

## رابطه بین نگرش مذهبی و شادکامی در بین دختران و پسران دبیرستان‌های شبانه

طیبه کاشفی<sup>۱\*</sup>، عصمت منتظر تربتی<sup>۲</sup>، الهه رضائی<sup>۲</sup>، اعظم فکری<sup>۲</sup>

\*۱. کارشناس ارشد روانشناسی بالینی، دانشگاه علوم پزشکی تربت حیدریه، تربت حیدریه، ایران  
۲. آموزگار مقطع ابتدایی اداره آموزش و پرورش منطقه رشتخوار

Email: Kashefi88@gmail.com

### چکیده

این پژوهش با هدف بررسی رابطه نگرش مذهبی با شادکامی دختران و پسران دبیرستان‌های شبانه تربت حیدریه تدوین یافته است. از میان دبیرستان‌های شبانه تربت حیدریه در سال تحصیلی ۱۳۹۴، ۱۳۰ نفر (۹۰ دختر و ۴۰ پسر) به روش نمونه‌گیری تصادفی ساده از هر دو جنس انتخاب شده‌اند. ابزار این پژوهش، پرسش‌نامه نگرش سنج مذهبی و پرسش‌نامه شادکامی آکسفورد (OHI) بود. این پژوهش از نوع همبستگی است و برای تجزیه و تحلیل داده‌ها، علاوه بر روش‌های آمار توصیفی نظیر میانگین و انحراف معیار از روش آمار استنباطی همانند ضریب همبستگی پیرسون استفاده شد. نتایج حاصل از ضریب همبستگی پیرسون نشان داد که بین نگرش مذهبی و شادکامی دختران دبیرستانی این شهرستان در سطح  $p < 0/0001$  رابطه مثبت معناداری وجود دارد. همچنین دختران دبیرستانی متأهل شادکام‌تر و نگرش دینی بیشتری نسبت به دختران دبیرستانی مجرد داشتند.

**کلید واژه‌ها:** دبیرستان شبانه، شادکامی، نگرش مذهبی.

نقش دین در بهداشت و شفا بخشی از قرون بسیار دور شناخته شده است. در طول هزاران سال مذهب و پزشکی در مداوا و کاهش رنج‌های انسان شریک بوده‌اند. ساچمن (۱۹۸۸) با مرور جامعی از بررسی‌ها، دعا را یکی از رفتارهای مذهبی مرتبط با سلامت و تندرستی گزارش می‌دهد. دین به شکل خاصی در هر فرهنگ شناخته شده‌ای وجود دارد. دین را می‌توان از دیدگاه آیین‌ها، شخصیت‌های نمادین و انواع دعاها بررسی کرد. فرد دیندار به نوعی با یک منبع الهی و منبع آفرینش، که بر زندگی بشر و امور طبیعی تأثیر دارد، ارتباط برقرار می‌کند. به باور تاولس روان‌شناسی دین به دنبال درک رفتار دینی از طریق به کارگیری اصول و قوانین روان‌شناختی است که البته آن اصول از راه مطالعه رفتار غیردینی به دست آمده است (عباس روحانی و داود معنوی‌پور، ۱۳۸۷). نگرش مذهبی عبارت است از اعتقادات منسجم و یک‌پارچه توحیدی که خداوند را محور امور می‌داند و ارزش‌ها، اخلاقیات، آداب و رسوم و رفتارهای انسان با یکدیگر، طبیعت و با خویش‌تن را تنظیم می‌کند. در طول دهه گذشته توجه روان‌شناسان به شادکامی، تعریف‌ها و عامل‌های پیش‌بینی‌کننده آن و ارتباط آن با شخصیت بسیار افزایش یافته است. شادکامی، که هدف مشترک انسان‌هاست و همه در تلاش برای رسیدن به آن می‌باشند، ارزشیابی افراد از خود و زندگیشان است (Buss, 2000). این ارزشیابی‌ها، ممکن است جنبه شناختی داشته باشد، مانند قضاوت‌هایی که در مورد خشنودی از زندگی صورت می‌گیرد و یا جنبه عاطفی که شامل خلق و هیجاناتی است که در واکنش به رویدادهای زندگی ظاهر می‌شود. بنابراین، شادکامی از چند جزء تشکیل یافته که عبارت است از: خشنودی از زندگی، خلق و هیجانات مثبت و خوشایند و فقدان خلق و هیجانات منفی (Diener & Lucas, 2000).

