

بررسی رابطه معنویت با خودکارآمدی در میان دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی واحد اسلام آباد غرب از دیدگاه روانشناسی اسلامی

شیرزاد امیری**، امیر احمدی*

(تاریخ دریافت: ۱۳۹۶/۱۱/۲۰؛ تاریخ پذیرش: ۱۳۹۷/۰۲/۱۲)

چکیده

معنویت به عنوان یکی از مفاهیم مهم، دنیای بیرونی را تحت تأثیر قرار می‌دهد و باور خودکارآمدی نیز می‌تواند عاملی مهم در نظام سازنده شایستگی، انسان باشد. این مقاله با هدف بررسی رابطه معنویت با سطح خود کارآمدی مقابله‌ای در بین دانشجویان دانشگاه آزاد واحد اسلام آباد غرب در فقه روانشناسی نگاشته شده است. در این پژوهش تلاش شده تا تعریف درستی از معنویت از دیدگاه بزرگان و همچنین خودکارآمدی مقابله‌ای و رابطه این دو با استفاده از تحقیق‌های انجام شده در این زمینه‌ها ارائه شود. پژوهش حاضر نشان می‌دهد که بین سطح معنویت و خودکارآمدی مقابله‌ای رابطه مثبت و معنا داری وجود دارد. در نتیجه می‌توان گفت که دستورات اسلامی و معنویت، می‌تواند شکل دهنده و تأثیرگذار بر سبک زندگی افراد به خصوص دانشجویان باشد و می‌تواند زمینه رشد و شکوفایی آنها را مهیا گرداند. بنابراین معنویت یک سازه چند وجهی با تأثیر گذاری بر مولفه‌های روانشناختی از جمله باورهای خودکارآمدی در روبرو شدن با موقعیت‌های جاری زندگی، می‌تواند در ارتقا سازگاری و پیشرفت انسان‌ها نقش موثری ایفا نماید.

کلیدواژگان

خودکارآمدی، روانشناسی اسلامی، فقه، معنویت.

** نویسنده مسئول: مربی، گروه حقوق، واحد اسلام آباد غرب، دانشگاه آزاد اسلامی، اسلام آباد، ایران.

* استادیار، گروه حقوق، دانشکده الهیات و علوم اسلامی، دانشگاه پیام نور، تهران، ایران.

رایانامه: shirzadamiri@gmail.com

مقدمه

انسان ها همواره در فراز و نشیب تاریخ از دردها و آسیب های اجتماعی بسیاری رنج برده اند و همواره در جستجوی یافتن عمل و انگیزه های آن بوده اند، تا راه ها و شیوه هایی را برای رهایی از آن بیابند. فرهنگ کشور ما، فرهنگی دینی و اسلامی است و در نتیجه تربیت ما، تربیتی دینی خواهد بود (باقری، ۱۳۸۰، ص ۳۹) بنابراین سبکی که در زندگی انتخاب می کنیم، باید سبک زندگی اسلامی باشد. سازمان بهداشت جهانی در تعریف ابعاد وجودی انسان، به ابعاد جسمانی، روانی و اجتماعی اشاره می کند و نیز بعد چهارم یعنی بعد معنویت را نیز در رشد و تکامل انسان مطرح می سازد. سلامت معنوی، در بر گیرنده ادراکات حاصل از خود و ترکیبی از عوامل شخصیتی و باورهای بنیادین در خصوص بودن و داشتن معنی در زندگی است که این باورها با جنبه های متنوع زندگی از جمله جنبه های اجتماعی، جسمانی و روانشناختی مرتبط است. اهمیت معنویت و سلامت معنوی در انسان، در چند دهه گذشته توجه روانشناسان و متخصصان بهداشت روانی را بیش از پیش به خود جلب کرده است.

