

# The Comparison of Time Perspective, Spiritual Well-being and Psychological Well-being in the Young Participating and not Participating in I'tikaf Rite

Farzaneh Mikaeli-Manee<sup>1\*</sup> , Seyed Mousa Tabatabaee<sup>2</sup> , Seyede Fatemeh Raad-Masoumi<sup>1</sup> 

1- Department of Psychology, Faculty of Literature & Humanities, Urmia University, Urmia, Iran.

2- Department of Cognitive Science, Faculty of Psychology and Educational Science, Semnan University, Semnan, Iran.

\*Correspondence should be addressed to Ms. Farzaneh Mikaeli-Manee; Email: [f.michaelimane@urmia.ac.ir](mailto:f.michaelimane@urmia.ac.ir)

## Article Info

Received: Aug 17, 2020

Received in revised form:

Sep 15, 2020

Accepted: Oct 11, 2020

Available Online: Sep 23, 2021

## Keywords:

Non-participant in I'tikaf

Participant in I'tikaf

Psychological well-being

Spiritual well-being

Time perspective

## Abstract

**Background and Objective:** Given the importance of upbringing faithful youths in our religious teachings, some institutions organized various activities to encourage them to develop positive attitudes to religious beliefs and practices. One of the most important activities in this regard is I'tikaaf, which has wide social and personal effects. This study attempted to compare the perspective of time, spiritual well-being and psychological well-being in the youth participating and not participating in the I'tikaf rite in Tabriz, Iran.

**Methods:** The method used in the present study causal-comparative. The statistical population of this study included all participants aged 35-38 years in the I'tikaf ceremony in 2018 in Tabriz, out of whom 250 people were selected and 220 people filled in the questionnaires. 220 people were matched with the study group Data were analyzed using descriptive statistics and MANOVA. In this study, all ethical considerations were observed and no conflict of interest was reported by the authors.

**Results:** The results showed that there was a significant difference in the components of purposeful life, self-acceptance and the total score of psychological well-being between the two groups ( $P < 0.01$ ). The mean related to religious wellbeing was significantly higher in the non-participating group ( $P < 0.01$ ). Finally, the mean related to the components of negative past, future and destiny in the participating group and the mean of the hedonistic component in the non-participating group was significantly higher ( $P < 0.01$ ).

**Conclusion:** Based on the findings, participating in religious activities such as I'tikaaf is probably an opportunity for participants to improve, purify their souls and promote human virtues. By participating in this spiritual ceremony, people try to confront their negative past, rebuild their life goals, and achieve perfection. These results can help to present valuable strategies for promoting mental health of the society.



 <https://doi.org/10.22037/jrrh.v7i3.31787>

Please cite this article as: Mikaeli-Manee F, Tabatabaee SM, Raad-Masoumi SF. The Comparison of Time Perspective, Spiritual Well-being and Psychological Well-being in the Young Participating and not Participating in I'tikaf Rite. Journal of Pizhūhish dar dīn va salāmat. 2021;7(3):68-79. <https://doi.org/10.22037/jrrh.v7i3.31787>

## Summary

### Background and Objective

In our religious teachings, a special attention has been paid to upbringing of the youth. In this respect, for years, official and non-official organizations have organized different activities

for encouraging them to develop a positive attitude in them toward original religious beliefs and actions. I'tikaaf is one of the most important actions. I'tikaaf includes different acts of worship as attending the mosque, fasting, prayer, supplications, recitation of the Holy Quran, reciting the holy rosary and blessed thoughts (1). According to studies, the perspective of time and

religion create self-regulation and give direction and purpose to human life (2). Therefore, it is logical that religiosity and adherence to religious practices such as i'tikaaf are related to one's attitude towards time. Time perspective in Zimbardo and Boyd's theory includes past negative, past positive, present fatalism, present hedonistic and the future (3). In addition, religious belief and adherence to religious practices are related to physical and mental health (4) and spiritual well-being (5). Reef's theory of psychological well-being includes self-acceptance, positive relationships with others, autonomy, mastery of the environment, purposeful living, and personal growth (6). Spiritual well-being is also the tendency to seek the meaning and purpose of human existence, the habit of inquiry, and understanding abstract matters (7) and consists of religious and existential well-being (8). Accordingly, the current study was conducted to compare the perspective of time, spiritual well-being and psychological well-being in devout and non-devout youths in Tabriz Iran.

### Methods

**Compliance with ethical guidelines:** To keep the participants' personal information confidential, the questionnaires were completed anonymously and there was no threat either a life threat or ethical threat to the respondents. The consent of every single participant was obtained. The questionnaires were distributed and information was gathered with the cooperation of the Research Deputy of the Faculty of Humanities, Urmia University.

The method of the study was causal-comparative. The statistical population included all participants aged 18-35 in the i'tikaaf ceremony in Tabriz. 15 mosques were randomly selected based on geographical areas and on the first day and before the start of the ceremony; 250 copies of the questionnaires, providing required explanations, were distributed among them; 70% of the participants were in the desired age range. The final sample included 220 participants. A comparison group of 220 people was selected by purposive sampling and matched with the study sample. Descriptive statistical and MANOVA were used for data analysis.

The instruments used in the present study included Zimbardo and Boyd's Time Perspective (8), Palutzin and Ellison's spiritual well-being (9), and Reef 18-item Psychological Well-Being questionnaire (10).

### Results

The total mean scores related to psychological well-being and the components such as purposeful life, self-acceptance, religious well-being and hedonistic mood were significantly different in the non-devoted group from the devoted group and more desirable. There was no difference between the two groups in the components of existential well-being and positive past. In other components, the mean for the devoted group was higher.

### Conclusion

The average negative past was higher in the participating youths. Apparently, these people turn to i'tikaaf because religious beliefs can help to reassess life events and reconsider their meaning to see the positive aspects of it and facilitate the personal growth resulting from facing it (12).

On the other hand, people who participate in important religious activities, due to their lower satisfaction with their current situation, always seek to strengthen their faith and beliefs, which can justify the lower religious wellbeing of the devoted youths. Also, the average components of self-acceptance and purposefulness were lower in the devoted youth. People who are more involved in religious activities are more likely than others to seek or strengthen meaning and purpose. Therefore, participating in religious activities is a form of goal-seeking and looking for the meaning of life (13). In addition, self-esteem and a sense of efficiency are different parts of their acceptance. Probably, the people with strong religious beliefs, who participate in difficult religious activities such as i'tikaaf, are less satisfied with their current situation and realize their potential to reach perfection and improvement.

