

تأثیر قصه‌های قرآن بر سازگاری اجتماعی و بهزیستی روانشناختی

خسرو رضایانی*
نصیر فاضلیان مقدم^۲

چکیده

این پژوهش با هدف تأثیر قصه‌های قرآن بر سازگاری اجتماعی و بهزیستی روانشناختی دانش‌آموزان انجام گرفت. جامعه پژوهش شامل کلیه دانش‌آموزان مقطع متوسطه شهرستان دماوند است که در سال تحصیلی ۹۴-۹۵ مشغول به تحصیل می‌باشند. حجم نمونه ابتدا تعداد ۷۰ نفر از دانش‌آموزان بر اساس نمونه‌گیری تصادفی ساده انتخاب شد، سپس بر اساس نمرات پرسشنامه تعداد ۴۰ نفر از این افراد که در پرسشنامه سازگاری اجتماعی بالاترین نمرات و در پرسشنامه بهزیستی روانشناختی پایین‌ترین نمرات را گرفتند انتخاب شدند و بصورت تصادفی در دو گروه آزمایش و کنترل قرار گرفتند. گروه آزمایش به مدت ۹ جلسه تحت تأثیر متغیر مستقل داستانها و قصه‌های قرآن قرار گرفتند اما گروه کنترل تحت هیچگونه مداخله‌ای قرار نگرفتند. به منظور جمع‌آوری داده‌ها از پرسشنامه پرسشنامه سازگاری اجتماعی (SAS) و پرسشنامه بهزیستی روانشناختی کارول ریفت استفاده شد. این پژوهش آزمایشی از نوع پیش‌آزمون - پس‌آزمون با گروه کنترل است. یافته‌های به دست آمده نشان داد که میانگین نمرات سازگاری اجتماعی در پس‌آزمون گروه آزمایش به طور معناداری از میانگین نمرات پس‌آزمون در گروه کنترل پایین‌تر است و همچنین میانگین نمرات بهزیستی روانشناختی در پس‌آزمون گروه آزمایش به طور معناداری از میانگین نمرات پس‌آزمون در گروه کنترل بالاتر است. نتیجه‌گیری می‌شود که داستانها و قصه‌های قرآن در ارتقا سازگاری اجتماعی و بهزیستی روانشناختی دانش‌آموزان موثر است.

کلیدواژه‌ها: قصه‌های قرآن، داستان‌گویی، سازگاری اجتماعی، بهزیستی روانشناختی.

*.۱. استادیار، گروه روانشناسی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد یاسوج، یاسوج، ایران Kh.ramezani@iauyasooj.ac.ir

۲. دانشجوی دکتری روانشناسی عمومی، گروه روانشناسی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد یاسوج، یاسوج، ایران

مقدمه

یکی از موضوعاتی که هم برای معتقدان به ادیان و هم مخالفان از اهمیت زیادی برخوردار بوده، درک و اثبات تأثیر دین و مذهب در زندگی بشر است. در دهه‌های اخیر با رشد سریع و روز افزون دانش بشر و پیدایش علوم جدید، بحث درباره تأثیر دین در جنبه‌های مختلف زندگی، بیش از هر زمان دیگر به میان آمده و روان‌شناسی از جمله علمی است که همواره میدان مبارزه افکار و نظرات گوناگون در این خصوص بوده است. در آموزه‌های اسلامی، از برقراری ارتباط با خدا و یاد او، به‌عنوان عامل گشایش و تعالی روانی یاد شده که آثار روان‌شناختی و سلامت‌بخشی بسیاری را به ارمغان می‌آورد و آموزه‌های دینی و اسلامی به صورت خاص، بر سلامت افراد اثر می‌گذارد (ناروئی و همکاران، ۱۳۹۲).

قرآن کریم سرچشمه علم و معرفت و برنامه‌ی زندگی سعادت‌مندان ی انسانهاست که از روزی که آیات وحیانی آن بر رسول گرامی اسلام (ص) نازل شده تا به امروز مایه‌ی هدایت و رشد بشر واقع گردیده است و ابعاد بی‌انتهای این گنجینه‌ی آسمانی برای هر کس، نسبت به فراخور حالش قابل بهره‌گیری بوده است (پاک نیا تبریزی، ۱۳۹۱). چرا که قرآن تماماً شفاء و رحمت برای تمام انسان‌هایی است که می‌خواهند راه رستگاری بیمایند همانطوری که خداوند (سوره اسراء، آیه ۸۲) می‌فرماید: و نزل من القرآن ان ما هو شفاء و رحمة للمؤمنین و لایزیدالظالمین الا خساراً؛ و از قرآن، آنچه شفا و رحمت است برای مومنان، نازل می‌کنیم و ستمگران را جز خسران (و زیان) نمی‌افزاید.

برخی از جنبه‌ی فقهی و حقوقی و برخی از بعد ادبی، گروهی از منظر اعتقادی، روان‌شناسی، جامعه‌شناختی، انسان‌شناختی، حکومت‌داری، مسائل خانواده، و یا دهها موضوع دیگر به این یادگار نورانی اسلام و نسخه‌ی خوشبختی بشر مراجعه کرده و استفاده لازم را می‌برند. در این میان بخش قصه‌های قرآن، از جذاب‌ترین و پرمخاطب‌ترین بخش‌های این معجزه‌ی آسمانی می‌باشد. خداوند متعال با نقل قصه‌های پیامبران، صالحان و سرگذشت اقوام مختلف و انسان‌های نیک و بد، آموزش ویژه‌ای را به تمام انسانها ارائه می‌کند و آنان می‌توانند با دقت در این داستان‌ها زندگی بهتری برای خود رقم بزنند و آینده‌ی روشنی را برای خود ترسیم کنند. خداوند در این زمینه می‌فرماید (سوره یوسف، آیه ۱۱۱): لقد کان فی قصصهم عبرة لاولی اللباب، ما کان حدیثنا یفتری و لکن تصدیق الذی بین یدیہ و تفصیل کل شیء و هدی و رحمة لقوم یؤمنون؛ در سرگذشت آنها درس عبرتی برای صاحبان اندیشه بود! اینها داستان دروغین نبود بلکه وحی آسمانی است، و هماهنگ است با آنچه پیش و روی او از کتب آسمانی پیشین قرار دارد و شرح هر چیزی که پایه سعادت انسان است و هدایت و رحمتی است برای گروهی که ایمان می‌آورند!

