابی مقیاس رضایت از زندگی»، *روانشناسان ایرانی*، ش ۳، ص ۲۵۹-۲۶۵.
- تقوی، سیدمحمدرضا و محمد امیری، ۱۳۸۹، «بررسی خصوصیات روان‌سنجی مقیاس تجارب معنوی روزانه»، *تربیت اسلامی*، ش ۱۰، ص ۱۴۹-۱۶۵.
- جان‌بزرگی، مسعود، ۱۳۸۶، «جهت‌گیری مذهبی و سلامت روان»، *پژوهش در پزشکی*، ش ۴، ص ۳۴۵-۳۵۰.
- جویباری، لیلیا و همکاران، ۱۳۹۴، «بررسی تجربه نشاط معنوی دانشجویان در دانشگاه علوم پزشکی گلستان»، *دین و سلامت*، ش ۱، ص ۱۹-۳۱.
- ربانی، رسول و سیدمحمد بهشتی، ۱۳۹۰، «بررسی تجربی رابطه دینداری و رضایت از زندگی»، *علوم اجتماعی*، ش ۱، ص ۷۹-۱۰۲.
- سلم‌آبادی، مجتبی و همکاران، ۱۳۹۳، «نقش سبک زندگی اسلامی و منبع کنترل در پیش‌بینی بهزیستی روان‌شناختی کارکنان بیمارستان بوعلی قزوین»، *اسلام و سلامت*، ش ۴، ص ۴۹-۵۶.
- شریفی، سمیه و سمیرا عباسی، ۱۳۹۵، «ارتباط تجربیات معنوی روزانه با شادکامی و رضایت از زندگی سالمندان شهر اصفهان در سال ۱۳۹۳»، *پرستاری سالمندان*، ش ۲، ص ۳۴-۴۵.
- شمسایی، فرشید و همکاران، ۱۳۹۳، «مقایسه رضایت از زندگی دانش‌آموزان نابینا و ناشنوا با دانش‌آموزان مدارس عادی شهر همدان در سال ۱۳۹۲»، *پژوهان*، ش ۱، ص ۵۲-۶۰.
- شیخی، منصوره و همکاران، ۱۳۸۹، «مشخصه‌های روان‌سنجی مقیاس رضایت از زندگی»، *تازه‌های روان‌شناسی صنعتی سازمانی*، ش ۴، ص ۱۷-۲۹.
- عرب‌زاده، مهدی و همکاران، ۱۳۹۶، «پیش‌بینی رضایت از زندگی در دانشجویان براساس سبک زندگی اسلامی و هوش معنوی»، *رویش روان‌شناسی*، ش ۱، ص ۲۵-۴۴.
- غباری بناب، باقر و همکاران، ۱۳۸۴، «ساخت مقیاس تجربه معنوی دانشجویان»، *روان‌شناسی*، ش ۳، ص ۲۶۱-۲۷۸.
- کاظمیان‌مقدم، کبری و مهناز مهرابی‌زاده هنرمند، ۱۳۸۸، «مقایسه نگرش مذهبی و سلامت روانی دانشجویان دختر و پسر دانشگاه آزاد اسلامی واحد بهبهان»، *روان‌شناسی و دین*، ش ۲، ص ۱۷۳-۱۸۷.
- کلویانی آرائی، محمد، ۱۳۸۸، *طرح نظریه سبک زندگی براساس دیدگاه اسلام و ساخت آزمون یک زندگی اسلامی و بررسی ویژگی‌های روان‌سنجی آن*، رساله دکتری، روان‌شناسی، اصفهان، دانشگاه اصفهان.
- کجباف، محمد و همکاران، ۱۳۹۰، «رابطه سبک زندگی اسلامی با شادکامی در رضایت از زندگی دانشجویان شهر اصفهان»، *روان‌شناسی و دین*، ش ۴، ص ۶۱-۷۴.
- متولیان، سیدمهدی و همکاران، ۱۳۹۶، «رابطه ابعاد دینداری، جنسیت و تأهل با میزان رضایت از زندگی در میان دختران و پسران دانشجوی دانشگاه مازندران»، *اسلام و علوم اجتماعی*، ش ۱۸، ص ۱۳۹-۱۶۰.
- مدیری، فاطمه و تقی آزادارمکی، ۱۳۹۲، «جنسیت و دینداری»، *جامعه‌شناسی کاربردی*، ش ۳، ص ۱-۱۴.
- موسوی، سیده‌زهرا و همکاران، ۱۳۹۰، «بررسی میزان پایبندی به مناسک و رفتارهای دینی و عوامل موثر بر آن (مورد مطالعه: دانش‌آموزان مقطع متوسطه شهرستان زنجان)»، *جامعه‌شناسی مطالعات جوانان*، ش ۱، ص ۱۴۹-۱۷۳.

