

هوش معنوی، سرسختی و بهزیستی روان‌شناختی در دانشجویان

معصومه سرلک*

کارشناسی ارشد روانشناسی تربیتی، دانشگاه الزهراء(س)

چکیده

هدف پژوهش حاضر پیش‌بینی بهزیستی روان‌شناختی بر اساس هوش معنوی و سرسختی روان‌شناختی در دانشجویان بود. به این منظور ۵۰ مرد از میان دانشجویان کارشناسی ناپیوسته مرکز آموزش عالی فرهنگیان شهید میرشاکي شهرستان الیگودرز به روش نمونه‌گیری تصادفی انتخاب شدند و پرسشنامه‌های هوش معنوی، سرسختی روان‌شناختی و بهزیستی روان‌شناختی را پاسخ دادند. یافته‌ها نشان داد بین مولفه‌های هوش معنوی و سرسختی روان‌شناختی و بهزیستی روان‌شناختی همبستگی وجود دارد و می‌توان با اطمینان بالا ابعاد مختلف بهزیستی روان‌شناختی را بر اساس مولفه‌های هوش معنوی و سرسختی روان‌شناختی به جز مولفه رشد فردی پیش‌بینی کرد.

کلیدواژه‌ها: هوش معنوی؛ سرسختی روان‌شناختی؛ بهزیستی روان‌شناختی؛ دانشجویان

مقدمه

اهمیت دین و رشد معنوی انسان در چنددهه گذشته به صورتی روز افزون توجه روان‌شناسان و متخصصان حوزه سلامت را به خود اختصاص داده است. توجه و میل جهانی به موضوعات معنوی موجب شده تا سازمان بهداشت جهانی در تعریف ابعاد وجودی انسان علاوه بر ابعاد جسمانی، روانی و اجتماعی بعد معنوی را هم مطرح سازد (سهرابی، ۱۳۹۱). سازه هوش معنوی یکی از مفاهیمی است که در پرتو توجه و علاقه جهانی روان‌شناسان به حوزه دین و معنویت شکل گرفته است. هوش معنوی در برگرفته مجموعه‌ای از توانایی‌ها و ظرفیت‌هایی است که از منابع معنوی در جهت افزایش بهزیستی و انطباق‌پذیری فرد استفاده می‌کند (سهرابی و ناصری، ۱۳۹۱). وایلد و همکاران نشان دادند: ۲۰ تا ۶۰ درصد از متغیرهای سلامت روانی افراد بالغ توسط باورهای مذهبی تبیین می‌شود (وایلد، ۱۳۸۹). آنچه تحت عنوان دین و معنویت به آن پرداخته می‌شود در زندگی روزمره می‌تواند موجب افزایش سازگاری و بهزیستی انسان شود. مذهب می‌تواند در تمامی موقعیت‌ها نقش موثری در استرس زدایی داشته باشد و در ارزیابی موقعیت، فعالیت‌ها، مقابله‌ای، منابع حمایتی سبب کاهش گرفتاری روانی شود (واحدی و غنی زاده، ۱۳۸۹).

قرآن کریم می‌فرماید: آنان که گفتند خدای جهان‌آفرین پروردگار ماست و برگرفته خویش پایدار و ثابت قدم ماندند، هرگز دچار وحشت و اندوه نمی‌شوند (سوره احقاف آیه ۴۶). از طرفی سرسختی روان‌شناختی ترکیبی از نگرش‌ها و باورها تعریف می‌شود که به فرد انگیزه و جرات می‌دهد که در مواجهه با موقعیت‌های فشارزا و دشوار، کارهای سخت و راهبردی انجام دهد و برای سازگاری با آن شرایط سرسختانه فعالیت کند. به اعتقاد کوبا سا سرسختی شامل ابعاد شناختی، رفتاری و هیجانی است. سرسختی مفهوم روان‌شناختی است که دربرگیرنده آمیزه‌ای از باورها در مورد خویش است که از سه مولفه تعهد، کنترل و مبارزه جویی تشکیل شده است (کوبا سا، ۱۳۹۲).