افراد شادکام افکار و رفتارهایی دارند که سازگار و کمک‌کننده می‌باشد. این‌گونه افراد با دیدگاهی روشن به امور می‌نگرند. دعا و نیایش دارند. به طور مستقیم برای حل مسائل از خود تلاش نشان می‌دهند و به موقع از دیگران کمک می‌طلبند. از سوی دیگر، افراد غیرشادکام، بدبینانه فکر و عمل می‌کنند، در خیالات فرو می‌روند، خود و دیگران را سرزنش می‌کنند و از کار کردن برای حل مشکلات اجتناب می‌ورزند (Diener &

(Lucas, 2000). ویلسون به نقل از داینر و لوکاس با مرور شواهد تجربی در مورد همبسته‌های شادکامی دریافت که فرد شادکام فردی است سالم، فرهیخته، برون‌گرا، مذهبی، خوش‌بین و باهوش. یکی از موارد مؤثر بر شادکامی، که به عنوان حمایت‌کننده عاطفی و وسیله‌ای برای تفسیر مثبت رویدادهای زندگی می‌باشد، نگرش دینی است. افراد با گرایش دینی و این عقیده که در جهان مقصد والایی وجود دارد، می‌توانند شادکامی خود را ارتقا بخشند (Diener & Lucas, 2000).

به طور کلی، نظریه‌پردازان دیگری وجود دارند که راه رسیدن به شادکامی و خوشبختی روان‌شناختی را در پرتو توجه به ارزش‌ها و هدف‌های معنوی، نیازهای بنیادی، معنادار بودن و هدفمندی زندگی، عشق و علائق دینی و الهی می‌دانند. شواهد تجربی فراوانی وجود دارد که حاکی از رابطه مثبت معنادار بین نگرش دینی، و شادکامی می‌باشد (Maltby & Lewis & Day, 1999).

فرانسیس و همکاران (۲۰۰۰)، با هدف بررسی رابطه بین نگرش دینی و شادکامی در نوجوانان، به کمک مقیاس شادکامی آکسفورد گزارش داده‌اند که، بین شادکامی و نگرش دینی رابطه ضعیف، اما معناداری وجود داشته است. در مطالعه‌ای دیگر بیرد و همکاران (۲۰۰۰) چهار عامل شادکامی و رابطه آن را با تعهد دینی مورد بررسی قرار دادند. آنان دریافتند که تعهد دینی، پیش‌بینی‌کننده شادکامی است. مطالعات بوهنلین به نقل از لوئیس (۲۰۰۱)؛ هالاهمی و آرجیل به نقل از مالتبی و همکاران (۲۰۰۰)؛ کارنزارو و همکاران (۱۹۹۵) نشان دهنده رابطه مثبت معنادار بین شادکامی و خوشبختی با نگرش و باورهای دینی است. نتایج حاصل از این پژوهش نشان داد که، بین نگرش دینی با شادکامی رابطه مثبت و معناداری وجود دارد. روحانی و معنوی‌پور (۱۳۸۷) در تحقیق خود در زمینه بررسی رابطه عمل به باورهای دینی با شادکامی و رضایت زناشویی در دانشگاه آزاد اسلامی واحد مبارکه به این نتیجه رسیدند که بین دینداری با شادکامی همبستگی مثبت معناداری وجود دارد و دینداری پیش‌بینی‌کننده مناسبی برای شادکامی محسوب می‌شوند.

عبدالخالق و ناسور (۲۰۰۷) یک نمونه از دانش‌آموزان کالجی را در الجزیره که همگی مسلمان بودند انتخاب کردند و به این نتیجه دست یافتند که در زنان مذهب همبستگی مثبت و معناداری با شادکامی و همبستگی منفی با اضطراب دارد. عبدالخالق نیز با استفاده از نمونه ۲۲۱۰ نفری دانشجویان مسلمان کویتی به این نتیجه رسید که بین شادکامی و مذهب رابطه مثبت معناداری وجود دارد.

