

## بررسی تاثیر بهزیستی معنوی بر عزت نفس و شادکامی دانشجویان

## Study on the effect of spiritual well-being on the self-esteem and happiness of student teachers

زهرا کاظمی مجد (نویسنده مسئول)

**Zahra Kazemi Majd**  
Bachelor University of Imam  
Khomeini University of Gorgan  
zkazemi7086@gmail.com

کارشناس دانشگاه فرهنگیان امام خمینی

گرگان

**Somaieh Kazemi Majd**  
Shahid Beheshti University of  
Tehran

سمیه کاظمی مجد

کارشناس ارشد دانشگاه شهید بهشتی تهران

**Gholamali Ali Mohammadi**  
PHD student Lecturer at Imam  
Khomeini Cultural University,  
Gorgan

غلامعلی علی محمدی

دانشجوی دکترا مدرس دانشگاه فرهنگیان امام

خمینی گرگان

**Dr Negin Jabari**  
Assistant Professor Assistant  
Professor and faculty member of  
Gorgan Islamic Azad University

دکترنگین جباری

استادیار دانشگاه آزاد اسلامی گرگان

## چکیده

## Abstract

This study aims to evaluate the effect of spiritual well-being, self-esteem and happiness of the students of teacher-training university of Gorgan to fulfill this important research methods "descriptive" of the correlation is used.

Happiness and self-esteem are always one of the most important issues of the University of Cultural Sciences. Therefore, the purpose of this study was to investigate the effect of spiritual well-being written on self-esteem and happiness in students of Farhangian University in Gorgan.

Input students of teacher population of 92 years with a sample of 201 university teachers Gorgan city; The Ways of data collection are Spiritual well-being scale, SHS happiness scale and Rosenberg's self-esteem scale. In this study, to analyze the data Descriptive statistics and inferential statistics, coefficient correlation Pearson, t-test and

این مقاله با هدف بررسی تاثیر بهزیستی معنوی و عزت نفس و شادکامی دانشجویان معلمان دانشگاه فرهنگیان شهرستان گرگان نوشته شده که برای تحقق این مهم از روش تحقیق "توصیفی" از نوع همبستگی استفاده شده است. شادکامی و عزت نفس همواره یکی از موضوعات مهم و مورد علاقه دانشگاه فرهنگیان می باشد. بنابراین هدف پژوهش حاضر بررسی تاثیر بهزیستی معنوی نوشته شده بر عزت نفس و شادکامی در دانشجویان دانشگاه فرهنگیان شهرستان گرگان بوده است. جامعه آماری دانشجویان معلمان ورودی سال ۹۲ دانشگاه فرهنگیان شهرستان گرگان با حجم نمونه ۲۰۱ می باشد؛ ابزار گردآوری داده ها پرسشنامه های بهزیستی معنوی Spiritual well being scale، مقیاس شادی SHS و عزت نفس روزنبرگ بوده است. در

## Study on the effect of spiritual well-being on the self-esteem and happiness of

Regression To generalize the results of the sample to the community and SPSS software was used for data analysis. The results showed that each of these variables of spiritual well-being and self-esteem and happiness have a significant relationship with each other. It was also found that gender, is effective on spiritual well-being, self-esteem and happiness. In addition, native students are happier than non-native students.

**Keyword:** spiritual well-being, self-esteem, happiness, students, teacher training university

این پژوهش جهت تجزیه و تحلیل داده ها از آمار توصیفی و آمار استنباطی، آزمون ضریب همبستگی پیرسون، آزمون  $t$  و رگرسیون چند متغیره جهت تعمیم نتایج از نمونه به جامعه و تحلیل داده ها از نرم افزار SPSS استفاده شده است. نتایج پژوهش نشان داد هر کدام از متغیرهای بهزیستی معنوی و عزت نفس و شادکامی با یکدیگر ارتباط معناداری دارند. و جنسیت بر روی بهزیستی معنوی، عزت نفس و شادکامی موثر است. علاوه بر این دانشجویان بومی نسبت به غیر بومی از شادکامی بیشتری برخوردارند.

