



بررسی رابطه معنویت ، فشار روانی و امید به زندگی در دانشجویان روانشناسی دانشگاه‌های غیردولتی شهرستان اهواز

پوریا یزدی زاده ^۱ بنفشه برات پور ^۲ الهه تقی زاده ^۳ شکوفه
جعفری ^۴ نرگس صمصام ^۵ سپیده عبادی ^۶

چکیده :

پژوهش حاضر بررسی رابطه معنویت ، فشار روانی و امید به زندگی در دانشجویان رشته روانشناسی دانشگاه‌های غیر دولتی شهرستان اهواز بود . جامعه آماری تحقیق حاضر شامل کلیه دانشجویان رشته روانشناسی در دانشگاه‌های غیر دولتی (آزاد اسلامی ، پیام نور و جهاد دانشگاهی) شهرستان اهواز بود که از این بین ۲۰۲ (۳۹ دانشجوی پسر و ۱۶۳ دانشجوی دختر) نفر به صورت نمونه گیری خوشه ای انتخاب و مورد بررسی قرار گرفتند . ابزار جمع آوری اطلاعات شامل پرسشنامه ۴۷ سوالی سنجش معنویت جهت سنجش میزان معنویت ، پرسشنامه ۳۶ سوالی فشار روانی مارکهام جهت سنجش فشار روانی و پرسشنامه ۳۳ ماده ای امید به زندگی جهت سنجش امید به زندگی نمونه حاضر بود . تحقیق با طرح همبستگی صورت گرفت . با استفاده از روشهای آمار توصیفی و ضریب همبستگی پیرسون و در سطح آلفا ۰۰۵ / داده ها مورد تحلیل و بررسی قرار گرفتند . نتایج نشان داد بین معنویت ، فشار روانی همبستگی مثبت و معنی دار و بین فشار روانی و امید به زندگی همبستگی منفی معنی داری وجود دارد بدین معنی که هر چه میزان معنویت در دانشجویان بیشتر بود فشار روانی بیشتری را تجربه می کردند و هرچه امید به زندگی بیشتر می بود ، دانشجویان فشار روانی کمتری را تجربه میکردند .

کلید واژه ها : معنویت ، فشار روانی ، امید به زندگی ، دانشجویان روانشناسی

مقدمه :

در ابتدای امر شناخت انسان تصور میشود ، که انسان موجودی دو بعدی است . ابعاد انسان فقط شامل بعد روانی و جسمانی بود . اما با گذر زمان و شناخت بیشتر انسان محققین متوجه بعد سومی به نام بعد اجتماعی شدند و لزوم بعد اجتماعی را احساس کردند . اما باز هم به نظر ، انسان با این سه بعد کامل به نظر نمی رسد ، انگار یک حلقه گم شده ی دیگر در مورد ماهیت شناخت انسان وجود داشت . آن حلقه چهارم بعد معنویت بود و ابعاد انسان را به شکل نهایی

^۱ دانشجوی دکتری روانشناسی تربیتی ، مدرس موسسه غیرانتفاعی جهاد دانشگاهی خوزستان ACECR

^۲ دانشجوی کارشناسی روانشناسی بالینی موسسه غیرانتفاعی جهاد دانشگاهی خوزستان ACECR

^۳ دانشجوی کارشناسی روانشناسی بالینی موسسه غیرانتفاعی جهاد دانشگاهی خوزستان ACECR

^۴ دانشجوی کارشناسی روانشناسی بالینی موسسه غیرانتفاعی جهاد دانشگاهی خوزستان ACECR

^۵ دانشجوی کارشناسی روانشناسی بالینی موسسه غیرانتفاعی جهاد دانشگاهی خوزستان ACECR

^۶ دانشجوی کارشناسی روانشناسی بالینی موسسه غیرانتفاعی جهاد دانشگاهی خوزستان ACECR

جسمانی-روانی-اجتماعی و معنوی تبدیل کرد. معنویت یکی از ابعاد وجود انسانی است که در مواقع بروز بحران و استرس به شکل بارزی نمود پیدا می کند. سبب خلق معنا در زندگی شده و الهام بخش فرد در رویارویی با مشکلات می شود. افرادی که از سلامت معنوی برخوردارند، افرادی توانمند، قوی، دارای قدرت کنترل، و حمایت اجتماعی بیشتر می باشند (محمدی و بابایی، ۱۳۹۰).

