

The Role of Forgiveness and Spiritual Capital in Predicting Social Health of Students

ARTICLE INFO

Article Type
Research Article

Authors
Ameneh Zakeri
Samaneh Sadat Jafar Tabatabaei*

How to cite this article

Ameneh Zakeri, Samaneh Sadat Jafar Tabatabaei, The Effectiveness of Health Promoting Lifestyle Education on Self-Compassion and Psychological Flexibility of Elders, *Journal of Islamic Life Style Centered on Health*, 2023:7(3): 146-153.

1. PhD students, Department of Educational Psychology, Birjand Branch, Islamic Azad University, Birjand, Iran.

2. Assistant Professor, Department of Psychology, Birjand Branch, Islamic Azad University, Birjand, Iran (Corresponding Author).

ABSTRACT

Purpose: Examining the role of effective factors in the social health of students is important, because its promotion leads to the improvement of their health. Therefore, the present study was conducted with the aim of investigating the role of forgiveness and spiritual capital in predicting the social health of students.

Materials and methods: The current research was descriptive-correlational. The research population included all undergraduate students of Educational Sciences and Psychology of Azad Birjand University in the academic year 022-2023, and based on Gujersi and Morgan's table, 196 people were selected by stratified random sampling. The collection included Thomson et al.'s forgiveness questionnaires (2005), Chirian and Afrooz's spiritual vitality (2015) and Keyes' social health (1998). SPSS version 22 software and Pearson correlation test and multiple linear regression were used for data analysis.

Results: The results showed that there is a significant direct relationship between forgiveness ($r=0.572$) and spiritual capital ($r=0.568$) with social health ($p<0.01$). Also, the results showed that the components of forgiveness explain 33.1% and spiritual vitality explain 34.1% of the variance of social health.

Conclusion: The results show that forgiveness and spiritual capital can play an effective role in predicting the social health of students. Therefore, teaching and promoting spiritual capital as well as encouraging students to forgive leads to improving the social health of students.

Keywords: Forgiveness, Spiritual Capital, Social Health, Students.

* Correspondence:

Address:

Phone:

Email: tabatabae@gmail.com

Article History

Received: 2023/03/11

Accepted: 2023/04/15

نقش بخشش و سرمایه معنوی در پیش‌بینی سلامت

اجتماعی دانشجویان

آمنه ذاکری

دانشجوی دکتری، گروه روانشناسی تربیتی، واحد بیرجند، دانشگاه آزاد اسلامی، بیرجند، ایران.

سمانه سادات جعفر طباطبایی*

استادیار، گروه روانشناسی، واحد بیرجند، دانشگاه آزاد اسلامی، بیرجند، ایران (نویسنده مسئول).

چکیده

هدف: بررسی نقش عوامل موثر در سلامت اجتماعی دانشجویان دارای اهمیت است، زیرا ارتقای آن منجر به بهبود سلامت آن‌ها می‌شود. بنابراین مطالعه حاضر باهدف بررسی نقش بخشش و سرمایه معنوی در پیش‌بینی سلامت اجتماعی دانشجویان انجام شد. مواد و روش‌ها: پژوهش حاضر توصیفی-همبستگی بود. جامعه پژوهش شامل تمامی دانشجویان کارشناسی علوم تربیتی و روانشناسی دانشگاه آزاد بیرجند در سال تحصیلی ۱۴۰۲-۱۴۰۱ بودند که بر اساس جدول گجری و مورگان، ۱۹۶ نفر به روش نمونه‌گیری تصادفی طبقه‌ای انتخاب شدند. گردآوری شامل پرسش‌نامه‌های بخشش تامسون و همکاران (۲۰۰۵)، نشاط معنوی چیریان و افروز (۱۳۹۵) و سلامت اجتماعی کبیز (۱۹۹۸) بودند. جهت تحلیل داده‌ها از نرم‌افزار SPSS نسخه ۲۲ و آزمون همبستگی پیرسون و رگرسیون خطی چندگانه به شیوه گام‌به‌گام استفاده شد.

یافته‌ها: نتایج نشان داد بین بخشش ($r=0/572$) و سرمایه معنوی ($r=0/568$) با سلامت اجتماعی ارتباط مستقیم معنی‌داری وجود دارد ($p<0/01$). همچنین نتایج نشان داد که نشان داد مؤلفه‌های بخشش ۳۳/۱ درصد و نشاط معنوی، ۳۴/۱ درصد از واریانس سلامت اجتماعی را تبیین می‌کنند.

نتیجه‌گیری: نتایج نشان می‌دهد که بخشش و سرمایه معنوی می‌تواند نقش مؤثری در پیش‌بینی سلامت اجتماعی دانشجویان ایفا کنند؛ بنابراین آموزش و ارتقای سرمایه معنوی و نیز ترغیب دانشجویان به بخشش به بهبود سلامت اجتماعی دانشجویان منجر می‌شود.

واژگان کلیدی: بخشش، سرمایه معنوی، سلامت اجتماعی، دانشجویان.