نظریه‌ها بیان می‌کنند که مذهب، شادکامی را به چند طریق ارتقا می‌دهد. برای مثال، اعمال مذهبی، مانند حضور در مساجد، تعامل و حمایت اجتماعی را افزایش می‌دهد. علاوه بر این، ایجاد و گسترش رابطه فردی با خدا، شادکامی را با کاهش استرس و بهبود راهبردهای غلبه بر استرس، ارتقا می‌دهد. همچنین مذهب به زندگی شخص معنا می‌دهد (Ellison, 1991).

با توجه به اهمیت و تأثیر مثبت نگرش دینی بر شادکامی انسان‌ها، و به دلیل کمبود پژوهش که به بررسی رابطه کلیه عوامل شادکامی با نگرش مذهبی بپردازد، و به علاوه با توجه به اهمیت دین در زندگی فردی و اجتماعی بشر و شادکامی به عنوان یک شاخص اثرگذار در کلیه شئون زندگی از یک سو و توجه به قشر دانشجویان به عنوان آینده‌سازان جامعه از سوی دیگر، در این پژوهش به بررسی رابطه نگرش دینی و شادکامی در بین دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی تربت حیدریه پرداخته می‌شود.

## روش

تحقیق حاضر از نوع تحقیقات توصیفی می‌باشد که در آن از روش همبستگی استفاده شده است. به طور کلی، رویدادها و عوامل گوناگونی می‌توانند با شادکامی در ارتباط باشند، اما در تحقیق حاضر به دنبال بررسی رابطه احتمالی بین نگرش مذهبی با شادکامی دانش‌آموزان دختر و پسر دبیرستانی تربت حیدریه هستیم. طرح کلی این پژوهش، از نوع همبستگی است، که در زمره تحقیقات توصیفی به شمار می‌رود، جامعه آماری این پژوهش، کلیه دانش‌آموزان دختر و پسر دبیرستانی پزشکی تربت حیدریه در سال ۱۳۹۲ می‌باشند. از این جامعه تعداد ۱۳۰ نفر (۴۰ مرد - ۹۰ زن) به شیوه نمونه‌گیری تصادفی ساده از رشته‌های مختلف انتخاب شدند. دامنه سنی آنها اکثراً بین ۱۷ تا ۲۵ سال می‌باشد. با توجه به هدف‌های پژوهش و ماهیت آن، مناسب‌ترین روش برای گردآوری اطلاعات مورد نیاز، استفاده از پرسش‌نامه بود و بدین منظور از دو پرسش‌نامه زیر استفاده شد:

### ۱- پرسش‌نامه نگرش سنج مذهبی

این مقیاس توسط خدایاری فرد و غباری بناب (۱۳۷۴) تهیه شده و شامل ۴۰ سوال در خصوص حیطه‌های موضوعی عبادات، اخلاقیات، ارزش‌ها، اثر مذهب در زندگی و رفتار انسان، مباحث اجتماعی، جهان‌بینی و باورها، علم و دین می‌باشد. نمره‌گذاری بر اساس روش لیکرت با گزینه‌های کاملاً موافقم، تا حدی موافقم، بینابین، تا حدی مخالفم و کاملاً مخالفم تنظیم شده است. برای نمره‌گذاری مقیاس، به هر یک از گزینه‌های انتخاب شده، که نگرش مثبت تلقی شده‌اند، ۴ و ۵ امتیاز، به گزینه‌هایی که نگرش منفی تلقی شده‌اند، ۱ و ۲ و به گزینه‌های بینابین ۳ نمره تعلق می‌گیرد. بیشترین نمره در این مقیاس، ۲۰۰ امتیاز است. ضریب همبستگی نمره هر یک از مواد با نمره کل پرسش‌نامه در سطح ۰/۰۰۰۱ معتبر است و پایایی با دو روش اسپیرمن براون و گاتمن برابر ۰/۹۳ و ۰/۹۲ است. ضریب آلفای کرونباخ برابر ۰/۹۵ می‌باشد.