**کلید واژه ها:** بهزیستی معنوی، عزت نفس، شادکامی، دانشجویان، دانشگاه فرهنگیان

## مقدمه

یکی از منابع مهم کمال و سعادت انسان معنویت است. از مهمترین پیامدهای معرفی شده برای معنویت، میتوان بهزیستی معنوی<sup>۱</sup> را مطرح کرد. دیگری<sup>۲</sup>، بهزیستی معنوی را به درجه درک فرد از معنویت و حس خوب داشتن که از نگرش و عزم معنوی سرچشمه میگیرد، تعریف کرده است (سوربی، ۲۰۱۳). بهزیستی معنوی متشکل از دو عنصر بهزیستی وجودی و بهزیستی مذهبی می باشد که احساس سلامت معنوی، رضایت و هدفمندی به تبع آن به وجود می آید و بهزیستی معنوی، حالتی از سلامتی است که بیانگر احساسات، رفتارها و شناختهای مثبت از ارتباط با خود، دیگران، طبیعت و موجودی برتر می باشد (گمز و فیشر، ۲۰۰۳). وقتی بهزیستی معنوی به خطر بیافتد، فرد ممکن است دچار اختلالات روحی مثل احساس تنهایی، افسردگی و از دست دادن معنا در زندگی شود و در یک نگاه کلی حیات جاوید فرد را با مشکل مواجه می سازد (کراون و هیرنل، ۲۰۰۳، به نقل از حیدرزادگان، ۱۳۹۳). از این رو تقویت باورها و عقاید مذهبی در تمامی مراحل زندگی یک اقدام پیشگیری کننده در کاهش اختلالات روانی می باشد (صفایی و همکاران، ۱۳۸۹). بهزیستی معنوی بر روی عوامل مختلفی تاثیر می گذارد از جمله

1. Spiritual well-being

2. Digry

این عوامل می توان عزت نفس<sup>۱</sup> و شادی<sup>۲</sup> را نام برد (فیشر، ۲۰۱۰، گنیا، ۲۰۰۱، به نقل از یعقوبی و همکارانش، ۱۳۹۲).

روانشناسی مثبت به عنوان علم شاد زیستن تعریف شده است (کار، ۲۰۰۴). کیمبل و ولیز<sup>۳</sup> (۲۰۰۶) عقیده دارند که شادکامی مانند سلامتی یا سرگرمی یک ویژگی خوب با درجه بالا است. برخورداری از این موهبت آرامش و امنیت را در پی خواهد داشت و عاملی برای تصمیم گیری بهتر در برنامه های زندگی می باشد (حسینچاری، ۲۰۱۲). شاد زیستن مزایای فراوانی دارد، از جمله این موارد: ارتقاء کیفیت زندگی، افزایش طول عمر، افزایش شانس موفقیت های خانوادگی، تحصیلی و شغلی و پیشگیری از بسیاری از اختلالات جسمی و روانی می باشد. (فریش، ۲۰۰۶)

علاوه بر این بهزیستی معنوی بر روی عزت نفس هم موثر می باشد. عزت نفس عبارت است از درجه تصویب و تأیید و ارزشی که شخص نسبت به خود احساس می کند و یا قضاوتی که فرد نسبت به ارزش خود دارد (اسمیس و همکاران، ۲۰۰۲، به نقل از زارع و همکارانش، ۱۳۸۶). در تحقیقات زیادی ارتباط بین عزت نفس با مفاهیمی هم چون افسردگی، احساس تنهایی و اضطراب به عنوان متغیرهای منفی و مفاهیمی چون احساس کارآیی، احساس توانمندی، پیشرفت تحصیلی و سازگاری اجتماعی به عنوان متغیرهای مثبت گزارش شده اند (زارع و همکاران، ۱۳۸۶، طولابی و همکارانش، ۱۳۹۲).

مروری بر پژوهش های موجود در زمینه بهزیستی معنوی و شادکامی نشان می دهد که هر چه میزان بهزیستی معنوی بیشتر باشد میزان شادکامی هم افزایش می یابد (مظفری نیا و همکاران، ۱۳۹۳، برنا و سواری، ۱۳۹۳). علاوه بر این مطالعاتی که در زمینه ی عزت نفس و شادکامی صورت گرفته نشان می دهد که عزت نفس بالا موجب افزایش شادکامی می گردد (توان و همکاران، ۱۳۹۳؛ طاهری و همکاران، ۱۳۹۲، برنا و سواری، ۱۳۹۳). نتایج حاصل از پژوهش های صفایی راد و همکارانش (۱۳۸۹) نشان داد که بین بهزیستی معنوی و سلامت روانی رابطه ی معناداری وجود دارد علاوه بر این دریافتند که بین بهزیستی مذهبی دختران و پسران تفاوت معناداری وجود دارد. مطالعات انجام گرفته ی قیامی (۱۳۸۵) و زارع

1. self steem

2. Happy

3. Kimball & Willis

## Study on the effect of spiritual well-being on the self-esteem and happiness of

و همکارانش (۱۳۸۶) بر روی دانشجویان نشان داد که نمرات عزت نفس دانشجویان دختر و پسر با یکدیگر تفاوت معنی داری ندارد.

