

## پیش‌بینی کیفیت زندگی بر اساس تعهد اخلاقی، تجربه معنوی روزانه و خودیابی در دانشجویان شاهد و ایثارگر

فیروزه زنگنه مطلق<sup>۲</sup>

بهاره غریبی<sup>۱</sup>

پذیرش نهایی: ۱۳۹۷/۱۲/۱۹

دریافت مقاله: ۱۳۹۷/۲/۲۲

### چکیده

هدف این مطالعه بررسی رابطه تعهد اخلاقی، تجربه معنوی روزانه و خودیابی در پیش‌بینی کیفیت زندگی دانشجویان بود. این پژوهش توصیفی و مطالعات همبستگی از نوع پیش‌بینی بوده است. جامعه آماری ۱۰۹۸ نفر شامل تمام دانشجویان شاهد و ایثارگر شاغل به تحصیل در سال تحصیلی ۹۶-۹۷ در دانشگاه آزاد اراک بود که از میان آنها ۲۸۵ نفر با روش نمونه‌گیری در دسترس انتخاب شدند. ابزار پژوهش پرسشنامه کیفیت زندگی سازمان بهداشت جهانی - فرم کوتاه (۱۹۸۹)، مقیاس تعهد اخلاقی (هاشمی و همکاران، ۱۳۹۵)، مقیاس تجربه معنوی روزانه (اندروود و ترسی، ۲۰۰۲) و مقیاس خودیابی (اکبری بلوطبنگان و رضایی، ۱۳۹۳) بوده است. نتایج تحلیل آماری نشان داد بین متغیرهای تعهد اخلاقی، تجربه معنوی روزانه و خودیابی با کیفیت زندگی رابطه مثبت و معنادار وجود دارد. تجربه معنوی روزانه و خودیابی می‌تواند تغییرات مربوط به کیفیت زندگی را بین دانشجویان به‌گونه‌ای معنادار تبیین و پیش‌بینی کند. با توجه به نتایج این پژوهش به نظر می‌رسد می‌توان با به‌کارگیری شیوه‌هایی برای افزایش تعهد اخلاقی، تجربه معنوی روزانه و خودیابی در دانشجویان به ارتقای سطح کیفیت زندگی بین آنها کمک کرد.

**کلیدواژه‌ها:** تعهد اخلاقی، تجربه معنوی روزانه، خودیابی، کیفیت زندگی.

---

۱. کارشناسی ارشد روانشناسی عمومی، دانشکده علوم انسانی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد اراک، اراک، ایران  
b.gharibi110@gmail.com

۲. نویسنده مسئول: استادیار، گروه روانشناسی، دانشکده علوم انسانی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد اراک، اراک، ایران.  
firoo\_1965@yahoo.com

## مقدمه

دانشجویان به‌عنوان یکی از اقشار جامعه از سرنوشت‌سازان فردای کشور هستند (معلمی، بخشانی و رقیبی، ۱۳۸۹). هرچند کیفیت زندگی فرد به‌عنوان دانشجو به زمینه قبلی، درجه رشد و تکامل فردی و احساس جدا افتادگی او مرتبط است (جانگ و ون و آنتوننت<sup>۱</sup>، ۲۰۰۱)، بررسی کیفیت زندگی و اعتلای آن در سلامت، زندگی اجتماعی و فردی نقش بسزایی دارد (صالحی و دهقان نیری، ۱۳۹۰). ازمان بهداشت جهانی، کیفیت زندگی را درک فرد از جایگاهش در زندگی در بافت سامانه فرهنگ و ارزشهایی می‌داند که او در آنها زندگی می‌کند که در ارتباط با هدفها، انتظارات، استانداردها و نگرانیهای اوست (شاو، باین و لورل<sup>۲</sup>، ۲۰۱۲). با توجه به اینکه تأمل درباره کنشهای انسان با محیط و نظام‌مند ساختن آنها از موضوعاتی است که همواره در حوزه فلسفه و روانشناسی مورد بحث بوده است، تعهد اخلاقی یکی از مباحث مهم در فلسفه اخلاق و روانشناسی است (هاشمی و همکاران، ۱۳۹۵). گوهر اخلاقی اسلام اقتضا می‌کند که به اصول تربیتی اخلاقی هم پرداخته شود. اسلام به اصول مختلفی توجه می‌کند از جمله: پایبندی کامل به رفتار اخلاقی (رفیعی، ۱۳۹۵). تعهد اخلاقی از مباحث مهم و درخور توجه بویژه در حوزه‌های پژوهش است (هاشمی و همکاران، ۱۳۹۵). دین از نظر روانشناختی، پیچیده و شامل مجموعه‌ای از مقوله‌های روانشناختی از جمله هیجانات، باورها، ارزشها، رفتارها و محیط اجتماعی است. به‌طور کلی دین مجموعه‌ای از اعتقادات، احساسات و رفتار فردی یا جمعی است که حول مفهوم حقیقت غایی یا امر مقدس سازمان یافته است (فضل‌الهی قمشی و ملکی توانا، ۱۳۹۲). در جهان امروز پیشرفتهای شگفت‌آوری در علوم تجربی بویژه روانشناسی و روانکاوی رقم خورده است؛ نتوانسته است مشکلات روحی و روانی انسان مانند اضطرابها، فشارهای روانی، روان‌پریشی، افسردگیها، پوچگرایی و بی‌معنا بودن زندگی را درمان بخشد. انسان امروز، هویت خود را از دست داده و خویشتن خود را گم کرده است. به‌رغم اینکه او در پرتو پیشرفتهای و امکانات مادی و رشد صنعت ارتباطات، بهتر می‌تواند با انسانهای دیگر ارتباط برقرار سازد، احساس تنهایی می‌کند. تمام این مشکلات ناشی از این است که آدمی، هویت و حقیقت انسانی خود را بخوبی نشناخته است (سبحانی و رضایی، ۱۳۹۱). به اعتقاد کنفوسیوس<sup>۳</sup> عظمت هر انسان بر مبنای خودیابی شکل گرفته

1. Jungkwon & Antonnette
2. Shaw, Bayne & Lorelle
3. Confucius

است. خودیابی ممکن است در هر سنی رخ دهد و این از فردی به فرد دیگر متفاوت است. بعضی ممکن است به کمک نیاز داشته باشند درحالی که بعضی دیگر می‌توانند کاملاً مستقل بر خود مدیریت کنند (ماسترز<sup>۱</sup>، ۲۰۰۹). تحقق یافتن خود، مستلزم داشتن هدفها و برنامه‌هایی برای آینده و شناختن دقیق تواناییها است. هم‌چنین پرورش خود بدون خودآگاهی امکانپذیر نخواهد بود (هاتکینسون و چامپان<sup>۲</sup>، ۲۰۰۹). خودیابی را می‌توان از جمله اهداف اساسی در هر نظام تعلیم و تربیت به‌شمار آورد که شامل درک توان بالقوه خود و امکان به‌کارگرفتن آن چیزی است که در توان داریم (شولتز و شولتز<sup>۳</sup>، ۲۰۱۳). ۱۲۷۷ کار در قالب پایان‌نامه، طرحهای تحقیقاتی در سطح دانشگاه‌ها و مقالات علمی - پژوهشی در ایران تا پایان سال ۱۳۹۰ حاکی از اهمیت بررسی کیفیت زندگی در ایران است (غفاری، کریمی و نوذری، ۱۳۹۱). روند مطالعه کیفیت زندگی در ایران نشان می‌دهد که اگرچه در سالهای اخیر بر تعداد حوزه‌های مطالعاتی غیر پزشکی کیفیت زندگی در ایران افزوده شده، تعداد مطالعات آنها در مقایسه با حوزه مطالعات پزشکی بسیار کم است. بر همین اساس مطالعات کیفیت زندگی در ایران باید رویکرد اجتماعی کیفیت زندگی را بیش از پیش مورد توجه قرار دهد که این نیازمند افزایش تعداد مطالعات در حوزه‌های غیرپزشکی کیفیت زندگی است (غفاری، کریمی و نوذری، ۱۳۹۱). به‌نظر برخی از صاحب‌نظران سامانه‌های بهداشتی کشور، مطالعه در زمینه کیفیت زندگی به پیشرفت و بهبود وضع سلامت آحاد جامعه کمک شایان توجهی می‌کند. کیفیت زندگی در واقع مفهومی فراتر از سلامت جسمانی و از شاخصهای مهمی است که اندازه‌گیری آن در تحقیقات مختلف سلامتی به‌عنوان یکی از پیامدهای مهم به‌صورت مستقل، لازم و ضروری است (عزیزی، بارونی‌زاده، معتمدزاده و گلی، ۱۳۹۳). در دهه اخیر کیفیت زندگی در حوزه‌های مدیریت و توسعه از لحاظ اقتصادی و جامعه‌شناختی بسیار مورد توجه قرار گرفته است. این درحالی است که سهم عمده شاخص کم یا زیاد بودن کیفیت زندگی افراد به عوامل روانشناختی و درک اختصاصی افراد از کیفیت زندگی خود در موقعیتی خاص مربوط است و بیشتر موارد و مصداق عینی و ذهنی تعاریف از کیفیت زندگی در قشر دانشجوی بی‌ثبات و همراه با نوسان است. در این راستا بررسی کیفیت زندگی دانشجویان به‌عنوان قشر تعیین‌کننده در جامعه ضروری است (ندایی، پاغوش و صادقی هسنیجه، ۱۳۹۵)؛ لذا کیفیت زندگی متغیر اول این

