

پیش‌بینی پریشانی روانشناختی دانشجویان: نقش نشاط معنوی و تاب‌آوری

امیررضا فرقانی^۱، امین داوری^۲، الهه ایوبی^۳، میثم صادقی^{۴*}

۱. کارشناسی ارشد مشاوره خانواده، گروه مشاوره، دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی، دانشگاه فردوسی، مشهد، ایران.
۲. کارشناسی ارشد مشاوره خانواده، گروه مشاوره، دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی، دانشگاه فردوسی، مشهد، ایران.
۳. کارشناسی ارشد روان‌شناسی عمومی، گروه روان‌شناسی، دانشگاه علامه طباطبائی تهران، تهران، ایران.
۴. استادیار سنجش و اندازه‌گیری، گروه روانشناسی شناختی، موسسه آموزش عالی علوم شناختی، تهران، ایران.

* نویسنده مسئول: m.sadeghi@icss.ac.ir

چکیده

مقدمه و هدف: دانشجویان در طول تحصیل خود تنش‌های زیادی را تجربه می‌کنند که با پریشانی‌های روانشناختی مانند اضطراب، استرس و افسردگی توأم هست. لذا مطالعه حاضر باهدف بررسی نقش نشاط معنوی و تاب‌آوری در پیش‌بینی پریشانی روانشناختی دانشجویان انجام شد.

روش بررسی: پژوهش حاضر توصیفی - همبستگی بود. جامعه پژوهش شامل تمامی دانشجویان کارشناسی دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی دانشگاه فردوسی مشهد در سال تحصیلی ۱۴۰۱-۱۴۰۲ بودند که بر اساس جدول گجرسی و مورگان، تعداد ۲۲۵ نفر به روش نمونه‌گیری تصادفی طبقه‌ای به‌عنوان نمونه انتخاب شدند؛ و به پرسش‌نامه‌های نشاط معنوی چیریان و افروز (۱۳۹۵) تاب‌آوری کونور و دیویدسون (۲۰۰۳) و پریشانی روانشناختی کسلر و همکاران (۲۰۰۲) پاسخ دادند. در تحلیل داده‌ها از آزمون همبستگی پیرسون و مدل رگرسیون خطی چندگانه به شیوه گام‌به‌گام با نرم‌افزار SPSS نسخه ۲۲ استفاده شد.

یافته‌ها: نتایج نشان داد رابطه بین نشاط معنوی ($r = -0/493$) و تاب‌آوری ($r = -0/567$) با پریشانی روانشناختی منفی و معنی‌دار بود، همچنین نشاط معنوی و تاب‌آوری در مجموع توانایی پیش‌بینی ۳۵/۷ درصد از تغییرات پریشانی روانشناختی را داشتند.

بحث و نتیجه‌گیری: بر اساس نتایج از مسئولین دانشگاه انتظار می‌رود، جهت ارتقای نشاط معنوی و تاب‌آوری دانشجویان در برنامه‌های فرهنگی و مشاوره دانشگاه، برنامه‌ریزی‌های لازم را انجام دهند.

واژگان کلیدی: نشاط معنوی، تاب‌آوری، پریشانی روانشناختی، دانشجویان.

مقدمه

دوره گذار از دبیرستان به دانشگاه دوره‌ای مهم و اساسی از مراحل زندگی است که با مشکلات، پریشانی و آشفتگی‌های روانی (psychological distress) همراه است (۱). پریشانی روانشناختی اصطلاحی است که برای توصیف کلی روان‌پزشکی در یک فرد با ترکیبی از علائم افسردگی اضطراب و استرس استفاده می‌شود و به‌عنوان عامل آسیب‌شناختی در انواع متعدد اختلالات روانی شناخته‌شده است (۲). همچنین پریشانی به‌طور گسترده‌ای به‌عنوان یک حالت در پاسخ به عوامل استرس‌زا و با ناراحتی ادراک‌شده مشخص می‌شود (۳). افراد با پریشانی روانشناختی، آشفتگی هیجانی خود را غیرقابل تحمل و غیرقابل‌پذیرش توصیف و ارزیابی می‌کنند برای تسکین حالات هیجانی منفی خود تلاش می‌کنند و قادر به تمرکز توجه به موضوعی غیر از احساس پریشانی خود نیستند (۴). افراد مبتلا به پریشانی روانی بیشتر از علائم بیماری جسمی شکایت می‌کنند و فراوانی بیماری‌های جسمی، پیش‌بینی‌کننده قوی آسیب در کارکرد اجتماعی روانشناختی و جسمی است (۵). پریشانی روانشناختی موجب کاهش سلامتی است، و تأثیر منفی قابل‌توجهی بر عملکرد افراد دارد (۶). بر اساس نتایج مطالعه‌ای بر روی دانشجویان کارشناسی پرستاری ۲۱/۹ درصد از دانشجویان دارای علائم افسردگی خفیف تا بسیار شدید، ۱۶/۱ درصد دارای علائم استرس و ۲۸/۷ درصد دارای علائم اضطراب بودند و میزان اضطراب در دختران بیشتر از پسران بود (۷). از این‌رو توجه به پریشانی روانشناختی و نقش عوامل تأثیرگذار در آن لازم و ضروری است.

