

رابطه تاب‌آوری و معنویت با سلامت روان نوجوانان

الهام حکیمی راد^۱؛ استادیار دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی دانشگاه شهید بهشتی

مهشید فنودی*؛ دانشجوی کارشناسی رشته روانشناسی دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی دانشگاه شهید بهشتی

مقدمه: مفهوم تاب‌آوری، توانایی فرد در برقراری تعادل زیستی روانی در شرایط خطرناک است (کانر و دیویدسون، ۲۰۰۳). گستره‌ای از تحقیقات نیز تاب‌آوری را هم‌معنی با کاهش آسیب‌پذیری همراه با توانایی انطباق با ناراحتی‌ها و یا «مقابله» تعریف کرده‌اند (داویدو، استوارت، ریچی و چادیو، ۲۰۱۰). معنویت رابطه نزدیکی با ماوراء طبیعت و دین سازمان‌دهی شده دارد؛ هرچند که از دین سازمان‌دهی شده فراتر می‌رود و پیش از آن نیز آغاز می‌شود (کونینگ، کینگ و کارسون، ۲۰۱۲). معنویت شامل جستجوی یک نیروی ماوراء طبیعی و کشف آن است و همچنین حرکت در راهی را در بر دارد که در آن نباید از اعتقادات و عدم اعتقادات استوار سؤال کرد و اگر باور به چیزی وجود دارد، باید در نهایت خود را برای آن وقف کرد و تسلیم آن شد (کونینگ، کینگ و کارسون، ۲۰۱۲). سلامت روان نیز عبارت است از یک حالت پویا و کامل از فقدان نشانه‌های بیماری و حضور نشانه‌های سلامت که دارای ابعاد ذهنی، روانی و اجتماعی است (کییس، ۲۰۰۲). سلامت روان به عنوان یکی از دو رکن سلامتی، لازمه یک زندگی مفید، مؤثر و رضایت‌بخش فردی است و سلامت روان افراد یک جامعه، خصوصاً اقلیت مؤثر و سازنده آن، لازمه پویایی، بالندگی و اعتلای آن جامعه است (پاکیزه، ۱۳۸۷). نوجوانی نیز یک مرحله مهم رشدی در مسیر رسیدن به بزرگسالی است، یعنی سال‌هایی که نوجوانان به مرور بیشتر و بیشتر از خانواده‌هایشان مستقل می‌شوند (سانتروک، ۲۰۱۴). پس اگر بتوان ویژگی‌های مثبت را در نوجوانان تقویت کرد، این ویژگی‌ها به احتمال زیاد در آنان تثبیت خواهد شد و هنگامی که آنها دیگر به والدینشان وابسته نیستند، به آنان کمک خواهد کرد. همچنین آنان نیز می‌توانند آن ویژگی‌ها را به فرزندان خود منتقل کنند و در این صورت باعث تشکیل جامعه‌ای سالم بشوند. در نتیجه بررسی آن مخصوصاً در نوجوانان دارای اهمیت بالایی است. با توجه به ضرورت این امر، هدف مقاله حاضر بررسی رابطه تاب‌آوری و معنویت با سلامت روان در نوجوانان است.

روش: روش تحقیق حاضر از نوع همبستگی است. در این مقاله، جامعه شامل تمام نوجوانان دختر ۱۶ تا ۱۸ سال در مدارس عادی شهر تهران است. از این جامعه، ۱۰۰ نفر از دانش‌آموزان دختر در مناطق ۶ و ۷ شهر تهران، به شیوه نمونه‌گیری تصادفی ساده انتخاب شدند (۵۰ نفر از هر منطقه). روش اجرا شامل گرفتن معرفی‌نامه و هماهنگی با مدیر مدارس بود. سپس برای دانش‌آموزان توضیح داده شد که هر سه پرسشنامه (تاب‌آوری، معنویت و سلامت روان) را با دقت پر کنند. جهت سنجش تاب‌آوری از پرسشنامه ۲۵ سؤالی کانر و دیویدسون (۲۰۰۳) استفاده شد. پرسشنامه ۷۵

^۱. E_hakimirad@sbu.ac.ir

سؤالی تجربیات معنوی (غباری بناب و همکاران، ۱۳۸۴) برای ارزیابی معنویت شرکت‌کنندگان و پرسشنامه ۲۸ سؤالی سلامت عمومی گلدبرگ و هیلر (۱۹۷۹) نیز برای سنجش سلامت روان آنان مورد استفاده قرار گرفت.

