

جهت‌گیری‌های مذهبی و شادکامی

فاطمه برمکی^{۱*}، محسن آیتی^۲، سمانه سادات جعفرطباطبایی^۳^۱ کارشناس ارشد روانشناسی تربیتی، دانشگاه آزاد اسلامی بیرجند^۲ گروه علوم تربیتی، دانشگاه بیرجند^۳ گروه روانشناسی، دانشگاه آزاد اسلامی بیرجند

چکیده

مذهب نقش مهمی در رویارویی با استرس‌های زندگی دارد و می‌تواند اثر بحران‌های شدید زندگی را تعدیل کند. هدف از پژوهش حاضر بررسی نقش جهت‌گیری مذهبی در شادکامی بود. جامعه آماری پژوهش کلیه دختران دبیرستان‌های بیرجند بودند که نمونه 362 نفری به روش نمونه‌گیری خوشه‌ای از میان آن‌ها انتخاب شدند. برای جمع‌آوری داده‌ها، از مقیاس‌های جهت‌گیری مذهبی و شادکامی آکسفورد استفاده شد. یافته‌ها حاکی از آن است که جهت‌گیری مذهبی درونی می‌تواند پیش‌بینی‌کننده برخی مؤلفه‌های شادکامی باشد، همچنین جهت‌گیری مذهبی درونی بر خودپنداره، رضایت از زندگی، آمادگی روانی، خودکارآمدی و امیدواری تأثیر دارد ولی جهت‌گیری بیرونی بر مؤلفه‌های فوق تأثیر ندارد. جهت‌گیری بیرونی و درونی مذهب بر مؤلفه‌های سردوق بودن و احساس زیبایی‌شناختی تأثیری ندارد.

کلید واژه‌ها: جهت‌گیری مذهبی؛ رضایت از زندگی؛ امیدواری؛ خودپنداره؛ آمادگی روانی

مقدمه

نخستین و مهم‌ترین وظیفه انسان شناخت پروردگار و آفریننده خویش است. دین را می‌توان از دیدگاه آیین‌ها، شخصیت‌های نمادین و انواع دعاها بررسی کرد (پورشهریار، ۱۳۸۹). شواهد پژوهشی نشان می‌دهد که باورهای دینی و اعتقادات مذهبی در جنبه‌های روانشناختی بشر تأثیرات به‌سزایی دارد. شادکامی نیز یکی از جنبه‌های مهم روانشناختی زندگی است. نگاه دین به شادکامی، نگاهی هدفمند است؛ چرا که شادکامی واقعی در نزدیک شدن به هدف والای آفرینش و آراسته شدن به خصلت‌های انسانی و الهی است (علوی و رنجبرشورآبادی، ۱۳۸۹). از دیدگاه نظریه‌پردازان شناختی، شادی چیزی است که فرد در مسیر هدف، تجربه می‌کند. لازاروس معتقد است که هیجان‌های مثبتی مثل شادی، برای این وجود دارند تا رفتار هدفمند را تسهیل و حفظ کنند (پورحسینی و همکاران، ۱۳۹۰).

مالهرب (Malherb) با طرح این پرسش که آیا راهی وجود دارد که بفهمیم چگونه بهترین و پایدارترین شادکامی به دست می‌آید، شادکامی معنوی را یگانه شادکامی می‌داند که در همه شرایط پابرجا و زوال‌ناپذیر است. از نظر وی، این احساس شادکامی با سختی‌ها و فشارهای روانی زندگی، همزیستی مطلوبی دارد. افراد با گرایش دینی و این عقیده، که در جهان مقصد والایی وجود دارد، می‌توانند شادکامی خود را به طریق گوناگون ارتقا بخشند (صدیقی‌ارفعی و همکاران، ۱۳۹۱). شادکامی یکی از مفاهیم بنیادی مطرح در جنبش روان‌شناسی مثبت است که در سال‌های اخیر با کارهای سلینگمن و همکاران وی تحقق یافته‌است. در مورد شادکامی، تعاریف مختلفی ارائه شده‌است اما جامع‌ترین و در عین حال، عملیاتی‌ترین تعریف شادمانی را وینه‌وون ارائه می‌دهد، به نظر وی شادمانی به قضاوت فرد از درجه یا میزان مطلوبیت کیفیت کل زندگی وی اطلاق می‌گردد. برخی نظریه‌پردازان، رسیدن به شادکامی را از طریق توجه به ارزش‌ها و اهداف معنوی، نیازهای اساسی، معنادار بودن زندگی و عشق به خدا امکان‌پذیر می‌دانند (صدیقی‌ارفعی و همکاران، ۱۳۹۱).

