

ارتباط میان هوش معنوی و ذهن آگاهی با بهزیستی اجتماعی دانشجویان

حبیب اله نادری^۱، پروین روحانی^۲، فاطمه مومنی^۳

چکیده

هدف پژوهش حاضر بررسی ارتباط میان هوش معنوی و ذهن آگاهی با بهزیستی اجتماعی دانشجویان بود. روش: روش این پژوهش، توصیفی از نوع همبستگی بود. جامعه آماری پژوهش، شامل کلیه دانشجویان دانشگاه مازندران در سال تحصیلی ۹۵-۹۶ بودند. نمونه پژوهش شامل ۱۲۰ دانشجوی کارشناسی و کارشناسی ارشد دانشگاه مازندران بودند که از میان کلیه دانشجویان دانشگاه مذکور به شیوه تصادفی ساده انتخاب شدند. برای جمع آوری داده‌ها از پرسشنامه هوش معنوی کینگ (۲۰۰۷)، پرسشنامه ذهن آگاهی بائر و همکاران (۲۰۰۴) و پرسشنامه بهزیستی اجتماعی کی‌یز و ماگیارمو (۲۰۰۳) استفاده شده است. یافته‌ها: نتایج ضریب همبستگی نشان داد که میان هوش معنوی و ذهن آگاهی و بهزیستی اجتماعی دانشجویان ($P < 0/01$) رابطه مثبت معنی‌داری دارد. همچنین نتایج تحلیل رگرسیون چندمتغیری نشان داد که هوش معنوی و ذهن آگاهی توانایی پیش‌بینی مثبت و معنی‌داری بهزیستی اجتماعی دانشجویان را دارند. بحث و نتیجه‌گیری: معنویت به مثابه آگاهی از هستی یا نیرویی فراتر از جنبه‌های مادی زندگی است و احساس عمیقی از وحدت یا پیوند با کائنات را به وجود می‌آورد. معنویت می‌تواند تاثیر ضربه‌گیری در برابر استرس داشته باشد و به دلیل تاثیر سودمند بر سلامت روان می‌توانیم آن را تا حدودی به عنوان یک جنبه سازماندهی شده بنیادی شخصیت در افراد در نظر بگیریم. همچنین ذهن آگاهی به افراد در تعدیل الگوهای رفتاری منفی و افکار اتوماتیک و تنظیم رفتارهای مثبت مرتبط با سلامتی کمک می‌کند. به عبارت دیگر، ذهن آگاهی از طریق ترکیب سرزندگی و واضح دیدن تجربیات می‌تواند تغییرات مثبتی را در شادکامی و بهزیستی دانشجویان ایجاد نماید.

کلید واژه‌ها: هوش معنوی، ذهن آگاهی، بهزیستی اجتماعی

۱. استادیار گروه روانشناسی، دانشکده علوم انسانی و اجتماعی، دانشگاه مازندران، بابلسر، ایران (naderihabibollah@yahoo.com).

۲. دانشجوی کارشناسی ارشد روانشناسی تربیتی، دانشگاه علوم تحقیقات بابل.

۳. دانشجویان دکتری روانشناسی تربیتی، دانشکده علوم انسانی و اجتماعی، دانشگاه مازندران، بابلسر، ایران (fatemehmomeni20@gmail.com).