پیشرفت علم روانشناسی از یک سو و ماهیت پیچیده و پویای جوامع امروز، از سویی دیگر باعث شده است که نیازهای روانی بشر در مقابل خواسته ها و نیازهای مادی قد علم کنند و اهمیت بیشتری بیابند. آموزه های معنویت در حوزه مهارت های زندگی نیز از جایگاه مهمی برخوردار بوده و رضایت از زندگی در تکامل معنوی را تامین می نماید. در سالهای اخیر توجه فزاینده ای به مبحث عزت نفس گردیده است. بسیاری از محققان بر این باورند که عزت نفس پایین می تواند تأثیر نامطلوبی بر سلامت روانی افراد داشته باشد و از سویی دیگر، بهبود و تقویت عزت نفس در بهبود بیماریهای روحی روانی امری اجتناب ناپذیر است. در واقع باورهای خود کارآمدی به دلیل نقش مهمی که در انگیزه درونی دارد، از اهمیت و حساسیت وافرایی برخوردار می باشد. زمانی، انگیزه های درونی سربر می آورند که فرد برای دستیابی به معیارهای هیجان انگیز تلاش کند. پژوهشگران بر این باورند که سلامت معنوی و خود کارآمدی ارتباطی تنگاتنگ با یکدیگر دارند

که در ادامه به آن خواهیم پرداخت. در واقع انسان به عنوان شگفت‌آورترین آفریده خداوند دارای ابعاد گوناگونی است که نادیده گرفتن هر کدام از این ابعاد بخش حیاتی از انسانیت فرد را حذف می‌کند، پس انسان‌شناسی امری بس مهم و پیچیده است. هدف از این پژوهش بررسی این پرسش است که آیا رابطه معنویت با خودکارآمدی (مقابله با مشکلات) در میان دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی واحد اسلام‌آباد غرب از دیدگاه روانشناسی اسلامی وجود دارد؟

تعارف و مفاهیم

مفهوم خودکارآمدی

خودکارآمدی^۱ به احساس عزت نفس^۲ و ارزش خود، احساس کفایت و کارایی در برخورد با زندگی اطلاق می‌شود. در واقع خودکارآمدی به نوعی به باور و اعتقاد شخص به فعالیت‌های خود در سازماندهی و انجام یک رشته فعالیت‌های مورد نظر برای مدیریت شرایط و موقعیت‌های خاص اشاره دارد. برآورده شدن این معیارها از سوی ما احساس خودکارآمدی ما را تعیین می‌کند. در واقع عزت نفس یکی از فاکتورهای مهم در زندگی بشری به شمار می‌آید، عزت نفس پایین تأثیر نامطلوبی بر سلامت روانی دارد و بهبود و تقویت عزت نفس امری اجتناب‌ناپذیر در بهبود بیماریهای روانی است.

هراس از ارزیابی دیگران و اجتناب از موقعیتهای ارزیابی و انتظار اینکه دیگران از فرد ارزیابی منفی داشته باشند، از جمله بارزترین خصیصه‌های فوبی اجتماعی به شمار می‌روند. در سالهای اخیر محققان از عزت نفس بالا به عنوان یک منبع مهم حمایتی یاد کرده‌اند که افراد می‌توانند در مقابل رویدادهای منفی در زندگی روزمره و در مقابل وقایع نامطلوب زندگی به منظور کاهش اثراتشان به عنوان ریسک فاکتور، استفاده کنند.

ویلز و کلارک در پژوهش‌های خود نشان دادند که فرایندهای شناختی مرتبط با ارزیابی منفی

۱. Self – Efficiency

۲. Self – Esteem

از خود، نقش مهمی را در فوبی اجتماعی ایفا می‌کند، سطوح پایین عزت نفس عامل نیرومندی برای ایجاد ارزیابی منفی از خود و در نتیجه ایجاد اضطراب اجتماعی به شمار می‌آید. همچنین معتقدند پذیرش پایین خود اولین خصیصه اضطراب است. احتمالی دیگر این است که دیدگاه‌های منفی از خود در بین افراد، به لحاظ اجتماعی مضطرب، بر اثرات اطلاعات اجتماعی مثبت آنها تأثیر می‌پذیرد (Wales & Clark, ۲۰۰۲, p۴۳).

هوکز الگویی را برای رویارویی طراحی کردند که برخی فرضیه‌های مرتبط با خود کارآمدی را در بر می‌گیرد. بر پایه این نظر عوامل استرس‌زا می‌تواند در بردارنده آسیب، فقدان، تهدید، و یا چالش باشد. خود کارآمدی مقابله‌ای در این شرایط می‌تواند به ارزیابی موقعیت و در نهایت منجر به تصمیم‌گیری مثبت و مساعد گردد (Hawks, al., ۱۹۹۵, p۳۷۱). همچنین خود کارآمدی از مفاهیم موثر و مهم در نظریه شناختی اجتماعی بندورا است که به بررسی و ارزیابی شناختی خود از توانایی‌هایش برای انجام موفقیت آمیز تکلیف حوزه‌های مشخص اشاره دارد. بر اساس نظریه بندورا افراد به اشتغال و پرداختن به کارهایی گرایش دارند، که قابل اعتماد باشد و از کارایی که نسبت به آنها قابلیت و توانایی ندارند دوری می‌کنند (Bandura, ۱۹۸۶, p۵۹).