### Acknowledgements

We would like to thank all the participants in the study and Ms Sholer Abkhiz and Dr. Heidari, the Research Deputy of the Faculty of Humanities.

### Ethical considerations

According to the authors, the Vice Chancellor for Research of the Faculty recognized this study as consistent with the principles of ethical research in biomedical research.

### Funding

The authors of the article declared no sponsorship for this research and has been carried out at personal cost.

### Conflict of interest

The authors declared no conflict of interest.

**Authors' contribution**

Designing the study, and supervising its execution, collaboration in writing the article: first author; Collaboration in article writing, and data analysis: second author; and collaboration in data collection, editing and writing: third author.

**References**

1. Mahdavi-Arfa H. Se Rooz Mehmani-ye Khoda. Mashhad: Godse Razavi; 2017. (Full Text in Persian)
2. Lowicki P, Witowska J, Zajenkowski M, Stolarski M. Time to believe: Disentangling the complex associations between time perspective and religiosity. *Personality and Individual Differences*. 2018;134:97-106.
3. Mooney A, Earl JK, Mooney CH, Bateman H. Using balanced time perspective to explain well-being and planning in retirement. *Frontiers in psychology*. 2017;8:1781.
4. Abu HO, McManus DD, Lessard DM, Kiefe CI, Goldberg RJ. Religious practices and changes in health-related quality of life after hospital discharge for an acute coronary syndrome. *Health and quality of life outcomes*. 2019;17(1):1-10.
5. Alizadeh Fard S, Mohtashami T, Haghghatgoo M, Zimbardo PG. Investigation of psychometric characteristics of time perspective inventory (Short form) in adult population of tehran. *Clinical Psychology and Personality*. 2020;14(2):157-69. (Full Text in Persian)
6. Abdel-Khalek AM. Religiosity and subjective well-being in the Arab context: Cambridge Scholars Publishing; 2019.
7. Halil E, Kardaş S. Spiritual well-being: Scale development and validation. *Spiritual Psychology and Counseling*. 2017;2(1):73-88.
8. Dehshiri GR, Najafi M, Sohrabi F, Taraghijah S. Development and Validation of the Spiritual Well-being Questionnaire among University students. *Journal of Psychological Studies*. 2013;9(4):73-98. (Full Text in Persian)
9. Zimbardo PG, Boyd JN. Putting time in perspective: A valid, reliable individual-differences metric. *Time perspective theory; review, research and application*: Springer; 2015. p. 17-55.
10. Paloutzian R, Ellison C. Loneliness, spiritual well-being and quality of life In Peplau Letitia and Perlman Daniel (eds), *Loneliness: A sourcebook of current theory, research and therapy*. New York: Wiley Interscience. [Google Scholar]; 1982.
11. Ryff CD, Singer B. Ironies of the human condition: Well-being and health on the way to mortality. 2003.
12. Park CL. Religion as a meaning-making framework *Journal of Pizhūhish dar dīn va salāmat* (i.e., Research on Religion & Health)

in coping with life stress. *Journal of social issues*. 2005;61(4):707-29.

13. Krok D. The role of meaning in life within the relations of religious coping and psychological well-being. *Journal of religion and health*. 2015;54(6):2292-308.

## مقارنة بين النظرة إلى الوقت والسلامة المعنوية والصحة النفسية عند الشباب المعتكف وغير المعتكف

فرزانه ميكائيلي منيع<sup>١\*</sup>، السيد موسى الطباطبائي<sup>٢</sup>، السيدة فاطمة راد معصومي<sup>٣</sup>

١- قسم علم النفس، كلية الآداب والعلوم الإنسانية، جامعة أرومية، أرومية، إيران.

٢- قسم العلوم المعرفية، كلية علم النفس والعلوم التربوية، جامعة سمنان، سمنان، إيران.

\* المراسلات الموجهة إلى السيدة فرزانه ميكائيلي منيع؛ البريد الإلكتروني: [f.michaelimane@urmia.ac.ir](mailto:f.michaelimane@urmia.ac.ir)

### معلومات المادة

الوصول: ٢٧ ذي الحجة ١٤٤١

وصول النص النهائي: ٢٦ محرم ١٤٤٢

القبول: ٢٣ صفر ١٤٤٢

النشر الإلكتروني: ١٦ صفر ١٤٤٣

### الكلمات الرئيسية:

الأفق الزمني

السلامة المعنوية

الصحة النفسية

غير المعتكف

المعتكف

### الملخص

**خلفية البحث وأهدافه:** بملاحظة ما توليه التعاليم الدينية من أهمية لتربية الشباب المؤمنين، فقد أقدمت المؤسسات على تنظيم نشاطات متعددة في هذا المجال بغرض جذب الشباب للميل نحو المعتقدات والأعمال الدينية، ومن أهم تلك الأمور كانت مسألة الاعتكاف التي لها آثار اجتماعية وفردية واسعة. وتهدف هذه الدراسة إلى مقارنة بين النظرة إلى الوقت والسلامة المعنوية والصحة النفسية عند الشباب المعتكفين وغير المعتكفين في مدينة تبريز.

**منهجية البحث:** تعتبر هذه الدراسة من النوع العلي-المقارن. وتشمل مجموعة الدراسة جميع المشاركين في مراسم الاعتكاف لعام ٢٠١٨ الذين تتراوح أعمارهم بين ١٨-٣٥ سنة في مدينة تبريز. وقد تم اختيار ٢٥٠ فرداً منهم، وأجابوا على الاستبيانات. وقد تمت مطابقة ٢٢٠ فرداً منهم أيضاً مع مجموعة الدراسة. وقد تم تحليل البيانات بالاستعانة باختبارات الإحصاء الوصفية والاستنباطية (مانوا). كما قد تمت مراعاة جميع الضوابط الأخلاقية في هذه الدراسة، ولم يلحظ مؤلفو المقالة أي تضارب للمصالح.

