



## A Study of Spiritual Health Trends on Students' Psychological Well-Being

Mahla Bahrami <sup>1\*</sup>, Mahdiyeh Shoshtarirezvani <sup>2</sup>, Zinab Hojatansari <sup>3</sup>

1 Department of Educational Psychology, Faculty of Psychology, Islamic Azad University, Tehran, Tehran, Iran

2 Department of Educational Psychology, Faculty of Psychology

3 Department of Educational Psychology, Islamic Azad University, Central Tehran Branch, Tehran, Iran

\* **Corresponding author:** Department of Educational Psychology, Faculty of Psychology, Islamic Azad University, Tehran, Tehran, Iran

**Received:** 2021-01-06

**Accepted:** 2021-01-20

### Abstract

The present study examines the trends of spiritual health on the psychological well-being of students at the North Tehran Branch of the Azad University in 1399. This study was descriptive-correlational. The statistical population consisted of 200 students of Azad University, North Tehran Branch, Faculty of Psychology who were eligible to participate in the study, were selected using available sampling method and psychological well-being questionnaires (Keys and Magyarmo, 2003), spiritual health trends (Allison and Poltzin, 1982) responded. Research data were analyzed using Pearson correlation coefficient and regression. The results of this analysis showed that there is a positive and significant relationship between the variables of spiritual health and psychological well-being ( $p < 0.05$ ). Spirituality and religiosity can be useful as positive strategies to increase meaning in life, hope and social interactions in people, as well as to deal with psychological illnesses such as depression, loneliness. The results also showed that about 5% of psychological well-being is predicted based on students' spirituality.

**Keywords:** Psychological Well-Being, Spiritual health trends, Students



## بررسی گرایش‌های سلامت معنوی بر بهزیستی روانشناختی دانشجویان

مهلا بهرامی<sup>۱\*</sup>، مهدیه شوشتری رضوانی<sup>۲</sup>، زینب حجت انصاری<sup>۳</sup>

<sup>۱</sup> کارشناسی ارشد روانشناسی تربیتی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد تهران مرکز، تهران، ایران

<sup>۲</sup> کارشناسی ارشد سنجش و اندازه گیری، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد تهران مرکز، تهران، ایران

<sup>۳</sup> کارشناسی ارشد روانشناسی تربیتی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد تهران مرکز، تهران، ایران

\* نویسنده مسئول: کارشناسی ارشد روانشناسی تربیتی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد تهران مرکز، تهران، ایران

تاریخ پذیرش مقاله: ۱۳۹۹/۱۱/۰۱

تاریخ دریافت مقاله: ۱۳۹۹/۱۰/۱۷

### چکیده

پژوهش حاضر به بررسی گرایش‌های سلامت معنوی بر بهزیستی روانشناختی دانشجویان دانشگاه آزاد واحد تهران شمال در سال ۱۳۹۹ پرداخته است. این مطالعه توصیفی-همبستگی بود. جامعه آماری شامل ۲۰۰ نفر از دانشجویان دانشگاه آزاد واحد تهران شمال، دانشکده روانشناسی که واجد شرایط شرکت در پژوهش بودند، با استفاده از روش نمونه گیری در دسترس انتخاب شدند و به پرسشنامه های بهزیستی روانشناختی (کی یز و ماگیارمو، ۲۰۰۳)، گرایش‌های سلامت معنوی (آلیسون و پولتزرین، ۱۹۸۲) پاسخ دادند. تحلیل داده های پژوهش با استفاده از ضریب همبستگی پیرسون و رگرسیون انجام شد. نتایج حاصل از این تحلیل نشان داد که بین متغیرهای گرایش‌های سلامت معنوی و بهزیستی روانشناختی رابطه مثبت و معناداری وجود دارد ( $P < 0/05$ ) معنویت و دینداری می توانند به عنوان راهبردهای مثبت برای افزایش معنا در زندگی، امید و تعاملات اجتماعی در افراد و همچنین برای مقابله با بیماری های روانشناختی از قبیل افسردگی، احساس تنهایی مفید باشد. همچنین نتایج نشان داد که در حدود ۵ درصد از بهزیستی روانشناختی بر اساس معنویت دانشجویان پیش بینی می شود.

**واژگان کلیدی:** بهزیستی روانشناختی، گرایش‌های سلامت معنوی، دانشجویان

تمامی حقوق نشر برای فصلنامه رویکردی نو در علوم تربیتی محفوظ است.

