

پیش بینی معنای زندگی بر اساس انعطاف پذیری روان شناختی و بهزیستی معنوی در زنان متأهل

Predicting the Meaning of Life Based on Psychological Flexibility and Spiritual Well-being in Married Women

ک. شیمایزدانی / کارشناسی ارشد روان شناسی مثبت گرایی دانشکده الهیات و معارف اسلامی هدی، قم، ایران.
قدسیه ابراهیم پور / استادیار گروه روان شناسی و مشاوره دانشکده الهیات و معارف اسلامی هدی، قم، ایران.

✉ Shima Yazdani / MA of Positive Psychology, Huda Faculty of Theology and Islamic Knowledge, Qom, Iran
shimayazdani1401@gmail.com
Qodsiya Ibrahim-pour / Assistant Professor in Department of Psychology and Consultation, Huda Faculty of Theology and Islamic Knowledge, Qom, Iran

Abstract

The present research was conducted with the aim of predicting the meaning of life based on psychological flexibility and spiritual well-being in married women of Qom city. This research was applied in terms of purpose and descriptive of correlation type in terms of method. The statistical population consisted of all married women of Qom city, among whom 250 married women were selected as a sample, based on Tabachnik and Fidel's formula, using available sampling method. Data collection tools included Steiger and Fraser's meaning of life scale (2006), Bond et al.'s acceptance and action scale (2007), and Deshiri et al.'s spiritual well-being scale (1392 SH). Data analysis was done using Pearson's correlation coefficient test and simultaneous regression with the help of SPSS 24 software. The findings showed that there is a significant relationship between psychological flexibility and the meaning of life, as well as between spiritual well-being and the meaning of life. Psychological flexibility could predict

چکیده

تحقیق حاضر با هدف پیش بینی معنای زندگی بر اساس انعطاف پذیری روان شناختی و بهزیستی معنوی در زنان متأهل شهر قم صورت گرفت. این تحقیق از حیث هدف، کاربردی و از حیث روش، توصیفی از نوع همبستگی بود. جامعه آماری، کلیه زنان متأهل شهر قم بودند که بر اساس فرمول تاباچنیک و فیدل، ۲۵۰ نفر از زنان متأهل با روش نمونه گیری در دسترس به عنوان نمونه انتخاب شدند. ابزار گردآوری داده ها شامل مقیاس معنای زندگی استایگر و فرایزر، مقیاس پذیرش و عمل (انعطاف پذیری روان شناختی) بوند و همکاران و مقیاس بهزیستی معنوی دهشیری و همکاران بود. تجزیه و تحلیل داده ها با استفاده از آزمون ضریب همبستگی پیرسون و رگرسیون هم زمان با کمک نرم افزار spss 24 صورت گرفت. یافته ها نشان داد بین انعطاف پذیری روان شناختی و معنای زندگی و نیز بین بهزیستی معنوی و معنای زندگی رابطه معنادار وجود دارد. انعطاف پذیری روان شناختی، بیشتر و بهتر از بهزیستی معنوی توانست تغییرات

changes in the meaning of life more and better than spiritual well-being. These findings can, in addition to reducing the previous contradictions regarding the research background, lead researchers and psychologists to pay more attention to the religious component in conducting related research and the role of religious teachings, psychological flexibility and spiritual well-being in increasing the meaning of life.

Key words: meaning of life, psychological flexibility, spiritual well-being.

متغیر معنای زندگی را پیش‌بینی کند. این یافته‌ها می‌تواند علاوه بر کاهش تناقضات قبلی درخصوص پیشینه تحقیق، پژوهشگران و روان‌شناسان را بیش‌ازپیش به سمت توجه به مؤلفه دین در انجام پژوهش‌های مرتبط و نقش آموزه‌های دینی، انعطاف‌پذیری روان‌شناختی و بهزیستی معنوی در افزایش معنای زندگی سوق دهد.

کلیدواژه‌ها: معنای زندگی، انعطاف‌پذیری روان‌شناختی، بهزیستی معنوی.

مقدمه

نهاد خانواده به‌عنوان پایه‌ای اساسی یک جامعه است و در رأس آن زن خانواده قرار دارد که اساس یک خانواده است؛ درنتیجه وجود خانواده‌های سالم، منوط به وجود مادران و زنان با سلامت روان خوب است که می‌تواند نقش مؤثری در برقراری سلامت خانواده و جامعه ایفا کند.

یکی از متغیرهایی که در این تحقیق مورد مطالعه قرار می‌گیرد، معنای زندگی^۱ بر اساس انعطاف‌پذیری روان‌شناختی^۲ و بهزیستی معنوی^۳ است. معنای زندگی می‌تواند به‌عنوان یک محافظ قوی در برابر مسائل و شرایط پُرآسترس زندگی عمل کند. معنای زندگی همان حس ارتباط با خالق، دارا بودن هدف و دنبال کردن اهداف بالارزش و در نهایت رسیدن به درجات رشد و کمال است.

معنا در زندگی، یکی از عوامل بهزیستی انسان و رضایت از زندگی است. جست‌وجو برای معنا، اساس سلامت روانی است. نبود معنا در زندگی باعث بروز احساس پوچی و ناامیدی شده و بهزیستی فرد کم می‌شود. در مقابل، هدف یا معنا در زندگی باعث احساس خشنودی و نگرش مثبت به زندگی می‌شود که منجر به احساس بهزیستی بهتر و سلامت فرد خواهد شد.

افرادی که معنای زندگی را درک کرده‌اند توانایی رویارویی با حوادث دشوار و پُرتنش را دارند و با صرف انرژی و وقت لازم می‌توانند با سربلندی این شرایط تنش‌زا را پشت سر بگذارند (دلیری، فتاحی اندییل و دوگانه‌ای فرد، ۱۴۰۱). معنای زندگی به‌گونه‌ای است که نمی‌توان آن را به‌طور کامل درک کرد. برای خودشناسی و یافتن معنای زندگی باید قواعدی را رعایت کرد. بُعد معنوی زندگی، مفهومی

1. The meaning of life
2. Psychological flexibility
3. Spiritual well-being

ذهنی و شخصی است که هر فردی برای خودش می‌سازد. معنای زندگی یکی از مهم‌ترین موضوعات عصر حاضر است؛ چراکه زندگی‌های فاقد معنا، موجب دغدغه‌های زیادی در جوامع امروزی شده است، ولی در این میان آنچه امیدبخش است، این است که ما می‌توانیم معنا را به وجود آوریم و آفرینش معنایی که تکیه گاه ما در زندگی باشد، یکی از مهم‌ترین وظایف ماست. معنای زندگی در زمان‌ها و افراد مختلف، متفاوت است؛ از این رو آنچه مهم است معنای زندگی به‌طور عمومی نیست، بلکه هر فرد باید معنی و هدف زندگی خود را در لحظاتی دیگر بیابد (تجربه‌کار، غروی، رودسری، حسنی، ساطعی و پوراحسان، ۱۴۰۰).