کشاوری، مولوی و کلانتری (۲۰۰۹) مطرح نمودند که شادکامی با رضایت زناشویی، خوشبینی، رضایت از زندگی ارتباط مثبت و معناداری دارد و با سابقه بیماری های جسمانی و روان شناختی ارتباط معنادار دارد. افراد با شادکامی بالا، بطور عمده ای هیجانات مثبت را تجربه می کنند و از حوادث و وقایع پیرامون خود ارزیابی مثبتی دارند و دارای بهزیستی روانی بالایی خواهند بود و هیجانات منفی مانند خشم، اضطراب و افسردگی را تجربه نمی کنند (مایرز و دانیر، ۱۹۹۵، به نقل از رحیمی و همکارانش، ۱۳۹۴).

با توجه به مطالعات و پژوهش های انجام گرفته و لزوم توجه توجه به نقش عزت نفس و شادکامی در سلامتی جسم و روان دانشجویان، این تحقیق با هدف بررسی تاثیر بهزیستی معنوی بر عزت نفس و شادکامی دانشجو معلمان طراحی گردید چراکه دانشجویان از یکسو قشر وسیعی از جمعیت فعال یک کشور را تشکیل می دهند. و در این بین دانشجو معلمان به دلیل این که سرمایه های جامعه را تشکیل می دهند از اهمیت ویژه ای برخوردارند؛ و از سوی دیگر با توجه به نقش و جایگاه معلمان در فرایند تعلیم و تربیت و ضرورت تربیت انسانهایی سالم و توانمند در دانشگاه فرهنگیان به ویژه در زمینه روحی و بهزیستی معنوی به منظور آمادگی برای ورود به تدریس و آموزش در نظام تعلیم و تربیت و حساسیت این دوره به لحاظ رویارویی با عوامل استرس زا و نیز نزدیکی منابع فشارزا، می توانند شادکامی و عزت نفس دانشجویان را تهدید نمایند و آنها را به مخاطره بیاندازد و موجب هدر رفتن سرمایه های انسانی و معنوی و تحمیل هزینه های بالای درمان بر سیستم آموزش و پرورش و جامعه شود؛ لذا به منظور تدبیر و برنامه ریزی برای ارتقای عزت نفس و شادکامی دانشجو معلمان، پژوهش انجام گرفته است، مقاله حاضر تلاش دارد با کنکاشی علمی و نظام مند به این سؤال محوری که آیا بهزیستی معنوی بر عزت نفس و شادکامی دانشجو معلمان دانشگاه فرهنگیان گران رابطه دارد؟ به پاسخی علمی و خردمندانه دست یابد و راهکارهای علمی و عملی لازم را به منظور بهره گیری در اختیار متولیان دانشگاه فرهنگیان و نظام تعلیم و تربیت قرار دهد.

**فرضیه های پژوهش:**

- (۱) بین بهزیستی معنوی با عزت نفس و شادکامی دانشجوی معلمان دانشگاه فرهنگیان رابطه معنادار وجود دارد
- (۲) بین عزت نفس و شادکامی رابطه ی مثبت و معناداری وجود دارد.
- (۳) وضعیت سکونت (بومی یا غیر بومی بودن) با میزان شادکامی معناداری دارد.
- (۴) جنسیت با بهزیستی معنوی، عزت نفس و شادکامی دانشجوی معلمان رابطه ی معناداری دارد.

