

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



دانشگاه آزاد اسلامی  
واحد تهران مرکزی

دانشکده روانشناسی و علوم اجتماعی ، گروه روانشناسی

پایان نامه برای دریافت کارشناسی ارشد (M.A)

گرایش: تربیتی

موضوع :

رابطه معنویت ، تاب آوری با سلامت عمومی

استاد راهنما:

سرکار خانم دکتر مژگان سپاه منصور

استاد مشاور :

سرکار خانم دکتر مرجان جعفری روشن

تیر ماه ۱۳۹۱

تقدیر و سپاس :

سپاس بی قیاس یکتایی را که همه موجودات را  
به لطف بی نهایت خود از کتم عدم به عرصه  
وجود آورد

و تشکر و قدردانی به محضر استاد ارجمند  
سرکار خانم دکتر مژگان سپاه منصور که به  
حق خود را به مدیون راهنمایی های بی شائبه  
ایشان می دانم

همچنین تشکر و تقدیر از استاد گرامی سرکار  
خانم دکتر مرجان جعفری روشن که بی دریغ  
مرا در تحقق این امر یاری دادند

تقدیم به تندیس اخلاص و فداکاری و

حامی همیشگی

همسر م

و به فرزندان نازنینم ملیکا و مهدی

که رنج نبود مرا تحمل کردند و در

این راه مشوقم بودند

## بسمه تعالی

### تعهد نامه اصالت پایان نامه کارشناسی ارشد

اینجانب راضیه فقیهی مرقی دانش آموخته مقطع کارشناسی ارشد ناپیوسته به شماره دانشجویی ۸۹۰۹۱۳۸۳۶۰۰ در رشته روانشناسی گرایش تربیتی که در تاریخ ۱۳۹۱/۴/۴ از پایان نامه خود تحت عنوان: معنویت و تاب آوری با سلامت عمومی با کسب نمره ۱۹/۷۵ و درجه عالی دفاع نموده ام بدین وسیله متعهد می شوم:

۱. این پایان نامه حاصل تحقیق و پژوهش انجام شده توسط اینجانب بوده و در مواردی که از دستاوردهای علمی و پژوهشی دیگران (اعم از پایان نامه، کتاب، مقاله و ...) استفاده نموده ام، مطابق ضوابط و رویه های موجود، نام منبع مورد استفاده و سایر مشخصات آن را در فهرست ذکر و درج کرده ام.
۲. این پایان نامه قبلاً برای دریافت هیچ مدرک تحصیلی (هم سطح، پایین تر یا بالاتر) در سایر دانشگاهها و مؤسسات آموزش عالی ارائه نشده است.
۳. چنانچه بعد از فراغت از تحصیل، قصد استفاده و هر گونه بهره برداری اعم از چاپ کتاب، ثبت اختراع و ... از این پایان نامه داشته باشم، از حوزه معاونت پژوهشی واحد مجوزهای مربوطه را اخذ نمایم.
۴. چنانچه در هر مقطع زمانی خلاف موارد فوق ثابت شود، عواقب ناشی از آن را بپذیرم و واحد دانشگاهی مجاز است با اینجانب مطابق ضوابط و مقررات رفتار نموده و در صورت ابطال مدرک تحصیلی ام هیچ گونه ادعایی نخواهم داشت.

نام و نام خانوادگی:

تاریخ و امضاء:

## بسمه تعالی

در تاریخ ۱۳۹۱/۴/۴

دانشجوی کارشناسی ارشد خانم راضیه فقیهی مرقی از پایان نامه  
خود دفاع نموده و با نمره ۱۹/۷۵ بحروف نوزده و هفتاد و پنج  
تمام و با درجه عالی مورد تصویب قرار گرفت.

امضاء استاد راهنما

## فهرست مطالب

صفحه	عنوان
<b>فصل اول: کلیات پژوهش</b>	
۳	مقدمه
۵	بیان مسأله
۸	اهمیت و ضرورت پژوهش
۹	اهداف
۱۰	فرضیه ها
۱۱	تعریف نظری و عملیاتی متغیرها
<b>فصل دوم: ادبیات پژوهش</b>	
۱۵	مقدمه
۱۵	تعریف معنویت
۱۷	تاریخچه معنویت
۱۹	نظریه الکینز
۲۰	نظریه آلپورت
۲۱	نظریه جینیا
۲۳	نظریه ویکتور فرانکل
۲۳	نظریه وین دایر
۲۴	معنویت بعنوان یک علم
۲۶	مطالعات معنویت
۳۱	مفهوم تاب آوری
۳۵	مؤلفه های تاب آوری
۳۵	- شایستگی و استحکام
۳۵	- مهارگری
۳۶	- باورها و ارزش های معنوی
۳۶	مرور مطالعات در زمینه تاب آوری
۳۷	ویژگی های افراد تاب آور
۴۰	ابعاد مختلف بهداشت روانی