**المعطيات:** تشير نتائج الدراسة إلى وجود تفاوت ذي معنى ( $P < 0.01$ ) في مكونات الحياة الهادفة، وتقبل الذات، والدرجة الكلية للسلامة النفسية بين المجموعتين المعتكفة وغير المعتكفة. وقد كان متوسط مكونات السلامة الدينية في المجموعة غير المعتكفة أعلى بنحو ذي معنى ( $P < 0.01$ ). وفي النهاية فإن متوسط الماضي السليبي والمستقبل والحاضر للتقدير في المجموعة المعتكفة، ومتوسط حال اللذة في المجموعة غير المعتكفة أعلى بنحو ذي معنى ( $P < 0.01$ ).

**الاستنتاج:** طبقاً للمعطيات الحاصلة فإن المشاركة في النشاطات الدينية مثل الاعتكاف من المحتمل أن تكون فرصة للسلامة، وتهديب النفس، والتعالي بالفضائل الإنسانية عند المشاركين في تلك النشاطات. فإن الأشخاص المشاركين في تلك المراسم المعنوية يسعون إلى مواجهة ماضيهم السليبي وإعادة صياغة أهداف حياتهم والوصول إلى الكمال. ويمكن لهذه النتائج أن تقدم طرقاً وفرصاً مهمة لتمهيد الارتقاء بالصحة النفسية للمجتمع.

يتم استناد المقالة على الترتيب التالي:

Mikaeli-Manee F, Tabatabaee SM, Raad-Masoumi SF. The Comparison of Time Perspective, Spiritual Well-being and Psychological Well-being in the Young Participating and not Participating in Itikaf Rite. Journal of Pizhūhish dar dīm va salāmat. 2021;7(3):68-79. <https://doi.org/10.22037/jrrh.v7i3.31787>

## مقایسه چشم‌انداز زمان، بهزیستی معنوی و بهزیستی روان‌شناختی در جوانان معتکف و غیرمعتکف

فرزانه میکائیلی منیع<sup>۱\*</sup>، سید موسی طباطبایی<sup>۲</sup>، سیده فاطمه راد معصومی<sup>۱</sup>

۱- گروه روان‌شناسی، دانشکده ادبیات و علوم انسانی، دانشگاه ارومیه، ارومیه، ایران.  
 ۲- گروه علوم شناختی، دانشکده روان‌شناسی و علوم تربیتی، دانشگاه سمنان، سمنان، ایران.  
 \*مکاتبات خطاب به خانم فرزانه میکائیلی منیع؛ رایانامه: [f.michaelimaneec@urmia.ac.ir](mailto:f.michaelimaneec@urmia.ac.ir)

### اطلاعات مقاله

دریافت: ۲۷ مرداد ۱۳۹۹  
 دریافت متن نهایی: ۲۵ شهریور ۱۳۹۹  
 پذیرش: ۲۰ مهر ۱۳۹۹  
 نشر الکترونیکی: ۱ مهر ۱۴۰۰

### چکیده

**سابقه و هدف:** با توجه به اهمیت تربیت جوانان باایمان در آموزه‌های دینی ما، نهادهایی فعالیت‌های مختلفی را برای ترغیب آنان به گرایش به باورها و اعمال دینی سازمان‌دهی کرده‌اند که از مهم‌ترین آنها اعتکاف است که آثار اجتماعی و فردی گسترده‌ای دارد. این پژوهش با هدف مقایسه چشم‌انداز زمان، بهزیستی معنوی و بهزیستی روان‌شناختی در جوانان معتکف و غیرمعتکف شهر تبریز انجام گرفته است.

**روش کار:** روش این مطالعه از نوع علی-مقایسه‌ای است. جامعه آماری پژوهش تمامی شرکت‌کنندگان ۱۸-۳۵ سال در مراسم اعتکاف سال ۱۳۹۷ شهر تبریز بود که از میان آنان ۲۵۰ نفر انتخاب شدند و به پرسش‌نامه‌ها پاسخ دادند. ۲۲۰ نفر نیز با گروه مطالعه هم‌تا شدند. داده‌ها با استفاده از آزمون‌های آمار توصیفی و استنباطی (مانوا) تحلیل شد. در این پژوهش همه موارد اخلاقی رعایت شده است و مؤلفان مقاله تضاد منافی گزارش نکرده‌اند.

**یافته‌ها:** نتایج نشان داد تفاوت معناداری در مؤلفه‌های زندگی هدفمند، پذیرش خود و نمره کل بهزیستی روان‌شناختی بین دو گروه معتکف و غیرمعتکف وجود داشت ( $P < 0/01$ ). میانگین مؤلفه بهزیستی مذهبی در گروه غیرمعتکف به‌طور معناداری بالاتر بود ( $P < 0/01$ )؛ درنهایت، میانگین گذشته منفی، آینده و حال تقدیرگرا در گروه معتکف و میانگین حال لذت‌گرا در گروه غیرمعتکف به‌طور معناداری بالاتر بود ( $P < 0/01$ ).

**نتیجه‌گیری:** بر اساس یافته‌های به‌دست‌آمده، شرکت در فعالیتی دینی مانند اعتکاف احتمالاً فرصتی برای بهسازی، تهذیب نفس و ارتقای فضیلت‌های انسانی برای شرکت‌کنندگان در آن به شمار می‌آید. افراد با شرکت در این مراسم معنوی تلاش می‌کنند تا با گذشته منفی خود مقابله و اهداف زندگی خود را بازسازی کنند و به کمال دست یابند. این نتایج می‌تواند راهکارهای ارزشمندی در تمهید ارتقای بهداشت روانی جامعه به همراه داشته باشد.

استناد مقاله به این صورت است:

Mikaeli-Manee F, Tabatabaee SM, Raad-Masoumi SF. The Comparison of Time Perspective, Spiritual Well-being and Psychological Well-being in the Young Participating and not Participating in Itikaf Rite. Journal of Pizhūhish dar dīn va salāmat. 2021;7(3):68-79. <https://doi.org/10.22037/jrrh.v7i3.31787>

مقدمه

از پیش تعیین شده همراه با احساس کنترل اندک بر زندگی و درماندگی)، حال لذت‌جویانه (باور به زندگی در لحظه، غنیمت‌شمردن لذت‌های کوتاه‌مدت و بی‌توجهی به آینده) و آینده (تلاش و برنامه‌ریزی برای رسیدن به اهداف و پاداش‌های درازمدت همراه با احساس کنترل بر زندگی و تأثیر بر دستاوردها (۱۷).