بهزیستی روان‌شناختی توسط ریف و کیز در دهه گذشته مطرح شد که بطور گسترده‌ای توسط پژوهشگران بررسی گردید. بهزیستی روان‌شناختی یک مفهوم چندمولفه‌ای و دربرگیرنده: پذیرش خود، روابط مثبت با دیگران، خودمختاری، تسلط بر محیط، زندگی هدفمند و رشد فردی است (قربانی، ۱۳۸۹). پیشینه‌های تجربی نشانگر آن است نقش متغیرهای هوش معنوی و سرسختی روان‌شناختی بر برخی متغیرها بطور جداگانه مطالعه شده است. اما در این تحقیق محقق در پی آن بود: نخست به طور همزمان رابطه بین هوش معنوی و سرسختی روان‌شناختی را با بهزیستی روان‌شناختی مورد مطالعه قرار دهد. دوم این که، هوش معنوی و سرسختی روان‌شناختی در سطح مولفه‌های تشکیل‌دهنده آنها مطالعه شود. و در نهایت، میزان تاثیرپذیری بهزیستی روان‌شناختی (متغیر پیش‌بینی شده) نه تنها در سطح نمره کلی بهزیستی روان‌شناختی بلکه در سطح مولفه‌های تشکیل‌دهنده آن نیز مورد بررسی قرار گیرد.

روش

شرکت‌کنندگان

در این تحقیق جامعه آماری عبارت بود از کلیه دانشجویان کارشناسی ناپیوسته علوم تربیتی مرکز آموزش عالی فرهنگیان شهید میرشاکي الیگودرز در سال تحصیلی ۹۴ - ۹۳. حجم جامعه آماری برابر با ۹۰ نفر بود. از بین جامعه آماری تعداد ۵۰ نفر مرد (۶۰٪ جامعه آماری) با استفاده از روش تصادفی ساده برگزیده شدند. با توجه به محدود بودن جامعه آماری محقق برای رعایت اصول نمونه‌گیری (برای تحقیقات همبستگی حداقل ۵۰ نفر) این حجم نمونه را برگزید. طیف سنی شرکت‌کنندگان بین ۳۵ تا ۵۵ سال بود. همه شرکت‌کنندگان بومی منطقه و یا شهرستان‌های هم‌جوار بودند. طرح پژوهش توصیفی از نوع همبستگی بود.

ابزار

مقیاس هوش معنوی ناصری، سهرابی: هوش معنوی بعنوان یکی ویژگی آشکارجهانی در همه گروه‌های مذهبی نمایان است. اما معنا و نحوه ابراز آن در بین گروه‌ها و بافت‌های مذهبی مختلف متفاوت می‌باشد (آمونز، ۱۹۹۹، مک‌هارت، ۲۰۰۲، و نقل از سهرابی، ناصری، ۱۳۹۱). محقق متقاعد گردید که این مقیاس در مقایسه با سایر مقیاس

* e-mail: masoum.sarlak@yahoo.com

های سنجش هوش معنوی با بافت فرهنگی جامعه مورد مطالعه سنخیت بیشتری دارد. این مقیاس دارای ۹۷ گویه است و پاسخ های هرگویه روی یک پیوستار چهار گزینیه ای از تقریباً همیشه تا هرگز طراحی شده است. تخصیص نمره به هر گویه بین ۱ تا ۴ است. این ابزار شامل چهار خرده مقیاس: خودآگاهی متعالی، تجارب معنوی، شکیبایی و بخشش است. سازندگان مقیاس در چارچوب اصول روانسنجی وطی چندین مطالعه جداگانه و با استفاده از تحلیل عاملی اقدام به تهیه ابعاد مقیاس و ماده های مربوط به آن نمودند. روایی مقیاس توسط سازندگان با روش تحلیل عاملی مطالعه شد و مولفه هایی که بار عاملی پایین تر از ۰/۴ داشتند حذف گردیدند. همچنین اعتبار این مقیاس با استفاده از آلفای کرونباخ معادل ۰/۹۵ و با استفاده از ضریب همسانی درونی معادل ۰/۹۵۸ توسط سازندگان آن بدست آمد (سهرابی،ناصری ۱۳۹۱). در بررسی اعتبار این مقیاس، آلفای کرونباخ توسط محقق معادل ۰/۷۱ محاسبه شد.

