

The relationship between spiritual experience and its components with resilience in students of Razi University (2013)

Afsaneh Shahbazirad^{1*}, Mohammad Ali Sepahvandi², Parvaneh Radmehr³

- 1- Ph.D Student in Psychology, Faculty of Literature and Humanities Science, Lorestan University, Khoram Abad, Iran
- 2- Department of Psychology Faculty of Literature and Humanities Science, Lorestan University, Khoram Abad, Iran
- 3- Student in Psychology, Faculty of Literature and Humanities Science, Lorestan University, Khorram Abad, Iran

***Corresponding Author:**

Afsaneh Shahbazirad,
Lorestan University, Faculty
of literature and humanities
Science, Department of
Psychology, Khorram Abad,
Iran.

Email:

Ashahbazirad2020@gmail.com

Received: 14 Oct 2014

Revised: 29 Jun 2015

Accepted: 1 Mar 2015

Abstract

Background and Purpose: The present study investigated the relationship between spiritual experience and its components with resilience in students of Razi University in 2013-2014 year.

Materials and Methods: The study is descriptive and co relational. Statistical population included all Razi University students in the year 2013-2014. The samples were 200 students who were selected by cluster sampling method. Measurement tools included; spiritual experiences questionnaire of Ghobari's et al (2005) and Conner & Davidson questionnaire (2003), and also demographic information of students. For analysis of data, in addition to descriptive statistics (such as mean & standard deviation...), inferential statistics such as Pearson correlation and stepwise regression analysis were used. SPSS-18 software was used.

Results: The results showed that the spiritual experiences and its components had significant positive correlation with resilience ($P < 0.001$). Among the components of spiritual experience: finding meaning in life, social-religious activities, and mystical experiences could predict variance of resilience.

Conclusion: According to the results, those who had more spiritual experiences and more spiritual, have more endurance against hardships and difficulties of life.

Keywords: spiritual experience, resilience, students

رابطه تجربیات معنوی و مؤلفه‌های آن با میزان تاب‌آوری دانشجویان دانشگاه رازی (۱۳۹۲)

افسانه شهبازی‌راد^{۱*}، محمدعلی سپهوندی^۲، پروانه رادمهر^۳

چکیده

سابقه و هدف: پژوهش حاضر با هدف بررسی رابطه تجربیات معنوی و مؤلفه‌های آن با میزان تاب‌آوری در بین دانشجویان دانشگاه رازی کرمانشاه در سال تحصیلی ۹۳-۹۴ انجام شد.

مواد و روش‌ها: روش پژوهش حاضر توصیفی و از نوع همبستگی است. جامعه آماری آن کلیه دانشجویان دانشگاه رازی در سال تحصیلی ۹۳-۱۳۹۲ بود. حجم نمونه برآورد شده ۲۰۰ نفر بوده‌اند که به صورت نمونه‌گیری خوشه‌ای انتخاب شدند. ابزارهای اندازه‌گیری شامل پرسشنامه‌های تجربیات معنوی غباری و همکاران (۱۳۸۴) و تاب‌آوری کانر و دیویدسون (۲۰۰۳) و هم چنین برگه‌ی اطلاعات جمعیت‌شناختی دانشجویان بود. برای تحلیل داده‌های حاصله، علاوه بر آمار توصیفی (مثل میانگین و انحراف معیار و...)، از روش‌های آمار استنباطی مثل ضریب همبستگی پیرسون و تحلیل رگرسیون گام به گام نیز استفاده شد. نرم‌افزار مورد استفاده SPSS نسخه ۱۸ بود.

یافته‌ها: نتایج حاصل از این پژوهش نشان داد که تجربیات معنوی و مؤلفه‌های آن با تاب‌آوری همبستگی مثبت معناداری داشتند ($P < 0/001$). از میان مؤلفه‌های تجربیات معنوی: معنایابی در زندگی، فعالیت اجتماعی-مذهبی و تجربیات متعالی عرفانی قادر به پیش‌بینی واریانس متغیر تاب‌آوری بودند.

استنتاج: با توجه به نتایج به دست آمده می‌توان گفت کسانی که از تجربیات معنوی بیشتری برخوردار می‌باشند و معنویت بیشتری دارند، تاب و تحمل بیشتری در مقابل سختی‌ها و مشکلات زندگی دارند.

واژه‌های کلیدی: تجربیات معنوی، تاب‌آوری، دانشجویان

۱- دانشجوی دکتری روانشناسی، دانشکده ادبیات و علوم انسانی، دانشگاه لرستان، خرم‌آباد، ایران
 ۲- استادیار، دکتری تخصصی روانشناسی، گروه روانشناسی، دانشکده ادبیات و علوم انسانی، دانشگاه لرستان، خرم‌آباد، ایران
 ۳- دانشجوی کارشناسی ارشد روانشناسی، دانشکده ادبیات و علوم انسانی، دانشگاه لرستان، خرم‌آباد، ایران

* مؤلف مسئول: افسانه شهبازی‌راد
 دانشگاه لرستان، دانشکده ادبیات و علوم انسانی، گروه روانشناسی، خرم‌آباد، ایران.