بررسی‌های سازه چشم‌انداز زمان با ویژگی‌های روان‌شناختی، برای مثال گذشته منفی و حال تقدیرگرا با عاطفه منفی (۱۸)؛ حال لذت‌جویانه با عاطفه مثبت (۱۹) و آینده با نگرش مثبت به زندگی (۵) همبستگی نشان داده است؛ اما به رابطه این سازه با باورها و پایبندی به اعمال و مناسک دینی کمتر توجه شده است. با این حال به لحاظ نظری هر دو مفهوم به هم شباهت دارند. چشم‌انداز زمان و مذهب هر دو چارچوب‌هایی هستند که به زندگی انسان‌ها معنا می‌بخشند. علاوه بر این، آنها موجب خودنظم‌بخشی رفتار آدمی می‌شوند و به زندگی وی جهت و هدف می‌دهند (۲۰). بنابراین، منطقی به نظر می‌رسد که دین‌داری و پایبندی به اعمال مذهبی با رویکرد و نگرش فرد به زمان ارتباط داشته باشد. بهزیستی روان‌شناختی «تلاش برای کمال در جهت تحقق توانایی‌های بالقوه واقعی فرد» به شمار می‌آید (۲۱). در نظریه بهزیستی روان‌شناختی ریف<sup>۳</sup>، این متغیر مفهومی چندبُعدی دارد که شش مؤلفه ذیل را دربرمی‌گیرد: پذیرش خود<sup>۴</sup> (نگرش مثبت نسبت به جنبه‌های مختلف خوب و بد و زندگی گذشته خود)، روابط مثبت با دیگران<sup>۵</sup> (احساس رضایت از رابطه با دیگران و درک اهمیت این وابستگی‌ها)، خودمختاری<sup>۶</sup> (احساس استقلال و اثرگذاری بر رویدادهای زندگی و نقش فعال در رفتارها)، تسلط بر محیط (حس تسلط بر محیط، کنترل فعالیت‌های بیرونی و بهره‌گیری مؤثر از فرصت‌های پیرامون)، زندگی هدفمند<sup>۷</sup> (هدفمندی و معناداری زندگی) و رشد فردی<sup>۸</sup> (احساس رشد مداوم و دستیابی به تجربه‌های نو به‌عنوان موجودی با استعدادهای بالقوه). هر کدام از این مؤلفه‌ها به‌تنهایی و با هم نقش مهمی در سلامت جسمی و روانی انسان دارد. مطالعات مختلف نشان‌دهنده رابطه باورهای دینی و عمل به آنها با ابعاد مختلف سلامت روانی از جمله بهزیستی روان‌شناختی و ذهنی است. در این

در آموزه‌های دینی ما به تربیت جوانان باایمان تأکید ویژه‌ای شده است. در این زمینه، سال‌ها است نهادهای رسمی و غیررسمی فعالیت‌های مختلفی برای تشویق آنان به منظور گرایش به باورها و اعمال دینی اصیل سازمان‌دهی کرده‌اند. از مهم‌ترین این اعمال اعتکاف است. آمارها نیز نشان می‌دهد که بخش قابل‌توجهی از شرکت‌کنندگان این مراسم نوجوانان و جوانان سنین ۱۵ تا ۳۰ هستند (۱). آنچه اعتکاف را از عبادات دیگر متمایز می‌کند و آن را در ردیف عباداتی چون حج و عمره قرار می‌دهد، بهره‌گیری آن از اجتماع چند عبادت است شامل حضور در مسجد و روزه، نماز، دعا و مناجات؛ قرائت قرآن کریم و اذکار مقدس و افکار مبارک همراه با وضو و طهارت (۲).

اعتکاف آثار اجتماعی و فردی گسترده‌ای دارد. اسلام بر آن است که تهذیب نفس می‌تواند حس تعهد و دردمندی اجتماعی را بیورد. گسترش چنین روحیه‌ای موجب کاهش حرص و آز و اهمیت‌یافتن مسائل معنوی و کاهش گناه، جرم و منتفع‌شدن جامعه می‌گردد (۳). در پژوهش‌های مختلف نیز نشان داده شده است که دین‌داری و عمل دینی با سازگاری اجتماعی (۴) درستکاری تحصیلی (۵)، گرایش کمتر به مصرف مواد مخدر (۶) و اقدام به بزه (۷) همبستگی دارد. براین‌اساس، اعتکاف که عملی مبتنی بر باورهای دینی و ارزش‌های مذهبی است از این قاعده مستثنا نیست. نتایج تحقیقات گویای این است که دین‌باوری و پایبندی به اعمال دینی با ابعاد مختلف روانی آدمی مانند شادکامی (۸)، رضایت از زندگی (۹)، رضایت زناشویی (۱۰)، سلامتی جسمانی (۱۱)، خودکنترلی (۱۲)، کارکرد مناسب شناختی (۱۳) و بهبودی از بیماری جسمانی و روانی (۱۴) رابطه دارد.

ادراک فرد از گذشته، حال و آینده نقش مهمی در تعیین هدف، برنامه‌ریزی، تصمیم‌گیری و اقدام به عمل دارد (۱۵). از مشهورترین رویکردهای معاصر روان‌شناختی مطالعه تفاوت‌های فردی در حوزه زمان، نظریه چشم‌انداز زمان<sup>۱</sup> زیمباردو و بوید<sup>۲</sup> است (۱۶). سازه اخیر به پنج عامل اشاره دارد؛ گذشته منفی (تجربیات آزارنده در گذشته فرد)، گذشته مثبت (حس خوشایند و حسرت نسبت به روزهای خوش گذشته)، حال تقدیرگرا (اعتقاد به سرنوشت و نقش

<sup>3</sup> Reef Psychological Wellbeing Theory

<sup>4</sup> self acceptance

<sup>5</sup> positive relationships with others

<sup>6</sup> autonomy

<sup>7</sup> purpose in Life

<sup>8</sup> personal growth

<sup>1</sup> time perspective

<sup>2</sup> Zimbardo & Boyd

نمونه‌گیری هدفمند انتخاب شد تا کاملاً با نمونه مطالعه همساز شود. در نهایت، یافته‌ها با استفاده از آزمون‌های آمار توصیفی و استنباطی (مانوا) تجزیه و تحلیل شد.