تاریخ دریافت: ۱۴۰۱/۱۲/۲۰

تاریخ پذیرش: ۱۴۰۲/۰۱/۲۶

*نویسنده مسئول: tabatabaee@gmail.com

مقدمه

امروزه سلامت اجتماعی (Social Health) به‌عنوان یکی از ابعاد سلامت در کنار سلامت جسمی و روانی و معنوی نقش و اهمیت گسترده‌ای یافته است (۱). سلامت اجتماعی ارزیابی افراد از روابط اجتماعی خود نحوه واکنش دیگران در مقابل آن‌ها و چگونگی تعامل ارگان‌های اجتماعی و جامعه هست (۲). سلامت اجتماعی افراد به آن بعد از رفاه یک فرد اشاره می‌کند که به چگونگی تعامل آن فرد با دیگران، عکس‌العمل مردم نسبت به او و چگونگی تعامل آن فرد با مؤسسات اجتماعی و آداب‌ورسوم اجتماعی مربوط می‌شود (۳). این چشم‌انداز فردی به سمت عملکردهای اجتماعی از جمله شکوفایی اجتماعی (نگرش مثبت به جامعه پیشرفت و توسعه اجتماعی اعتقاد به رشد جامعه مبتنی بر همکاری و تلاش جمعی)، انسجام اجتماعی (اعتقاد به معنادار بودن جامعه و نهادهای مختلف آن و خواهان ایجاد رفاه جمعی)، انطباق اجتماعی (احساس تعلق به جامعه و احساس حمایت و آسایش از طریق احراز هویت گروهی)، پذیرش اجتماعی (نگرش مثبت به مردم درک و پذیرش انسان‌ها و پیچیدگی افراد)، مشارکت اجتماعی (اعتقاد به اینکه زندگی یک شخص به جامعه کمک می‌کند و رسمیت شناختن چنین سهمی توسط جامعه) پیش می‌رود (۴). بر اساس نتایج سلامت اجتماعی بالا در کاهش افسردگی، افکار خودکشی، بهبود بهزیستی، سلامت روانی و کاهش رفتارهای پرخطر نقش دارد (۵، ۶).

بخشش (Forgiveness) یکی از عواملی است که فقدان آن به فشار روانی و آسیب و وجود آن به سلامت مربوط می‌رود (۷). بخشش به‌عنوان یکی از سازه‌های روانشناسی مثبت و فرآیندی جهت التیام اختلالات عاطفی معرفی می‌شود که ابعاد شناختی، عاطفی و رفتاری دارد و باعث می‌شود افراد مفروضات قبلی‌شان را درهم‌آمیخته و درک جدیدی از پیامدهای خطا پیدا کنند (۸). بخشش فرآیندی درون فردی است که طی آن جنبه‌های شناختی احساسی و رفتاری فرد در مقابل خطا و خطاکار تغییر می‌کند و با به عبارتی انگیزشی است که موجب کاهش خشم کناره‌گیری و انتقام نسبت به فرد خطاکار می‌شود در نتیجه احساسات مثبت را افزایش داده و آن‌ها را جایگزین احساسات منفی می‌نماید (۹). بخشش شاهراه سلامت روانی است و اگر خوب درک شود و با شکیبایی به انجام برسد، موجب رفاه سلامت عاطفی و شادکامی فرد بخشنده می‌شود (۱۰). در همین راستا مطالعات از نقش بخشش در پیش‌بینی سلامت روان‌شناختی کارکنان یک واحد انتظامی (۱۱)، سلامت روان سالمندان (۱۲)، سلامت روان در بین شهروندان (۱۳) حکایت دارند.

یکی دیگر از متغیرهایی که با سلامت رابطه تنگاتنگ دارد، نشاط معنوی (Spiritual capital) است که بیانگر رضایت قلبی و لذتی است که در زیر امواج متلاطم زندگی وجود دارد و این همان شاکر بودن درونی و تکامل یافتن از فراز و نشیب‌های زندگی است (۱۴). همچنین نشاط معنوی به معنای احساس آرامش مهرورزی و امیدبخشی یا وارستگی و بخشایشگری و برخورد از طراوت و زلالی درون و باور قلبی به خالق هستی است (۱۵). افرادی که احساس نشاط معنوی بالایی دارند از آرامش بیشتری برخوردار

نشان‌دهنده میزان بخشش بیشتر هست. در مطالعه تامسون و همکاران، روایی سازه به روش تحلیل عاملی تأیید و پایایی به روش آلفای کرونباخ برای سه خرده مقیاس بخشش خود، دیگران و موقعیت به ترتیب برابر با ۰/۷۸، ۰/۷۷، ۰/۷۳ به دست آمد (۲۱). در مطالعه دهقان و همکاران، روایی محتوایی تأیید و پایایی به روش ضریب آلفای کرونباخ بین ۰/۷۶ تا ۰/۸۳ گزارش شد (۲۲). در پژوهش حاضر پایایی کل به روش آلفای کرونباخ ۰/۸۱ به دست آمد.