قرآن کریم، عالم را معنادار می‌بیند و هیچ چیز در این عالم بی‌هدف و یا باطل آفریده نشده است و انسان هم به‌عنوان جزئی از این هستی، بیهوده خلق نشده است.

قرآن کریم، آخرین کتاب آسمانی، توجه زیادی به معناداری زندگی کرده است و با مصادیق بسیاری به معناها و اهداف آن نیز اشاره داشته است. قرآن نه تنها خلقت و آفرینش را معنادار می‌داند، بلکه تمام وقایع زندگی، رنج‌ها و مشکلات در کنار خوشی‌ها و راحتی‌ها را هم معنادار می‌داند و به انسان متذکر می‌شود که بین وقایع عالم پیوستگی وجود دارد و از او می‌خواهد که به تفکر و کشف آن معانی بپردازد (زاده محمدی و همکاران، ۱۳۹۶). این باور که زندگی با مرگ پایان نمی‌یابد و پس از مرگ نیز ادامه دارد، تا حد بسیار زیادی در معنادار کردن زندگی مؤثر است. معنای زندگی در نهج‌البلاغه از جایگاه ویژه‌ای برخوردار و بسیار حائز اهمیت است (شجاعی، غروی و جان‌بزرگی، ۱۳۹۱).

حضرت علی علیه السلام هم در نهج‌البلاغه طی صحبت پیرامون خدا، انسان، دنیا و آخرت و علت خلقت انسان به موضوع معنای زندگی پرداخته است. از نظر ایشان عالم در کلیت خود با معنی است. آن حضرت با محوریت ایدئال‌های اخلاقی و معنوی، الگوی نظری معنای زندگی را بیان کرده است (شجاعی و همکاران، ۱۳۹۱).

مفهوم «زندگی» که در قرآن کریم با تعبیر «حیات» (قصص: ۲۰) از آن نام برده شده است، کلیدواژه مهمی در فهم معنای زندگی است. بررسی آیات قرآن نشان می‌دهد که زندگی به سه معنا به کار رفته است: در دسته‌ای از آیات مراد از زندگی، حیات دنیاست (بقره: ۲۱۲) که محدوده تولد تا مرگ را شامل می‌شود؛ دسته دوم، حیات را به معنای زندگی پس از مرگ می‌داند (عنکبوت: ۶۴)؛ و دسته سوم، زندگی برخی از انسان‌ها را مصداق حیات طیبه (نحل: ۹۷) و زندگی بعضی دیگر را مصداق مرگ و ممات (انعام: ۱۲۲) برمی‌شمارد. زندگی دنیوی در قرآن کریم در عین جالب و جذاب بودن (حدید: ۲۰)، فریبنده (آل عمران: ۱۸۵)، بازیچه (انعام: ۳۲)، کالایی اندک (رعد: ۲۶) و زودگذر و فانی (کهف: ۴۵) توصیف شده، و زندگی آخرت نیز با توصیفات نظیر زندگی حقیقی (عنکبوت: ۶۴)، خانه دائمی (غافر: ۳۹)، زندگی بهتر

برای پرهیزکاران (یوسف: ۱۰۹) و فناپذیر (اعلی: ۱۷) بیان شده است. مفهوم دیگری که در بررسی معنای زندگی اهمیت دارد، هدف‌دار بودن و عبث نبودن زندگی دنیاست. در این مجموعه آیات، خداوند متعال از طرفی بر معناداری زندگی تأکید می‌کند (دخان: ۳۸ و ۳۹) و هرگونه بیهوده‌انگاری خلقت را امری باطل شمرده (قیامت: ۹۲) و کسانی را که بر این باورند، نکوهش می‌کند (ص: ۲۷)، و از طرف دیگر اهدافی را برای خلقت آفرینش بیان می‌کند. برخی از این آیات هدف از خلقت و آفرینش انسان را تعقل و اندیشه (غافر: ۶۷) و شناخت پروردگار عالم (طارق: ۱۲) معرفی می‌نماید.

یکی دیگر از متغیرهایی که در این تحقیق مورد بررسی و مطالعه قرار می‌گیرد، انعطاف‌پذیری روان‌شناختی است که سازگارکننده افکار و رفتار فرد با تغییرات شرایط محیطی می‌باشد. انعطاف‌پذیری روان‌شناختی مجموعه رفتارهایی است که فرد برای رسیدن به ارزش‌هایش انجام می‌دهد. اگر رفتارهای فرد در راستای ارزش‌هایش نباشد، فرد زندگی‌اش را بدون معنا و هدف و سراسر درد و رنج می‌بیند. انعطاف‌پذیری روان‌شناختی باعث می‌شود که فرد علاوه بر رفتارهای ارزشمندانه، تعهد در عمل نیز داشته باشد. بر این اساس شواهد حاکی از آن است که انعطاف‌پذیری روان‌شناختی با بهزیستی روانی و آسیب‌پذیری در طیف وسیعی از ناراحتی‌ها رابطه دارد (دلیری و همکاران، ۱۴۰۱).

انعطاف‌پذیری روان‌شناختی، توانایی برقراری ارتباط با زمان حال است و اینکه فرد بتواند بر اساس آنچه در شرایط خاصی از او انتظار می‌رود رفتار خود را تغییر دهد و یا بر رفتار کنونی خود که با ارزش‌های فردی او همخوانی دارد، پافشاری کند. انعطاف‌پذیری روان‌شناختی به وسیله شش فرایند به دست می‌آید که این فرایندها شامل پذیرش، خنثی‌سازی (گسلش)، خودمینه‌ای، برقراری تماس با لحظه جاری، ارزش‌ها و عمل متعهدانه است (حسینی‌نژاد، البرزی و مام شریفی، ۱۴۰۰).