ابزارهای پژوهش عبارت است از:

**الف) پرسش‌نامه چشم‌انداز زمان زیمباردو<sup>۱</sup>:** زیمباردو و بوید<sup>۲</sup> این پرسش‌نامه را که ۳۶ عبارت دارد و در طیف لیکرت پنج‌درجه‌ای نمره‌گذاری می‌شود، در سال ۱۹۹۹ طراحی کرده‌اند. مقیاس یادشده پنج زیرمقیاس دارد که عبارت است از: گذشته منفی، گذشته مثبت، حال تقدیرگرا، حال لذت‌جویانه و آینده. بررسی پایایی و روایی این ابزار در کشورهای مختلف نشان‌دهنده روایی و پایایی پذیرفتنی آن است (۲۵). در ایران نیز نتایج بررسی ویژگی‌های روان‌سنجی این مقیاس مؤید ساختار سازه‌ای مناسب و ابزاری روا و پایا است (۲۴). آلفای کرونباخ در پژوهش حاضر برای زیرمقیاس‌های بیان‌شده به‌ترتیب برابر با ۰/۷۷، ۰/۶۹، ۰/۷۰، ۰/۷۵ و ۰/۷۲ بود.

**ب) پرسش‌نامه بهزیستی معنوی<sup>۳</sup>:** پالوتزین و الیسون<sup>۴</sup> این پرسش‌نامه ۲۰ سؤالی را در سال ۱۹۸۲ طراحی کرده‌اند. گویه‌های فرد آزمون مربوط به خرده‌مقیاس بهزیستی مذهبی و سؤالات زوج مربوط به خرده‌مقیاس بهزیستی وجودی است. ضرایب آلفای کرونباخ بهزیستی مذهبی، وجودی و کل مقیاس در این پژوهش به‌ترتیب برابر با ۰/۹۱، ۰/۹۱ و ۰/۹۳ (۲۶) و در پژوهش نمونه ایرانی ضرایب پایایی بازآزمایی آنها به‌ترتیب برابر با ۰/۷۸، ۰/۸۰، و ۰/۸۵ گزارش شده است (۲۳). در بررسی حاضر آلفای کرونباخ برای بهزیستی مذهبی و بهزیستی وجودی به‌ترتیب برابر با ۰/۷۰ و ۰/۷۳ به دست آمده است.

**پ) نسخه کوتاه پرسش‌نامه بهزیستی روان‌شناختی ریف<sup>۵</sup>:** این سنجه خود‌گزارشی ۱۸ گویه دارد که شش مؤلفه پذیرش خود، روابط مثبت با دیگران، خودمختاری، تسلط بر محیط، زندگی هدفمند و رشد فردی را می‌سنجد و یک نمره کل به دست می‌دهد. همبستگی این نوشتار با مقیاس اصلی از ۰/۷ تا ۰/۸۹ گزارش شده است (۲۷). نتایج حاصل از بررسی ساختار عاملی و ویژگی‌های روان‌سنجی این پرسش‌نامه در نمونه ایرانی نشان‌دهنده ساختار شش‌عاملی این سنجه و

زمینه، نتایج پژوهشی نشان داده است که باورهای مذهبی و جهت‌گیری دینی درونی تأثیر مثبتی بر سلامتی، رضایت از زندگی و بهزیستی ذهنی و روان‌شناختی دارد (۲۲).

بهزیستی معنوی تمایل به جست‌وجوی معنا و هدف وجود انسان، عادت به پرسش‌کشیدن هر چیز و درک مسائل انتزاعی تعریف شده است (۱). برخی از پژوهشگران و نظریه‌پردازان آن را ترکیبی از بهزیستی مذهبی (ارتباط با خدا) و وجودی (ارتباط با جهان) می‌دانند که احساس معنا، رضایت و هدفمندی در زندگی را دربرمی‌گیرد (۲۳). برخی آن را شامل دو بُعد روانی (هدفمندی در زندگی و رضایت از آن) و مذهبی (رابطه فرد با خداوند یا نیرویی ماورایی) می‌دانند. این قسم از بهزیستی نوعی حس یکپارچگی و تمامیت به فرد می‌بخشد که موجب می‌شود وی علاوه بر خود به دیگران نیز بیندیشد و دانش و بینشش افزایش و علائقش به ورای نیازهای معمولی گسترش یابد (۱). بررسی‌ها گویای تأثیر مثبت باورهای مذهبی و اعمال دینی بر بهزیستی معنوی است (۲۴).

با توجه به مطالب یادشده، این پژوهش با هدف مقایسه چشم‌انداز زمان، بهزیستی معنوی و بهزیستی روان‌شناختی در جوانان معتکف و غیرمعتکف شهر تبریز انجام گرفته است.

## روش کار

**پیروی از اصول اخلاق پژوهش:** پاسخگویان با رضایت کامل و بدون نیاز به ذکر نام و مشخصات پرسش‌نامه‌ها را تکمیل کردند. شرکت در پژوهش هیچ تهدید جانی یا اخلاقی برای آنان نداشت. توزیع پرسش‌نامه‌ها و گردآوری اطلاعات نیز با همکاری معاونت پژوهشی دانشکده ادبیات و علوم انسانی دانشگاه ارومیه صورت گرفت.