مقیاس نشاط معنوی: این مقیاس ۶۰ سؤالی توسط چیریان و افروز (۱۳۹۵) طراحی که دو بعد باورها با ۲۰ سؤال و احساس و رفتار با ۴۰ سؤال را بر روی یک مقیاس پنج گزینه‌ای لیکرت از خیلی کم (۱) تا خیلی زیاد (۵) می‌سنجد. دامنه نمرات بین ۶۰ تا ۳۰۰ هست. کسب نمره بالای ۶۰ نشانگر میزان نشاط معنوی بالا و نمره کمتر از ۶۰ نشان‌دهنده نشاط معنوی پایین هست. روایی محتوایی این ابزار از طریق متخصصان این حوزه مورد بررسی و تأیید قرار گرفته، همچنین پایایی به روش همسانی درونی از طریق ضریب آلفای کرونباخ برابر با ۰/۹۹ گزارش شده است (۲۳). در پژوهش حاضر پایایی برای خرده مقیاس باورها و احساس و رفتار به روش آلفای کرونباخ به ترتیب ۰/۸۱ و ۰/۸۴ به دست آمد.

پرسش‌نامه سلامت اجتماعی: این پرسش‌نامه ۲۰ سؤالی توسط کیز (۱۹۹۸) ساخته شده که پنج زیرمقیاس شکوفایی اجتماعی، همبستگی اجتماعی، انسجام اجتماعی، پذیرش اجتماعی و مشارکت اجتماعی را بر اساس طیف ۵ درجه‌ای لیکرت (خیلی زیاد: نمره ۵ تا خیلی کم: نمره یک) می‌سنجد و سؤالات ۱ و ۶ و ۱۳ و ۱۴ و ۱۵ و ۱۷ و ۱۸ و ۱۹ و ۲۰ به صورت معکوس نمره‌گذاری می‌شوند. دامنه نمرات بین ۲۰ تا ۱۰۰ قرار می‌گیرد؛ و نمرات بالاتر نشان‌دهنده سلامت اجتماعی بیشتر است (۲۴). باباپور و همکاران، روایی محتوایی آن را تأیید و پایایی به روش آلفای کرونباخ برای کل مقیاس ۰/۷۸ گزارش نمودند (۲۵).

در این پژوهش اصول اخلاقی رضایت آگاهانه جهت شرکت در پژوهش، رازداری و محرمانه بودن هويت و اطلاعات آزمودنی‌ها، رعایت صداقت و امانت علمی، آگاهی آزمودنی‌ها از اهداف پژوهش، اطمینان از بی‌خطر بودن پژوهش برای آزمودنی‌ها، تکریم شخصیت و شأن و منزلت انسانی آزمودنی‌ها و تشکر و قدردانی از همکاری آن‌ها رعایت گردیده است. همچنین جهت تحلیل داده‌ها از نرم‌افزار SPSS نسخه ۲۲ برای بررسی هدف‌ها از آزمون آماری همبستگی پیرسون و مدل رگرسیون خطی چندگانه به شیوه گام‌به‌گام استفاده شد.

یافته‌ها

بر اساس نتایج از بین افراد نمونه ۱۳۱ نفر دختر و ۶۵ نفر پسر بودند. میانگین سنی شرکت‌کنندگان ۲۰/۴۷ بود. در جدول ۱ یافته‌های توصیفی و ضرایب همبستگی بین متغیرهای پژوهش گزارش شده است.

هستند و بهتر می‌توانند احساسات خود را تنظیم نموده و در مواجهه با آن‌ها توانایی بیشتری دارند و همچنین مسائل و مشکلات را می‌پذیرند (۱۶). نشاط معنوی تأثیرات مثبت زیادی در کاهش استرس و افسردگی، آشفته‌گی روانی، بهبود وضعیت سلامت، تاب‌آوری روانی و موفقیت در زندگی دارد (۱۷). در پژوهش‌ها نقش نشاط معنوی در پیش‌بینی سلامت روان کارکنان (۱۵)، امنیت روانی ورزشکاران (۱۸) و تاب‌آوری کارکنان (۱۹) تأیید شده است.

سلامت اجتماعی به‌نوعی بهداشت فردی و جمعی است که در صورت تحقق آن افراد دارای انگیزه و روحیه شاد بوده و در نهایت جامعه شاداب و سلامت خواهد بود. در واقع زندگی سالم در بین اعضای خانواده محصول تعامل اجتماعی و مهارت‌های اجتماعی افراد است، اهمیت سلامت اجتماعی در حدی است که اشخاص برخوردار از سلامت اجتماعی با موفقیت بیشتری می‌توانند با مشکلات ناشی از ایفای نقش‌های اصلی اجتماعی کنار بیایند، ثبات و انسجام بیشتری دارند و احتمالاً می‌توانند در فعالیت‌های جمعی بیشتر مشارکت کنند و سازگاری بیشتری با هنجارهای جامعه دارند که این مسئله می‌تواند نقش مهمی در پیشگیری از آسیب‌های اجتماعی به‌ویژه در قشر دانشجو داشته باشد (۲۰). بالا بودن سلامت اجتماعی دانشجویان می‌تواند باعث سازگاری آن‌ها با شرایط متغیر زندگی اجتماعی شده و زمینه تحقق زندگی پویا و سالم در جامعه را فراهم کند. به‌طور کلی با توجه به اهمیت سازه سلامت اجتماعی در قشر دانشجو و نیز اهمیت نقش متغیرهای بخشش و نشاط معنوی و نیز به دلیل خلأ پژوهشی در خصوص متغیرهای پیش‌بین در کشور، پژوهش حاضر باهدف تعیین نقش بخشش و سرمایه معنوی در پیش‌بینی سلامت اجتماعی دانشجویان انجام شد و به دنبال این سؤال است که آیا بخشش و سرمایه معنوی در پیش‌بینی سلامت اجتماعی دانشجویان، نقش دارند؟

