

مقدمه

دانشگاه محیطی است که می‌تواند واکنش‌های متفاوتی را در تازه دانشجویان ایجاد کند. بنابراین، تجربه دانشگاه می‌تواند چالش‌زا یا هیجان‌انگیز باشد (حبیبه و همکاران، ۲۰۱۰). در این دوره، تکالیف جدیدی مانند تلاش برای آغاز روابط صمیمانه، ایجاد حس خودمختاری، شکل‌دهی یک هویت یکپارچه، گسترش مهارت‌های شناختی و عمق بخشیدن به آنها پدید می‌آید که با تکالیف دوره‌های پیشین متفاوت است (کلینیچیو (Clinicu)، ۲۰۱۳؛ دایسون و رنک (Dyson & Renk)، ۲۰۰۶). طی نخستین سال تحصیل، دانشجویان با چالش‌های جدید اجتماعی (همانند آشنایی با افراد جدید و جدا شدن از خانواده)، هیجانی (احساس دل‌تنگی، افسردگی و غم‌گرفتگی) و تحصیلی (تکالیف متفاوت و انتظار موفقیت) مواجه می‌شوند (بروهم (Brougham) و همکاران، ۲۰۰۹).

مطالعات نشان داده است دانشجویان سال اول در مقایسه با غیر دانشجویان همسال خود و دانشجویان سال‌های بالا، تنش، اضطراب و افسردگی بیشتری را تجربه می‌کنند (ادواردز و همکاران، ۲۰۰۱؛ بایرام و بیگل (Bayram & Bilgel)، ۲۰۰۸). از این‌رو، سازگار شدن با دانشگاه و الزامات آن مهم‌ترین وظیفه دانشجویان در سال اول بوده، یکی از شاخص‌های موفقیت در زندگی دانشگاهی به‌شمار می‌آید (الخطیب و همکاران، ۲۰۱۰).

سازگاری با دانشگاه را می‌توان به‌عنوان توانایی فرد برای احساس درگیر شدن تحصیلی و اجتماعی در محیط دانشگاه، رشد حس بهزیستی هیجانی و شخصی بر پایه این احساسات و درگیری‌ها و در پی آن، احساس تعهد نسبت به مؤسسه و دریافت مدرک تحصیلی تلقی کرد (بیکر و سیریاک (Baker & Siryk)، ۱۹۹۹). از این‌رو، سازگاری با دانشگاه نقطه اوج تجربیات، ادراکات و احساسات دانشجویان درباره آن است که در عمل، از لحظه انتخاب دانشگاه آغاز می‌شود، با انتقال از دبیرستان به دانشگاه ادامه می‌یابد و در طول دوره تحصیل استمرار پیدا می‌کند (وایدمن (Weidman)، ۱۹۸۹).

سازگاری اجتماعی به‌عنوان یکی از ابعاد سازگاری کلی با دانشگاه، در قالب موفقیت دانشجویان در مقابله با الزامات بین شخصی - اجتماعی دانشگاه (مانند ارتباطات با دیگران) تعریف شده، میزان موفقیت فرد در فعالیت‌های اجتماعی گوناگون، میزان رابطه و درگیری فرد با اشخاص و افراد دانشگاه، تطابق با جابجایی اجتماعی و دور شدن از خانواده و رضایت از ابعاد اجتماعی زندگی در دانشگاه را دربر می‌گیرد. ابعاد این نوع سازگاری مشارکت در فعالیت‌های اجتماعی، موفقیت در فعالیت‌های جمعی، تعامل با سایر اعضای دانشگاه - مانند هم‌کلاسی‌ها، هم‌خوابگاهی‌ها، استادان و کارکنان - و کنار

بررسی رابطه دینداری، هوش معنوی و بخشش با سازگاری اجتماعی در دانشجویان سال اول

f.michaeli.manee@gmail.com

کفرزانه میکائیلی منبع / دانشیار روان‌شناسی تربیتی دانشگاه ارومیه

زینب بابایی / کارشناس ارشد روان‌شناسی تربیتی دانشگاه ارومیه

محمد حسنی / دانشیار مدیریت آموزشی دانشگاه ارومیه

دریافت: ۱۳۹۳/۴/۳۱ - پذیرش: ۱۳۹۳/۹/۲۹

چکیده

هدف این پژوهش مطالعه رابطه هوش معنوی، دینداری و بخشندگی با سازگاری اجتماعی دانشجویان سال اول است. نمونه پژوهش ۳۲۷ نفر از دانشجویان کارشناسی سال اول دانشگاه ارومیه هستند که به‌صورت نمونه‌گیری «تصادفی خوشه‌ای» از بین جامعه دانشجویان سال اول انتخاب گردیدند. برای جمع‌آوری داده‌ها، از مقیاس «سنجش دینداری» سراج‌زاده، مقیاس «سنجش هوش معنوی» بدیع و همکاران، مقیاس «سنجش بخشش» والکر و گارسوخ، مقیاس «سنجش سازگاری اجتماعی» بیکر و سیریاک استفاده شد. داده‌های به‌دست آمده با بهره‌گیری از ضریب همبستگی و رگرسیون سلسله مراتبی تجزیه و تحلیل شد. نتایج این مطالعه نشان داد هوش معنوی، دینداری، بخشش و مؤلفه‌های آنها با سازگاری اجتماعی رابطه‌ای مثبت معنادار داشته، قادرند سازگاری اجتماعی را پیش‌بینی و تبیین کنند ($R^2=0/37$) و ($P=0/01$). بر این اساس، می‌توان نتیجه گرفت متغیرهای دینداری، هوش معنوی و بخشندگی نقش تعیین‌کننده‌ای در تطابق دانشجویان سال اول با محیط دانشگاه و مسائل و مشکلات آن دارند. از این‌رو، می‌توان با تمرکز بر متغیرهای پیش‌بین این تحقیق برنامه‌هایی کارآمد برای ارتقای سازگاری اجتماعی فراهم کرد.

کلیدواژه‌ها: دانشجویان سال اول، دینداری، هوش معنوی، بخشش، سازگاری اجتماعی.

آمدن با دوری از محیط آشنای خانواده یا محیط زندگی اولیه است (بیکر و سیریاک، ۱۹۹۹، ص ۱۷). برخی از دانشجویان فرایند سازگار شدن با الزامات اجتماعی و بین فردی دانشگاه را بدون مشکل طی می‌کنند، اما گروهی دیگر مشکلات متعددی مانند افسردگی، اضطراب و تنیدگی را تجربه می‌کنند (براون، ۲۰۱۲؛ واسکوئز و بلانکو، ۲۰۰۸).

عوامل فردی، اجتماعی، هیجانی و سازمانی متعددی در شکل‌گیری و تحول سازگاری اجتماعی با دانشگاه دخالت دارند (دنيس و همکاران، ۲۰۰۵). به نظر می‌رسد باورهای دینی و دینداری به سبب نزدیکی و ارتباط مثبت با سلامتی و بهزیستی روان‌شناختی با سازگاری و ابعاد آن - که از مؤلفه‌های مهم سلامتی به‌شمار می‌رود- رابطه دارند (لارسن و کوئینگ (Koenig & Larson)، ۲۰۰۱؛ استگر و فریزر (Steger & Frazier)، ۲۰۰۵؛ استرنثال (Sternthal) و همکاران، ۲۰۱۰؛ هورد و سیلی (Hoverd & Sibley)، ۲۰۱۳).

«دینداری» صفت و حالت انسان درباره دین است. با توجه به سه عنصر اساسی عقاید، اخلاقیات و احکام، و ویژگی‌های شناختی، عاطفی و رفتاری دین، می‌توان «دینداری» را چنین تعریف کرد: برخورداری از شناخت و باور به پروردگار یکتا، انبیا، آخرت و احکام الهی و داشتن عواطف نسبت به خدا، اولیا و بندگان خدا، و التزام و عمل به وظایف دینی برای تقرب به خداوند. شناخت در این تعریف، شامل شناخت حصولی و حضوری- هر دو- است. شناخت حصولی علاوه بر درک انسان از وجود و صفات خداوند، ارسال رسل و وجود جهان پس از مرگ به‌عنوان اصول دین اسلام، دانش نسبت به احکام و آنچه را بر پیامبر ﷺ نازل شده است شامل می‌شود. عواطف به بعد عاطفی دینداری اشاره دارد و به‌طور کلی، حب و بغض در جهت تقرب به خدا را شامل می‌شود. ارتباط عاطفی با خداوند، خود دیگران و جهان هستی، بیان‌کننده ابعاد برنامه‌های تربیتی اسلام در زمینه دینداری است. التزام و عمل به وظایف دینی، به بعد رفتاری اشاره دارد، به‌گونه‌ای که دیندار پس از شناخت و احساس عاطفی نسبت به دستورات دینی، خود را ملزم به انجام آنها می‌داند. با توجه به تعریف مذکور، مؤلفه‌های دینداری در سه بعد شناخت و باور دینی، عواطف دینی، و التزام و عمل به وظایف دینی قابل دسته‌بندی هستند (خداپاری فر و همکاران، ۱۳۸۸).