بر این اساس می‌توان گفت که در حقیقت دانشجویان با سطوح مختلف عزت نفس، سطوح متفاوتی از اضطراب اجتماعی را تجربه می‌کنند. به بیان دیگر، رابطه معکوسی بین عزت نفس و اضطراب اجتماعی و مولفه‌های آن وجود دارد.

بنابراین باورهای خودکارآمدی در بین دانشجویان به تعیین اینکه چه زمانی را صرف یک فعالیت می‌کنند، چه میزان پشتکار برای مراجعه با موانع احتمالی دارند و چقدر در برابر موقعیت‌های متضاد و مخالف انعطاف دارند، کمک می‌کند. از این‌رو قضاوت‌های مربوط به خودکارآمدی به نقش مهمی که در رشد انگیزش درونی دارد، از اهمیت و حساسیت زیادی برخوردار است. انگیزش‌های درونی وقتی رشد می‌کنند که فرد برای دستیابی به معیارهای هیجان انگیز تلاش کند. در این صورت، با ادراکی خود کارآمد و بالقوه برای دستیابی به نتیجه، به خود سنجی مثبتی دست می‌یابند. این علاقه درونی موجب تلاش‌های فرد در طولانی مدت و بدون

حضور پاداش‌های محیطی می‌شود.

به اعتقاد برخی صاحب نظران اعتماد به نفس فرد، در انجام وظایف (احساس خود کار آمدی) مانند واسطی است، میان آنچه که او می‌داند و آنچه که او انجام می‌دهد و این به تصمیم‌گیری آینده کمک می‌کند. در واقع خود کارآمدی قضاوت فرد از ظرفیت خویش برای انجام سطح مشخصی از عملکرد و یا دستیابی به نتیجه می‌باشد. باورهای خود کارآمدی افراد بیش از سایر متغیرهای انگیزشی و حتی در مواردی بیش از استعداد افراد می‌تواند پیشرفت تحصیلی را پیش بینی کند (Bandura, ۱۹۸۶, p۶۰).

برخی محققان الگویی را برای رویارویی طراحی کرده‌اند که در عین حال فرضیه‌هایی مرتبط با خودکارآمدی را در بر می‌گیرند. از نظر آنها خود کارآمدی بالا می‌تواند در مواقع استرس‌زا به صورت مثبت عمل کند (Lazarus & Folkman, ۲۰۰۹, p۵۰). از نظر بندورا داشتن یا احساس خودکارآمدی می‌تواند موقعیت تهدید آمیز را به یک موقعیت مطمئن تبدیل کند. از نظر پژوهشگران احساس خودکارآمدی پایین یا عزت نفس پایین، به تفکرات بدبینانه نسبت به خود و توانایی عملکرد خود، در ارتباط است. این افراد از کنشی که به باور آنها فراتر از توانایی آنها باشد پرهیز می‌کنند (Bandura, ۱۹۸۶, p۶۱).

برخی خودکارآمدی را به عنوان یک عامل انگیزشی فعال کننده، نیرو دهنده، نگهدارنده، هدایت کننده رفتار بسوی هدف تعریف کرده‌اند. یکی از جنبه‌های اساسی خود کارآمدی شخص، این باور است که فرد از راه اعمال کنترل می‌تواند بر پیامدهای زندگی خویش تأثیر بگذارند. به عبارت دیگر خودکارآمدی اطمینانی است که شخص، رفتار خاص را با موفقیت به اجرا گذارده و انتظار نتایج بدست آمده را دارد. بنابراین انگیزش درونی وقتی رشد می‌کند که فرد برای دستیابی به معیارهای هیجان انگیز تلاش کند. در این صورت هم ادراکی خود کارآمد و بالقوه برای دستیابی به این معیارها در فرد ایجاد می‌شود و هم در صورت دستیابی به نتیجه به خود سنجی مثبت دست می‌یابد (صمدی، ۱۳۸۷، ص ۱۵۳). باید افزود که خودکارآمدی توانایی ادراک شده فرد در انطباق با موقعیت مشخص است، که به نوبه خود باعث افزایش تلاش، پشتکار، وانگیزش فرد می‌شود و از

موثرترین عوامل تعیین کننده عملکرد افراد می باشد، که نظریه پردازان شناختی، اجتماعی به آن پرداخته اند (پورجمشیدی و مومنی، ۱۳۹۱، ص ۱۰۰).