مقیاس دیدگاههای شخصی (سرسختی) کوپاسا: این پرسشنامه توسط کوپاسا در سال ۱۹۸۹ برای سنجش سرسختی روان شناختی ساخته شد. این مقیاس دارای سه خرده مقیاس مبارزه طلبی، تعهد و کنترل است. این ابزار دارای ۵۰ گویه میباشد. پاسخ های هرگویه در یک پیوستار از اصلاصحيح نيست تا كاملا صحيح است طراحی شده اند. تخصیص نمره برای هرگویه بین ۰ تا ۳ است. برای تعیین روایی مطالعاتی توسط سازندگان مقیاس صورت گرفت. نتایج نشان داد که همبستگی بین نمرات حاصل از این مقیاس و آزمون افسردگی بک معادل ۰/۷۳- میباشد (کوپاسا ۱۹۹۸). به نقل از میکائیلی، جوشقانی، (۱۳۹۲). همچنین تعیین روایی این مقیاس توسط میکائیلی و همکاران با استفاده از تحلیل عاملی صورت گرفت، که مقدار KMO برابر با ۰/۷۷۶ و مقدار خی دو بارتلت معادل ۳۱۷/۵۳ است. مقدار دو شاخص مذکور حاکی از روایی بالای این مقیاس میباشد. اعتبار این مقیاس توسط سازندگان ۰/۸۰ گزارش شده است و اعتبار این مقیاس با استفاده از روش باز آزمایی معادل ۰/۸۴ بود (میکائیلی، جوشقانی ۱۳۹۲). محقق با استفاده از آلفای کرونباخ اعتبار این مقیاس را بر روی جامعه آماری مورد مطالعه معادل ۰/۶۹۲ محاسبه نمود.

مقیاس بهزیستی روان شناختی ریف: برای سنجش بهزیستی روان شناختی از مقیاس ریف و کیز (فرم بلند) استفاده گردید. این مقیاس شامل شش خرده مقیاس میباشد شامل: پذیرش خود، روابط مثبت با دیگران، خودمختاری، تسلط بر محیط، زندگی هدفمند و رشد فردی. هر سؤال این مقیاس در طیف لیکرت شش درجه ای از کاملاً مخالفم تا کاملاً موافقم طراحی شده است. تخصیص نمره برحسب سطوح مختلف پاسخ از یک تا شش است. برای تعیین روایی نیز همبستگی این مقیاس با مقیاس تعادل عاطفی ۰/۶ گزارش شده است (چنکسون ۲۰۰۴). به نقل از قربانی (۱۳۸۹). همچنین بیانی و همکاران همبستگی بین نمرات خرده مقیاس ها و نمره کلی مقیاس بهزیستی روان شناختی را مطالعه نمودند. که نتایج در سطح ۰/۰۵ و ۰/۰۱ معنا دار بودند (بیانی، کوچکی ۱۳۸۷). اعتبار این مقیاس با استفاده از باز آزمایی در یک فاصله هشت هفته ای بین ۰/۷۴ تا ۰/۸۴ بود (چنکسون ۲۰۰۴). به نقل از قربانی (۱۳۸۹). در ایران بیانی و همکاران با استفاده از روش باز آزمایی بر روی نمونه ۱۴۵ نفر از دانشجویان اعتبار این مقیاس را معادل ۰/۸۲ بدست آوردند (بیانی و همکاران ۱۳۸۷). محقق در یک مطالعه مقدماتی با استفاده از آلفای کرونباخ اعتبار مقیاس مذکور را اندازه گیری نمود که معادل ۰/۸۶ بود.