این متغیر، بسیاری از توانایی‌های انسان را شامل می‌شود؛ از تشخیص و سازگاری با خواسته‌های متفاوت محیطی گرفته تا تغییر راهبردهای رفتاری. زمانی که این راهبردها عملکرد فردی و اجتماعی شخص را به خطر می‌اندازد، انعطاف‌پذیری روان‌شناختی موجب حفظ تعادل میان حوزه‌های متفاوت زندگی می‌گردد (رئسی ناصحی و همکاران، ۱۳۹۹).

یکی دیگر از متغیرهایی که معنای زندگی را بر اساس آن مورد بررسی قرار می‌دهد، بهزیستی معنوی است، که بهزیستی معنوی تمایل به جست‌وجوی معنا و هدف وجود انسان، عادت به سؤال کردن از هر چیز و باعث درک مسائل ذهنی شده است. برخی آن را مشتمل بر بهزیستی مذهبی (ارتباط با خدا) و وجودی (ارتباط با جهان) می‌دانند که احساس معنا، رضایت و هدفمندی در زندگی را شامل می‌شود. بعضی آن را دارای بُعد روانی (هدفمندی در زندگی و رضایت از آن) و مذهبی (رابطه فرد با خداوند یا نیرویی ماورایی) می‌دانند.

بهزیستی معنوی نوعی حس یکپارچگی و کامل بودن به فرد می‌دهد که موجب می‌شود فرد علاوه بر خود به فکر دیگران نیز باشد و علم و بینشش افزایش یابد و علاقه‌اش به فوق نیازهای معمولی گسترش یابد. بررسی‌ها نشان می‌دهد که باورهای مذهبی و اعمال دینی بر بهزیستی معنوی تأثیر مثبتی دارد (میکائیلی منیع، طباطبایی و راد معصومی، ۱۴۰۰).

بهزیستی معنوی از منظر قرآن همان توجه و اهتمام به باطن تعالیم و آموزه‌های نظری و عملی دین، پاک کردن نفس از تعلق به مادیات و آراستن آن به روحانیت احکام دین مبین اسلام، در پرتو توجه و تدبیر خالصانه و زینت دادن آن به نورانیت جاری و ساری در نظام آفرینش و از رهگذر طهارت و خلوص عارفانه است؛ از این رو ساحت حقیقی و زیر بنای اصلی معنویت را باید در باطن خود انسان و بطن خانواده جست‌وجو کرد. بهزیستی معنوی بعدی از سلامت است که ریشه در فطرت بشر دارد. فطرت بشر با پذیرش هر دینی و یا حتی بی‌دینی تمایل به کمک گرفتن از یک قدرت بالاتر دارد. از دیدگاه قرآن، انسان هنگامی به بهزیستی معنوی می‌رسد که جایگاه خود در عالم هستی و نسبت خود با خالق و رب خویش را بشناسد. نگرش صحیح به حیات دنیوی داشته باشد و رابطه آن را با حیات جاوید به‌خوبی درک کرده و همواره نگاهش معطوف به حیات جاوید باشد. با نگاهی حتی ظاهری به دنیای کنونی، متوجه می‌شویم هرچه اعضای خانواده از هویت دینی خود فاصله می‌گیرند تا به خیال خود، آزادتر و راحت‌تر زندگی کنند، بیشتر دچار بی‌ارزشی و احساس پوچی می‌شوند.

با توجه به مطالب بیان‌شده و تأثیر انعطاف‌پذیری روان‌شناختی و بهزیستی معنوی بر معنای زندگی، به نظر می‌رسد کمتر پژوهشی به بررسی تأثیر انعطاف‌پذیری روان‌شناختی و بهزیستی معنوی بر معنای زندگی پرداخته باشد؛ لذا پژوهش حاضر در پی پاسخگویی به این مسئله می‌باشد که آیا معنای زندگی بر اساس انعطاف‌پذیری روان‌شناختی و بهزیستی معنوی در زنان متأهل شهر قم قابل پیش‌بینی است؟

روش پژوهش

تحقیق حاضر از نوع هدف، کاربردی و از حیث روش تحقیق، توصیفی از نوع همبستگی است. در تحقیقات همبستگی به‌جای بررسی رابطه علی و معلولی، رابطه دو یا چند متغیر توصیف می‌شود. طرح تحقیق همبستگی، روابط بین متغیرها را بدون کنترل یا دست‌کاری آنها بررسی می‌کند. مطالعات همبستگی، قدرت و یا جهت رابطه بین دو (یا چند) متغیر را منعکس می‌کند. در این تحقیق، متغیر ملاک، معنای زندگی و متغیرهای پیش‌بین، انعطاف‌پذیری روان‌شناختی و بهزیستی معنوی هستند. جامعه آماری تحقیق حاضر شامل کلیه زنان متأهل ساکن شهر قم بودند. بر اساس فرمول تاباچنیک و فیدل تعداد ۲۵۰ نفر با استفاده از روش نمونه‌گیری در دسترس به‌عنوان نمونه انتخاب شدند.

ابزار سنجش

ابزار گردآوری داده‌ها در این تحقیق، پرسش‌نامه بود. زنان متأهل به پرسش‌نامه‌های پذیرش و عمل بوند^۱ و همکاران (۲۰۱۱)، مقیاس بهزیستی معنوی دهشیری و همکاران (۱۳۹۲) و مقیاس معنای زندگی استایگر و فرایزر^۲ (۲۰۰۶) پاسخ دادند، و سپس با استفاده از نرم‌افزار SPSS 24 و آزمون‌های همبستگی پیرسون و رگرسیون، داده‌ها تحلیل و بررسی شدند. از آنجایی که این تحقیق در بافت جامعه ایران که یک بافت اسلامی است انجام شده، برای بررسی بهزیستی معنوی از پرسش‌نامه بومی که توسط پژوهشگران داخلی ساخته شده، استفاده شده است، که این کار موجب می‌شود یافته‌های به‌دست‌آمده معتبرتر و سنخیت بیشتری با فرهنگ و ویژگی‌های ارزشی جامعه هدف داشته باشد و بهتر بتوان به نتایج تحلیل آنها اعتماد کرد.