۲- پرسش نامه شادکامی آکسفورد (OHI): این ابزار در سال ۱۹۸۹ توسط آرجیل و لو تهیه شده است. چون آزمون بک یکی از موفق ترین مقیاس های افسردگی بوده است، آرجیل پس از رایزنی با بک بر آن شد تا جملات مقیاس افسردگی بک را معکوس کند. برای نمونه، نخستین ماده مقیاس بک پس از معکوس شدن به شکل زیر در می آید: احساس خوشحالی نمی کنم، تا حدی احساس خوشحالی می کنم، بسیار خوشحالم و فوق العاده خوشحالم. بدین ترتیب، ۲۱ ماده تهیه شد. سپس، ۱۱ ماده به آنها افزوده شد تا سایر جنبه های شادکامی را در برگیرند. بنابراین، فرم نهایی پرسش نامه ۲۹ ماده دارد.

برای تحلیل داده ها علاوه بر داده های توصیفی که نشانگر ویژگی های متغیرهای نگرش مذهبی و مؤلفه های شادکامی میباشد، از همبستگی و تحلیل رگرسیون چندگانه استفاده شده است تا متغیرهای پیش بینی کننده شادکامی در زندگی دانش آموزان دختر و پسر دبیرستانی مورد شناسایی قرار بگیرند.

## نتایج

یافته های توصیفی این پژوهش شامل شاخص های آماری مانند میانگین و انحراف معیار برای متغیرهای مورد مطالعه است که در جدول ۱ ارائه شده است.

جدول ۱. توصیف مربوط به کل آزمودنی ها

متغیرها	میانگین	انحراف معیار	تعداد
نگرش مذهبی	۱۷۵/۸۷	۱۴/۹۶	۱۳۰
شادکامی	۶۷/۱۸	۱۲/۱۳	۱۳۰

همان گونه که در جدول ۱ مشاهده می شود، میانگین و انحراف معیار نگرش مذهبی در کل آزمودنی ها برابر با ۱۷۵/۸۷ و ۱۴/۹۶ و همچنین میانگین و انحراف معیار شادکامی در کل آزمودنی ها برابر با ۶۷/۱۸ و ۱۲/۱۳ می باشد.

جدول شماره ۲ نشان می دهد که بین مؤلفه های شادکامی و نگرش مذهبی رابطه مثبت و معنادار وجود دارد و همچنین رابطه معناداری بین مؤلفه های شادکامی وجود دارد که در جدول زیر گزارش شده است.

جدول ۲. ماتریس همبستگی بین مؤلفه های شادکامی و نگرش دینی

مؤلفه های شادکامی	M	SD	۱	۲	۳	۴	۵
رضایت از زندگی	۵۸/۲۳	۳۶/۵	*** / ۳۶۳				
حرمت خود	۲۳/۰۷	۶۰/۵	*** / ۳۶۳				
بهبودی فاعلی	۵۱/۱۵	۱۵/۴	*** / ۳۶۳	*** / ۴۸۶			
رضایت خاطر	۸۳/۱۳	۱۲/۳	*** / ۳۲۳	*** / ۲۷۲	*** / ۴۰۱		
خلق مثبت	۱۱/۰۴	۴۶/۲	*** / ۲۲۰	*** / ۲۷۷	*** / ۲۴۴	*** / ۴۷۱	
نگرش دینی	۳۳۴/۰۷۴	*** / ۴۰۵	*** / ۲۹۸	*** / ۳۴۲	*** / ۴۷۵	*** / ۳۲۳	*** / ۳۲۳

بین نگرش دینی و شادکامی دانش آموزان دختر و پسر دبیرستانی متأهل و مجرد تفاوت معنادار وجود دارد. مقایسه میانگین رتبه های دانش آموزان دختر و پسر دبیرستانی مجرد و متأهل در متغیرهای نگرش دینی و شادکامی نشان داد که بین آنها تفاوت معناداری در سطح ۰/۹۵ وجود دارد. از اینکه میانگین رتبه های دانشجویان متأهل بیشتر از میانگین رتبه های دانش آموزان دختر و پسر دبیرستانی مجرد است نتیجه می گیریم دانش آموزان دختر و پسر دبیرستانی متأهل نگرش مذهبی و شادکامی بیشتری در مقایسه با دانش آموزان دختر و پسر دبیرستانی مجرد دارند.