۴۱	.....	مرور مطالعات مرتبط با سلامت عمومی
۴۲	.....	سلامت روانی و روشهای مقابله
۴۴	.....	سلامت روانی و استرس
۴۴	.....	ملاکهای مهم سلامت روانی از نظر دویچ و فیثمن
۴۴	.....	سلامت روانی از نظر آلپورت
۴۵	.....	پژوهشهای انجام شده در داخل کشور
۵۹	.....	پژوهشهای انجام شده در خارج کشور

### **فصل سوم: روش پژوهش**

۶۵	.....	روش پژوهش
۶۵	.....	جامعه آماری
۶۶	.....	نمونه آماری و شیوه نمونه گیری
۶۶	.....	ابزارهای پژوهش
۶۶	.....	پرسشنامه تاب آوری کونور- دیویدسون
۶۷	.....	مقیاس ملی سلامت روانی دانشجویان
۶۷	.....	پرسشنامه معنویت
۶۸	.....	شیوه اجرا
۶۸	.....	روش های تجزیه و تحلیل داده ها

### **فصل چهارم: تجزیه و تحلیل داده ها**

۷۱	.....	مقدمه
۷۱	.....	یافته های توصیفی
۸۸	.....	تحلیل داده های پژوهش (آزمون فرضیات)

### **فصل پنجم: بحث و نتیجه گیری**

۹۲	.....	بحث و نتیجه گیری
۹۹	.....	محدودیت های پژوهش
۱۰۰	.....	پیشنهادات پژوهش
۱۰۱	.....	ضمائم
۱۰۳	.....	منابع



## چکیده :

هدف از این پژوهش بررسی رابطه بین معنویت ، تاب آوری با سلامت عمومی دانشجویان دانشگاه کاشان می باشد . جامعه آماری شامل کلیه ی دانشجویان سال ۱۳۹۰ مشغول به تحصیل در دانشگاه کاشان می باشند . این تعداد برابر با ۸۲۰ نفر و با استفاده از روش نمونه برداری تصادفی سیستماتیک تعداد ۲۷۰ دانشجو (۳۲/۲٪ مذکر و ۶۷/۸٪ مونث) انتخاب شدند . ابزار های اندازه گیری پرسشنامه معنویت SQ پارسیان و دانینگ (۲۰۰۹) و پرسشنامه تاب آوری کونورودیویدیسون (۲۰۰۳) و مقیاس ملی سنجش سلامت روانی دانشجویان ( دفتر مرکزی مشاوره وزارت علوم ، تحقیقات و فن آوری ، ۱۳۸۹) بودند که با استفاده از روشهای آمار توصیفی و استنباطی شامل ( میانگین ، انحراف استاندارد و ضریب همبستگی ، تحلیل رگرسیون ، تحلیل واریانس) مورد بررسی قرار گرفتند . نتایج پژوهش نشان داد :

بین معنویت و تاب آوری در دانشجویان رابطه معنادار وجود دارد و این دو با یکدیگر ۳۲٪ واریانس سلامت عمومی را تعیین می کنند . همچنین بین معنویت و سلامت عمومی دانشجویان رابطه معنادار وجود دارد به این معنا که معنویت ۳۰٪ از واریانس سلامت عمومی را تعیین می کنند و بین تاب آوری و سلامت عمومی دانشجویان نیز رابطه معنادار وجود دارد و تاب آوری به میزان ۲۰٪ واریانس سلامت عمومی را تعیین می کنند .

نتایج رگرسیون مبنی بر رابطه معنویت و تاب آوری با سلامت عمومی دانشجویان نشان داد که مؤلفه معنویت به تنهایی ۳۰٪ و همراه با تاب آوری ۳۲٪ از واریانس سلامت روان را تبیین می کنند . و ضریب همبستگی بین معنویت و تاب آوری بر سلامت عمومی در دانشجویان ۵۶٪ می باشد . می توان نتیجه گرفت که بین معنویت و تاب آوری با سلامت روان رابطه معنادار وجود دارد . اما سهم مؤلفه معنویت به صورت قابل توجهی بیشتر از تاب آوری می باشد .

همچنین نتایج پژوهش ها نشان می دهد معنویت با احساس سلامت ارتباط دارد و میتواند پیش بین قوی جهت سلامت دانشجویان باشد و تاب آوری یک عامل توانمند سازی انسان در راستای تغییر پیامدهای پیشامدی ناگوار در جهت مثبت و کمک به حفظ سلامتی خود می تواند باشد .