Email:
 Ashahbazirad2020@gmail.com

دریافت: ۲۲ مهر ۱۳۹۳
 اصلاحات: ۹ بهمن ۱۳۹۳
 پذیرش: ۱۰ اسفند ۱۳۹۳

مقدمه

تربیت نیروی انسانی کارآمد و مؤثر از جمله وظایف اصلی دانشگاه‌ها محسوب می‌گردد. دانشجویان هر دانشگاه سرمایه‌های گرانقدر هر کشور به شمار می‌روند که توجه به تربیت آن‌ها از نظر علمی، پژوهشی و

فرهنگی بسیار حائز اهمیت است و برنامه‌ریزی صحیح در آموزش و پرورش آنان از وظایف اصلی دانشگاه‌ها نیز به حساب می‌آید. در جوامع امروزی نظام آموزش عالی به مثابه عامل اصلی و مهم در تحولات اقتصادی، اجتماعی و

انتخاب می‌کنند، در واقع سیستم باورها، رویکرد افراد را در مواجهه با بحران معین می‌کند و معنویت نیز به عنوان نمودی از باورها و ارزش‌های شخصی مطرح شده است (۹). در تعریف معنویت: به شناخت هدف، حس پیوند با خود، با دیگران، طبیعت یا خداوند، اعتقاد به جوهری عظیم تر و بالاتر (۱۰)، جستجوی کمال و یکپارچگی (۱۱) و جستجوی امید و توازن (۱۲) اشاره شده است.

مب و جوزفسون (۲۰۰۴) معتقدند که معنویت آگاهی از هستی و نیرویی فراتر از جنبه‌های مادی زندگی است و همچنین پیوند عمیق با کائنات می‌باشد (۱۳). اسوینتون و پاتیسون (۲۰۰۱) معنویت را جنبه‌ای از وجود انسان می‌دانند که به فرد انسانیت می‌دهد و معتقدند که معنویت با ساختارهای مهم فرد در ارتباط است و به فرد برای مقابله با مسائل زندگی کمک می‌کند (۱۴). وگان (۲۰۰۳) معنویت را بالاترین سطح رشد در زمینه‌هایی همچون شناخت، اخلاق و هیجان در بین افراد می‌داند و آن را به عنوان یک نگرش و شامل تجربیات اوج و از حوزه‌های رشدی در نظر می‌گیرد (۱۵). معنویت آگاهی از هستی یا نیرویی فراتر از جنبه‌های مادی زندگی است و احساس عمیقی از وحدت یا پیوند با کائنات را به وجود می‌آورد. افکار مثبت و سخت‌رویی هر دو مؤلفه‌های معنویت هستند و با سلامت و مقاومت در برابر استرس ارتباط دارند. معنویت می‌تواند تأثیر ضربه‌گیری در برابر استرس داشته باشد و همچنین میان سلامت روانی، سلامت جسمی، رضایت از زندگی و سرزنده بودن، رابطه مثبت و معناداری وجود دارد (۱۶).

پژوهش‌هایی در این زمینه صورت گرفته است از جمله: اسمیت (۲۰۰۵) نشان داده است که هوش معنوی، لازمه سازگاری بهتر با محیط است و افرادی که هوش معنوی بالاتری دارند، تحمل آنان در مقابل فشارهای زندگی بیشتر بوده و توانایی بالاتری را برای سازگاری با محیط از خود بروز می‌دهند (۱۷). در پژوهشی که لاونتال (۱۹۹۵) انجام داد به رابطه بین مذهب و توانایی انطباقی و حمایت واقعی اجتماعی اشاره می‌کند (۱۸). کانر، دیویدسون ولی (۲۰۰۳) در پژوهشی به بررسی

