

نقش احساس انسجام روانی و تجارب معنوی در پیش‌بینی کیفیت زندگی در مدرسه دانش‌آموزان

تکنم سادات جعفر طباطبایی*^۱، لیلا کوثری اصفهانی^۲

۱. استادیار، گروه روانشناسی، واحد بیرجند، دانشگاه آزاد اسلامی، بیرجند، ایران.

۲. دانشجوی دکتری روانشناسی تربیتی، واحد بیرجند، دانشگاه آزاد اسلامی، بیرجند، ایران.

* نویسنده مسئول: toktamtabatabaee@yahoo.com

چکیده

مقدمه و هدف: کیفیت زندگی در مدرسه مفهومی است که بر جنبه‌های رسمی و غیررسمی مدرسه تأثیر می‌گذارد و تحت تأثیر عوامل فردی، اجتماع، تجارب افراد و روابط با همسالان قرار دارد، بنابراین هدف مطالعه حاضر بررسی نقش احساس انسجام روانی و تجارب معنوی در پیش‌بینی کیفیت زندگی در مدرسه دانش‌آموزان بود.

روش کار: پژوهش حاضر توصیفی - همبستگی بود. جامعه آماری پژوهش شامل تمامی دانش‌آموزان دختر و پسر پایه نهم متوسطه اول آموزش و پرورش ناحیه دو کرج در سال تحصیلی ۱۴۰۱-۱۴۰۰ بودند که نمونه‌ای به تعداد ۲۹۱ نفر بر اساس جدول کرجسی و مورگان، به روش نمونه‌گیری در دسترس انتخاب شدند؛ و به پرسش‌نامه‌های احساس انسجام روانی آنتونسکی (۱۹۸۷)، تجارب معنوی آندروود و ترسی (۲۰۰۲) و کیفیت زندگی در مدرسه بورک و اسمیت (۱۹۸۹) پاسخ دادند. برای تحلیل داده‌ها از نرم‌افزار SPSS نسخه ۲۲ و آزمون ضریب همبستگی پیرسون و رگرسیون خطی چندگانه به شیوه همزمان استفاده شد.

یافته‌ها: نتایج نشان داد که همبستگی بین احساس انسجام روانی ($r=0/616$) و تجارب معنوی ($r=0/516$) با کیفیت زندگی در مدرسه دانش‌آموزان مثبت و معنی‌داری بود ($p < 0/01$)، همچنین مؤلفه‌های احساس انسجام روانی و تجارب معنوی، توانایی پیش‌بینی کیفیت زندگی در مدرسه دانش‌آموزان را داشتند.

نتیجه‌گیری: با توجه به نتایج پژوهش می‌توان گفت تقویت و توجه بیشتر به احساس انسجام روانی و تجارب معنوی در دانش‌آموزان، موجب بهبود و افزایش کیفیت زندگی در مدرسه خواهد شد.

واژگان کلیدی: احساس انسجام روانی، تجارب معنوی، کیفیت زندگی در مدرسه، دانش‌آموزان.

مقدمه

امروزه توجه به کیفیت زندگی دانش‌آموزان از اهمیت ویژه برخوردار است، زیرا آنان نقش اساسی در اداره آینده کشور به عهده‌دارند و مدیران آینده کشور خواهند بود، همچنین سلامت جامعه و آینده کشور ارتباط مستقیم با چگونگی زندگی دانش‌آموزان یک کشور دارد (۱). کیفیت زندگی سازهای چندبعدی است که شامل ابعاد فیزیکی، هیجانی، اجتماعی و روانی ناشی از کنش متقابل بین شخصیت افراد و پیوستگی رویدادهای زندگی هست (۲). کیفیت زندگی در مدرسه عبارت است از بهزیستی و رضایت کلی دانش‌آموزان از جنبه تجارب منفی و مثبتی که ریشه در فعالیت‌های درون مدرسه‌ای آن‌ها دارد. این تجارب مثبت و منفی که شکل‌دهنده ادراک کلی دانش‌آموز از میزان رفاه، بهزیستی و رضایت کلی وی از زندگی درون مدرسه هست، حاصل مشارکت و درگیر شدن او در فعالیت‌های مدرسه هست و بیانگر سطح رضایت روزانه دانش‌آموزان در مدرسه هست (۳). نتایج پژوهشی در ایران نشان داد که ۶/۹ درصد از دانش‌آموزان دارای کیفیت زندگی در مدرسه خیلی مطلوب، ۲۶ درصد مطلوب، ۴۶/۲ درصد متوسط، ۱۸/۱ درصد نامطلوب و ۲/۷ درصد نیز کیفیت زندگی در مدرسه خیلی نامطلوب داشتند (۴). کیفیت زندگی دانش‌آموزان با پیامدهای تحصیلی، سلامت جسمانی، وضعیت روانشناختی، میزان استقلال، روابط اجتماعی و باورهای شخصی فرد مرتبط است (۵).

یکی از عوامل مرتبط با کیفیت زندگی، احساس انسجام روانی است (۶). احساس انسجام روانی از مفاهیمی است که به درک و کنترل محیط برای داشتن یک رفتار یا عمل معنادار و مناسب اشاره دارد (۷). احساس انسجام روانی یک‌جهت‌گیری شخصی به زندگی است که به‌عنوان منبعی درونی بر سلامت جسمانی و روانی تأثیر مثبت می‌گذارد. این احساس به معنای احساسی نافذ، پایدار و پویا از این است که رویدادهای زندگی قابل درک، ساختار یافته و قابل توضیح هستند، هست (۸).