یافته‌ها: تحلیل داده‌ها در دو سطح توصیفی و استنباطی انجام شد. نتایج تحلیل توصیفی نشان داد که میانگین برای تاب‌آوری ۳۵.۱۱ و برای سلامت روان ۲۴.۷۲ و برای معنویت ۳۸۲.۰۹ است. همچنین میانگین برای مولفه‌های معنویت به ترتیب برای معنایابی در زندگی، تاثیر ارتباط با خداوند، شکوفایی و فعالیت معنوی، تجربیات متعالی عرفانی، تجربیات سلبی و فعالیت‌های اجتماعی و مذهبی برابر با ۹۷.۱۶، ۶۹.۴۸، ۵۱.۳۲، ۷۷.۳۷، ۵۸.۱۳، ۲۸.۶۳ است. نتایج تحلیل آزمون همبستگی پیرسون نشان داد که رابطه معنویت با سلامت روان ۵۳.۱۲ درصد است که در سطح ۹۹ درصد اطمینان معنادار است و رابطه تاب‌آوری و سلامت روان برابر با ۵۷ درصد است که در سطح ۹۹ درصد اطمینان معنادار است. همچنین رابطه معنایابی در زندگی، تاثیر ارتباط با خداوند، شکوفایی و فعالیت معنوی و فعالیت‌های اجتماعی و مذهبی با سلامت روان و تاب‌آوری رابطه‌ای مثبت و معنادار است.

بحث و نتیجه‌گیری: هدف این پژوهش بررسی رابطه تاب‌آوری و معنویت با سلامت روان در نوجوانان بود. با توجه به ارتباط معنادار بین معنویت و تاب‌آوری با سلامت روان، می‌توان گفت دیدگاه معنوی و رفتارهای مقابله‌ای به عنوان عوامل واسطه‌ای در مقابله با استرس، عمل می‌کنند. دیدگاه معنوی به معنی تلاش‌هایی برای فهم فشارها بر اساس باورهای معنوی یک نفر است. فرد می‌تواند تلاش کند تا موقعیت را از طریق نسبت دادن آن به یک علت اتفاقی (مانند خواست خداوند) توضیح دهد (گال و همکاران، ۲۰۰۵). تاب‌آوری نیز می‌تواند به عنوان مکانیسمی دفاعی که به افراد کمک می‌کند تا در مواجهه با مصیبت‌ها پیشرفت کنند، معرفی شود و بهبود تاب‌آوری می‌تواند یکی از اهداف مهم در حوزه درمان و پزشکی باشد (داویدو و همکاران، ۲۰۱۰). در صورتی که این ویژگی‌ها در نوجوانان تقویت شوند، نه تنها وضعیت تحصیلی آنان بهبود خواهد یافت، بلکه به آنها کمک خواهد کرد تا عضو مفیدتری برای جامعه خود باشند. با توجه به نتیجه به دست آمده می‌توان برای افزایش سلامت روان در نوجوانان به مسئولین مدارس توصیه کرد تا کلاس‌هایی جهت تقویت تاب‌آوری و معنویت و باورهای مذهبی برای دانش‌آموزان برگزار کنند و همچنین اهمیت این مسأله را به والدین گوشزد کنند تا آنها نیز نسبت به تقویت این ویژگی‌ها در فرزندان خود حساس باشند و در موقعیت‌های فشارزا، به تعالی و پیشرفت فرزند خود کمک کنند.

واژه‌های کلیدی: تاب‌آوری، معنویت، سلامت روان.