

عنوان مقاله: رابطه توکل به خدا و بهزیستی معنوی با تحمل پریشانی در دانش آموزان حافظ قرآن

نویسندگان: هاجر اسرافیلی (کارشناسی ارشد روانشناسی عمومی، دانشگاه محقق اردبیلی)

مقدمه

تحمل پریشانی در تعاریف متفاوت اعم از ظرفیت متفاوت در برابر هیجان‌های منفی و یا سایر حالات بد و عمل رفتاری، تحمل حالت‌های درونی پریشانی ناشی از برخی از عوامل استرس زا نیز برای توصیف این سازه استفاده شده است (امین‌الرعا، کاظمیان و اسمعیلی، ۱۳۹۵). ساختار تحمل پریشانی به گونه‌ای است که به پیشرفت و ماندگاری اشکال گوناگون آسیب شناسی روانی مانند استفاده از مواد مخدر، اضطراب، اختلالات شخصیت و خلق و خوی کودک کمک می‌کند (لیور، زیلو سنسکی، برنستیر؛ ۲۰۱۰). عوامل متعددی بر تحمل پریشانی اثرگذار است یکی از این عوامل توکل به خدا می‌باشد. فروید مذهب را برای تمام بشریت به منزله تسکین دهنده آلام و رنج‌های زندگی می‌داند (فروم، ۲۰۰۴). در آیات و روایات از توکل به خداوند به عنوان بهترین تکیه گاه حقیقت و رکن ایمان، برترین توشه، وسیله ای برای رهایی از رنج و اضطراب، عامل رشد تکامل معنوی، بی نیازی و کفایت، دستیابی به عزت، حرمت و ارزشمندی خویشتن یاد شده است (حسن زاده، میریان و لزگی؛ ۱۳۹۳). یونگ دین را یکی از قدیمی ترین و عمومی ترین تظاهرات انسان می‌داند، از این رو توکل به خدا به مثابه یکی از راهبردهای مهم مذهب است که مورد توجه روانشناسان قرار گرفته است (پین آره، طباطبایی؛ ۱۳۹۵). عامل دیگری که می‌تواند در تحمل پریشانی نقش داشته باشد بهزیستی معنوی می‌باشد، که از مهمترین پیامدهای معرفی شده برای معنویت است (مجد و همکاران، ۱۳۹۷). بهزیستی معنوی به درجه درک فرد از معنویت و حس خوب داشتن که از نگرش و عزم معنوی سرچشمه می‌گیرد تعریف می‌شود (سوربی، ۲۰۱۳). براساس رویکردهای مطرح شده در بهزیستی معنوی این پدیده به رفتارها و انتظارات معنوی و مذهبی محدود نگشته است، بلکه بر مبنای رویکردهای تحت نفوذ باورهای عامیانه، نوعی امیدورای در زندگی مبتنی بر رابطه با خود، دیگران، طبیعت و خدا را در بر می‌گیرد (فیشر، ۲۰۱۲). بهزیستی معنوی شامل بهزیستی معنوی شخص گرا، جمع گرا، محیط گرا، تعالی گرا را در بر می‌گیرد (فیشر، ۲۰۱۱). بهزیستی معنوی شخصی، یعنی اینکه شخص توانسته است در یک رابطه درونی با خود و خالق هستی بین معنا و ارزش‌های زندگی خود انسجام و سازگاری برقرار کند. بهزیستی معنوی جمعی یا اجتماعی با تمرکز بر عدالت، امیدوراری، ارزش گذاری برای انسانیت در روابط بین شخصی و دیگران فرد را به افراد دیگر گره می‌زند (فرناندو، چودهوری؛ ۲۰۱۰). بهزیستی معنوی محیط گرا، به لذت، مراقبت و پرورش محیط طبیعی مربوط می‌شود به عبارت دیگر بهزیستی معنوی محیط گرا، احساس یگانگی با طبیعت و نگرانی درباره آن را پوشش می‌دهد. بنابراین وقتی فرد به مراقبت از محیط اطراف خود می‌پردازد به ارتقاء بهزیستی محیطی خود کمک کرده است. بهزیستی متعالی با ارتباطات روانشناختی فرد با نیرویی فرافردی به ویژه خدای متعال پیوند خورده است (فیشر، ۲۰۱۰). بنابراین این پژوهش بدنبال یافتن پاسخ این سوال است که آیا رابطه معناداری بین توکل به خدا و بهزیستی معنوی با تحمل پریشانی در دانش آموزان حافظ قرآن وجود دارد یا نه؟