- نورعلیزاده میانجی، مسعود، ۱۳۹۰، *رابطه خداآگاهی با خودآگاهی*، پایان‌نامه کارشناسی ارشد روان‌شناسی، قم، مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی:
- _____، ۱۳۹۴، «از خداآگاهی تا سلامت روان: آزمون یک مدل با کاربرد تحلیل مسیر»، *اسلام و پژوهش‌های روان‌شناختی*، ش ۱، ص ۵-۴۲.
- یعقوبی، ابوالقاسم و همکاران، ۱۳۹۳، «رابطه بهزیستی معنوی و امیدواری با رضایت از زندگی در سالمندان»، *روان‌شناسی و دین*، ش ۳، ص ۱۰۹-۱۲۱.
- Ahmed Khan, M., & et al, 2011, "Spirituality and life satisfaction among Adolescents in India", *Journal of Subcontinent Researches*, V. 3, p. 71-84.
- Al-Natour, A., & et al, 2017, "The relationship between spirituality and quality of life of Jordanian women diagnosed with breast cancer", *Journal of Religion and Health*, V. 56, p. 96-108.
- Amjad, F., & Iram Zehra, B, 2015, "Comparison of spiritual well-being and coping strategies of patients with generalized anxiety disorder and with minor general medical conditions", *Journal of Religion and Health*, V. 54, p. 524-539.
- Amram, J, 2005, *Intelligence Beyond IQ: The contribution of emotional and spiritual intelligences to effective business leadership [dissertation]*, Institute of Transpersonal Psychology, Palo Alto, California.
- Anum, J., & Rabia, D, 2016, "Caregiver burden, spirituality, and psychological well-being of parents having children with thalassemia", *Journal of Religion and Health*, V. 55, p. 941-955.
- Ashley, N, 2011, "Daily experience of spirituality and satisfaction with life in African Americans", *ProQuest Information and Learning Company*, UMI, 3552671, p. 80-90.
- Babayigit, A., & Okray, Z, 2019, "Relationship between depressive symptoms and life satisfaction among university students Cyprus Turkish", *Journal of Psychiatry and Psychology*, V. 1, p. 5-13.
- Bieda, A., & et al, 2019, "Happiness, life satisfaction and positive mental health: Investigating reciprocal effects over four years in a Chinese student sample", *Journal of Research in Personality*, V. 78, p. 198-209.
- Brillhart, B, 2005, "A Study of Spirituality and Life Satisfaction among Persons with Spinal Cord Injury", *Rehabil Nurse*, V. 30, N. 1, p. 31-34.
- Compton, W., & Hoffman, E, 2012, *Positive Psychology: The Science of Happiness and Flourishing*, Cengage Learning.
- Cowlshaw, S., & et al, 2013, "Older adults' spirituality and life satisfaction: a longitudinal test of social support and sense of coherence as mediating mechanisms", *Ageing & Society journal*, v. 10, n. 17, P. 1243-1262.
- Crossman, J, 2010, "Conceptualising Spiritual Leadership in Secular Organizational Contexts and Its Relation to Transformational, Servent and Environmental Leadership", *Leadership and Organization Development Journal*, V. 31, N. 7, p. 596-608.
- Cruz, J., & et al, 2017, "Influence of religiosity and spiritual coping on health-related quality of life in Saudi haemodialysis patients", *Hemodialysis International*, N. 21, p. 125-132.
- Diener, E., & et al, 1985, "The satisfaction with life scale", *Journal of Personality Assessment*, N. 49, p. 71-75.
- Edinger-Schons, L. M, 2019, "Oneness Beliefs and Their Effect on Life Satisfaction. Psychology of Religion and Spirituality", *American Psychological Association. Advance online publication*.

- Emmons, R. A., 2000, "Is Spirituality an Intelligence? Motivation, Cognition and Psychology of Altincate Concern", *The International Journal for the Psychology of Religion*, V. 10, N. 1, p. 3-26.
- Fabricator, A., & et al, 2000, "Personal spirituality as a moderator between stressor and subjectives well-Being", *Journal of Psychology and Theology*, V. 28, N. 3, p. 221-228.
- Fangauf, S. V., 2014, "Spirituality and Resilience: New Insights into Their Relation with Life Satisfaction and Depression", *Maastricht Student Journal of Psychology and Neuroscience*, V. 3, N. 1, p. 135-150.
- Fugl-Meyer, A. R., & et al, 2002, "Life Satisfaction in 18-to 64-year-old Swedes: in Relation to Gender, Age, Partner and Immigrant Status", *Journal of Rehabilitation Medicine*, V. 34, N. 5, p. 239-246.
- Ghosh, D., 2015, "Gender Differences in Emotional Intelligence and Self Concept of the Tribal and Non Tribal Higher School Students", *Iahrw International Journal of Social Sciences Review*, v. 3, N. 1, p. 46-52.
- Hammermeister, J., & et al, 2005, "Gender Differences in Spiritual Well-being: Are Females more Spiritually Well than Males?", *Am J health Stud*, V. 20, N. 2, p. 4-80.