معنوی، وظیفه خود را بر آموزش مفاهیم علمی به افراد و همچنین تربیت نیروهای انسانی مؤمن و متعهد در انتقال ارزش‌های فرهنگی، دینی و مذهبی متمرکز نموده است. در سال‌های اخیر، رویکرد روانشناسی مثبت‌گرا، با شعار توجه به استعدادها و توانمندی‌های انسان، مورد توجه پژوهشگران حوزه‌های مختلف روانشناسی قرار گرفته است. این رویکرد، هدف غایی خود را شناسایی سازه‌ها و شیوه‌هایی می‌داند که بهزیستی و شادکامی انسان را فراهم می‌کند. از این رو عواملی که موجبات تطابق هر چه بیشتر آدمی با نیازها و تهدیدهای زندگی را سبب گردند، بنیادی‌ترین سازه‌های مورد پژوهش این رویکرد می‌باشند. در این میان، تاب‌آوری جایگاه ویژه‌ای، مخصوصاً در حوزه‌های روانشناسی تحولی، روانشناسی خانواده و بهداشت روانی، به خود اختصاص داده است (۱). تاب‌آوری جان سالم بدر بردن از استرس‌ها و ناملایمات زندگی است (۲) و با رشد مثبت، انطباق‌پذیری و رسیدن به سطحی از تعادل پس از به وجود آمدن اختلال در وضعیت تعادلی پیشین مطابقت می‌کند (۳). تاب‌آوری به انطباق موفقیت‌آمیزی گفته می‌شود که در مصائب و استرس‌های ناتوان‌ساز آشکار می‌گردد، یعنی تاب‌آوری بیانگر کنش‌وری و پویایی سازه‌ای است که مستلزم تعامل پیچیده بین عوامل خطرناک و محافظت‌کننده است (۴، ۵). کانر و دیویدسون (۲۰۰۳) هم تاب‌آوری را توانمندی فرد در برقراری تعادل زیستی-روانی در شرایط خطرناک بیان می‌کنند، آن‌ها تاب‌آوری را تنها پایداری در برابر شرایط تهدید کننده قلمداد نمی‌کنند، بلکه شرکت فعال فرد در محیط را مهم می‌دانند (۶). تلاش‌های زیادی جهت شناسایی عوامل مؤثر بر تاب‌آوری انجام شده‌اند، در واقع فرض بر این است که عوامل حمایت‌کننده‌ای وجود دارند که می‌توانند واکنش به تجارب استرس‌زا و بلایای مزمن را تبیین کنند (۷). والش (۲۰۰۳) فرایندهای کلیدی را که در تاب‌آوری مهم است نظیر باورهای خانواده، الگوهای سازمانی و الگوهای ارتباطی مطرح می‌سازد (۸). در این میان، سیستم باورهای خانواده اشاره به این دارد که خانواده‌ها چه روشی را برای تفسیر و معنای سختی‌ها

پژوهش‌هایی، از مقیاس‌هایی استفاده شده که شاید چندان با بافت مذهبی جامعه ایران هماهنگی ندارد و اکثراً مقیاس‌های ترجمه شده خارجی هستند که مورد استفاده قرار گرفته‌اند. همچنین از آنجایی که انجام چنین پژوهش‌هایی زمینه را برای برنامه‌ریزی مناسب فضای معنوی دانشگاه‌ها فراهم ساخته و به تدوین برنامه‌ها و سرفصل‌های درسی مقتضی کمک می‌کند، لذا پژوهش حاضر در صدد استفاده از مقیاس تجربیات معنوی غباری بناب، غلامعلی لواسانی و محمدی (۲۴) است که علاوه بر اشاره به مفهوم معنویت، در بردارنده اعمال مذهبی مطابق شریعت اسلامی هم می‌باشد و بیشتر با ساختار و فرهنگ جامعه ایران سازگاری دارد. پژوهش حاضر در صدد پاسخگویی به سوالات زیر می‌باشد:

- آیا بین تجربیات معنوی و تاب‌آوری رابطه معناداری وجود دارد؟

- آیا بین مؤلفه‌های تجربیات معنوی (معنایابی در زندگی، تأثیر ارتباط با خداوند، شکوفایی و فعالیت معنوی، تجربیات متعالی عرفانی، تجربیات سلبی و فعالیت‌های اجتماعی-مذهبی) و تاب‌آوری رابطه معناداری وجود دارد؟

- آیا مؤلفه‌های تجربیات معنوی (معنایابی در زندگی، تأثیر ارتباط با خداوند، شکوفایی و فعالیت معنوی، تجربیات متعالی عرفانی، تجربیات سلبی و فعالیت‌های اجتماعی-مذهبی) می‌توانند تاب‌آوری را پیش‌بینی کنند؟

مواد و روش‌ها

پژوهش حاضر توصیفی از نوع همبستگی است. جامعه آماری پژوهش شامل کلیه دانشجویان دانشگاه رازی بود که در نیم‌سال اول سال تحصیلی ۹۳-۹۲ مشغول به تحصیل بودند. برای انتخاب نمونه تعداد ۲۰۰ نفر با استفاده از روش نمونه‌گیری تصادفی خوشه‌ای از بین دانشکده‌های علوم انسانی، علوم پایه، فنی-مهندسی و کشاورزی انتخاب شدند، به این صورت که از هر دانشکده، دو کلاس و نهایتاً از هر کلاس هم تعداد ۳۰ نفر انتخاب شدند. تاب‌چنینک و