مواد و روش‌ها

پژوهش حاضر توصیفی- همبستگی بود. جامعه پژوهش شامل تمامی دانشجویان کارشناسی علوم تربیتی و روانشناسی دانشگاه آزاد بیرجند در سال تحصیلی ۱۴۰۱-۱۴۰۲ بودند (۴۰۰ نفر)؛ که بر اساس جدول گجرسی و مورگان، تعداد ۱۹۶ نفر به روش نمونه‌گیری تصادفی طبقه‌ای (دو جنس دختر و پسر) به‌عنوان نمونه انتخاب شدند. ملاک‌های ورود شامل رضایت آگاهانه جهت شرکت در مطالعه، محدود سنی ۱۹ تا ۲۴ سال و تمایل به شرکت در پژوهش، اما ملاک‌های خروج شامل عدم رضایت برای شرکت در پژوهش، ناقص بودن و مخدوش بودن پرسش‌نامه بود. ابزار گردآوری شامل پرسش‌نامه‌های زیر بودند.

پرسش‌نامه بخشش: این پرسش‌نامه ۱۸ سؤالی توسط تامسون و همکاران (۲۰۰۵) ساخته شده که سه خرده مقیاس: گذشت از خود (سؤالات ۱ تا ۶)، گذشت از دیگران (سؤالات ۷ تا ۱۲) و گذشت از شرایط (سؤالات ۱۳ تا ۱۸) را بر روی طیف ۷ درجه‌ای لیکرت (کاملاً موافقم=۷ تا کاملاً مخالفم=۱) می‌سنجد، همچنین سؤالات (۲-۴-۶-۷-۹-۱۱-۱۳-۱۵-۱۷) دارای نمره‌گذاری معکوس می‌باشند، دامنه نمرات بین ۱۸ تا ۱۲۶ هست که نمرات بالا

جدول ۱. یافته‌های توصیفی و ضرایب همبستگی بین بخشش و سرمایه معنوی با سلامت اجتماعی

متغیرها	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸
۱- گذشت از خود								
۲- گذشت از دیگران	۰/۳۱۷**							
۳- گذشت از شرایط	۰/۶۲۶**	۰/۳۲۴**						
۴- بخشش	۰/۸۵۹**	۰/۶۲۸**	۰/۸۵۶**					
۵- باورها	۰/۵۶۹**	۰/۲۱۴**	۰/۴۶۳**	۰/۵۴۸**				
۶- احساس و رفتار	۰/۵۶۵**	۰/۳۱۷**	۰/۵۰۰**	۰/۵۹۷**	۰/۴۶۸**			
۷- نشاط معنوی	۰/۶۵۶**	۰/۳۲۰**	۰/۵۶۲**	۰/۶۷۰**	۰/۷۹۰**	۰/۹۱۲**		
۸- سلامت اجتماعی	۰/۵۲۱**	۰/۳۲۵**	۰/۴۸۴**	۰/۵۷۲**	۰/۵۳۲**	۰/۴۶۱**	۰/۵۶۸**	
میانگین	۲۱/۱۹	۲۰/۰۶	۱۸/۷۰	۵۹/۹۵	۴۲/۸۴	۷۱/۸۴	۱۱۴/۶۷	۶۵/۶۷
انحراف معیار	۴/۰۳۵	۲/۸۵۶	۳/۹۱۳	۸/۶۰۶	۶/۴۹۷	۹/۶۵۹	۱۳/۹۶۹	۱۰/۰۹۴

* معنی‌داری در سطح ۰/۰۵ ** معنی‌داری در سطح ۰/۰۱

مانده‌ها از آماره دوربین-واتسون استفاده شد. با توجه به اینکه مقدار آن (۱/۷۹۸) در فاصله ۱/۵ تا ۲/۵ قرار دارد می‌توان گفت پیش‌فرض استقلال باقی‌مانده‌ها رعایت شد. برای بررسی وجود هم‌خطی چندگانه بین متغیرهای پیش‌بین از شاخص‌های تحمل و عامل تورم واریانس (VIF) استفاده شد که با توجه به نتایج به‌دست‌آمده انحرافی از مفروضه هم‌خطی چندگانه مشاهده نشد.