از سویی باورهای خود کارآمدی مقدمه انگیزش، بهزیستی و پیشرفت شخصی انسان هستند، زیرا تا زمانیکه مردم اعتقاد دارند اعمال آنها پیامدهای مورد نظر را فراهم نمی کند، اشتیاق کمی برای عمل گرایی و پشتکار در مواجهه با مشکلات دارند (اعرابیان و همکاران، ۱۳۹۱، ص ۱۰۰). بنابراین با توجه به نظرات فوق می توان گفت که خود کارآمدی به نوعی به باور و اعتقاد شخصی به فعالیت های مورد نظر برای مدیریت شرایط و موقعیتهای خاص اشاره دارد. برآورده شدن معیارها از سوی فرد احساس خودکارآمدی شخص را تعیین می کند. باورهای خود کارآمدی به تعیین اینکه افراد چه زمانی را صرف یک فعالیت می کنند و چه میزان پشتکار برای مواجهه با موانع احتمالی دارند و چقدر در مقابل موقعیت های متضاد و مخالف انعطاف دارند، کمک می کند.

مفهوم معنویت^۱

معنویت از نظر لغوی، مسائلی هست که راجع به باطن شخص و روح او می باشد. برخی معنویت را جستجوی مداوم برای یافتن معنا و هدف زندگی، درک عمیق و ژرفای ارزش زندگی، وسعت عالم، نیروهای طبیعی موجود در نظام باورهای شخصی می داند (موسوی خمینی، ۱۳۸۵، ص ۸). در اسلام معنویت بر دو پایه استوار است؛ ۱- معرفت ۲- ایمان، که هر یک جایگاهی را در معنویت انسان دارد. معرفت آگاهیهای لازم از منابع اسلامی بدست می دهد. (نهج ابلاغه امام علی (ع)، اداره تبلیغات نمایندگی ولی فقیه در سپاه ص ۸۱). همچنین ایمان در قرآن بر چهار معنا آمده است: ۱. اقرار به زبان ۲. تصدیق به قلب ۳. عملکرد ۴. تایید الهی. در این خصوص قرآن کریم می فرماید: «ای کسانی که زبان به ایمان گشوده اید در دل نیز ایمان داشته باشید».

۱. Spiritual

۲. سوره نساء / ۱۳۶.

بنابراین باید گفت، در هر مکانی و در هر حال و سلوکی و تحت هر شرایط سخت و دشواری، نیروی دینی بر زندگی انسان حکومت می‌کند (علوی تراکمه ای، ۱۳۹۰، ص ۳۹۲). افرادی که اعتقادات مذهبی قوی تری دارند، با موقعیت‌های سخت زندگی سازگاری بیشتری دارند. پس معنویت به عنوان بخش پذیرفته شده در فرهنگ معاصر جوامع امروزی است که برای فرد ایجاد یک اعتماد به نفس و اعتماد به قدرت بالاتر می‌کند تا بتواند برای مقابله با مشکلات در زندگی به یک مفهوم درست و منطقی برسد.

در حقیقت اعتقادات دینی سبب افزایش سلامت روانی توأم با احترام افراد جامعه می‌شود. معنویت به معنای ارتباط با قدرت برتر است. با تکیه بر این قدرت انسانها به کشف خود برای رسیدن به هدف غایی دست می‌یابند. دریافت امداد غیبی در شرایط سخت کاری به دلیل اتصال به قدرت ماوراء و پیشگیری از خطا در مشکلات از راهبردهای معنویت به شمار می‌رود.

برخی محققان می‌گویند که نیازهای معنوی که در هر بیمار وجود دارد، با علم قطعیت وقایع در زندگی وی آشکار و پدیدار می‌شود. در سالهای اخیر، معنویت به عنوان بعد انسانی فرد و با درک نقشی که در بهبودی دارد، توجه فزاینده‌ای را بدست آورده است (Lemmer, ۲۰۰۲, p. ۴۹۸). بنابراین باید گفت که معنویت در اسلام بر پایه معرفت و ایمان بنا شده است که هر کدام جایگاه خود را دارد. معرفت سبب می‌شود تا راه به درستی شناخته شود و عوامل انحرافی نتوانند انسان را به بیراهه بکشانند و ایمان شامل باورها، آگاهی‌ها، و دانستنی‌ها و معرفت دینی به قلب می‌باشد.