پرسش‌نامه معنای زندگی

مقیاس معنای زندگی یک ابزار ۱۰ گویه‌ای است که توسط استایگر و فرایزر (۲۰۰۶) مورد استفاده قرار گرفت. آزمودنی‌ها به هریک از گویه‌های این پرسش‌نامه بر روی این طیف لیکرت ۷ درجه‌ای (از ۱ برای کاملاً غلط تا ۷ برای کاملاً درست) پاسخ می‌دهند. ذکر این مطلب لازم به نظر می‌رسد که در سؤال ۹ نمره‌گذاری به‌صورت معکوس است و در نهایت مجموع نمرات به‌دست‌آمده از پاسخ به این سؤال‌ها، شاخص معنای زندگی است. سازندگان مقیاس پایایی و روایی آن را مطلوب گزارش کرده‌اند. به‌منظور بررسی پایایی مقیاس از آلفای کرونباخ استفاده شده، که میزان آلفا برای این مقیاس ۰/۸۸ به‌دست آمده است.

پرسش‌نامه بهزیستی معنوی

پرسش‌نامه بهزیستی معنوی توسط دهشیری و همکارانش در سال ۱۳۹۲ ساخته شد. این ابزار دارای ۴۰ سؤال است که در یک طیف ۵ درجه‌ای از کاملاً مخالفم تا کاملاً موافقم نمره‌گذاری می‌شود. در پژوهش دهشیری و همکاران (۱۳۹۲) روایی و پایایی این ابزار مورد بررسی قرار گرفته است. آلفای کرونباخ کل پرسش‌نامه ۰/۸۴ و آلفای کرونباخ زیرمقیاس ارتباط با خدا ۰/۹۳، ارتباط با طبیعت ۰/۹۱ و ارتباط با دیگران ۰/۸۵ به‌دست آمده است؛ همچنین پایایی آزمون - بازآزمون کل پرسش‌نامه ۰/۸۶ و پایایی آزمون - بازآزمون زیرمقیاس ارتباط با خدا ۰/۸۱، ارتباط با طبیعت ۰/۸۹ و ارتباط با دیگران ۰/۸۰ به‌دست آمده است، که همه آنها در سطح $P > 0.01$ و معنادار بود. برای بررسی روایی پرسش‌نامه نیز از روایی واگرا (پرسش‌نامه اختلال روانی یا سلامت عمومی) و هم‌گرا (مقیاس بهزیستی معنوی،

1. Bond

2. Sticker & Freezer

پرسش‌نامه عمل به باورهای مذهبی و مقیاس رضایت از زندگی) استفاده شد. بر این اساس همبستگی این ابزار با مقیاس بهزیستی معنوی $0/65$ ، با پرسش‌نامه عمل به باورهای مذهبی $0/52$ ، با پرسش‌نامه رضایت از زندگی $0/53$ و با پرسش‌نامه اختلال روانی $0/72$ - به‌دست آمد، که همه آنها در سطح $P > 0/01$ معنی‌دار بودند؛ همچنین تحلیل عاملی نشانگر وجود چهار عامل اصلی در پرسش‌نامه بود که سازندگان مقیاس پایایی و روایی آن را مطلوب گزارش کرده‌اند.

پرسش‌نامه استاندارد انعطاف‌پذیری روان‌شناختی (CFI)

این پرسش‌نامه را بوند و همکاران (۲۰۱۱) ساخته‌اند. یک نسخه ۱۰ ماده‌ای از پرسش‌نامه اصلی AAQ-۱ است که هیز و همکاران (۲۰۰۶) ساخته‌اند. این پرسش‌نامه سازه‌ای را می‌سنجد که به تنوع، اصلاح‌پذیرش، اجتناب تجربه‌ای و انعطاف‌ناپذیری روان‌شناختی برمی‌گردد. نمرات بالاتر نشان‌دهنده انعطاف‌پذیری روان‌شناختی بیشتر است. مشخصات روان‌سنجی نسخه اصلی بدین شرح است: نتایج ۲۸۱۶ شرکت‌کننده با شش نمونه نشان داد که این ابزار پایایی، روایی و اعتبار سازه رضایت‌بخشی دارد. میانگین ضریب آلفا $0/84$ ($0/88 - 0/78$) و پایایی بازآزمایی در فاصله ۳ و ۱۲ ماه به ترتیب $0/81$ و $0/79$ به‌دست آمد. نتایج نشان داد که پرسش‌نامه پذیرش و عمل - نسخه دوم به‌صورت هم‌زمان، طولی و افزایشی دامنه‌ای از نتایج از سلامت ذهنی تا میزان غیبت از کار را پیش‌بینی می‌کند که همسان با نظریه زیربنایی آن است. این ابزار همچنین اعتبار تمیزی مناسبی را نشان می‌دهد و به نظر می‌رسد AAQ-II مفهوم مشابه با AAQ-I را اندازه می‌گیرد، اما ثبات روان‌سنجی بهتری دارد (بوند و همکاران، ۲۰۱۱). در ایران عباسی، فتی، مولودی و ضرابی (۱۳۹۱) مشخصات روان‌سنجی این پرسش‌نامه را در پژوهشی گزارشی دادند. تحلیل عاملی اکتشافی دو عامل اجتناب از تجارب هیجانی و کنترل روی زندگی را گزارش داد؛ همچنین همسانی درونی و ضریب تنصیف پرسش‌نامه رضایت‌بخش بود ($0/89 - 0/71$)؛ به‌علاوه اجتناب تجربه‌ای از هیجان با نشانه‌های افسردگی و اضطراب، مشکل در تنظیم هیجان و شاخص‌های ناراحتی در پرسش‌نامه سلامت روان رابطه معنی‌داری را نشان داد؛ همچنین نتیجه روایی افتراقی نشان داد عامل اجتناب از تجارب هیجانی در دو گروه بالینی و غیربالینی تفاوت معناداری دارد، ولی عامل کنترل روی زندگی تفاوت معناداری در دو گروه نشان نداد.

یافته‌های پژوهش

در این پژوهش از کل ۲۵۰ نفر شرکت‌کننده خانم که همگی متأهل هستند، ۷۶ درصد ۲۰-۳۰ سال، ۱۴ درصد ۳۱-۴۰ سال و ۱۰ درصد ۴۱-۵۰ سال سن دارند که در این میان رده سنی ۲۰-۳۰ سال ۳۰ درصد بسیار بالاتری نسبت به دیگر رده‌ها دارد.