روش این مطالعه بنیادی همبستگی-توصیفی و از نوع علی-مقایسه‌ای است. جامعه آماری پژوهش تمامی شرکت‌کنندگان ۱۸ تا ۳۵ سال در مراسم اعتکاف سال ۱۳۹۷ شهر تبریز بود. از بین ۴۰ مسجد اختصاص یافته، ۱۵ مسجد بر اساس مناطق جغرافیایی چهارگانه تبریز و مرکز آن به‌صورت تصادفی انتخاب شد. ۲۵۰ پرسش‌نامه در روز نخست و پیش از آغاز مراسم به‌صورت تصادفی ساده بین شرکت‌کنندگان در دامنه سنی موردنظر (شامل بیش از ۷۰ درصد کل شرکت‌کنندگان) توزیع و توضیحات لازم به آنان داده شد. از این تعداد ۲۲۰ پرسش‌نامه وارد تحلیل شد. گروه مقایسه بر اساس ملاک‌های جنس، سن، تحصیلات و شغل و به روش

1) ZUPI

2) Zimbardo & Boyed

3) SWBQ

4) Paloutzian and Ellison

5) RSPWB

یافته‌ها

میانگین سنی شرکت‌کنندگان در پژوهش حاضر (۶۰ درصد زن و ۴۰ درصد مرد) ۲۸/۵ و میانگین سال‌های تحصیل آنان ۱۴ بود. ۴۵ درصد شرکت‌کنندگان دانشجویان دانشگاه‌ها و بقیه از مشاغل دیگر شامل زنان خانه‌دار، افراد بدون شغل، کارمندان ادارات و مشاغل آزاد بودند. نتایج مربوط به شاخص‌های توصیفی متغیرها در جدول شماره ۱ آمده است.

پایایی و روایی پذیرفتنی آن است (۲۸). در مطالعه حاضر آلفای کرونباخ به‌دست‌آمده برای مؤلفه‌های یادشده و نمره کل به ترتیب برابر با ۰/۶۴، ۰/۶۹، ۰/۷۰، ۰/۷۱، ۰/۶۵، ۰/۶۹ و ۰/۶۹ بود.

جدول ۱) شاخص‌های توصیفی متغیرهای پژوهش در جوانان معتکف و غیرمعتکف

متغیر	مؤلفه	گروه	میانگین	انحراف معیار
بهزیستی روان‌شناختی	خودمختاری	معتکف	۹/۴۶	۱/۸۶
		غیرمعتکف	۹/۴۴	۱/۸۱
	تسلط بر محیط	معتکف	۱۱/۴۴	۲/۴۲
		غیرمعتکف	۱۱/۹۴	۱/۵۸
	رشد فردی	معتکف	۶/۲۷	۲/۶۰
		غیرمعتکف	۶/۷۰	۲/۳۶
	روابط مثبت با دیگران	معتکف	۸/۲۴	۳/۰۵
		غیرمعتکف	۸/۳۷	۲/۷۴
	زندگی هدفمند	معتکف	۷/۳۲	۲/۷۵
		غیرمعتکف	۸/۹۷	۲/۴۸
بهزیستی معنوی	پذیرش خود	معتکف	۷/۲۶	۲/۸۸
		غیرمعتکف	۸/۱۶	۲/۲۷
	نمره کل	معتکف	۴۸/۹۹	۱۰/۸۱
		غیرمعتکف	۵۲/۷۷	۷/۸۵
	بهزیستی مذهبی	معتکف	۳۲/۷۲	۵/۴۷
		غیرمعتکف	۳۷/۵۵	۶/۳۸
	بهزیستی وجودی	معتکف	۳۶/۲۹	۶/۶۴
		غیرمعتکف	۳۵/۴۹	۵/۴۳
	نمره کل	معتکف	۶۷/۲۰	۹/۲۵
		غیرمعتکف	۶۷/۸۳	۹/۲۹
چشم‌انداز زمان	گذشته مثبت	معتکف	۲۶/۴۹	۷/۵۲
		غیرمعتکف	۲۶/۱۰	۶/۹۹
	گذشته منفی	معتکف	۲۹/۷۳	۸/۷۴
		غیرمعتکف	۲۶/۴۲	۸/۳۱
	حال تقدیرگرا	معتکف	۲۷/۶۰	۵/۰۹
		غیرمعتکف	۲۵/۹۴	۵/۹۷
	حال لذت‌جویانه	معتکف	۴۴/۶۲	۱۱/۱۸
		غیرمعتکف	۴۸/۷۳	۱۱/۴۶
	آینده	معتکف	۳۶/۵۱	۹/۱۷
		غیرمعتکف	۳۴/۲۹	۹/۷۵

ویلز<sup>۳</sup>، اثر هتلینگ<sup>۴</sup> و بزرگ‌ترین ریشه روی<sup>۵</sup> نشان داد که آزمون مانوا درباره عامل گروه‌بندی ( $P < 0.01$  و  $F = 11/34$ ) در سطح کمتر از ۰/۰۵ معنادار بود؛ یعنی دو گروه مقایسه‌شده

بر اساس نتایج آزمون لوین<sup>۱</sup> و معنادار نبودن آن ( $P > 0.05$ )، شرط برابری واریانس‌های گروه‌های مطالعه‌شده رعایت شد؛ بنابراین از آزمون مانوا برای تحلیل داده‌ها استفاده شد. بررسی یافته‌های حاصل از آزمون‌های چهارگانه اثر پیلای<sup>۲</sup>، لامبدای

<sup>3)</sup> Lambda Wilks

<sup>4)</sup> Hotelling's trace

<sup>5)</sup> Roy's largest root

<sup>1)</sup> Levene's Test

<sup>2)</sup> Pillai's Trace



حداقل در یکی از متغیرهای بررسی شده با هم تفاوت داشتند.

جدول ۲) نتایج آزمون مانوای تفاوت دو گروه در متغیرهای مطالعه شده

P-value	F	میانگین مجذورات	درجه آزادی	منبع تغییرات	
۰/۹۲	۰/۱۱	۰/۳۶	۱	۰/۳۶	خودمختاری
۰/۶۴	۱/۱۲	۱/۵۱	۱	۱/۵۱	تسلط بر محیط
۰/۰۶	۳/۳۲	۲۰/۵۱	۱	۲۰/۵۱	رشد فردی
۰/۶۴	۰/۲۱	۱/۷۸	۱	۱/۷۸	روابط مثبت با دیگران
۰/۰۰۱	۱۲/۰۸	۷۹/۴۷	۱	۷۹/۴۷	زندگی هدفمند
۰/۰۰۰	۱۲/۳۲	۸۹/۱۰	۱	۸۹/۱۰	پذیرش خود
۰/۰۰۰	۱۷/۶۰	۱۵۷۳/۲۴	۱	۱۵۷۳/۲۴	کل
۰/۰۱	۴/۲۵	۱۵۰/۱۱	۱	۱۵۰/۱۱	بهزیستی مذهبی
۰/۲۰	۹/۶۴	۳۵۴/۶۰	۱	۳۵۴/۶۰	بهزیستی وجودی
۰/۳۹	۰/۷۴	۶۲/۶۲	۱	۶۲/۶۲	کل
۰/۳۱	۰/۳۱	۱۶/۰۴	۱	۱۶/۰۴	گذشته مثبت
۰/۰۰۰	۱۶/۵۷	۱۲۰۴/۵۱	۱	۱۲۰۴/۵۱	گذشته منفی
۰/۰۰۲	۹/۸۸	۳۰۴/۴۴	۱	۳۰۴/۴۴	حال تقدیرگرا
۰/۰۰۰	۱۴/۴۶	۱۸۵۳/۲۰	۱	۱۸۵۳/۲۰	حال لذت‌جویانه
۰/۰۱	۶/۰۹	۵۴۵/۶۸	۱	۵۴۵/۶۸	آینده