### بیان مسئله

بهزیستی روانشناختی درگیری با چالش هستی شناختی و تلاش برای رشد شخصی است که شش مولفه خودمختاری (خودتعیین کنندگی و استقلال را نشان می دهد)، تسلط بر محیط (حس تسلط و شایستگی در مدیریت محیط، کنترل نظم)، رشد شخصی (احساس رشد مداوم و باز بودن به تجربیات)، روابط مثبت با دیگران (روابط گرم و رضایت بخش با دیگران)، وجود هدف در زندگی (داشتن هدف و حس جهت یابی)، پذیرش خود (نگرش مثبت در مورد خود و تصدیق خود) دارد [۴].

توجه روانشناسی مثبت به فضیلت ها و ویژگی های مثبت افراد جامعه پیامدهای مفید از جمله بهبود حس خوش بینی، بهزیستی روانشناختی، کاهش هیجانات منفی و رضایت از زندگی را به دنبال داشته است. اخیراً تلاش های گسترده ای در زمینه بررسی تاثیر طیف کامل ویژگی های مثبت شخصیتی بر سلامت و بهزیستی افراد در گروه های مختلف سنی صورت گرفته است [۱]. در این میان، روانشناختی مثبت تلاش دارد به فرد کمک کند تا به سطوح مطلوبی از رضایت و بهزیستی دست یابد [۲]. و دامنه مطالعات آن از زندگی فردی به تعاملات اجتماعی کشیده شده است [۳].

سوال اول مربوط به بهزیستی هیجانی می باشد، ۱۸ سوال بعدی مربوط به بهزیستی روانشناختی می باشد و در نهایت ۱۵ سوال بعدی مربوط به بهزیستی اجتماعی می باشد. بهزیستی هیجانی به صورت طیف پنج درجه لیکرت از ۱ تا ۵، بهزیستی روانشناختی و اجتماعی به صورت طیف ۷ درجه ای لیکرت از ۱ تا ۷ نمره گذاری می شود.

اعتبار درونی بهزیستی روانشناختی ۰/۴ بود (کی یز و ماگیارمو، ۲۰۰۳). در مطالعه کی یز و ماگیارمو (۲۰۰۳) برای بررسی روایی این مقیاس از روایی عاملی استفاده شده است. در مطالعه دوست (۲۰۰۴) ضریب پایایی و پایایی بازآزمایی ۰/۸۶ گزارش شده است. پایایی مقیاس بهزیستی روانشناختی ۰/۶۴ می باشد. در این پژوهش با استفاده از آلفای کرونباخ ۰/۸۱ به دست آمده است. مقیاس سلامت معنوی: پولوتزین و الیسون<sup>۲</sup> (۱۹۸۲) پرسشنامه ۲۰ سوالی و دو مقیاسی را برای سنجش سلامت معنوی ارائه داده اند. این پرسشنامه سلامت مذهبی و سلامت وجودی فرد را می سنجد. این پرسشنامه در ایران توسط مژگان عباسی در سال ۱۳۸۴ بر روی ۲۸۳ دانشجوی پرستاری دانشگاههای ایران، تهران و شهید بهشتی اجرا گردیده است. برای این پرسشنامه  $R = 0/82$  گزارش شده است. پایایی به روش آلفای کرونباخ در این پژوهش ۰/۹۳ به دست آمد. در نهایت داده ها با آزمون ضریب همبستگی پیرسون و رگرسیون تحلیل شدند.

#### یافته ها

همان طور که گفته شد، هدف پژوهش حاضر بررسی رابطه گرایشات معنوی بر بهزیستی روانشناختی دانشجویان بود. تمامی شرکت کنندگان در پژوهش خانم و در بازه سنی ۱۸ تا ۴۲ به بالا بودند. جدول ۱ اطلاعات توصیفی متغیرهای پژوهش آورده شده است.

تحقیقات نشان داده است که عوامل مختلفی بر بهزیستی روانشناختی تاثیرگذار هستند که شامل تجربیات مذهبی [۵]، عفو [۶]، تاب آوری [۳]، افسردگی [۷]، استرس [۸]، می شود. پژوهش ها نشان دهنده ارتباط معنویت با بهزیستی روانشناختی است. سلامت معنوی مادران پیش بینی کننده بهزیستی روانشناختی و تاب آوری است. سلامت معنوی و بهزیستی روان شناختی با الگوهای ارتباطی زوج ها رابطه معنادار وجود دارد [۱]. رابطه مثبت بین سلامت معنوی با بهزیستی در بیماران همودیلالیز وجود دارد [۹]. رابطه مثبت وقوی ای بین ابعاد گرایشات سلامت معنوی و بهزیستی ذهنی (روانشناختی، اجتماعی و ذهنی) وجود دارد [۱].