توجه به اهداف معنوی، درگرایش به مذهب تجلی می‌یابد و مطالعه در مورد گرایش‌های مذهبی مورد توجه برخی از روانشناسان از جمله آلپورت قرار گرفته‌است. وی به بررسی تفاوت‌های فردی و گرایش‌های مذهبی افراد پرداخته و اینکه مردم چگونه ممکن است از مذهب در راه‌های مختلف استفاده نمایند. او همچنین به بررسی مفهوم احساس بالندگی مذهبی پرداخته‌است (نیلسون، ۲۰۰۱؛ به نقل از پورحسینی و همکاران، ۱۳۹۰). آلپورت نخستین روانشناسی است که جهت‌گیری مذهبی را مورد بررسی قرار داده‌است، مقصود آلپورت از جهت‌گیری مذهبی، ترکیبی از باورهای مذهبی، رفتارها و انگیزه‌ها است (صدیقی‌ارفعی و همکاران، ۱۳۹۱). البته فروید منشأ دین را احساس درماندگی آدمی می‌داند (استور، ۱۳۷۵؛ به نقل از پورحسینی و همکاران، ۱۳۹۰).

با توجه به ارتباطی که به لحاظ نظری بین گرایش‌های دینی و شادکامی مطرح است و با در نظر گرفتن این نکته که شادکامی از جمله هیجان‌های مثبت به شمار می‌آید و یادگیری آن باید به هدف بنیادین آموزش تبدیل شود (فینوکن و استرفیلد، ۲۰۰۵)، لذا، بررسی ارتباط بین جهت‌گیری مذهبی و شادکامی ضروری به نظر می‌رسد. در پژوهش حاضر تلاش شد به این سوال پاسخ داده شود که آیا جهت‌گیری مذهبی پیش‌بینی‌کننده شادکامی است یا خیر.

روش

شرکت‌کنندگان

پژوهش حاضر یک مطالعه‌ای بنیادی بود. جامعه آماری کلیه دختران دبیرستانی شهرستان بیرجند بودند و نمونه‌ای مورد مطالعه شامل ۳۶۲ نفر از دانش‌آموزان دختر دبیرستانی شهرستان بیرجند بودند. سی و هفت درصد (۱۳۴ نفر) آنان در پایه اول، ۳۳ درصد (۱۲۰ نفر) در پایه دوم، ۲۸ درصد (۱۰۱ نفر) در پایه سوم و ۲ درصد (۷ نفر) در پایه چهارم بودند که در رشته‌های علوم انسانی - تجربی ریاضی و فیزیک و معارف اسلامی مشغول به تحصیل بودند.

*e-mail: fatemeh.barmaki1391@gmail.com

ابزار

پرسشنامه جهت‌گیری مذهبی (درونی و بیرونی) آلپورت (۱۹۵۰): شیوه نمره‌گذاری پرسشنامه جهت‌گیری مذهبی گزینه‌ها بر اساس مقیاس لیکرت است. اعتبار آن در ایران توسط جان بزرگی و با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ ۷۴/۰ به دست آمده است. آلفای کرونباخ در مطالعه حاضر ۰/۹۲۶ به دست آمد. پرسشنامه شادکامی آکسفورد (۱۹۸۹): پرسشنامه شادکامی آکسفورد نیز توسط آرجیل و لو تهیه، دارای ۲۹ ماده چهار گزینه‌ای بوده که از ۰ تا ۳ نمره گذاری می‌شود. نوربالا و علی پور با ۱۰۱ دانشجو اعتبار آن را با استفاده از آلفای کرونباخ ۰/۹۳ و روش دو نیمه کردن ۰/۹۲ به دست آوردند.

شیوه‌ی اجرا

مقیاس‌های پژوهش توسط محقق به صورت همزمان به شرکت‌کنندگان داده شد تا به صورت گروهی آن را تکمیل نمایند.

نتایج

در این مطالعه ۲۷ درصد شرکت‌کنندگان در پایه اول، ۳۳ درصد در پایه دوم، ۲۸ درصد در پایه سوم و ۲ درصد در پایه چهارم بودند که در رشته‌های علوم انسانی - تجربی ریاضی و فیزیک و معارف اسلامی مشغول به تحصیل بودند. در جدول ۱ میانگین، انحراف معیار، کمترین و بیشترین نمره‌های کسب شده شرکت‌کنندگان در پژوهش بر حسب متغیرهای شادکامی و همچنین جهت‌گیری مذهبی نشان داده شده است.