در بخش آماری استنباطی جهت بررسی فرضیه‌ها و سؤال‌های تحقیق از شاخص‌های آماری همبستگی پیرسون، رگرسیون چندگانه گام به گام استفاده شد، که نتایج به دست آمده در جدول ذیل ارائه خواهد شد.

– فرضیه اول: بین انعطاف پذیری روان شناختی و معنای زندگی رابطه وجود دارد.

جدول ۴-۵: همبستگی مؤلفه پذیرش، عمل و معنای زندگی

معنای زندگی		پذیرش و عمل	
معنای زندگی	ضریب همبستگی پیرسون	۱	
	سطح معناداری		
پذیرش و عمل	ضریب همبستگی پیرسون	0/137**	۱
	سطح معناداری	0/03	

همان‌طور که در جدول ۴-۵ مشاهده می‌شود، معنای زندگی با مؤلفه پذیرش و عمل در سطح معناداری 0/05، رابطه معنادار دارد که ضریب همبستگی نشان از مثبت بودن این رابطه است.

– فرضیه دوم: بین بهزیستی معنوی و معنای زندگی در زنان متأهل رابطه وجود دارد.

جدول ۴-۶: همبستگی مؤلفه‌های بهزیستی معنوی و معنای زندگی

معنای زندگی	ارتباط با خدا	ارتباط با خود	ارتباط با دیگران	ارتباط با طبیعت	بهزیستی معنوی
معنای زندگی	ضریب همبستگی	۱			
	سطح معناداری				
ارتباط با خدا	ضریب همبستگی	0/167**	۱		
	سطح معناداری	0/008			
ارتباط با خود	ضریب همبستگی	0/067	0/176**	۱	
	سطح معناداری	0/290	0/005		
ارتباط با دیگران	ضریب همبستگی	0/024	0/468**	0/349**	۱
	سطح معناداری	0/007	0/00	0/00	
ارتباط با طبیعت	ضریب همبستگی	0/025-	0/151	0/358-	0/263-
	سطح معناداری	0/690	0/018	0/00	0/00
بهزیستی معنوی	ضریب همبستگی	0/150	0/363	0/526	0/357**
	سطح معناداری	0/018	0/00	0/00	0/00

همان‌طور که در جدول ۴-۶ مشاهده می‌شود، همبستگی معنای زندگی با بهزیستی معنوی با ضریب 0/15 و سطح معناداری 0/018 به‌دست آمده است و چون $0/05 \text{ sig} <$ و ضریب همبستگی مثبت است، بین آنها رابطه‌ی خطی با شیب مثبت یعنی رابطه‌ی مستقیم وجود دارد.

همچنین همبستگی معنای زندگی با مؤلفه‌های بهزیستی معنوی شامل ارتباط با خدا با ضریب 0/167 و سطح معناداری 0/008، ارتباط با خود با ضریب 0/067 و سطح معناداری 0/29، ارتباط با دیگران با ضریب 0/024 و معناداری 0/7 و در ارتباط با طبیعت با ضریب 0/25- و سطح معناداری 0/69 به‌دست آمده است که در همه‌ی آنها به‌جز ارتباط با خدا $0/05/\text{Sig} >$ است که نشان می‌دهد بین آنها رابطه‌ی خطی وجود ندارد، اما با مؤلفه‌ی ارتباط با خدا $0/05/\text{sig} <$ و ضریب همبستگی مثبت است که نشان از رابطه‌ی خطی مستقیم میان آنها دارد. در رابطه با همبستگی میان مؤلفه‌های بهزیستی معنوی چون در همه‌ی آنها $0/05/\text{sig} >$ است و با توجه به اینکه ضریب همبستگی آنها مثبت است؛ پس بین آنها رابطه‌ی خطی مستقیم وجود دارد.

- فرضیه‌ی اصلی: معنای زندگی بر اساس انعطاف‌پذیری روان‌شناختی و بهزیستی معنوی در زنان متأهل قابل پیش‌بینی است.

جدول ۷-۷: پیش‌بینی معنای زندگی بر اساس انعطاف‌پذیری روان‌شناختی و بهزیستی معنوی

گام	ضریب تعیین r^2	مجذور ضریب تعیین R	همبستگی چندگانه تنظیم شده	فاصله‌ی اعتماد	F	سطح معناداری
پذیرش و عمل	0/137	0/019	0/015	4/832	4/768	0/030
ارتباط با خدا	0/167	0/028	0/024	5/33	7/052	0/008
بهزیستی معنوی	0/15	0/023	0/019	5/355	5/697	0/018

جدول ۸-۴: ضرایب در مدل اول پیش‌بینی

مدل B	ضرایب غیراستاندارد		ضرایب استاندارد شده	t	معناداری
	خطای استاندارد	بتا			
۱	(ثابت)	0/358		4/242	0/00
	پذیرش و عمل	0/108	0/49	2/184	0/030

جدول ۹-۴: ضرایب در مدل دوم پیش‌بینی

معناداری	t	ضرایب استاندارد شده	ضرایب غیراستاندارد		مدل B	
			بتا	خطای استاندارد		
0/33	2/142		1/693	3/626	(ثابت)	۲
0/008	2/656	0/167	0/600	1/593	ارتباط با خدا	

جدول ۱۰-۴: ضرایب در مدل سوم پیش‌بینی

معناداری	t	ضرایب استاندارد شده	ضرایب غیراستاندارد		مدل B	
			بتا	خطای استاندارد		
0/1	-3/314		0/508	-1/682	(ثابت)	۳
0/018	2/387	0/150	0/387	0/924	بهزیستی معنوی	

معنای زندگی به‌عنوان متغیر ملاک و انعطاف‌پذیری روان‌شناختی و بهزیستی معنوی به‌عنوان متغیر پیش‌بینی وارد معادلهٔ رگرسیون گام‌به‌گام شدند. در تفسیر یافته‌ها این‌گونه مطرح می‌شود که با افزایش یک انحراف در نمرهٔ پذیرش و عمل، نمرهٔ معنای زندگی ۱۴٪ انحراف استاندارد (مقدار Beta) افزایش خواهد یافت؛ همچنین با افزایش یک انحراف در نمرهٔ ارتباط با خدا، نمرهٔ معنای زندگی ۱۷٪ انحراف استاندارد (مقدار Beta) نیز افزایش خواهد یافت؛ در نهایت با افزایش یک انحراف در نمرهٔ انعطاف‌پذیری روان‌شناختی، نمرهٔ معنای زندگی ۱۵٪ انحراف استاندارد (مقدار Beta) نیز افزایش خواهد یافت.