با توجه به توضیحات داده شده و اهمیت بهزیستی و معنویت در زندگی انسان ها و همچنین با توجه به اینکه بیشتر تحقیقات انجام شده در زمینه سلامت معنوی و بهزیستی بر روی بیماران و یا مراقبت کنندگان آنها انجام شده است؛ هدف این پژوهش بررسی رابطه بهزیستی روانشناختی با سلامت معنوی در بین دانشجویان می باشد.

#### روش پژوهش

این مطالعه از نوع توصیفی- همبستگی بود که در سال ۱۳۹۹ اجرا گردید. جامعه مورد بررسی دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی شهرتهران واحد تهران شمال دانشکده روانشناسی بودند. معیار ورود: دانشجوی یکی از رشته های روانشناسی واحد تهران شمال، مونث بودن، تمایل به شرکت در مطالعه و تکمیل نمودن دقیق پرسشنامه ها و معیار خروج: عدم تمایل به شرکت در مطالعه، ناقص بودن پرسشنامه ها به عنوان معیارهای ورود و خروج از مطالعه منظور شدند. جهت به دست آوردن نمونه تحقیق با استفاده از روش نمونه گیری در دسترس انجام شده است. تعداد ۲۰۰ نفر از دانشجویان در این پژوهش شرکت کردند. برای جمع آوری اطلاعات از پرسشنامه های زیر استفاده شد:

مقیاس بهزیستی روانشناختی: توسط کییز و مارگیارمو<sup>۱</sup> (۲۰۰۳) با ۱۸ سوال برای سنجش بهزیستی روانشناختی ارائه شده است. ۱۲

جدول ۱. اطلاعات توصیفی متغیرهای پژوهش

متغیرها	میانگین	انحراف استاندارد	کجی	کشیدگی	کمترین	بیشترین
بهزیستی روانشناختی	۸۳/۹۰	۹/۲۶	-۰/۳	۰/۲	۵۷	۱۰۵
گرایشات سلامت معنوی	۹۱/۳۴	۱۸/۲۴	-۱/۰۸	۱/۳	۳۰	۱۱۵

جهت تحلیل داده ها از تحلیل ضریب همبستگی پیرسون و رگرسیون استفاده شد. در این راستا ابتدا پیش فرض این روش از

جدول ۲ نشان دهنده همبستگی متغیرهای پژوهش است. همانگونه که پیش بینی می شد میان گرایش سلامت معنوی و بهزیستی روانشناختی همبستگی مثبت به دست آمد.

آزمون کولموگروف-اسمیرنوف بررسی گردید که نشان دهنده محقق شدن این پیش فرض برای استفاده از ضریب همبستگی پیرسون بود.

جدول ۲ همبستگی های متقابل متغیرهای پژوهش

متغیرها	۱	۲	۳	۴
(۱) سلامت وجودی	۱			
(۲) سلامت مذهبی	۰/۶۹**	۱		
(۳) گرایش سلامت معنوی	۰/۹۲**	۰/۹۱**	۱	
(۴) بهزیستی روانشناختی	۰/۲۱**	۰/۲۲**	۰/۲۴**	۱

در نمره بهزیستی روانشناختی را پیش بینی کردند ( $R^2 = ۰/۰۵$ ;  $P = ۰/۰۰۳$ ).

جدول ۳ نشان دهنده خلاصه نتیجه یک رگرسیون است که در آن متغیرهای سلامت معنوی، بهزیستی روانشناختی را پیش بینی می کند. متغیرهای سلامت معنوی در مجموع ۵ درصد از تغییرات

جدول ۳: خلاصه نتایج رگرسیونی پیش بینی بهزیستی روانشناختی

آماره متغیر	B	SD	Beta	t	P
سلامت وجودی	۰/۰۸	۰/۰۴	۰/۱۳	۱/۹۲	۰/۰۵
سلامت مذهبی	۰/۰۵	۰/۱۶	۰/۰۵	۰/۳۳	۰/۷۳
گرایش سلامت معنوی	۰/۰۹	۰/۰۸	۰/۱۸	۱/۰۶	۰/۲

پژوهش بود. همچنین در این پژوهش از ابزار پرسشنامه استفاده شد. همچنین از آنجا که مطالعه حاضر از نوع همبستگی است بنابراین، نمی توان روابط علت و معلولی را از آن استنباط کرد. با توجه به محدودیت های این مطالعه توصیه می شود در آینده تحقیقاتی در مورد اثربخشی مداخلات مبتنی بر معنویت، افزایش روانشناسی مثبت به منظور بهبود بهزیستی روانشناختی انجام و مورد بررسی قرار گیرد.