سنت قصه‌گویی به اندازه عمر انسان قدمت دارد و یکی از ابزارهای مهم اصلاح رفتار و رشد و پرورش محسوب می‌شده، به گونه‌ای که در آیات متعدد قرآن کریم: تلک آیات الله تتلوها علیک بالحق... (سوره آل عمران، آیه ۶۲ - ۱۰۸)؛ سوره هود، سوره کهف، سوره اعراف؛ از طریق نقل قول داستان گذشتگان در هدایت و تربیت و اصلاح رفتار بشر سعی داشته است (همایسی و همکاران، ۱۳۸۵). قصه‌گویی در طول تاریخ مورد علاقه و توجه بشر بوده و برای او جذابیت و کشش خاصی داشته است. به همین دلیل، قصه یکی از ابزارهای مهم اصلاح رفتار محسوب می‌شود. قرآن کریم نیز به نیاز بشر و گرایش او به قصه توجه نشان داده و با تأکید بر علایق طبیعی انسان بسیاری از مباحث ظریف اعتقادی، اجتماعی و اخلاقی را در قالب زیباترین داستان‌ها طرح و ارائه می‌نماید. خداوند متعال در سوره‌های متعدد قرآن کریم از طریق نقل داستان گذشتگان سعی در هدایت، تربیت و اصلاح رفتار بشر داشته است. حتی خداوند خود را قصه‌گو می‌خواند و خطاب به پیامبر خود حضرت محمد (ص) می‌فرماید: «ما بهترین قصه‌ها را به وحی این قرآن بر تو می‌گوییم» (سوره یوسف، آیه ۳). قرن‌ها و بلکه هزاران سال از ظهور پیامبران و ادیان بزرگ الهی

می‌گذرد و همواره جمع‌کنندگی از انسان‌ها ایمان آورده، عده‌ای کفر ورزیده و جمعی هم در شک و تردید بوده‌اند. یکی از موضوعاتی که هم برای معتقدان به ادیان و هم مخالفان از اهمیت زیادی برخوردار بوده، درک و اثبات تأثیر دین و مذهب در زندگی بشر است. طبیعتاً اثبات این مسئله در مورد دین اسلام که به اعتقاد ما کامل‌ترین دین بوده و در تمام شئون زندگی جمعی و فردی جاری و نافذ است، بسیار با اهمیت‌تر می‌نماید. در دهه‌های اخیر با رشد سریع و روزافزون دانش بشر و پیدایش علوم جدید، بحث درباره تأثیر دین در جنبه‌های مختلف زندگی، بیش از هر زمان دیگر به میان آمده و روان‌شناسی از جمله علمی است که همواره میدان مبارزه افکار و نظرات گوناگون در این خصوص بوده است. اکنون موضوعاتی همچون روان‌شناسی و دین، روان‌شناسی و معنویت، و... سال‌هاست که مورد تحقیق و نقد و بررسی دانشمندان علم روان‌شناسی قرار گرفته و نهادهای انجمن‌ها، مراکز تحقیق و دانشکده‌های بسیاری در نقاط مختلف دنیا برای این منظور تأسیس شده است (نارویی و همکاران، ۱۳۹۲).

سازگاری و هماهنگ شدن با خود و محیط پیرامون خود برای هر موجود زنده، یک ضرورت حیاتی است. تلاش روزمره همه آدمیان حول محور همین سازگاری دور می‌زند و هر انسان، هوشیارانه یا ناهوشیارانه می‌کوشد نیازهای متنوع و گاه متعارض خود را در محیطی که در آن زندگی می‌کند، برآورد سازد. نکته‌ای که اهمیت دارد این است که فرد از راه‌های درست برای رسیدن به سازگاری استفاده کند و یکی از راه‌ها افزایش عزت نفس است. مزلو معتقد است وقتی احساس احترام درونی کنیم و یا به خود احترام بگذاریم، احساس ایمنی درونی و اعتماد به خویش می‌یابیم و خود را ارزشمند و شایسته احساس می‌کنیم و زمانی که فاقد احترام به خود باشیم، در مقابله با زندگی، احساس حقارت، دل‌سردی و ناتوانی خواهیم کرد. برای دستیابی به احساس احترام به خود، باید خویشتن را خوب بشناسیم، سازگاری باشیم و بتوانیم فضایل و نقاط ضعفمان را به روشنی و دقت تشخیص دهیم. اگر این نیازها را ارضا کنیم، آنگاه به سوی عالی‌ترین نیاز، یعنی نیاز به تحقق خود رو می‌آوریم و می‌توانیم استعدادهای خویش را شکوفا سازیم (مظاهری و همکاران، ۱۳۸۵). سازگاری اجتماعی انعکاسی از تعامل فرد با دیگران، رضایت از نقش‌های خود و نحوه عملکرد در نقش‌هاست که به احتمال زیاد تحت تأثیر شخصیت قبلی، فرهنگ، و انتظارات خانواده قرار دارد (جانسی و همکاران، ۱۳۹۳). سازگاری اجتماعی در افراد به عنوان مهمترین نشانه‌ی سلامت روان آنان، از مباحثی است که در دهه‌های اخیر توجه بسیاری از جامعه‌شناسان، روان‌شناسان و مربیان را به خود جلب نموده است، رشد اجتماعی مهمترین جنبه‌ی رشد وجود هر شخصی است و معیار اندازه‌گیری رشد اجتماعی هر کس سازگاری او با دیگران است. سازگاری اجتماعی مانند رشد جسمی، عاطفی و عقلی یک کمیت پیوسته است و به تدریج به کمال می‌رسد و در طول زندگی به طور طبیعی و در برخورد با تجربه‌ها حاصل می‌شود. با سپری شدن دوران کودکی و ورود به دوران نوجوانی، رشد روانی - اجتماعی از تحول ساده به تحول عمیق و کیفی تبدیل می‌شود و گذار از آن و ورود در زندگی مشترک با به کارگیری مهارت‌های اجتماعی، می‌تواند جایگاه خود را در میان مراودات اجتماعی و ارتباط با همسر پیدا کند و مورد پذیرش قرار گیرد (بارمحمدیان و شرفی راد، ۱۳۹۰). سازگاری یکی از مهمترین نشانه‌های سلامت روانشناختی است که با حوزه‌هایی همچون سلامت عاطفی، اجتماعی، آموزشی، زناشویی و شغلی افراد مرتبط است (حمیدی و محمد حسینی، ۲۰۱۰). همانند سایر مفاهیم روانشناختی، سازگاری اجتماعی هم به صورت‌های مختلف تعریف شده است و شاید بهترین تعریف، رفتار مفید و موثر انسان در تطبیق با محیط فیزیکی و روانی باشد. به زبان ساده‌تر، سازگاری اجتماعی عبارت است از ساز و کار ساده‌ای که با استفاده از آن می‌توان با محیط اجتماعی، سازگاری بهتری داشت (کرمی و همکاران، ۱۳۹۴).