بحث و نتیجه‌گیری

در این تحقیق ارتباط بین انعطاف‌پذیری روان‌شناختی و بهزیستی معنوی و زیرمؤلفه‌های هریک با معنای زندگی بررسی شد. نتایج حاصل از آزمون فرضیه‌ها به این صورت است:

– فرضیهٔ فرعی اول: بین انعطاف‌پذیری روان‌شناختی و معنای زندگی در زنان متأهل شهر قم رابطه وجود دارد.

این یافته از یک‌سو با برخی از تحقیقات داخلی و خارجی در حیطهٔ روان‌شناسی همسویی داشت و از سوی دیگر بر آموزه‌های دینی مبتنی بر ارتباط انعطاف‌پذیری روان‌شناختی با هدف و معنای زندگی

صحه گذاشت. در میان تحقیق‌های داخلی می‌توان به تحقیق دلیری و همکاران (۱۴۰۱)، سلطانی بناوندی و همکاران (۱۳۹۸) اشاره کرد. ما در این تحقیق سعی کردیم رابطه انعطاف‌پذیری روان‌شناختی را با معنای زندگی فرد بررسی کنیم که در تحقیق‌های قبلی چنین چیزی مورد بررسی قرار نگرفته است. در این تحقیق به این مسئله اشاره شد که هرچه انعطاف‌پذیری فرد بیشتر شود، زندگی فرد معنادارتر می‌شود. با توجه به تحقیق حاضر بیان شد که انعطاف‌پذیری روان‌شناختی، متغیری مهم در روان‌شناسی و به‌عنوان یکی از متغیرهای مرتبط با معنای زندگی و تأثیرگذار بر معنای زندگی محسوب می‌شود. این ادعا را می‌توان از منظر روان‌شناسی و دینی به این صورت تبیین کرد که از منظر روان‌شناختی، وجود رابطه معنادار بین انعطاف‌پذیری روان‌شناختی و معنای زندگی به این دلیل به‌دست آمد که انعطاف‌پذیری روان‌شناختی یک متغیر کلیدی در تعیین معنای زندگی محسوب می‌شود.

- فرضیه فرعی دوم: بین بهزیستی معنوی و معنای زندگی در زنان متأهل شهر قم رابطه وجود دارد. بین بهزیستی معنوی با معنای زندگی، رابطه خطی با شیب مثبت وجود دارد که یک رابطه مستقیم است. یافته دیگر تحقیق حاضر که نتیجه آزمون فرضیه فرعی دوم است، وجود ارتباط معنادار، اما ضعیف بین بهزیستی معنوی و معنای زندگی بود. این یافته با یافته تحقیق‌های داخلی نظیر جواهری و همکاران (۱۴۰۰)، حاجلو و همکاران (۱۳۹۷)، نعمتی و همکاران (۱۳۹۷)، حاجلو و همکاران (۱۳۹۴) همسو بود؛ این قبیل یافته‌ها از دو منظر روان‌شناختی و دینی قابل تبیین هستند. یافته‌های تحقیق حاضر نشان داد که بهزیستی معنوی و تحول اخلاقی در پیش‌بینی معنای زندگی نقش مؤثری دارد. در راستای فراهم نمودن پشتوانه نظری برای یافته‌های این تحقیق می‌توان به تعریف بهزیستی معنوی اشاره نمود. بهزیستی معنوی حالتی از سلامتی است که بیانگر احساسات، رفتارها و شناخت‌های مثبت از ارتباط با خود، دیگران، طبیعت و موجودی برتر است. در تبیین دیگری برای این یافته می‌توان به بیانات بزرگان دین استناد نمود. حضرت علی علیه السلام الگوی نظری معنای زندگی را بیان محوریت ایدئال‌های اخلاقی و معنوی معرفی نموده است؛ به‌گونه‌ای که یکی از منابع مهم معنای زندگی در *نهج البلاغه* عبارت‌اند از: انجام اعمال و رفتارهای اخلاقی - معنوی؛ مانند نیاز و نیایش، صدقه دادن، کمک کردن به نیازمندان، کار کردن برای تأمین معیشت زندگی. به عقیده علامه محمدتقی جعفری انسان زمانی می‌تواند زندگی معناداری داشته باشد که سرلوحه زندگی خود را آرمان‌های اخلاقی والا قرار دهد. به باور او، تنها خواسته اصیل دین و اخلاق است که می‌تواند جوهر حیات ما را تفسیر کند و به آن معنا دهد. وی به‌صراحت اعلام می‌کند که اگر اخلاق و دین را از زندگی حذف کنیم، حیات ورشکسته خواهد شد و اگر فلسفه دیگری جز این دو برای حیات در نظر بگیریم، به بن‌بست خواهیم رسید. در دین اسلام بر نقش معنویت‌گرایی در سلامت جسم و روان تأکید ویژه‌ای شده است.

