

# روانشناسی، مشاوره و علوم رفتاری



پیش بینی نشخوار ذهنی بر اساس سلامت معنوی در دانشجویان

دانشگاه آزاد واحد ساوه

الهام الیاسی<sup>۱\*</sup>

۱- کارشناسی ارشد، روانشناسی عمومی، دانشگاه آزاد واحد ساوه.

## چکیده

زمینه و هدف: طبق سازمان بهداشت جهانی، از ابعاد مهم و یکپارچه کننده ابعاد سلامت، بعد معنویت می باشد. سلامت معنوی می تواند بر نشخوار ذهنی تاثیر بگذارد. هدف از پژوهش حاضر پیش بینی نشخوار ذهنی بر اساس سلامت معنوی در دانشجویان دانشگاه روش: جامعه پژوهش شامل کلیه دانشجویان دانشگاه آزاد واحد ساوه که در سال تحصیلی ۹۸-۱۳۹۷ مشغول به تحصیل در مقطع کارشناسی و کارشناسی ارشد بودند؛ می باشد. که تعداد ۱۵۰ دانشجو به عنوان نمونه و به طور تصادفی خوشه ای انتخاب گردید و به پرسشنامه های پاسخ های نشخواری (RRS) و پرسشنامه سلامت معنوی (SWB) پاسخ دادند. یافته ها: نتایج حاکی از این بود که بین نشخوار ذهنی و سلامت معنوی رابطه معنادار و منفی وجود دارد؛ به این معنا که سلامت معنوی می تواند نشخوار ذهنی را پیش بینی کند. نتیجه گیری: با آموزش و در نتیجه افزایش سلامت معنوی در دانشجویان می توان نشخوار ذهنی را در آنها کاهش داد.

کلمات کلیدی: نشخوار ذهنی، سلامت معنوی، معنویت.

## مقدمه

مفهوم سلامت از دیدگاه سازمان جهانی بهداشت (WHO) در نظر گرفتن ابعاد مختلف سلامت شامل؛ بعد جسمی، روانی، اجتماعی و معنوی می باشد؛ براین اساس می بایست بعد چهارم سلامت یعنی معنویت را در کنار سه بعد دیگر سلامت مورد توجه قرار داد؛ زیرا این بعد باعث یکپارچه سازی و هماهنگی ابعاد دیگر سلامت می شود (الله بخشیان ۲۰۱۰، کشفی، ۲۰۱۵؛ به نقل از عسگری غنچه، هاشم نژاد و حاجی بابایی، ۱۳۹۷). در تعریف سلامت معنوی<sup>۱</sup> می توان به این اشاره کرد که به نوعی توانایی انسان برای فراتر رفتن از خود و امور پیش پا افتاده (بهر روزی، آریانمنش، فداییان و به روزی، ۲۰۱۴) و معنادار کردن زندگی و یافتن هدفی

\*Corresponding author:  
Email: Elhamelyasi787@gmail.com  
<sup>۱</sup> . spiritual well-being