امروزه، دیدگاه جدیدی در علوم وابسته به سلامت به طور اعم و در روانشناسی به طور اخص در

حال شکل‌گیری است. در این دیدگاه علمی، بر روی جنبه‌های مثبت سلامتی و بهزیستی و نیز توضیح و تبیین ماهیت بهزیستی روانشناختی تمرکز می‌شود. از این منظر، سلامت روانی داشتن ویژگی‌های مثبت مانند روابط اجتماعی موفق، عزت نفس و احساس کارآمدی است و وظیفه روانشناس، مطالعه این ویژگی‌ها و کمک به ارتقا آن است. جزء ضروری خوب زندگی کردن از نظر دانشمندان احساس بهزیستی روانی درونی است که در آن هر شخص زندگی‌اش را دوست داشته باشد. احساس بهزیستی را دارای دو مولفه عاطفی و شناختی می‌دانند. افراد با احساس بهزیستی بالا به طور عمده ای هیجان‌ات مثبت را تجربه می‌کنند و از حوادث و وقایع پیرامون خود ارزیابی مثبت دارند، در حالی که افراد با بهزیستی پایین حوادث و موقعیت‌های زندگیشان را نامطلوب ارزیابی کرده و بیشتر هیجان‌ات منفی نظیر اضطراب، افسردگی و خشم را تجربه می‌کنند. بهزیستی روانی درونی را شناخت شخصی فرد از ارزش‌های تاثیر گذار و عاطفی موثر بر زندگی‌اش می‌دانند. این ارزشها شامل واکنش‌های عاطفی به حوادث، خوبی قضاوت‌ها، شناخت از رضامندی و تکامل است. بهزیستی روانی درونی مفهوم وسیعی است که شامل تجربه عواطف لذت بخش می‌شود (میکاییلی منیع، ۱۳۸۷).

بهزیستی یک «سازه^۱» یا «مفهوم^۲» است، در حالی که شادکامی یک «چیز^۳» است. یک «چیز واقعی^۴» هویتی است که بتوان مستقیماً آن را اندازه گرفت. چنین هویتی می‌تواند «عملیاتی» شود - به این معنا که یک مجموعه بسیار خاص و مشخص از مقیاس‌ها و اندازه‌ها آن را تعریف می‌کنند. نظریه شادکامی اصیل تلاشی است برای توضیح یک چیز واقعی - شادکامی که توسط میزان رضایت از زندگی تعریف می‌شود. افرادی که از بیشترین هیجان مثبت، بیشترین مشارکت، و بیشترین معنا در زندگی برخوردارند، شادترین هستند، و از بیشترین میزان رضایت از زندگی بهره‌مند خواهند بود. نظریه بهزیستی این را نمی‌پذیرد که موضوع روان‌شناسی مثبت‌گرا یک «چیز واقعی» است؛ بلکه قایل به این است که موضوع آن یک مفهوم به نام «بهزیستی» است که به نوبه خود چند عنصر قابل اندازه‌گیری دارد، که هر یک از آنها یک چیز واقعی هستند، و هر یک از آنها به بهزیستی بهره‌بخشی می‌کنند (سلیگمن، ۲۰۱۱؛ ترجمه کامکار و هژبریان، ۱۳۹۲).

مفهوم سازی دینر و سو (۱۹۹۷) از بهزیستی ذهنی به تعریف ونهوون از شادکامی نزدیک است. ونهوون معتقد است: شادکامی دارای معانی متفاوت عینی و ذهنی است. در معنای عینی، شادکامی عبارت است از: زندگی کردن در شرایط خوب، از قبیل ثروت مادی، صلح و آزادی، در معنای ذهنی، شادکامی حالتی ذهنی است. این زمینه به احساسات ناپایدار و نیز ادراکی پایدار از زندگی اشاره دارد. برای هدف ما، این اصطلاح فقط در معنای اخیر به کار رفته است. شادکامی به عنوان میزانی که فرد در مجموع کیفیت زندگی کنونی خود را به عنوان یک کل، مثبت ارزیابی می‌کند، تعریف شده است (ونهوون، ۱۳۸۹).

نتایج پژوهش هویدا و همایی (۱۳۸۹)، با موضوع تاثیر قصه‌های قرآنی بر هوش هیجانی کودکان نشان داد که قصه‌های قرآنی موجب افزایش هوش هیجانی می‌شود. نتایج پژوهش پیترسون و همکاران^۵ (۲۰۰۵)، نشان داد که قصه درمانی به ارتباط با دیگران، خلق و نسبت دادن معنا به تجربیات، تفکر درباره‌ی خوب یا بد، بیان نظریات و ایده‌ها منجر می‌شود. نتایج پژوهش والی (۱۳۸۶)، با موضوع قصه‌گویی، روشی

1. Construct
2. Concept
3. Thing
4. Real thing
5. Peterson et al

موثر در آموزش مفاهیم پیچیده علم پزشکی نشان داد که قصه‌گویی بر آموزش مفاهیم پزشکی نیز موثر است. نتایج پژوهش کرمی و همکاران (۱۳۹۴) با موضوع اثربخشی آموزش معنویت درمانی بر سازگاری اجتماعی دانشجویان دختر نشان داد که آموزش معنویت درمانی در افزایش سازگاری اجتماعی دانشجویان دختر موثر بوده است. نتایج پژوهش جانی و همکاران (۱۳۹۳) با موضوع اثربخشی شناخت درمانی مذهب محور بر اضطراب مرگ، سازگاری اجتماعی و بهزیستی ذهنی در بیماران مبتلا به سرطان نشان داد که شناخت درمانی مذهب محور باعث کاهش نمرات اضطراب مرگ و افزایش نمرات سازگاری اجتماعی و بهزیستی ذهنی در گروه آزمایشی نسبت به گروه کنترل می‌شود.