امروزه علت بسیاری از اختلالات روانی و حتی فیزیکی انسان و همچنین منشا تعداد کثیری از بیماریهای صعب العلاج، زندگی صنعتی و استرس دانسته میشود و راههای گوناگونی برای مقابله با آن پیشنهاد و ارائه شده است. با این همه تا کنون هیچ راه حل قطعی برای اجتناب از استرس ارائه نشده است به گونه ای که در دنیای امروزی استرس همانند نفس کشیدن جز لاینفکی از زندگی شده است. با آنکه استرس یکی از عواملی است که به جسم و روان آدمی آسیب میرساند، اما به همان اندازه برای ادامه حیات موفق لازم و ضروری است (اشتاین متز و دیگران، ۱۳۸۷). موسوی (۱۳۸۶) گفته است: استرس عبارت است از هرگونه نیروی فیزیکی روانشناختی و اجتماعی که تأثیر منفی در ارگانیسم بر جای میگذارد. این اصطلاح گاهی نیز به معنی تنش روان شناختی ناشی از رویدادها و موقعیتهاست. با توجه به دیدگاههای نظری استرس به نظر می رسد که هر نوع استرس به خودی خود مخرب و منفی نیست بلکه در صورتی نقش تخریبی پیدا میکند که فرد آن را تهدیدی نسبت به خویشتن تلقی کند و همزمان منابع بیرونی و درونی لازم برای رویارویی با آن را نداشته باشد. مهارتهای رویارویی با استرس با تمرکز بر مسائلی چون برنامه ریزی، فعالیت بیشتر، به دنبال راه حل گشتن و کسب راهنمایی از دیگران است. وفایی بوربور (۱۳۷۸)، در پژوهشی با عنوان: « نقش جهتگیری دینی (درونی و بیرونی) و مقابله های مذهبی در استرس شغلی دبیران زن شهرستان گیلان» سعی کرده است تا به بررسی رابطه جهتگیری دینی (درونی و بیرونی) و مقابله های مذهبی با استرس شغلی بپردازد. نتایج پژوهش یاد شده مؤید آن است که معلمان دارای جهتگیری دینی درونی شغلی کمتری از معلمان دارای جهت گیری دینی بیرونی دارند. بین میزان استرس شغلی معلمان به طور کلی و میزان استفاده از مقابله های مذهبی آنها رابطه معناداری وجود دارد. بر اساس مدل شناختی مذهب (لاری^۷ و دیگران، ۱۹۹۵)، باورها و نگرشهای مذهبی و معنوی بر مولفه های شناختی افراد از جمله تفسیر وقایع، خوش بینی یا بدبینی، و نوع تفکرات آنها تأثیر گذاشته و این مولفه ها نیز از طریق سیستم ایمنی عصبی-روانی بر سلامت و بهداشت جسم و روان انسان ها تأثیر می گذارند (به نقل از جلیلود، ۱۳۸۳).

علت بسیاری از اختلالات روانی احساس پوچی و بی هدفی است. اهداف انسان در زندگی سطح توانایی های او را به ازمون کشیده و ذهنش را به آینده متصل می سازد. فرانکل^۸ (۱۹۶۳) معتقد بود که انسان معنای زندگی خود را شکل میدهد. چون معناجویی، مهم ترین انگیزه ی انسان است که او را از دیگر موجودات متمایز می سازد. معنای زندگی می تواند با تزریق مسئولیت به زندگی، توان مقابله با مشکلات زندگی را افزایش دهد. برخی محققان از جمله مندلر^۹ (۱۹۷۲) معتقدند که فرد در ابتدا دچار ناامیدی و متعاقب آن دچار افسردگی می شود. این وضعیت با این ادراک شروع می شود که مدام اتفاقات منفی رخ می دهد. حوادث منفی به عنوان موقعیت های شروع کننده ای عمل می کنند که افراد احساس ناامیدی کنند. فرد بر اثر ناامیدی به شدت غیر فعال شده، نمی تواند موقعیت های مختلف خود را بسنجد و تصمیم بگیرد. ناامیدی شخص را به سرعت در هم شکسته و او را در برابر عوامل فشار زا، بی دفاع و گرفتار می کند. با گذشت زمان، شخص تمام امید خود را از دست داده، به جای آن افسردگی عمیق را جایگزین می کند. به مرور زمان این افسردگی بر