### روش شناسی

در این تحقیق به منظور مشخص نمودن رابطه بهزیستی معنوی با عزت نفس و شادکامی دانشجوی معلمان دانشگاه فرهنگیان از روش تحقیق توصیفی از نوع همبستگی استفاده شده است. جامعه ی آماری تحقیق حاضر، کل دانشجوی معلمان ورودی ۱۳۹۲ دانشگاه فرهنگیان گرگان در سال تحصیلی ۹۶ به تعداد ۴۲۰ نفر می باشد. نمونه آماری از طریق فرمول کوکران ۲۰۱ نفر محاسبه شد و روش نمونه گیری در این تحقیق، روش تلفیقی (نمونه گیری طبقه ای و تصادفی ساده) بوده است؛ به این صورت که بالحاظ نمودن جنسیت و تعداد دانشجویان در دو پردیس دختران و پسران دانشگاه فرهنگیان از نمونه گیری طبقه ای و سپس از نمونه گیری تصادفی ساده بهره گیری شده است؛ برای گردآوری داده ها از سه پرسشنامه استفاده شده است: **مقیاس بهزیستی معنوی** *Spiritual well being scale*: این آزمون توسط پولوتزین و ایلسون ۱ ساخته شده که دارای ۲۰ سوال می باشد که ۱۰ سوال آن سلامت مذهبی و ۱۰ سوال دیگر سلامت وجودی را اندازه گیری می کند. پاسخ این سؤالات به صورت لیکرت شش گزینه ای از کاملاً مخالفم تا کاملاً موافقم (با نمره ۱ تا ۶) دسته بندی شده است روایی این پرسشنامه در ایران توسط سید فاطمی و همکارانش (۱۳۸۵) تایید شده و پایایی آن در گزارش وی توسط آزمون الفای کرونباخ ۰/۸۲ بدست آمده است. دهسیری و همکارانش (۱۳۸۸)، اصغری و همکارانش (۱۳۹۳) و جعفری و همکارانش (۱۳۹۱) در پژوهشی هایی ضرایب آلفای کرونباخ را به ترتیب ۰/۹۳، ۰/۸۷ و ۰/۸۹ گزارش کرده اند. الفای کرونباخ این پرسشنامه در جامعه آماری مورد نظر این پژوهش برابر ۰/۸۵ بدست آمد که پایایی قابل قبول و خوب این پرسشنامه را نشان می دهد.

## Study on the effect of spiritual well-being on the self-esteem and happiness of

۲. **مقیاس شادی SHS:** پرسشنامه مقیاس شادی ذهنی SHS با هدف بررسی شادی ذهنی و درونی فرد ساخته شده است این پرسشنامه دارای ۴ ماده است که هر ماده در یک طیف لیکرت از ۵ تا ۱ نمره گذاری می گردد. روایی این پرسشنامه توسط صاحب نظران تایید شده و پایایی آن توسط رحیمی و همکارانش به وسیله ی آلفای کرونباخ برابر ۰/۷۳ گزارش شده است. پایایی مقیاس مذکور در پژوهش حاضر به وسیله ی الفای کرونباخ برابر ۰/۸۰ بدست آمد که قابل قبول می باشد.

**مقیاس عزت نفس روزنبرگ<sup>۱</sup>:** این مقیاس توسط موريس روزنبرگ تهیه و معرفی شد از ۱۰ ماده تشکیل می گردد که برای اندازه گیری عزت نفس کلی تهیه شده است. مقیاس عزت نفس روزنبرگ یکی از رایج ترین مقیاس های اندازه گیری عزت نفس بوده و به منظور ارائه یک تصویر کلی از نگرش های مثبت و منفی درباره خود به وجود آمده است. این مقیاس ضرایب همبستگی قوی تری نسبت به پرسشنامه عزت نفس کوپر اسمیت<sup>۲</sup> دارد و در سنجش سطوح عزت نفس دارای روایی بیشتری است و واجد قابلیت اعتماد و اعتبار (همگرا و واگرا) مناسب است (پولمن ، ۲۰۰۰). در مطالعه ای که توسط ماکی کنگاس و کین یوئن<sup>۳</sup> (۲۰۰۴) در خارج از ایران انجام شد ضرایب آلفای کرونباخ برای این مقیاس در نوبت اول ۰/۸۷ برای مردان و ۰/۸۶ برای زنان و در نوبت دوم، ۰/۸۸ برای مردان و ۰/۸۷ برای زنان محاسبه شد. و پایایی این مقیاس در پژوهش حاضر به وسیله ی الفای کرونباخ برابر ۰/۸۷ بدست آمد که قابل قبول می باشد.

**یافته ها**

در این مطالعه جهت تجزیه و تحلیل داده ها از آمار توصیفی برای تنظیم جداول ، رسم نمودار ها ، محاسبه درصد ها استفاده شده است و همچنین برای بررسی ارتباط بین متغیر ها ابتدا نرمال بودن داده ها با استفاده از آزمون کلموگروف اسمیرنوف بررسی گردید و در سنجش ارتباط بین متغیر های کمی نرمال از آزمون های همبستگی پیرسون و آزمون T - مستقل استفاده گردید .همچنین در تحلیل متغیرهای غیر نرمال از آزمون های همبستگی اسپیرمن و من ویتنی استفاده گردید.و تحلیل داده ها از نرم افزار SPSS بهره گیری شده است.