کلید واژه ها : معنویت ، تاب آوری ، سلامت عمومی

فصل اول

کلیات پروہش

## مقدمه:

مباحث این فصل مجموعه‌ای است در رابطه با انتخاب موضوع و معرفی مسأله مورد پژوهش، اهمیت و اهداف آن که به گونه‌ای خلاصه خواننده را با مطالب و محتوای پژوهش آشنا می‌سازد. جهت روشن‌تر نمودن اهداف فوق به برخی گزارشهای پژوهشی استناد شده است.

در این فصل چگونگی انتخاب موضوع و بیان مسأله پژوهش، ویژگیهای پرسش و فرضیه پژوهشی، تعاریف نهادی یا سازنده<sup>۱</sup> و عملیاتی<sup>۲</sup> متغیرها نیز مورد بحث قرار می‌گیرد.

امنیت، موهبت الهی نیاز فطری انسان است. همه انسانها نیازمند امنیت روان و آرامش خاطرند. امنیت روانی و آرامش خاطر مهم‌ترین بستر شکوفائی شخصیت و سلامت فکری است. از اینرو توجه به ضرورت پرورش، احساس امنیت در کودکان و نوجوانان، بزرگسالان، سالمندان اعم از زنان و مردان بویژه پژوهشگران چون دانشجویان توانمند، از خطیرترین رسالت‌های کارگزاران جامعه اسلامی است. احساس امنیت از بیشترین اهمیت برخوردار است و خمیرمایه آرامش روان، امید، پویایی و تلاش همیشگی انسان به شمار می‌آید. امنیت روان، اطمینان خاطر، هموارترین بستر رویش خلاقیت‌ها و نوآوری‌های ذهنی و فرآورده‌های برتر عملی در جوانان هوشمند است. در جهت ایجاد امنیت روانی و اطمینان خاطر در قشرهای مختلف جامعه به خصوص اهل قلم و اهل تفکر و تحقیق و دانشجویان تلاشگر باید بیشترین عنایت به عوامل مولد و موانع باروری اختلال امنیت مبذول گردد. (افروز، ۱۳۸۵).

روانشناسان، بالینی، اخیراً مدلهایی از تاب‌آوری<sup>۳</sup> را تحت شرایط فقدان، مصیبت، افسردگی و درد بررسی کرده‌اند. (بونانو، ۲۰۰۴، چارنی<sup>۴</sup>، ۲۰۰۴). نتایج هماهنگ این پژوهش‌ها مؤید تأثیرات مثبت، سازنده و محافظت‌کننده تاب‌آوری در مقاومت و مقابله موفق و انطباق رشد یافته با شرایط خطیر و استرس‌زای فوق‌الذکر است. برعکس، سطوح پائین وضعیت تاب‌آوری با آسیب‌پذیری و اختلال‌های روانشناختی مرتبط است. همچنین با توجه به مشکلات و آسیب‌های احتمالی که انسان در فرایند رشد و تحول تجربه می‌کند، توانائی عبور از دشواری‌ها و غلبه بر شرایط سخت با وجود حفظ تعادل روانی اهمیت زیاد دارد. یکی از مهم‌ترین سازه‌هایی که در روانشناسی مثبت‌نگر در رابطه با این توانائی مطرح شده است تاب‌آوری می‌باشد. تاب‌آوری با توانائی انطباق موفق با شرایط چالش برانگیز و

<sup>۱</sup> - constitutive definitions

<sup>۲</sup> - operational

<sup>۳</sup> - resiliency

<sup>۴</sup> - Charney

تهدیدآمیز و همچنین رشد شایستگی تحت شرایط سخت اشاره دارد. (بانانو<sup>۱</sup>، ۲۰۰۴؛ به نقل از احمدزاده اهری و همکاران، ۱۳۸۹).