روش

پژوهش حاضر توصیفی از نوع همبستگی می‌باشد. جامعه آماری شامل تمامی دانش آموزان حافظ قرآن استان اردبیل می‌باشد که در سال تحصیلی ۹۹-۹۸ در مدارس این استان مشغول تحصیل بوده‌اند. تعداد ۱۴۴ نفر به روش نمونه‌گیری در دسترس انتخاب شدند. برای جمع آوری داده‌ها از ابزار زیر استفاده شده است. ۱. پرسشنامه تحمل پریشانی: این مقیاس توسط سیمونز و گاهر (۲۰۰۵) تهیه شده است. گویه‌ها به صورت لکریت ۵ درجه‌ای نمره گذاری می‌شوند و نمره بالا نشانگر تحمل پریشانی بالا است. ضریب الفای کل مقیاس ۸۲/۰ می‌باشد (سیمونز و گاهر، ۲۰۰۵). ۲. پرسشنامه توکل به خدا: این پرسشنامه در شکل نهایی خود از ۸ پاره آزمون و ۲۴ سوال تشکیل شده است که هر سه سوال مربوط به یک خصیصه از ویژگی افراد متوکل است. نمره گذاری این پرسشنامه به روش لیکریت ۴ درجه ای می‌باشد. ۳. مقیاس بهزیستی معنوی: این آزمون توسط پولوتزین و الیسون ساخته شده است که ۲۰ سوال دارد که دو خرده مقیاس سلامت مذهبی و سلامت وجودی را اندازه گیری می‌کند. این پرسشنامه به روش لیکریت ۶ درجه‌ای نمره گذاری می‌شود. روایی این پرسشنامه در ایرا توسط سید فاطمی همکارانش (۱۳۸۵) تایید شده است و پایایی آن توسط آزمون آلفای کرونباخ ۰/۸۲ بدست آمده است.

یافته‌ها و نتایج

متغیر	۱	۲	۳	۴
توکل به خدا	۱			
بهزیستی معنوی	۰/۳۸۵ **	۱		
تحمل پریشانی	۰/۸۳۱ **	۰/۵۷۴ **	۱	

متغیرها	ضرایب غیراستاندارد		ضرایب استاندارد	t	معنی داری
	بتا	خطای استاندارد			
توکل به خدا	۳۹/۳۴	۴/۹۳	۰/۰۰۱	۴۶/۳۹	۰/۰۰۱
بهزیستی معنوی	۱/۳۱۵	۰/۰۶۳	۰/۰۰۱	۱/۰۱۱	۰/۰۰۱
تحمل پریشانی	۰/۶۰۴	۰/۰۲۹	۰/۰۰۱	۰/۱۶۹	۰/۰۰۱

توکل به خدا بهزیستی معنوی با مقدار بتای ۰/۷۲۸ و ۰/۶۲۷ به صورت مستقیم تحمل پریشانی را پیش بینی کنند. ضریب همبستگی بین متغیرهای پژوهش را نشان می‌دهد. بنابر این جدول همبستگی توکل به خدا و بهزیستی معنوی با تحمل پریشانی به ترتیب ۰/۸۳۱ و ۰/۵۷۴ می‌باشد که نشان دهنده رابطه معنادار می‌باشد.