شیوه ی اجرا

پس از تهیه مقیاس ها از مراکز معتبر علمی، جهت کسب اطمینان از صحت و دقت ابزار اعتبار یابی مجدد صورت گرفت. پس از تعیین نمونه تصادفی مورد مطالعه، ابتدا طی یک جلسه توجیهی با شرکت کنندگان از رضایت آگاهانه ایشان جهت تکمیل پرسشنامه ها اطمینان حاصل گردید. همچنین به آنان در خصوص مخفی بودن نتایج انفرادی و اطلاعات شخصی اطمینان لازم داده شد. پس از تکمیل همه مقیاس ها توسط شرکت کنندگان و استخراج داده ها، تجزیه و تحلیل آماری مشتمل بر تحلیل رگرسیون چند متغیری با استفاده SPSS 11.5 صورت گرفت.

نتایج

مولفه های هوش معنوی (خودآگاهی متعالی، تجارب معنوی، شکیبایی، بخشش) و سرسختی (مبارزه طلبی، تعهد، کنترل) بعنوان متغیرهای مستقل و نمره کلی بهزیستی روان شناختی بعنوان متغیر وابسته وارد تجزیه و تحلیل رگرسیون چند متغیری قرار گرفت. در جهت آزمون فرضیه اول مبنی بر امکان پیش بینی نمره کلی بهزیستی روان شناختی توسط مولفه های هوش معنوی و سرسختی روان شناختی نتایج نشان داد: $R = 0.66$ ، $R^2 = 0.44$ ، $F(7,42) = 4.588$ ، $P(<0.001)$ ضریب همبستگی چند گانه بین متغیرهای پیش بینی کننده (مولفه های هوش معنوی و سرسختی) با متغیر پیش بینی شونده (نمره کلی بهزیستی روان شناختی) معادل ۰/۶۶ است، که حاکی از همبستگی بالا بین متغیرهای مذکور میباشد. از طرف دیگر مجذور همبستگی معادل ۰/۴۴ حاکی از تبیین ۴۴٪ از واریانس نمره بهزیستی روان شناختی توسط مولفه های هوش معنوی و سرسختی روان شناختی است. همچنین سطح معنا داری آزمون F نشان داد: رگرسیون خطی چند متغیری بین مولفه های هوش معنوی و سرسختی با نمره کلی بهزیستی روان شناختی معنا دار است. لذا با ۹۹/۹٪ اطمینان میتوان قضاوت کرد که امکان پیش بینی نمره کلی بهزیستی روان شناختی بواسطه مولفه های هوش معنوی و سرسختی روان شناختی وجود دارد. این اطلاعات در جهت تایید اولین فرضیه میباشد. از طرف دیگر آماره T نشان داد: در بین هفت مولفه مربوط به متغیرهای پیش بینی کننده، مولفه های بخشش و شکیبایی از متغیر هوش معنوی و مبارزه طلبی و تعهد از متغیر سرسختی با حداقل ($P < 0.05$) در توجیه تغییرات نمره کلی بهزیستی روان شناختی تاثیر معنادار دارند. در جهت آزمون فرضیه دوم مبنی بر اینکه مولفه های هوش معنوی و سرسختی میتوانند ابعاد مختلف بهزیستی روان شناختی را به تفکیک پیش بینی کنند، نتایج نشان داد:

پذیرش خود: $R = 0.6$ ، $R^2 = 0.36$ ، $F(7,42) = 3.35$ ، $P(<0.006)$ همبستگی چندگانه بین مولفه های هوش معنوی و سرسختی با پذیرش خود در حد بالایی است. همچنین ۳۶٪ از واریانس پذیرش خود، بعنوان یکی از ابعاد بهزیستی روان شناختی توسط مولفه های هفت گانه هوش معنوی و سرسختی تبیین میشود. سطح معنا داری آزمون F نشانگر معنا داری رگرسیون است. همچنین آزمون T نشان میدهد: از بین مولفه های هفت گانه پیش بینی کننده، مبارزه طلبی و تعهد با حداقل ۹۵٪ اطمینان در تبیین تغییرات پذیرش خود بعنوان یکی از ابعاد بهزیستی روان شناختی تاثیر گذارند.