در کتاب مقدس قرآن برای عبرت و آموزش رفتارهای خوب و درست در افراد، قصه‌های زیادی آورده شده که می‌توان با ساده سازی آنها، برای آموزش و تقویت سازگاری اجتماعی و بهزیستی روانشناختی افراد از آنها استفاده نمود. بر همین اساس و با توجه به اهمیت و نقش قرآن در زندگی ما مسلمانان، این پژوهش با الگوگیری از قصه‌های قرآنی با ساده سازی قصه‌ها به منظور درک دانش آموزان و همچنین ایجاد علاقه و توجه بیشتر دانش آموزان نسبت به قرآن، درصدد ارتقا سازگاری اجتماعی و بهزیستی روانشناختی دانش آموزان برآمده است. در بیان اهمیت و ضرورت این تحقیق بیان این نکته لازم است که در جامعه ی ایرانی و اسلامی ما بسیاری از رفتارها در زندگی فردی و اجتماعی افراد، مستقیم یا غیر مستقیم متأثر از آیات قرآن، آموزه‌ها و باورهای دینی بوده و اغلب با آن نیز ارزیابی می‌شود. با توجه به اینکه اسلام مبنای مناسبات اجتماعی قرار گرفته است، این تحقیق قصد دارد آثار و نتایج قصه‌ها و داستانهای قرآن را در زندگی روحی روانی و اجتماعی دانش آموزان مورد بررسی قرار داده، با روشن شدن نقش قرآن در تمامی ابعاد زندگی، آن را جایگزین برای درمان دارویی مشکلات روحی و روانی و سازگاری اجتماعی و بهزیستی روانشناختی دانش آموزان نشان دهد.

لذا با توجه به پیشینه تحقیقاتی موجود قصه‌های قرآن، افراد را برای رویارویی با مشکلات، سازگاری با اجتماع، افزایش سازگاری اجتماعی و بهزیستی روانشناختی آماده می‌کند. داشتن اطلاعاتی پیرامون قصه‌ها و داستانهای قرآن می‌تواند در انجام فرآیندهای روانشناختی جهت دانش آموزان نیازمند مثر ثمر باشد، تا با انجام این اقدامات بتوان سازگاری اجتماعی و بهزیستی روانشناختی را در این افراد بالا برد. در ضمن نتایج حاصل از این تحقیق می‌تواند برای مدیران نظام سلامت نیز کاربرد داشته باشد تا با بهره گیری از نیروهای مجرب، توجه بیشتری به قصه‌های قرآن نمایند. با توجه به اینکه قسمت اعظمی از جامعه ما را دانش آموزان تشکیل می‌دهند، لذا هدف از پژوهش حاضر تاثیر قصه‌های قرآن بر سازگاری اجتماعی و بهزیستی روانشناختی دانش آموزان می‌باشد و جهت پاسخگویی به این سؤال به اجرا درآمد: که آیا قصه‌های قرآن بر سازگاری اجتماعی و بهزیستی روانشناختی دان آموزان موثر می‌باشد؟ بنابر آنچه ذکر گردید این پژوهش در صدد است طی فرایندی علمی روی گروه گواه و گروه آزمایش، با استفاده از قصه‌های قرآن، سازگاری اجتماعی و بهزیستی روانشناختی دانش آموزان، را مورد بررسی قرار دهد.

روش پژوهش

این پژوهش آزمایشی از نوع پیش آزمون - پس آزمون با گروه کنترل است. در این پژوهش جامعه آماری را دانش آموزان مقطع متوسطه شهرستان دهدشت که در سال تحصیلی ۱۳۹۴-۹۵ مشغول به تحصیل می‌باشند را شامل می‌شود. حجم نمونه ابتدا تعداد ۷۰ نفر از دانش آموزان بر اساس نمونه‌گیری تصادفی ساده انتخاب شد، سپس بر اساس نمرات پرسشنامه تعداد ۴۰ نفر از این افراد که در پرسشنامه سازگاری اجتماعی بالاترین نمره و در بهزیستی روانشناختی پایین ترین نمرات را گرفتند انتخاب شدند. و

بصورت تصادفی در دو گروه آزمایش و کنترل قرار گرفتند. گروه آزمایش ۹ جلسه قصه‌ها و داستان‌های قرآنی (برگرفته از کتاب پاک‌نیت، ۱۳۹۱) هر هفته ۱ جلسه، و هر جلسه به مدت ۹۰ دقیقه را بصورت گروهی دریافت کردند، اما گروه کنترل مداخله‌ای را دریافت نکردند. جهت تحلیل داده‌ها از آمار توصیفی و آمار استنباطی (آزمون تحلیل کواریانس)، استفاده شد.

ابزار

پرسش‌نامه سازگاری اجتماعی (SAS): به منظور جمع‌آوری اطلاعات از مقیاس سازگاری اجتماعی ویزمن و پی-کل^۱ (۱۹۷۴)، استفاده شد. این مقیاس دارای ۵۴ سوال کلی است که عملکرد اجتماعی را در هفت حوزه سازگاری در فعالیت‌های اجتماعی و فوق برنامه، روابط خویشاوندی، روابط زناشویی، نقش والدینی، روابط خانوادگی و وضعیت اقتصادی مورد بررسی قرار می‌دهد. ریاحی‌نیا (۲۰۰۱) در پژوهش خود برای محاسبه اعتبار و پایایی این آزمون از روش همبستگی و آلفای کرونباخ استفاده کرد. نتایج عبارت بود از بالاترین مقادیر اعتبار در سازگاری و اوقات فراغت (۵۰ درصد)، پایین‌ترین مقادیر در روابط خانوادگی (۴۶ درصد)، بالاترین مقادیر پایایی در زمینه سازگاری شغلی (۵۲ درصد) و پایین‌ترین مقادیر در زمینه اوقات فراغت ۴۱ درصد است. در این مقیاس نمره کمتر سازگاری بهتر را نشان می‌دهد (جانی و همکاران، ۱۳۹۳). در پژوهش شمسایی و همکاران (۱۳۹۵) ضریب آلفای کرونباخ ۰/۹۵ برای پایایی این آزمون به دست آمد.