- 
1. Masters
  2. Hutchinson & Chapman
  3. Schultz & Schultz

پژوهش انتخاب شد. هم‌چنین مسائل اخلاقی در هر زمان از اهمیت فوق‌العاده‌ای برخوردار است؛ ولی در عصر و زمان ما اهمیت ویژه‌ای دارد؛ زیرا از یک‌سو عوامل و انگیزه‌های فساد و انحراف در عصر ما از هر زمانی بیشتر است و از سوی دیگر گسترش فناوری مانند ماهواره و اینترنت بر سرعت گسترش فساد در مقیاس وسیع افزوده و به‌موازات علوم سودمند، علوم شیطانی و راهکارهای رسیدن به مسائل غیرانسانی و غیراخلاقی نیز بمراتب گسترده‌تر از پیش شده است. در چنین حالی توجه به مسائل اخلاقی و علم اخلاق از هر زمانی ضرورتر به نظر می‌رسد و لازم است اندیشمندان دلسوز و عالمان آگاه برای گسترش اخلاق در دنیای امروز تمام تلاش و کوشش خود را به کار گیرند که اخلاق به خطر افتاده است تا آن حد که بعضی آن‌را به کلی انکار کرده یا غیرضروری دانسته‌اند و بعضی دیگر هر کار و ویژگی را که انسان را به خواسته‌اش برساند، اخلاق شمرده‌اند. همین‌طور است نظریه‌هایی که روانشناسان و اندیشمندان غربی در باب رشد اخلاقی ارائه کرده‌اند. باید روانشناسان و دانشمندان و اندیشمندان دلسوز مسلمان با تحقیقات مبتنی بر منابع غنی اسلام و در رأس آنها کتاب وحی "قرآن کریم"، جوی را که اکنون وجود دارد بشکنند تا معلمان و دانشجویان و استادان مسلمان به این موضوع نیز توجه کنند که نظریه‌های برخاسته از ذهن و اندیشه دانشمندان غربی بویژه در بحث "اخلاق" و "رشد اخلاقی" نمی‌تواند جوابگوی همه نیازهای جوامع اسلامی باشد؛ لذا مطالعه و بررسی رشد اخلاقی از دیدگاه اسلامی و مبتنی بر قرآن کریم نیازمند بررسی گسترده و از ابعاد مختلف است (جاویدان و همکاران، ۱۳۹۱)؛ پس تعهد اخلاقی متغیر دوم این پژوهش انتخاب شد. اهمیت معنویت و باورهای معنوی در انسان در چند دهه گذشته به‌صورتی روزافزون، توجه روانشناسان و تخصصان بهداشت روانی را به‌خود جلب کرده است. پیشرفت علم روانشناسی از یک‌سو و ماهیت پویا و پیچیده جوامع نوین از سوی دیگر، موجب شده است که نیازهای معنوی بشر در برابر خواسته‌ها و نیازهای مادی اهمیت بیشتری یابد. به‌طوری که سازمان بهداشت جهانی در تعریف ابعاد وجودی انسان به ابعاد جسمانی، روانی، اجتماعی و معنوی اشاره می‌کند و نقش بعد چهارم، یعنی بعد معنوی را نیز در رشد و تکامل انسان مطرح می‌سازد. بررسی عوامل مرتبط با تجربه معنوی به‌عنوان یکی از نیازهای درونی انسان بسیار حائز اهمیت است که برخی از صاحب‌نظران آن‌را متضمن بالاترین سطوح زمینه‌های رشد شناختی، اخلاقی، عاطفی و ارتقای شاخصهای سلامت روان می‌دانند (بردبار مزیدی شرف آبادی، ۱۳۹۴)؛ به همین علت تجربه معنوی روزانه متغیر سوم این پژوهش انتخاب شد. یکی از مسائل مهم انسان و شاید مهمترین آنها شناخت خود

انسان است. منظور از شناخت انسان این است که او دارای استعدادها و نیروهایی برای فهم خود و جهان و تکامل انسانی است. اگر انسان با تأمل و تفکر، امکانات و استعدادهایی را بشناسد که برای رشد و تکامل در او آفریده شده است، بهتر می‌تواند سرمایه‌های وجودی خود را به کمال برساند. بسیاری از مشکلات روحی و روانی و فکری و اخلاقی انسان ناشی از خودناشناسی است. اگر آدمی، حقیقت واقعی خود، هدف آفرینش، رابطه خود با خدا، موقعیت خود در نظام هستی، تأثیر زندگی دنیوی در آخرت، نقش اخلاق نیکو و برخورد مناسب با دیگران، سهم ثروت در کیفیت زندگی و نقش مصیبت‌ها و خوشیها را در زندگی بدانند، بسیاری از مشکلات او حل می‌شود و زندگی سعادت‌بخشی را برای خود رقم می‌زند (سبحانی و رضایی، ۱۳۹۱). هم‌چنین خودیابی به‌عنوان جزئی اجباری برای آینده آموزش عالی معرفی شده و نشانگر رابطه خلاق و ارزشمند فراگیران با فعالیت‌های تحقیق و آموزش است. علاوه بر آن به‌عنوان آنچه انسان می‌تواند باشد و باید باشد، تعریف شده است. هم‌چنین از آنجا که تاکنون به خودیابی در کشور ما بیشتر به‌عنوان بحث فرهنگی و دینی پرداخته شده و کمتر در زمینه‌های رشدی و روانشناسی مورد استفاده قرار گرفته است و همین‌طور اهمیتی که این موضوع در رشد و پیشرفت جامعه می‌تواند داشته باشد، بررسی خودیابی مهم به نظر می‌رسد (اکبری بلوطبنگان و رضایی، ۱۳۹۳). از این‌رو خودیابی متغیر چهارم این پژوهش انتخاب شد. در بررسی پیشینه پژوهشی مشاهده شد با توجه به جدیدبودن متغیرهای تعهد اخلاقی و خودیابی پیشینه بسیار اندکی در دسترس است که به‌اختصار چند نمونه بیان می‌شود: جعفری‌منش و همکاران (۱۳۹۶) رابطه جهتگیری مذهبی و کیفیت زندگی دانشجویان را بررسی کردند. نتایج این پژوهش حاکی بود که میان جهتگیری درونی مذهبی و افزایش کیفیت زندگی رابطه مثبت و معناداری وجود دارد و جهتگیری مذهبی به‌عنوان عاملی مهم در افزایش کیفیت زندگی توصیه می‌شود. مقدسی (۱۳۹۵) پیش‌بینی کیفیت زندگی بر اساس مسئولیت‌پذیری اخلاقی را بررسی کرد. نتایج نشان داد بین مسئولیت‌پذیری اخلاقی و رضایت شغلی و کیفیت زندگی رابطه وجود دارد و مسئولیت‌پذیری اخلاقی می‌تواند کیفیت زندگی را پیش‌بینی کند. خدادادی سنگنده و همکاران (۱۳۹۴) به بررسی ارتباط میان کیفیت زندگی و تجربه معنوی روزانه در دانشجویان پرداختند. نتایج این پژوهش نشان داد که امیدواری و تجربه معنوی روزانه می‌تواند کیفیت زندگی را در دانشجویان پیش‌بینی کند. نتایج تحقیق نشانگر اهمیت تجربه معنوی روزانه و کیفیت زندگی در پیش‌بینی امیدواری دانشجویان بود. هم‌چنین تیکک، قربانی و رضازاده (۱۳۹۲) در پژوهشی رابطه انگیزش دینی و خودشناسی با فضایل اخلاقی را بررسی کردند که نتایج نشان

داد بین انگیزش دینی و خودشناسی و فضایل اخلاقی رابطه وجود دارد. شناسایی عوامل مؤثر بر کیفیت زندگی می‌تواند این امکان را برای دانشجویان فراهم آورد که با چالش و نیازهای مختلف دوران دانشجویی و راهکارهای بهبود آن آشنا و بتوانند با تقویت آنها از کیفیت زندگی بهتری برخوردار شوند؛ لذا هدف این مطالعه بررسی رابطه تعهد اخلاقی، تجربه معنوی روزانه و خودیابی در پیش‌بینی کیفیت زندگی دانشجویان بود.