احساس نشاط یکی از مهم‌ترین پشتوانه‌های انسان برای مقابله با مشکلات است، زیرا نشاط یکی از علل تأثیرگذار در برقراری اصول بهداشت روانی و خوشبختی است و بر فضای شناختی و رشد آن اثر می‌گذارد؛ و می‌توان گفت همه تلاش هر انسان در جهت یافتن شادی، نشاط و خوشبختی در آینده هست (۸). مفهوم نشاط جایگاه خاصی در قرآن دارد و ۲۵ بار با الفاظ مختلف در الهی بیان شده است. خداوند در تمام آیات و روایات از مسلمانان و در رأس آن‌ها پیامبر عظیم‌الشان اسلام می‌خواهد حزن و اندوهی به خود راه ندهند، بلکه اندوه از شیطان، منافقین، کفار و مشرکین است. بعضی از عوامل و اهداف ایجاد شادی عبارت‌اند از:

ایمان، اتفاق، لذت پرهیز از گناه، ازدواج، گشاده‌رویی، انجام‌وظیفه، بینش صحیح نسبت به جهان، احیای حق و از بین بردن باطل، شاد کردن دیگران، گره‌گشایی، اعیاد اسلامی،

صله رحم، نظم، گفتار زیبا و مطالعه (۹).

نشاط معنوی (Spiritual Vitality) به معنای احساس آرامش، مهرورزی، امیدبخشی یا وارستگی، بخشایش‌گری، برخورد از طراوت و زلالی درون و باور قلبی به خالق هستی است (۱۰). در پژوهش‌ها نقش نشاط معنوی در پیش‌بینی سلامت روان کارکنان (۱۱)، امنیت روانی ورزشکاران (۱۲) و تاب‌آوری کارکنان (۱۳) تأیید شده است.

ازجمله عواملی است که از بروز مشکلات روانی در میان افراد جلوگیری به‌عمل می‌آورد و آن‌ها را از بروز اثرات روانی رویدادهای مشکل‌زا در امان نگاه می‌دارد، تاب‌آوری هست (۱۴). تاب‌آوری به‌عنوان منبعی برای تسهیل غلبه بر مصائب مشکلات، مقاومت در برابر تنش و از بین بردن اثرات روانی آن‌ها تعریف شده است؛ به‌بیان‌دیگر تاب‌آوری سازگاری مثبت در واکنش به شرایط ناگوار است (۱۵). البته تاب‌آوری تنها پایداری در برابر آسیب‌ها یا شرایط تهدیدکننده نیست و حالتی انفعالی در رویارویی با شرایط خطرناک نیست بلکه شرکت فعال و سازنده در محیط پیرامونی خود است و توانمندی فرد در برقراری تعادل زیستی روانی، در شرایط خطرناک است (۱۶). تاب‌آوری اطمینان فرد به توانایی‌هایش برای غلبه بر تنش داشتن توانایی‌های مقابله‌ای، حرمت خود، ثبات عاطفی و ویژگی‌های فردی است که حمایت اجتماعی از طرف دیگران را افزایش می‌دهد (۱۷). پژوهش‌ها از نقش تاب‌آوری در پریشانی روان‌شناختی زنان مبتلا به اختلال مصرف مواد (۱۸)، پریشانی روان‌شناختی مردم در دوره شیوع ویروس کرونا (۱۹)، بر کاهش آشفتگی روان‌شناختی یادگیرندگان (۲۰) حکایت دارند.

جوانان سرمایه‌های اصلی هر کشوری بوده و ورود به دانشگاه مقطعی بسیار حساس در زندگی جوانان است که غالباً با تغییرات زیادی در روابط اجتماعی و بین فردی آن‌ها همراه است. دانشجویان نقش مهمی در اداره آینده کشور به‌عهده دارند، زیرا دانشجویان نه‌تنها بخش اصلی متخصصان زمینه‌های گوناگون هر کشوری را تشکیل می‌دهند، بلکه همچنین این گروه مدیران اصلی در اداره آینده کشور و رهبر سایر اقشار جامعه در هدایت به سمت کمال و اهداف کشور می‌باشند. از سوی دیگر بخشی از دانشجویان در آینده عهده‌دار آموزش و پرورش نسل‌های بعد از خود خواهند بود و از این طریق به‌طور غیرمستقیم در کمال نسل‌های بعدی جامعه نیز دخالت دارند (۲۱)، لذا جامعه‌ای که به‌سلامت خود و نسل‌های آینده خود می‌اندیشید باید با بررسی و رفع عوامل زمینه‌ساز و ایجادکننده مشکلات روحی روانی و یا حفظ سلامت

می‌شود، دامنه نمرات بین ۱۰ تا ۵۰ هست و نمرات بیشتر نشان‌دهنده تاب‌آوری بالاتر هست (۲۳). کمبل - سیلس و همکاران، روایی سازه را به روش تحلیل عاملی تأییدی مطلوب و قابل قبول گزارش نمودند و پایایی به روش آلفای کرونباخ ۰/۹۲ گزارش نمودند (۲۴). در ایران در مطالعه کیهانی و همکاران، روایی سازه به روش تحلیل عاملی تأییدی، مطلوب ارزیابی شد و پایایی به روش آلفای کرونباخ و دو نیمه‌سازی اسپیرمن - برون به ترتیب برابر با ۰/۶۶۹ و ۰/۶۶۵ به دست آمد (۲۵). در پژوهش حاضر پایایی به روش آلفای کرونباخ ۰/۷۹ به دست آمد.