بر اساس نتایج به‌دست‌آمده از جدول ۱. ضرایب همبستگی بین بخشش و سرمایه معنوی با سلامت اجتماعی معنی‌دار بود ($p < 0.01$). نتایج به‌دست‌آمده نشان می‌دهد که همبستگی بین بخشش و سرمایه معنوی با سلامت اجتماعی مثبت است. مثبت بودن ضرایب به‌دست‌آمده نشان می‌دهد که بخشش و سرمایه معنوی با سلامت اجتماعی ارتباط مستقیم وجود دارد. به‌منظور پیش‌بینی سلامت اجتماعی دانشجویان از طریق بخشش، از آزمون رگرسیون چندگانه استفاده شد. برای بررسی استقلال باقی

جدول ۲. تحلیل رگرسیون چندگانه برای پیش‌بینی سلامت اجتماعی از طریق بخشش

مدل	B	خطای استاندارد	ضرایب استاندارد شده	t	مقدار احتمال	R	مقدار مجذور R	F	مقدار احتمال
ثابت	۲۶.۷۱۸	۴.۶۷۰		۵.۷۲۱	۰.۰۰۱	۰.۵۷۵	۰.۳۳۱	۳۱.۶۸۳	۰.۰۰۱
گذشت از خود	۰.۸۳۰	۰.۱۹۲	۰.۳۳۲	۴.۳۲۹	۰.۰۰۱				
گذشت از دیگران	۰.۵۱۴	۰.۲۲۳	۰.۱۴۵	۲.۳۰۱	۰.۰۲۲				
گذشت از شرایط	۰.۵۹۲	۰.۱۹۸	۰.۲۲۹	۲.۹۸۷	۰.۰۰۳				

بخشش به شکل مثبت و معنی‌داری سلامت اجتماعی دانشجویان را پیش‌بینی می‌کند. به‌منظور پیش‌بینی سلامت اجتماعی دانشجویان از طریق نشاط معنوی، از آزمون رگرسیون چندگانه استفاده شد. برای بررسی استقلال باقی‌مانده‌ها از آماره دوربین-واتسون استفاده شد. با توجه به اینکه مقدار آن (۱/۷۳۲) در فاصله ۱/۵ تا ۲/۵ قرار دارد می‌توان گفت پیش‌فرض استقلال باقی‌مانده‌ها رعایت شد. برای بررسی وجود هم‌خطی چندگانه بین متغیرهای پیش‌بین از شاخص‌های تحمل و عامل تورم واریانس (VIF) استفاده شد که با توجه به نتایج به‌دست‌آمده انحرافی از مفروضه هم‌خطی چندگانه مشاهده نشد.

در جدول ۲. مقدار F به‌دست‌آمده برای بررسی مدل رگرسیونی برابر با ۳۱/۶۸۳ بود که در سطح آلفای کوچک‌تر از ۰/۰۱ معنی‌دار بود که نشان داد بخشش می‌تواند تغییرات مربوط به سلامت اجتماعی را به خوبی تبیین کند و نشان‌دهنده مناسب بودن مدل رگرسیونی ارائه‌شده بود. مقدار مجذور R برابر با ۰/۳۳۱ به دست آمد که نشان داد مؤلفه‌های بخشش، ۳۳/۱ درصد از واریانس سلامت اجتماعی را تبیین می‌کنند. مقدار ضریب رگرسیونی استاندارد شده (Beta) برای مؤلفه گذشت از خود ($p < 0.01$)، $\beta = 0.332$ ، گذشت از دیگران ($p < 0.05$)، $\beta = 0.145$ و گذشت از شرایط ($p < 0.01$)، $\beta = 0.229$ است. لذا نتیجه گرفته شد که

جدول ۳. تحلیل رگرسیون چندگانه برای پیش‌بینی سلامت اجتماعی از طریق نشاط معنوی

مقدار احتمال	مقدار F	مجذور R	R	مقدار احتمال	t	ضرایب استاندارد		مدل
						ضرایب استاندارد شده	نشده	
						Beta	B	خطای استاندارد
۰.۰۱	۴۹.۸۸۶	۰.۳۴۱	۰.۵۸۴	۰.۰۰۱	۳.۷۶۹		۱۸.۳۹۳	۴.۸۸۰
				۰.۰۰۱	۶.۱۲۴	۰.۴۰۵	۰.۶۲۹	۰.۱۰۳
				۰.۰۰۱	۴.۱۰۹	۰.۲۷۲	۰.۲۸۳	۰.۰۶۹