اینکه معنویت می‌تواند بر شدت آسیب تأثیر داشته باشد و بهزیستی را افزایش دهد، پرداختند و نتایج حاکی از آن بود که ایمان موجود در معنویت می‌تواند به عنوان یک روش محافظتی در برابر شدت آسیب عمل کرده و آنرا کنترل کند (۱۹). مکینتاش، سیلور و ورتمن (۱۹۹۳) در مطالعه‌ای که به بررسی تأثیرات باورها و ارزش‌ها بر بهزیستی افراد پرداختند، اهمیت معنویت را به عنوان یک عامل پیش‌بین بهتر جهت کنترل موقعیت از دست دادن فرزند برای والدین ذکر می‌کنند (۲۰). گریف و لابس (۲۰۰۸) در پژوهشی که بر روی خانواده‌های آفریقای جنوبی انجام دادند به نقش معنویت به عنوان یک صفت و خصوصیت تاب‌آور اشاره می‌کنند (۲۱). هاشمی و جوکار در پژوهشی به بررسی رابطه تعالی معنوی با تاب‌آوری در دانشجویان پرداختند که نتایج این مطالعه حاکی از رابطه تعالی معنوی با تاب‌آوری بود و وحدت معنوی و پیوند معنوی بیشترین نقش را در پیش‌بینی تاب‌آوری داشتند (۲۲). پژوهش حمید و همکاران در رابطه با سلامت روان و هوش معنوی با تاب‌آوری حاکی از رابطه آن‌ها با تاب‌آوری بود (۲۳).

با توجه به این‌که دانشجویان از اقشار برگزیده و آینده‌ساز کشور هستند و مسلماً شناخت عوامل دخیل در میزان تاب‌آوری و تحمل آنان در برابر مسائل و مشکلات زندگی می‌تواند باعث برنامه‌ریزی بهتر توسط مسئولین دانشگاه‌ها شده و از بروز بسیاری از رفتارهای نامساعد در محیط دانشگاه نیز پیشگیری شود، و همچنین از آنجایی که قدرت تحمل و میزان تاب‌آوری دانشجویان می‌تواند بر میزان سلامت جسمی و روانی و عملکرد تحصیلی آنان در محیط دانشگاه تأثیرگذار باشد، لذا پرداختن به این موضوع و کاوش همبسته‌ها و عوامل مرتبط با آن از اهمیت زیادی برخوردار است. حال با توجه به بافت مذهبی جامعه ایران و نقش و اهمیتی که دین اسلام بر تحمل سختی‌ها و مشکلات دارد و به سبب اینکه تعداد اندکی از تحقیقات به بررسی معنویت به عنوان یک عامل مهم و مؤثر در موقعیت‌های استرس‌زا و خطرآفرین پرداخته‌اند و حتی در صورت انجام شدن چنین

درجه‌ای که از کاملاً مخالف تا کاملاً موافق را در بر می‌گیرد به سوال‌ها پاسخ می‌دهند. این مقیاس دارای هفتاد و پنج ماده و شش مؤلفه می‌باشد: معنایابی در زندگی، تأثیر ارتباط با خداوند، شکوفایی و فعالیت معنوی، تجربیات متعالی عرفانی، تجربیات سلبی و فعالیت‌های اجتماعی-مذهبی (۲۴). ضریب پایایی این آزمون ۰/۹۴ گزارش شده است و از روایی محتوایی مناسب برخوردار است. برای برآورد روایی آزمون تجربیات معنوی، تحلیل عاملی اکتشافی بر روی ۷۵ ماده آزمون صورت گرفت، در بررسی اولیه ۱۹ عامل در این آزمون نشان داده شد که پس از چرخش و با در نظر گرفتن نمودار خط شیب‌دار تعداد ۶ عامل برجسته و مهم پیدا شدند که در حدود ۴۲٪ از واریانس کل آزمون را به خود اختصاص دادند. پس از شکل‌گیری این ۶ عامل ضرایب همبستگی عامل‌ها با یکدیگر و با نمره کل مقیاس محاسبه شد، نتایج نشان داد که ضریب پایایی این آزمون ۰/۹۴ است و همبستگی بین نمره کل مقیاس به ترتیب با ارتباط با خدا ۰/۸۶، معنایابی در زندگی ۰/۷۹، شکوفایی و فعالیت معنوی ۰/۷۷، تجربیات متعالی ۰/۶۷، تجربیات سلبی ۰/۵۵ و فعالیت اجتماعی و مذهبی ۰/۴۳ به دست آمده است (۲۷).

پ-برگه‌ی اطلاعات جمعیت شناختی: شامل

اطلاعاتی در خصوص جنسیت، معدل و ...

یافته‌ها

از ۲۰۰ آزمودنی شرکت‌کننده در پژوهش ۱۳۲ زن (۶۶٪) و ۶۸ مرد (۳۴٪) بودند. میانگین و انحراف معیار به ترتیب در متغیرهای تاب‌آوری؛ ۳۵/۱۱، ۹/۵۳ و تجربیات معنوی؛ ۳۸/۶۴، ۸/۴۹ بود. میانگین سنی دانشجویان ۲۲/۵۳±۵/۵۳، و از نظر تأهل ۹۵/۵٪ مجرد و ۴/۵٪ متأهل بودند (جدول ۱).