بهزیستی روان‌شناختی

بهزیستی  
معنوی

چشم‌انداز زمان

افسردگی، اضطراب، اعتماد به نفس اندک، خلق پایین و انگیزش پایین رابطه دارد (۲۹). در تبیین این یافته شاید بتوان گفت که افراد معتکف از طریق شرکت در فعالیت‌های مذهبی در تلاش برای رهاسازی خود از اثرات ناخوشایند گذشته و بازسازی روانی هستند. به باور برخی دین و باورهای مذهبی کارکرد محافظتی دارد و می‌تواند از فرد در برابر تنش و اضطراب در زندگی محافظت کند (۳۰). این باورها می‌تواند موجب بازاریابی رخدادهای زندگی و تجدیدنظر در معنای آنها شود و از منظری دیگر به آن توجه کند، جنبه‌های مثبت آن را ببیند و رشد شخصی ناشی از مواجهه با آن را تسهیل نماید (۳۱).

از دیگر نتایج پژوهش حاضر این بود که در مؤلفه‌های متغیر بهزیستی معنوی، فقط بین بهزیستی مذهبی افراد معتکف و غیرمعتکف تفاوت معناداری وجود داشت و بهزیستی مذهبی افراد معتکف پایین‌تر از افراد غیرمعتکف بود. در تبیین این یافته می‌توان گفت افرادی که در فعالیت‌های مذهبی مهم شرکت می‌کنند به سبب رضایت کمتر از وضعیت موجود خود، همواره در پی تحکیم و تقویت ایمان و باور خود هستند. از این رو، این حس خلأ در بهزیستی معنوی عاملی است که این افراد را به انجام فعالیت‌های مذهبی سوق داده است. یافته دیگر اینکه بین دو گروه معتکف و غیرمعتکف از نظر

طبق جدول‌های شماره ۱ و ۲ میانگین نمره کل بهزیستی روان‌شناختی و مؤلفه‌های زندگی هدفمند، پذیرش خود، بهزیستی مذهبی و حال لذت‌گرا در گروه غیرمعتکف به‌طور معناداری متفاوت با گروه معتکف و از آن مطلوب‌تر بود. در مؤلفه‌های بهزیستی وجودی و گذشته مثبت تفاوتی بین دو گروه مشاهده نشد ولی در مؤلفه‌های دیگر میانگین گروه معتکف بالاتر بود.

### بحث و نتیجه‌گیری

هدف پژوهش حاضر مقایسه متغیرهای چشم‌انداز زمان، بهزیستی معنوی و بهزیستی روان‌شناختی در جوانان معتکف و غیرمعتکف بود. نتایج مربوط به مقایسه مؤلفه گذشته منفی نشان داد که بین دو گروه تفاوت معناداری وجود داشت و جوانان معتکف گذشته منفی بیشتری نسبت به جوانان غیرمعتکف گزارش کردند. به عبارتی، گروه نخست تجربیات گذشته خود را منفی ارزیابی کردند و این تجربه هنوز هم می‌تواند آنان را پریشان کند و زندگی‌شان را تحت تأثیر قرار دهد. افرادی با این نوع سوگیری نسبت به گذشته دیدگاهی بدبینانه دارند و اغلب در گذشته خود با رویدادهای آسیب‌زایی مواجه شده‌اند و یا ادراک و برداشت منفی از رخدادهای خنثای پیشین دارند. این برداشت با احساس تنهایی،

### پیشنهاد‌های پژوهش

پیشنهاد می‌شود تفاوت‌های جنسیتی در پژوهش‌های آتی بررسی شود.

### قدردانی

از شرکت‌کنندگان در پژوهش و سرکار خانم شلر آب‌خیز و جناب آقای دکتر حیدری معاون پژوهشی محترم دانشکده ادبیات و علوم انسانی تقدیر و تشکر می‌شود.

### ملاحظات اخلاقی

بنا بر اظهار مؤلفان مقاله، معاونت پژوهشی دانشکده ادبیات و علوم انسانی دانشگاه ارومیه این پژوهش را مطابق با اصول اخلاق در پژوهش‌های زیست‌پزشکی تشخیص داده است.

### حامی مالی

بنا بر اظهار مؤلفان مقاله، این پژوهش حامی مالی ندارد و با هزینه شخصی مؤلفان به انجام رسیده است.

### تضاد منافع

مؤلفان مقاله هیچ‌گونه تضاد منافی درباره این پژوهش گزارش نکرده‌اند.

### مشارکت مؤلفان

طراحی پژوهش، نظارت بر اجرا، همکاری در نگارش مقاله: مؤلف اول؛ همکاری در نوشتن مقاله و تحلیل داده‌ها: مؤلف دوم و همکاری در جمع‌آوری داده‌ها، ویرایش و نگارش مقاله: مؤلف سوم.

### References

1. Halil E, Kardaş S. Spiritual well-being: Scale development and validation. *Spiritual Psychology and Counseling*. 2017;2(1):73-88.
2. Mahdavi-Arfa H. *Se Rooz Mehmani-ye Khoda*. Mashhad: Godse Razavi; 2017. (Full Text in Persian)
3. Nobahar R. *I'tikaf*, translated by Mohammadi. Qom: Nahavandi; 2011. (Full Text in Persian)
4. Mikaeli Manee F. *Emotion Dysregulation in*

### محدودیت‌های پژوهش

با توجه به اینکه پژوهش حاضر در گروه جوانان اجرا و داده‌ها فقط از یک شهر جمع‌آوری شد، باید در تعمیم نتایج احتیاط شود. علاوه بر این، از آنجایی که امکان کنترل تمام متغیرها وجود نداشت پژوهش حاضر با محدودیت حاصل از شرایط تحقیق همراه بود.