در رابطه دین و مذهب با ابعاد روان‌شناختی، بیشترین توجه به سلامتی، سازگاری و بهزیستی روان‌شناختی معطوف شده است (هوارد و سیلی، ۲۰۱۳). نتایج برخی مطالعات از

تأثیر مثبت دینداری و پایبندی مذهبی بر انواع سازگاری حکایت دارد (کینگ و همکاران، ۲۰۰۱؛ آنو و واسکونسلز (Ano & Vasconcelles)، ۲۰۰۵؛ وینتر و همکاران، ۲۰۰۹، کاکس و ورهاگن (Cox & Verhagen)، ۲۰۱۱). در این زمینه، نتایج تحقیق مک کالو و ویلوگی (McCullough & Willoughby) (۲۰۰۹) نشان داد افراد دیندارتر دارای سازگاری بیشتری هستند. از نظر آنان، این گروه خودکنترلی بیشتری دارند که به آنها امکان می‌دهد رفتارها و شناخت‌های خود را مدیریت نموده، در نتیجه، شرایط را بهتر بپذیرند. این اثر در جوامع جمع‌گرا و دین‌محور، آشکارتر و بیشتر است (فرنج و همکاران، ۲۰۰۸).

باورهای دینی از جمله عوامل پیش‌بینی‌کننده و مرتبط با سازگاری اجتماعی دانشجویان است. نتایج پژوهش شلودرمن (Schludermann) و همکاران (۲۰۰۱) در خصوص ۴۴۳ دانشجوی دختر و پسر نیز حاکی از آن است که بین تعهد دینی، دینداری درونی و اعمال مذهبی با سازگاری روان‌شناختی و اجتماعی دانشجویان رابطه مثبت و معناداری وجود دارد، به‌گونه‌ای که دینداری درونی و تعهد دینی از جمله بهترین پیش‌بینی‌کننده‌های سازگاری اجتماعی در این دانشجویان بودند. در تبیین رابطه دینداری و سازگاری، هلیول (Helliwell) و همکاران (۲۰۱۱) اعتقاد دارند دین و باورهای مذهبی کارکرد محافظتی و سپرگونه داشته، می‌توانند از فرد در برابر تنش و اضطراب ناشی از رویدادهای ناخوشایند زندگی محافظت کنند. در حقیقت، ایمان به نیروی ماورایی و قدرتمند می‌تواند به انسان راهبردهای مقابله‌ای اعطا کند و او را در گذر موفقیت‌آمیز از ورطه‌ها و بزنگاه‌های زندگی یاری رساند. علاوه بر این، دین با فراهم آوردن حس هویت، شبکه اجتماعی حمایت‌گر و یک چارچوب منسجم برای پاسخ‌گویی به سؤالات وجودی، می‌تواند به انسان برای مقابله با اثرات منفی حوادث ناخوشایند، محیط‌های جدید و چالش‌زا و بیماری‌های مزمن و سخت درمان‌یاری رساند (الیوت و هیوارد (Elliott & Hayward)، ۲۰۰۷؛ براون، ۲۰۱۲).

یکی دیگر از متغیرهایی که در سال‌های اخیر زیاد توجه روان‌شناسان را به خود جلب کرده است و به نظر می‌رسد با نحوه رفتار و سازگاری فرد در اجتماع رابطه دارد، «هوش معنوی» است (سهرابی، ۱۳۸۸). این مفهوم سازه‌های «هوش» و «معنویت» را در یک سازه ترکیب نموده است. درحالی‌که معنویت جست‌وجو برای یافتن عناصر مقدس، معناپایی، هشیاری بالا و تعالی است، هوش معنوی توانایی برای استفاده از این موضوعات است که می‌تواند کارکرد و سازگاری فرد را پیش‌بینی نموده، نتایج و محصولات ارزشمندی به بار آورد (رجایی، ۱۳۸۹).

«خودت را بشناس» یا عبارت *تبراط* که می‌گوید: «آزار مرسان» - بعضی از ویژگی‌های اصلی افرادی را که از نظر معنوی باهوش هستند، نشان می‌دهد. بودا، مسیح، رسول گرامی ﷺ و مادر ترزا از جمله افراد بنامی هستند که دارای چنین مهارت‌هایی و کیفیاتی بودند و در واقع، هوش معنوی بالایی داشتند (غباری بناب و همکاران، ۱۳۸۶).

یافته‌های مطالعات گوناگون نشان داده است که هوش معنوی و معنویت با ابعاد گوناگون سلامتی روانی و بهزیستی روان‌شناختی مانند شادکامی (ضمیری نژاد و همکاران، ۱۳۹۲)، کیفیت زندگی و رضایت زناشویی (حسین دخت و همکاران، ۱۳۹۲)، سلامت عمومی (باقری و همکاران، ۱۳۹۰)، بهزیستی روانی (رومرو (Romero)، ۲۰۰۶)، بهزیستی ذهنی (هادیانفرد، ۱۳۸۴)، معنا در زندگی، خودشکوفایی و رشد شخصی خودانگیخته (ایوتزان (Ivtzan) و همکاران، ۲۰۱۳) رابطه دارد.

در خصوص رابطه معنویت و هوش معنوی با سازگاری و ابعاد آن، مطالعات اندکی انجام گرفته است. نتایج مطالعه /سمیت (۲۰۰۴) نشان داده که هوش معنوی لازمه سازگاری بهتر با محیط است و افرادی که هوش معنوی بالاتری دارند، تحمل بیشتری در مقابل فشارهای زندگی دارند و توانایی بالاتری برای سازگاری با محیط از خود بروز می‌دهند. باقری و همکاران او (۲۰۱۴) نیز در بررسی خود نشان دادند که بین هوش معنوی و سازگاری اجتماعی رابطه‌ای مثبت و معنادار برقرار است و افراد با هوش بالاتر سازگاری بهتری با محیط و اطرافیان دارند. یافته‌های مطالعه سالسمن (Salsman) و همکاران (۲۰۰۵) نیز حاکی از این بود که معنویت می‌تواند تعیین‌کننده سازگاری روانی باشد.

«بخشش» یکی از مفاهیمی است که تمام ادیان الهی بر آن تأکید کرده‌اند. در دین مبین اسلام نیز بر این عمل مکرر تأکید شده است و حوزه وسیعی دارد. ویژگی‌های عفو و بخشش در آموزه‌های اسلامی را می‌توان به این شکل خلاصه نمود: عفو به‌عنوان نمادی از تقوا، گذشت از خطای مردم، نیکی کردن، زمینه‌ساز آمرزش و طلب محبت الهی، کسب پاداش الهی، برترین مکارم اخلاقی، جوهر انفاق، و تکمیل‌کننده قوانین (مانند گذشت از قصاص) (ایمانی فر و همکاران، ۱۳۹۱). بخشش از متغیرهای محل توجه روان‌شناسان در سال‌های اخیر بوده است. بخشش یکی از فرایندهای روان‌شناختی و ارتباطی برای افزایش سلامت و روان و التیام آزرده‌گی است که لازمه رشد ارتباطی، عاطفی، جسمانی و روحانی فرد بوده و بر بیشتر شاخص‌های سلامت روان و رضایت از زندگی مؤثر است (زندپیور و یادگاری، ۱۳۸۶).

ویگلسورث (۲۰۰۶) معتقد است: هوش معنوی توانایی عملکرد خردمندانه و شفقت‌آمیز همراه با حفظ آرامش و صلح درونی بدون توجه به شرایط محیطی و حواشی است. او برای این توانایی، قایل ۲۱ مهارت است که آنها را در چهار گروه «خویشتن عالی / خویشتن آگاهی خود»، «آگاهی فراگیر (عمومی)»، «خویشتن عالی / خویشتن تسلطی ایگو»، و «حضور معنوی / تسلط اجتماعی» طبقه‌بندی می‌کند. کینگ (۲۰۰۸) هوش معنوی را مجموعه‌ای از ظرفیت‌های عقلی می‌داند که به آگاهی کامل و کاربرد انطباقی جنبه‌های معنوی و جهان فراوجودی فرد کمک کرده، منجر به تولید پیامدهایی مانند تفکر وجودی عمیق، افزایش معنا، توجه به عوالم ماورایی و اولویت یافتن حالت‌های معنوی می‌شود. وی برای این توانایی، چهار بعد تفکر وجودی انتقادی درباره مسائل هستی، ایجاد معنای شخصی، آگاهی متعالی، و بسط حالت آگاهی قایل است.