⁷ Laury

⁸ Frankel

⁹ Mandler

ارتباط بیمار با محیط اجتماعی او بسیار تاثیر می گذارد (شمس، هاشمیان و شفیع آبادی ۱۳۸۶). نتایج تحقیقات متعددی (یانگ^{۱۰}، ۱۹۹۴) نشان داد که امیدواری سهم مهمی در بهبودی بیماری های مختلف روانی دارد. با توجه به اینکه یکی از دغدغه های دانشجویان روانشناسی پیرامون موضوعات ارایه شده (معنویت، فشار روانی و امید به زندگی) می باشد و اهمیتی که این مقوله ها در زندگی روزمره دارد هدف این پژوهش بر آن شد تا ارتباط متغیرهای مذکور را با یکدیگر بررسی کنیم و ببینیم که معنویت چه نوع ارتباطی با فشار روانی و امید به زندگی دارد. آیا میزان معنویت می تواند در فشار روانی دانشجویان نقش بازی کند؟، آیا معنویت می تواند امید به زندگی را تحت تاثیر قرار دهد؟ و یا آیا ارتباطی بین امید به زندگی و فشار روانی دانشجویان وجود دارد؟ اینها تمامی مسائلی هستند که در این پژوهش در پی پاسخگویی به آنها هستیم. بر اساس مبانی نظری فرضیه ها ی پژوهش چنین است:

- ۱) بین معنویت و فشار روانی دانشجویان رشته روانشناسی دانشگاههای غیردولتی اهواز رابطه معنی داری وجود دارد.
- ۲) بین معنویت و امید به زندگی دانشجویان رشته روانشناسی دانشگاههای غیردولتی اهواز رابطه معنی داری وجود دارد.
- ۳) بین امید به زندگی و فشار روانی دانشجویان رشته روانشناسی دانشگاههای غیردولتی اهواز رابطه معنی داری وجود دارد.

روش:

شیوه پژوهش حاضر با استفاده از طرح همبستگی استفاده شده است. جامعه آماری شامل کلیه دانشجویان رشته روانشناسی دانشگاه آزاد اسلامی واحد اهواز، موسسه غیرانتفاعی جهاددانشگاهی خوزستان و دانشگاه پیام نور واحد اهواز بود که از این بین ۲۰۲ نفر (۳۹ دانشجوی پسر و ۱۶۳ دانشجوی دختر) به صورت نمونه گیری خوشه ای انتخاب و مورد بررسی قرار گرفتند. ابزار اندازه گیری شامل ۳ پرسشنامه می شود که شامل:

جدول شماره ۱ توزیع فراوانی نمونه ها به تفکیک دانشگاه

شاخص آماری	فراوانی	فراوانی درصدی	فراوانی تراکمی
دانشگاههای انتخابی			
دانشگاه آزاد اسلامی واحد اهواز	۹۸	۴۸,۵	۹۸
موسسه غیرانتفاعی جهاددانشگاهی خوزستان	۵۴	۲۶,۷	۱۵۲
دانشگاه پیام نور واحد اهواز	۵۰	۲۴,۸	۲۰۲
جمع	۲۰۲	۱۰۰	

الف) پرسشنامه سنجش معنویت: این پرسشنامه دارای ۶ خرده مقیاس و ۴۷ گویه است که بعضی از گویه های آن از دو بخش تشکیل شده است. پایایی به روش آلفای کرنباخ توسط هال و ادوارز^{۱۱} (۲۰۰۲) در حدود ۰/۸۰. به دست آمده است. همچنین این دو محقق برای روایی این پرسشنامه به منظور بررسی روایی سازی با پرسشنامه مقیاس بهزیستی معنویت همبستگی برابر با ۰/۴۷ را بدست آوردند.

¹⁰ Young

¹¹ Hall & Edwards

ب) پرسشنامه فشارروانی مارکهام: این پرسشنامه ۳۶ سوالی در سال ۱۹۹۲ توسط اورسولا مارکهام^{۱۲} به منظور سنجش تنیدگی روانی - هیجانی تدوین گردید که توسط دکتر حسن پاشا شریفی ترجمه و با شرایط فرهنگی ایران منطبق شد. اعتبار این پرسشنامه توسط عباسی و پهلوان (۱۳۷۶) با استفاده از روش آلفای کرنباخ معادل ۰/۸۳ گزارش کردند .

ج) پرسشنامه امید به زندگی: این پرسشنامه مشتمل بر ۳۳ ماده است که میزان امید به زندگی افراد را تعیین می کند. اعتبار ای پرسشنامه با استفاده از آلفای کرنباخ ۰/۸۹ محاسبه شده است . روایی این آزمون با استفاده از روش بازآزمایی همبستگی ۰/۸۰ را نشان می دهد.

شیوه تحلیل داده ها : با استفاده از روشهای آمار توصیفی همچون فراوانی ، میانگین ، انحراف استاندارد ، واریانس و همچنین ضریب همبستگی گشتاوری پیرسون ، یافته ها مورد تحلیل و بررسی قرار گرفتند.