مفهوم اصلی احساس انسجام روانی از سه مؤلفه فرعی شامل ادراک‌پذیری (آمدگی فرد برای ادراک جهان)، مهار پذیری (ادراک کافی از منابع درونی و بیرونی محرک‌های خارجی) و معناداری (ادراک چالش) تشکیل شده است (۹). افراد با حس انسجام قوی دنیا را پیش‌بینی‌پذیر، کنترل‌پذیر و معنادار ادراک می‌کنند و عوامل استرس‌زا را به‌صورت چالش‌های مهمی می‌نگرند که ارزش مواجهه‌شدن دارند، این افراد بسیار انعطاف‌پذیرند و بنابراین قادرند منابع مناسبی را

برای غلبه بر موقعیت بیابند (۱۰). پژوهش‌ها از رابطه احساس انسجام روانی با کیفیت زندگی کاری پرستاران (۱۱)، کیفیت زندگی معلمان زن (۱۲)، کیفیت زندگی سالمندان (۱۳)، کیفیت زندگی در زنان با جراحی پستان (۱۴) حکایت دارند.

عامل دیگری که به نظر می‌رسد در کیفیت زندگی تحصیلی، نقش دارد، تجارب معنوی است. تجارب معنوی مجموعه ارزش‌ها و عقاید در مورد خود و جهان و مراقبت از بهداشت روانی خود و دیگران تلقی می‌شود که در ذات هر انسانی نهفته و موضوع آن ارتباط درونی فرد با ماورای هستی است (۱۵). تجارب معنوی فرد را در جهت هماهنگی با محیط اطراف و دستیابی به یکپارچگی درونی و بیرونی یاری می‌کنند و در بحران‌های زندگی به‌عنوان یک استراتژی سازگار محسوب می‌شوند و به فرد کمک می‌کنند که احساسات مثبت‌تری را تجربه کند و هر چه فرد احساسات مثبت‌تری را تجربه نماید سلامت بیشتر و زندگی مطلوب‌تری برخوردار می‌شود (۱۶، ۱۷). تجارب بخش مهمی از زندگی فرد، شامل درک معنای زندگی، تجربه مثبت در زندگی، احساس خوشبختی و رضایت از زندگی است و می‌تواند با ایجاد معنا و احساس تعلق و امیدواری به قدرت والا، بر باور فرد به توانایی‌اش برای مواجهه با شرایط استرس‌زای زندگی کمک کند (۱۸). تجربیات معنوی با ویژگی‌هایی همچون ثبات در زندگی، صلح، احساس ارتباط نزدیک با خویشتن، خدا جامعه و محیط، تناسب و هماهنگی، داشتن هدف و معنی در زندگی مشخص می‌شود (۱۹). در مطالعات رابطه تجارب معنوی روزانه با کیفیت زندگی دانشجویان مجرد (۲۰)، نقش تجربه معنوی روزانه در کیفیت زندگی دانشجویان شاهد و ایثارگر (۲۱) و نقش تجارب معنوی در پیش‌بینی کیفیت زندگی بیماران مبتلا به ام. اس (۲۲) تأیید شده است.

سازمان بهداشت جهانی به دلیل اهمیت کیفیت زندگی کودکان و نوجوانان در مدرسه، مسئله نیاز کشورها به ارتقا و بهبود رفتار مدرسه و افزایش بهبود وضعیت زندگی دانش‌آموزان در مدرسه، موضوع کیفیت زندگی در مدرسه را مطرح ساخته است (۲۳). و با توجه به اینکه دانش‌آموزان زمان بسیار زیادی از زندگی خود را در مدرسه صرف می‌کنند و همچنین در آینده عهده‌دار مسئولیت در عرصه‌های مختلف خواهند بود، ارتقای کیفیت زندگی در یادگیرندگان به دلیل نقش اثرگذار آن بر سلامت روانی و جسمی اساسی است و نیازمند ارزیابی دقیق است (۲۴). از سویی نظر به اهمیت

باخدا و احساس مسئولیت در قبال دیگران را بر اساس طیف شش‌درجه‌ای از اغلب اوقات روز (۶) تا هرگز یا تقریباً هرگز (۱) می‌سنجد، دامنه نمرات بین ۱۶ تا ۹۶ هست و نمرات بالاتر به معنای تجارب معنوی بیشتر است. در مطالعه آندروود و ترسی، روایی به روش تحلیل عاملی اکتشافی نیز به تأیید رسید و پایایی به روش ضریب آلفای کرونباخ ۰/۸۸ و بازآزمایی ۰/۹۲ به دست آمد (۲۷). باقری و همکاران، آلفای کرونباخ ۰/۹۲ و روایی محتوایی مطلوبی را برای مقیاس گزارش کردند (۲۸).