1. Rozenberg

2. Coopersmith

3. Makikangas & Kinnunen

### ویژگی های جمعیت شناختی نمونه آماری

در مطالعه ی حاضر تعداد دانشجویان ۲۰۱ نفر بود که ۵۳/۲ درصد آنان را دانشجویان زن و ۴۶/۸ درصد آنان را دانشجویان مرد تشکیل می دادند. همچنین در این مطالعه ۸۲/۶ درصد دانشجویان بومی و ۱۷/۴ درصد آنان غیر

فرضیه ۱) بین سطح بهزیستی معنوی با عزت نفس و شادکامی دانشجویان معلمان دانشگاه فرهنگیان شهرستان گرگان رابطه معنی دار وجود دارد؟

جدول شماره (۱) توزیع پراکندگی میزان بهزیستی معنوی، شادی و عزت نفس در بین دانشجویان

مورد مطالعه

ویژگی	تعداد	کمترین	بیشترین	میانگین	انحراف استاندارد	ضریب کمی	انحراف چارک ها		
							چارک اول	چارک دوم	چارک سوم
بهزیستی معنوی	۲۰۱	۵۵	۱۲۰	۹۶/۸۱	۱۳/۲۸	-۰/۶۶	۸۸	۹۹	۱۰۷
شادی	۲۰۱	۴	۲۸	۱۷/۷۰	۴/۶۴	-۰/۲۳	۱۵	۱۸	۲۱
عزت نفس	۲۰۱	-۸	۱۰	۵/۶۳	۴/۱۲	-۱/۰۹	۴	۶	۸

بر اساس اطلاعات جدول (۱) متوسط بهزیستی معنوی در بین دانشجویان برابر ۹۶/۸۱ است با توجه به اینکه بهزیستی معنوی به سه سطح: پایین ۴۰-۲۰، متوسط ۹۹-۴۱ و بالا ۱۲۰-۱۰۰ تقسیم بندی شده است (ضیغمی محمدی و تجویدی، ۱۳۹۰) بهزیستی معنوی دانشجویان در سطح متوسط قرار دارد. علاوه بر این شادی در بین دانشجو معلمان برابر ۱۷/۷۰ است که از سطح متوسط که ۱۸ می باشد کمی کمتر و عزت نفس در بین دانشجویان معلمان برابر ۵/۶۳ است از سطح متوسط بالاتر می باشد.

فرضیه ۲) بهزیستی معنوی با عزت نفس و شادکامی رابطه ی مثبت و معناداری دارد.

## Study on the effect of spiritual well-being on the self-esteem and happiness of

جدول شماره (۲) آزمون پیرسن و اسپیرمن و بررسی سطح معناداری

سطح معناداری	همبستگی پیرسون/ اسپیرمن	
۰/۰۰۰	۰/۴۴۳	ضریب ارتباط بهزیستی معنوی با عزت نفس
۰/۰۰۰	۰/۵۰۱	ضریب ارتباط بهزیستی معنوی با شادکامی

همانطور که مشاهده می شود بین بهزیستی معنوی ، شادی و عزت نفس همبستگی معنادار مثبتی یافت شد در نتیجه فرضیه ی ۲ تایید شد.  
فرضیه ۳) بین عزت نفس و شادکامی رابطه ی مثبت و معناداری وجود دارد.

جدول شماره (۳) آزمون ناپارامتری اسپیرمن و بررسی سطح معناداری

سطح معناداری	همبستگی ناپارامتری اسپیرمن	
۰/۰۰۰	۰/۴۰۴	ضریب ارتباط عزت نفس با شادکامی

با توجه به اطلاعات بین شادی و عزت نفس نیز همبستگی مثبت معنی دار یافت شد. در نتیجه فرضیه شماره ی ۳ تایید شد  
فرضیه ۴) وضعیت سکونت ( بومی یا غیر بومی بودن ) با میزان شادکامی معناداری دارد.

جدول (۴) بررسی میزان شادی بر اساس وضعیت سکونت

مولفه	نوع سکونت	تعداد	میانگین	انحراف معیار استاندارد	حداقل	حداکثر	مقدار t	سطح معناداری
شادی	بومی	۱۶۶	۱۸/۲۰	۴/۶۰	۴	۲۸	۳/۴۳	۰/۰۰۱
	غیر بومی	۳۵	۱۵/۳۱	۴/۰۸	۷	۲۸		

بر اساس اطلاعات جدول (۴) وضعیت سکونت رابطه معناداری با شادی دارد . بنابراین فرضیه شماره ی ۴ تایید شد.