یافته ها :

یافته های تحقیق در دو بخش الف) یافته های توصیفی ، ب) یافته های مربوط به فرضیه های پژوهش ارائه می شود:

الف) یافته های توصیفی :

جدول شماره ۲ یافته های توصیفی را در کل نمونه

متغیر	آماره	تعداد	میانگین	انحراف استاندارد	واریانس
معنویت	۲۰۲	۱۷,۰۸	۳,۲۶۶	۱۰,۶۶۶	
فشار روانی	۲۰۲	۱۷,۵۰۵	۴,۹۲۴	۲۴,۲۴۵	
امید به زندگی	۲۰۲	۷۸,۷۳۲	۱۰,۶۳۲	۱۱۳,۰۳۹	

ب) یافته های مربوط به فرضیه های پژوهش:

جدول شماره ۳ ضریب همبستگی پیرسون در سه متغیر پژوهش

رابطه	تعداد N	ضریب همبستگی r	آلفا α	معنی داری p
معنویت با فشار روانی	۲۰۲	۰/۲۳۳	۰/۰۱	معنی دار است
معنویت با امید زندگی	۲۰۲	۰/۰۲	۰/۰۵	معنی دار نیست
امید به زندگی با فشار روانی	۲۰۲	-۰/۲۷۶	۰/۰۱	معنی دار است

۱) فرضیه اول : معنویت با فشار روانی رابطه مستقیم و معنی داری دارد. بدین معنی که با افزایش نمره ی فشار روانی

نمره معنویت افزایش می یابد .

۲) فرضیه دوم : معنویت با امید به زندگی ارتباط معنی داری نشان نداد.

¹² Ursula Markham

۳) فرضیه سوم: امید به زندگی با فشار روانی رابطه معکوس و معنی داری دارد. بدین معنی که با افزایش نمره ی امید به زندگی در دانشجویان نمره فشار روانی شان کاهش پیدا می کرد.

بحث و نتیجه گیری:

یافته های پژوهش حاضر در فرضیه اول نشان داد که ارتباط میان معنویت و فشار روانی مثبت است، بدین معنی که با افزایش نمره ی فشار روانی نمره معنویت افزایش می یابد. این یافته برخلاف تصور پژوهشگر بدست آمد و با نتایجی همچون (لاری^{۱۳} و دیگران، ۱۹۹۵) همسو نبود یافته های لطیفیان و بشاش (۱۳۸۳) نیز می تواند توضیح مناسبی برای توجیه علمی یافته های این تحقیق فراهم آورد. یافته های این محققین نشان می دهد که ایمان مبتنی بر فهم مسائل مذهبی و علاقه ی قلبی به این مسائل (ایمان باطنی) باعث کاهش ناراحتی های روانی می شود، نه تبعیت ناآگاهانه از دستورات دینی. همچنان که قبلاً ذکر آن رفت، معنویت را می توان به عنوان مذهب درونی شده یا باطنی یا به عبارت بهتر به عنوان نتیجه ی مذهب درونی شده در نظر گرفت و وجه تمایز آن با مذهب ظاهری نیز، آگاهانه تر بودن معنویت و تاثیر گذاری عمیق تر آن در زندگی می باشد. بنابراین، اگر آنچنان که یافته های لطیفیان و بشاش نشان می دهد، ایمان مبتنی بر فهم مسائل مذهبی و علاقه ی قلبی به این مسائل (ایمان باطنی) باعث کاهش ناراحتی های روانی می شود، فعال سازی مفهوم معنویت نیز می تواند باعث بهبود سلامت روانی دانشجویان گردد.

یافته ها در فرضیه دوم هیچ گونه ارتباطی میان معنویت و امید به زندگی را نشان نداد این یافته نیز انتظارات محققین این پژوهش را برآورده نکرد و با پژوهشهایی همچون (محمدی و بابایی، ۱۳۹۰) هم جهت نبود علت بدست آمدن این نتیجه شاید میزان معنویت ضعیف در بین گروه نمونه و یا متمرکز بودن دانشجویان روانشناسی بر مسایل علمی غیر معنوی باشد. البته می توان به بعد درونی و بیرونی معنویت که در بالا ذکر شد نیز اشاره کنیم.