مقیاس کیفیت زندگی در مدرسه: این پرسشنامه ۳۹ سؤال را بورك و اسمیت در سال (۱۹۸۹) ساختند که ۷ بعد رضایت عمومی (سؤالات ۱، ۸، ۱۱، ۱۷، ۲۱، ۳۳)؛ عواطف منفی (سؤالات ۵، ۱۴، ۱۸، ۲۸، ۳۷)؛ رابطه با معلم (سؤالات ۹، ۱۲، ۱۵، ۲۵، ۳۱، ۳۹)؛ فرصت (سؤالات ۹، ۱۲، ۱۵، ۲۵، ۳۱، ۳۹)؛ پیشرفت (سؤالات ۴، ۷، ۱۶، ۲۶)؛ ماجراجویی (سؤالات ۱۰، ۱۳، ۲۳، ۲۷، ۳۲) و انسجام اجتماعی (سؤالات ۳، ۶، ۲۰، ۲۴، ۲۹، ۳۰، ۳۵، ۳۶) را بر روی یک مقیاس چهاردرجه‌ای لیکرت از (کاملاً مخالفم: نمره ۱ تا کاملاً موافقم: نمره ۴) می‌سنجد. اینلی و بورك روایی این ابزار را تأیید و پایایی آن را به روش آلفای کرونباخ ۰/۸۱ گزارش کردند (۲۹). در پژوهش سلطانی شال و همکاران روایی همگرایی پرسشنامه کیفیت زندگی در مدرسه با بررسی همبستگی آن با پرسشنامه‌های خودکارآمدی عمومی و مقیاس سازگاری نوجوانان محاسبه و تأیید شده است و روایی محتوایی آن را استادان صاحب‌نظر تأیید کرده‌اند. همچنین پایایی آن به روش آلفای کرونباخ ۰/۸۵ به دست آمد (۳۰).

در مرحله اجرا پژوهشگر با کسب اجازه از آموزش و پرورش به مدارس مراجعه شد و با دانش‌آموزان مدارس ارتباط برقرار شد، و قبل از توزیع پرسشنامه‌ها، دلایل انجام و هدف از انجام پژوهش توضیح داده شد. ضمناً در این پژوهش تمامی اصول اخلاقی مرتبط از جمله محرمانه‌بودن پرسشنامه‌ها، رضایت آگاهانه شرکت‌کنندگان در پژوهش و اختیار خروج از پژوهش رعایت شده است. برای تحلیل داده‌ها از نرم‌افزار SPSS نسخه ۲۲ و آزمون ضریب همبستگی پیرسون و رگرسیون خطی چندگانه به شیوه همزمان استفاده شد.

یافته‌ها

در جدول ۱. یافته‌های توصیفی متغیرهای پژوهش گزارش شده است.

متغیرهایی همچون احساس انسجام روانی و عدم پژوهش در راستای ارتباط متغیرهای مذکور در جامعه پژوهش و وجود خلأ پژوهشی، موجب شد تا مطالعه حاضر باهدف نقش احساس انسجام روانی و تجارب معنوی در پیش‌بینی کیفیت زندگی در مدرسه دانش‌آموزان انجام شود و به دنبال پاسخ به این سؤال است که آیا احساس انسجام روانی و تجارب معنوی در پیش‌بینی کیفیت زندگی در مدرسه دانش‌آموزان، نقش دارند؟

روش کار

پژوهش حاضر توصیفی - همبستگی بود. جامعه آماری پژوهش شامل تمامی دانش‌آموزان دختر و پسر پایه نهم متوسطه اول آموزش و پرورش ناحیه دو کرج در سال تحصیلی ۱۴۰۰-۱۴۰۱ بودند (تعداد ۱۲۰۰ نفر)؛ که نمونه‌ای به تعداد ۲۹۱ نفر بر اساس جدول کرجسی و مورگان، به روش نمونه‌گیری در دسترس انتخاب شدند. ملاک‌های ورود شامل قرار داشتن در پایه نهم، همکاری و رضایت آگاهانه برای شرکت در پژوهش، داشتن سلامت روان کامل بر اساس پرونده مشاوره‌ای و ملاک‌های خروج شامل عدم همکاری و وجود پرسشنامه‌های مخدوش و ناقص بود. ابزار جمع‌آوری اطلاعات شامل پرسش‌نامه زیر بودند.

پرسشنامه احساس انسجام روانی: این پرسش‌نامه ۱۳ سؤالی توسط آنتونوسکی (۱۹۸۷) ساخته شد؛ که سه مؤلفه کنترل‌پذیری (۱۳، ۱۰، ۵، ۳)، ادراک‌پذیری (۱۱، ۹، ۸، ۶، ۲) و معناداری (۱۲، ۷، ۴، ۱) را روی یک مقیاس هفت‌درجه‌ای لیکرت (۱ = عدم تمایل و ۷ = شدت تمایل) می‌سنجد. نمره ابزار با مجموع نمره سؤال‌ها به دست می‌آید، لذا دامنه نمرات بین ۱۳ تا ۹۱ و نمره بیشتر به معنای احساس انسجام بالاتر است. آنتونوسکی، روایی سازه آن را تأیید و پایایی به روش همسانی درونی (آلفای کرونباخ) برای خرده مقیاس‌ها بین ۰/۸۲ تا ۰/۹۵ گزارش نمود (۲۵). در ایران محمد زاده و همکاران، پرسشنامه مذکور را هنجاریابی کردند که پایایی به روش آلفای کرونباخ ۰/۷۷ و ضریب باز آزمایی کل مقیاس ۰/۶۶ به دست آمد. همچنین روایی سازه آن تأیید و روایی همزمان این مقیاس با پرسشنامه ۴۵ سؤالی سرسختی روانشناختی ۰/۵۴ به دست آمد (۲۶).