بحث و نتیجه گیری

نتایج پژوهش حاضر نشان داد که توکل به خدا و بهزیستی معنوی با تحمل پریشانی رابطه معناداری دارد و این دو متغیر قادر به پیش بینی تحمل پریشانی می‌باشند. در تبیین یافته پژوهش می‌توان گفت یاد خدا آرامش دهنده به انسان و یکی از مهمترین عوامل برای داشتن تحمل در برابر سختی‌ها می‌باشد. افراد دارای دیدگاه مذهبی هستند، سعی دارند رویدادها را با دید مثبت‌تر و به صورت آزمایشی از طرف خداوند در نظر بگیرند و در نتیجه آن‌ها را فرصتی برای رشد و رسیدن به سعادت و کمال در نظر می‌گیرند. به طور کلی می‌توان گفت افرادی که اعتقاد درونی به خداوند دارند، سلامت روانی بالایی داشته و کمتر درگیر افکار مخرب می‌شوند، همچنین بهزیستی معنوی یک عامل بسیار مهم در کنترل اضطراب، استرس و پریشانی افراد می‌باشد، افرادی که از سلامت معنوی برخوردارند معمولاً ارتباط قوی با خداوند دارند و ایمان قلبی و درونی به خداوند باعث می‌شود تا فرد در برابر فشارهای روانی محیط مقاومت، صبر و تحمل بیشتری داشته باشد. با استفاده از نتایج این پژوهش و پژوهش‌های انجام شده در این راستا می‌توان از طریق برنامه‌ریزی در جهت افزایش بهزیستی معنوی و پرورش بعد معنوی و روحانی دانش‌آموزان از آن‌ها در برابر فشارهای روانی محیط بیرونی محافظت کرد.

منابع

- امین‌الرعا، رضوان؛ کاظمیان، سمیه؛ اسمعیلی، معصومه (۱۳۹۵). پیش بینی تحمل پریشانی براساس ملفه های ارتباطی خانواده مبدا در زنان مطلقه و غیر مطلقه. فصلنامه زن و جامعه ۷(۴): ۹۱-۱۰۸. سید فاطمی، نعیمه؛ رضایی، محبوبه؛ گیوری، اعظم؛ حسینی، فاطمه (۱۳۸۵). اثر دعا بر سلامت معنوی بیماران مبتلا به سرطان. پیش (۴): ۲۹۵-۳۰۴. چین آوه، معصومه؛ طباطبایی، فاطمه (۱۳۹۵). پیش بینی افکار خودکشی براساس نگرش مذهبی و توکل به خدا. فرهنگ در دانشگاه اسلامی. ۶(۱): ۹۰-۱۰۸. حسن زاده رمضان، میریان سید احمد، لزگی فاطمه. رابطه بین توکل به خدا، کیفیت زندگی و امید به زندگی در معلمان ناحیه یک ساری. نشریه اسلام و سلامت. ۱۳۹۳؛ ۱ (۲): ۲۱-۱۵. خواجه نوری، بیژن؛ ریاحی، زهرا؛ مساوات، سید ابراهیم (۱۳۹۰). رابطه میزان دینداری با کیفیت زندگی جوانان (مطالعه موردی جوانان شیراز). مطالعات فرهنگ و ارتباطات. ۱۴(۴۶): ۱۲۷-۱۵۷. Gomes NS, Farina M, Dal Forno C. Spirituality, Religion and Religion: Concepts Reflection in Psychological Articles. Revista de Psicologia da IMED. 2014; 6(2): 107-12. * Gomez R, Fsher JW. (2003). Domains of spiritual well – being and development and validation of the spiritual well-being questionnaire , personality and individual difference; 35 Koenig HG. Religion and medicine II: Religion, mental health, and related behaviors. The International Journal of Psychiatry in Medicine. 2001; 31(1): 97-109 Kelson-Wright, P, "Spiritual history assessment and occupational therapy: Students using the FICA", Washington, University of Puget Sound, Unpublished Master Thesis in Occupational Therapy, 20 Keough, M. E. Riccardi, C. J. Timpano, K. R. Mitchell, M. A. & Schmidt, N.B. (2010). Anxiety symptomatology: The association with distress tolerance and anxiety sensitivity. Behavior Therapy, 41(4),