## روش

پژوهش از نوع توصیفی - همبستگی است. جامعه آماری این پژوهش شامل تمام دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی واحد اراک در سال تحصیلی ۹۶ - ۹۷ بوده است. بر اساس گزارش ستاد شاهد دانشگاه تعداد کل دانشجویان مشغول به تحصیل در نیمسال اول سال تحصیلی ۱۳۹۶ - ۱۳۹۷ در دانشگاه آزاد اراک ۱۰۹۸ نفر بوده است. برای تعیین تعداد نمونه از جدول مورگان<sup>۱</sup> استفاده شد. حداقل تعداد نمونه طبق این جدول، ۲۸۵ نفر بود که در پژوهش ۳۲۵ نفر با روش نمونه‌گیری در دسترس انتخاب شدند. بجز ۲۸۵ نفر نمونه مورد نیاز، ابتدا از ۴۰ نفر جداگانه پرسشنامه‌ها جمع‌آوری و به بررسی پایایی پرسشنامه‌ها در جامعه پژوهش پرداخته شد. انتخاب نمونه به این صورت بود که ابتدا مکانهای پر رفت و آمد دانشجویان شاهد و ایثارگر دانشگاه از جمله ستاد شاهد دانشگاه شناسایی، و پرسشنامه‌ها توزیع و پس از تکمیل جمع‌آوری شد. در این پژوهش از چهار ابزار و یک فرم ویژگی جمعیت‌شناختی استفاده شد که در اینجا به‌اختصار به ذکر آنها پرداخته می‌شود:

پرسشنامه کیفیت زندگی سازمان بهداشت جهانی ۲۶ سؤالی: این پرسشنامه به‌منظور سنجش کیفیت زندگی فرد مورد استفاده قرار می‌گیرد. سازنده آن سازمان بهداشت جهانی با همکاری ۱۵ مرکز بین‌المللی در سال ۱۹۸۹ است (بنمی، پاتریک، باشنل و مارتین<sup>۲</sup>، ۲۰۰۰). این پرسشنامه چهار حیطه سلامت جسمانی، سلامت روانی، روابط اجتماعی و سلامت محیط را با ۲۴ سؤال می‌سنجد. دو سؤال اول به هیچ‌یک از حیطه‌ها تعلق ندارد و وضعیت سلامت و کیفیت زندگی را به‌شکل کلی مورد ارزیابی قرار می‌دهد، بنابراین، این پرسشنامه در مجموع ۲۶ سؤال دارد؛ پس از محاسبه‌های لازم در هر حیطه امتیازی معادل ۴ - ۲۰ برای هر حیطه به تفکیک به‌دست خواهد آمد

1. Morgan
2. Bonomi, Patrick, Bushnell & Martin

که در آن چهار نشانه بدترین و ۲۰ نشانه بهترین وضعیت حیطة مورد نظر است. این امتیازها قابل تبدیل به امتیازی با دامنه ۰-۱۰۰، است (نجات و همکاران، ۱۳۸۴). برای محاسبه نمره کل مقیاس مجموع نمره‌ها در چهار حیطة با هم جمع می‌شود (مقدسی، ۱۳۹۵). روایی و پایایی پرسشنامه کیفیت زندگی توسط پژوهشگران مختلف تأیید شده است. در پژوهش نجات و همکاران (۱۳۸۵)، که تحت عنوان ترجمه و اعتبارسنجی پرسشنامه کیفیت زندگی سازمان بهداشت جهانی ۲۶ سؤالی برای اولین بار در ایران انجام دادند، پایایی پرسشنامه با استفاده از آلفای کرونباخ و همبستگی درون خوشه‌ای حاصل از آزمون دوباره سنجیده شد. شاخص همبستگی درون خوشه‌ای برای برآورد پایایی در هر چهار حیطة بیش از ۰/۷ به دست آمد که مؤید تکرارپذیری این آزمون بود. نتایج آلفای کرونباخ به این شرح بود: سلامت جسمانی ۰/۷۰، روانشناختی ۰/۷۳، روابط اجتماعی ۰/۵۵، محیط زندگی ۰/۸۴، در گروه افراد سالم و سلامت جسمانی ۰/۷۲، روانشناختی ۰/۷۰، روابط اجتماعی ۰/۵۲، محیط زندگی ۰/۷۲، در گروه افراد بیمار. نتایج حاکی از روایی و پایایی و قابل قبول بودن عوامل ساختاری این ابزار در ایران در گروه‌های سالم و بیمار بود (نجات و همکاران، ۱۳۸۴). در این مطالعه، ضریب پایایی با استفاده از آلفای کرونباخ برای این پرسشنامه توسط پژوهشگر محاسبه شد که ضریب پایایی سلامت جسمانی ۰/۷۸، روانشناختی ۰/۷۶، روابط اجتماعی ۰/۸۰، محیط زندگی ۰/۸۳ و کل مقیاس ۰/۹۲، بدست آمد که ضریب کل ضریب نسبتاً خوبی است.

مقیاس تعهد اخلاقی: برای ارزیابی تعهد اخلاقی از مقیاس تعهد اخلاقی براساس اندیشه کانت و لویناس استفاده می‌شود. این مقیاس توسط سهیلا هاشمی و همکاران در سال ۱۳۹۵ در دانشگاه مازندران به منظور بررسی تعهد اخلاقی دانشجویان طراحی و ساخته شد و شامل ۲۵ گویه است. سؤالات در یک طیف لیکرت ۴ درجه ای از ۱ (کاملاً مخالفم) تا ۴ (کاملاً موافقم) تنظیم شده است؛ دو حیطة دارد که بعد تعهد اخلاقی معطوف به خود با ۱۳ سؤال دارای حداکثر نمره ۵۲ و حداقل نمره ۱۳ است. هم‌چنین بعد تعهد اخلاقی معطوف به دیگری با ۱۲ سؤال دارای نمره حداکثر ۴۸ و نمره حداقل ۱۲ خواهد بود. ضمناً از جمع نمره‌ها دو حیطة نمره کل به دست می‌آید. در پژوهش هاشمی و همکاران (۱۳۹۵) ضریب ابعاد تعهد اخلاقی معطوف به خود، تعهد اخلاقی معطوف به دیگری و نمره کل مقیاس به ترتیب عبارت بود از ۰/۸۸ و ۰/۸۵ و ۰/۹۱ که نتایج نشان می‌داد هر یک از ابعاد و نیز کل مقیاس از پایایی مطلوبی بهره‌مند است. برای بررسی روایی مقیاس از روایی واگرا نیز استفاده شد که همراستا با نتایج تحلیل عاملی، وجود دو بعد متمایز را تأیید کرد.

پژوهش در نهایت نشان داده است که ابزار طراحی شده از کفایت لازم بهره‌مند است و می‌توان در پژوهشها از آن استفاده کرد (هاشمی و همکاران، ۱۳۹۵). در این مطالعه، ضریب پایایی با استفاده از آلفای کرونباخ برای این پرسشنامه توسط پژوهشگر محاسبه شد که برای ابعاد تعهد اخلاقی معطوف به خود تعهد اخلاقی معطوف به دیگری و نمره کل مقیاس به ترتیب عبارت بود از ۰/۸۳ و ۰/۸۵ و ۰/۹۳ که نتایج نشان می‌دهد هر یک از ابعاد و نیز کل مقیاس از پایایی مطلوبی بهره‌مند است.