نظریه‌های جاری، تاب‌آوری را بعنوان سازمانی چند بعدی در نظر می‌گیرد که شامل متغیرهای سرشتی مانند خلق و شخصیت است و در کنار مهارت‌های خاص به شخص اجازه می‌دهد به خوبی با حوادث آسیب‌زای زندگی مقابله کنند. بعلاوه برخی شواهد نشان می‌داد شخصیت تاب‌آور با سازه‌های مدل ۵ عامل شخصیت کاستاومک‌گری رابطه‌ای معنادار دارد. (فری بورگ<sup>۲</sup> و همکاران، ۲۰۰۵). در این پژوهش فرض شده است که تاب‌آوری یک رابطه‌ی قوی منفی با بعد روان رنجور خویی اشخاص خواهد داشت (کمپل، سیلیس، کوهن و استین، ۲۰۰۴). چون این صفت آسیب‌پذیری‌تر را نسبت به هیجانات منفی نشان می‌دهد و به طور قوی با اضطراب و افسردگی رابطه دارد. همچنین فرض می‌شود افراد برون‌گرا به دلیل تمایل به تجربه‌ی هیجانات مثبت بیشتر، دلبستگی آسان به دیگران و جستجوی کنش متقابل اجتماعی (کاستاومک‌گری،<sup>۳</sup> ۱۹۹۲) تاب‌آوری بیشتری داشته باشند. (ورنر<sup>۴</sup>، ۲۰۰۱). به نظر می‌رسد که عامل‌های روانی - اجتماعی با تاب‌آوری در برابر استرس در ارتباط هستند (لی<sup>۵</sup>، ۲۰۰۵) معنا در زندگی یک پیشگوی سازگار قوی از بهزیستی روانی است. افزایش یک سطح از معنی نه تنها به فرد در غلبه بر ناسازگاری‌ها کمک می‌کند بلکه به افزایش رضایت و خود اجرایی نیز کمک می‌کند. در نتیجه، ممکن است فرض کنیم این ویژگی از معنی، نقش مهمی در کمک به افراد در غلبه بر موقعیت‌های ناسازگار بازی می‌کند. همچنین بیان کرده‌اند جستجو برای معنا یک انگیزه انسانی بنیادی است (استیگرو فرایزر<sup>۱</sup>، ۲۰۰۶) برای افرادی که رویدادهای سخت را تحمل می‌کنند، ما مطرح می‌کنیم که معنا باید عواطف مثبت را تسهیل کند و آنرا برای جبران احساس‌های افسردگی، ناامیدی، بی‌هدفی که ممکن است رخ دهد به کار گیرد. مشاهدات نشان داده‌اند افرادی که ریسک بالایی در زندگی دارند، بطور غیر منتظره هیچ نشانه‌ای از اضطراب‌های روانشناختی را بروز نمی‌دهند، تاب‌آور هستند. در اصل این افراد قادر به اعمال کنترل خود می‌باشند و قادرند خود را از سردرگمی برهانند. به نظر می‌رسد که عامل‌های روانی - اجتماعی زیادی با تاب‌آوری در برابر استرس و ارتباط هستند. (غباری بناب، ۱۳۸۸).

بیان مسئله:

<sup>۱</sup>- Bonanno

<sup>۲</sup>- Friborg

<sup>۳</sup>- Costa & Mc care

<sup>۴</sup>- Werner

<sup>۵</sup>- Lee

<sup>۱</sup>- Stiger & Ferizer

از سوی برخی از دانشمندان قرن ۲۱، عصر دانایی، جامعه‌ی اطلاعاتی و از سوی دیگر عصر " بازگشت به معنویت"<sup>۲</sup> نام گرفته است و سلینگمن<sup>۳</sup> آنرا قرن تفاهم دین و روانشناسی می‌داند.

تاب‌آوری به فرآیند پویایی انطباق مثبت با تجربه‌های تلخ و ناگوار اطلاق می‌شود. تاب‌آوری که مقاومت در برابر استرس یا " رشد پس ضربه‌ای" نیز نامیده شده است، در امتداد یک پیوستار با درجات متفاوت از مقاومت در برابر آسیب‌های روانشناختی قرار می‌گیرد. تاب‌آوری، بر حسب این تعریف – فراتر از جان سالم به در بردن از استرس‌ها و ناملایمات زندگی است (بونانو، ۲۰۰۴) و با رشد مثبت، انطباق‌پذیری و رسیدن به سطحی از تعادل پس از بوجود آمدن اختلال در وضعیت تعادلی پیشین مطابقت می‌کند. (ریچاردسون<sup>۱</sup>، ۲۰۰۲، به نقل از حدادی و همکاران، ۱۳۸۹).

بنابراین تاب‌آوری به انطباقی گفته می‌شود که در آوردگاه مصائب و استرس‌های توان‌کاه و ناتوان ساز آشکار می‌گردد. این تعریف از تاب‌آوری: بیانگر کنش‌وری و پویایی سازه‌ای است که مستلزم تعامل پیچیده بین نظریه‌های نخستین در مورد تاب‌آوری، بر ویژگی‌های مرتبط با پیامدهای مثبت در مواجهه با مصائب ناملایمات زندگی تأکید داشتند. از سوی دیگر سلامتی و تندرستی حالتی کاملاً مطلق نیست که همیشه در ما وجود داشته باشد و ما بایستی در شرایط و موقعیت‌های مختلف در حال ایجاد آن باشیم تا بتوانیم به زندگی خود ادامه دهیم. به عبارتی سلامت بخصوص سلامت روان یک حالت تعادلی در فرد است که اگر این تعادل به هم بریزد فرد از نظر سلامت روان بیمار می‌شود.

از جمله مسائلی که ممکن است با به هم خوردن این تعادل در افراد ایجاد شود اضطراب، افسردگی و فشار روانی است و این مشکلات نسبت به دوران نوجوانی دارای اهمیت ویژه‌تری است. ( هنرپروران، ۱۳۸۶؛ برک، ۱۳۸۴، به نقل از زارع و سامانی، ۱۳۸۹).