مقیاس تجارب معنوی روزانه: این مقیاس ۱۶ سؤالی یک ابزار خود گزارشی است که توسط آندروود و ترسی (۲۰۰۲) تدوین شده و سه خرده مقیاس احساس حضور خدا، ارتباط

جدول ۱. یافته‌های توصیفی متغیرهای پژوهش

متغیرها	میانگین	انحراف معیار
کنترل‌پذیری	۱۹/۸۳	۳/۱۵۶
ادراک‌پذیری	۲۵/۱۶	۳/۱۰۱
معناداری	۱۶/۰۹	۳/۱۱۸
احساس انسجام روانی	۶۱/۰۸	۷/۶۴۴
احساس حضور خدا	۲۱/۲۴	۴/۰۳۴
احساس مسئولیت در قبال دیگران	۲۰/۱۸	۲/۷۶۲
جهت‌گیری فردی	۲۳/۶۱	۴/۷۱۲
تجارب معنوی	۶۵/۰۳	۹/۳۰۹
کیفیت زندگی	۸۴/۳۴	۹/۵۰۸

جدول ۲. ضرایب همبستگی بین احساس انسجام روانی و تجارب معنوی با کیفیت زندگی در مدرسه

متغیرها	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۱- کنترل‌پذیری	۱								
۲- ادراک‌پذیری	**۰/۴۶۰	۱							
۳- معناداری	**۰/۵۳۸	**۰/۴۹۴	۱						
۴- احساس انسجام روانی	**۰/۸۱۹	**۰/۷۹۷	**۰/۸۳۰	۱					
۵- احساس حضور خدا	**۰/۵۳۹	**۰/۵۴۶	**۰/۵۱۸	**۰/۶۵۵	۱				
۶- احساس مسئولیت در قبال دیگران	**۰/۲۲۱	**۰/۳۱۲	**۰/۱۶۰	**۰/۲۸۳	**۰/۳۰۵	۱			
۷- جهت‌گیری فردی	**۰/۵۱۶	**۰/۵۰۷	**۰/۵۰۴	**۰/۶۲۴	**۰/۶۴۴	**۰/۳۵۶	۱		
۸- تجارب معنوی	**۰/۵۶۰	**۰/۵۸۶	**۰/۵۲۷	**۰/۶۸۴	**۰/۸۵۰	**۰/۶۰۹	**۰/۸۹۱	۱	
۹- کیفیت زندگی در مدرسه	**۰/۴۸۰	**۰/۴۷۸	**۰/۵۴۸	**۰/۶۱۶	**۰/۵۲۲	**۰/۳۲۲	**۰/۴۸۳	**۰/۵۶۶	۱

* معنی داری در سطح ۰/۰۵ ** معنی داری در سطح ۰/۰۱

دانش‌آموزان از طریق احساس انسجام روانی، از آزمون رگرسیون چندگانه استفاده شد. برای بررسی استقلال باقی مانده‌ها از آماره دوربین-واتسون استفاده شد. با توجه به اینکه مقدار آن (۱/۸۵۴) در فاصله ۱/۵ تا ۲/۵ قرار دارد می‌توان گفت پیش فرض استقلال باقی مانده‌ها رعایت شد. برای بررسی وجود همخطی چندگانه بین متغیرهای پیش‌بین از شاخص‌های تحمل و عامل تورم واریانس (VIF) استفاده شد، که با توجه به نتایج بدست آمده انحرافی از مفروضه همخطی چندگانه مشاهده نشد.

بر اساس نتایج بدست آمده از جدول ۲. تمامی ضرایب همبستگی محاسبه‌شده بین احساس انسجام روانی و تجارب معنوی با کیفیت زندگی در مدرسه در سطح آلفای ۰/۰۱ معنی‌دار بود ($p < 0/01$). نتایج به‌دست‌آمده نشان می‌دهد که همبستگی بین احساس انسجام روانی و تجارب معنوی با کیفیت زندگی در مدرسه مثبت می‌باشد. مثبت بودن ضرایب بدست آمده نشان می‌دهد که بین احساس انسجام روانی و تجارب معنوی با کیفیت زندگی در مدرسه ارتباط مستقیم وجود دارد. به منظور پیش‌بینی کیفیت زندگی در مدرسه

جدول ۳. تحلیل رگرسیون چندگانه برای پیش‌بینی کیفیت زندگی در مدرسه از طریق احساس انسجام روانی

مدل	B	SE	Beta	t	مقدار احتمال	R	مجذور R تعدیل‌شده	مقدار F	مقدار احتمال
ثابت	۳۸/۹۸۶	۳/۸۱۸		۱۰/۲۱۱	۰/۰۰۱	۰/۶۲۰	۰/۳۸۴	۵۹/۵۹۹	۰/۰۱
کنترل‌پذیری	۰/۶۰۰	۰/۱۷۲	۰/۱۹۹	۳/۴۹۴	۰/۰۰۱				
ادراک‌پذیری	۰/۶۸۳	۰/۱۶۹	۰/۲۲۳	۴/۰۳۳	۰/۰۰۱				
معناداری	۱/۰۱۱	۰/۱۷۷	۰/۳۳۱	۵/۶۹۵	۰/۰۰۱				

مثبت و معنی‌داری کیفیت زندگی در مدرسه دانش‌آموزان را پیش‌بینی می‌کند.

به منظور پیش‌بینی کیفیت زندگی در مدرسه دانش‌آموزان از طریق تجارب معنوی، از آزمون رگرسیون چندگانه استفاده شد. برای بررسی استقلال باقی مانده‌ها از آماره دوربین-واتسون استفاده شد. با توجه به اینکه مقدار آن (۱/۸۹۳) در فاصله ۱/۵ تا ۲/۵ قرار دارد می‌توان گفت پیش فرض استقلال باقی مانده‌ها رعایت شد. برای بررسی وجود همخطی چندگانه بین متغیرهای پیش‌بین از شاخص‌های تحمل و عامل تورم واریانس (VIF) استفاده شد، که با توجه به نتایج بدست‌آمده انحرافی از مفروضه همخطی چندگانه مشاهده نشد.