مقیاس تجربه معنوی روزانه: این مقیاس اولین بار از سوی اندروود و ترسی<sup>۱</sup> (۲۰۰۲) برای تهیه یک ابزار چندبعدی از معنویت ساخته شد تا بتواند به‌طور مؤثری در مطالعات سلامت استفاده شود که حیطه‌های متفاوتی از دین و معنویت را بررسی می‌کند. این مقیاس قصد دارد ادراک فرد از نیروی برتر (خدا) در زندگی روزمره و ادراک او را از تعاملش با این وجود مافوق جهان مادی، مورد سنجش قرار دهد. گزینه‌های مقیاس تلاش می‌کند تا به‌جای عقاید و رفتارهای خاص، تجربه معنوی افراد را در طول زندگی روزانه بسنجد. این مقیاس، شانزده ماده دارد که مفاهیمی از قبیل ارتباط، لذت و احساس تعالی، قدرت، راحتی، آرامش، کمک و یاری خداوند، هدایت خداوند، دریافت عشق خداوند، احساس حیرت، شکرگزاری، محبت همراه با دلسوزی و احساس نزدیکی به خداوند را مورد سنجش قرار می‌دهد. در این مقیاس از روش نمره‌گذاری لیکرت استفاده شده است. بررسی ویژگی روانسنجی مقیاس تجربه معنوی روزانه در ایران در سال ۱۳۸۹ در دانشگاه شیراز انجام گرفت. در پژوهش تقوی و امیری (۱۳۸۹) تحلیل عاملی اکتشافی نشان داد این مقیاس از سه خرده‌مقیاس احساس حضور خداوند و ارتباط با خدا و احساس مسئولیت در برابر دیگران تشکیل شده و از پایایی و روایی قابل قبولی برخوردار است. در مجموع شواهد بررسی نمونه ایرانی نشان داد که مقیاس تجربه معنوی روزانه از ویژگیهای روانسنجی مناسبی برخوردار، و امکان استفاده در ایران را داراست (تقوی و امیری، ۱۳۸۹). در این مطالعه، ضریب پایایی با استفاده از آلفای کرونباخ برای این پرسشنامه نیز توسط پژوهشگر محاسبه شد که ضریب پایایی احساس حضور خداوند ۰/۷۷ ارتباط با خدا ۰/۸۱ احساس مسئولیت در برابر دیگران ۰/۷۶ و مقیاس کل ۰/۸۴ به دست آمد که ضریب کل ضریب نسبتاً خوبی است.

مقیاس خودیابی: مقیاس خودیابی توسط افضل اکبری بلوطنگان و علی محمد رضایی در سال



۱۳۹۳ برای تهیه یک ابزار به‌منظور سنجش خودیابی بر اساس نظریه‌های مختلف شخصیت در دانشجویان ساخته شد. هدف این مقیاس سنجش میزان شناخت تواناییهای خود از ابعاد مختلف (خودآگاهی و پذیرش، تعهد و مجذوبیت، استعلا و پیشرفت، رشد شخصی) است. این پرسشنامه ۳۳ سؤال دارد. نمره‌گذاری پرسشنامه به صورت طیف لیکرت ۵ نقطه‌ای است که برای گزینه‌های «هرگز»، «کمتر»، «گاهی مواقع»، «بارها» و «بسیار زیاد» به ترتیب امتیاز ۱، ۲، ۳، ۴، و ۵ در نظر گرفته می‌شود. این پرسشنامه، چهار بعد دارد که ابعاد و شماره سؤال مربوط به هر بعد ارائه می‌شود: بعد اول: خودآگاهی و پذیرش، سؤالات ۱ تا ۱۰؛ بعد دوم: تعهد و مجذوبیت، سؤالات ۱۱ تا ۱۸؛ بعد سوم: استعلا و پیشرفت، سؤالات ۱۹ تا ۲۵؛ بعد چهارم: رشد شخصی، سؤالات ۲۶ تا ۳۳. برای به‌دست آوردن امتیاز مربوط به هر بعد، مجموع امتیازات مربوط به تک تک سؤالات آن بعد با هم محاسبه می‌شود. نمره کلی از جمع نمره‌های هر چهار بعد به دست می‌آید (اکبری بلوطبنگان و رضایی، ۱۳۹۳). در پژوهش اکبری بلوطبنگان و رضایی (۱۳۹۳) برای تحلیل داده‌ها از روش تحلیل عاملی، ضریب آلفای کرونباخ و همبستگی پیرسون استفاده شد. نتایج تحلیل عاملی نشان داد که مقیاس محقق‌ساخته خودیابی چهار عامل خودآگاهی، مجذوبیت، استعلا و رشد شخصی را اندازه‌گیری می‌کند. هم‌چنین نتایج همبستگی پیرسون نشان داد که خودیابی با عزت نفس، اضطراب و افسردگی رابطه معناداری دارد. علاوه بر آن اعتبار مقیاس خودیابی با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ برای کل مقیاس ۰/۸۹ و هر کدام از مقیاس‌ها شامل خودآگاهی ۰/۸۹ مجذوبیت ۰/۸۹، استعلا و پیشرفت ۰/۸۴ و رشد شخصی ۰/۸۸ به دست آمد که حاکی از پایایی خوب این مقیاس است. یافته‌های پژوهش بیانگر این است که مقیاس خودیابی در جامعه دانشجویان از ویژگی روانسنجی قابل قبولی برخوردار است و می‌توان از آن به عنوان ابزاری معتبر در پژوهش‌های روانشناختی استفاده کرد (اکبری بلوطبنگان و رضایی، ۱۳۹۳). در این مطالعه، ضریب پایایی با استفاده از آلفای کرونباخ برای این پرسشنامه توسط پژوهشگر محاسبه شد که ضریب آلفای کرونباخ برای کل مقیاس ۰/۸۷ و هر کدام از مقیاس‌ها شامل خودآگاهی ۰/۸۶ مجذوبیت ۰/۸۷، استعلا و پیشرفت ۰/۸۱ و رشد شخصی ۰/۸۵ به دست آمد که حاکی از پایایی خوب این مقیاس است.

فرم ویژگی جمعیت شناختی: شامل اطلاعات جمعیت‌شناختی از جمله جنسیت، وضعیت تأهل، مقطع تحصیلی، رشته تحصیلی، شغل و بومی یا غیر بومی بودن افراد نمونه است که توسط پژوهشگر تهیه و تدوین شده است. پژوهشگر برای اجرای پژوهش، پس از هماهنگی لازم با

مسئولان دانشگاه به دفتر ستاد شاهد دانشگاه آزاد اسلامی واحد اراک مراجعه، و سپس با هماهنگی و جلب همکاری دانشجویان نسبت به اجرای پژوهش با بیان اهداف و ارائه توضیحات لازم اقدام کرد. البته پژوهشگر این اطمینان را به تمام مشارکت کنندگان داد که شرکت آنها در پژوهش کاملاً اختیاری است و اطلاعات محرمانه خواهد بود. پس از تکمیل پرسشنامه‌ها توسط دانشجویان، نسبت به جمع‌آوری پرسشنامه‌ها اقدام، و سپس اطلاعات مورد نیاز استخراج شد و مورد تجزیه و تحلیل آماری قرار گرفت. برای تجزیه و تحلیل داده‌های پژوهش از شاخصهای آمار توصیفی (جدولها، نمودارها، میانگین و انحراف استاندارد) و آمار استنباطی (تحلیل رگرسیون چندگانه به روش همزمان) با بهره‌گیری از نرم افزار SPSS 22 استفاده شد.

### یافته‌ها

از ۲۸۵ دانشجوی شرکت‌کننده در مطالعه، ۱۱۲ (۳۹/۳ درصد) نفر زن و ۱۷۳ (۶۰/۷ درصد) نفر مرد؛ ۱۳۶ (۴۷/۷ درصد) نفر متأهل و ۱۴۹ (۵۲/۳ درصد) نفر مجرد؛ ۹۵ (۳۳/۳ درصد) نفر شاغل و ۱۹۰ (۶۶/۷ درصد) نفر بیکار؛ ۲۵۳ (۸۸/۸ درصد) نفر بومی و ۳۲ (۱۱/۲ درصد) نفر غیر بومی بودند. از بین دانشجویان شرکت‌کننده در پژوهش ۸۱ (۲۸/۴ درصد) نفر در رشته‌های علوم مهندسی، ۲۶ (۹/۱ درصد) نفر در رشته‌های علوم پایه، ۱۴۷ (۵۱/۶ درصد) نفر در رشته‌های علوم انسانی، ۳۱ (۱۰/۹ درصد) نفر در رشته‌های علوم پزشکی، ۱۱۹ (۴۱/۸ درصد) نفر در مقطع کارشناسی، ۱۵۶ (۵۴/۷ درصد) نفر در مقطع کارشناسی ارشد و ۱۰ (۳/۵ درصد) نفر در مقطع دکتری مشغول به تحصیل بودند.

جدول ۱: میانگین، انحراف معیار، کشیدگی و چولگی متغیرهای پژوهش

متغیرهای پژوهش	میانگین	انحراف معیار	چولگی	کشیدگی	ضریب تحمل	(vif)
کیفیت زندگی	۸۷/۶۳	۱۴/۰۶	۰/۶۴۸	۰/۴۱۷	متغیر ملاک	متغیر ملاک
تعهد اخلاقی	۳۰/۱۰	۵/۸۷	۰/۹۴۵	۰/۳۹۸	۰/۱۹۵	۹/۵۰۸
تجربه معنوی روزانه	۶۹/۲۰	۱۴/۶۲	۰/۹۶۰	۰/۰۱۲	۰/۴۰۸	۲/۴۴۹
خودیابی	۱۲۱/۸۲	۲۳/۷۱	۰/۸۶۵	۰/۱۵۸	۰/۱۸۰	۹/۴۸۳

یافته‌های توصیفی مربوط به متغیرهای پژوهش شامل میانگین و انحراف استاندارد هر یک از متغیرهای پژوهش در جدول یک آورده شده است. با توجه به اینکه مقادیر کشیدگی و چولگی داده‌ها بین محدوده  $\pm 2$  است، داده‌ها در سطح  $0/5$  از توزیع بهنجار برخوردار است.