ایمونس (Emmons) (۲۰۰۰) معنویت را از زاویه هوش مطمح نظر قرار می‌دهد و بیان می‌کند که هوش معنوی چارچوبی برای شناسایی و سازمان‌دهی مهارت‌ها و توانمندی‌های مورد نیاز است، به گونه‌ای که با استفاده از معنویت، میزان انطباق‌پذیری فرد افزایش می‌یابد. به عبارت دیگر، معنویت می‌تواند شکلی از هوش تلقی شود؛ زیرا به فرد امکان می‌دهد تا مسائل خود را حل کند و با محیط و رویدادهای زندگی مقابله نماید و سازگار گردد. زوهار و مارشال (Zohar, & Marshall) (۲۰۰۰) معتقدند: هوش معنوی موجب می‌شود فرد در برابر رویدادها و حوادث زندگی بینشی عمیق بیابد و از سختی‌های زندگی نترسد و با صبر و تفکر با آنها مقابله کند و راه‌حل‌های منطقی و انسانی برای آنها بیابد. در حقیقت، این هوش موجب می‌شود فرد از دیدگاه‌ها و رویکردهای گوناگون به مسئله پیش رو نظر کرده، به راه‌حل‌های متنوع دست یابد. علاوه بر این، هوش معنوی به فرد کمک می‌کند تا تشخیص دهد در هر زمان، مناسب‌ترین رفتار ممکن چیست (ووگان (Vaughan)، ۲۰۰۲) که یکی از مهم‌ترین پیش‌نیازهای سازگاری است.

از منظر اسلام، هوش معنوی ظهور حالت‌های عمیق درونی ایمان به یکتایی خداوند، همراه با توانایی ایجاد هیجان‌ها، اعمال و افکار مثبت است. در این دیدگاه، هوش معنوی بدون مراقبت رها نمی‌شود، بلکه راهنمایی، هدایت و حمایت شده و با ایمان و تقوا، اخلاق، احسان و فضیلت درهم تنیده است که نموده‌های مثبت آن در زندگی شخصی و اجتماعی فرد دیده می‌شود (بنی سعید (Bensaid) و همکاران، ۲۰۱۴). توانایی‌هایی مانند خردمندی، خلاقیت و دلسوزی با آگاهی معنوی رشدیافته ناشی از مذهب همراه است. به همین سبب، شکل حقایق قدیمی - مثلاً، قانون طلایی سقراط که بیان می‌دارد

سازگاری اجتماعی دانشجویان سال اول و پیش‌بینی‌کننده‌های آن را مطالعه و بررسی کرده است، بنابراین، ضروری به نظر می‌رسد تا رابطه این عوامل با متغیر مزبور بررسی گردد. نتایج این تحقیق می‌تواند به دانش موجود در زمینه پیش‌بینی‌کننده‌های سازگاری اجتماعی افزوده، اطلاعات مناسبی در اختیار دست‌اندرکاران مراکز مشاوره دانشجویی قرار دهد تا برنامه‌های مداخله‌ای و پیشگیرانه مناسبی را با محوریت دینداری، هوش معنوی و بخشش برای ارتقای آن در دانشجویان، به‌ویژه دانشجویان سال اول، فراهم آورند.

روش پژوهش

روش پژوهش حاضر «توصیفی» از نوع همبستگی است. جامعه آماری پژوهش شامل تمام دانشجویان سال اول دانشگاه بود که در دانشگاه ارومیه در سال تحصیلی ۹۱-۹۲ مشغول به تحصیل بوده‌اند (N=۲۸۲۲). از بین این جامعه، ۳۲۷ نفر با استفاده از روش «نمونه‌گیری خوشه‌ای» انتخاب شدند. در این نمونه‌گیری، دانشکده‌ها به‌عنوان واحدهای بزرگ در نظر گرفته شد و تمام دانشکده‌ها و رشته‌ها جزء نمونه قرار گرفتند. سپس کلاس‌ها و در نهایت، دانشجویان به صورت تصادفی انتخاب گردیدند.

ابزارهای پژوهش

۱. مقیاس «سنجش سازگاری اجتماعی» بیکر و سیریاک (SACQ): این آزمون یکی از خرده‌مقیاس‌های ابزار خودگزارشی سنجش سازگاری با دانشگاه است که توسط بیکر و سیریاک (۱۹۸۹) طراحی شده است. کل مقیاس ۶۷ ماده دارد و به شکل گسترده‌ای در آمریکا، کشورهای اروپایی، چین و ژاپن به کار گرفته شده است (لانثیر و ویندهام (Lanther, & Windham), ۲۰۰۴). SACQ چهار خرده‌مقیاس سازگاری تحصیلی (۲۴ سؤال)، سازگاری اجتماعی (۲۰ سؤال)، سازگاری شخصی - هیجانی (۱۵ سؤال) و دلبستگی به مؤسسه/ دانشگاه دارد. خرده‌مقیاس سازگاری اجتماعی کیفیت روابط اجتماعی و تجربه‌های میان فردی دانشجو را می‌سنجد. ارتباطات گروهی و عضویت در گروه‌ها، کمیته‌ها و انجمن‌های دانشگاهی از آن جمله‌اند. این سنجح دارای ۲۰ سؤال است که در مقیاس پنج گزینه‌ای «درباره من اصلاً صدق نمی‌کند» تا «کاملاً درباره من صدق می‌کند» نمره‌گذاری می‌شود. در مطالعات دیگر (مانند مطالعه گری (Gray) و همکاران، ۲۰۱۳) نیز از خرده‌مقیاس سازگاری اجتماعی به‌صورت یک مقیاس مستقل به‌منظور سنجش آن استفاده

توسینت و وب (Toussaint & Webb) بخشش را ساختاری چندوجهی می‌دانند که دربرگیرنده ابعاد عاطفی، رفتاری و شناختی است (توسینت و وب، ۲۰۰۵، ص ۳۵۲). از نظر پینگل‌تون (۱۹۸۹) بخشش فرایند آزاد سازی روانی - عاطفی است که در درون انسان رنج دیده رخ می‌دهد و او را به گونه‌ای از عصبانیت، خشم و ترسی که احساس می‌کرده آزاد می‌کند تا دیگر علاقه‌ای به انتقام نداشته باشد و از حق جبران عمل بگذرد. /نیرایت و کویل (Enright & Coyle) (۱۹۹۸) بخشش را به‌عنوان تغییری اساسی در تصمیم‌گیری برای قطع رفتارهای بدخواهانه نسبت به خطاکار تعریف کرده‌اند. واکنش انسان‌ها در برخورد با رنجش، به سه صورت «اجتناب»، «انتقام» و «گذشت» نمایان می‌شود. «اجتناب» فاصله گرفتن از خاطی است؛ «انتقام» یافتن فرصت برای صدمه زدن به او، و «انتقام» بازتاب رنجش عمیق و احساس بی‌عدالتی و اشتباه در روابط بین فردی است که قدرتمندترین واکنش‌های هیجانی از خشم تا اهانت و پرخاشگری را برمی‌انگیزد (مک کلوق (McCullough)، ۲۰۰۱). بخشش می‌تواند نسبت به خود، دیگری، خانواده، جامعه یا فرهنگ صورت گیرد. آنچه این مفهوم را از مفاهیم مشابهی مانند «انطباق یافتن یا مقابله» جدا می‌کند، وجود عوامل انگیزشی و ارادی در فرایند و یا فرآورده بخشش است (توسینت و وب، ۲۰۰۵).

نتایج مطالعات گوناگون حاکی از رابطه بخشش با سلامت روان‌شناختی (مانند وب و همکاران، ۲۰۱۳)؛ احساس درد کمتر و سلامت جسمی (سوالینا و وب (Svalina & Webb), ۲۰۱۲)؛ رفتارهای عادلانه رویه‌ای (اکبری و همکاران، ۱۳۸۹)؛ رضایت از زندگی (لاولر-راو و پیفری (Lawler-Row & Piferi), ۲۰۰۶)؛ و بهزیستی و سلامت هیجانی (مالونه (Malone) و همکاران، ۲۰۱۱) است. پژوهش‌های انگشت‌شماری درباره رابطه سازگاری و بخشش انجام شده است. تسی و ییپ (Tse & Yip) (۲۰۰۹) نیز در مطالعه خود دریافتند بخشش می‌تواند سازگاری بین فردی را ارتقا بخشیده، تسهیل سازد. توسینت و وب (۲۰۰۵) معتقدند: بخشش می‌تواند یک راهبرد مقابله‌ای با تنیدگی‌های بین شخصی و درون شخصی باشد که می‌تواند به سازگاری مثبت بینجامد. از این‌رو، به نظر می‌رسد بخشش خود و دیگران می‌تواند به‌عنوان یک شیوه مقابله‌ای مناسب و کارآمد عمل کند که در نهایت، سلامتی و سازگاری فرد را به دنبال داشته باشد.