روابط مثبت با دیگران: $R = 0.55$ ، $R^2 = 0.302$ ، $F(7,42) = 2.598$ ، $P(<0.025)$ رگرسیون خطی چند متغیری بین مولفه های هوش معنوی و سرسختی با روابط مثبت با دیگران با بیش از ۹۵٪ اطمینان تایید گردید. آزمون T نشان داد: از بین مولفه های هفت گانه حضور مولفه بخشش با ۹۹/۹٪ اطمینان در تبیین واریانس روابط مثبت با دیگران موثر است

خودمختاری: $R = 0.52$ ، $R^2 = 0.27$ ، $F(7,42) = 2.23$ ، $P(<0.05)$ ؛ رگرسیون خطی چندمتغیری بین مولفه های هوش معنوی و سرسختی با خودمختاری بعنوان یکی از ابعاد بهزیستی روان شناختی با بیش از ۹۵٪ اطمینان معنا دار است. از مومن T نشان داد: از بین مولفه های هفت گانه، حضور مولفه تعهد با بیش از ۹۵٪ اطمینان در تبیین واریانس خودمختاری موثر است.

تسلط بر محیط: $R = 0.71$ ، $R^2 = 0.51$ ، $F(7,42) = 6.27$ ، $P(<0.001)$ ؛ رگرسیون خطی چندمتغیری بین مولفه های هوش معنوی و سرسختی با تسلط بر محیط بعنوان یکی از ابعاد بهزیستی روان شناختی با ۹۹٪ اطمینان معنا دار است. از مومن T نشان داد: از بین مولفه های هفت گانه حضور مولفه های بخشش، شکیبایی از هوش معنوی و مبارزه طلبی و کنترل از مولفه های سرسختی با بیش از ۹۵٪ اطمینان در تبیین تغییرات تسلط بر محیط معنا دار است.

زندگی هدفمند: $R = 0.56$ ، $R^2 = 0.31$ ، $F(7,42) = 2.73$ ، $P(<0.02)$ ؛ رگرسیون خطی چند متغیری بین مولفه های هوش معنوی و سرسختی با زندگی هدفمند معنا دار است. از مومن T نشان داد: حضور مولفه های بخشش و شکیبایی از هوش معنوی و مبارزه طلبی از سرسختی روان شناختی در تبیین واریانس زندگی هدفمند معنا دار است. **رشد فردی:** $R = 0.44$ ، $R^2 = 0.19$ ، $F(7,42) = 1.458$ ، $P(<0.199)$ ؛ رگرسیون خطی چند متغیری بین مولفه های هوش معنوی و سرسختی با رشد فردی بعنوان یکی از ابعاد بهزیستی معنا دار نیست. بدین ترتیب فرضیه دوم در تمام ابعاد بهزیستی بجز رشد فردی تایید گردید.

بحث

هدف از تحقیق حاضر آزمون این فرضیه بود که مولفه های هوش معنوی و سرسختی، نمره کلی بهزیستی روان شناختی را در شرکت کنندگان مورد مطالعه پیش بینی میکنند. یافته نشان داد: همبستگی چندگانه نسبتاً بالایی بین مولفه های هوش معنوی و سرسختی با بهزیستی روان شناختی وجود دارد. همچنین ۴۴٪ از واریانس نمره کلی بهزیستی روان شناختی بواسطه مولفه های هفت گانه هوش معنوی و سرسختی تبیین میشود. مابقی سهم سایر عوامل است. همچنین معنا داری رگرسیون با اطمینان بیش از ۹۹٪ تایید گردید. این یافته ها در جهت حمایت از فرضیه اول است. همچنین با وجود معنا داری رگرسیون بین مولفه های هوش معنوی و سرسختی با نمره کلی بهزیستی همه مولفه های این دو متغیر پیش بین حضور معنا داری در تبیین تغییرات نمره کلی بهزیستی روان شناختی نداشتند. بطوری که حضور بخشش و شکیبایی از هوش معنوی و مبارزه طلبی و تعهد از سرسختی به لحاظ آماری در تبیین واریانس نمره کلی بهزیستی روان شناختی معنا دار بوده است. این نتایج با یافته های نجمه حمید مینی بر وجود رابطه بین سخت رویی روان شناختی و رضایت از زندگی (حمید ۱۳۸۹)، همچنین با نتایج شاکرمی، زهراکار مینی بر اینکه ۵۹٪ از تغییرات بهزیستی روان شناختی توسط هوش معنوی پیش بینی میشود (شاکرمی، زهراکار ۱۳۹۳)، با نتایج کهریزه، بزازیان و همکاران (۱۳۹۳)، با نتایج کهریزه، بزازیان و همکاران مینی بر وجود رابطه معنا دار، بین بهزیستی روان شناختی و سخت رویی (کهریزه، بزازیان و همکاران ۱۳۹۱) مطابقت دارد.