مقیاس پریشانی روانشناختی: این مقیاس ۱۰ سؤالی توسط کسلر و همکاران (۲۰۰۲) برای شناسایی اختلالات روانی در جمعیت عمومی تدوین شده است که پریشانی روانشناختی را به صورت سازه‌های تک‌بعدی مورد بررسی قرار می‌دهد. مقیاس بر روی یک طیف لیکرت ۵ گزینه‌ای از هیچ‌وقت ۰ تا همیشه ۴ قرار دارد، حداکثر نمره ۴۰ و حداقل نمره صفر هست و نمرات بالاتر نشان‌دهنده پریشانی روانشناختی بیشتر هست. کسلر و همکاران، روایی افتراقی این ابزار را مطلوب و میزان روایی محتوای مقیاس را ۰/۷۵ و ضریب پایایی مقیاس را به روش آلفای کرونباخ ۰/۹۳ گزارش کرده‌اند (۲۶). در ایران در مطالعه یعقوبی، روایی محتوایی این مقیاس ۰/۷۰ به دست آمد، همچنین پایایی مقیاس به روش آلفای کرونباخ ۰/۹۳ گزارش شده است (۲۷). در پژوهش حاضر میزان پایایی به روش آلفای کرونباخ ۰/۷۳ به دست آمد.

در این پژوهش اصول اخلاقی رضایت آگاهانه جهت شرکت در پژوهش، رازداری و محرمانه بودن هویت و اطلاعات آزمودنی‌ها، رعایت صداقت و امانت علمی، آگاهی آزمودنی‌ها از اهداف پژوهش، اطمینان از بی‌خطر بودن پژوهش برای آزمودنی‌ها، تکریم شخصیت و شأن و منزلت انسانی آزمودنی‌ها و تشکر و قدردانی از همکاری آن‌ها رعایت گردیده است. همچنین جهت تحلیل داده‌ها از نرم‌افزار SPSS نسخه ۲۲ و برای بررسی هدف‌ها از آزمون آماری همبستگی پیرسون و مدل رگرسیون خطی چندگانه به شیوه گام‌به‌گام استفاده شد.

یافته‌ها

بر اساس نتایج میانگین و انحراف معیار سنی افراد نمونه برابر با $20/4 \pm 1/45$ بود. از بین افراد نمونه ۶۴ نفر (۲۸/۵ درصد) دختر و ۱۶۱ نفر (۷۱/۵ درصد) پسر بودند. همچنین از بین افراد نمونه ۳۸ نفر متأهل (۱۶/۹۰ درصد) و ۱۸۷ نفر مجرد (۸۳/۱۰ درصد) مجرد بودند. به منظور بررسی رابطه بین نشاط معنوی و تاب‌آوری با پریشانی روانشناختی دانشجویان از

آینده‌سازانش در راه نیل به آرمان‌ها بیش‌ازپیش گام بردارد، از این رو با توجه به اینکه جامعه دانشجویی کشور ما بخش قابل توجهی از جمعیت را تشکیل داده و هرساله نیز رو به افزایش است، اهمیت وضعیت روانشناختی دانشجویان بیش‌ازپیش مشخص می‌شود، و توجه به نقش عوامل تأثیرگذار در آن لازم و ضروری است. از این رو مطالعه حاضر باهدف نقش نشاط معنوی و تاب‌آوری در پیش‌بینی پریشانی روانشناختی دانشجویان انجام شد و به دنبال پاسخ به این سؤال است که آیا بین نشاط معنوی و تاب‌آوری با پریشانی روانشناختی دانشجویان رابطه وجود دارد؟ آیا نشاط معنوی و تاب‌آوری در پیش‌بینی پریشانی روانشناختی دانشجویان، نقش دارند؟

روش بررسی

پژوهش حاضر توصیفی - همبستگی بود. جامعه پژوهش شامل تمامی دانشجویان کارشناسی دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی دانشگاه فردوسی مشهد در سال تحصیلی ۱۴۰۱-۱۴۰۲ بودند (۵۵۰ نفر)؛ که بر اساس جدول گجرسی و مورگان، تعداد ۲۲۵ نفر به روش نمونه‌گیری تصادفی طبقه‌ای (از دو جنس دختر و پسر) به عنوان نمونه انتخاب شدند. ملاک‌های ورود شامل رضایت آگاهانه جهت شرکت در مطالعه، محدود سنی ۱۹ تا ۲۲ سال و تمایل به شرکت در پژوهش، اما ملاک‌های خروج شامل عدم رضایت برای شرکت در پژوهش، ناقص بودن و مخدوش بودن پرسش‌نامه بود. ابزار گردآوری شامل پرسش‌نامه‌های زیر بودند.