جدول ۳. آمار توصیفی و استنباطی دانشجویان مجرد و متأهل بر اساس متغیرهای نگرش دینی و شادکامی

سطح معناداری	مقدار من ویتنی	میانگین رتبه ها	مجرد	متأهل
۰/۰۰۰۱	۸۵۶	۱۷۲/۰۳	۸۰/۳۶۷	شادکامی
۰/۰۰۰۱	۵۰۰/۷۷۴۴	۱۹۲/۰۵	۳۲/۲۸۱	نگرش دینی

## بحث و نتیجه‌گیری

هدف این پژوهش بررسی رابطه بین نگرش مذهبی و شادکامی در بین دانش‌آموزان دختر و پسر دبیرستان شبانه تربت حیدریه بود. یافته‌های این پژوهش نشان داد که بین نگرش مذهبی و شادکامی دانش‌آموزان دختر و پسر در سال ۱۳۹۴ رابطه مثبت معناداری وجود دارد. و همچنین بین مؤلفه‌های شادکامی رابطه معناداری وجود دارد. این بدین معنا که، هرچه نمرات نگرش مذهبی بالاتر باشد، نمرات شادکامی نیز بیشتر است. یافته‌های حاصل از تحقیق حاضر در این زمینه، با نتایج پژوهش‌های علی‌محمدی و جان‌بزرگی، ۱۳۸۷؛ روحانی و معنوی، ۱۳۸۷؛ عبد الخالق، ۲۰۰۷، ۲۰۰۶ همسو می‌باشد و نتایج پژوهش‌های آنها را تأیید می‌کند. اما با قسمتی از نتایج پژوهش مالتبی و همکاران، ۱۹۹۹ و فرانسیس و همکاران (۲۰۰۰) غیرهمسو می‌باشد؛ و یافته‌های پژوهشی آنها را تأیید می‌کند. این پژوهشگران تأکید می‌کنند که، هنگامی که نگرش مذهبی بالا باشد، شادکامی نیز افزایش پیدا می‌کند.

در تبیین این موضوع، چنان‌که ویلیام جیمز بیان کرده است، چنانچه احساسات مذهبی در نزد کسی باشد نیروی روز افزونی در کار و زندگی او وارد می‌کند و هیجان و شور زندگی را زنده نگه می‌دارد. پس در نتیجه احساسات مذهبی مانع از آن می‌شود که انسان در کلیه مراحل زندگی خود دچار ناامیدی شود و همیشه شوق به زندگی در او پایدار باشد و باعث ایجاد شادکامی در انسان شود. داشتن هدف‌های معنوی، هدفمند بودن زندگی و عشق و علاقه به خدا یکی از راه‌های اصلی برای رسیدن به شادکامی است، به طوری‌که داشتن رابطه معنوی با خدا موجب کاهش استرس و افزایش راهبردهای مقابله با استرس می‌شود. به علاوه دین نظام باور منسجمی ایجاد می‌کند که باعث می‌شود افراد برای زندگی خود معنا پیدا کنند و بر نامالیامات و فشارهای روانی فائق آیند و به زندگی امیدواری بیشتری داشته باشند.