فرض ۵) جنسیت با بهزیستی معنوی، عزت نفس و شادکامی دانشجوی معلمان  
 رابطه ی معنا داری دارد.

جدول (۵) بررسی میزان بهزیستی معنوی، شادکامی و عزت نفس براساس جنسیت

مولفه ها	جنس	تعداد	میانگین	انحراف استاندارد	حداقل	حداکثر	مقدار $t$ / من ویتنی	سطح معناداری
بهزیست معنوی	مرد	۹۴	۹۹/۱۵	۱۳/۲۸	۶۲	۱۲۰	-۲/۳۶	۰/۰۱۹
	زن	۱۰۷	۹۴/۷۷	۱۳/۰۱	۵۵	۱۱۸		
شادی	مرد	۹۴	۱۸/۹۰	۴/۱۱	۸	۲۸	-۳/۵۶	۰/۰۰
	زن	۱۰۷	۱۶/۶۳	۴/۸۳	۴	۲۸		
عزت نفس	مرد	۹۴	۶/۵۷	۳/۴۵	-۸	۱۰	۳/۸۸۳	۰/۰۰۵
	زن	۱۰۷	۴/۸	۴/۴۸	-۸	۱۰		

براساس اطلاعات جداول (۵) جنسیت رابطه ی معناداری با بهزیستی معنوی، شادی و عزت نفس دارد. فرض ۴ تایید شد.

### بحث و نتیجه گیری

یافته های این پژوهش نشان داد که بین بهزیستی معنوی با شادکامی و عزت نفس رابطه ی مثبت و معناداری وجود دارد. علاوه بر این بین عزت نفس و شادکامی رابطه ی مثبت و معناداری وجود دارد که با نتایج تحقیقات فیشر (۲۰۱۰)؛ مظفر نیا و همکاران (۱۳۹۳)، توان و همکاران (۱۳۹۳)؛ طاهری و همکاران (۱۳۹۲) و برنا و سواری (۱۳۹۳) همسو می باشد؛ همچنین مشخص شد که بین جنسیت با بهزیستی معنوی، شادکامی و عزت نفس رابطه ی معنا داری وجود دارد به این معنا که دانشجوی معلمان مرد از بهزیستی معنوی، شادکامی و عزت نفس بیشتری نسبت به دانشجوی معلمان زن دارند که با نتایج مطالعات صفایی راد و همکارانش (۱۳۸۹) هم جهت و با نتایج مطالعات قیامی (۱۳۸۵) و زارع و همکارانش (۱۳۸۶) همسو می ندارد. علاوه بر این مشخص شد که بین وضعیت سکونت و شادکامی رابطه ی مثبت

## Study on the effect of spiritual well-being on the self-esteem and happiness of

و معناداری وجود دارد به این معنا که دانشجویان بومی از شادکامی بیشتری نسبت به دانشجویان غیر بومی برخوردار می باشند.

در تبیین این مسائل می توان چنین گفت که داشتن سلامت معنوی به آنان کمک می کند تا به مشکلات نگاه دیگری داشته و خود را به خداوند نزدیکتر احساس کنند و آنان را در به کارگیری حل مسائل و درک ارزش زندگی یاری می دهد و همین امر سبب می شود که آنان احساس نشاط، شادی و عزت نفس بیشتری کنند. همچنین گمز و فیشر (۲۰۰۳) بیان می کنند که بهزیستی معنوی، حالتی از سلامتی است که بیانگر احساسات، رفتارها و شناخت های مثبت از ارتباط با خود، دیگران، طبیعت و موجودی برتر است و عزت نفس میزان ارزشی است که فرد برای خود قائل است و به چگونگی احساس فرد درباره ویژگی های مختلف خود مرتبط می شود (ویگفیلد و کارپاتین، ۱۹۹۱) و از طرفی طاهری و همکارانش (۱۳۹۲) معتقدند که شادکامی در اغلب موارد ساختاری ۲ بعدی دارد: بعد شناختی و بعد عاطفی. بعد عاطفی شامل وجود عواطف مثبت و نداشتن عواطف منفی و بعد شناختی شامل ارزیابی کلی نسبت به زندگی است که حیظه های مختلفی را در نظر می گیرد بنابراین وقتی این سه تعریف را در کنار هم قرار می دهیم مشاهده می کنیم که ساختار دو بعدی شادکامی و احساسات مثبت فرد نسبت به خود در بهزیستی معنوی وجود دارد بخاطر همین ارتقاء بهزیستی معنوی سبب ارتقاء شادکامی و عزت نفس می شود. همچنین افراد شاد، برون گرا و خوش بین هستند، از عزت نفس بالایی برخوردارند بنابراین افراد شاد از عزت نفس بالاتری برخوردارند. بنا بر این مسئولان دانشگاه می توانند با تمرکز بر روی بهزیستی معنوی هر سه مورد را ارتقاء دهند زیرا ارتقاء بهزیستی معنوی سبب ارتقاء شادکامی و عزت نفس می شود و می توان با کمترین هزینه ها سلامت جسم و روان دانشجو معلمان و در پی آن سلامت جسم و روان نسل آینده را بهبود بخشید.