مقیاس بهزیستی روانشناختی در سال ۱۹۸۹ توسط کارول ریف ساخته شده است. این آزمون ۸۴ سؤال و ۶ عامل را دربر می‌گیرد. شرکت‌کنندگان در مقیاسی ۶ درجه‌ای (کاملاً مخالف تا کاملاً موافق) به سئوالات پاسخ می‌دهند. چهل و هفت سؤال، مستقیم و سی و هفت سؤال به صورت معکوس نمره گذاری می‌شوند. ریف برای بررسی روایی ابزار و سنجش رابطه آن با سنجه‌هایی که صفات شخصیتی را می‌سنجیدند، و در ضمن شاخص بهزیستی روانشناختی نیز به شمار می‌رفتند، از سنجه‌هایی، مانند مقیاس تعادل عاطفی برادبورن (۱۹۶۹)، رضایت زندگی نیوگارتن (۱۹۶۵)، و حرمت خود روزنبرگ (۱۹۶۵) استفاده کرد. نتایج همبستگی آزمون ریف، با هر یک از مقیاس‌های فوق قابل قبول بود. بنابراین ابزار فوق از نظر سازه‌های روان‌محسوب شد (ریف، ۱۹۸۹). آلفای کرونباخ به دست آمده در مطالعه ریف (۱۹۸۹)، برای پذیرش خود (۰/۹۳)، ارتباط مثبت با دیگران (۰/۹۱)، خودمختاری (۰/۸۶)، تسلط بر محیط (۰/۹)، زندگی هدفمند (۰/۸۸)، و رشد شخصی (۰/۸۷) گزارش شده است. ضریب پایایی به روش بازآزمایی مقیاس بهزیستی روانشناختی ۰/۸۲ و خرده مقیاس‌های پذیرش خود، روابط مثبت با دیگران، خودمختاری، تسلط بر محیط، هدفمندی در زندگی، و رشد شخصی به ترتیب ۰/۷۱، ۰/۷۷، ۰/۷۸، ۰/۹۰، ۰/۷۰، ۰/۷۸ گزارش شده است (بیانی و همکاران، ۱۳۸۷).

محتوای خلاصه جلسات قصه‌ها و داستان‌های قرآن:

جلسه اول: معرفی اعضا، بحث و گفتگو در مورد قصه گویی و داستان گویی، مشاوره و بحث در مورد قصه‌های قرآن، سازگاری اجتماعی و بهزیستی روانشناختی، و اجرای پرسشنامه‌ها.

جلسه دوم: قصه حضرت یوسف (ع). آیه ۳۴ سوره غافر.

جلسه سوم: قصه حضرت یونس (ع). آیه ۱۳۹ - ۱۴۲ سوره صافات.

جلسه چهارم: قصه حضرت مریم (ع). آیه ۱۶ - ۱۷ - ۱۸ - ۱۹ - ۲۰ و ۲۱ سوره مریم.

جلسه پنجم: قصه اصحاب کهف. آیه ۱۰ سوره کهف.
 جلسه ششم: قصه اصحاب رقیم. آیه ۹ سوره کهف.
 جلسه هفتم: قصه هجرت نبوی. آیه ۲۰۷ سوره بقره.
 جلسه هشتم: قصه سوره کوثر. آیه ۱ - ۳ سوره کوثر.
 جلسه نهم: خلاصه و جمع بندی جلسات و اختتام، صحبت در مورد آموخته‌های خود در گروه، مرور برنامه و جمع بندی، و اجرای پرسشنامه‌ها.

نتایج

جدول ۱: اطلاعات توصیفی نمرات بهزیستی روانشناختی و سازگاری اجتماعی در پیش آزمون و پس آزمون در گروه آزمایش و کنترل (N=۲۰)

گروه	مرحله	بهزیستی روانشناختی		سازگاری اجتماعی	
		میانگین	انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار
آزمایش	پیش آزمون	۳۱۶/۳۵	۶/۴۶	۱۴۹/۸۴	۵/۵۱
	پس آزمون	۳۲۵/۱۵	۵/۹۵	۱۳۹/۵۱	۵/۳۸
کنترل	پیش آزمون	۳۱۲/۶۵	۱۰/۶۱	۱۴۹/۰۱	۴/۷۹
	پس آزمون	۳۱۲/۳۵	۱۰/۶	۱۴۸/۵	۴/۸۴

جدول (۱) اطلاعات توصیفی در پیش آزمون و پس آزمون بهزیستی روانشناختی و سازگاری اجتماعی در دو گروه آزمایش و کنترل را نشان می‌دهد. میانگین بهزیستی روانشناختی افراد در گروه آزمایش در پیش آزمون ۳۱۶/۳۵ و در پس آزمون ۳۲۵/۱۵ است و میانگین بهزیستی روانشناختی افراد در گروه کنترل در پیش آزمون ۳۱۲/۶۵ و در پس آزمون ۳۱۲/۳۵ است. همچنین جدول (۱) اطلاعات توصیفی در پیش آزمون و پس آزمون سازگاری اجتماعی در دو گروه آزمایش و کنترل را نشان می‌دهد. میانگین سازگاری اجتماعی افراد در گروه آزمایش در پیش آزمون ۱۴۹/۸۴ و در پس آزمون ۱۳۹/۵۱ است و میانگین سازگاری اجتماعی افراد در گروه کنترل در پیش آزمون ۱۴۹/۰۱ و در پس آزمون ۱۴۸/۵ است.

جدول ۲. نتایج گزارش آزمون فرض همگنی شیبها

متغیرها	مجموع مجذورات	d.f	میانگین مجذورات	F	Sig	مجذورات
گروه	۲/۲۴	۱	۲/۲۴	۰/۰۰۴	۰/۹۵	۰/۰۰۴
پیش آزمون	۵۱۱/۳۷	۱	۵۱۱/۳۷	۱۷۳/۶۸	۰/۰۰۱	۰/۸۹
گروه*پیش آزمون	۰/۶۰۸	۱	۰/۶۰۸	۰/۲۰۷	۰/۶۵۴	۰/۰۱۰
خطا	۵۸/۸۸	۲۰	۲/۹۵			

همگنی شیبها با مقدار $F(۲۰,۱) = ۰/۲۰۷$ برای سازگاری اجتماعی معنی دار نشده است، لذا مفروضه همگنی شیبهای رگرسیون برای متغیر سازگاری اجتماعی محقق شده است. همچنین آزمون همگنی واریانسهای لوین در متغیر سازگاری اجتماعی ($F = ۰/۱۹$ و $p = ۱/۸۳۱$) در سطح $۰/۰۵$ معنی دار نمی‌باشد. بنابراین واریانس دو گروه آزمایش و کنترل در متغیر سازگاری اجتماعی به طور معنی داری متفاوت نیستند و فرض همگنی واریانسها تایید می‌شود. با توجه به یافته‌های جدول (۲) و آزمون لوین،

جهت بررسی فرضیه مورد نظر، از تحلیل کوواریانس استفاده شد که نتایج آن در جدول (۳) ارائه شده است.