تعریف کنیزبرگ<sup>۲</sup> در مورد سلامت روان عبارتند از: تسلط و مهارت داشتن در ارتباط صحیح برقرار کردن با محیط بخصوص در سه فضای مهم زندگی، عشق، کار و تفریح می‌باشد ( هنرپروران، ۱۳۸۶، به نقل از زارع و سامانی، ۱۳۸۹).

از جمله عواملی که سلامت روان را به مخاطره می‌اندازد افسردگی، اضطراب و فشار روانی است. اضطراب را می‌توان احساس ناخوشایندی دانست که مشخصه آن احساس خطر کردن است که به صورت ذهنی و فرضی صورت می‌پذیرد و هیچ منبع مشخص شده‌ای ندارد و به شکل بدنی،

<sup>2</sup>- spirituality

<sup>3</sup>- Seligman

<sup>1</sup>- Richardson

<sup>2</sup>- Kinberg

شناختی، عاطفی، بین فردی جلوه‌گر می‌شود و به نحوی به شیوه تفکر، بستگی دارد (هنرپروران، ۱۳۸۶؛ جان بزرگی و نوری، ۱۳۸۸؛ پاول و ایزابت<sup>۱</sup>، ۱۳۸۷).

به مجموعه عوامل و مواقعی که باعث عدم سازگاری با محیط و عدم تعادل و توازن سیستم یا فرد می‌گردد " فشار روانی " می‌گویند که ممکن است به صورت پاسخ‌های هیجانی، حرکتی، شناختی و جسمانی ظاهر گردد. (لازاروس<sup>۲</sup>، ۱۳۸۸؛ جان بزرگی و نوری، ۱۳۸۸، به نقل از سامانی، ۱۳۸۹).

بنابراین در مسیر تأمین سلامت روانی، فراهم ساختن محیط و شرایط اجتماعی حمایت‌کننده از اساسی‌ترین ارکان است. به سخن دیگر؛ ترویج و کارآمدی آموزش سبک‌های سالم زندگی مستلزم تغییر در بسیاری از شرایط اجتماعی است (فلاح، ۱۳۸۵).

بنابراین می‌توان ادعا نمود که وضعیت سلامت عمومی دانشجویان دانشگاهها و ارتقای آن نیازمند توجه است، لذا باید متغیرهای اثرگذار بر ارتقای آن شناسایی شوند. از جمله متغیرهایی که در عصر حاضر بر سلامت روانی اثرگذار هستند، کیفیت زندگی و تعالی معنوی است. لذا آمار و ارقام ذکر شده و توجه به ویژگی زندگی در عصر حاضر به ویژه زندگی دوران دانشجویی از نظر دسترسی سریع به فناوری اطلاعات و ارتباطات، عدم نیاز به جابجائی‌های ضروری و همچنین بحران ارزش‌ها، ارتقای کیفیت زندگی و تعالی معنوی اهمیت بالائی دارد. (معینی کیا، زاهد بابلان، ۱۳۸۹).

نظریه‌های فعلی در معنویت و مذهب و یافته‌های تحقیقاتی از این موضوع حمایت می‌کنند که مذهب و معنویت یک پدیده پیچیده است و اثرات گوناگونی در سلامت سازگاری افراد دارد. (برگین<sup>۳</sup>، ۱۹۸۳). بعنوان مثال روی آوردن سویی به مذهب و یا دل سپردگی تمام عیار به آن همراه سلامت جسمی، سازگاری اجتماعی و بهبود عاطفی توأم بوده است. در حالی که مذهب برون سو یا وسیله‌ای معمولاً با سلامت روانی، پائین‌تر و سازگاری کمتر توأم بوده است. (بتسون<sup>۱</sup> و همکاران، ۱۹۹۳).

بنابر پیشینه پژوهشی مذکور سوالات پژوهش می‌توانند اینگونه مطرح شوند:

۱- سهم معنویت در پیش‌بینی سلامت عمومی دانشجویان به چه میزان است؟

۲- سهم تاب‌آوری در پیش‌بینی سلامت عمومی دانشجویان به چه میزان است؟

۳- سهم معنویت و تاب‌آوری در پیش‌بینی سلامت عمومی دانشجویان به چه میزان است؟

### اهمیت و ضرورت پژوهش

انسان همواره به دنبال دستیابی به راههایی برای مقابله مفید با مشکلات بوده است و کوشیده تا با کمترین آسیب ممکن، به حل مشکلات و مسائل خود بپردازد. یکی از این راهها نگرستن به مشکلات

<sup>1</sup> - Powel ,Ezabet

<sup>2</sup> - Lazaros

<sup>3</sup> - Bergin

<sup>1</sup> - Betsoon

بعنوان فرصتی برای بروز توانائی ها است و سازه مطرح در روز شناسی مثبت در این رابطه ، تاب آوری است . تاب آوری قابلیت فرد در برقراری تعادل زیستی ، روانی - معنوی ، در مقابل شرایط مخاطره آمیز است (کانرودیدسون<sup>۲</sup> ، ۲۰۰۳).