### نتیجه گیری

نتیجه کلی که از این پژوهش می توان به دست آورد این است که معنویت میتواند به عنوان شاخص معنادار برای پیامدهای سلامت و بهزیستی روانشناختی دانشجویان در نظر گرفته شود. از این رو ارزیابی معنوی با توجه به تفاوت های فرهنگی در دانشگاه های ایران ضروری است. با تقویت معنویت می توان به دانشجویان کمک کرد تا راهبردها و فعالیت هایی را در خود تقویت کنند که به آنها امکان می دهد تا بهزیستی جسمانی و روانی خود را حفظ کنند.

### بحث

بهزیستی یعنی رضایت کلی از زندگی تمایل به خود شکوفایی، انجام مفید و موثر نقش های اجتماعی [۱۰]. همچنین داشتن گرایش سلامت معنوی می تواند فرد را در برابر مشکلات صبور و شکیبناک نگه دارد و حس بهتری نسبت به زندگی داشته باشد. یافته های پژوهش حاضر نشان داد بین معنویت و بهزیستی روانشناختی رابطه مستقیم وجود دارد که با نتایج بهرامی و نظری [۱] و انصاری و همکاران [۹] همسو می باشد. در تبیین یافته های می توان چنین گفت که معنویت به عنوان یک شاخص معناداری برای پیامدهای مثبت سلامتی و کیفیت زندگی شناخته شده است. معنویت و دینداری می توانند به عنوان راهبردهای مثبت برای افزایش معنا در زندگی، امید و تعاملات اجتماعی در افراد و همچنین برای مقابله با بیماری های روانشناختی از قبیل افسردگی، احساس تنهایی مفید باشد.

این پژوهش دارای محدودیت هایی نیز بود. اول اینکه پژوهش بر روی دانشجویان دانشگاه آزاد واحد تهران شمال انجام شد بنابراین تعمیم یافته های آن به کل جمعیت دانشجوی کشور باید با احتیاط انجام گیرد. دوم تک جنسیتی بودن هم از محدودیت های این

Spiritual Experiences: Separate, but Equal, Linkages with Psychological Well-Being Center for Demography and Ecology. Wisconsin: University of Wisconsin; 2007.

- [6] Khodabakhsh MR, Kiani F. Investigating the Role of Forgiveness in Health and psychological wellbeing of Students. J Health Syst Res 2013; 9(10): 1050 -1061.
- [7] Franko DL, Striegel –Moore RH, Brown KM, Barton BA, McMahon RP, Schreiber GB, et al. Expanding our Understanding of the Relationship between Negative life Events and Depressive. Symptoms in Black and white Adolescent girls. Psychological Medicine 2004; 34(7):1319-1330
- [8] Beasley M, Thompson T, Davidson J. Resilience in Response to Life Stress: The Effects of Coping Style and Cognitive Hardiness. Personality and Individual Differences 2003; 34(1): 77-95.
- [9] Ansari O, Shafipour V, Heidari Gorji M A, Mohammadpour R A. Association between Subjective Wellbeing and Perceived Social Support and Spiritual Well-Being in Hemodialysis Patients. J Mazandaran Univ Med Sci. 2018; 28 (166) :140-150.
- [10] Kahneman, D, Deaton A , High Income Improves Evaluation of Life but not Emotional well-being. PNAS, 2010; 107 (38): 16489-16493

### تشکر و قدردانی

بدین وسیله از همکاری همه شرکت کنندگانی که صمیمانه ما را در انجام این پژوهش یاری نمودند، کمال تشکر و قدردانی را داریم.

### واژه نامه

- |                        |                   |
|------------------------|-------------------|
| 1. Keys and Margiarmo  | کییز و مارگیارمو  |
| 2. Pultzin and Ellison | پولوتزین و الیسون |

### فهرست منابع

- [1] Bahrami, M., Nazari, A., Zahra kar, K. Prediction of Couple's Communication Patterns by Spiritual Health and Psychological well-being. Thoughts and Behavior in Clinical Psychology, 2014; 9(33): 7-16.
- [2] Shaghghi F , Rezaeikareghar F , The Effect of Teaching Creative and Critical Thinking Skills Adolescent Psychological well-being , Journal of Psychological Research, 2011 ; 5(2)
- [3] Maddah Karani SZ, Elahi T, Fathi Ashtiani A. Explanation of psychological Well-being Based on Spirituality and Resiliency Construct in Students. Bahavioural Sciences 2013; 7(4): 355-361.
- [4] Ryff CD. Psychological well-being revisited: Advances in the Science and Practice of Eudaimonia. Psychotherapy and Psychosomatics 2014; 83(1): 10-28.
- [5] Greenfield EA, Vaillant G, Marks NF. Formal Religious Participation and Daily