جدول ۱

شاخص‌های آماری توصیفی جهت‌گیری مذهبی و شادکامی						
متغیر	ابعداد	تعداد	میانگین	انحراف استاندارد	حداقل نمره کسب شده	حداکثر نمره کسب شده
جهت‌گیری بیرونی	۳۶۲	۳۳/۵۷	۶/۸۷۴	۱۷	۵۸	
جهت‌گیری درونی	۳۶۲	۳۲/۸۴	۶/۳۵۷	۱۲	۴۴	
جهت‌گیری (کل)	۳۶۲	۶۶/۲۵	۹/۱۲۸	۱۵	۹۸	
خودپنداره	۳۶۲	۱۱/۲۲	۴/۰۸۶	۱	۲۲	
رضایت از زندگی	۳۶۲	۴/۲۵	۱/۷۱۶	۰	۹	
آمادگی روانی	۳۶۲	۵/۱۸	۲/۲۱۳	۰	۱۲	
سردوق بودن	۳۶۲	۲/۷۵	۱/۳۷۸	۰	۶	
احساس زیبایی‌شناختی	۳۶۲	۷/۵۳	۲/۷۰۲	۰	۱۴	
خودکارآمدی	۳۶۲	۵/۸۳	۲/۳۴۴	۱	۱۲	
امیدواری	۳۶۲	۳/۱۰	۱/۲۶۱	۰	۶	
شادکامی (کل)	۳۶۲	۴۱/۱۹	۱۳/۳۵۵	۱۲	۹۹	

همانگونه که در جدول ۲ ملاحظه می‌شود، میانگین کل جهت‌گیری مذهبی ۶۶/۲۵ و انحراف استاندارد آن ۹/۱۲۸ است. همچنین میانگین کل شادکامی ۴۱/۱۹ با انحراف استاندارد ۱۳/۳۵ می‌باشد. در بین خرده مقیاس‌های جهت‌گیری مذهبی، خرده مقیاس جهت‌گیری بیرونی با میانگین ۳۲/۵۷ دارای بیشترین میانگین و در بین خرده مقیاس‌های شادکامی، خرده مقیاس خودپنداره با میانگین ۱۱/۲۲ دارای بیشترین و سردوق بودن با میانگین ۲/۷۵ دارای کمترین میانگین می‌باشد. به منظور بررسی تاثیر متغیرهای مستقل جهت‌گیری درونی و بیرونی مذهبی بر متغیر وابسته شادکامی و خرده مقیاس‌های آن (خودپنداره، رضایت از زندگی، آمادگی روانی، سردوق بودن، احساس زیبایی‌شناختی، خودکارآمدی، امیدواری) از مدل رگرسیونی خطی استفاده و نتایج در جدول ۳ ارائه گردید.

جدول ۲

پیش‌بینی مولفه‌های شادکامی بر حسب متغیرهای مستقل جهت‌گیری درونی و بیرونی مذهب									
متغیر	شاخص	خودپنداره	رضایت	آمادگی روانی	سردوق	زیبایی‌شناختی	خودکارآمدی	امیدواری	شادکامی
	F [†] تعدیل شده	۰/۰۱۳	۰/۰۲۳	۰/۰۲۰	۰/۰۰۷	۰/۰۰۷	۰/۰۴۱	۰/۰۱۹	۰/۰۲۹
مدل	Sig	۰/۰۳۷	۰/۰۰۲	۰/۰۰۲	۰/۱۱۰	۰/۱۰۸	۰/۰۰۱	۰/۰۰۶	۰/۰۰۰۱
	F	۳/۳۲۵	۵/۳۰۷	۴/۷۶۵	-	-	۸/۶۶	۴/۴۲	۶/۳۷
جهت‌گیری درونی	T	۲/۳۰۸	۳/۱۷۵	۳/۰۸۴	-	-	۴/۱۴۹	۲/۷۴۶	۳/۵۶۱
	Sig	۰/۰۲۲	۰/۰۰۲	۰/۰۰۲	-	-	۰/۰۰۱	۰/۰۰۶	۰/۰۰۰۱
جهت‌گیری بیرونی	T	۱/۴۴۶	-۰/۳۰۱	۰/۵۴۸	-	-	۰/۲۲۰	۱/۴۹۴	۰/۷۳۶
	sig	۰/۱۴۹	۰/۷۶۳	۰/۵۸۴	-	-	۰/۸۲۶	۰/۱۳۶	۰/۴۶۲