یافته ها در فرضیه سوم همانگونه که تصور می شد بدست آمد. بدین معنی که هرچه میزان فشار روانی در دانشجویان کمتر می شد درجه امید به زندگی در دانشجویان بالاتر می رفت. نتیجه بدست آمده با پژوهش (یانگ^{۱۴}، ۱۹۹۴) و (شمس، هاشمیان و شفیع آبادی ۱۳۸۶) همسو و هم جهت بود. به عبارت دیگر، محور اصلی معنویت احساس هدفمند بودن و معنادار بودن زندگی است و با توجه به این که تحقیقات زیادی بیانگر رابطه ی مثبت بین هدفمند بودن و معنادار بودن زندگی و سلامت روانی است (حسینیان، منوچهری، و علوی، ۱۳۸۳)، می توان اینطور نتیجه گیری کرد که فعال شدن مفاهیم معناداری و هدفمندی در زندگی می تواند پیامدهای معنادار و هدفمندی را که همان بهبود سلامت روانی است را به دنبال داشته باشد.

پیشنهادها: بهتر است با نمونه وسیعتر و جامعه آماری متفاوت (غیر دانشجوی و یا حتی دانشجویان رشته های دیگر) این پژوهش صورت گیرد و برای سنجش معنویت از پرسشنامه ای استفاده شود که بعد درونی معنویت را اندازه گیری کند تا بتوان ارزیابی دقیقتری در این خصوص داشت. همچنین می توان این پژوهش را با نمونه دانشجویان دانشگاههای دولتی صورت داد و نتایج را با داده های فعلی قیاس کرد.

منابع:

- جان اشتاین متز، جنی، جان بلنکس شیب، لیندا براون، دבורا هال و گریس میلر (۱۳۸۷). چگونه بر استرس غلبه کنیم پیش از آنکه استرس بر ما غلبه کند. ترجمه علی ملکی، تهران: انتشارات سیامک.

¹³ Laury

¹⁴ Young

- جلیوند، محمد امین. (۱۳۸۳)، بررسی رابطه سلامت روان و پایبندی به تقیدات دین (نماز) دانشجویان پزشکی. مقاله ارائه شده به دومین سمینار سراسری بهداشت روانی دانشجویان، دانشگاه تربیت مدرس.
- حسینیان، سیمین؛ منوچهری، کاترین؛ و علوی، زهرا (۱۳۸۳). بررسی و مقایسه رابطه سلامت روان و احساس معناجویی در دانشجویان دختر خوابگاهی مقاطع کارشناسی و کارشناسی ارشد دانشگاه الزهرا. مقاله ارائه شده به دومین سمینار سراسری بهداشت روانی دانشجویان، دانشگاه تربیت مدرس.
- شمس، ثریا و همکاران (۱۳۸۶)، «بررسی اثربخشی روش آموزش شوخ طبعی بر ناامیدی و سازگاری اجتماعی دانشجویان افسرده شهر تهران»، نشریه نوآوری های مدیریت آموزشی، زمستان ۱۳۸۶، دوره سوم، شماره ۱، ص ۸۱-۹۹.
- لطیفیان، مرتضی؛ و بشاش، لعیان. (۱۳۸۳). قدرت پیش بینی کنندگی نشانه های ناراحتی روانی دانشجویان توسط انواع ایمان مذهبی. مقاله ارائه شده به دومین سمینار سراسری بهداشت روانی دانشجویان، دانشگاه تربیت مدرس.
- محمدی، فرحناز، بابایی، مهرزاد. (۱۳۹۰). تأثیر مشارکت در گروه های حمایت گر بر سلامت معنوی و فشار مراقبتی در سالمندان مبتلا به آلزایمر مراقبین عضو خانواده، مجله سالمندی ایران، سال ششم، شماره ۱۹.
- موسوی، ولی ا... (۱۳۸۶)، «بررسی ارتباط بین شیوه های رویارویی با فشار روانی و سلامت روانی در گروهی از دانشجویان دانشگاه گیلان»، پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشکده ادبیات و علوم انسانی دانشگاه گیلان.
- وفايي بوربور، صديقه (۱۳۷۸)، نقش جهت گیری دینی (درونی و بیرونی) و مقابله های مذهبی در استرس شغلی دبیران زن شهرستان گیلان، پایان نامه کارشناسی ارشد، تهران: دانشکده علوم انسانی دانشگاه تربیت مدرس.
- Mandler, G. (1972). Helplessness: Theory and research in anxiety. In C. D. Spielberger (Ed.), *Anxiety: Current trends in theory and research* (pp. 359-374). New York: Academic Press
- Young, J. (1994). The lose of time in chronic system: An intervention model for working with longer term condition. *Australian and New Zealand Journal of Family Therapy*, Vol.15. P. 73-80