در مورد فرضیه دوم هم تاثیر مولفه های هفت گانه برهریک از ابعاد بهزیستی روان شناختی بطور جداگانه مطالعه شد، نتایج نشان داد: همه ابعاد بهزیستی به یک میزان از مولفه های هوش معنوی و سرسختی تاثیر نمی پذیرند. چه بسا یک مولفه برای یک بعد از ابعاد بهزیستی روان شناختی بسیار تاثیر گذار و برای بعد دیگر تاثیر آنچنانی نداشته باشد. برای مثال در خصوص پذیرش خویشتن، مولفه های مبارزه جویی و تعهد حضور چشمگیری دارند. چرا که به لحاظ نظری پذیرش خویشتن، محور اعتماد به نفس بوده و این خود موجب تقویت تعهد نسبت به خویشتن میشود. همچنین در مورد روابط مثبت با دیگران مولفه بخشش تاثیر گذارتر از سایر مولفه است. چرا که بخشش به دیگران و بخشیدن دیگران تسهیل کننده ارتباطات اجتماعی است. در خصوص خودمختاری نیز، بخشش و تعهد دارای بیشترین میزان تاثیر بودند. بنظر میرسد بیشترین تاثیر پذیرگی از مولفه های هفت گانه در مورد بعد تسلط بر محیط روی داده است. به طوری که در آن برخی از مولفه های هفت گانه شامل: بخشش و شکیبایی، مبارزه طلبی و کنترل حضور چشمگیرتری دارند.

منابع

- بیانی، علی اصغر و کوچکی، عاشور محمد (۱۳۸۷). روایی و پایایی مقیاس بهزیستی روان شناختی، *مجله روانپزشکی و روان شناسی بالینی ایران*، ۱۴(۲)، ۱۵۱-۱۴۶.
- حمید، نجمه (۱۳۸۹). رابطه سخت رویی روان شناختی، رضایت از زندگی و امید با عملکرد تحصیلی دانش آموزان دختر پیش دانشگاهی. *فصل نامه روان شناسی کاربردی*، ۱۶(۴)، ۱۱۶-۱۰۱.
- سهرابی، فرامرز و ناصری، اسماعیل (۱۳۹۱). *هوش معنوی و مقاس های سنجش آن*. تهران: انتشارات آوای نور.
- شاکرمی، محمد و زهراکار، کیانوش (۱۳۹۳). عوامل پیش بین بهزیستی روان شناختی در دانشجویان. *مجله دانشگاه علوم پزشکی سبزوار*، ۲۱(۳)، ۴۸۱-۴۶۸.
- قربانی، زهره (۱۳۸۹). *تدوین و آماده سازی مقیاس بهزیستی روان شناختی ریف*. تهران: موسسه آزمون یارپویا.
- کهریزه، چیم و بزازیان، سعید (۱۳۹۳). رابطه میان سخت رویی روان شناختی و عملکرد خانواده با بهزیستی ذهنی پرستاران *مجله مراقبت های پیش گیرانه در پرستاری و مامایی*، ۴(۱)، ۵۳-۴۴.
- میکائیلی، سمیه و جوشقانی، زهرا (۱۳۹۲). *تدوین و آماده سازی پرسشنامه دیدگاه های شخصی کوباسا*. تهران: موسسه آزمون یار.
- واحدی، شهرام و غنی زاده، سمیه (۱۳۸۹). الگوی تحلیل مسیر روابط بین انگیزش درونی مذهبی، نماز، بهزیستی معنوی و کیفیت زندگی با بهزیستی روان شناختی دانشجویان. *نشریه پژوهش در سلامت روان شناختی*، ۲، ۴۲-۲۷.