بر اساس آنچه گفته شد، به نظر می‌رسد متغیرهای دینداری، هوش معنوی و بخشندگی از عوامل تأثیرگذار بر سازگاری اجتماعی دانشجویان باشد. با توجه به اینکه کمتر پژوهشی در ایران

۴. مقیاس «سنجش بخشش» والکر و گارسوخ: مقیاس ۱۰ سؤالی بخشش را والکر و گارسوخ در سال ۲۰۰۲ ساختند که شامل دو زیرمقیاس «بخشش به خود» و «بخشش به دیگران» می‌شود. هر کدام از این زیرمقیاس‌ها شامل پنج گویه است و پاسخگو به هر دو زیرمقیاس، روی مقیاس هفت درجه‌ای لیکرت از «کاملاً مخالف» تا «کاملاً موافق» پاسخ می‌دهد. والکر و گارسوخ (Walker & Gorsuch) (۲۰۰۲) آلفای کرونباخ زیرمقیاس بخشش نسبت به دیگران را ۰/۸۳ و آلفای کرونباخ زیرمقیاس بخشش نسبت به خود را ۰/۸۶ گزارش کردند. علاوه بر این، براساس نظر متخصصان بالینی، روایی این مقیاس به روش «روایی محتوایی» تأیید گردید. در ایران، آلفای کرونباخ مقیاس ۰/۷۱ گزارش شده است (زاهد بابلان و همکاران، ۱۳۹۰). در مطالعه حاضر، ضریب به‌دست آمده با استفاده از آلفای کرونباخ برای کل آزمون ۰/۶۹ و از طریق دو نیمه کردن ۰/۶۴ بود که برای هدف پژوهشی مقدار مناسبی به‌شمار می‌رود.

یافته‌های پژوهش

در جدول (۱) اطلاعات توصیفی مربوط به متغیرهای هوش معنوی، بخشش، دینداری و سازگاری اجتماعی ارائه شده است:

جدول ۱. میانگین و انحراف معیار متغیرهای پژوهش به تفکیک جنسیت و به صورت کلی

متغیر	گروه‌ها		دختر (n=۱۸۷)		پسر (n=۱۳۵)		کل (n=۳۲۲)	
	شاخص مؤلفه	S.D	M	S.D	M	S.D	M	
دینداری	عاطفی	۲۴/۷۹	۵/۹۷	۲۸/۲۴	۷/۱۹	۲۶/۲۵	۶/۶۸	
	اعتقادی	۲۷/۵۳	۵/۲۲	۲۹/۱۲	۶/۶۰	۱۳/۸۳	۶/۱۰	
	مناسکی	۲۰/۹۳	۳/۹۹	۲۱/۷۴	۶/۷۸	۱۵/۵۰	۵/۴۰	
	پيامدی	۲۰/۱۰	۴/۳۷	۲۲/۰۱	۷/۷۶	۲۴/۲۹	۴/۴۵	
	نمره کل	۹۴/۵۶	۱۵/۱۲	۹۵/۹۳	۲۰/۱۸	۹۵/۶۹	۱۴/۴۶	
هوش معنوی	تفکر کلی و بعد اعتقادی	۳۳/۲۷	۵/۶۸	۳۱/۰۷	۷/۰۷	۲۸/۸۹	۶/۵۲	
	توانایی مقابله با مشکلات	۴۴/۴۷	۸/۳۶	۴۵	۷/۵۸	۴۴/۷۳	۷/۹۸	
	پرداختن به سجایای اخلاقی	۲۰/۷۶	۳/۵۹	۲۰/۸۵	۳۳/۰۲	۲۰/۷۸	۳/۳۶	
	خودآگاهی، عشق و علاقه	۱۵/۳۲	۴/۵۰	۱۶/۳۶	۴/۴۸	۱۵/۷۵	۴/۵۱	
بخشش	نمره کل	۹۹/۰۱	۲۴/۲۱	۹۶/۸۹	۲۱/۶۵	۹۶/۷۳	۲۲/۲۲	
	بخشش نسبت به خود	۱۸/۵۸	۴/۱۶	۱۹/۴۸	۵/۲۰	۱۹/۰۴	۵/۲۸	
	بخشش نسبت به دیگری	۱۹/۹۱	۵/۵۹	۲۰/۰۵	۵/۵۸	۱۹/۹۸	۶/۲۰	
	نمره کل	۳۷/۳۴	۱۲/۱۱	۳۸/۳۸	۱۳/۹۸	۳۷/۷۸	۱۲/۳۶	
	سازگاری اجتماعی	۶۸/۳۴	۱۱/۸۹	۶۷/۰۵	۸/۶۱	۶۵/۵۴	۱۰/۶۴	

در ادامه جدول، همبستگی بین متغیرها آمده است:

شده است. بیکر و سیریاک (۱۹۹۹) در راهنمای SACQ ضریب آلفای (ضریب همسانی درونی) خرده‌مقیاس سازگاری اجتماعی را ۰/۸۳ گزارش کرده‌اند. در یکی دیگر از مطالعاتی که پایایی آزمون مزبور در آن بررسی شده، ضرایب همسانی درونی برای سازگاری اجتماعی ۰/۸۹ بوده است (تیلور و پاستور (Taylor & Pastor)، ۲۰۰۷). ضریب آلفای مقیاس استفاده شده در این مطالعه در نمونه ایرانی ۰/۸۷ به‌دست آمده و ساختار عاملی آن نیز از طریق تحلیل عاملی تأییدی بررسی و تأیید گردیده است (میکائیلی منبع، در دست چاپ).

۲. مقیاس «سنجش هوش معنوی» بدیع و همکاران: این مقیاس دارای ۴۲ سؤال بوده و ۴ حیطه تفکر کلی و بعد اعتقادی (۱۲ گویه)؛ توانایی مقابله و تعامل با مشکلات (۱۵ گویه)؛ پرداختن به سجایای اخلاقی (۸ گویه)؛ و خودآگاهی، عشق و علاقه (۷ گویه) را می‌سنجد. این آزمون در یک پیوستار پنج درجه‌ای نمره‌گذاری می‌شود و حداقل نمره برای کل آزمون ۴۲ و حداکثر آن ۲۱۰ است (بدیع و همکاران، ۱۳۸۹). برای تعیین پایایی پرسش‌نامه «هوش معنوی» از دو روش «آلفای کرونباخ» و «تصنیف» استفاده شد که ضریب به‌دست آمده برای کل پرسش‌نامه - به ترتیب - برابر با ۰/۸۵ و ۰/۷۸ بوده که بیانگر پایایی قابل قبول پرسش‌نامه یاد شده است.

۳. مقیاس «سنجش دینداری»: این ابزار توسط سراج‌زاده (۱۳۷۷) تدوین شده و دارای ۲۶ سؤال است و ۴ بعد دینداری را می‌سنجد که عبارتند از:

۱. بعد اعتقادی یا باورهای دینی؛ باورهایی که انتظار می‌رود پیروان آن دین به آنها اعتقاد داشته باشند؛
۲. بعد تجربی یا عواطف دینی؛ ناظر بر عواطف، تصورات و احساسات مربوط به داشتن رابطه با جوهری ربوبی؛ همچون خدا یا واقعیتی غایی یا اقتداری متعالی است؛
۳. بعد پیامدی یا آثار دینی (یا آثار دینی ناظر به اثرات باورها، اعمال، تجارب و دانش دینی بر زندگی روزمره پیروان)؛
۴. بعد مناسکی یا اعمال دینی؛ شامل اعمال دینی مشخصی همچون عبادت، نماز، شرکت در آیین‌های دینی خاص، روزه گرفتن و مانند آن که انتظار می‌رود پیروان هر دین آنها را بجا آورند (سراج‌زاده، ۱۳۷۷).

پاسخگو به هر سؤال براساس یک مقیاس پنج گزینه‌ای «کاملاً مخالف»، «مخالف»، «بی‌نظر»، «موافق» و «کاملاً موافق» پاسخ می‌گوید. ضریب آلفای کرونباخ مربوط به چهار بعد بین ۰/۷۲ تا ۰/۸۳ گزارش شده است. یک نمره کل و چهار نمره برای ابعاد آن برای هر فرد به‌دست می‌آید که نمره بالاتر نشان‌دهنده دینداری بالاتر است (بهرامی چگنی، ۱۳۸۹).

جدول ۲. ماتریس همبستگی متغیرهای پژوهش

مؤلفه / متغیر	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲
۱. عاطفی	۱											
۲. اعتقادی	**۰/۵۸	۱										
۳. مناسکی	**۰/۴۹	**۰/۵۷	۱									
۴. پیامدی	**۰/۴۶	**۰/۵۹	**۰/۴۱	۱								
۵. نمره کل	**۰/۴۷	**۰/۵۲	**۰/۴۹	**۰/۳۹	۱							
۶. توانایی مقابله با مشکلات	**۰/۲۲	**۰/۲۵	**۰/۱۸	**۰/۲۲	**۰/۲۱	۱						
۷. پرداختن به سجایای اخلاقی	**۰/۲۴	**۰/۱۹	**۰/۲۹	**۰/۲۲	**۰/۲۴	**۰/۲۱	۱					
۸. خودآگاهی، عشق و علاقه	**۰/۲۷	**۰/۲۶	**۰/۲۲	**۰/۲۱	**۰/۲۰	**۰/۳۷	**۰/۳۱	۱				
۹. نمره کل	**۰/۲۹	**۰/۲۴	**۰/۱۹	**۰/۱۵	**۰/۴۰	**۰/۴۴	**۰/۴۰	**۰/۳۱	۱			
۱۰. بخشش نسبت به خود	**۰/۲۶	**۰/۳۷	**۰/۲۴	**۰/۴۰	**۰/۲۳	**۰/۱۹	**۰/۴۱	**۰/۲۰	**۰/۲۶	۱		
۱۱. بخشش نسبت به دیگری	**۰/۳۲	**۰/۴۱	**۰/۳۱	**۰/۳۹	**۰/۲۱	**۰/۲۶	**۰/۳۰	**۰/۲۵	**۰/۲۹	**۰/۴۱	۱	
۱۲. نمره کل	**۰/۴۰	**۰/۳۹	**۰/۳۰	**۰/۲۸	**۰/۲۵	**۰/۲۱	**۰/۲۸	**۰/۲۹	**۰/۳۴	**۰/۴۲	**۰/۳۳	۱
۱۳. سازگاری اجتماعی	**۰/۲۱	**۰/۴۵	**۰/۴۲	**۰/۱۷	**۰/۳۹	**۰/۵۵	**۰/۲۰	**۰/۳۳	**۰/۳۷	**۰/۳۰	**۰/۳۶	**۰/۳۸