بنابراین بررسی فاکتورهای لازم جهت در اختیار داشتن معنا و مفهوم در زندگی و تابآوری در جهت تثبیت سطح سلامت عمومی دانشجویان ضروری به نظر می‌رسد و اینکه چه نوع اقدامات و در چه سطوحی می‌تواند قشر دانشجویان را با معنویت آشناتر و تاب‌آورتر کند، در کاهش مشکلات روحی و روانی تأثیر گذار خواهد بود. تحقیقات جدید(مثلاً ریچاردز و برگین<sup>۳</sup>، ۱۹۹۷) نشان می‌دهند که برخی اختلالات روانی در اثر آسیب دیدن معنویت افراد ایجاد می‌شوند و به محض درمان معنویت آسیب دیده، اختلالات روانی افراد از قبیل اضطراب و افسردگی نیز درمان می‌پذیرند. (نیلسن<sup>۱</sup>، ۲۰۰۲، به نقل از غباری بناب، ۱۳۸۸).

(کروز<sup>۲</sup>، ۲۰۰۳) بیان می‌کند تا قبل از سال ۲۰۰۰ بیش از ۷۰۰ تحقیق کمی در حیطه رابطه بین معنویت و مذهب و سلامت روان صورت گرفته است که نزدیک به ۵۰۰ مورد از آنها وجود رابطه‌ی بین معنویت با سلامت روان را تأیید کرده‌اند (چراغی، مولوی، ۱۳۸۵، به نقل از جایی پژوه و همکاران، ۱۳۸۹).

یافته‌های پژوهش متعددی نشان داده‌اند که وجود معنا در زندگی عنصری اساسی در بهداشت روانی، عاطفی است. بدین صورت که داشتن معنا در زندگی میزان اختلالات روانی را به صورت چشمگیری کاهش می‌دهد. با توجه به آن که اکثر پژوهش‌های انجام گرفته به صورت جداگانه رابطه متغیرهای معنویت و تاب‌آوری را با سلامت عمومی سنجیده‌اند. با توجه به توضیح مفهوم تاب‌آوری، افراد با تاب‌آوری بالاتر، در شرایط استرس‌زا در موقعیت‌های ناگوار، سلامت روانشناختی خود را حفظ می‌نمایند. تعدادی از عوامل فردی، خانوادگی و اجتماعی با تاب‌آوری ارتباط دارند. در سطح فردی این عوامل شامل جنسیت و عزت نفس می‌باشند. در زمینه عوامل خانوادگی می‌توان به ساختار خانواده و حمایت والدین اشاره کرد و در نهایت عوامل اجتماعی بصورت حمایت‌های اجتماعی و یا عوامل خطر آفرین مانند تبعیض و فقر موثر خواهند بود. (غباری بناب، ۱۳۸۸).

اهداف پژوهش:

در این قسمت ابتدا هدف اصلی پژوهش و سپس اهداف اختصاصی آن را بیان می‌کنیم فرضیه های پژوهش شامل فرضیه های اصلی و اختصاصی را نیز عنوان می‌کنیم .

<sup>۲</sup>- Connor & Davidson

<sup>۳</sup>- Richards & Bergin

<sup>۱</sup> - Nilson

<sup>۲</sup> - Cruze

**هدف اصلی:** تعیین رابطه بین معنویت و تاب‌آوری با سلامت عمومی  
**هدفهای اختصاصی:**

- ۱- تعیین رابطه بین معنویت و تاب‌آوری
- ۲- تعیین رابطه بین معنویت و سلامت عمومی
- ۳- تعیین رابطه بین تاب‌آوری و سلامت عمومی
- ۴- تعیین تفاوت معنویت بین دانشجویان مذکر و مونث
- ۵- تعیین تفاوت تاب‌آوری بین دانشجویان مذکر و مونث
- ۶- تعیین تفاوت سلامت عمومی بین دانشجویان مذکر و مونث

**فرضیه‌های پژوهش:**

فرضیه‌های پژوهش (بیان روابط بین متغیرهای مورد مطالعه)

**فرضیه اصلی:** بین معنویت و تاب‌آوری با سلامت عمومی دانشجویان رابطه وجود دارد.

**فرضیه‌های اختصاصی:**

- ۱- بین معنویت و تاب‌آوری در دانشجویان رابطه وجود دارد.
- ۲- بین معنویت و سلامت عمومی دانشجویان رابطه وجود دارد.
- ۳- بین تاب‌آوری و سلامت عمومی دانشجویان رابطه وجود دارد.
- ۴- بین نمرات معنویت دانشجویان مونث و مذکر تفاوت وجود دارد.
- ۵- بین نمرات تاب‌آوری دانشجویان مذکر و مونث تفاوت وجود دارد.
- ۶- بین نمرات سلامت عمومی دانشجویان مذکر و مونث تفاوت وجود دارد.