همانگونه که در جدول ۳ ملاحظه می شود، بین متغیرهای مستقل جهت‌گیری مذهبی و متغیرهای وابسته شادکامی با $F=6/37$ ، امیدواری با $F=4/42$ ، خودکارآمدی با $F=8/66$ ، آمادگی روانی با $F=4/76$ ، رضایت با $F=5/30$ ، و خود پنداره با $F=36/32$ ، مدل رگرسیونی خطی در سطح اطمینان ۹۵ درصد وجود دارد. ولی متغیرهای وابسته سرذوق و زیبایی شناختی بین متغیرهای مستقل جهت‌گیری مذهبی درونی و بیرونی با متغیرهای وابسته سرذوق و زیبایی شناختی یک رابطه رگرسیونی خطی وجود ندارد. متغیر وابسته خودکارآمدی در بین متغیرهای وابسته، با بیشترین ضریب تبیین، $0/41$ واریانس این متغیر توسط متغیرهای مستقل قابل پیش‌بینی است. متغیر مستقل جهت‌گیری درونی پیش‌بینی کننده متغیرهای وابسته چون خودپنداره با $t=2/31$ ، رضایت با $t=3/17$ ، آمادگی روانی با $t=3/08$ ، خودکارآمدی با $t=4/15$ ، امیدواری با $t=2/75$ ، و شادکامی با $t=3/56$ می باشد. ولی متغیر مستقل جهت‌گیری بیرونی پیش‌بینی کننده هیچ یک از متغیرهای وابسته شادکامی و خرده مقیاس‌های آن نمی باشد. متغیر جهت‌گیری بیرونی مذهب پیش‌بینی کننده‌ی هیچ یک از مؤلفه‌های شادکامی نمی‌باشد.

بحث

در این پژوهش رابطه جهت‌گیری مذهبی با شادکامی مورد بررسی قرار گرفت. نتایج نشان داد که جهت‌گیری درونی مذهب بر خودپنداره، رضایت از زندگی، آمادگی روانی، خودکارآمدی و امیدواری تأثیر دارد ولی جهت‌گیری بیرونی بر مؤلفه‌های فوق تأثیر ندارد. همچنین جهت‌گیری بیرونی و درونی مذهب بر مؤلفه‌های سرذوق بودن و احساس زیبایی‌شناختی تأثیری ندارد.

یافته‌های پژوهش حاضر، با نتایج پژوهش‌های انجام شده توسط قادری (۱۳۸۹)، شفیعی، شهابی‌زاده و پورشافی (۱۳۹۱)، صدیقی‌ارفعی، تمنایی‌فر و عابدین‌آبادی (۱۳۹۱)، علی‌محمدی و جان‌بزرگی (۱۳۸۷)، کازروسکی (۲۰۰۸)، به نقل از شفیعی و همکاران (۱۳۹۱)، همخوانی دارد که به اختصار به برخی از تحقیقات صورت گرفته اشاره می‌گردد: قادری (۱۳۸۹) در پژوهشی تحت عنوان رابطه جهت‌گیری مذهبی و شادکامی سالمندان، به این نتیجه دست یافت که در هر دو جنس، بین جهت‌گیری مذهبی درونی و شادکامی، رابطه مثبت و معناداری وجود دارد. ضمناً رابطه بین جهت‌گیری مذهبی بیرونی و شادکامی معنادار نبود. شفیعی، شهابی‌زاده و پورشافی (۱۳۹۱) در پژوهشی با عنوان جهت‌گیری مذهبی و مرکز کنترل بیرونی، ارائه الگوی شادکامی در دانش‌آموزان به این نتیجه دست یافتند که جهت‌گیری بیرونی مذهبی به طور غیرمستقیم از طریق افزایش مرکز کنترل بیرونی، موجب کاهش شادی در زندگی می‌شود و به طور مستقیم کاهش‌دهنده شادی در روابط اجتماعی است. صدیقی‌ارفعی، تمنایی‌فر و عابدین‌آبادی (۱۳۹۱) در پژوهشی تحت عنوان رابطه جهت‌گیری مذهبی، سبک‌های مقابله و شادکامی در دانشجویان، به این نتیجه دست یافتند که بین جهت‌گیری مذهبی درونی و شادکامی رابطه مثبت و معناداری وجود دارد. علی‌محمدی و جان‌بزرگی (۱۳۸۷) در پژوهشی تحت عنوان رابطه بین شادکامی با جهت‌گیری مذهبی و شادکامی روانشناختی و افسردگی به این نتیجه دست یافتند که بین نمره شادکامی مذهبی و شادکامی روانشناختی، همبستگی معنادار و مثبتی وجود دارد. کازروسکی (۲۰۰۸)؛ نقل از شفیعی، شهابی‌زاده و پورشافی (۱۳۹۱) در پژوهشی نشان دادند زمانی که عقاید مذهبی در سطح بالایی قرار دارد، شادکامی نیز افزایش می‌یابد، بدین معنی که بین شادکامی و عقاید مذهبی رابطه مثبت و معناداری وجود دارد.