و تبدیل هیجان‌های منفی به هیجان‌های مثبت استفاده کرد، افرادی که قدرت بخشش بیشتر در زندگی دارند در مورد خطاهای خود و دیگران به نشخوار ذهنی نمی‌پردازند و تلاش می‌کنند که به آن‌ها به دید مثبت بنگرند که همین امر سبب کاهش عواطف منفی در آنان می‌شود. در واقع بخشش از پاسخ‌های ویرانگر در روابط جلوگیری می‌کند مانع رفتارهای سازش نایافته می‌شود و افکار احساسات و رفتار مثبت در برابر افراد دیگر را ترغیب می‌کند (۲۷). فرد با بخشش خود یا دیگران سطح خشم نسبت به خود یا متخلف را کاهش می‌دهد و از تنش روانی وی کاسته می‌شود و نه تنها از نظر عاطفی بلکه از نظر هیجانی و شناختی نیز می‌تواند تغییر یابد. در مجموع می‌توان بیان کرد که بخشش از طریق جهت‌دهی مجدد افکار هیجان‌ها و اعمال نسبت به متخلف مانند مانعی در برابر پیامدهای منفی عمل می‌کند و با کاهش نشخوار فکری در مورد خطاها سبب افزایش هیجانات مثبت کاهش هیجانات منفی و در نتیجه ارتقای سلامت روان شناختی و اجتماعی فرد می‌شود (۲۸). نتایج نشان داد همبستگی بین سرمایه معنوی با سلامت اجتماعی معنی‌دار بود و ابعاد نشاط معنوی به شکل مثبت و معنی‌داری سلامت اجتماعی دانشجویان را پیش‌بینی می‌کند. به عبارتی دیگر می‌توان گفت که با افزایش نشاط معنوی، سلامت اجتماعی افزایش می‌یابد. در زمینه نتیجه به دست آمده با نتایج مطالعات پیشین، پژوهشی به صورت مستقیم انجام نشده است، اما با نتایج مطالعات مشابه و نزدیک در این زمینه همسو است. به عنوان مثال مطالعه دهداری و همکاران، نشان داد که مؤلفه‌های نشاط معنوی به صورت معناداری قادر به پیش‌بینی سلامت روان کارکنان می‌باشند (۱۵). همچنین در مطالعه‌ای دیگر نتایج نشان داد که نشاط معنوی تأثیرات مثبت زیادی در کاهش استرس و افسردگی، آشفتگی روانی، بهبود وضعیت سلامت، تاب‌آوری روانی و موفقیت در زندگی دارد (۱۷). در تبیین نتیجه به دست آمده می‌توان گفت که نشاط یکی از ابعاد اصلی تجربه بوده و معمولاً در پی ایجاد پاسخ‌های مطلوب است که کارکرد مناسبی به جای می‌گذارند، نشاط معنوی در حفظ کنترل و هوشیاری در موقعیت‌های مختلف، کنترل احساسات و عواطف، حفظ آرامش درونی در موقعیت‌های استرس‌زا، بالا بردن سطح آگاهی از واقعیت‌های محیط اطراف، حفظ آرامش ظاهری و درونی، ارتقاء سطح معنوی و دین‌داری، اهتمام در انجام اعمال مناسک و واجبات دینی و توجه و پایبندی به آداب و سنن و مراسم مذهبی در مراحل مختلف زندگی، توسعه صداقت و درستکاری در اعمال رفتار و گفتار، مثبت‌نگری و توجه به نکات مثبت و مشترک در راستای حفظ ارتباط با دیگران و توجه به تمام ابعاد رفتارها و

در جدول ۳ مقدار F به دست آمده برای بررسی مدل رگرسیونی برابر با ۴۹/۸۸۶ بود که در سطح آلفای کوچک‌تر از ۰/۰۱ معنی‌دار بود که نشان داد نشاط معنوی می‌تواند تغییرات مربوط به سلامت اجتماعی را به خوبی تبیین کند و نشان‌دهنده مناسب بودن مدل رگرسیونی ارائه شده بود. مقدار مجذور R برابر با ۰/۳۴۱ به دست آمد که نشان داد مؤلفه‌های نشاط معنوی، ۳۴/۱ درصد از واریانس سلامت اجتماعی را تبیین می‌کنند. مقدار ضریب رگرسیونی استاندارد شده (Beta) برای مؤلفه گذشت از خود ($\beta=0.405, p<0.01$) و گذشت از شرایط ($\beta=0.272, p<0.01$) است. لذا نتیجه گرفته شد که نشاط معنوی به شکل مثبت و معنی‌داری سلامت اجتماعی دانشجویان را پیش‌بینی می‌کند.

نتیجه‌گیری

بررسی نقش عوامل مؤثر در سلامت اجتماعی دانشجویان دارای اهمیت است، زیرا ارتقای آن منجر به بهبود سلامت آن‌ها می‌شود؛ بنابراین مطالعه حاضر باهدف بررسی نقش بخشش و سرمایه معنوی در پیش‌بینی سلامت اجتماعی دانشجویان انجام شد. نتایج نشان داد همبستگی بین بخشش با سلامت اجتماعی مثبت و معنی‌دار است، همچنین بخشش به شکل مثبت و معنی‌داری سلامت اجتماعی دانشجویان را پیش‌بینی می‌کند. از یافته فوق می‌توان استنباط نمود که با افزایش بخشش، سلامت اجتماعی افزایش می‌یابد. در زمینه نتیجه به دست آمده با نتایج مطالعات پیشین، پژوهشی به صورت مستقیم انجام نشده است و بیشتر مطالعات انجام شده در این زمینه مرتبط با سلامت روان بوده است، به طور مثال مطالعه یازرلو و همکاران، نشان داد بین قدرانی و بخشش با سلامت روان شناختی کارکنان مرد یک واحد انتظامی، رابطه منفی معنی‌داری وجود دارد (۱۱)، در مطالعه‌ای دیگر بر روی سالمندان نتایج نشان داد که متغیر بخشش رابطه مثبت و معناداری با سلامت روان مخصوصاً در بعد افسردگی دارد؛ و متغیر بخشش توانست هر چهار بعد سلامت روانی (جسمانی سازی و اضطراب و افسردگی و عملکرد اجتماعی) را مورد پیش‌بینی قرار دهد (۱۲)، در پژوهشی دیگر قربانی و همکاران، دریافتند که سلامت روان با هر دو مؤلفه بخشش به خود و بخشش به دیگران از مؤلفه‌های گرایش به عفو و بخشش در شهروندان رابطه معنادار و مستقیم دارد (۱۳). لیو و همکاران، در پژوهش خود به این نتیجه رسیدند که صفات مثبت روانی همچون قدرانی و بخشش در افزایش سلامت روان و کاهش نشانه‌های افسردگی نقش دارند (۲۶). در تبیین یافته فوق می‌توان گفت بخشش ابزاری است که از آن می‌توان برای خنثی کردن خشم، کینه و سایر هیجان‌های منفی