**متغیرها و واژه‌های کلیدی:**

**تعریف نظری معنویت:**

تعریف معنویت دامنه‌ی گسترده‌ای از والاترین امور بشر تا جستجوی معنای هستی‌شناسنامه و یا بعد متعالی وجود انسان را در بر می‌گیرد. (به نقل از شریفی، ۱۳۸۷).

در بسیاری از تحقیقات رایج در ادبیات پژوهش این اصطلاح را با استفاده از یک یا دو عنصر از عناصر زیر تعریف می‌کنند. ادراک (شناخت) هدف حس پیوند با خود، دیگران، طبیعت یا خداوند اعتقاد به جوهری بالاتر و عظیم‌تر بعضی از سطوح تعالی، هستی که فراتر از زندگی عادی، ماده و عمل است. (به نقل از جانی پژوه و همکاران، ۱۳۸۹).



## تعریف نظری تاب‌آوری:

به اعتقاد کامپفر<sup>۱</sup> (۱۹۹۹) تاب‌آوری یعنی بازگشت به تعادل اولیه یا رسیدن به تعالی بالاتر از وضعیت پیش از بروز شرایط ناگوار، به نحوی که سازگاری مثبت با زندگی می‌تواند پیامد آن باشد. (اقوامی و حسین چاری؛ به نقل از جوکار، ۱۳۸۹).

تاب‌آوری را یک فرآیند، توانایی یا پیامد سازگاری موفقیت‌آمیز با شرایط تهدید کننده تعریف نموده‌اند. والر (۲۰۰۱) به نقل از سامانی و همکاران (۱۳۸۶) بیان می‌کند که تاب‌آوری عبارت است از سازگاری مثبت در واکنش به شرایط ناگوار. کانرو و دیویدسون (۲۰۰۳) معتقد است که تاب‌آوری تنها پایداری در برابر آسیب‌ها یا شرایط تهدید کننده نیست، بلکه شرکت فعال و سازنده در محیط پیرامونی خود است. (به نقل از خسروی و همکاران، ۱۳۸۹).

در واقع تاب‌آوری، توانمندی فرد در برقراری تعادل زیستی – روانی در شرایط خطرناک است (خسروی و همکاران، ۱۳۸۹).

## تعریف نظری

### تعریف نظری سلامت عمومی:

گلدشتاین<sup>۲</sup> در تعریفی، سلامت روان را تعادل بین اعضا و محیط در رسیدن به خودشکوفایی نامیده است. بنا به تعریف سازمان بهداشت، سلامت روانی عبارت است از "توانایی کامل برای ایفای نقش‌های اجتماعی، روانی و جسمانی است و نه نبود بیماری." (گلدشتاین؛ به نقل از شکیبانی، ۱۳۸۹).

سلامت روانی عبارت است از قابلیت ارتباط موزون و هماهنگ با دیگران، تغییر و اصلاح محیط فردی و اجتماعی و حل تضادها و تمایلات شخصی بطور منطقی، عادلانه و مناسب. (میلانی‌فر، ۱۳۸۳، به نقل از گل محمدیان و همکاران، ۱۳۸۹).

### تعاریف عملیاتی متغیرها:

پرسشنامه معنویت به منظور ارزیابی اهمیت معنویت در زندگی افراد و سنجش ابعاد مختلف آن ساخته شده است. پرسشنامه معنویت (SQ<sup>۳</sup>)، ۴ زیر مقیاس خودآگاهی<sup>۴</sup>، اهمیت اعتقادات معنوی در زندگی<sup>۵</sup>، فعالیت معنوی<sup>۶</sup> و نیازهای معنوی<sup>۷</sup> را می‌سنجد.

<sup>۱</sup> - Kumpfer

<sup>۲</sup> - Goldshtaine

<sup>۳</sup> - spirituality Questionnair

<sup>۴</sup> - self- Avareness

<sup>۵</sup> - importante of sprrtual beliefsinlife

<sup>۶</sup> - spritual activities

<sup>۷</sup> - Spritual neeas

پرسشنامه تاب‌آوری به منظور تکنیک افراد تاب‌آور از غیرتاب‌آور در موقعیتهای بالینی و غیر بالینی و سنجش آنها مورد استفاده قرار می‌گیرد.