در مطالعات انجام گرفته معلوم شده که اعتقادات معنوی سبب مراقبت معنوی و مسئولیت‌پذیری فرد، برای مراقبت از خود را افزایش می‌دهد. در رابطه با حساسیت تعریف معنویت اندر هیلز در کتاب زندگی هنری می‌گوید: درحالی‌که ناگزیریم از ابهام و انتزاع جلوگیری کنیم باید مانع تعاریف سخت و شتابزده شویم، چرا که هیچ واژه‌ای در مورد وقایع معنوی صحیح نمی‌باشد. معنویت نیروی الهام بخش و برانگیزاننده جهت جستجوی مداوم برای یافتن هدف و معنای زندگی و درک عمیق و ژرفای ارزشها در زندگی و پهنای عالم هستی و موجودات و باور شخص

است (Hills, ۲۰۰۵, p۷۸۳).

شهید مطهری اثرات ایمان را اینگونه مطرح می‌کند که اولین اثر ایمان پشتوانه اخلاق است. به این معنی که اخلاق خود یک سرمایه بزرگ است و اخلاق بدون ایمان اساس و پایه درستی ندارد و در همه ادیان در پیشگیری و درمان اختلالات روانی، می‌تواند نقش اساسی داشته باشد. در واقع فراهم کردن عوامل حمایتی مانند مذهب و معنویت به منظور افزایش سلامت روانی و هوش معنوی منجر به افزایش تاب آوری می‌شود (شهید مطهری، ۱۳۹۵، ص ۹۸). همچنین برخی نتایج پژوهش‌های خود را به این شکل بیان کردند که نگرش مذهبی و معنوی با سلامت عمومی و مفهومی از خویشتن رابطه مثبت دارد (نجاراصل، ۱۳۸۴، ص ۵۴).

روانشناسی اسلامی

از باب روانشناسی در فقه اسلامی می‌توان گفت که دارای ابعاد و زوایای متفاوتی است؛ مبانی روان‌شناسی از علوم مختلف، مانند فلسفه و کلام منبعث می‌شوند هر دانشمندی که در زمینه روانشناسی دارای نظریه است و یا رویکرد خاصی دارد، به طور حتم، دارای دیدگاهی خاص نسبت به ماهیت هستی و انسان است و این دیدگاه‌ها در نظریات و دستاوردهای او اثرگذار بوده است. اصولاً تفاوت روانشناسی اسلامی و روانشناسی غربی در نوع برخورد با انسان و ماهیت وجودی او تبیین و تحلیل می‌گردد؛ یعنی در حقیقت دیدگاه‌های نظریه پردازان و پژوهشگران و اندیشمندان عرصه روانشناسی، متأثر از نوع باور و نگرش آنها نسبت به ماهیت و خلقت انسان است. به طور نمونه دانشمندی که معتقد است تمام نیازهای انسانی، نیازهای مادی هستند و از توجه به بُعد معنوی انسان، غافل است، زمانی که نیازهای روحی و معنوی نیز مطرح می‌گردند، تمامی این نیازها را به ماده و مغز آدمی ارجاع می‌دهد و کلاً، اساس نیازهای انسان را، نیازهای مادی می‌پندارد؛ چنین شخصی، با فردی که انسان را دارای دو بُعد مادی و غیرمادی می‌پندارد و موازی با نیازهای مادی برای انسان، نیازهای روحی و معنوی را نیز برای او لحاظ می‌کند، در پژوهش متفاوت هستند در نتیجه دستاوردهایشان نیز متفاوت خواهد بود. رشته روانشناسی اسلامی در کشور ما اساساً یک نوع مغالطه علمی است! از این بابت که وقتی گفته می‌شود روانشناسی

اسلامی در باور دانشجویان و علاقه‌مندان این باور به وجود می‌آید، که این رشته‌ای است که روانشناسی مدرن را به نوعی بومی کرده است، به طور معمول با این تصور این رشته باید یا از نگاه روانشناسی مدرن به متدها و آموزه‌های اسلامی نگاه کند و یا با توسل به آموزه‌های اسلامی به نقد و بررسی دانش روانشناسی و میزان مطابقت آن با آموزه‌های اسلامی بپردازد، و یا در نهایت با رویکردی مرزی و بینابینی به نوعی برای ایجاد سلامت روان مراجع در مواقعی از گزاره‌های دانش روانشناسی مدرن و در مواقعی از آموزه‌های اسلامی استفاده کند. همچنین با توجه به روایات می‌توان به این مهم رنگ و بوی درخور توجه داد.