3. Asadi ZS, Jafari M, Molavi D. Evaluating the Social Health of Students in AJA University of Medical Sciences. Paramedical Sciences and Military Health. 2022;16(3):46-51. (Persian)
4. Mouratidis K. Built environment and social well-being: How does urban form affect social life and personal relationships? Cities. 2018;74:7-20.
5. Arabiat DH, Shaheen A, Nassar O, Saleh M, Mansour A. Social and health determinants of Adolescents' wellbeing in Jordan: Implications for policy and practice. Journal of Pediatric Nursing. 2018;39:55-60. (Persian)
6. Brown CR, Hambleton IR, Sobers-Grannum N, Hercules SM, Unwin N, Nigel Harris E, et al. Social determinants of depression and suicidal behaviour in the Caribbean: a systematic review. BMC Public Health. 2017;17:1-11.
7. Golanian T, Saberi H, Bashardoust S. Investigate the mediating role of self-conscious emotions in the relationship between personality traits and forgiveness. medical journal of mashhad university of medical sciences. 2020;63(2):1-12. (Persian)
8. Freedman S, Enright RD. A review of the empirical research using Enright's process model of interpersonal forgiveness. 2020.
9. Morsali Z, Mootabi F, Sadeqi M. experience the forgiveness of betrayal and effective factors. Rooyesh-e-Ravanshenasi Journal(RRJ). 2019;8(4):177-84.
10. Matsuyuki M. An examination of the process of forgiveness and the relationship among state forgiveness, self-compassion, and psychological well-being experienced by Buddhists in the United States: University of Kentucky; 2011.
11. Yazarloo MT, Hashemi N, Bashghareh R, Mamashlo Z. The Role of Gratitude and Forgiveness in Predicting the Mental Health of the Personnel of a Law Enforcement Unit. Military Psychology. 2019;10(39):15-26. (Persian)
12. Balali dehkordi N, Salimi bajestani H. The role of forgiveness and gender in predictability of mental health among

گفتارهای دیگران تأثیرگذار است (۲۹)، فرد بانشاط معنوی بالا وقتی به جاودانگی خود یقین می‌باید سعی می‌کند فردی مفید برای زندگی خود و دیگران باشد و مشکلات را به بهترین شیوه حل کند. از طرفی می‌توان گفت نشاط معنوی شامل احساس آرامش، مهرورزی، امیدبخشی یا وارستگی و بخشایشگری و برخورداری از طراوت و زلالی درون و باور قلبی به خالق هستی هست (۳۰)، لذا بدیهی است که این افراد از قیدوبندهای گذشته آزاد هستند و از نیروهایی که آن‌ها را هدایت کنند کاملاً آگاه هستند، آگاهانه عمل می‌کنند، و در نتیجه در جامعه از روابط اجتماعی مطلوب و سلامت بهتری برخوردارند و این زمینه بهبود سلامت اجتماعی آنان را فراهم می‌کند (۳۱).

از جمله محدودیت‌های مطالعه حاضر به خود گزارشی بودن ابزار پژوهش و عدم بررسی نقش متغیرهای جمعیت شناختی از جمله سن، سطح تحصیلات و ... می‌توان اشاره نمود لذا در تعمیم نتایج باید جانب احتیاط رعایت گردد. لذا پیشنهاد می‌شود در مطالعات آینده به انجام پژوهش‌های بیشتر روی نمونه‌های گسترده‌تر و کنترل متغیرهای جمعیت شناختی و مطالعه نقش متغیرهای زمینه‌ای و واسطه‌ای مرتبط پرداخته شود. همچنین پیشنهاد می‌شود که در پژوهش‌های آتی در کنار پرسشنامه از سایر روش‌های جمع‌آوری اطلاعات، به خصوص روش‌های کیفی من جمله مصاحبه استفاده گردد. بر اساس این نتایج، پژوهش حاضر بر اهمیت تأثیر بخشش و سرمایه معنوی در ارتقای سلامت اجتماعی دانشجویان تأکید دارد، لذا برنامه‌ریزی‌های کاربردی مناسبی را در این زمینه می‌طلبد، بنابراین برگزاری کارگاه‌های آموزشی آموزش بخشودگی و سرمایه معنوی در جهت ارتقای سلامت اجتماعی دانشجویان پیشنهاد می‌شود.