نتایج به دست آمده نشان می‌دهد بین تمام مؤلفه‌های دینداری، هوش معنوی و سازگاری اجتماعی رابطه‌ای معنادار وجود دارد؛ به این معنا که دانشجویان برخوردار از هوش معنوی بالا، که به اعتقادات دینی پایبند بوده و دیندارترند، مسائل شرعی را رعایت می‌کنند، نسبت به خود و دیگران بخشنده هستند، و در نتیجه، سازگاری اجتماعی بهتری با دانشگاه برخوردارند. بررسی ضرایب همبستگی نشان می‌دهد بزرگترین ضریب به رابطه مؤلفه توانایی مقابله با مشکلات هوش معنوی و سازگاری اجتماعی اختصاص دارد ($r=0/55$ و $P=0/01$). به عبارت دیگر، توانایی بالا در مقابله با مشکلات گوناگون می‌تواند به سازگاری اجتماعی بیشتر در فرد بینجامد. از بین مؤلفه‌های دینداری نیز بیشترین ضریب همبستگی به رابطه اعتقادات دینی (بعد اعتقادی) مربوط می‌شود ($r=0/45$ و $P=0/01$).

برای تعیین نقش هر یک از متغیرها و زیرمؤلفه‌های آنها، از رگرسیون سلسله مراتبی استفاده شد که نتایج حاصل در ادامه آورده شده است. لازم به توضیح است که فقط متغیرهای معنادار در جدول ارائه شده‌اند.

جدول ۳. رگرسیون سلسله مراتبی پیش‌بینی سازگاری اجتماعی از طریق متغیرهای دینداری، هوش معنوی و بخشش

مرحله	متغیرهای پیش‌بین	B	خطای استاندارد	β	R	R ²	ΔR^2	F
دینداری	بعد اعتقادات دینی	۰/۸۵	۰/۳۵	۰/۲۹	۰/۴۶	۰/۲۱	۰/۱۹	**۲۵/۲۹
	بعد مناسکی	۰/۵۲	۰/۱۲	۰/۲۱				
	نمره کل	۰/۴۲	۰/۱۱	۰/۱۹				
هوش معنوی	توانایی مقابله با مشکلات	۰/۶۸	۰/۲۲	۰/۱۵	۰/۵۶	۰/۳۱	۰/۲۸	**۱۵/۱۱
	پرداختن به سجایای اخلاقی	۰/۴۴	۰/۳۴	۰/۱۲				
	نمره کل	۰/۳۰	۰/۲۰	۰/۱۰				
بخشش	بخشش نسبت به خود	۰/۲۳	۰/۱۵	۰/۰۹	۰/۶۱	۰/۳۷	۰/۳۴	**۱۲/۶۵
	نمره کل	۰/۱۳	۰/۱۰	۰/۰۴				

همان‌گونه که نتایج مندرج در جدول ۳ نشان می‌دهد متغیر دینداری در گام اول توانسته است ۲۱ درصد واریانس سازگاری را پیش‌بینی کند که مقدار قابل توجهی به‌شمار می‌آید. از بین این متغیرها نیز «پایبندی به اعتقادات دینی» بیشترین سهم را در تبیین واریانس متغیر ملاک دارد ($P<0/000$ ، $B=0/29$).

در گام دوم، با افزوده شدن متغیر «هوش معنوی» ۱۰ درصد به توان قدرت پیش‌بینی متغیر ملاک افزوده شده است ($P<0/000$). از بین مؤلفه‌های هوش معنوی نیز «توانایی مقابله با مشکلات» بیشترین سهم را در تبیین واریانس متغیر سازگاری اجتماعی داشته است ($P<0/001$ ، $B=0/15$).

در گام آخر، متغیر «بخشندگی» وارد تحلیل شده است که نتایج به دست آمده نشان می‌دهد نمره کل «بخشش» و «بخشش نسبت به خود» توانسته است ۶ درصد به قدرت پیش‌بینی بیفزایند ($P<0/01$). از بین این دو متغیر، «بخشش» نسبت به خود نقش بزرگتری در تبیین و پیش‌بینی سازگاری اجتماعی دارد ($P<0/01$ ، $B=0/09$).

بحث و نتیجه‌گیری

هدف این پژوهش بررسی قدرت متغیرهای «دینداری»، «هوش معنوی» و «بخشش» برای پیش‌بینی سازگاری اجتماعی در دانشجویان سال اول دانشگاه بود. نتایج حاصل نشان داد متغیرهای مزبور و مؤلفه‌های آنها با سازگاری اجتماعی رابطه‌ای مثبت و معنادار داشته، می‌تواند به شکل معناداری آن را تبیین و پیش‌بینی کند. در این زمینه، شورتنز و ورثینگتون (Shortz & Worthington) (۱۹۹۴) دریافتند دینداری و معنویت رابطه نیرومندی با هم دارند و هر دو تعیین‌کننده سبک مقابله فرد هستند که هر

«رعایت مسائل شرعی» (بعد مناسکی) با سازگاری اجتماعی رابطه‌ای مثبت و معنی‌دار دارد. در این زمینه، یافته‌های چراغی و مولوی (۱۳۸۵) نیز نشان داد ابعاد اعتقادی، مناسکی و تجربه‌ای دینداری با ابعاد گوناگون سلامت عمومی رابطه دارد. قدرتی میرکوهی و خرمایی (۱۳۸۹) نیز در بررسی خود دریافتند التزام دینی، عواطف دینی و باورهای دینی - به ترتیب - پیش‌بینی‌کننده سلامت عمومی هستند. /سمیت و همکاران (۲۰۰۳) نیز نشان داده‌اند پابندی به باورهای دینی، مشارکت مستمر در اعمال دینی و رعایت موازین دینی نقش مهمی در حفظ سلامتی و سازگاری داشته، افراد دیندار سالم‌تر و سازگارترند. در تبیین این امر، احتمالاً بتوان گفت: دین، باورها و مناسک دینی منبعی غنی و تمام‌نشده از راهبردهای مناسب مقابله‌ای برای فرد فراهم می‌کنند که قادرند به فرد در تطابق با رویدادهای ناگوار یا سازگاری با محیط‌های جدیدی مانند دانشگاه کمک کنند. اسلام به‌عنوان دینی جامع و کامل، که برای همه وجوه زندگی فرد برنامه دارد، می‌تواند پشتوانه قوی و نیرومند عملی و اعتقادی برای فرد ایجاد کند که موجب سازگاری و تطابق بهتر و کارآمدتر وی گردد.

پژوهش کنونی نشان داد هوش معنوی با سازگاری اجتماعی رابطه دارد و مؤلفه‌های توانایی مقابله با مشکلات و پرداختن به سجایای اخلاقی به شکل معناداری می‌تواند آن را تبیین و پیش‌بینی نماید. در این راستا، تحقیق باقری و همکاران (۲۰۱۴) نیز نشان داد هوش معنوی با سازگاری اجتماعی دانش‌آموزان دبیرستانی ارتباط دارد. در تبیین این یافته، می‌توان گفت: هوش به‌عنوان یک توانایی اساسی برای سازگار شدن با محیط و هوش معنوی به‌مثابه یکی از زیرمجموعه‌های هوش کلی، مهم‌ترین نقش را در تطابق فرد با محیط و دیگران دارد. از این‌رو، افراد با هوش بالا در زندگی روزمره خود نیز سازگارتر بوده، بهتر می‌توانند با محیط‌ها و موقعیت‌های جدید زندگی سازگار شوند. مؤلفه «توانایی مقابله با مشکلات» هوش معنوی نشان‌دهنده ظرفیت فرد برای تعامل و حل کارآمد مسائل و مشکلات است و مشخصاً یکی از ضروریات سازگاری اجتماعی مناسب است. مؤلفه دیگر، «پرداختن به سجایای اخلاقی»، حالاتی مانند پذیرش افکار و عقاید مخالف، کمک گرفتن از دیگران، بخشندگی و عدم فرار از مواجهه با دشواری‌ها را دربر می‌گیرد که هر یک از جمله پیش‌نیازهای سازگاری اجتماعی و عملکرد مناسب در روابط بین شخصی به‌شمار می‌آیند. از این‌رو، افرادی که توجه بیشتری به سجایای اخلاقی دارند و تلاش می‌کنند آنها را در خود رشد و پرورش دهند به احتمال بیشتری با