مقیاس نشاط معنوی: این مقیاس ۶۰ سؤالی توسط چیریان و افروز (۱۳۹۵) طراحی که دو بعد باورها با ۲۰ سؤال و احساس و رفتار با ۴۰ سؤال را بر روی یک مقیاس پنج گزینه‌ای لیکرت از خیلی کم (۱) تا خیلی زیاد (۵) می‌سنجد. دامنه نمرات بین ۶۰ تا ۳۰۰ هست. کسب نمره بالای ۶۰ نشانگر میزان نشاط معنوی بالا و نمره کمتر از ۶۰ نشان‌دهنده نشاط معنوی پایین هست. روایی محتوایی این ابزار از طریق متخصصان این حوزه مورد بررسی و تأیید قرار گرفته، همچنین پایایی به روش همسانی درونی از طریق ضریب آلفای کرونباخ برابر با ۰/۹۹ گزارش شده است (۲۲). در پژوهش حاضر پایایی برای خرده مقیاس باورها و احساس و رفتار به روش آلفای کرونباخ به ترتیب ۰/۸۱ و ۰/۸۴ به دست آمد.

مقیاس تاب‌آوری: این مقیاس ۱۰ سؤالی توسط کونور و دیویدسون (۲۰۰۳) طراحی شده است که بر روی مقیاس لیکرت پنج‌درجه‌ای از هرگز (نمره یک) تا همیشه (نمره ۵) نمره‌گذاری

ضریب همبستگی پیرسون استفاده شد. قبل از محاسبه ضرایب همبستگی نرمال بودن توزیع نمرات با استفاده از آزمون کولکموگروف - اسمیرنوف بررسی شد.

جدول ۱. نتایج آزمون کولکموگروف - اسمیرنوف برای بررسی نرمال بودن توزیع نمرات

متغیر	Z کالکموگروف اسمیرنوف	مقدار احتمال
نشاط معنوی	۰/۹۳۸	۰/۳۴۳
تاب‌آوری	۱/۱۲۰	۰/۱۶۳
پیشانی روانشناختی	۰/۸۲۲	۰/۵۰۹

بر اساس نتایج جدول ۱، مقدار احتمال آماره محاسبه شده برای تمامی متغیرها بزرگتر از ۰/۰۵ بود، بنابراین فرض نرمال بودن توزیع نمرات رد نشد ($P > 0/05$). در جدول ۲.

جدول ۲. شاخص‌های توصیفی و ضرایب همبستگی پیرسون بین نشاط معنوی و تاب‌آوری با پیشانی روانشناختی

متغیر	میانگین	انحراف معیار	۱	۲	۳
۱- نشاط معنوی	۱۰۸/۶۵	۱۳/۸۵۴	۱		
۲- تاب‌آوری	۳۴/۳۵	۶/۵۹۳	**۰/۵۷۶	۱	
۳- پیشانی روانشناختی	۲۴/۳۳	۳/۱۲۸	**۰/۴۹۲	**۰/۵۶۷	۱

**معنی‌داری در سطح ۰/۰۱ *معنی‌داری در سطح ۰/۰۵

بر اساس نتایج به دست آمده از جدول ۲ ضرایب همبستگی محاسبه شده بین نشاط معنوی و تاب‌آوری با پیشانی روانشناختی منفی بوده و در سطح آلفای ۰/۰۱ معنی‌دار بود ($p < 0/01$). بر این اساس نتیجه گرفته می‌شود بین نشاط معنوی و تاب‌آوری با پیشانی روانشناختی دانشجویان رابطه معکوس وجود دارد.

به منظور پیش‌بینی پیشانی روانشناختی دانشجویان از طریق نشاط معنوی و تاب‌آوری، از آزمون رگرسیون چندگانه به شیوه همزمان استفاده شد. قبل از اجرای تحلیل رگرسیون چندگانه، پیش‌فرض‌های آماری بررسی شد که برای بررسی

استقلال باقی‌مانده‌ها از آماره دوربین - واتسون استفاده شد که مقدار آماره دوربین - واتسون برابر با ۱/۸۹۱ بود، با توجه به اینکه مقدار آن در فاصله ۱/۵ تا ۲/۵ قرار دارد، بنابراین می‌توان گفت پیش‌فرض استقلال باقی‌مانده‌ها رعایت شد. همچنین برای بررسی وجود هم خطی چندگانه بین متغیرهای پیش‌بین از شاخص‌های تحمل و عامل تورم واریانس استفاده شد، طبق نتایج به دست آمده از جدول ۴، با توجه به اینکه مقدار آماره تحمل از مقدار برش ۰/۱ بیشتر است و عامل تورم واریانس که از مقدار برش ۱۰ کمتر است، بنابراین انحرافی از مفروضه هم خطی چندگانه مشاهده نشد.

جدول ۳. خلاصه نتایج مدل اندازه اثر نشاط معنوی و تاب‌آوری در پیشانی روانشناختی

همبستگی چندگانه (R)	ضریب تعیین	ضریب تعیین تعدیل شده	خطای استاندارد برآورد
۰/۶۰۲	۰/۳۶۲	۰/۳۵۷	۲/۵۰۹

با توجه به جدول ۳. ضریب تعیین تعدیل شده برابر با ۰/۳۵۷ بود که نشان می‌دهد این دو متغیر در مجموع توانایی پیش‌بینی ۳۵/۷ درصد از تغییرات پیشانی روانشناختی را داشتند. مقدار آماره $F=۶۳/۰۹۲$ با مقدار احتمال ۰/۰۰۱

معنی‌دار بود که می‌توان نتیجه گرفت متغیرهای پیش‌بین (نشاط معنوی و تاب‌آوری) توانایی پیش‌بینی متغیر ملاک یعنی پیشانی روانشناختی را داشتند.