جدول ۲: ماتریس همبستگی تعهد اخلاقی، تجربه معنوی روزانه و خودیابی با کیفیت زندگی

متغیرها	۱	۲	۳	۴
کیفیت زندگی	۱			
تعهد اخلاقی	$0/719^{**}$	۱		
تجربه معنوی روزانه	$0/712^{**}$	$0/716^{**}$	۱	
خودیابی	$0/752^{**}$	$0/951^{**}$	$0/768^{**}$	۱

$^{**}$  همبستگی در سطح  $0/01$  معنادار است

ابتدا رابطه بین متغیرها سنجیده شد که نتایج جدول شماره ۲ نشان می‌دهد که بین متغیر تعهد اخلاقی با کیفیت زندگی رابطه مثبت و معنادار وجود دارد ( $r = 0/719$ ،  $p < 0/01$ )؛ هم‌چنین بین تجربه معنوی روزانه با کیفیت زندگی رابطه مثبت و معنادار وجود دارد ( $r = 0/712$ ،  $p < 0/01$ ). همین‌طور بین خودیابی با کیفیت زندگی رابطه مثبت و معنادار وجود دارد ( $r = 0/752$ ،  $p < 0/01$ ). ضرایب در محدوده صفر تا یک قرار دارد؛ پس همبستگی مثبت است و با توجه به اینکه ضرایب به عدد ۱ نزدیکتر و در محدوده ( $0/70$  تا ۱) قرار گرفته است، همبستگی قوی بین متغیرها وجود دارد. در واقع با افزایش متغیر اول، نمره متغیر دیگر هم افزایش می‌یابد که در این پژوهش می‌توان چنین بیان کرد که هرچه نمره تعهد اخلاقی، تجربه معنوی روزانه و خودیابی بیشتر شود در نتیجه، نمره کیفیت زندگی نیز بیشتر می‌شود.

جدول ۳: خلاصه الگو به منظور پیش‌بینی کیفیت زندگی دانشجویان بر اساس تعهد اخلاقی، تجربه معنوی

روزانه و خودیابی

الگو	R ضریب همبستگی	R2 ضریب تعیین	R2 ضریب تعیین تعدیل شده	خطای معیار برآورد	F	سطح معنی‌داری
۱	$0/781$	$0/610$	$0/606$	$9/19$	$146/751$	$0/001$

پس از تأیید پیش‌فرضهای رگرسیون از این روش برای پاسخ به این سؤال استفاده شد که آیا تعهد اخلاقی، تجربه معنوی روزانه و خودیابی می‌توانند کیفیت زندگی را پیش‌بینی کنند. طبق

نتایج جدول شماره ۳ مقدار p این جدول از ۰/۰۵ کمتر شده است که نشان از معنادار بودن الگوی رگرسیون است؛ یعنی حداقل یکی از متغیرهای پیش‌بین بر متغیر ملاک تأثیر معنادار دارد. شاخص R2 مشخص می‌کند که چند درصد از تغییرات متغیر ملاک توسط متغیرهای پیش‌بین تبیین می‌شود؛ به عبارت دیگر، متغیرهای پیش‌بین چند درصد توانایی برازش متغیر وابسته را دارد. در این پژوهش مقدار R2 برابر ۰/۶۱۰ بود؛ به این معنا که متغیرهای تعهد اخلاقی، تجربه معنوی روزانه و خودیابی ۶۱٪ توانایی پیش‌بینی کیفیت زندگی را دارد و ۳۹٪ باقیمانده به دیگر عوامل مربوط بوده است. شاخص R2 تعدیل شده نیز توانایی پیش‌بینی متغیر وابسته را توسط متغیرهای پیش‌بین در جامعه بررسی می‌کند و در واقع با کمی تعدیل، نمونه را به تمام جامعه گسترش می‌دهد. مقدار این ضریب در این پژوهش ۰/۶۰۶ بود؛ به عبارت دیگر، متغیرهای تعهد اخلاقی، تجربه معنوی روزانه و خودیابی ۶۰٪ توانایی پیش‌بینی کیفیت زندگی را دارد. همان‌گونه که در جدول مشاهده می‌شود F (۷۵۱/۱۴۶) در سطح خطای ۰/۰۵ است. بنابراین می‌توان نتیجه گرفت الگوی رگرسیون تحقیق مرکب از چند متغیر پیش‌بین و یک متغیر ملاک (کیفیت زندگی)، الگوی خوبی بوده است و مجموعه متغیرهای پیش‌بینی‌کننده می‌تواند کیفیت زندگی را بین دانشجویان تبیین کند.

جدول ۴: ضرایب رگرسیون پیش‌بینی کیفیت زندگی بر اساس تعهد اخلاقی، تجربه معنوی روزانه و خودیابی

Sig	T	ضرایب رگرسیون	ضرایب رگرسیون		متغیرها
		استاندارد	خطای معیار	B	
۰/۰۶۲	۱/۸۷۲		۲/۹۶۹	۵/۵۶۰	ثابت
۰/۴۳۸	۰/۷۷۶	۰/۰۹۴	۰/۳۰۱	۰/۲۳۴	تعهد اخلاقی
۰/۰۰۱	۵/۷۰۳	۰/۳۳۲	۰/۰۵۸	۰/۳۳۳	تجربه معنوی روزانه
۰/۰۰۲	۳/۰۹۷	۰/۴۰۷	۰/۰۸۱	۰/۲۵۲	خودیابی

برای بررسی نقش متغیرهای وابسته تعهد اخلاقی، تجربه معنوی روزانه و خودیابی در پیش‌بینی کیفیت زندگی از روش رگرسیون خطی چندگانه استفاده شد. جدول ۴، خروجی اصلی آزمون تحلیل رگرسیون همزمان است. چنانکه در جدول ۴ مشاهده می‌شود، از سه متغیر پیش‌بین،

تجربه معنوی روزانه ( $t=5/703, p < 0/05$ )،  $\beta=0/332$ ) و خودیابی ( $t=3/097, p < 0/05$ )،  $\beta=0/407$ ) دارای توان پیش‌بینی کنندگی کیفیت زندگی است.

## بحث و نتیجه‌گیری

هدف اصلی پژوهش تعیین رابطه تعهد اخلاقی، تجربه معنوی روزانه و خودیابی با کیفیت زندگی بین دانشجویان بوده است. یافته‌های پژوهش نشان داد که رابطه متغیرهای تعهد اخلاقی و تجربه معنوی روزانه و خودیابی با کیفیت زندگی تأیید شد. تحلیل نتایج نشان داد متغیرهای تجربه معنوی روزانه و خودیابی می‌تواند همزمان پیش‌بینی کننده کیفیت زندگی باشد. از آنجا که تاکنون موضوع این تحقیق عیناً مورد پژوهش قرار نگرفته است و پیشینه پژوهش محدودی در دسترس بود، نتیجه با نتایج پژوهش‌های مشابه مقایسه شد.

نتیجه پژوهش با قسمتی از نتایج مطالعات مقدسی (۱۳۹۵)؛ خدادادی سنگده و همکاران (۱۳۹۴)؛ جعفری‌منش و همکاران (۱۳۹۶)؛ تیبیک، قربانی و رضازاده (۱۳۹۲) همسو است.