قدر انسان دیندارتر باشد بیشتر از سبک‌های مقابله دینی مانند بخشش، مدارا، دعا و توسل به تفسیرها و شناخت‌های دینی بهره خواهد جست. علاوه بر این، باورهای دینی، ایمان دینی، مناسک دینی و رفتارها و اعمال مبتنی بر دین موجب گسترش بینش، هوشیاری و تعالی می‌شوند (والش، ۱۹۹۹) که اینها همان ابعاد هوش معنوی هستند. از این‌رو، دینداری، هوش معنوی را افزایش داده، می‌تواند تأثیرات مثبتی بر سازگاری و سلامتی روانی بگذارد (ووگن، ۲۰۰۲). در آموزه‌های اسلامی نیز افراد متدین و دیندار درک بالایی از ابعاد وجودی خود، جهان و آفریدگار دارند که موجب ارتقای درک شهودی آنها می‌گردد که هسته اصلی هوش معنوی به‌شمار می‌آید. بخشش نیز به‌عنوان یکی از ابعاد توصیه شده در اخلاق و اعمال اسلامی نیازمند درک مناسب از جهان و ظرفیت‌ها و محدودیت‌های انسانی است که باز هم نیازمند هوش معنوی است. علاوه بر این، توانایی فرد برای بخشیدن خود و دیگری نیازمند آن است که انسان از آلودگی‌ها و موانع خودبینانه و شخصی فراتر رفته، بتواند خود و دیگران را دوست بدارد. این نوع دوست داشتن، که ورای دوست داشتن‌های معمول و رایج است، فقط در کسانی پیدا می‌شود که بینش عمیقی نسبت به هستی دارند و در حقیقت، دارای هوش معنوی بالایی هستند (رونل (Ronel)، ۲۰۰۸). در تبیین این نتیجه، احتمالاً می‌توان گفت: ویژگی‌های مثبت روان‌شناختی مانند دینداری، هوش معنوی و بخشندگی می‌تواند همانند سپر مقاومی عمل کنند که انسان را در برابر مشکلات، محیط‌ها و آسیب‌های ناپدید محافظت می‌کند. علاوه بر این، ویژگی‌هایی از این دست راهبردهای مقابله‌ای کارآمد و متنوعی در اختیار فرد می‌گذارند که به وی امکان می‌دهد در هر زمان و مکان، مناسب‌ترین آنها را انتخاب کرده، به‌کار بندد.

نتایج به‌دست آمده نشان داد دینداری با سازگاری اجتماعی دارای رابطه‌ای مثبت و معنادار است. این یافته با نتایج مطالعه سالسمن و همکاران (۲۰۰۵) همسو است که نشان داده داشتن باورهای دینی می‌تواند موجب سازگاری بهتر افراد شود. یافته‌های مطالعه /ستفن و فیرینگ (Steffen & Fearing) (۲۰۰۷) نیز حاکی از این بود که سازگاری روان‌شناختی مثبت با دینداری رابطه دارد. علاوه بر این، تحقیقات متعدد نشان داده دینداری و ایمان مذهبی با بهزیستی روان‌شناختی، رشد شخصی و سلامتی روانی همبستگی داشته و افراد دیندار از نظر روانی، سالم‌تر و دارای رضایت زندگی بیشتری هستند (حسین دخت و همکاران، ۱۳۹۲؛ ضمیری‌نژاد و همکاران، ۱۳۹۲؛ رومرو و همکاران، ۲۰۰۶؛ ایوتزان و همکاران، ۲۰۱۳). علاوه بر این، یافته‌های این مطالعه حاکی از این بود که از بین مؤلفه‌های دینداری، «پابندی به اعتقادات دینی» و

محیط‌های جدید، مانند دانشگاه و مسائل و مشکلات این محیط‌ها تطابق می‌یابند. از این‌رو، هوش معنوی لازمه سازگاری بهتر با محیط است و افرادی که هوش معنوی بالاتری دارند، تحمل بیشتری در مقابل فشارهای زندگی داشته، توانایی بالاتری را برای سازگاری با محیط از خود بروز می‌دهند (اسمیت، ۲۰۰۴).

همچنین نتایج حاکی از این بود که بین بخشش نسبت به خود و دیگری با سازگاری اجتماعی رابطه‌ای مثبت و معنادار وجود دارد و بخشندگی می‌تواند بخشی از واریانس سازگاری اجتماعی را در دانشجویان سال اول دانشگاه تبیین و پیش‌بینی نماید. پژوهش‌هایی که تاکنون در خصوص بخشش صورت گرفته است بیشتر به رابطه بخشش با سلامت روان و همچنین رابطه بخشش با طلاق و تأثیر آن در درمان بیماری‌های روانی و تأثیر بخشش در روابط بین زوجین پرداخته و کمتر این متغیر در دانشجویان بررسی شده است. *مالتبی و همکاران* (۲۰۰۴) در بررسی خود، دریافتند بخشش با سلامت روانی ارتباط مثبت دارد. *آوری (Avery)* (۲۰۰۸) در پژوهشی به بررسی ارتباط بخشش با سلامت انسان پرداخت. وی در این بررسی، میزان و تأثیر بخشش را در ۹۵ دانشجوی دانشگاه «هارتفورد» ارزیابی کرد و به این نتیجه رسید که عفو، بخشش و بخشیدن رابطه‌ای مستقیم با سلامت روان و همچنین ارتقای رفتارهای اجتماعی دارد. بیشتر پژوهشگران بخشش را نوعی رفتار انطباقی در نظر می‌گیرند که نبود آن به فشار روانی و آسیب به سلامت منجر می‌شود (ورثینگتون و همکاران، ۲۰۰۵).

فرایند گذشتن از خطا و محو عوارض آن است که در فرد با انگیزه آرامش درونی خویش، بهبود روابط با خاطی و یا به منظور انجام رفتار ارزشی صورت می‌گیرد و دارای پیامدهای ذیل است:

الف. رهایی از احساس منفی نسبت به خاطی؛

ب. غلبه بر رنجش حاصل از بدی؛

ج. پرهیز از عصبانیت، دوری، جدایی و تلافی نسبت به خاطی (خدایاری فرد و همکاران، ۱۳۸۱).

این پیامدها به نوعی با سازگاری افراد در ارتباط است و موجب می‌شود افراد در مواجهه با رنجش حاصل از خطای دیگران کمترین آسیب روحی و روانی را به خود وارد کنند. به نظر می‌رسد بخشش و گذشت نسبت به خود و دیگری با تأثیر بر آرامش روانی، کاهش خشم، کاهش نارضایتی یا تنفر از دیگران، آزادی از قضاوت‌ها و ادراکات گذشته، آزادی از پاسخ‌های آموخته و عادی نسبت به موقعیت‌ها و تلاش برای التیام زخم‌های گذشته موجب می‌گردد فرد احساس سلامتی بیشتری نموده، با دیگران و موقعیت‌های اجتماعی خوشایند و ناخوشایند راحت‌تر سازگار گردد.

در مجموع، نتایج این پژوهش نشان داد متغیرهای «دینداری»، «هوش معنوی» و «بخشندگی» می‌توانند سازگاری اجتماعی را به شکل موفقیت‌آمیز و معناداری پیش‌بینی کنند. از این‌رو، می‌توان نتیجه گرفت باورهای دینی نیرومند پایبندی به شعائر دینی، اشتیاق به انجام عمل دینی، تفکر تأملی، هشیاری ذهنی، تشخیص فضیلت فراروندگی از رنج و خطا و به کارگیری عفو و گذشت در روابط بین فردی، تشخیص الگوهای معنوی و تنظیم رفتار بر مبنای الگوی معنوی، تشخیص کرامت و ارزش فردی و حفظ و رشد شکوفایی این کرامت، تشخیص فرایند رشد معنوی و تنظیم عوامل درونی و بیرونی در جهت رشد بهینه این فرایند معنوی، تشخیص معنای زندگی و حوادث مربوط به حیات، مرگ وبرزخ، بهشت و دوزخ، درک حضور خداوند در زندگی معمولی، درک زیبایی‌های هنری و طبیعی و ایجاد حس قدردانی و تشکر، بخشش خود و دیگران می‌توانند به فرد در سازگاری با محیط دانشگاه در سال اول، که زمانی پرتنش برای دانشجو به‌شمار می‌رود، کمک کنند.

پیشنهادهای: در سال‌های اخیر، برنامه‌های مداخله‌ای مبتنی بر روش درمانی عفو و بخشش (خدایاری فرد و همکاران، ۱۳۸۱) و آموزش‌های ارتقا و بهبود بخشیدن به هوش معنوی (مرعشی و همکاران، ۱۳۹۱) گسترش قابل‌اعتنایی پیدا کرده‌اند. بنابراین، می‌توان آموزش‌هایی از این دست را در کنار تقویت باورهای دینی اسلامی در قالب برنامه‌های گوناگون پیشگیری و مشاوره‌ای برای دانشجویان سال اول در نظر گرفت تا از طریق آنها، بتوان سازگاری اجتماعی و تطابق با محیط دانشگاه در این گروه را ارتقا بخشید و از به‌وجود آمدن مشکلات روان‌شناختی جدی پیشگیری کرد.