نتایج حاصل از جدول (۲) نشان می‌دهد که تجربیات معنوی ($F=0/636$) و مؤلفه‌هایش؛ معنایابی در زندگی ($F=0/562$)، ارتباط با خداوند ($F=0/521$)،

فیدل معتقدند که برای تعیین حجم نمونه باید تعداد شرکت‌کنندگان برابر با بزرگترین مقدار یکی از این دو مورد باشد: هشت برابر تعداد متغیرهای پیش‌بین، به علاوه پنجاه؛ یا تعداد متغیرهای پیش‌بین به علاوه صد و چهار، که بر اساس رهنمودهای مطرح شده تعداد حجم نمونه برای پژوهش حاضر بیشتر از مقدار مطرح شده (۲۰۰ نفر) می‌باشد (۲۵). معیارهای ورود به مطالعه عبارت بودند از: گذراندن حداقل دو ترم سال تحصیلی و نیز رضایت از همکاری در تکمیل پرسشنامه‌ها و ملاک‌های خروج آزمودنی‌ها نیز شامل مشروط شدن یا تغییر رشته در طی مدت تحصیل بودند. با انتخاب تصادفی آزمودنی‌ها در سطح دانشکده‌ها، از دانشجویان به منظور همکاری دعوت می‌شد و توضیحات لازم توسط پژوهشگر و همکاران وی درباره چگونگی همکاری و طول مدت زمانی که برای تکمیل پرسشنامه‌ها لازم بود و اینکه اطلاعات به صورت فردی گزارش نخواهد شد و محرمانه است به آزمودنی‌ها داده شد. در صورت اعلام رضایت، پرسشنامه‌ها در اختیار آنان برای تکمیل شدن قرار می‌گرفت. پرسشنامه‌ها بدون نام طراحی شدند، برای تحلیل داده‌های حاصله، علاوه بر روش‌های آمار توصیفی از روش همبستگی و تحلیل رگرسیون گام به گام استفاده شد. از ابزارهای زیر برای گردآوری داده‌ها استفاده شد:

الف- پرسشنامه تاب‌آوری (CD-RISC): این

مقیاس ۲۵ گویه‌ای توسط کانر و دیویدسون (۲۰۰۳) ساخته شد. آزمودنی‌ها در یک مقیاس پنج درجه‌ای از کاملاً نادرست تا همیشه درست به سوال‌ها پاسخ می‌دهند. دامنه نمره‌گذاری این مقیاس بین ۱۲۵-۲۵ است (۶). در پژوهشی که توسط سامانی، جوکار و صحراگرد در بین دانشجویان صورت گرفت، پایایی آن را ۰/۹۳ گزارش کردند و روایی (به روش تحلیل عوامل و روایی همگرا و واگرا) توسط سازندگان آزمون در گروه‌های مختلف عادی و در خطر احراز گردید (۲۶).

ب- پرسشنامه تجربیات معنوی غباری و همکاران:

این پرسشنامه توسط غباری بناب و همکاران در سال ۱۳۸۴ ساخته شد. آزمودنی‌ها در یک مقیاس هفت

جدول ۲: ضرایب همبستگی تجربیات معنوی و مؤلفه‌های آن با تاب‌آوری

| متغیرها | تاب‌آوری | |
|--------------------------|--------------|--------------|
| | ضریب همبستگی | سطح معناداری |
| تجربیات معنوی | ۰/۶۳۶ | ۰/۰۰۱ |
| معنایابی در زندگی | ۰/۵۶۲ | ۰/۰۰۱ |
| تأثیر ارتباط با خداوند | ۰/۵۲۱ | ۰/۰۰۱ |
| شکوفایی و فعالیت معنوی | ۰/۴۱۲ | ۰/۰۰۱ |
| تجربیات متعالی عرفانی | ۰/۵۱۳ | ۰/۰۰۱ |
| تجربیات سلبی | ۰/۴۵۰ | ۰/۰۰۱ |
| فعالیت‌های اجتماعی-مذهبی | ۰/۴۵۳ | ۰/۰۰۱ |

بحث

از آن جایی که جامعه دانشجویی یکی از عظیم‌ترین گروه‌های جامعه است و گرایش دینی و معنوی آن‌ها نقش مؤثری در مقابله با ناراحتی‌ها و سختی‌های دوران تحصیل خواهد داشت، و این‌که اگر چه پژوهش‌هایی برای بررسی ارتباط بین تاب‌آوری و معنویت در جامعه‌های مسیحی و یهودی صورت پذیرفته، اما انجام چنین پژوهش‌هایی در فرهنگ اسلامی ایران نوپا بوده و از سویی با توجه به فرهنگ ایرانی اسلامی جامعه ما و توجه و اهمیت مذهب بر توکل و بردباری در مقابل سختی‌ها، لذا پژوهش حاضر در صدد بررسی رابطه بین تجربیات معنوی و تاب‌آوری می‌باشد. در بررسی سوال نخست، نتایج ضریب همبستگی پیرسون نشان داد که بین تاب‌آوری و تجربیات معنوی همبستگی مثبت معناداری مشاهده شد. نتایج همچنین حاکی از رابطه مثبت مؤلفه‌های معنایابی در زندگی، شکوفایی و فعالیت معنوی، ارتباط با خدا، تجربیات متعالی عرفانی، تجربیات سلبی و فعالیت‌های اجتماعی-مذهبی با تاب‌آوری بود. نتایج پژوهش حاضر با مطالعات قبلاً انجام شده مثل پژوهش‌های لاونتال (۱۸)، کانر و همکاران (۱۹)، مکینتاش و همکاران (۲۰)، گریف و لایسر (۲۱)، هاشمی و جوکار (۲۲) و حمید و همکاران (۲۳) مبنی بر رابطه بین تجربیات معنوی و مؤلفه‌هایش با تاب‌آوری همسو می‌باشد. الکینز و کاوندش (۲۰۰۴) بر این باورند که حوزه معنویت موجب می‌شود که انسان با ملایمت و عطف بیشتر به مشکلات نگاه کند، تلاش بیشتری برای یافتن راه‌حل داشته باشد، سختی‌های زندگی را بهتر تحمل کند و به زندگی خود پویایی و حرکت دهد (۲۸). به نظر می‌رسد که