جدول ۳. نتایج آزمون تحلیل کوواریانس در سازگاری اجتماعی

متغیرها	منبع تغییرات	مجموع مجذورات	d.f	میانگین مجذورات	F	Sig	مجذور اتا
	پیش آزمون	۵۱۶/۵	۱	۵۱۶/۵	۱۸۲/۳۱	۰/۰۰۱	۰/۸۹
سازگاری اجتماعی	گروه	۵۷۰/۱۳۸	۱	۵۷۰/۱۳۸	۲۰۱/۲۴۳	۰/۰۰۱	۰/۹
	خطا	۵۹/۴۹	۲۱	۲/۸۴			

مندرجات جدول (۳) نشان می‌دهد که مقدار $F(201/243) = 182/31$ و سطح معنا داری (۰/۰۰۱) در متغیر گروه بیانگر تفاوت بین دو گروه آزمایش و کنترل در پس آزمون می‌باشد. بنابراین نتایج بدست آمده حاکی از کارایی قصه‌های قرآن بر افزایش سازگاری اجتماعی شرکت کنندگان می‌باشد. به عبارتی قصه‌ها و داستانهایی قرآنی توانسته است نمره سازگاری اجتماعی را در شرکت کنندگان گروه آزمایش افزایش دهد یعنی موجب ارتقا سازگاری اجتماعی دانش آموزان شده است. مقدار $\eta^2 = 0/9$ نیز دلیلی بر میزان اثربخشی بالای این روش بر متغیر مذکور است.

جدول ۴: نتایج گزارش آزمون فرض همگنی شیبها

متغیرها	مجموع مجذورات	d.f	میانگین مجذورات	F	Sig	مجذور اتا
گروه	۵/۶۴	۱	۵/۶۴	۱/۸۵	۰/۱۸۲	۰/۰۴۹
پیش آزمون	۲۰۶۱/۳۷	۱	۲۰۶۱/۳۷	۶۷۶/۳۰۱	۰/۰۰۱	۰/۹۴۹
گروه*پیش آزمون	۲/۷۸۴	۱	۲/۷۸۴	۰/۹۱۳	۰/۳۴۶	۰/۰۲۵
خطا	۱۰۹/۷۲۸	۳۶	۲/۰۴۸			

همگنی شیبها با مقدار $F(36,1) = 0/913$ برای بهزیستی روانشناختی معنی دار نشده است، لذا مفروضه همگنی شیبهای رگرسیون برای متغیر بهزیستی روانشناختی محقق شده است. با توجه به یافته‌های فوق، جهت بررسی فرضیه مورد نظر، از تحلیل کوواریانس استفاده شد که نتایج آن در جدول شماره ۵ ارائه شده است.

جدول ۵. نتایج آزمون تحلیل کوواریانس در بهزیستی روانشناختی

متغیرها	منبع تغییرات	مجموع مجذورات	d.f	میانگین مجذورات	F	Sig	مجذور اتا
	پیش آزمون	۲۶۹۶/۵۹	۱	۲۶۹۶/۵۹	۸۸۶/۷۸۶	۰/۰۰۱	۰/۹۵
بهزیستی روانشناختی	گروه	۸۱۷/۶۴	۱	۸۱۷/۶۴	۲۶۸/۸۸۵	۰/۰۰۱	۰/۸۸
	خطا	۱۱۲/۵۱۲	۳۷	۳/۰۴۱			

مندرجات جدول ۵ نشان می‌دهد که مقدار $F(268F/885) = 886/786$ و سطح معنا داری (۰/۰۰۱) در متغیر گروه بیانگر تفاوت بین دو گروه آزمایش و کنترل در پس آزمون می‌باشد. بنابراین نتایج بدست آمده حاکی از تأثیر قصه‌های قرآن در ارتقا بهزیستی روانشناختی دانش آموزان می‌باشد. به عبارتی قصه‌های قرآن توانسته است بهزیستی روانشناختی را در دانش آموزان گروه آزمایش ارتقا دهد.

بحث و نتیجه‌گیری

هدف از پژوهش حاضر تاثیر قصه‌های قرآن بر سازگاری اجتماعی و بهزیستی روانشناختی دانش‌آموزان می‌باشد که با توجه به فرضیات و یافته‌های پژوهش حاضر می‌توان نتیجه گرفت که استفاده از قصه‌های قرآن بر سازگاری اجتماعی و بهزیستی روانشناختی دانش‌آموزان مؤثر می‌باشد. که با نتایج پژوهش‌های والی (۱۳۸۶)، هویدا و همایی (۱۳۸۹)، جانی و همکاران (۱۳۹۳)، کرمی و همکاران (۱۳۹۴) و پیترسون و همکاران^۱ (۲۰۰۵)، همسو می‌باشد. در تبیین این یافته‌ها می‌توان گفت که قرآن کریم در موقعیت‌های بحرانی و تنیدگی شدید، که زمینه کاهش کنترل رفتار را به دنبال دارد، از افراد می‌خواهد به یاد خدا باشند. به‌عنوان نمونه، می‌خوانیم: «آنان که چون مصیبتی به ایشان رسد، گویند ما از آن خداییم و به سوی او باز می‌گردیم» (بقره: ۱۵۶). همین امر موجب شده است که اگر یاد مکرر خداوند اثر سازنده در روح انسان نمی‌داشت و موجب تعالی انسان و رسیدن به مراحل عالی توجه به خداوند نمی‌گشت، مورد سفارش و تأکید قرار نمی‌گرفت (مصباح، ۱۳۸۲)، که این آیه شریفه می‌تواند تبیین کامل و جامعی برای این یافته‌ها باشد. چنان که در قرآن در سوره کهف (آیه ۶۴) آمده است «راستی در سرگذشت آنان برای خردمندان عبرتی است»، یکی از اهداف اصلی ذکر قصه‌ها در قرآن عبرت‌آموزی و اصلاح رفتار انسان است، به گونه‌ای که نسبت به دیگران رفتاری محبت‌آمیز داشته باشد و به حقوق دیگران تجاوز نکند و حقوق آنها را محترم شمارد و در عین حال، این رفتارها همراه با آگاهی، بینش و منطق باشد، که این خود نیز می‌تواند موجب ارتقا سازگاری اجتماعی و بهزیستی روانشناختی گردد. در حالی که خداوند در قالب قصه‌های قرآنی بالغ بر ۱۴۰۰ سال پیش آنها را به انسان‌ها آموزش داده و همیشه تازگی شان حفظ شده است. همچنین در تبیین این یافته‌ها می‌توان به داستان حضرت یوسف (ع) که در راس حکومت مصر قرار گرفت اشاره کرد. همچنین می‌توان گفت که از آنجایی که قصه‌های قرآن فاصله میان خود واقعی و خود ایده‌آل را از میان و یا به عبارت دیگر میان فرد و نیروی برتر وجود خود رابطه برقرار می‌کند باعث پذیرش خود، انسجام شخصیت و در نتیجه بهبود سازگاری اجتماعی و بهزیستی روانشناختی می‌شود (جان‌بزرگی، ۱۳۷۸). در قرآن قصه‌های حقیقی زیادی وجود دارد که فضای قصه‌های آن چنان شخصیت مخاطب را تحت تأثیر قرار می‌دهد که او با میل و علاقه همگام با داستان پیش می‌رود. ساختار دلنشین و زیبای قصه‌ها به گونه‌ای است که در همه فرازها حق را از باطل جدا می‌کند و خواننده را از عاقبت ناسپاسی، نافرمانی، مردم‌آزاری، شرک، کفر و گناه آگاه می‌کند. از این رو، با توجه به تأثیر قصه بر شخصیت و سازگاری اجتماعی، قصه‌های قرآنی بهترین وسیله برای آموزش و ارتقا سازگاری اجتماعی افراد می‌باشد. از لحاظ عاطفی، تجربیات مهم را می‌توان با تمثیل نمادین به وسیله قصه و داستان، راحت‌تر و آرام‌تر بیان کرد و افراد را قادر می‌سازد تا اضطرابها، خیالپردازیها و گناه را به جای مردم و زندگی واقعی به داستانها و قصه‌ها منتقل کند. استفاده از قصه و داستان به افراد اجازه قالب دهی به رفتارها، نگرش‌ها و خویش‌شناسی می‌دهد که این خود می‌تواند باعث گردد افراد از تواناییها و استعدادهایش به نحو احسن و درست استفاده نمایند که در نهایت منجر به افزایش سازگاری اجتماعی و بهزیستی روانشناختی گردد. بنظر می‌رسد ارائه آموزش در قالب قصه و داستان با ایجاد جذابیت و انگیزه بیشتر و همچنین ملموس کردن اطلاعات و مفاهیم و مهارتها به یادگیری عمیق‌تر و بهتری منجر می‌شود که این نکته هم می‌تواند تبیینی برای این یافته‌ها باشد. در نهایت دانشگاه‌ها نه تنها باید مسؤلیت آموزش و تربیت رسمی دانش‌آموزان را بپذیرند، بلکه باید برای رشد در همه ابعاد و بویژه در آنچه کیفیت زندگی و بهزیستی نامیده می‌شود نیز کوشا باشند.