همچنین مشخص شد که بهزیستی معنوی، عزت نفس و شادکامی دانشجویان معلمان مرد از زن بیشتر است یکی از عللی که سبب می شود عزت نفس و شادکامی دانشجویان معلمان مرد از زن بیشتر باشد بهزیستی معنوی است زیرا که بهزیستی معنوی مردان بیشتر بوده به تبع آن عزت نفس و شادکامی آنان هم بیشتر است.

در تبیین این مسئله که دانشجویان بومی از دانشجویان غیر بومی شادتر هستند می توان گفت که دانشجویان بومی به دلیل رفت آمد راحت تر و نزدیکی به خانواده از شادی بیشتری برخوردارند. حال با توجه به یافته های حاصل از این پژوهش، از بهزیستی معنوی می توان در جهت بهبود وضعیت عزت نفس و شادکامی دانشجویان استفاده کرد که این امر سبب می شود دانشگاه به صورت موفق تر و بهینه تری معلمان به سیستم آموزشی کشور تحویل داد که از ظرفیت بالاتری برای عزت نفس و شادکامی برخوردار باشند که این امر سبب می شود که نیروی جدیدی که وارد سیستم آموزش و پرورش می شوند از سلامت جسمی و روانی بیشتری برخوردار باشند و در نتیجه سیستم آموزش و پرورش ایده آل تر شود.

### پیشنهادات

ارتقاء بهزیستی معنوی که در نتیجه ی آن عزت نفس و شادکامی دانشجویان افزایش پیدا می کند. ارتقاء بهزیستی معنوی از طریق ارتقاء مولفه های آن صورت می پذیرد لذا دانشگاه فرهنگیان باید متناسب با این مولفه ها فضا سازی نماید بر همین اساس پیشنهاد می شود که به هر دانشگاه فرهنگیان (پرديس پسران و دختران) یک سهمیه شهید گمنام داده شود زیرا از این طریق پیوند معنوی میان دانشجویان و شهدا تقویت می شود و دانشجویان مکانی را برای خلوت و تخلیه روانی خود پیدا می کنند و اینگونه می توانند به تقویت معنوی خود مبادرت ورزند. علاوه بر این دانشجویان نسبت به شهدا احساس تعلق ویژه پیدا می کنند و به زندگی نامه ی آنان علاقمند شده و شیوه زندگی آنان را در پیش می گیرند و از این طریق عزت نفس آنان ارتقا پیدا می کند. علاوه بر این ها برگزاری کلاس های هنری، ورزشی و ... برای آخر هفته، استاندارد سازی جمعیت اتاق ها، پخش آهنگ های متناسب با فرهنگ ایرانی - اسلامی و استفاده از رنگ های شاد در فضای خوابگاه و دانشگاه، تاثیر بسیاری بر روی شادی دانشجویان دارد.

### منابع

- اصغری، ف و همکاران. (۱۳۹۳). «رابطه بین خودکارآمدی تحصیلی با بهزیستی روانشناختی، انسجام خانواده و سلامت معنوی در دانشجویان دانشگاه خوارزمی»، مجله آموزش در علوم پزشکی. شماره ۷
- برنا، م، سواری، ک. (۱۳۸۹). «ارتباط ساده و چندگانه نگرش های مذهبی، سلامت روانی، رضایت از زندگی و عزت نفس با احساس شادکامی در بین دانشجویان»، یافته های نو در روانشناسی.