- Hardt, J., & et al, 2011, "The Spirituality Questionnaire: Core Dimensions of Spirituality", *Psychology*, V. 3, N. 1, p. 116-122.
- Hodapp, B., & Zwingmann, C., 2019, "Religiosity / Spirituality and Mental Health: A Meta-analysis of Studies from the German-Speaking Area", *Journal of religion and health*, N. 9, p. 1-29.
- Hutchinson, G., & et al, 2004, "Social and Health Determinants of Well Being and Life Satisfaction Jamaica", *International Journal of Social Psychiatry*, V. 50, N. 1, p. 43-53.
- Imerzeel, T., & Van Tubergen, F., 2013, "Religion as Reassurance? Testing the Insecurity Theory in 26 European Countries", *European Sociological Review*, N. 9, p. 359-372.
- Kapikiran, S., 2013, "Loneliness and life satisfaction in Turkish early adolescents: The mediating role of self-esteem and social support", *Social Indicators Research*, N. 111, p. 617-632.
- Kelley, B. S., & Miller, L., 2007, "Life satisfaction and spirituality in adolescents", *Research in the Social Scientific Study of Religion*, N. 18, p. 62-223.
- Kellums, K. J., 1995, *Gender Analysis of the Spiritual Well-being Scale [dissertation]*, Newberg, George Fox University.
- Khoramirad, A., & et al, 2015, "Relationship between sleep quality and spiritual well-being/religious activities in Muslim women with breast cancer", *Journal of Religion and Health*, N. 54, p. 2276-2285.
- Koening, H., 2012, "Religion, spirituality and health: The research and clinical implications", *International Scholarly Research Network*, N. 12, p. 1-33.
- Lu, M., & et al, 2015, "Self-esteem, social support and life satisfaction in Chinese parents of children with autism spectrum disorder", *Research in Autism Spectrum Disorders*, N. 17, p. 70-77.
- Lyubomirsky, & et al, 2005, "The benefits of frequent positive affect: Does happiness lead to success?", *Psychological Bulletin*, N. 131, p. 803-855.
- Mabe, P. A., & Josephson, A. M., 2004, "Child and adolescent psychopathology: spiritual and religious perspectives", *Child & Adolescent Psychiatry Clinical National American*, N. 13, p. 111-125.
- McKnight, R., 1984, "Spirituality in the workplace", in J.D. Adams (ed.), *Transforming Work: A Collection of Organizational Transformation Readings*, Alexandria, VA: Miles River Press.

- Miller, W. R., & Thoresen, C. E., 2003, "Spirituality, religion, and health: An emerging research field", *American Psychologist*, V. 58, N. 1, p. 24-35.
- Peacock, J. R., & Poloma, M. M., 1999, "Religiosity and Life Satisfaction across the Life Course", *Social Indicators Research*, N. 48, p. 321-345.
- Preston, J. L., & Ritter, R. S., 2013, "Different effects of religion and God on pro sociality with the ingroup and outgroup", *Personality and Social Psychology Bulletin*, V. 39, N. 11, p. 1471-83.
- Tanner, J., 2008, *Peer socialization of religion and Spirituality, Prosocial behavior and Optimism among college students[dissertation]*, California State University, Fullerton.
- Turano, N. A., & et al, 2011, "Personality and substance use in midlife: Conscientiousness as moderator and the effects of the change", *Journal of Research in personality*, V. 46, N. 3, p. 295-305.
- Underwood, G., & Teresi, J., 2000, "The Daily Spiritual Experience Scale: Development, Theoretical Description, Reliability, Exploratory Factor Analysis, and Preliminary Construct Validity Using Health-Related Data", *The Society of Behavioral Medicine*, V. 24, N. 1, p. 22-33.
- Van Camp, D., & et al, 2016, "Social and Individual Religious Orientations Exist Within both Intrinsic and Extrinsic Religiosity", *Arch psychol Relig*, V. 38, N. 1, p. 22-46.
- Vosloo, C., & et al, 2009, "Gender, Spirituality and Psychological Well-Being", *Journal of Psychology in Africa*, V. 19, N. 2, 155-160.
- Weathers, E., 2018, "Spirituality and health: A middle eastern perspective", *Religions*, N. 9, p. 33-50.
- Wills, M., 2007, "Connection, action and hope, an invasion to relation the spiritual in health care", *Religion Health*, V. 8, N. 18, p. 1-15.
- Yang, K. P., & Mao, X. Y., 2007, "A study of nurses' spiritual intelligence: A cross-sectional questionnaire survey", *International journal of nursing studies*, V. 44, N. 6, p. 999-1010.
- Zhao, J., & et al, 2014, "Exploring the mediation effect of social support and self-esteem on the relationship between humor style and life satisfaction in Chinese college students", *Personality and Individual Differences*, V. 64, p. 126-130.