یادگیرندگان را نباید فقط برای کسب نمرات خوب در محیط‌های آموزشی ترغیب کرد، بلکه باید برای یادگیری و رسیدن به زندگی خوب نیز یاری شوند (نگوان، ۲۰۱۰)؛ که این عمل با توجه به اعتقادات دینی و مذهبی از طریق قرآن قابل عملی شدن می‌باشد. امید است با توجه به دستاوردها و نتایج این پژوهش بتوان طریقی پیشنهاد کرد که با شناسایی عوامل تاثیر گذار در سازگاری اجتماعی و بهزیستی روانشناختی، بتوان اعمال و رفتار را به شکل هوشمندانه‌ای نظم و ترتیب و شکل داد و زمینه‌ای را فراهم نمود تا دانش آموزان را به سوی یک زندگی سالم تر و رشد یافته یاری نمود، بدیهی است با توجه به اهمیت نقش قصه‌های قرآن در پرورش استعدادها و تربیت نیروی دانش آموزی کارآمد جهت ساختن آینده‌ای روشن و موفق، بررسی تاثیر قصه‌های قرآن در دانش آموزان و در نتیجه چگونگی تاثیر آن در سازگاری اجتماعی و بهزیستی روانشناختی و انجام هر گونه پژوهش در این ارتباط از اهمیت خاصی برخوردار می‌باشد.

در این زمینه پژوهشی انجام نگرفته و این پژوهش می‌تواند زمینه ساز پژوهش‌های آتی گردد و از این طریق بتوان به دانش آموزان نیز اهمیت داد و بتوان با میزان تاثیر قصه‌های قرآن و میزان رضایت از خود و ارزشمندی و سازگاری اجتماعی و بهزیستی روانشناختی دانش آموزان آشنا شد و بتوان با تشخیص راههای افزایش این متغیر و آن‌ها را به سوی توانایی استفاده از ظرفیت ادراک، کاربرد قصه‌های قرآن و رضایت از خود و احساس ارزشمندی رهنمون ساخت و در نتیجه آن‌ها را به سوی سازگاری اجتماعی و بهزیستی روانشناختی هدایت نمود. نتایج پژوهش حاضر می‌تواند برای روانشناسان بالینی، روانشناسان محیط‌های مشاوره‌ای، دانش آموزان، معاونت پرورشی، معاونت آموزشی، و والدین و خانواده‌ها کاربرد داشته باشد. با توجه به افزایش تعداد دانش آموزان پیشنهاد می‌گردد، جهت آشنا سازی دانش آموزان و افراد جامعه با تاثیر مثبت قصه‌های قرآنی کارگاههای آموزشی برگزار گردد. و همچنین به پژوهشگران و اساتید و معلمان و والدین پیشنهاد می‌گردد از قصه‌ها و داستانهای قرآنی جهت پرورش و ارتقا سازگاری اجتماعی و بهزیستی روانشناختی دانش آموزان استفاده نمایند. پیشنهاد می‌گردد که این موضوع در مقاطع تحصیلی راهنمایی و متوسطه، و همچنین در سایر مناطق کشور انجام شود. از محدودیت‌های پژوهش، اجرای جلسات قصه‌های قرآنی بود که در برخی موارد و بعضی جلسات از سوی مراجعین سوالهایی مطرح می‌گردید که پژوهشگر از دادن جواب کامل و قانع کننده تا حدودی ناتوان بود. عدم دسترسی به میزان بهره هوشی و وضعیت دقیق اقتصادی و فرهنگی و تأثیر آنها بر سازگاری اجتماعی و بهزیستی روانشناختی دانش آموزان از محدودیت‌های دیگر پژوهش بود.