جدول ۱: توزیع فراوانی آزمودنی‌ها بر حسب جنسیت و تأهل و شاخص‌های آمار توصیفی متغیرها

| جنسیت و تأهل | فراوانی | درصد | متغیرها | میانگین | انحراف معیار |
|--------------|---------|-------|---------------|---------|--------------|
| زن | ۱۳۲ | ۶۶٪ | تاب‌آوری | ۳۵/۱۱ | ۹/۵۳ |
| مرد | ۶۸ | ۳۴٪ | تجربیات معنوی | ۳۸/۶۴ | ۸/۴۹ |
| متأهل | ۹ | ۴/۵٪ | | | |
| مجرد | ۱۹۱ | ۹۵/۵٪ | | | |

شکوفایی و فعالیت معنوی (۴۱۲/۰ = I^2)، تجربیات متعالی عرفانی (۵۱۳/۰ = I^2)، تجربیات سلبی (۴۵۰/۰ = I^2) و فعالیت‌های اجتماعی-مذهبی (۴۵۳/۰ = I^2) همبستگی مثبت معناداری با تاب‌آوری در سطح $P < ۰/۰۰۱$ داشتند. نتایج تحلیل رگرسیون گام به گام برای پیش‌بینی متغیر تاب‌آوری نشان داد که در گام نخست مؤلفه‌ی معنایابی وارد معادله شد $R^2 = ۰/۳۸۶$ ، که با توجه به میزان $F = ۲۳۴/۳۵$ در سطح $P < ۰/۰۰۱$ معنادار می‌باشد. یعنی ۳۸٪ از واریانس تاب‌آوری توسط معنایابی در زندگی پیش‌بینی می‌شود. در گام دوم فعالیت مذهبی به معادله اضافه گشت که مقدار $R^2 = ۰/۴۲۸$ افزایش یافت که با توجه به میزان $F = ۱۳۹/۳۶$ در سطح $P < ۰/۰۰۱$ معنادار شد، یعنی ۴۲٪ واریانس تاب‌آوری توسط معنایابی و فعالیت مذهبی پیش‌بینی شد. در گام سوم با اضافه شدن مؤلفه تجربیات متعالی مقدار $R^2 = ۰/۴۳۹$ افزایش یافت که مقدار $F = ۹۶/۹۴$ در سطح $P < ۰/۰۰۱$ معنادار شد و ۴۳٪ واریانس تاب‌آوری توسط مؤلفه‌های معنایابی، فعالیت مذهبی و تجربیات متعالی پیش‌بینی شد. اما دیگر مؤلفه‌های تجربیات معنوی یعنی شکوفایی معنوی، ارتباط با خدا و تجربیات سلبی در سطوح معنادار نتوانستند تاب‌آوری را پیش‌بینی کنند (نتایج جدول ۳).

جدول ۳: نتایج تحلیل رگرسیون گام به گام برای پیش-

بینی تاب‌آوری به وسیله مؤلفه‌های تجربیات معنوی

| متغیرهای پیش‌بین | R^2 | R | F | sig | t | Sig |
|-----------------------|-------|-------|--------|-------|--------|-------|
| معنایابی | ۰/۳۸۶ | ۰/۶۲۱ | ۲۳۴/۳۵ | ۰/۰۰۱ | ۱۰/۲۵۲ | ۰/۰۰۱ |
| فعالیت مذهبی | ۰/۴۲۸ | ۰/۶۵۴ | ۱۳۹/۳۶ | ۰/۰۰۱ | ۳/۵۸ | ۰/۰۰۱ |
| تجربیات متعالی عرفانی | ۰/۴۳۹ | ۰/۶۶۳ | ۹۶/۹۴ | ۰/۰۰۱ | ۲/۷۱ | ۰/۰۰۷ |

همچنین فرد را برای مقابله مناسب با مشکلات و سختی‌های زندگی آماده می‌سازد. لذا پیشنهاد می‌شود که با تدارک بسته‌ها و آموزش‌هایی در خصوص افزایش معنویت و مذهب افراد در دانشگاه‌ها در جهت بالا بردن میزان تحمل و بردباری (تاب‌آوری) آن‌ها اقدام شود. همچنین مشاوران در دانشگاه‌ها به نقش و اهمیت باورهای معنوی در بالا بردن ظرفیت تحمل افراد توجه بیشتری داشته باشند. همچنین برنامه‌های درسی مناسبی جهت افزایش معنویت دانشجویان در دانشگاه‌ها تدارک دیده شود. حتی می‌توان با برگزاری کارگاه‌هایی در زمینه افزایش مهارت‌های تاب‌آوری به دانشجویان نیز گام‌های اساسی برداشت.