سپاسگزاری

پژوهشگران از تمامی دانشجویان کارشناسی علوم تربیتی و روانشناسی دانشگاه آزاد بیرجند که در این پژوهش شرکت نمودند، تشکر و قدردانی می‌کنند. نویسندگان اعلام می‌نمایند که تضاد منافی در این پژوهش وجود ندارد. ضمناً این پژوهش با حمایت مالی نویسندگان انجام شده است.

References

1. Bromand N, Naziryy G, Davoodi A, Fath N. Effectiveness of Dialectical Behavior Therapy on Cognitive Reactivity, Suicidal Thoughts and Social Health in Repeat Suicide Attempters. Rooyesh-e-Ravanshenasi Journal(RRJ). 2022;11(9):69-78.
2. Peri Bader A. A model for everyday experience of the built environment: The embodied perception of architecture. The Journal of Architecture. 2015;20(2):244-67.

21. Thompson LY, Snyder CR, Hoffman L, Michael ST, Rasmussen HN, Billings LS, et al. Dispositional forgiveness of self, others, and situations. *Journal of personality*. 2005;73(2):313-60.
22. Dehghan S, Kord Tamini B, Arab A. Compare the forgiveness, psychological wellbeing and affective control between recovering drug-addicted and healthy subjects. *Journal of Social Issues & Humanities*. 2014;2:10-3. (Persian)
23. Chirian K, Afrooz GA. The relationship between religious beliefs and creativity and spiritual happiness. karaj, 2016.
24. Keyes CLM. Social well-being. *Social psychology quarterly*. 1998:121-40.
25. Babapour Kheiroddin J, Toosi F, Hekmati I. Study of Determinant Factors Role of Students' Social Well-Being. *Journal of Modern Psychological Researches*. 2010;4(16):1-19. (Persian)
26. Liu J, Gong P, Gao X, Zhou X. The association between well-being and the COMT gene: Dispositional gratitude and forgiveness as mediators. *Journal of affective disorders*. 2017;214:115-21.
27. Wai ST, Yip T. Relationship among dispositional forgiveness of others, interpersonal adjustment and psychological well-being: Implication for interpersonal theory of depression. *Personality and Individual Differences*. 2009;46(3):365-8.
28. Worthington Jr EL. *Handbook of forgiveness*: Routledge; 2007.
29. Khazae-pool M, Ebrahimi R, Golmohammadi S, Pashaei T. Exploring the Students' Viewpoints about Spiritual Vitality in Kurdistan University of Medical Sciences. *Islam and Health Journal*. 2019;4(2):34-40. (Persian)
30. Mohammadi A, Afrooz G, Shahnazari M, Ghasemzade S. Investigating the Spiritual Vitality and Communication Skills of Gifted Students and Graduates Entering the University before the Age of 15. *Educational Development of Judishapur*. 2022;13(2):282-94. (Persian)
31. Saadattalab A, Jafari M. Mediator Role of spiritual happiness in the relationship between social capital and social support agings from shahrekord. *Rooyesh-e-Ravanshenasi Journal(RRJ)*. 2019;8(4):193-200. (Persian)
13. Ghorbani F, Almardani someeh S, Parafkand B, Heydari E. Relationship Social Capital and tends to forgiveness and mental health among citizens. *Rooyesh-e-Ravanshenasi Journal(RRJ)*. 2018;7(5):179-98. (Persian)
14. Schoch R. *The secrets of happiness: Three thousand years of searching for the good life*: Simon and Schuster; 2006.
15. Dehdari A, Afrooz GA, Ghobari Banab B, Azarbajejani M. The prediction of mental health based on variables of Job Satisfaction, Spiritual Happiness. *Journal of Applied Psychological Research*. 2018;9(2):17-30. (Persian)
16. Bieda A, Hirschfeld G, Schönfeld P, Brailovskaia J, Lin M, Margraf J. Happiness, life satisfaction and positive mental health: Investigating reciprocal effects over four years in a Chinese student sample. *Journal of Research in Personality*. 2019;78:198-209.
17. Li PJ, Wong YJ, Chao RC-L. Happiness and meaning in life: Unique, differential, and indirect associations with mental health. *Counselling Psychology Quarterly*. 2019;32(3-4):396-414.
18. Abrishamkar H, Afrooz G, Vaez Mousavi m, Moghadamzadeh A. The effect of spiritual vitality training program on athletes' fear of failure and psychological security. *The Journal Of Psychological Science*. 2022;21(117):1729-42. (Persian)
19. Saadattalab A, Jafari M. Mediator Role of spiritual happiness in the relationship between social capital and social support with resiliency in employees against, Covid -19 diseases epidemic in the period of Social distance. *rph*. 2020;14(1):115-29. (Persian)
20. Avarideh S, Asadi Majreh S, Moghtader I, Abedini M, Mirbolok bozorgi A. The Mediating role of perceived social support in the effect of interpersonal forgiveness on social health in students. *Knowledge & Research in Applied Psychology*. 2019;20(1):71-80. (Persian)

with resiliency in employees against, Covid-19 diseases epidemic in the period of Social distance. Journal of Research in Psychological Health. 2020;14(1):115-29. (Persian)