نمره مقیاس ملی سلامت روانی دانشجویان بر اساس عملکرد دانشجویان در این مقیاس و با توجه به دو عامل عواطف مثبت و رضایت از زندگی و بهزیستی روانشناختی در بعد مثبت نگری و دارای پنج عامل جوخانوادگی، حمایت اجتماعی، خودکار آمدی، بهزیستی روانشناختی و عواطف مثبت سنجیده می‌شود.

**معنویت:** نمره‌ای که آزمودنی در پرسشنامه ارزیابی معنویت (پارسیان و دانینگ<sup>۱</sup>) SQ کسب می‌کند.

**تاب‌آوری:** نمره‌ای که آزمودنی در پرسشنامه تاب‌آوری (کونور و دیویدسون<sup>۲</sup>) کسب می‌کند.

**سلامت عمومی:** نمره‌ای که آزمودنی در مقیاس ملی سلامت روانی در بخش سلامت نگر و سازه‌های مرتبط با آن کسب می‌کند. (دفتر مرکزی مشاوره دانشگاه تهران، ۱۳۸۹).

---

<sup>1</sup> - Parsian & Dunning

<sup>2</sup> - Davidson & Connor

فصل دوم

ادبیات پژوهش

## مقدمه:

در این فصل ابتدا به بررسی معنویت، نظریه‌های مربوط به آن و گزارش‌های پژوهشی مرتبط می‌پردازیم و سپس با توجه به تعاریف تاب‌آوری، نظریه‌های مرتبط با آنرا بیان می‌کنیم و پیشینه تحقیقاتی موضوع را مورد بررسی قرار می‌دهیم. سلامت عمومی را بعنوان متغیر سوم این پژوهش توصیف نموده و در پایان به پژوهش‌های انجام شده در داخل و خارج از کشور می‌پردازیم.

## تعریف معنویت:

معنویت از ابتدای خلقت انسان‌ها قسمت عمده‌ای زندگی آنان را تشکیل می‌داده است. داستانهای قرآنی بصورت بارزی این امر را نشان داده‌اند. انسان‌ها معنویت خود را در ارتباط با خدا، آنچه ماورای زندگی روزمره‌ی آنان است و به زندگی و حیات آنان معنی می‌دهد، نشان می‌داده‌اند. داستان خلقت آدم در قرآن نشان می‌دهد که پیوند ناگسستنی حضرت آدم (ابوالبشر) با خدا و فراز و نشیب‌های زندگی او (از هبوط گرفته تا پذیرش توبه و ورود دوباره‌ی او به حریم رحمت خداوندی) نشان می‌دهد که انسان‌ها به صورت نوعی یکی از عمده‌ترین انتقادات ذهنی‌شان معنویت بوده است. وقتی خدا داستان خلقت را با فرشتگان در میان می‌گذارد و به آنها در مورد خلقت آدم به نوعی خلیفه‌ی خدا خبر می‌دهد و اسماء خود را به آدم آموزش می‌دهد، هستی آدم (ابوالبشر) و به تبع او هستی تمام انسان‌ها با معنویت شروع می‌شود. هر ضد فراموشکاری و نسیان از فطرت ذاتی خود به او این امکان را می‌دهد که بطور موقت از اصل خویش غافل بماند و در برخی مواقع فراموش کند که او حامل امانت الهی است و عصیان بورزد، ولی در عمق روان خود هرگز فراموش نمی‌کند که او بعدی را که معنا دهند به زندگی و حیات، مرگ، نشور و گذرش از پیخ و خم‌های زندگی است. (نوری و قربانی، ۱۳۸۹).

آگاهی حاصل کردن از محتوای روندی روان ناخودآگاه (جمعی) و دریافت و درک خویشتن معنوی یکی از اهداف عمده‌ی زندگی است. سلامتی و بهبودی روانی و معنوی انسان‌ها نیز در گرو همین اشراق و عرفان است وقتی مولوی در آغاز مثنوی از جدایی‌ها شکایت می‌کند منظورش جدائی انسان از خود واقعی است. خودی که او را با حضور ابدی و ازلی خداوندش پیوند می‌دهد، این جدائی به صورت‌های گوناگون برای انسان‌ها پیش آمده است و به همین جهت انسان و احساس خلاء معنایی می‌کنند. پیامبران برای وصل کردن انسان‌ها به این بعد معنوی مبعوث شدند و فرهنگ غنی دینی را در اختیار انسان‌ها گذاشتند که در صورت تمسک انسان به این رهنمودهای معنوی اتصال دوباره‌ی انسان با معنویت ایجاد می‌شود. ولی انسان عصیانگر این رهنمودها را جدی نمی‌گیرد و به جدایی خود پافشاری می‌کند و نتیجه‌اش حیرانی، از دست دادن معنا، پوچی و سرگردانی است. از زمان رنسانس و