نتایج نشان داد که بین تعهد اخلاقی و کیفیت زندگی رابطه مثبت و معنادار وجود دارد. برای تبیین این موضوع با توجه به مطالعات می‌توان گفت تعهد اخلاقی با توجه به دیدگاه لویناس<sup>۱</sup> با برجسته کردن جایگاه «دیگری» در شکل‌گیری تعهدات اخلاق فرد، اساس اخلاق را در مسئولیت نسبت به دیگری تعریف می‌کند و تعهد اخلاقی با توجه به دیدگاه کانت<sup>۲</sup> با محوریت خویش‌تن اتفاق می‌افتد؛ یعنی هنگام یکی شدن اهداف و نظام‌های اخلاقی و نظام خود، تعهدات اخلاقی شکل می‌گیرد و در این فرایند افراد تعهداتشان را با دغدغه‌های خود تلفیق می‌کنند و به واسطه آن کامیابی خود و دیگری را در گرو یکدیگر تصور می‌کنند؛ بنابراین تعهدات اخلاقی به معنای درهم آمیختگی با ارزشهای اخلاقی در جهت تحقق خویش‌تن و دیگری است؛ پس فرد متعهدانه عمل می‌کند زمانی که متعهدانه ارزشهای وابسته به دیگری همچون رعایت حقوق و حریم افراد در روابط بین فردی، حفظ محیط زیست به منظور تداوم بقای خود و دیگری و گونه انسان را در پنداشت و بیان خود از خویش‌تن لحاظ می‌کند (هاشمی و همکاران، ۱۳۹۵). از طرفی تعهد اخلاقی با افزایش برقراری ارتباط مؤثر با اطرافیان به افراد کمک می‌کند تا روابط اجتماعی بیشتر و بهتری

1. Levinas  
2. Kant

را درک کنند (عباس‌زاده و همکاران، ۱۳۹۴). حاکمیت اخلاق و مسئولیت‌پذیری، منافع زیادی از جنبه‌های بهبود روابط، افزایش جو تفاهم و کاهش اعتراضات، افزایش تعهد و مسئولیت‌پذیری بیشتر دارد و از دیدگاه مسئولیت اجتماعی نیز از راه افزایش مشروعیت، التزام اخلاقی در توجه به اهمیت ذی‌نفعان، توفیق افراد را تحت تأثیر قرار می‌دهد (رضاییان، ۱۳۹۰). لازم به ذکر است که پذیرش اصول مشترک اخلاقی و پایبندی به آن از طریق ایجاد و افزایش وحدت و هماهنگی و همدلی میان فرهنگها و ادیان و جوامع مختلف در رسیدن به صلح جهانی نقشی محوری ایفا می‌کند (ذریه، آبیاری، ریاحی، ۱۳۹۵)؛ ضمناً یکی از عوامل مؤثر در توسعه صلاحیت اخلاقی دانشجویان آموزش اخلاق در دوران دانشجویی است؛ چرا که اندیشمندان نقش آموزش رسمی اخلاق را بر توان تصمیم‌گیری اخلاقی دانشجویان مؤثر دانستند (عباس‌زاده، و همکاران، ۱۳۹۴). بنابراین پایبندی به اخلاق، که در دین مبین اسلام بسیار به آن سفارش شده است موجب افزایش حس اعتماد بین افراد، افزایش تعهد و مسئولیت‌پذیری، رعایت حقوق دیگران، حفظ حریم خصوصی اطرافیان، ایجاد وحدت و تأثیر مثبت در تصمیم‌گیری اخلاقی افراد می‌شود و در پی آن روابط اجتماعی خوب و مؤثر از نوع برد - برد را برای افراد به‌دنبال دارد. روابط اجتماعی سطح بالا از نوع برد - برد نیز موجب ایجاد انگیزه برای تلاش صادقانه و دوطرفه در روابط می‌شود که این امر افزایش سلامت روان و ارتقای ارتباطات افراد را به‌دنبال خواهد داشت که همه از مؤلفه‌های کیفیت زندگی است؛ پس می‌توان چنین نتیجه گرفت که رابطه مثبت و معنادار بین تعهد اخلاقی و کیفیت زندگی دور از انتظار نیست.

باتوجه به نتایج، بین تجربه معنوی روزانه و کیفیت زندگی رابطه مثبت و معنادار وجود دارد. برای تبیین این نتیجه با توجه به مطالعات می‌توان گفت به‌طور کلی تجربه معنوی به انسانها کمک می‌کند با فشارهای روانی زندگی، مؤثرتر کنار بیایند (کونیک و کوهن، ۲۰۰۲؛ سانتراک، ۲۰۰۳). هم‌چنین عقاید دینی در امیدوار نگه داشتن انسانها و ایجاد انگیزه در آنان مؤثر است. دلیل دیگر رابطه داشتن تجربه دینی و سلامتی این است که سازمانهای دینی، حامی پیوندها و روابط اجتماعی هستند و شواهد خوبی هست که آدمهای اجتماعی، مشکلات بهداشتی و مشکلات سلامتی کمتری دارند. روابط و پیوندهای اجتماعی حاصل از فعالتهای دینی، جلوی افسردگی و

اضطراب را می‌گیرد و از تنهایی و انزوای انسان جلوگیری می‌کند (کونینگ و لارسون<sup>۱</sup>، ۱۹۸۸؛ سانتراک، ۲۰۰۳). باتوجه به تأثیر تجربه معنوی روزانه بر کاهش تنش و اینکه معنویت و دین می‌تواند به‌عنوان یک روش مقابله با تنش و بحرانهای زندگی باشد که در بروز ناملايمات و سختی‌های زندگی بویژه در زمان بیماریهای مزمن بیشتر اهمیت پیدا می‌کند، می‌توان از تجربه معنوی روزانه برای سازگاری و بهبود کیفیت زندگی استفاده کرد (حجتی، ساربانی، محمدزاده، ۱۳۹۶). هم‌چنین امیدواری و معنویت با مؤلفه‌های سازگاری اجتماعی، سلامت جسمی و عملکرد دانشگاهی دانشجویان ارتباط مثبتی دارد (هاک و همکاران<sup>۲</sup>، ۲۰۱۰). با عمل به باورهای دینی، عواطفی مانند مهربانی و خوش‌حلقی، شادکامی، آرامش و اعتماد به نفس در انسان تقویت می‌شود و این عوامل می‌توانند باعث افزایش رضایتمندی از زندگی شود؛ بنابراین افراد، باورهای دینی خود را به‌صورت کاهش تنش‌های عصبی و رفتارهای انعطاف‌پذیر در درگیریهای خانوادگی نشان می‌دهند. بنابراین نگرش دینی باعث افزایش سازگاری زناشویی می‌شود. بنابراین اعتماد به خداوند در رویارویی با مسائل افزایش می‌یابد و در نتیجه بر ادراک توانمندبودن فرد در برابر موقعیت محیطی اثر می‌گذارد و موجب ارتقای فرد می‌شود؛ لذا می‌توان گفت با احساس نقش کنترل‌کنندگی و پذیرفته‌شدن از سوی خدا، افراد احساس می‌کنند تنها نیستند و خدا نیز حضور دارد و آنها را در مسائل یاری می‌کند؛ به‌عبارتی خداوند نقش منفعلی ندارد و در تعیین سرنوشت زندگی دخیل است و این باعث افزایش اعتماد به خداوند و رویارویی با مسائل زندگی می‌شود و در نتیجه بر میزان اکتشاف، شایستگی و توانایی فرد اثر می‌گذارد که این به نوبه خود به افزایش تعاملات و کنشهای اجتماعی و در نتیجه ارتقای سازگاری منجر می‌شود (تخت‌نباتی، کریمی، حق‌طلب، ۱۳۹۴). از طرفی دین به گونه‌ای شیوه یا سبک زندگی را بهبود می‌بخشد که در حقیقت می‌تواند اثر مثبتی بر سلامتی داشته باشد. دین از طریق تدارک چهارچوبی برای توصیف و تفسیر تجربه زندگی و به‌موجب آن فراهم کردن نوعی احساس انسجام و به‌هم‌پیوستگی وجودی و هم‌چنین از طریق تجربه معاشرت با دیگران، که به داخل شدن در سامانه حمایتی بزرگتر منجر می‌شود، می‌تواند در بهزیستی روانشناختی مشارکت کند؛ بنابراین از آنجا که تجربه معنوی روزانه موجب افزایش آرامش روحی روانی، افزایش صبر و تحمل، افزایش امید به زندگی، افزایش مشارکت در برنامه‌های جمعی و درک جایگاه و منزلت و حرمت خود، خوش‌حلقی و افزایش

1. Conik & larson

2. Hack, Pickles, Ruether, Weir, Bultz, Mackey, et al

انعطاف پذیری می‌شود، رابطه مثبت بین مؤلفه‌های تجربه معنوی روزانه و کیفیت زندگی مورد انتظار است؛ به عبارتی دانشجویانی که پیوسته و مرتب تجربه معنوی روزانه را تجربه می‌کنند از سطح کیفیت زندگی بهتری برخوردار خواهند بود.