در جدول ۳. مقدار F بدست آمده برای بررسی مدل رگرسیونی برابر با ۵۹/۵۹۹ بود که در سطح آلفای کوچکتر از ۰/۰۱ معنی‌دار بود، که نشان داد احساس انسجام روانی می‌تواند تغییرات مربوط به کیفیت زندگی در مدرسه را به خوبی تبیین کند و نشان دهنده مناسب بودن مدل رگرسیونی ارائه شده بود. مقدار مجذور R برابر با ۰/۳۸۴ به دست آمد که نشان داد مولفه‌های احساس انسجام روانی، ۳۸/۴ درصد از واریانس کیفیت زندگی در مدرسه را تبیین می‌کنند. مقدار ضریب رگرسیونی استاندارد شده (Beta) برای مؤلفه کنترل‌پذیری ($\beta = 0/199, p < 0/01$)، ادراک‌پذیری ($\beta = 0/223, p < 0/01$) و معناداری ($\beta = 0/331, p < 0/01$) است. لذا نتیجه گرفته شد که احساس انسجام روانی به شکل

جدول ۴. تحلیل رگرسیون چندگانه برای پیش‌بینی کیفیت زندگی در مدرسه از طریق تجارب معنوی

مدل	B	SE	Beta	t	مقدار احتمال	R	مجذور R تعدیل‌شده	مقدار F	مقدار احتمال
ثابت	۴۷/۲۴۹	۳/۷۱۹		۱۲/۷۰۴	۰/۰۰۱	۰/۵۷۲	۰/۳۲۷	۴۶/۴۳۲	۰/۰۱
احساس انسجام روانی	۰/۸۰۵	۰/۱۵۰	۰/۳۴۱	۵/۳۶۲	۰/۰۰۱				
احساس حضور خدا	۰/۴۸۸	۰/۱۷۹	۰/۱۴۲	۲/۷۱۸	۰/۰۰۷				
احساس مسئولیت در قبال دیگران	۰/۴۳۰	۰/۱۳۱	۰/۲۱۳	۳/۲۸۴	۰/۰۰۱				

معنی‌داری بود، همچنین مؤلفه‌های احساس انسجام روانی، توانایی پیش‌بینی کیفیت زندگی در مدرسه دانش‌آموزان را داشتند؛ یعنی با ارتقای انسجام روانی، کیفیت زندگی در مدرسه دانش‌آموزان بهبود می‌یابد. در زمینه یافته به‌دست‌آمده با کیفیت زندگی در مدرسه در جامعه دانش‌آموزی، مطالعه‌ای تا آنجا که محقق بررسی نموده است، یافت نشد، اما با پژوهش مرتبط که با کیفیت زندگی انجام شده است، همسو است. به‌عنوان مثال یافته‌های پژوهش حاجی و خادم مسجدی، نشان داد که بین احساس انسجام روانی با کیفیت زندگی معلمان زن رابطه مثبت و معنی‌دار وجود دارد (۱۲). نتایج پژوهشی دیگر نشان داد که متغیرهای احساس انسجام روانی و سلامت اجتماعی با کیفیت زندگی در زنان با جراحی پستان ارتباط مثبت و معنادار داشتند و توانستند تغییرات کیفیت زندگی در زنان با جراحی پستان را تبیین کنند (۱۴). در همین راستا نتایج رگرسیون مطالعه عسکری و شفیعی نشان داد احساس انسجام روانی، تغییرات کیفیت زندگی را در سالمندان پیش‌بینی می‌کند (۱۳)، اما با نتایج مطالعه رباطی و نامنی همسو نیست، آن‌ها در مطالعه خود دریافتند انسجام روانی به‌صورت مستقیم بر کیفیت زندگی کاری پرستاران تأثیرگذار نیست (۱۱). در تبیین این یافته بر مبنای نظریه آنتونوسکی،

در جدول ۴. مقدار F بدست آمده برای بررسی مدل رگرسیونی برابر با ۴۶/۴۳۲ بود که در سطح آلفای کوچکتر از ۰/۰۱ معنی‌دار بود، که نشان داد تجارب معنوی می‌تواند تغییرات مربوط به کیفیت زندگی در مدرسه را به خوبی تبیین کند و نشان دهنده مناسب بودن مدل رگرسیونی ارائه شده بود. مقدار مجذور R برابر با ۰/۳۲۷ به دست آمد که نشان داد مولفه‌های تجارب معنوی، ۳۲/۷ درصد از واریانس کیفیت زندگی در مدرسه را تبیین می‌کنند. مقدار ضریب رگرسیونی استاندارد شده (Beta) برای مولفه احساس انسجام روانی ($\beta = 0/341, p < 0/01$)، احساس حضور خدا ($\beta = 0/142, p < 0/01$) و احساس مسئولیت در قبال دیگران ($\beta = 0/213, p < 0/01$) است. لذا نتیجه گرفته شد که تجارب معنوی به شکل مثبت و معنی‌داری کیفیت زندگی در مدرسه دانش‌آموزان را پیش‌بینی می‌کند.