در تبیین یافته پژوهش می‌توان گفت که به طور کلی مذهب به عنوان یکی از عوامل موثر بر شادکامی افراد شناخته شده‌است. باور به اینکه خدا ناظر بر بندگان خویش است، تا حد زیادی اضطراب را کاهش می‌دهد. به طوری که اغلب افراد مومن معتقدند که می‌توان از طریق توسل به خداوند، موقعیت‌های غیرقابل کنترل را به طریقی کنترل نمود؛ در واقع، رابطه شخصی با وجودی برتر، سبب چشم‌انداز مثبتی در زندگی می‌شود. همچنین با توجه به نتایج پژوهش‌های انجام شده، زمانی مذهب در ایجاد شادکامی موثر است که معنادار باشد. با لحاظ این امر که مذهب درونی معنادار می‌باشد، می‌توان گفت که افراد دارای جهت‌گیری مذهبی درونی نسبت به افراد دارای جهت‌گیری مذهبی بیرونی از شادکامی بیشتری برخوردارند.

در واقع این یافته تا حد زیادی تأییدکننده دیدگاه‌های آلپورت درباره مذهب درونی می‌باشد. از دیدگاه آلپورت، افراد دارای مذهب درونی، با دین خود زندگی می‌کنند و از سلامت روانی بهتری برخوردارند (آلپورت، ۱۹۹۵). از سویی، دین درونی و شادکامی مفاهیمی ذهنی و درونی تلقی می‌شوند که می‌توان آنها را هم‌راستا و هم‌سو در جهت رشد سلامت جسمانی و روانی تلقی کرد.

با توجه به تأثیر مذهب بر شادکامی، پیشنهاد می‌گردد که از راهبردهای مذهبی به گونه‌ای شایسته در برنامه‌ریزی‌های بهداشت روانی و کسب شادکامی از طریق ارتقای راهبردهای شناختی استفاده گردد. همچنین نظام آموزشی با تقویت جهت‌گیری مذهبی درونی برای بالا بردن شادکامی در جامعه برنامه‌ریزی کنند و با تقویت جهت‌گیری مذهبی درونی برای بالا بردن خودپنداره در دانش‌آموزان، رضایت از زندگی در جوانان و امیدواری در جامعه تلاش نمایند. به روان‌درمانگران نیز پیشنهاد می‌شود که از اعتقادات و باورهای افراد برای کمک به آنها در خصوص شادکام بودن استفاده بهینه کنند و با توجه به تأثیرگذاری مذهب بر سلامت روان افراد جامعه پیشنهاد می‌گردد سازمان‌ها، نهادها و مراکز مسئول در زمینه آموزش و ارتقاء سطح مذهبی مردم، فعالیت منسجم‌تر و بیشتری را انجام دهند. انجام پژوهش‌هایی جهت بررسی رابطه جهت‌گیری مذهبی با متغیرهای دیگری که می‌تواند به امر آموزش کمک کند ضروری به نظر می‌رسد.

منابع

- پورشهریاری، مه‌سیماء؛ برجعلی، زهرا و خسروی، زهره (۱۳۹۲). نقش جهت‌گیری مذهبی در ساختار هویت فردی. *روان‌شناسی و دین*، ۶(۳)، ۳۳-۳۳.
- پورحسینی، لیلیا (۱۳۹۰). بررسی رابطه بین جهت‌گیری مذهبی و سبک‌های فرزندپروری با الگوی فرزندپروری سالم. پایان نامه کارشناسی ارشد منتشر نشده. دانشکده روان‌شناسی و علوم تربیتی. دانشگاه تهران.
- ارفعی صدیقی، فریبرز؛ تمنایی‌فر، محمدرضا و عابدین‌آبادی، عاطفه (۱۳۹۱). رابطه جهت‌گیری مذهبی سبک‌های مقابله و شادکامی در دانشجویان. *روان‌شناسی و دین*، ۵(۳)، ۳۳-۳۳.

Finucane, M. L. & Satterfield, T. (2005). Risk as narrative values: A theoretical framework for facilitating the biotechnology debate. *International Journal of Biotechnology*, 7(1-3), xx-xx.