- فرضیه اصلی: معنای زندگی بر اساس انعطاف‌پذیری روان‌شناختی و بهزیستی معنوی در زنان متأهل شهر قم قابل پیش‌بینی است. یافته‌های تحقیق حاضر نشان داد، انعطاف‌پذیری روان‌شناختی بیشتر و بهتر از بهزیستی معنوی توانست تغییرات متغیر معنای زندگی را پیش‌بینی کند و پیش‌بینی‌کننده قوی‌تری باشد. این یافته‌ها با یافته‌های تحقیق‌های داخلی نظیر دلیری و همکاران (۱۴۰۱)، سلطانی بناوندی و همکاران (۱۳۹۸)، جواهری و همکاران (۱۴۰۰)، حاجلو و همکاران (۱۳۹۷)، نعمتی و همکاران (۱۳۹۷)، حاجلو و همکاران (۱۳۹۴) همسو بود، اما تفاوتی که تحقیق حاضر با تحقیق‌های قبلی دارد این است که تنها در این تحقیق به بررسی هر سه متغیر به‌صورت هم‌زمان پرداخته است. این یافته را می‌توان از دو منظر روان‌شناختی و دینی این‌طور تبیین کرد: ۱. از منظر روان‌شناختی، انعطاف‌پذیری روان‌شناختی فرایندی است که از طریق آن افراد می‌توانند به‌طور موفقیت‌آمیزی با استرس و حوادث آسیب‌زا سازگاری مثبت نشان دهند. با توجه به نمرات پایین‌تری که آزمودنی‌ها در مقیاس بهزیستی معنوی کسب کردند و با توجه به وجود رابطه کم و ضعیف بین بهزیستی معنوی و معنای زندگی، می‌توان گفت این متغیر نتوانست سهم چشمگیری در تبیین و توضیح تغییرات متغیر ملاک، یعنی معنای زندگی ایفا کند و نتایج آزمون رگرسیون نیز این ادعا را به‌خوبی تأیید کرد. بر اساس نتایج تحلیل همبستگی و رگرسیون، زنان متأهل مورد مطالعه در مهارت بهزیستی معنوی دچار ضعف و در مهارت انعطاف‌پذیری روان‌شناختی، قوی بودند. همین باعث شد انعطاف‌پذیری روان‌شناختی بهتر از بهزیستی معنوی بتواند تغییرات متغیر معنای زندگی را پیش‌بینی کند. با این حال، ضعف در بهزیستی معنوی موجب می‌شود معنای زندگی نیز دچار ضعف و کاهش شود. از منظر دینی، دین‌داری افراد رابطه نزدیکی با معنای زندگی آنها دارد. انعطاف‌پذیری روان‌شناختی همان صبر در برابر مصیبت و حوادث در اسلام است که به‌عنوان یکی از مؤلفه‌های دینی می‌تواند زندگی هدفمندتر و معنادارتری را به همراه آورد. در تأیید انعطاف‌پذیری روان‌شناختی از منظر امیرالمؤمنین علی علیه السلام در غرر الحکم می‌فرمایند: «ماضی یومک فائت، وآتیہ متهم، ووقتک معتتم»؛ گذشته امروزت سپری شد و آینده‌اش مورد تردید و زمان حال غنیمت است. این حدیث مصداق بارز انعطاف‌پذیری روان‌شناختی است که به ما تأکید می‌کند در زمان حال زندگی کنیم.

منابع

قرآن کریم.

تاج‌ور رستمی، سجاد؛ رحیمی خوراسگانی، فاطمه و کاظمی، ملیحه‌سادات (۱۳۹۵). بررسی اثربخشی درمان پذیرش و تعهد (اکت) بر روی افسردگی و بهزیستی معنوی و دختران نابینای شهرکرد. پژوهش‌های نوین روان‌شناختی، ۱۱(۱)، ۷۵-۸۸.

تجربه کار، مهشید؛ غروی رودسری، اهدا؛ حسنی ساطحی، میلاد و پوراحسان، سمیه (۱۴۰۰). پیش‌بینی معنای زندگی بر اساس هوش اخلاقی و دین‌داری. *مطالعات معرفتی در دانشگاه اسلامی، شماره ۱۶، ۲۵*(۱)، ۱۹۳-۲۰۵.

جواهری، عباس؛ اسماعیلی، اکرم و وکیلی، مطهره (۱۴۰۰). ارتباط بین رشد پس از سانحه و معنای زندگی با نقش واسطه‌ای بهزیستی معنوی در بیماران بهبودیافته از کرونا. *رویش روان‌شناسی، ۱۱*(۱۰)، ۹۸-۸۷.

حاجلو، نادر؛ جعفری، عیسی و حشمتی، رسول (۱۳۹۷). پیش‌بینی‌کننده‌های معنوی رضایت زناشویی پرستاران: نقش بهزیستی معنوی و معنا در زندگی. *روان‌شناسی و دین، ۹*(۲)، ۷۳-۸۴.

حسینی‌نژاد، ناهید؛ البرزی، محبوبه و مام شریفی، پیمان (۱۴۰۰). اثربخشی مشاوره شناختی رفتاری مبتنی بر درمان پذیرش و تعهد (اکت) بر انعطاف‌پذیری روان‌شناختی مادران وابسته به سوء‌مصرف مواد. *علوم روان‌شناختی، ۱۰۷*(۲۰)، ۲۰۱۱-۲۰۲۵.

دلیری، رؤیا؛ فتاحی اندیل، اعظم و دوگانه‌ای فرد، فریده (۱۴۰۱). ارائه مدل پیش‌بینی درد ذهنی (روان‌شناختی) بر اساس انعطاف‌پذیری روان‌شناختی و معنای زندگی با میانجیگری حمایت اجتماعی ادراک‌شده در افراد دارای تجربه سوگ ناشی از کرونا. *مطالعات روان‌شناختی نوجوان و جوان، ۳*(۲)، ص ۹۹-۱۱۲.

دهشیری، غلامرضا؛ سهرابی، فرامرز؛ جعفری، عیسی، نجفی، محمود (۱۳۹۲). بررسی خصوصیات روان‌سنجی مقیاس بهزیستی معنوی در دانشجویان. *مطالعات روان‌شناختی، ۴*(۳)، ۱۲۹-۱۵۰.

رئیزی ناصحی، سپیده؛ دهقانی، اکرم؛ مردای‌منش، فردین و حقایق، عباس (۱۳۹۹). پیش‌بینی سبک زندگی ارتقا‌دهنده سلامت بر اساس حس انسجام، انعطاف‌پذیری روان‌شناختی و تکان‌گری در بیماران قلبی عروقی مبتلا به چاقی. *تعالی مشاوره و روان‌درمانی، ۳۳*(۹)، ۱-۱۳.

زاده‌محمدی، علی؛ ناظری، افسانه؛ مطیع، مهدی و داروئی، پریسا (۱۳۹۶). معناداری وقایع زندگی از دیدگاه قرآن و روان‌شناسی وحدت‌مدار: مبنایی برای طراحی تمرین‌های هنری مؤثر. *الهیات تطبیقی، ۱۸*(۸)، ۳۷-۵۴.