<sup>۱)</sup> Krok

Individuals with Risky Sexual Behaviors and Normal People. *Journal of Mazandaran University of Medical Sciences*. 2014;23(109):206-14. (Full Text in Persian)

5. Hongwei Y, Glanzer PL, Johnson BR, Sriram R, Moore B. The association between religion and self-reported academic honesty among college students. *Journal of Beliefs & Values*. 2017;38(1):63-76.

6. Marsiglia FF, Ayers SL, Hoffman S. Religiosity and adolescent substance use in Central Mexico: Exploring the influence of internal and external religiosity on cigarette and alcohol use. *American Journal of Community Psychology*. 2012;49(1-2):87-97.

7. Purwono U, French DC, Eisenberg N, Christ S. Religiosity and effortful control as predictors of antisocial behavior in Muslim Indonesian adolescents: Moderation and mediation models. *Psychology of Religion and Spirituality*. 2019;11(1):55.

8. Manzari Tavakoli AR, Araqi Pour N. Relationship between religiosity and happiness among students of Islamic Azad University of Kerman 1389-1388. *Educational Psychology*. 2011;6(19):19-45. (Full Text in Persian)

9. Abdollah-Pour N, Seyyed Mahdavi Aghdam M-R, Gholizadeh H, Ali Ashrafi Zaki Z. The Relationship between Religiosity and Life Satisfaction; A Case Study of Students at Islamic Azad University of Tabriz. *Biquarterly Journal of Islamic Education*. 2011; 6(12):141-53. (Full Text in Persian)

10. Nikoei M, Seif S. Barresi-ye Rabete-ye Dini ba Rezayatmandi-ye Zanashoei. *Journal of Counseling Research*. 2005;4(13):61-79. (Full Text in Persian)

11. Oates GL. Effects of religiosity dimensions on physical health across non-elderly Black and White American panels. *Review of religious research*. 2016;58(2):249-70.

12. Adamczyk A, Freilich JD, Kim C. Religion and crime: A systematic review and assessment of next steps. *Sociology of Religion*. 2017;78(2):192-232.

13. Jung J, Lee CH, Shin K, Roh D, Lee S-K, Moon YS, et al. Specific association between religiosity and cognitive functions in Alzheimer's Disease. *American Journal of Alzheimer's Disease & Other Dementias*. 2019;34(4):254-60.

14. Abu HO, McManus DD, Lessard DM, Kiefe CI, Goldberg RJ. Religious practices and changes in health-related quality of life after hospital discharge for an acute coronary syndrome. *Health and quality of life outcomes*. 2019;17(1):1-10.

15. Stolarski M, Fieulaine N, Van Beek W. Time perspective theory: Review, research and application: Springer; 2015.

16. Stolarski M, Zajenkowski M, Jankowski KS, Szymaniak K. Deviation from the balanced time perspective: A systematic review of empirical

relationships with psychological variables. *Personality and Individual Differences*. 2020;156:109772.

17. Mooney A, Earl JK, Mooney CH, Bateman H. Using balanced time perspective to explain well-being and planning in retirement. *Frontiers in psychology*. 2017;8:1781.

18. Akirmak U. The validity and reliability of the Zimbardo time perspective inventory in a Turkish sample. *Current Psychology*. 2019:1-14.

19. Sailer U, Rosenberg P, Al Nima A, Gamble A, Gärling T, Archer T, et al. A happier and less sinister past, a more hedonistic and less fatalistic present and a more structured future: time perspective and well-being. *PeerJ*. 2014;2:e303.

20. Łowicki P, Witowska J, Zajenkowski M, Stolarski M. Time to believe: Disentangling the complex associations between time perspective and religiosity. *Personality and Individual Differences*. 2018;134:97-106.

21. Ryff CD. Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of personality and social psychology*. 1989;57(6):1069.

22. Abdel-Khalek AM. Religiosity and subjective well-being in the Arab context: Cambridge Scholars Publishing; 2019.

23. Dehshiri GR, Najafi M, Sohrabi F, Taraghijah S. Development and Validation of the Spiritual Well-being Questionnaire among University students. *Journal of Psychological Studies*. 2013;9(4):73-98. (Full Text in Persian)

24. Alizadeh Fard S, Mohtashami T, Haghightatgoo M, Zimbardo PG. Investigation of psychometric characteristics of time perspective inventory (Short form) in adult population of tehran. *Clinical Psychology and Personality*. 2020;14(2):157-69. (Full Text in Persian)

25. Zimbardo PG, Boyd JN. Putting time in perspective: A valid, reliable individual-differences metric. *Time perspective theory; review, research and application: Springer*; 2015. p. 17-55.

26. Paloutzian R, Ellison C. Loneliness, spiritual well-being and quality of life In Peplau Letitia and Perlman Daniel (eds), *Loneliness: A sourcebook of current theory, research and therapy*. New York: Wiley Interscience. [Google Scholar]; 1982.

27. Ryff CD, Singer B. Ironies of the human condition: Well-being and health on the way to mortality. 2003.

28. Michaeli Manee F. The Study of undergraduate students' psychological well-being status in Urmia University. *The Horizon of Medical Sciences*. 2011;16(4):65-7. (Full Text in Persian)

29. Precin P. Past negative time perspective as a predictor of grade point average in occupational

therapy doctoral students. *American Journal of Occupational Therapy*. 2018; 72 (4-Supplement-1): 7211510204p1-p1.

30. Helliwell JF, Wang S. The state of world happiness. *World happiness report*. 2012:10-57.

31. Park CL. Religion as a meaning-making framework in coping with life stress. *Journal of social issues*. 2005;61(4):707-29.

32. Villani D, Sorgente A, Iannello P, Antonietti A. The role of spirituality and religiosity in subjective well-being of individuals with different religious status. *Frontiers in psychology*. 2019;10:1525.

33. Krok D. The role of meaning in life within the relations of religious coping and psychological well-being. *Journal of religion and health*. 2015;54(6):2292-308.