منابع

- اکبری، محمد و همکاران، ۱۳۸۹، «رابطه اعتماد بین فردی، خودکارآمدی، پایداری توزیعی و بخشش با باورهای دنیای عادلانه توزیعی و رویه‌ای»، *دانش و پژوهش در روان‌شناسی کاربردی*، سال دهم، ش ۳۶ و ۳۵، ص ۸۰-۵۳.
- اکبری‌زاده، فاطمه و همکاران، ۱۳۹۰، «ارتباط بین هوش معنوی، سخت‌رویی و سلامت عمومی در بین پرستاران»، *مجله دانشگاه علوم پزشکی کرمانشاه*، سال پانزدهم، ش ۶، ص ۴۶۶-۴۷۲.
- ایمانی‌فر، حمیدرضا و همکاران، ۱۳۹۱، «بخشش از دیدگاه روان‌شناسی و قرآن کریم»، *انسان پژوهی دینی*، سال نهم، ش ۲۷، ص ۱۴۹-۱۷۵.
- بدیع، علی و همکاران، ۱۳۸۹، «ساخت و اعتباریابی پرسش‌نامه هوش معنوی»، در: اولین همایش ملی روان‌شناسی دانشگاه پیام نور تبریز.
- بهرامی‌چگنی، ذبیح‌الله، ۱۳۸۹، «بررسی رابطه بین دینداری با اختلالات روانی دانشجویان دانشگاه آزاد خرم‌آباد»، *روان‌شناسی و دین*، سال سوم، ش ۲، ص ۹۱-۱۰۲.
- چراغی، مونا و حسین مولوی، ۱۳۸۵، «رابطه بین ابعاد مختلف دینداری و سلامت عمومی در دانشجویان دانشگاه اصفهان»، *پژوهش‌های تربیتی و روان‌شناختی*، سال دوم، ش ۶، ص ۱-۲۲.
- حسین‌دخت، آرزو و همکاران، ۱۳۹۲، «رابطه هوش معنوی و بهزیستی معنوی با کیفیت زندگی و رضایت زناشویی»، *روان‌شناسی و دین*، سال ششم، ش ۲، ص ۵۷-۷۴.
- خدایاری‌فرد، محمد و همکاران، ۱۳۸۱، «روش درمانی غفو با تأکید بر دیدگاه اسلامی: بررسی موردی»، *اندیشه و رفتار*، سال هشتم، ش ۱، ص ۳۹-۴۸.
- خدایاری‌فرد، محمد، ۱۳۸۸، «آماده‌سازی مقیاس دینداری و ارزیابی سطوح دینداری اқشار مختلف جامعه ایران»، دانشکده روان‌شناسی و علوم تربیتی، وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی.
- رجایی، علیرضا، ۱۳۸۹، «هوش معنوی: دیدگاه‌ها و چالش‌ها»، *پژوهش‌نامه تربیتی*، سال پنجم، ش ۲۲، ص ۲۱-۴۹.
- زاهد بابلان، عادل و همکاران، ۱۳۹۰، «نقش بخشش و سرسختی روان‌شناختی در پیش‌بینی امید»، *دانش و پژوهش در روان‌شناسی کاربردی*، سال پانزدهم، ش ۴۵، ص ۱۲-۱۹.
- زندوی‌پور، طیبه و هاجر یادگاری، ۱۳۸۶، «ارتباط بخشش با رضایت از زندگی در بانوان دانشجوی متأهل غریبومی دانشگاه‌های تهران»، *مطالعات زنان*، سال پنجم، ش ۳، ص ۱۰۹-۱۲۲.
- سراج‌زاده، سیدحسن، ۱۳۷۷، «مقایسه تجربی نتیجه‌های دینداری: دلالت‌های روش‌شناسانه کاربرد سه سنجه در یک جمعیت»، *جامعه‌شناسی ایران*، سال هشتم، ش ۴، ص ۳۷-۷۰.
- سهرابی، فرامرز، ۱۳۸۸، «هوش معنوی، هوش انسانی»، *روان‌شناسی نظامی*، ش ۱، ص ۶۳-۶۶.
- ضمیری‌نژاد، سمیه و همکاران، ۱۳۹۲، «پیش‌بینی شادکامی دانشجویان بر اساس هوش معنوی»، *مجله دانشگاه علوم پزشکی سبزوار*، سال بیستم، ش ۵، ص ۷۷۳-۷۸۱.
- غباری‌بناب، باقر و همکاران، ۱۳۸۶، «هوش معنوی»، *اندیشه نوین دینی*، سال سوم، ش ۱۰، ص ۱۲۵-۱۴۷.
- قدرتی میرکوهی، مهدی و احسان خرمایی، ۱۳۸۹، «رابطه دینداری با سلامت روان در نوجوانان»، *علوم رفتاری*، سال دوم، ش ۵، ص ۱۱۵-۱۳۱.
- مرعشی، سیدعلی و همکاران، ۱۳۸۹، «تأثیر آموزش هوش معنوی بر بهزیستی روان‌شناختی، اضطراب وجودی، و هوش معنوی در دانشجویان

دانشکده نفت اهواز»، *دستاوردهای شناختی*، سال چهارم، ش ۱، ص ۶۳-۸۰.

میکائیلی منبع، فرزانه، (در دست چاپ)، «بررسی ساختار عاملی پرسش‌نامه سازگاری با دانشگاه در دانشجویان سال اول»، *مطالعات روان‌شناختی دانشگاه الزهراء*.

هادیان‌فرد، حبیب، ۱۳۸۴، «احساس ذهنی بهزیستی و فعالیت‌های مذهبی در گروهی از مسلمانان»، *روان‌پزشکی و روان‌شناسی بالینی ایران*، سال یازدهم، ش ۴۱، ص ۲۲۴-۲۳۳.

Al-khatib, A. B, & et al, ۲۰۱۱, Student's Adjustment to College Life at Albalqa Applied University, *American International Journal of Contemporary Research*, v. ۱۱, p. ۷-۱۶.

Andrews, B, & Wilding J.M, ۲۰۰۴, Student mental health, life stress, and achievement, *British Journal of Psychology*, v. ۹۵, p. ۵۰۹-۵۲۱.

Ano, G. G, & Vasconcelles, E. B, ۲۰۰۵, Religious coping and psychological adjustment to stress: a meta-analysis, *Journal of Clinical Psychology*, v ۶۱, p. ۴۶۱-۴۸۰.

Avery, C. M, ۲۰۰۸, The relationship between self-forgiveness and health: Mediating variables and implications for well-being, Unpublished dissertation, University of Hartford.

Bagheri, H, & et al, ۲۰۱۴, The relationship between spiritual intelligence and resilience with social adjustment in junior high school students, *Golden Research Thoughts*, v. ۱۱, p. ۱-۶.

Baker, R. W, & Siryk, B, ۱۹۹۹, SACQ: Student Adaptation to College Questionnaire Manual, Los Angeles: Western Psychological Services.

Bayram, N, & Bilgel, N, ۲۰۰۸, The prevalence and socio-demographic correlations of depression, anxiety and stress among a group of university students, *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, v. ۴۳, p. ۶۶۷-۶۷۲.

Bensaid, B, & et al, ۲۰۱۴, A Qur'anic Framework for Spiritual Intelligence, *Religions*, v. ۵, p. ۱۷۹-۱۹۸.

Brougham, R. R, & et al, ۲۰۰۹, Stress, sex differences, and coping strategies among college students, *Current Psychology*, v. ۲۸, p. ۸۵-۹۷.

Brown, T, ۲۰۱۲, A Psychological Examination of the Interface between Religion, Stress and Depression, *International Review of Social Sciences and Humanities*, v. ۱, p. ۵۹-۷۳.

Cliniciu, A. I, ۲۰۱۳, Adaptation and Stress for the First Year University Students, *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, v. ۷۸, p. ۷۱۸-۷۲۲.

Cox, J, & Verhagen, P. J, ۲۰۱۱, Spirituality, Religion and Psychopathology: towards an integrative psychiatry, *The International Journal of Person Centered Medicine*, v. ۱, p. ۱۴۶-۱۴۸.

Dennis, J, & et al, ۲۰۰۵, The Role of Motivation, Parental Support, and Peer Support in the Academic Success of Ethnic Minority First-Generation College Students, *Journal of College Student Development*, v. ۴۶, p. ۲۳۳-۲۳۶.

Dyson, R, & Renk, K, ۲۰۰۶, Freshmen adaptation to university life: Depressive symptoms, stress, and coping, *Journal of Clinical Psychology*, v. ۶۲, p. ۱۲۳۱-۱۲۴۴.

Edwards, K.J, & et al, ۲۰۰۱, Stress, negative social exchange, and health symptoms in university students, *Journal of American College Health*, v. ۵۰, p. ۷۵-۷۹.