همچنین نتایج نشان داد که بین دانش‌آموزان مجرد و متأهل در متغیرهای نگرش دینی و شادکامی، تفاوت معناداری در سطح ۰/۹۵ وجود دارد. از اینکه میانگین رتبه‌های دانش‌آموزان متأهل بیشتر از دانش‌آموزان مجرد است نتیجه می‌گیریم که دانش‌آموزان متأهل نگرش دینی و شادکامی بیشتری در مقایسه با دانش‌آموزان مجرد دارند. در تبیین این موضوع می‌توان به این مطلب اشاره کرد که حضور و شرکت در امور مذهبی برای افراد حمایت اجتماعی ایجاد می‌کند و این خود بر خوشحالی و روحیه و خلق بالای افراد اثر دارد. ضمن اینکه تجربه دینی و اعمال موجب ایجاد احساس ارتباط اجتماعی فرد با خدا می‌شود. این ارتباط از جهاتی شبیه ارتباط با انسانهاست که موجب خشنودی از زندگی زناشویی می‌شود؛ از این رو کسانی که در زمینه دین به اعتقاد رسیده باشند و هم در عمل به باورهای دینی خود موفق باشند، در همدلی، مسئولیت‌پذیری و انعطاف‌پذیری توفیق بیشتری خواهند داشت. به همین دلیل چنین افرادی توانایی بالایی برای بهبود در روابط و تعاملات خود دارند و در نتیجه سازگاری و رضایتمندی بیشتری از روابط زناشویی خود دارند.

چنان‌که نتایج این پژوهش و سایر پژوهش‌ها نشان داده است، بین نگرش مذهبی و شادکامی ارتباط مثبت و معناداری وجود دارد. به طوری که احتمالاً می‌توان گفت افرادی که نگرش دینی بالایی دارند از شادکامی بیشتری برخوردارند. به علاوه می‌توان پیشنهاد کرد افرادی که شادکامی کمتری را تجربه می‌کنند می‌توانند با رجوع به دین و معنویات شادکامی بیشتری کسب کنند. باور داشتن و عمل به باورهای دینی از مهمترین عوامل پیش‌بینی‌کننده احساس شادکامی است. لذا به متولیان امر آموزش کشور به منظور اینکه دانش‌آموزان و دانشجویان شادکام‌تری را تربیت کنند، پیشنهاد می‌شود که همسو با برنامه‌های آموزشی خود برنامه‌های دینی و معنوی را نیز در برنامه‌های خود بگنجانند.

## منابع

خدایاری فرد، محمد و غباری بناب، باقر، «تمیبه مقیاس اندازه‌گیری اعتقادات و نگرش مذهبی دانشجویان»، دانشکده روان‌شناسی و علوم تربیتی دانشگاه تهران ۱۳۷۳.

روحانی، عباس و معنوی‌پور، داود، «رابطه عمل به باورهای دینی با شادکامی و رضایت زناشویی در دانشگاه آزاد اسلامی واحد مبارکه»، دانش و پژوهش در روان‌شناسی، سال سی‌وپنجم و سی‌وششم، ۱۳۸۷، ص ۱۸۹-۲۰۶.

Abdel-Khalek, A. M., Naceur, F., "Religiosity and its association with positive and negative emotions among college students from Algeria", *Mental Health, Religion & Culture*, v 10, 2007, p 159-170.

Argyle, M. & Lu, *The Social Psychology of Work* (2nd ed). Harmond Worth: Penguin, 1998.

Buss, D.M., *The evolution of happiness*. *American Psychologist*, 2000, 55(1), P.15-23.

Byrd, K. R., Lear, D. & Schwenka, S, *Mysticism as a predictor of subjective well-being*. *International Journal for the psychology of Religion*, 2000, 10(4) P.259-269.

Diener, E., & Lucas, E. R, *Subjective emotional well-being*. *Handbook of Emotions* (2 nd Ed) New York: Guilford. 2000, P.325-337.

Ellison, C. G., 'Religious involvement and subjective well-being'. *Journal of Health and Social Behavior*, v 32, 1991, p 80-99.



- Francis, L. J., Jones, S. H. & Wilcox, C, *Religiosity and happiness: during adolescence, young adulthood and later life.* Journal of Psychology and Christian, 19, 2000, P.245-257.
- Maltby, J. Lewis, C. A. & Day, L, *Religious orientation and psychological well-being.* British Journal of Health psychology, 1999, 4, P.363-378.
- Suchman, A. L. & Mathews, D. A, *What makes the doctor-patient relationship therapeutic: exploring the comexional dimension of patient care.* Annals of Internal medical, 1988, P.125-130.