تأثیر خودکارآمدی بر کارکردهای روانشناختی

خودکارآمدی بر کارکردهای روانشناختی چون عواطف و سطح انگیزش تأثیر می‌گذارد. بندورا بر این عقیده است که حل یک مساله یا موفقیت در انجام یک وظیفه خاص، تجربه هیجانی را ایجاد می‌کند. که این مساله موجب تمایل و گرایش به درگیر شدن برای رسیدن به حد تسلط در مسائل آینده در افراد می‌شود، و احساس کارآمدی آنها را افزایش می‌دهد. در حقیقت خودکارآمدی درک شده نقش تعیین‌کننده‌ای بر خودانگیزی افراد دارد. زیرا باور خودکارآمدی بر گزینش اهداف چالش‌آور، میزان تلاش و کوشش در انجام وظایف، میزان استقامت و پشتکار در رویارویی با مشکلات و میزان تحمل فشارها اثر می‌گذارد (Bandura, ۱۹۸۶, p۶۵).

عوامل تأثیرپذیر از خودکارآمدی

باور خودکارآمدی از طریق تأثیر این تعیین‌کننده‌ها بر رفتار انسان نقش اساسی ایفا می‌کند. برخی از این تعیین‌کننده‌ها عبارتند از:

- انتخاب و اجرای اهداف
- کسب نتایج یا پیامدهای مورد انتظار
- میزان تلاش
- میزان استقامت
- استرس و فشار

- خودتنظیمی.

منابع ایجاد خودکارآمدی

بندورا معتقد است که برای ایجاد و تغییر نظام خودکارآمدی چهار منبع مهم (تجربه های موفق، تجربه های جانشینی، ترغیب کلامی، حالات عاطفی) را عنوان کرده است. که این منابع از طریق پردازش شناختی کارآمدی و تفکر انعکاسی آزموده می شوند. بطور مثال تجربه های موفق شغلی، به شدت و نیرومندی به باورهای خودکارآمد، به عنوان نتیجه انجام وظایف اشاره دارد. تجربه های جانشینی از طریق الگو سازی یعنی مشاهده رفتار دیگران به عنوان الگو برای تقویت خود کارآمدی شخص است. ترغیب کلامی یعنی مجاب کردن افراد به داشتن توانایی موفقیت، در انجام یک وظیفه خاص می باشد. حالت های عاطفی شامل قضاوت افراد در رابطه با توانمندی های خود که تابع حالت های جسمانی است و به نوبه خود متاثر از حالات عاطفی و فیزیولوژیکی شخص هستند (Bandura, ۱۹۸۶, p ۶۶).

رابطه ی خود کارآمدی و معنویت

همانطوری که در مباحث قبلی ذکر شد سلامت معنوی یکی از مفاهیم اساسی پیرامون چگونگی رویارویی با مشکلات و تنش های ناشی از شرایط مختلف زندگی به شمار می آید که به عنوان یکی از ابعاد سلامت، سبب یکپارچگی سایر ابعاد وجودی می شود. در واقع تقویت سلامت معنوی سبب سازگاری افراد با شرایط می شود. همچنین سلامت معنوی سبب ایجاد نگرشی جدید و مثبت در فرد نسبت به خود، دیگران و جهان پیرامون وی می شود. از آنجا که خودکارآمدی به اعتقاد فرد نسبت به توانایی ها و مهارت ها اشاره دارد، می توان نتیجه گرفت که بالا بودن سلامت معنوی در فرد باعث می شود که فرد نگرشی مثبت نسبت به خود پیدا کند و به این صورت بتواند از مهارت ها و توانایی های خود قضاوت درستی داشته باشد. و به این ترتیب سلامت معنوی بالا خود کارآمدی بالایی را به همراه خواهد داشت.