بحث

هدف مطالعه حاضر بررسی نقش احساس انسجام روانی و تجارب معنوی در پیش‌بینی کیفیت زندگی در مدرسه دانش‌آموزان بود. نتایج نشان داد که همبستگی بین احساس انسجام روانی با کیفیت زندگی در مدرسه دانش‌آموزان مثبت و

می‌تواند از طریق تجربه عواطف مثبت و توجه به موارد مثبت در زندگی، به پیشرفت سازگاری و انعطاف‌پذیری هیجانی افراد کمک کند. تجارب معنوی خود نوعی سازگاری و حل مسئله است که موجب دستیابی به هماهنگی و یکپارچگی درونی و بیرونی در افراد می‌شود و شخصی که از تجارب معنوی شخصی برخوردار است، می‌تواند بحران‌های زندگی را حل کرده و به زندگی خود معنا و مفهوم بدهد (۳۴). برخورداری از گرایش‌ها معنوی علاوه بر معنی دادن به زندگی افراد موجب کاهش رفتارهای ناسازگارانه می‌شود. همچنین به نظر می‌رسد احساس حضور خدا، خرسندی از مذهبی بودن و احساس آرامش از این حالت می‌تواند نگاه خوش‌بینانه‌ای در فرد ایجاد کند؛ چرا که انتظار نتایج مثبت در آینده، نیازمند احساس تعلق و امنیت است و حضور خداوند چنین احساسی را در افراد ایجاد می‌کند (۳۵). به عبارتی دیگر می‌توان گفت دانش‌آموزانی که تجارب معنوی بیشتری دارند، چون انتظار برون‌داد مثبت و خوشایند از اتفاقات و رویدادهای زندگی خود دارند، در روبرو شدن با چالش‌های زندگی به دنبال این نگرش مثبت، عملکرد مؤثرتر و نیز کیفیت زندگی بالاتری در محیط مدرسه و به‌طور کلی در زندگی خواهند داشت.

از آنجاکه بررسی متغیرهای پژوهش از طریق ابزار خود گزارش دهی انجام گرفته است و باوجود دادن اطمینان به آزمودنی‌ها مبنی بر محرمانه باقی ماندن اطلاعات، احتمال سوگیری در پاسخ‌ها وجود دارد؛ از این رو به سایر محققان استفاده از روش‌های کیفی با روش‌های آمیخته (کمی و کیفی) پیشنهاد می‌شود. همچنین با توجه به این‌که مطالعه حاضر از نظر مکانی صرفاً محدود به بخش خاصی از ایران بوده است، در تعمیم نتایج پژوهش به سایر جوامع باید احتیاط کرد، برای افزایش قدرت تعمیم‌دهی نتایج باید پژوهش‌های مشابهی در سایر شهرها و روی دانش‌آموزان سایر مقاطع تحصیلی انجام شود. از آنجاکه تجارب معنوی از جنسیت دانش‌آموزان تأثیر می‌پذیرد، بررسی تفاوت‌های جنسیتی نیز به پژوهشگران آتی پیشنهاد می‌شود. با توجه به نتایج پژوهش می‌توان گفت تقویت و توجه بیشتر به احساس انسجام روانی و تجارب معنوی در دانش‌آموزان، موجب بهبود و افزایش کیفیت زندگی در مدرسه خواهد شد. از این رو تدوین و آموزش پروتکل‌های خودمراقبتی بر مبنای احساس انسجام روانی و تجارب معنوی اهمیت بیشتری می‌یابد.

می‌توان گفت دانش‌آموزانی که دارای ویژگی‌های قابل‌فهم، قابل‌مدیریت و معنادار بودن هستند دارای یک احساس نافذ، پایدار و پویا درباره رویدادهای زندگی می‌باشند، تمام رویدادهای مثبت و منفی زندگی را معنادار و باارزش می‌دانند و تلاش می‌کنند تا بر رویدادها مسلط شوند، یا آن‌ها را درک کنند و یا برای آن‌ها معنای بیابند (۳۱). همچنین احساس انسجام روانی یک منبع مقاومت تعمیم‌یافته است که اثرات استرس را بر سلامت تعدیل می‌کند و روش‌های مفید و سودمندی را برای مقابله با عوامل فشارزا در اختیار افراد قرار می‌دهد، و اینکه احساس انسجام روانی قدرت تعقل، استفاده بهینه از منابع موجود و استفاده از راهبردهای مقابله‌ای سازگار را افزایش می‌دهد (۳۲). به عبارتی دیگر می‌توان گفت که احساس انسجام روانی باعث می‌شود فرد بتواند هیجان‌ات و رویدادهایی که در زندگی متحمل می‌شود را بهتر درک کرده و آن‌ها را قبول نماید. دانش‌آموزانی که احساس انسجام بالاتری دارند شرایط را بهتر درک کرده و ضمن کنار آمدن با مشکلات، احساس واقعی‌تری نسبت به آن‌ها دارند (۳۳). احساس انسجام روانی منجر به ایجاد اعتمادبه‌نفس در این افراد شده و در نتیجه کیفیت زندگی تحصیلی را بالاتر می‌برد.

دیگر یافته پژوهش نشان داد همبستگی بین تجارب معنوی با کیفیت زندگی در مدرسه دانش‌آموزان مثبت و معنی‌دار بود و ابعاد تجارب معنوی، کیفیت زندگی در مدرسه دانش‌آموزان را پیش‌بینی می‌کنند. به عبارتی دیگر می‌توان گفت که با افزایش تجارب معنوی، کیفیت زندگی در مدرسه دانش‌آموزان افزایش می‌یابد. یافته به دست آمده با نتایج مطالعات مرتبط پیشین در این زمینه همسو است، هرچند که بیشتر بر روی گروه‌های دانش‌آموزی انجام نشده است و بیشتر بر کیفیت زندگی تأکید شده است. به‌طور مثال نتایج تحلیل رگرسیون مطالعه خدادادی سنگده و همکاران، نشان داد که امیدواری و تجارب معنوی روزانه می‌توانند کیفیت زندگی را در دانشجویان پیش‌بینی کنند (۲۰). نتایج مطالعه‌ای دیگر در دانشجویان شاهد و ایثارگر نشان داد بین متغیرهای تعهد اخلاقی تجربه معنوی روزانه با کیفیت زندگی رابطه مثبت و معنادار وجود دارد. تجربه معنوی روزانه و خودیابی می‌تواند تغییرات مربوط به کیفیت زندگی را بین دانشجویان شاهد و ایثارگر به‌گونه‌ای معنادار تبیین و پیش‌بینی کند (۲۱). در همین راستا نتایج پژوهش خدابخشی کولایی نشان داد رفتار خودمراقبتی و تجارب معنوی با کیفیت زندگی و مؤلفه‌های آن در بیماران مبتلا به مولتیپل اسکلروزیس رابطه مثبت معنی‌دار دارند (۲۲). در تبیین یافته فوق می‌توان گفت تجارب معنوی