جدول ۴. ضرایب رگرسیون استاندارد نشده و استاندارد شده مدل پیش‌بینی پریشانی روانشناختی

VIF	آماره تحمل	مقدار احتمال	t	ضرایب استاندارد نشده		مدل
				Beta	B	
		۰/۰۰۱	۲۸/۰۰۶		۳۷/۳۲۹	عدد ثابت a
۱/۴۹۶	۰/۶۶۸	۰/۰۰۱	-۳/۷۹۳	-۰/۲۴۹	۰/۰۱۵	نشاط معنوی
۱/۴۹۶	۰/۶۶۸	۰/۰۰۱	-۶/۴۶۱	-۰/۴۲۳	۰/۰۳۱	تاب‌آوری

زلالی درون و باور قلبی به خالق هستی که یکی از ابعاد اصلی تجربه بوده و معمولاً در پی ایجاد پاسخ‌های مطلوب است که کارکرد مناسبی به‌جای می‌گذارد، فرد بانشاط معنوی بالا وقتی به جاودانگی خود یقین می‌یابد سعی می‌کند فردی مفید برای زندگی خود و دیگران باشد و مشکلات را به بهترین شیوه حل کند (۲۸). به‌عبارتی‌دیگر می‌توان گفت شادی معنوی تعریف‌شده در گزاره‌های دینی متناسب با سبک زندگی اسلامی است که، شادی عقلانی، مطلوب، ممدوح و پایداری است که لذتش فوق لذت حسّی است و لذت‌جویی صرف را برنمی‌تابد و سبب پویایی، انگیزه‌بخشی، خلاقیت، سرزندگی، شادابی و همبستگی و کمال انسان می‌شود. این نشاط قوه مدرکه و اندیشه انسان را تحت تأثیر قرار می‌دهد. و او را به فعالیت‌های خداپسندانه و توبه و استغفار، رهنمون می‌شود. و این تنها راه رهایی از پریشانی روانشناختی است (۲۹). همچنین می‌توان گفت که معنویت از طریق تقویت توانمندی‌های چون نیایش، یاری‌رساندن به دیگران، قدردانی کردن، صبر در مسائل و مشکلات، طلب بخشش از خداوند و دیگران، پذیرش انتقادات و نظرات دیگران که همگی مستلزم برقراری ارتباط با کیفیت بهتر با خود و دیگران و خداوند است، اختلال ایجادشده در توانایی‌ها و کارکردهای فرد را جبران نموده و باعث می‌شود فرد در ارزیابی ذهنی خود، خویشتن را توانمند و دارای قابلیت‌های جدید و غنی‌تر احساس نماید و همچنین همیشه خداوند را ناظر بر اعمال و رفتار خود بداند و سعی کند که از مسیر درست حق و عدالت تعدی نکند (۱۲) و در نتیجه پریشانی روانشناختی کمتری داشته باشد.

دیگر یافته پژوهش نشان داد رابطه بین تاب‌آوری با پریشانی روانشناختی منفی و معنی‌دار بود؛ و تاب‌آوری توانایی پیش‌بینی پریشانی روانشناختی دانشجویان را داشت. به‌عبارتی‌دیگر می‌توان گفت بین تاب‌آوری با پریشانی روانشناختی دانشجویان رابطه معکوس وجود دارد، یعنی با افزایش تاب‌آوری، پریشانی روانشناختی کاهش می‌یابد. نتیجه

در جدول ۴. مقدار ضریب رگرسیونی استاندارد شده (Beta) برای نشاط معنوی ($\beta = -0.249, p < 0.001$) و برای تاب‌آوری ($\beta = -0.423, p < 0.001$) بود. لذا می‌توان نتیجه گرفت که نشاط معنوی و تاب‌آوری توانایی پیش‌بینی پریشانی روانشناختی را داشتند. با توجه به مقادیر بتا به‌دست‌آمده میانگین پریشانی روانشناختی به ازای یک نمره افزایش در نشاط معنوی به‌اندازه ۰/۲۴۹ و به ازای یک نمره افزایش در تاب‌آوری به میزان ۰/۴۲۳ کاهش یافت.