مسئلاً نهادهای آموزشی مثل دانشگاه‌ها در عملی ساختن مهارت‌های تاب‌آوری و کاربردی ساختن دستورات و احکام معنوی و مذهبی نقش بسزایی ایفا می‌کنند و بهتر است این نهادهای آموزشی را نیز به سمت و سویی سوق داد تا در نحوه آموزش‌دهی به افراد اصول و قواعد را کاربردی‌تر سازند، تا دانشجویان بتوانند در زندگی و امور تحصیلی از آن‌ها بهتر استفاده کنند.

پژوهش حاضر با محدودیت‌هایی همراه بود از جمله این‌که پژوهش حاضر از نوع همبستگی است و نمی‌توان از آن نتایج علت و معلولی گرفت و لذا بهتر است پژوهش‌های مداخلاتی جهت بررسی رابطه علت و معلولی بین تجربیات معنوی و تاب‌آوری انجام شود و با توجه به این‌که این پژوهش بر روی دانشجویان صورت گرفته لذا باید جانب احتیاط را در تعمیم نتایج به سایر افراد رعایت کرد. بهتر است پژوهش‌های بیشتری در زمینه بررسی این متغیرها بر روی جمعیت‌های دیگر اعم از زنان، مردان، سالمندان، افراد دچار سانحه و بحران و... صورت بگیرد و نتایج حاصله باهم مقایسه شوند و در خصوص تأثیر سازوکارهای باورها و تجربیات معنوی بر تاب‌آوری مطالعات بیشتری صورت بگیرد.

سپاسگزاری: بدین وسیله از دانشجویانی که در این پژوهش همکاری داشتند کمال تشکر و قدردانی می‌شود.

معنویت و ارتباط با منبع قدرت می‌تواند میزان تحمل افراد را در برابر سختی‌ها افزایش دهد. از سویی دیگر معنویت امکان تفسیر مجدد رویدادهای کنترل‌ناپذیر را فراهم می‌سازد و در نتیجه رویدادها کم‌استرس‌تر و کنترل‌پذیرتر به نظر می‌رسند و نیز نسبت دادن رویدادهای منفی به عوامل خارج از کنترل فرد منجر به ایجاد سبک خوش بینانه‌ای می‌شود (۲۹) که همگی این موارد زمینه را برای تاب‌آوری و تحمل افراد در برابر سختی‌ها و گرفتاری‌ها فراهم می‌سازد. می‌توان به این نکته نیز اشاره کرد که تجربیات معنوی با معناآفرینی برای افراد احساس هدفمندی، خودکارآمدی و صبوری در مشکلات را به وجود می‌آورد.

نتایج تحلیل رگرسیون هم نشان داد که معنایابی، فعالیت مذهبی-اجتماعی و تجربیات متعالی عرفانی قادر به پیش‌بینی تاب‌آوری بودند و جمعاً توانستند $43/9\%$ واریانس تاب‌آوری را پیش‌بینی کنند. حال آن‌که دیگر مؤلفه‌های تجربیات معنوی قادر به پیش‌بینی تاب‌آوری در سطوح معنادار نبودند. نتایج این مطالعه با پژوهش‌های مکینتاش و همکاران (۲۰)، گریف و لابس (۲۱)، هاشمی و جوکار (۲۲) و حمید و همکاران (۲۳) همسویی داشت. در تبیین این امر می‌توان به این نکته اشاره کرد که بافت مذهبی جامعه و تأکید بر صبور و مقاوم بودن در برابر مشکلات و نیز ترغیب افراد به جستجوی معنا و هدف در حوادث پیش‌آمده نیز موجب افزایش حس تسلط و قدرت اشخاص شده و زمینه را برای انطباق بهتر با شرایط سخت فراهم می‌سازد. به نظر می‌رسد که مؤلفه‌هایی همچون معنایابی، فعالیت‌های مذهبی و تجربیات عرفانی که واریانس تاب‌آوری را تبیین کردند چون‌که به صورت ملموس‌تری با زندگی افراد در ارتباط می‌باشند و افراد در هنگام سختی‌ها بیشتر با دعا و ذکر و نیایش و جستجوی هدف و... سختی‌ها مواجه می‌شوند لذا در تاب‌آوری و تحمل افراد بیشتر مؤثر می‌باشند.