نتیجه‌گیری

با توجه به نتایج پژوهش می‌توان گفت تقویت و توجه بیشتر به احساس انسجام روانی و تجارب معنوی در دانش‌آموزان، موجب بهبود و افزایش کیفیت زندگی در مدرسه خواهد شد.

سپاسگزاری

نویسندگان از کارکنان آموزش و پرورش، مدیران مدارس، معلمان و تمامی دانش‌آموزانی که در این پژوهش همراهی کردند، تشکر و قدردانی می‌کنند.

The Role of Sense of Psychological Coherence and Spiritual Experiences in Predicting the Quality of life in School

*Toktam Sadat Jafar Tabatabaei*¹, Leyla Kosari Esfahani²*

1. Assistant Professor, Department of Psychology, Birjand Branch, Islamic Azad University, Birjand, Iran.

2. PhD students in Educational Psychology, Birjand Branch, Islamic Azad University, Birjand, Iran.

* Corresponding author: toktamtabatabaee@yahoo.com

Abstract

Background & Aim: quality of life in school is a concept that affects the formal and informal aspects of school and is influenced by individual factors, society, people's experiences and relationships with peers, so the purpose of this study is to investigate the role of psychological coherence and spiritual experiences in predicting the quality of life in the school was students.

Methods: The current research was descriptive-correlational. The statistical population of the research included all ninth-grade male and female students of the first secondary school in Karaj District in the academic year of 2021-2022, and a sample of 291 people was selected based on the Karajsi and Morgan table, using available sampling method; And they answered the questionnaires of Antonsky's sense of psychological coherence (1987), spiritual experiences of Underwood and Tersey (2002) and quality of life in school Burke and Smith (1989). SPSS version 22 software and Pearson's correlation coefficient test and multiple linear regression were used for data analysis.

Findings: The results showed that the correlation between the feeling of psychological coherence ($r=0.616$) and spiritual experiences ($r=0.516$) with the quality of life in the school of students was positive and significant ($p<0.01$), as well as the components of feeling Psychological cohesion and spiritual experiences had the ability to predict the quality of life in school for students.

Conclusion: According to the results of the research, it can be said that strengthening and paying more attention to the sense of psychological coherence and spiritual experiences in students will improve and increase the quality of life in school.

Key words: *Sense of psychological coherence, Spiritual experiences, Quality of life in school, Students.*

References

1. Niazi M, Ganji M, Parvari Arani Z. Social and cultural factors affecting students' quality of life. *Quarterly Journal Of Family and Research*. 2015;12(3):7-32. (persian)
2. Spivey CA, Stallworth S, Olivier E, Chisholm-Burns MA. Examination of the relationship between health-related quality of life and academic performance among student pharmacists. *Currents in Pharmacy Teaching and Learning*. 2020;12(11):1304-10.
3. Zahed Babolan A, Karimianpour G, Dashti A. Role of life quality in school and academic self-concept on academic engagement in salas babajani fifth and sixth grade students. *New Educational Approaches*. 2017; 12(1): 75–91. (persian)
4. Naderi Nobandegani Z, Momeni Javid M, Hosseinian S. Effectiveness of training assertiveness behavior on life quality in school and social anxiety of females' students. *New Educational Approaches*. 2016; 10(2): 101–116. (persian)
5. Maroofi Y, Mohammadi MH. The moderating role of learning climate on the impact of quality of school life on student self-efficacy. *Journal of School Administration*. 2019;7(4):120-00. (persian)
6. Persenius M, Rystedt I, Wilde-Larsson B, Bååth C. Quality of life and sense of coherence in young people and adults with uncomplicated epilepsy: A longitudinal study. *Epilepsy & Behavior*. 2015;47:127-31.
7. Lindblad C, Sandelin K, Petersson L-M, Rohani C, Langius-Eklöf A. Stability of the 13-item sense of coherence (SOC) scale: a longitudinal prospective study in women treated for breast cancer. *Quality of Life Research*. 2016;25(3):753-60.
8. Madhu S, Siddiqui A, Desai N, Sharma S, Bansal A. Chronic stress, sense of coherence and risk of type 2 diabetes mellitus. *Diabetes & Metabolic Syndrome: Clinical Research & Reviews*. 2019;13(1):18-23.
9. Akbari T, Javidpour M, Shabanian AH. Path Analysis Model of Tendency to Addiction Based on a Sense of Coherence with the Mediation of Emotion Regulation Difficulties in Male Adolescents: A Descriptive Study. *Journal of Rafsanjan University of Medical Sciences*. 2022;20(11):1209-22. (persian)
10. Pisula E, Kossakowska Z. Sense of coherence and coping with stress among mothers and fathers of children with autism. *Journal of autism and developmental disorders*. 2010;40(12):1485-94.
11. Robati M, Namani E. Relationship between Vitality and Sense of Psychosocial Coherence with Nurses' Quality of Work Life: the Role Mediating of Self-Differentiation. *Journal of Sabzevar University of Medical Sciences*. 2021;27(6):744-51. (persian)
12. Haji H, Khadem-Masjedi H. The relationship between feelings of psychological cohesion, differentiation and happiness with the quality of life of secondary school female teachers in Dezful city. *Journal of Research in the Arts and Humanities*. 2020;5(7):45-52. (persian)
13. Asgari S, Shafiee H. Prediction of elderly quality of life based on internal coherence, mindfulness and spiritual intelligence. *Positive Psychology Research*. 2017;3(3):61-74. (persian)
14. Tajiki S, Safarpour Dehkordi S, Razaghi S. The relationship of sense of mental coherence and social health with quality of life in women with mastectomy. *Scientific Journal of Social Psychology*. 2019;7(51):23-32. (persian)
15. Heydarian N, Shabib Asl N, Shahmaravand S, Matinfard B. Marital Satisfaction of Female Teachers: The Role of Predicting Self-Compassion and Spiritual Experiences. *Islamic Studies in Health*. 2022;6(1):85-96. (persian)
16. Haditabar H, Navabinejad S, Ahghar G. Effect of training spiritual intelligence on quality of life among veteran spouses. *Iranian Journal of War and Public Health*. 2012;4(2):1-11. (persian)
17. Heydari A, Arefi M, Amiri H. Investigating the mediating role of self-care and spiritual experiences in the relationship between psychological well-being and social support of the elderly. *medical journal of mashhad university of medical sciences*. 2020;63(1):2415-25. (persian)
18. Soltani F, Hosseini F, arab m. Relationship of daily spiritual experiences with life expectancy and death anxiety in patients undergoing coronary artery bypass surgery. *Cardiovascular Nursing Journal*. 2016;5(2):6-13. (persian)