بحث

مطالعه حاضر باهدف بررسی نقش نشاط معنوی و تاب‌آوری در پیش‌بینی پریشانی روانشناختی دانشجویان انجام شد. نتایج نشان داد رابطه بین نشاط معنوی با پریشانی روانشناختی منفی و معنی‌دار بود؛ و نشاط معنوی، توانایی پیش‌بینی پریشانی روانشناختی را داشت. بر این اساس نتیجه گرفته می‌شود بین نشاط معنوی با پریشانی روانشناختی دانشجویان رابطه معکوس وجود دارد؛ یعنی با افزایش نشاط معنوی، از میزان پریشانی روانشناختی دانشجویان کاسته می‌شود. یافته به‌دست‌آمده با نتایج مطالعات مرتبط در این زمینه همسو است. به‌عنوان مثال مطالعه دهداری و همکاران، نشان داد که مؤلفه‌های نشاط معنوی به‌صورت معناداری قادر به پیش‌بینی سلامت روان کارکنان شرکت نفت می‌باشند و کارکنانی که در احساس و رفتار خود نشاط معنوی را نشان می‌دهند، از سلامت روان بالایی برخوردارند (۱۱). نتایج پژوهشی دیگر نشان داد که برنامه آموزشی تقویت نشاط معنوی بر افزایش احساس امنیت روانی ورزشکاران تأثیر معنی‌داری دارد (۱۲). همچنین یافته‌های پژوهش سعادت طلب و جعفری، نشان داد نشاط معنوی در بین کارکنان دانشگاه تهران نقش تسهیل‌کننده در افزایش تاب‌آوری آنان در برابر همه‌گیری بیماری کووید ۱۹ در دوران فاصله‌گذاری اجتماعی داشت (۱۳). در تبیین یافته فوق می‌توان گفت نشاط معنوی یعنی احساس آرامش، مهرورزی و امیدبخشی یا وارستگی و بخشایشگری و برخورداری از طراوت و

زندگی کمک می‌کند و آن‌ها را در برابر اختلالات روانی و مشکلات زندگی می‌کند. افراد تاب آور، سازگاری فردی بالایی با عوامل استرس‌زای محیطی در زندگی‌شان دارند لذا منطقی است که تاب‌آوری نقش محافظتی از افراد در برابر پریشانی‌های روانشناختی دارد.

یکی از محدودیت‌های مطالعه حاضر آن است که اطلاعات به‌دست‌آمده از طریق پرسشنامه و به‌صورت خود گزارش‌دهی توسط شرکت‌کنندگان در پژوهش به‌دست‌آمده و مشخص نیست به چه میزان با رفتارهای واقعی در زندگی روزمره مرتبط است. محدودیت مهم این پژوهش مربوط به قلمرو زمانی و مکانی مطالعه است. این مطالعه بر روی دانشجویان مشهد انجام شد. لذا یافته‌های حاصله را نمی‌توان به دانشجویان دیگر شهرها و نهادها تعمیم داد و در صورت تعمیم‌دهی باید جوانب احتیاط را رعایت کرد. پیشنهاد می‌شود که در پژوهش‌های آتی نقش تعدیل‌کننده ویژگی‌های جمعیت شناختی مثل سن، جنس، تأهل در قالب معادلات ساختاری انجام شود. پیشنهاد می‌شود تا ارتقای نشاط معنوی و تاب‌آوری در مراکز مشاوره دانشگاه مورد توجه مدیران و مشاوران قرار گیرد و در برنامه‌های اجرایی مراکز مشاوره کارگاه‌های آموزش تاب‌آوری تدارک دیده شود و در برنامه‌های فرهنگی، ارتقا نشاط معنوی برنامه‌ریزی شود.

نتیجه‌گیری

نتایج نشان داد رابطه بین نشاط معنوی و تاب‌آوری با پریشانی روانشناختی منفی و معنی‌دار بود، همچنین نشاط معنوی و تاب‌آوری توانایی پیش‌بینی پریشانی روانشناختی دانشجویان را داشت. از این‌رو از مسئولین دانشگاه انتظار می‌رود، جهت ارتقای نشاط معنوی و تاب‌آوری دانشجویان در برنامه‌های فرهنگی و مشاوره دانشگاه، برنامه‌ریزی‌های لازم را انجام دهند.

به‌دست‌آمده با نتایج مطالعات پیشین در این زمینه همسو است. به‌طور مثال مطالعه صبوری و منصوری، نشان داد که بین تاب‌آوری با پریشانی روانشناختی زنان مبتلا به اختلال مصرف مواد، همبستگی منفی معنی‌داری وجود داشت (۱۸). نتایج پژوهشی دیگر نشان داد روابط مستقیم و غیرمستقیم بین تاب‌آوری و پریشانی روان‌شناختی، در دوره شیوع ویروس کووید-۱۹ معنی‌دار بود (۱۹). در همین راستا نتایج فراتحلیل کوشکی و همکاران از اثربخشی برنامه تاب‌آوری بر کاهش آشفتگی روان‌شناختی یادگیرندگان حکایت دارد (۲۰). در تبیین یافته فوق می‌توان گفت تاب‌آوری به‌عنوان تمایل به خود اصلاحی سبب می‌شود تا فرد را برای قرار گرفتن در مسیر درست برانگیزد و بتواند در برابر مشکلات چالش‌ها و دشواری‌های زندگی مقاومت کند (۳۰)، افراد تاب آور انعطاف‌پذیر بوده و به‌سرعت خود را با دگرگونی‌های محیطی سازگار می‌کنند و پس از مواجه شدن با موقعیت‌های تنش‌زا وضعیت روانی خود را بهبود می‌بخشند و از پریشانی کمتری رنج می‌برند. اما افرادی که تاب‌آوری پایینی دارند به‌سختی با شرایط جدید سازگار می‌شوند و به‌سختی به وضعیت قبلی خود بازمی‌گردند (۳۱). در محیط‌های آموزشی، تاب‌آوری به‌عنوان عامل محافظت‌کننده در برابر استرس و فشارهای روانی عمل کرده و به فراگیر کمک می‌کند تا وضع خود را در موقعیت‌های دشوار و نامناسب بهبود بخشد (۳۲)، بنابراین می‌توان گفت فراگیرانی که از تاب‌آوری بالایی برخوردارند، قادرند با توجه به ویژگی‌های تاب‌آوری، مصمم بوده و بر رویدادهای محیط زندگی خودکنترل داشته باشند و منابع کاملی برای مقابله با مشکلات دارند که این عوامل باعث می‌شود که پریشانی روانشناختی کمتری را تجربه کنند. همچنین در تبیینی دیگر باید گفت تاب‌آوری عاملی است که به افراد در مواجهه و سازگاری با شرایط سخت و استرس‌زای