نتایج حاکی از وجود رابطه مثبت و معنادار بین خودیابی با کیفیت زندگی است که برای تبیین این یافته با توجه به مطالعات می‌توان گفت خودشناسی از طریق تأثیر بر خودنظم بخشی موجب ارتقای فضایل اخلاقی می‌شود و ارتقای فضایل اخلاقی موجب ارتقای کیفیت زندگی می‌شود. هم‌چنین خودشناسی، میان محرک‌های محیطی و پاسخ‌های رفتاری میانجی‌گری می‌کند و رفتارهای خودکار را کاهش می‌دهد و موجب می‌شود تا فرد بر رفتارهای خود کنترل بیشتری داشته باشد (تبیك، قربانی، رضازاده، ۱۳۹۲). به نظر مزلو<sup>۱</sup> در همه انسانها تلاش یا گرایشی فطری برای تحقق خود هست. خودیابی را می‌توان کمال عالی و کاربرد همه تواناییها و محقق ساختن تمامی ویژگیها و تواناییهای خود دانست. هر چه نیازهای طبقات پایین برآورده شده باشد یعنی از لحاظ جسمانی و عاطفی احساس ایمنی کنیم و از احساس تعلق و محبت بهره‌مند باشیم، خود را فرد ارزشمندی احساس می‌کنیم؛ ولی اگر در تلاش خود برای ارضای نیاز تحقق خود شکست بخوریم، احساس ناکامی و بیقراری و ناخشنودی می‌کنیم. بنابراین فردی که از این ویژگیها برخوردار است، همواره در صدد بهبود زندگی شخصی خویش برمی‌آید (تخت‌ناباتی، کریمی، حق‌طلب، ۱۳۹۴). یکی از این ویژگیها ذهن‌آگاهی است. ذهن‌آگاهی با تکیه بر حضور در لحظه حاضر و با جلوگیری از پرهیز شناختی مانع از ابتلای افراد به اختلالات بالینی می‌شود (شفقی، فرح بیجاری، ۱۳۹۵). فرد ذهن‌آگاه به افکار و احساسهایش همان‌گونه که هست نگاه می‌کند و از طریق خوددلسوزی به فرد اجازه می‌دهد که تجربه‌های خود را بدون هیچ‌گونه تحریف، مشاهده و درک کند (حسین خانزاده و همکاران، ۱۳۹۵)؛ بنابراین از آنجا که خودشناسی و ذهن‌آگاهی بستر خودشکوفایی است، یعنی شناخت خویشتن، زمینه‌ساز بهره‌گیری سودمند از فرصت عمر و پرورش تواناییهای خویشتن است و می‌توان گفت که بدون خودشناسی تلاش آدمی بیشتر جنبه دست‌وپا زدن بی‌هدف در تاریکی دارد که حاصلش جز سردرگمی و فرسایش خویش نیست؛ ولی با شناخت خویش و نیازها و توان خود می‌توان در مسیری روشن گام برداشت و زیستنی پویا و پربار داشت. در یک کلام می‌توان گفت انسان آگاه معمار سرنوشت خویش است و این معماری مانند هر ساختن دیگری نیازمند



شناخت و برنامه‌ریزی است. در این طرح کلان خودشناسی مرحله شناخت و برنامه‌ریزی و خودشکوفایی، مرحله اجرا و بهره‌برداری است. افرادی که به خودیابی یا شناخت کامل نقاط ضعف و نقاط قوت تواناییهای خویش می‌رسند، هنگام تصمیم‌گیریهای مختلف زندگی بر مبنای توانمندیهای واقعی خویش هدفگذاری، و به صورت منظم تلاش می‌کنند و به دلیل هدفگذاری آگاهانه احتمال موفقیت، پیشرفت و دستیابی به اهداف زندگی افزایش می‌یابد و در پی آن، افراد احساس رضایت و موفقیت و پیشرفت و رشد روزافزون می‌کنند که همین امر موجب افزایش سلامت روان و سلامت جسم افراد می‌شود و نشان می‌دهد که از کیفیت زندگی خوبی برخوردارند. بنابراین نتیجه گرفته می‌شود که رابطه خودیابی با کیفیت زندگی دانشجویان دور از انتظار نبوده است.

با توجه به اینکه دانشگاه مهمترین نقش را در زندگی هر دانشجو ایفا می‌کند و بر زندگی آینده دانشجو و اینکه چه رفتارهایی را از خود بروز خواهد داد، بسیار تأثیرگذار است با برنامه‌ریزیهای مشخص و هدفمند می‌تواند در اعتلای وضعیت اخلاقی دانشجویان تأثیرگذار باشد (عنایتی، آراسته، ضامنی، نظامتی، ۱۳۹۱). از سویی جامعه ایرانی کنونی، جامعه‌ای جوان است و در کنار دانش‌ورزی، توجه به ارزشهای اخلاقی و فرهنگی، شکوفایی و رشد تواناییهای فردی و اجتماعی و کمک به رشد عاطفی، شخصیتی و رفتاری دانشجویان از جمله وظایف مهمی است که انتظار می‌رود دانشگاه‌ها و مراکز آموزش عالی بدان توجه ویژه کنند (خالقی، چناری، ۱۳۹۴). از طرفی دانشجویان شاهد و ایثارگر به دلیل زندگی در وضعیت خاص خانواده، تحت تأثیر حالات روحی و جسمی والدین خویش قرار می‌گیرند و در مواردی به دلیل معروجه‌های شدید ایجاد شده ناشی از جنگ، حتی از داشتن محبت و آغوش گرم پدر محروم هستند که این محرومیتها قطعاً در وضعیت رشد و تربیت فرزندان شاهد و ایثارگر تأثیرگذار خواهد بود؛ پس باید حداکثر تلاش ممکن برای جبران این کمبودها صورت گیرد تا بتوان به ارتقای زندگی در این خانواده‌ها کمک کرد. بنابراین می‌توان گفت: پابندی یا تعهد زیاد اخلاقی از طریق افزایش اعتماد میان فردی و گسترش روابط اجتماعی پسندیده، تجربه معنوی روزانه از طریق افزایش امید و مشارکت در برنامه‌های جمعی و درک جایگاه والای خلیفه‌اللهی و حرمت نفس خود و خودیابی از طریق افزایش توانایی شناخت نقاط قوت و ضعف خویش و برنامه‌ریزی دقیق طبق مهارتهای واقعی دانشجویان شاهد و ایثارگر، احتمال موفقیت را افزایش می‌دهد و با ارتقای حس خوب اعتماد به نفس به افزایش کیفیت زندگی دانشجویان شاهد و ایثارگر کمک می‌کند.

باعنایت به اینکه پژوهش با تعداد نمونه استاندارد نسبتاً زیاد در دانشجویان شاهد و ایشارگر دانشگاه آزاد اراک انجام شده است، می‌توان نتایج این پژوهش را به جامعه این پژوهش تعمیم داد؛ پس می‌توان گفت یکی از نتایج کاربردی پژوهش این است که استاد شاهد دانشگاه آزاد اراک می‌تواند با برگزاری کارگاه‌ها و کلاسهای آموزشی برای افزایش تعهد اخلاقی، تجربه معنوی روزانه و خودیابی به بهبود و ارتقای کیفیت زندگی دانشجویان کمک کند. اما از آنجا که دانشجویان شهرها و دانشگاه‌های مختلف از نظر مسائل فرهنگی، مذهبی، قومی، تحصیلی، سطح دسترسی به امکانات، وضعیت مالی، مقطع تحصیلی، زبان و... در موقعیت‌های متفاوتی به سر می‌برند، نمی‌توان نتایج تحقیق را به دانشجویان شهرها و دانشگاه‌های دیگر نسبت داد؛ لذا در همین راستا پیشنهاد می‌شود در پژوهشهای دیگر به بررسی این موضوع در شهرهای دیگر و دانشگاه‌های مختلف پرداخته شود. از همکاری صمیمانه ستاد شاهد دانشگاه آزاد اسلامی واحد اراک و تمام افرادی تقدیر و تشکر می‌شود که در اجرای پژوهش با پژوهشگر همکاری خوبی کرده‌اند.

#### منابع

- اکبری بلوطبندگان، افضل؛ رضایی، علی محمد (۱۳۹۳)، ساخت و اعتباریابی مقیاس خودیابی (SDS) براساس نظریه‌های مختلف شخصیت در دانشجویان، *روانشناسی بالینی*، س ۶، ش ۳: ۵۵ - ۶۸.
- بردبار، مریم؛ مزیدی شرف آبادی، محمد (۱۳۹۴)، پیش‌بینی مؤلفه‌های شناختی و عاطفی شادمانی بر اساس تجارب معنوی روزانه، *روانشناسی و دین*، س ۸، ش ۱: ۲۵ - ۴۰.
- تبیك، محمدتقی؛ قربانی، نیما؛ رضازاده، سیدمحمدرضا (۱۳۹۲)، رابطه انگیزش دینی و خودشناسی با فضایل اخلاقی، *مطالعات اسلام و روان‌شناسی*، س ۷، ش ۱۲: ۱۳۵ - ۱۴۸.
- تخت نباتی، رویا؛ کریمی، بهروز؛ حق‌طلب، طاهره (۱۳۹۴)، *رابطه بین خودیابی و تصور از خدا با سازگاری زناشویی در زنان*، دومین کنگره علمی پژوهشی سراسری توسعه و ترویج علوم تربیتی و روانشناسی، جامعه‌شناسی و علوم فرهنگی اجتماعی ایران، تهران: انجمن علمی توسعه و ترویج علوم و فنون بنیادین.
- تقوی، محمدرضا؛ امیری، حمید (۱۳۸۹)، بررسی خصوصیات روان‌سنجی مقیاس تجارب معنوی روزانه، دو فصلنامه علمی - پژوهشی *تربیت اسلامی*، س ۵، ش ۱۰: ۱۵۱ - ۱۶۷.
- جاویدان، فاطمه؛ دهقان، محمدصادق؛ شمسی کوشکی، احسان؛ عباسی، محمود (۱۳۹۱)، تحلیل نظریه رشد اخلاقی کولبرگ با رویکرد قرآنی، *اخلاق زیستی*، س ۲، ش ۶: ۱۲ - ۴۸.
- جعفری منش، هادی (۱۳۹۶)، *جهتگیری مذهبی و کیفیت زندگی دانشجویان، اخلاق پزشکی*، س ۹، ش ۴۰: ۱۶ -