19. Tehrani H, Rakhshani T, Zadeh DS, Hosseini SM, Bagheriyan S. Analyzing the relationship between job stress to mental health, personality type and stressful life events of the nurses occupied in Tehran 115 emergency. *Iran Red Crescent Med J*. 2013;15(3):272-3. (persian)
20. Khodadadi Sangdeh J, Haghani M, Taheri M, Rezaiee Ahvanuee M, Ranjgar P. The Relationship between the Hopefulness ,Daily spiritual experiences and Quality of Life among the Single Students 2010-2011. *Community Health Journal*. 2017;9(2):38-48. (persian)
21. Gharibi B, Zangeneh F. Investigating the role of moral engagement, daily spiritual experiences and self-esteem in the quality of life of Shahdasayararz students. *The Women and Families Cultural-Educational*. 2019;14(47):39-58. (persian)
22. khodabakhshi-koolae A, Falsafinejad M, Ziyaei resa N, Mahmoud Ashiri R. The role of self-care behaviors and spiritual experiences in predicting quality of life in MS patients. *nursing of the vulnerable journal*. 2020;6(21): 1-11. (persian)
23. Soltani Shal R, Karshki H, Agha Mohammadian Sharbaf HR, Abde Khodae MS, Bafandeh H. Evaluation of validity and reliability of the quality of school life questionnaire in Mashhad schools. *Journal of Kerman University of Medical Sciences*. 2012; 19(1): 79-93. (persian)
24. Gu X, Chang M, Solmon MA. Physical activity, physical fitness, and health-related quality of life in school-aged children. *Journal of Teaching in Physical Education*. 2016;35(2):117-26.
25. Antonovsky A. *Unraveling the mystery of health: How people manage stress and stay well*: Jossey-bass; 1987.
26. Mahammadzadeh A, Poursharifi H, Alipour A. Validation of Sense of Coherence (SOC) 13-item scale in Iranian sample. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*. 2010;5:1451-5. (persian)
27. Underwood LG, Teresi JA. The daily spiritual experience scale: Development, theoretical description, reliability, exploratory factor analysis, and preliminary construct validity using health-related data .*Annals of behavioral medicine*. 2002;24(1):22-33.
28. Bagherikerachi A, kermani M. Investigating the Relationship between Daily Spiritual Experiences and Mental Health and Resilience Teachers. *Islamic Studies in Health*. 2019;3(4):39-48. (persian)
29. Bourke S, Smith M, editors. *Quality of life and intentions for further education*. Annual Conference of the Australian Association for Research in Education. Adelaide, Australia; 1989.
30. Ahmadi H, Moeini M. An investigation of the relationship between social skills and high risk behaviors among the youth: the case of Shiraz city. *Strategic Rsearch on Social Problems in Iran University of Isfahan*. 2015; 4(1):1-24. (persian)
31. Antonovsky A. The structure and properties of the sense of coherence scale. *Social science & medicine*. 1993;36(6):725-33.
32. Eriksson M. The sense of coherence: the concept and its relationship to health. *The handbook of salutogenesis*: Springer, Cham; 2022. p. 61-8.
33. Nilsson KW, Leppert J, Simonsson B, Starrin B. Sense of coherence and psychological well-being: improvement with age. *Journal of Epidemiology & Community Health*. 2010;64(4):347-52.
34. Tanhaye Reshvanloo F, Abbasifar M, Kareshki H, Arkhodi Ghalenoiei M. Explain Optimism in students based on Daily Spiritual Experiences and Positive and Negative Affects. *Rooyesh-e-Ravanshenasi Journal (RRJ)*. 2021;10(9):1-12. (persian)
35. Cheadle AC, Dunkel Schetter C. Mastery, self-esteem, and optimism mediate the link between religiousness and spirituality and postpartum depression. *Journal of Behavioral Medicine*. 2018; 41(5):711-21.