Predicting Psychological Distress in Students; The role of Spiritual Vitality and Resilience

Amirreza Forghani¹, Amin Davari², Elaheh Ayoobi³, Meysam Sadeghi^{*4}

1. M.A in Family Counseling, Department of Counseling and Educational Psychology, Ferdowsi University of Mashhad, Mashhad, Iran.
2. M.A in Family Counseling, Department of Counseling and Educational Psychology, Ferdowsi University of Mashhad, Mashhad, Iran.
3. M.A. General Psychology, Department of Psychology, Allameh Tabataba'i University, Tehran, Iran.
4. Assistant Professor of Measurement, Department of Cognitive Psychology, Institute for Cognitive Science Studies, Tehran, Iran

* Corresponding author: m.sadeghi@icss.ac.ir

Abstract

Introduction & Aim: Students experience many tensions during their studies, which are accompanied by psychological distress such as anxiety, stress and depression. Therefore, the present study was conducted with the aim of investigating the role of spiritual vitality and resilience in predicting psychological distress in students.

Methods: The current research was descriptive-correlational. The research population included all undergraduate students of the Faculty of Psychology and Educational Sciences of Ferdowsi University of Mashhad in the academic year of 2022-2023, and based on the Gujersi and Morgan table, 225 people were selected as a sample by stratified random sampling method; And they responded to the questionnaires of Chirian and Afrooz spiritual vitality (2015), Connor and Davidson resilience (2003), and Kessler et al.'s (2002) psychological distress. In data analysis, Pearson correlation test and multiple linear regression model were used step by step with SPSS version 22 software.

Result: The results showed that the relationship between spiritual vitality ($r = -0.493$) and resilience ($r = -0.567$) with psychological distress was negative and significant, and spiritual vitality and resilience together predicted 35.7% of distress changes. They had psychological

Conclusion: Based on the results, the university officials are expected to make the necessary plans to promote the spiritual vitality and resilience of students in the university's cultural and counseling programs.

Key words: *Spiritual vitality, Resilience, psychological distress, Students.*

References

1. Auerbach RP, Mortier P, Bruffaerts R, Alonso J, Benjet C, Cuijpers P, et al. WHO World Mental Health Surveys International College Student Project: Prevalence and distribution of mental disorders. *Journal of abnormal psychology*. 2018;127(7):623.
2. Mazzer K, Boersma K, Linton SJ. A longitudinal view of rumination, poor sleep and psychological distress in adolescents. *Journal of Affective Disorders*. 2019;245:686-96.
3. Margo-Dermer E, Dépelteau A, Girard A, Hudon C. Psychological distress in frequent users of primary health care and emergency departments: a scoping review. *Public Health*. 2019;172:1-7.
4. Chowdhury N, Kevorkian S, Hawn SE, Amstadter AB, Dick D, Kendler KS, et al. Associations between personality and distress tolerance among trauma-exposed young adults. *Personality and individual differences*. 2018;120:166-70.
5. Hesari M, Rezaei AM, Talepasand S. predicting academic procrastination based on psychological distress and corona anxiety. *Rooyesh-e-Ravanshenasi Journal (RRJ)*. 2022;11(3):219-32. [Persian]
6. Norouzi S, Bashardoust S, Mojtabaie M. Presenting a structural model for predicting mental disorders based on intolerance of uncertainty mediated by a sense of psychological cohesion and cognitive flexibility in students. *medical journal of mashhad university of medical sciences*. 2022;65(2):1-1. [Persian]
7. Shamsaei F, Yaghmaei S, Sadeghian E, Tapak L. Survey of Stress, Anxiety and Depression in Undergraduate Nursing Students of Hamadan University of Medical Sciences. *Journal of Nursing Education*. 2018;6(3):26-31. [Persian]
8. Araghian-Mojarrad F, Heydari-Gorji M-A, Yaghoubi T. Factors affecting students' spiritual vitality: An narrative review study. *nursing development in health*. 2021;12(1):12-21. [Persian]
9. Tanha H, Fathi Varnosfadrani L, Ahghar G. Presenting the Model of Professional Qualification and its Effect on Spiritual Vitality. *Islamic Life Style*. 2021;5(3):354-64. [Persian]
10. Mohammadi A, Afrooz G, Shahnazari M, Ghasemzade S. Investigating the Spiritual Vitality and Communication Skills of Gifted Students and Graduates Entering the University before the Age of 15. *Educational Development of Judishapur*. 2022;13(2):282-94. [Persian]
11. Dehdari A, Afrooz GA, Ghobari Banab B, Azarbajejani M. The prediction of mental health based on variables of Job Satisfaction, Spiritual Happiness. *Journal of Applied Psychological Research*. 2018;9(2):17-30. [Persian]
12. Abrishamkar H, Afrooz G, Vaez Mousavi m, Moghadamzadeh A. The effect of spiritual vitality training program on athletes' fear of failure and psychological security. *The Journal Of Psychological Science*. 2022;21(117):1729-42. [Persian]
13. Saadattalab A, Jafari M. Mediator Role of spiritual happiness in the relationship between social capital and social support with resiliency in employees against, Covid -19 diseases epidemic in the period of Social distance .rph. 2020;14(1):115-29. [Persian]
14. Ungar M, Theron L. Resilience and mental health: How multisystemic processes contribute to positive outcomes. *The Lancet Psychiatry*. 2020;7(5):441-8.
15. Leung DY, Chan AC, Ho GW. Resilience of emerging adults after adverse childhood experiences: A qualitative systematic review. *Trauma, Violence, & Abuse*. 2022;23(1):163-81.
16. Conz E, Magnani G. A dynamic perspective on the resilience of firms: A systematic literature review and a framework for future research. *European Management Journal*. 2020;38(3): 400-12.
17. Seiler A, Jenewein J. Resilience in cancer patients. *Frontiers in psychiatry*. 2019;10:208.
18. Sabouri M, Mansouri A. The Relationship between Stressful Events and Psychological Distress in Women with Substance Use Disorder: The Moderating Roles of Resilience and Mindfulness. *Research on Addiction*. 2022;16(65):27-48. [Persian]
19. Zamanian F, Zamani L. Physical Activity and Psychological Distress during the COVID-19 Lockdown: the Role of Mediators of Resilience and Perceived Social Support.