## Study on the effect of spiritual well-being on the self-esteem and happiness of

- توان، ب و همکاران.(۱۳۹۳).«ارتباط بین عزت نفس و شادکامی در دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی اراک»آموزش در علوم پزشکی.شماره ۶
- جعفری، ع و همکاران.(۱۳۹۱).«رابطه بهزیستی معنوی با سلامت روانی سالمندان».ویژه نامه سلامت روان.شماره ۶
- حیدرزادگان، ع، کوچک زایی، م.(۱۳۹۳).«بررسی رابطه بین سلامت معنوی و خودکارآمدی دانشجویان دانشکده های فنی مهندسی و روانشناسی و علوم تربیتی».فصلنامه آموزش مهندسی ایران .شماره ۶۵
- دهشیری، غ و همکاران.(۱۳۸۸). «رابطه بین بهزیستی معنوی و سلامت روانی دانشجویان پژوهشهای مشاوره». فصلنامه تازه ها و پژوهش های مشاوره. شماره ۳۱
- رحیمی،ح و همکاران.(۱۳۹۴). « بررسی رابطه بین شادکامی با با اضطراب وجودی و بهزیستی روانی ». کنفرانس افق های نوین در علوم انسانی آینده پژوهی و توانمندی سازی .
- سید فاطمی، ن و همکاران.(۱۳۸۵). «اثر دعا بر سلامت معنوی بیماران مبتلا به سرطان». فصلنامه پایش . شماره ۴
- صفایی راد، ی و همکاران.(۱۳۸۹).«رابطه بهزیستی معنوی با سلامت روان در دانشجویان».مجله دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی سبزوار. شماره ۴
- ضیغی محمدی، ش، تجویدی، م، (۱۳۹۰).«ارتباط سلامت معنوی با ناامیدی و مهارت اجتماعی نوجوانان مبتلا به تالاسمی ماژور». مراقبت های نوین، شماره ۳۱
- طولایی، ز و همکاران (۱۳۹۲). «بررسی نقش میانجی عزت نفس و خود کارآمدی در رابطه بین سبک زندگی اسلامی و سازگاری اجتماعی جوانان شهر مشهد». فصلنامه مطالعات جامعه شناختی جوانان. شماره ۹
- قیامی، ز.(۱۳۸۵).«بررسی رابطه حرمت خود و سلامت». مجموعه مقالات سومین سمینار سراسری بهداشت روانی دانشجویان، معاونت دانشجویی وزارت علوم تحقیقات و فناوری، دفتر مرکزی. مشاوره با همکاری دانشگاه علم و صنعت
- مظفری نیا، ف و همکاران.(۱۳۹۳).«رابطه بین سلامت معنوی و شادکامی دانشجویان».فصلنامه آموزش بهداشت ارتقای سلامت.شماره ۲
- یعقوبی، ا و همکاران.(۱۳۹۲). رابطه بهزیستی معنوی و امیدواری با رضایت از زندگی در سالمندان.روانشناسی و دین . شماره ۳
- Fisher,J.( 2010).Item response theory analysis of the spiritual well-being questionnaire , Religions, 1.
- Frisch,M.B.(2006).Quality of life of therapy: Applying life satisfaction approach to positive psychology and cognitive therapy. New Jersey: John Wiley and Sons.
- 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
- Hartz, G. W.(2005). Spirituality and Mental Health: Clinical Applications, New York; Haworth press
- Hoseinchari M, Khaje L, Keshkaran.( 2012). Relational skills and happiness in girls students. The 6th seminar of college students. Mental health; 289-91

- Keshavarz A, Molavi H, Kalantari M.(2009). The relationship between vitality and demographic variables with happiness in Isfahan population. *Psychological Studies*: 4
- Kimball, M, & W, Robert.(2006). *Utility and happiness*.University of Michigan.
- Makikangas A, Kinnunen U, Feldt T.(2004). Self-esteem,dispositional optimism, and health: Evidence from cross-lagged data on employees. *Journal of Research in Personality*;38
- Meyers, D.(2001). The friends, funds, and faith of happy people. *American psychology*, 55
- Pullmann H, Allik J.(2000). The Rosenberg Self-Esteem Scale: its dimensionality, stability and personality correlates in Estonian. *Personality and Individual Differences*;28
- Surbhi, K.(2013). Bruce Greyson, Near - Death Experiences and Spiritual Well-Being Surbhi Khanna. *Journal of Religion and Health*, original paper.
- Wigfield, A. Karpathin .(1991). Who am I & What Can I do? Children's Self-Concepts & Motivation. *Achievement Situations Educational Psychologist*: 26