سلطانی بناوندی، الهام؛ خضری‌مقدم، نوشیروان و بنی‌اسدی، حسن (۱۳۹۸). نقش انسجام خانواده و انعطاف‌پذیری خانواده در پیش‌بینی شادابی تحصیلی دانشجویان با میانجیگری معنای زندگی. *پژوهش‌نامه روان‌شناسی مثبت، ۵*(۳)، ۵۳-۷۰.

شجاعی، محمدصادق؛ غروی، سیدمحمد و جان‌بزرگی، مسعود (۱۳۹۱). معنای زندگی در نهج البلاغه. *مطالعات اسلام و روان‌شناسی، ۱۱*(۶)، ۳۷-۵۸.

عباسی، ایمانه؛ فتنی، لادن؛ مولودی، رضا و ضرابی، حمید (۱۳۹۱). کفایت روان‌سنجی نسخه فارسی پرسش‌نامه پذیرش و عمل نسخه دوم. *روش‌ها و مدل روان‌شناختی، ۱۰*(۳)، ۶۵-۸۰.

قاسمی، ندا؛ امیری، شعله و مولوی، حسین (۱۳۹۴). نقش بهزیستی معنوی و تحول اخلاقی در پیش‌بینی معنای زندگی دانشجویان دانشگاه. مؤسسه عالی علوم و فناوری خوارزمی. *کنفرانس بین‌المللی روان‌شناسی و علوم تربیتی*.

میکائیلی منیع، فرزانه؛ طباطبایی، سیدموسی و رادمعصومی، سیده فاطمه (۱۴۰۰). مقایسه چشم‌انداز زمان، بهزیستی معنوی و بهزیستی روان‌شناختی در جوانان معتکف و غیرمعتکف. *پژوهش در دین و سلامت، ۷*(۳)، ۶۸-۷۹.

نعمتی، معصومه؛ دوگانه‌ای فرد، فریده و بهبودی، معصومه (۱۳۹۷). مقایسه اثربخشی سه روش درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد، درمان هیجان‌مدار و درمان تلفیقی بر بهزیستی معنوی خانواده‌های مراجعه‌کننده به مراکز مشاوره شهرستان ساری. *پژوهش در دین و سلامت، ۱*(۶)، ۸۷-۹۹.

Abdolmaleki, z. Salehsedghpour, B. Bahram, A. Abdolmaleki, F. (2011). Validity and reliability of the Physical self description auestionnaire among adolescent girls. *J A pplied psycho, 14*(16), 42.

Abernety K. (1998). the menopause: preparing women for what to expect, *prof care mother child, 8*(30), 67.

Achieving health across the life span, Reported by R. Bonita for the third meeting of the global commission on women's health (1996). *World health organization publication*.

Aidin, S. (2020). *Mental health symptoms, spiritual well-being, and meaning in life among older adults living in nursing homes and community homes*.

- Allport, G. (1961). *Basic Considerations for a Psychology of Personality*. New Haven: Yale University Press.
- Allport, G. W. (1954). *The Individual and His Religion*. New York: Macmillan.
- Allport, G. W. (1964). *Pattern and Growth in Personality*. New York; Holt, Rinehart Winston.
- Apolon, Giovanni & Mosconi, Paola (1998). Review of the concept of Quality of Life assessment and discussion of the present trend in clinical research. *Nephrol Dial Transplant*, 13, 65.
- Aretia A., Creatsaa M., Lambrinouadaki, I. (2002). *Determinants of quality of life in Greek middleage*.
- Baheiraei, A. & Ghazizadeh, S. (2001). *Menopause and hormone replacement therapy*. Boshra Tehran.
- Bahram, A. & Shafizadeh, M. (2004). *Validity and reliability of body image among adolescents and adults in Tehran*. Institute for physical science department.
- Ballantine, J. (2001). Raising competent Kids: *The authoritative parenting style*. *Childhood Education*, 78(1), 46.
- Blumel, J. E. Castelo_Branco, C. Binfa, L. Gramegna, G. Tacla, X. Aracena, B. et al. (2000). *Quality of life after menopause; a population study*. *Maturitas*, 34, 17.
- Bond, F. W., Hayes, S. C., Baer, R. A., Carpenter, K. M., Guenole, N., Orcutt, H. K., Waltz, T., & Zettle, R. D. (2011). *Preliminary Psychometric Properties of the Acceptance and Action Questionnaire-II: A Revised Measure of Psychological Inflexibility and Experiential Avoidance*. *Behavior Therapy*.
- Brzyski, R. G. MA, Hatt_Santos IM, et al. (2002). Quality of life in Low Income menopausal women attending primary care clinics. *Fertil steril*, 70, 44.
- Chiu, Y. W., Moore, R. W. Hsu, C. E. et al. (2008). factors influencing women's quality of life in the later half of life. *Climacteric*, 11, 201.
- Cifcili, S. Y. Akman, M. X. (2009). I should live and finish it: A qualitative inquiry into Turkish menopause experience. *BMC family practice*. 10, 2.
- Conboy Lisa, O'connor E, Domar A. (2000). *Women at midlife: Symptoms, Attitudes and choices*. Women's health interactive.
- Coplan, R. J. Hastings, P. D. Lagace_Sequin, D. G. & Moulton, C. E. (2002). *Annis, Conference Report, 5th European Congress on Menopause*, European.
- Cash, T. F. & Hrabosky, J. I. (2004). Body image and psychosocial differences among stable average weight, currently overweight, and formerly overweight women: the role of stigmatizing experiences. *Body Image*, 1(1), 155-167.
- Cynthia, R. King, Pamela, S. (1998). *Hinds Quality of life from nursing and patient perspective*. Canada: Jones and Bartlett.
- Daly, E, Gray, A. et al. (1993). Measuring the impact of menopausal symptoms on quality of life, *BMJ*, 2, 307(6908), 836.
- Deanos, V. & Plummer, D. (1995). Sexuality and older people: *Revisiting the assumptions educational Gerontology*, 21, 209.
- Dennerstein L, Leher P, Guthrie, J. 2002. The effects of the menopausal factors on well-being. *Arch women ment Health*, 5(1)15.
- Domm, J. A., Parker - EE et al. (2000). Factors affecting access to. *Menopause information, Menopause*, 7(1), 62.