قصه‌های قرآنی بر سازگاری اجتماعی و بهزیستی روانشناختی دانش آموزان مؤثر است. و چون ممکن است سازگاری اجتماعی پایین یکی از عوامل فردی تاثیر گذار در اختلالات روانی و همچنین شکست تحصیلی باشد، و حتی مانعی در برابر موفقیت و پیشرفت گردد لذا راههای افزایش سازگاری اجتماعی و بهزیستی روانشناختی در دانش آموزان حایز اهمیت است. در واقع قصه‌های قرآن، برنامه ریزی برای رسیدن به اهداف و نگرش مثبت نسبت به خود و جامعه را تقویت کرده و سازگاری اجتماعی را افزایش می‌دهند. همچنان که در همه ی مذاهب، توسل به خدا با دعاها و آیات مخصوص رایج است، در اسلام نیز این اعتقاد وجود دارد که ذکر قصه‌های قرآنی و آیات قرآنی، قلوب را آرامش بخشیده و در معالجه ی امراض مؤثر است و ناگفته نماند که شفایابی با مصلحت الهی و درجه ی اخلاص و ایمان انسان مربوط است. در واقع قصه‌های قرآن باعث آرامش قلب شده، برنامه ریزی برای رسیدن به اهداف و نگرش مثبت نسبت به خود و جامعه را تقویت کرده و سلامت روان و سازگاری اجتماعی و بهزیستی روانشناختی را افزایش می‌دهند.

منابع

- قرآن کریم، ترجمه سید محمد رضا صفوی. نشر معارف.
- بیانی، علی اصغر؛ محمد کوچکی، عاشور؛ بیانی، علی. (۱۳۸۷). روایی و پایایی مقیاس بهزیستی روانشناختی ریف. *مجله روانپزشکی و روانشناسی*. ۱۴(۲): ۱۴۶ - ۱۵۱.
- پاک نیا تبریزی، عبدالکریم. (۱۳۹۱). قصه‌های قرآن از آدم (ع) تا رحلت خاتم (ص). قم: انتشارات آوای منجی.
- جان‌بزرگی، مسعود. (۱۳۷۸). بررسی اثربخشی روان‌درمانگری کوتاه‌مدت با و بدون جهت‌گیری مذهبی بر مهار اضطراب و نتیدگی، پایان‌نامه دکتری، دانشگاه تربیت مدرس.
- جانی، ستاره؛ مولایی، مهری؛ جنگی قوجه بیگلو، شهلا؛ پوراسمعی، اصغر. (۱۳۹۳). اثربخشی شناخت درمانی مذهب محور بر اضطراب مرگ، سازگاری اجتماعی و بهزیستی ذهنی در بیماران مبتلا به سرطان. *مجله علمی پژوهشی دانشگاه علوم پزشکی ایلام*. ۲۰(۵): ۱۰۳-۹۴.
- سلیگمن، مارتین ای پی. (۱۳۹۲). شکوفایی روانشناسی مثبت‌گرا (درک جدیدی از نظریه شادکامی و بهزیستی). ترجمه امیر کامکار و سکینه هژبریان. تهران: نشر روان. (تاریخ انتشار به زبان اصلی: ۲۰۱۱).
- شمسائی، فرشید؛ موسیوند، فاطمه؛ بیگ مرادی، علی؛ مقیم بیگی. (۱۳۹۵). تأثیر بکارگیری مهارت حل مسئله بر سازگاری اجتماعی در زنان بعد از هیستریکتومی. *نشریه روان پرستاری*. ۴(۱): ۶۳-۵۶.
- کریمی، جهانگیر؛ پیری کامرانی، مرضیه؛ کریمی، پروانه. (۱۳۹۴). تأثیر آموزش معنویت درمانی بر سازگاری اجتماعی در دانشجویان. *فصلنامه اخلاق*. ۵(۱۷): ۲۰۰-۱۸۳.
- مصباح، محمدتقی. (۱۳۸۲). یاد او. قم: انتشارات مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی (ره).
- مظاهری، اکرم؛ باغبان، ایران؛ فاتحی زاده، مریم. (۱۳۸۵). تأثیر آموزش گروهی عزت نفس بر میزان سازگاری اجتماعی دانشجویان. *دانشور رفتار*. ۱۳(۱۶): ۵۶-۴۹.
- میکاییلی منیع، فرزانه. (۱۳۸۷). مقایسه بهزیستی روانی مادران با و بدون دانش آموزان ابتدایی کم توان ذهنی. *پژوهش در حیطه کودکان استثنایی*. ۸(۱): ۶۴-۵۳.
- نارویی، رحیم؛ صالحی، علی محمد؛ جندقی، غلامرضا. (۱۳۹۲). اثربخشی یاد خدا بر خودمهارگری بر اساس منابع اسلامی. *مجله روانشناسی و دین*. ۶(۲): ۱۹-۳۰.
- همایی، رضا؛ کجباف، محمد باقر؛ سیادت، سید علی. (۱۳۸۵). تأثیر قصه گویی بر سازگاری کودکان. *مجله مطالعات روانشناختی*. ۵(۲): ۱۳۳-۱۴۹.
- هویدا، رضا؛ همایی، رضا. (۱۳۸۹). تأثیر قصه‌های قرآنی بر هوش هیجانی کودکان. *مطالعات تربیتی روانشناسی*. ۱۱(۱): ۶۱-۷۶.
- والی، آناهیتا. (۱۳۸۶). قصه گویی روشی کوثر در آموزش مفاهیم پیچیده پزشکی. *مجله ایرانی آموزش در علوم پزشکی*. ۷(۱): ۱۵۵-۱۶۰.
- ونهوون، روت. (۱۳۸۹). آزادی و شادکامی: مطالعه ای تطبیقی بین چهل و چهار ملت در اوایل دهه ۱۹۹۰، در فرهنگ و بهزیستی درونی، اد دینر و یونکوک سو، ترجمه فیروزه غضنفری و، ژانت‌هاشمی آذر. تهران: شرکت انتشارات علمی و فرهنگی.
- یارمحمدیان، احمد؛ شرفی راد، حیدر. (۱۳۹۰). تحلیل رابطه ی بین هوش هیجانی و سازگاری اجتماعی در نوجوانان. *جامعه‌شناسی کاربردی*. ۲۲(۴): ۵۰-۳۵.

- 1536.
- Negovan V. Dimensions of students' psychosocial well-being and their measurement: Validation of a students' Psychosocial Well Being Inventory. *Europe's Journal of Psychology*. 2010; 2: 85-104.
- Peterson, S., Bull. C., Propst, O. and Dettinger, S. (2005). Narrative Therapy to Prevent Illness-Related Stress Disorder. *Journal of Counseling and Development*, 83(1): 41-49.
- Ryff, C.D. (1989). Happiness is everything or is it? Exploration on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 6: 1069-1081.