- Journal of Sports and Motor Development and Learning. 2021;12(4):533-50. [Persian]
20. Kooshki E, Shokri O, Ghanbari S, Fathabadi J. A Meta-Analysis of the Effectiveness of the Penn Resilience Program (PRP) in Reducing Psychological Distress and Improving Explanatory Style in Students. *Research in School and Virtual Learning*. 2020;7(3):9-22. [Persian]
 21. Nasrollahi M, Gian-Bagheri M, Hemmati-Rad G. Relationship between Islamic Lifestyle with Educational Self-Efficacy and Educational Resilience in University Students. *Islamic Life Style*. 2019;3(2):105-11. [Persian]
 22. Chirian K, Afrooz GA. The relationship between religious beliefs and creativity and spiritual happiness. karaj,2016.
 23. Connor KM, Davidson JR. Development of a new resilience scale: The Connor-Davidson resilience scale (CD-RISC). *Depression and anxiety*. 2003;18(2):76-82.
 24. Campbell-Sills L, Stein MB. Psychometric analysis and refinement of the connor-davidson resilience scale (CD-RISC): Validation of a 10-item measure of resilience. *Journal of Traumatic Stress: Official Publication of The International Society for Traumatic Stress Studies*. 2007;20(6):1019-28.
 25. Keyhani M, Taghvaei D, Rajabi A, Amirpour B. Internal Consistency and Confirmatory Factor Analysis of the Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC) among Nursing Female. *Iranian Journal of Medical Education*. 2015;14(10):857-65. [Persian]
 26. Kessler RC, Andrews G, Colpe LJ, Hiripi E, Mroczek DK, Normand S-L, et al. Short screening scales to monitor population prevalences and trends in non-specific psychological distress. *Psychological medicine*. 2002;32(6):959-76.
 27. Yaghubi H. Psychometric properties of the 10 questions Version of the Kessler Psychological Distress Scale (K-10). *Applied Psychological Research Quarterly*. 2016;6(4): 45-57. [Persian]
 28. Mamaghani J, Afrooz G, Ghobari Bonab B, Ghasemzadeh S. The Relationship between Creativity with Spiritual Happiness, Popularity of Parents, Parenting Styles, and Cognitive Characteristics in Gifted Students. *Journal of Modern Psychological Researches*. 2020;14(56):244-70. [Persian]
 29. Tavakoli MJ, Ghasemi Shahri SA. Investigating the Educational Role of Spiritual Vitality According to Quranic and Narrative Propositions. *Educational Doctrines in Quran and Hadith*. 2020;6(1):143-59. [Persian]
 30. Coşkun YD, Garipağaoğlu Ç, Tosun Ü. Analysis of the relationship between the resiliency level and problem solving skills of university students. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*. 2014;114:673-80.
 31. Mehrinejad SA, Tarsafi M, Rajabimoghadam S. Predictability of students' resiliency by their spirituality. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*. 2015;205:396-400. [Persian]
 32. Glonti K, Gordeev VS, Goryakin Y, Reeves A, Stuckler D, McKee M, et al. A systematic review on health resilience to economic crises. *PloS one*. 2015;10(4):e0123117.

