

۵ پنجمین همایش ملی تازه های روانشناسی مثبت نگر



مؤسسه آیه نکر سیر تقابل

پژوهش‌های روانشناسی، خرم‌آباد

پیش بینی رابطه بین معنویت، خودکارآمدی، سلامت روان و شادکامی

زینب خسروی^۱

کارشناسی ارشد، گروه تخصصی روانشناسی گرایش عمومی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد رودهن، رودهن، ایران.
(zeynab.khosravi@iran.ir)

چکیده

تأمین بهداشت همه افراد جامعه از مهم ترین مسایل اساسی هر کشور است، این امر در سه جنبه جسمانی، روانی و اجتماعی مورد ملاحظه قرار می گیرد. هدف این پژوهش بررسی رابطه بین معنویت، خودکارآمدی، سلامت روان و شادکامی است. روش اجرای پژوهش حاضر توصیفی از نوع همبستگی است. جامعه آماری پژوهش حاضر دانشجویان دختر و پسر ۲۳-۳۰ سال مقطع کارشناسی ارشد دانشگاه تهران در سال تحصیلی ۱۳۹۶-۱۳۹۷ بودند که ۲۴۲ نفر از آنان به روش نمونه‌گیری خوشه‌ای مرحله‌ای به عنوان نمونه انتخاب شدند. آنان به پرسشنامه‌های معنویت، خودکارآمدی، سلامت روان و شادکامی پاسخ دادند. جهت تجزیه و تحلیل داده‌ها از ضریب همبستگی پیرسون و تحلیل رگرسیون با نرم‌افزار SPSS استفاده گردید. نتایج نشان داد طبق فرضیه اول ضریب همبستگی معنویت ($r = 0/55$) و ابعاد آن یعنی خودآگاهی ($r = 0/50$)، اهمیت اعتقادات معنوی در زندگی ($r = 0/36$)، فعالیت‌های معنوی ($r = 0/47$) و نیازهای معنوی ($r = 0/49$) با خودکارآمدی در سطح $0/01$ مثبت و معنادار است. همچنین نتایج حاصل از فرضیه دوم نشان داد که ضریب همبستگی معنویت با سلامت روان، بعد جسمانی سلامت، بعد اضطراب، بعد اجتماعی و بعد افسردگی در سطح $0/01$ مثبت و معنادار است. نتایج فرضیه سوم نیز حاکی از آن بود که ($r = 0/54$) و ابعاد آن یعنی خودآگاهی ($r = 0/57$)، اهمیت اعتقادات معنوی در زندگی ($r = 0/45$)، فعالیت‌های معنوی ($r = 0/43$) و نیازهای معنوی ($r = 0/39$) با شادکامی در سطح $0/01$ مثبت و معنادار است.

واژگان کلیدی: معنویت، خودکارآمدی، سلامت روان، شادکامی.

مقدمه

شادکامی یکی از سازه‌های مطرح شده در حوزه روانشناسی مثبت است که تلاش پژوهشی گسترده‌ای در سراسر دنیا معطوف به آن شده است. روان‌شناسان در تعریف شادکامی^۱، به خوشبختی ذهنی اشاره می‌کنند که یک اصطلاح چتری و در برگیرنده ی انواع ارزش‌هایی است که فرد از خود و زندگی‌اش به عمل می‌آورد (دینر^۲، ۲۰۰۲؛ بوتا و بویسن^۳، ۲۰۱۴). این ارزشیابی‌ها، مواردی از قبیل خشنودی از زندگی، هیجان، خلق مثبت، فقدان افسردگی و اضطراب را شامل می‌شود و جنبه‌های مختلف آن نیز به شکل شناخت‌ها و عواطف نمود می‌یابد (آسپینوال، ریچتر و هافمن^۴، ۲۰۰۱؛ چیانگ و لی^۵، ۲۰۱۴). شادکامی مفهومی

1 Happiness
2 Diener
3 Botha & Booysen
4 Aspinwall, Richter & Hoffman