نتیجه‌گیری

نوع نگاه و باورهای آدمی درباره زندگی تأثیر زیادی بر بهداشت و سلامت روانی آنان به جای می‌گذارد و

References

1. Campbell-Sills L, Cohan SL, Stein MB. Relationship of resilience to personality, coping, and psychiatric symptoms in young adults. *Behavior Research and Therapy*. 2006; 44(4): 585-599.
2. Bonanno GA. Loss, trauma, and human resilience: have we underestimated the human capacity to thrive after extremely aversive events? *American Psychology*. 2004; 59(1): 20-28.
3. Richardson GE. The meta-theory of resilience and resiliency. *Journal of Clinical Psychology*. 2002; 58(3): 307-321.
4. Olson CA, Bond L, Burns JM, Vella-Brodrick DA, Sawyer SM. Adolescent resilience: a conceptual analysis. *Journal of Adolescence*. 2003; 26(1): 1-11
5. Luthar SS, Cicchetti D. The construct of resilience: implications for interventions and social policies. *Development and Psychopathology*. 2000; 12(4): 857-885.
6. 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.
7. Fraser MW, Richman JM, Galinsky MJ. Risk, protection, and resilience: Toward a conceptual framework for social work practice. *Social Work Research*. 1999; 23(3): 131-143.
8. Walsh F. Family resilience a framework for clinical practice. *Family Process*. 2003; 42(1):1-18.
9. Guillory WA. The living organization: Spirituality in the workplace. Salt Lake City: Innovations international; 2000.
10. Hassed CS. Depression: dispirited or spiritually deprived? *Medical Journal of Australia*. 2000; 173(10): 545-547.
11. Humphreys J. Spirituality and distress in sheltered battered woman. *Journal of Nursing Scholarship*. 2000; 32(3): 273-278.
12. McSherry W. Education issues surrounding the teaching of spirituality. *Nursing Standard*. 2000; 14(42): 40-43.
13. Mabe PA, Josephson AM. Adolescent Psychopathology: Spiritual and Religious Perspectives. *Child and Adolescent Psychiatric Clinics of North America*. 2004; 13(1): 111-125.
14. Swinton KS, Pattison S. Spirituality. Come all ye faithful. *The Health Service journal*. 2001; 11(5786): 24-25.
15. Vaughan F. What is spiritual intelligence? *Journal of Humanistic Psychology*. 2003; 42(2): 16-32.
16. Echstein D, Kern R. Life style assessments and intervention, *Lifestyle Skills*. Iowa: Kendll/Hunt; 2002.
17. Smith S. Exploring the interaction of emotional Intelligence and spirituality. *Journal of Traumatology*. 2005; 10(4): 231-243.
18. Loewenthal KM. *Mental health and religion*. London: Chapman & Hall. 1995.
19. Connor KM, Davidson JR, Lee L. Spirituality, resilience, and anger in survivors of violent trauma: A community survey. *Journal of Traumatic Stress*. 2003; 16(5): 487-494.
20. McIntosh DN, Silver RC, Wortman CB. Religion's role in adjustment to a negative life event: Coping with the loss of a child. *Journal of Personality and Psychology*. 1993; 65(4): 812-821.
21. Greeff AP, Loubser K. Spirituality as a Resiliency Quality in Xhosa-speaking Families in South Africa. *Journal of Religion and Health*. 2008; 47(3): 288-301.
22. Hashemi L, Jowkar B. Study of Relationship between Spiritual Transcendence and Resilience. *Journal of Education Psychology Studies*. 1390; 8(13): 123-142 (Persian).
23. Hamid N, keikhosravani M, Babamiri M, Deghani M. The relationship between mental healths, spiritual intelligence with resiliency in student of Kermanshah University of Medical Sciences. *Jentashapir Journal of Health Research*. 1391; 3(2): 331-338 (Persian).
24. Ghobari Bonab B, Gholamali-Lavasani M, Mohamamdi M. Production scale of spiritual experiment in the students. *Journal of Psychology*. 1384; 9(3): 261-278 (Persian).
25. Kerlinger FN, Pedhazur EJ. *Multiple regressions in behavioral research*. Washington, DC: American Sociological Association; 2009.
26. Samani S, Jokar B, Sahragard N. Resiliency, mental health and life satisfaction. *Journal of*

- Psychiatry and Clinical Psychology. 1385; 3(3): 290-295 (Persian).
27. Ghobari Banab B, Motavalipoor A, Habibi Asgarabadi M. Relationship between anxiety and depression and magnitude of spirituality in students of the University of Tehran. Journal of Applied Psychology. 1388; 3(2):110-23 (Persian).
28. Elkins M, Cavendish R. Developing a plan for pediatric spiritual care. Holistic Nursing Practice. 2004; 18(4): 179-186.
29. Uskt-Margetic B, Margetic B. Religiosity and health outcomes: review of literature. Collegium Antropologicum. 2005; 29 (1): 367-371.