- حجتی، حمید؛ ساریانی، اعظم؛ محمدزاده، خلیل‌علی (۱۳۹۶)، ارتباط تجارب معنوی روزانه با استرس ادراک‌شده در همسران جانبازان استرس پس از سانحه جنگی، **مجله طب نظامی**، س ۱۹، ش ۲: ۱۳۵ - ۱۴۲.
- حسین خانزاده، عباسعلی؛ طاهر، محبوبه؛ فلاح مرتضی‌نژاد، سیده زینت؛ سیدنوری، سیده زهرا (۱۳۹۵)، پیش‌بینی خودکارآمدی و حرمت نفس بر اساس خوددلسوزی، **روان‌شناسی بالینی و شخصیت**، س ۱۴، ش ۲۶: ۳۳ - ۴۲.
- خالقی، نرگس؛ چناری، مهین (۱۳۹۴)، رابطه هوش اخلاقی با نوع دوستی، اخلاق در علوم و فناوری، س ۱۰، ش ۴: ۶۴-۵۵.
- خدادای سنگده، جواد؛ حقانی، مجتبی؛ طاهری، مهدی؛ رضایی آهوانویی، محسن؛ رنجگر، پریسا (۱۳۹۴)، رابطه امیدواری و تجارب معنوی روزانه و کیفیت زندگی در دانشجویان مجرد دانشگاه تربیت معلم تهران، **سلامت جامعه**، س ۹، ش ۲: ۳۹ - ۴۸.
- ذریه، محمدجواد؛ آبیاری، زهرا؛ ریاحی، علی (۱۳۹۵)، صلح جهانی در پرتو اصول ثابت اخلاقی از نظر هانس کونگ و علامه طباطبایی، **اخلاق زیستی**، س ۶، ش ۱۹: ۲۸ - ۴۷.
- رضاییان، علی (۱۳۹۰)، مبانی و رویکرد مدیریت خویشتن (مدیریت رفتار سازمانی پیشرفته)، تهران: انتشارات سمت.
- رفیعی، بهروز (۱۳۹۵)، اصول تربیت اخلاقی از منظر اسلام: رویکردی تطبیقی، **اخلاق و حیانی**، س ۱، ش ۱: ۹۸ - ۱۱۴.
- سانتراک، جان دلیو، **زمینه روانشناسی سانتراک**، ترجمه مهرداد فیروز بخت، (۱۳۹۳) تهران: انتشارات رسا.
- سیحانی، جعفر؛ رضایی، محمد (۱۳۹۱)، **اندیشه اسلامی ۱**، تهران: دانشگاه پیام نور.
- شفقی، منصوره؛ فرح بیجاری، اعظم (۱۳۹۵)، نقش پیش‌بینی‌کننده ذهن‌آگاهی و سبک‌های مقابله در اختلالات بالینی دانشجویان، **روان‌شناسی بالینی و شخصیت**، س ۱۴، ش ۲۶: ۸۹ - ۹۸.
- شولتز، دوان پی؛ شولتز، سیدنی ال (۱۳۹۵)، **نظریه‌های شخصیت**، ترجمه یحیی سیدمحمدی، تهران: نشر ویرایش. (تاریخ انتشار به زبان اصلی ۲۰۱۳).
- صالحی، تهمنه؛ دهقان نیری، ناهید (۱۳۹۰)، ارتباط اضطراب و کیفیت زندگی در دانشجویان مقیم خوابگاه‌های دانشگاه علوم پزشکی تهران. **فصلنامه پایش**، س ۱۰، ش ۲: ۱۷۵ - ۱۸۱.
- عباس‌زاده، عباس؛ ترابی، محمد؛ برهانی، فریبا؛ شمسایی، فرشید (۱۳۹۴)، جایگاه آموزش اخلاق در نظام پرستاری ایران، **اخلاق زیستی**، س ۵، ش ۱۷: ۱۱۷ - ۱۴۶.
- عزیزی، مهتاب؛ بارونی‌زاده، زینب؛ معتمدزاده، مجید؛ گلی، شهربانو (۱۳۹۳)، بررسی کیفیت زندگی پرستاران براساس پرسشنامه سازمان جهانی بهداشت در بیمارستان‌های دانشگاه علوم پزشکی همدان، **مهندسی بهداشت حرفه‌ای**، س ۱، ش ۴: ۶۸ - ۷۵.
- عنایتی، ترانه؛ آراسته، حمیدرضا؛ ضامنی، فرشیده؛ نضافتی پایانی، یوسف (۱۳۹۱)، رابطه آگاهی از حقوق شهروندی با رفتار اجتماعی دانشجویان، **اخلاق در علوم و فناوری**، س ۷، ش ۲: ۲۵ - ۳۴.

غفاری، غلامرضا؛ کریمی، علیرضا؛ نوذری، حمزه (۱۳۹۱)، روند مطالعه کیفیت زندگی در ایران. **فصلنامه مطالعات و تحقیقات اجتماعی**، س ۱، ش ۳: ۱۳۴ - ۱۰۷.

فضل‌الهی قمشی، سیفالله؛ ملکی توانا، منصوره (۱۳۹۲)، بررسی رابطه بین دین‌باوری، عزت نفس و پیشرفت تحصیلی دانشجویان، **مطالعات اسلام و روان‌شناسی**، س ۷، ش ۱۳: ۴۷ - ۶۵.

معلمی، صدیقه؛ بخشانی، نورمحمد؛ رقیبی، مهوش (۱۳۸۹)، بررسی رابطه سلامت روان و هوش معنوی و افکار ناکارآمد در دانشجویان دانشگاه سیستان و بلوچستان، **اصول بهداشت روانی**، س ۷، ش ۴: ۷۰۲ - ۷۰۹.

مقدسی، طاهره (۱۳۹۵)، **پیش‌بینی کیفیت زندگی بر اساس رضایت زناشویی و مسئولیت‌پذیری کارکنان بیمارستان امیرکبیر شهر اراک**، پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه آزاد اسلامی واحد اراک.

نجات، سحرناز؛ منتظری، علی؛ هلاکویی نایینی، کوروش؛ محمد، کاظم؛ مجدزاده، سید رضا (۱۳۸۴). **استانداردسازی پرسشنامه کیفیت زندگی سازمان جهانی بهداشت**، ترجمه و روان‌سنجی گونه ایرانی، **مجله دانشکده بهداشت و انستیتو تحقیقات بهداشتی**، س ۴، ش ۴: ۱ - ۱۲.

ندایی، علی؛ پاغوش، عطاالله؛ صادقی هسنیجه، امیرحسین (۱۳۹۵)، **رابطه بین راهبردهای مقابله‌ای با کیفیت زندگی: نقش واسطه‌ای مهارت‌های تنظیم شناختی هیجان**، **روانشناسی بالینی**، س ۸، ش ۴: ۳۵ - ۴۶.

هاشمی، سهیلا؛ خبازی کناری، مهدی؛ اکبری، عباس؛ سبطی، صفا (۱۳۹۵)، **طراحی و ساخت مقیاس تعهد اخلاقی بر اساس اندیشه کانت و لویناس**، **اندیشه‌های نوین تربیتی**، س ۱۲، ش ۴: ۲۳۸ - ۲۵۵.

- Bonomi AE, Patrick DL, Bushnell DM and Martin M. (2000a) Validation of the United States' version of the World Health Organization Quality of Life (WHOQOL) instrument.
- Hack TF, Pickles T, Ruether JD, Weir L, Bultz BD, Mackey J, et al.(2010) Predictors of distress and quality of life in patients undergoing cancer therapy: impact of treatment type and decisional role. *Psycho-Oncology* ;19(6): 606-16
- Hutchinson GT, Chapman BP. (2005). Logotherapy Enhanced REBT: an integration of discovery and reason. *J Contem Psycho*; 35:145-55.
- Jungkwon L, Antonnette GV. (2001). Students' perception of Medical school stress and their evaluation of Wellness elective. *Medical Education*; 35: 652-59.