Elliott, M, & Hayward, R. D, ۲۰۰۷, Religion and the search for meaning in life, *Journal of Counselling Psychology*, v. ۵۳, p. ۸۰-۹۳.

Emmons, R. A, ۲۰۰۰, Is spirituality an intelligence? Motivation, cognition, and the psychology of ultimate concern, *The International Journal for the Psychology of Religion*, v. ۱۰, p. ۳-۲۶.

Enright, R. D, & Coyle, C. T, ۱۹۹۸, Researching the Process Model of Forgiveness with Psychological Interventions, In Dimensions of Forgiveness: Psychological Research & Theological Perspectives (Laws of Life Symposia Series), v. ۱, p. ۱۳۹-۱۶۲.

French, D. C, & et al, ۲۰۰۸, Religious involvement and the social competence and adjustment of Indonesian Muslim adolescents,

- The International Journal for The Psychology of Religion*, v. ۱۷, p. ۲۳۳-۲۴۴.
- Steger, M. F. & Frazier, P., ۲۰۰۵, Meaning in life: One link in the chain from religiousness to well-being, *Journal of Counseling Psychology*, v. ۵۲, p. ۵۷۴-۵۸۲.
- Sternthal, M. J. & et al, ۲۰۱۰, Depression, anxiety, and religious life: A search for mediators, *Journal of Health and Social Behavior*, v. ۵۱, p. ۳۴۳-۳۵۹.
- Svalina, S. S. & Webb, J. R., ۲۰۱۲, Forgiveness and health among people in outpatient physical therapy, *Disability and Rehabilitation*, v. ۳۴, p. ۲۸۳-۹۲.
- Taylor, M.A. & Pastor, D.A., ۲۰۰۷, A confirmatory factor analysis of the Student Adaptation to College Questionnaire, *Educational and Psychological Measurement*, v. ۲۷, p. ۱۰۰۲-۱۰۱۸.
- Toussaint, L. & Webb, J. R., ۲۰۰۵, Theoretical and empirical connections between forgiveness, mental health, and well-being. In E. L. Worthington, Jr. (Ed.), *Handbook of forgiveness* (pp. ۳۴۹-۳۶۲), New York: Routledge.
- Tse, W. S. & Yip, T. H. J., ۲۰۰۹, Relationship among dispositional forgiveness of others, interpersonal adjustment and psychological well-being: Implication for interpersonal theory of depression, *Personality and Individual Differences*, v. ۴۶, p. ۳۶۵-۳۷۸.
- Vaughan, F., ۲۰۰۲, What is Spiritual Intelligence? *Journal of Humanistic Psychology*, v. ۴۲, p. ۱۶-۳۳.
- Vazquez F.L. & Blanco, V., ۲۰۰۸, Prevalence of DSM-IV major depression among Spanish university students, *Journal of American College Health*, v. ۵۷, p. ۱۶۵-۱۷۲.
- Walker, D. F. & Gorsuch, R. L., ۲۰۰۲, Forgiveness within the Big Five personality model, *Personality and Individual Differences*, v. ۳۲, p. ۱۱۲۷-۱۱۳۷.
- Walsh, R., ۱۹۹۹, *Essential Spirituality: The Vcentral practices to awaken heart & Mind*, John Wiley & Sons, Inc. USA
- Webb, J. R. & et al, ۲۰۱۳, Forgiveness and health: assessing the mediating effect of health behavior, social support, and interpersonal functioning, *Journal of Psychology*, v. ۴۷, p. ۳۹۱-۴۱۴.
- Weidman, J., ۱۹۸۹, Undergraduate socialization: A conceptual approach. In J. Smart (Ed.), *Higher education: Handbook of theory and research* (v. ۵), New York, NY: Agathon.
- Wigglesworth, C., ۲۰۰۶, Why Spiritual Intelligence is Essential to Mature Leadership, *Integral Leadership Review*, v. ۶, p. ۲۰۰۶-۲۰۰۸.
- Worthington, E. L. & et al, ۲۰۰۵, Forgiveness in health research and medical practice, *Explore(N.Y.)*, v. ۱, p. ۱۶۹-۱۷۶.
- Zohar, D. & Marshall, I., ۲۰۰۰, *SQ: Connecting with our spiritual intelligence*, New York, NY: Bloomsbury.
- Developmental Psychology*, v. ۴۴, p. ۵۹۷-۶۱۱.
- Gray, R., & ET AL, ۲۰۱۳, Examining social adjustment to college in the age of social media: Factors influencing successful transitions and persistence, *Computers & Education*, v. ۶۷, p. ۱۹۳-۲۰۷.
- Habibah, E. & et al, ۲۰۱۰, Achievement motivation and self- efficacy in relation to adjustment among university students, *Journal of Social Sciences*, v. ۶(۳), p. ۳۳۳-۳۳۹.
- Helliwell, J.F. & et al, ۲۰۱۲, *World happiness report*, New York, The Earth Institute, Columbia University.
- Hoverd, W.J. & Sibley, C.G., ۲۰۱۳, Religion, deprivation and subjective wellbeing: Testing a religious buffering hypothesis, *International Journal of Wellbeing*, v. ۳, p. ۱۸۲-۱۹۶.
- Ivtzan, I. & et al, ۲۰۱۳, Linking religion and spirituality with psychological well-being: examining self-actualisation, meaning in life, and personal growth initiative, *Journal of Religion and Health*, v. ۵۲, p. ۹۱۵-۹۲۹.
- King, D. B., ۲۰۰۸, Rethinking claims of spiritual intelligence: A definition, model, and measure. A dissertation presented in partial fulfillment of the requirements for the degree of Master of Science, Peterborough, Ontario, Canada.
- King, M. & et al, ۲۰۰۱, The Royal Free Interview for Spiritual and Religious Beliefs: Development and Validation of a Self-Report Version, *Psychological Medicine*, v. ۳۱, p. ۱۰۱۵-۱۰۲۳.
- Koenig, H. G. & Larson, D. B., ۲۰۰۱, Religion and mental health: Evidence for an association, *International Review of Psychiatry*, v. ۱۳, p. ۷۷-۷۸.
- Lanther, R. P. & Windham, R. C., ۲۰۰۴, Internet Use and College Adjustment: the Moderating Role of Gender, *Computers in Human Behavior*, v. ۲۰, p. ۵۹۱-۶۰۶.
- Lawler-Row, K. & Piferi, R., ۲۰۰۶, The forgiving personality: Describing a life well lived, *Personality & Individual Differences*, v. ۴۱, p. ۱۰۰۹-۱۰۲۰.
- Malone, A. & et al, ۲۰۱۱, The relationship between forgiveness and emotional well-being, Retrieved from <http://counselingoutfitters.com/pdf>.
- Maltby, J. & et al, ۲۰۰۴, Forgiveness and mental health variables: Interpreting the relationship using an adaptational-continuum model of personality and coping, *Personality and Individual Differences*, v. ۳۷, p. ۱۶۲۹-۱۶۴۱.
- McCullough, M. E. & Willoughby, B. L., ۲۰۰۹, Religion, self regulation and self-control: Associations, explanations and implications, *Psychological Bulletin*, v. ۱۳۵, p. ۶۹-۹۳.
- McCullough, M.E., ۲۰۰۱, Forgiveness: Who does it and how do they do it? *Current Directions in Psychological Science*, v. ۱۰, p. ۱۹۴-۱۹۷.
- Romero C. & et al, ۲۰۰۶, Self-forgiveness, spirituality, and psychological adjustment in women with breast cancer, *Journal of Behavioral Medicine*, v. ۲۹, p. ۲۹-۳۶.
- Ronel, N., ۲۰۰۸, The Experience of Spiritual Intelligence, *The Journal of Transpersonal Psychology*, v. ۴۰, p. ۱۰۰-۱۲۰.
- Salsman, J. M. & et al, ۲۰۰۵, The Link Between Religion and Spirituality and Psychological Adjustment: The Mediating Role of Optimism and Social Support, *Personality & social psychology bulletin*, v. ۳۱, p. ۵۲۲-۵۳۵.
- Schludermann, E. & et al, ۲۰۰۱, Fear of Rejection Versus Religious Commitment as Predictors of Adjustment Among Reformed and Evangelical College Students in Canada, *Journal of Beliefs and Values*, v. ۲۲, p. ۲۰۹-۲۲۲.
- Shortz, J. L. & Worthington, E. L., ۱۹۹۴, Young adults' recall of religiosity, attributions, and coping in parental divorce, *Journal for the Scientific Study of Religion*, v. ۳۳, p. ۱۷۲-۱۷۹.
- Smith, S., ۲۰۰۴, Exploring the interaction of emotional intelligence and spirituality, *Traumatology*, v. ۱۰, p. ۲۳۱-۲۴۳.
- Smith, T. B. & et al, ۲۰۰۳, Religiousness and depression: Evidence for a main effect and the moderating influence of stressful life events, *Psychological Bulletin*, v. ۱۲۹, p. ۶۱۴-۶۳۶.
- Steffen, P. R. & Fearing, M., ۲۰۰۷, Does Defensiveness Account for the Relationship Between Religiosity and Psychosocial Adjustment?