مطابق تحقیقات انجام شده توسط محققین، بین معنویت و خود کارآمدی رابطه ای مثبت و معنا دار وجود دارد. نتایج تحلیل ها حاکی از این است که از بین ابعاد سلامت معنوی، سلامت

وجودی بیشترین میزان پیش بینی از خودکارآمدی دانشجویان داشته است (Adegbol, ۲۰۰۷, p۳۴).

با توجه به مبانی فوق می‌توان فهمید که دریافت باز خورد مناسب از محیط باور به خود کارآمدی در افراد را ارتقا می‌دهد. و زمانی که فرد مورد تشویق و حمایت اجتماعی قرار می‌گیرد به تبع آن خود کارآمدی در فرد افزایش پیدا می‌کند. بنابراین معنویت و باورهای معنوی با ابعاد روانشناختی ارتباط تنگاتنگی دارد و در جهت ایجاد تعادل در زندگی انسان گام بر می‌دارد. یکی از ابعاد روانشناختی که در سلامت روانشناختی و جسمانی انسان نقش مهمی ایفا می‌کند، باورهای مبتنی بر خودکارآمدی و ماحصل آن یعنی داشتن امید در زندگی است. معنویت در واقع بیانگر مجموعه‌ای از توانایی‌ها، ظرفیت‌ها و منابع معنوی است که کاربست آن موجب افزایش انطباق‌پذیری و در نتیجه سلامت روانی افراد است.

برخی محققان به منظور بررسی رابطه معنویت و خودکارآمدی و کیفیت زندگی افراد چنین نتیجه‌گیری می‌کند که افرادی که باورهای معنوی عمیقی دارند سطح اعتماد به نفس و خودکارآمدی بالا و زندگی با کیفیت و هدفداری را دنبال می‌کنند (Adegbol, ۲۰۰۷, p۳۵).

برخی معتقدند که افراد با خودکارآمدی پایین تفکرات بدبینانه را در مورد خود پرورش می‌دهند و هر موقعیتی را که فراتر از تواناییهای خود پیش بینی کنند از آن دوری می‌کنند. نتایج تحقیقات ایشان به این صورت بیان شده است که باورهای معنوی می‌تواند، احساس آرامش را در افراد به همراه داشته باشد. و با افزایش کنترل، ارتقا احساس امنیت و تقویت اعتماد به نفس و نهایتاً با سازگاری و نهایت خودکارآمدی گام بردارد (عبدی نیا، ۱۳۸۷، ص ۲۹).

می‌توان چنین گفت که در واقع باورهای معنوی و هوش معنوی، خودکارآمدی و خودتنظیم‌گری هیجانی در یک راستا و همسو با هم و در بیشتر مواقع مکمل هم هستند. معنویت و هوش معنوی می‌تواند به عنوان یک راهبرد مقابله‌ای در جهت حل مسائل و مشکلات پرتنش روزمره و همچنین در موقعیتهای مختلف نقش مهمی را ایفا کند.

تأثیر سبک زندگی اسلامی بر خودکارآمدگی

فرهنگ کشور ما، فرهنگی دینی و اسلامی است و در نتیجه تربیت ما، تربیتی دینی خواهد بود بنابراین سبکی که در زندگی انتخاب می‌کنیم، باید سبک زندگی اسلامی باشد (باقری، ۱۳۸۰، ص ۳۹). دستورات دینی و معنویت، می‌تواند شکل دهنده و تأثیرگذار بر سبک زندگی افراد باشد و می‌تواند زمینه رشد و شکوفایی آنها را مهیا گرداند. سبک زندگی اسلامی عاملی است که به هنگام شکست ناشی از دست نیافتن به اهداف یا وجود تعارض، فرد را قادر می‌سازد تا ضمن شناخت بهتر خود و دیگران به ایجاد ارتباطات مناسب با مردم و سازگاری با محیط و اجتماع بپردازد. یکی از عواملی که از سبک زندگی تأثیر می‌پذیرد رفتار آدمی است. رفتار آدمی تحت تأثیر عوامل اجتماعی قرار دارد و شخصیت انسان در صورتی به کمال می‌رسد که بین او و محیط تعامل و تبادل مناسبی وجود داشته باشد. فشارهای اجتماعی تأثیر فراوانی بر رفتار فرد دارند و از سوی دیگر انسان موجودی انعطاف پذیر است، او نه تنها با محیط سازگار می‌شود، بلکه محیط را نیز بنا به خواستهی خود دگرگون می‌کند. در شکل‌گیری سازگاری اجتماعی عواملی چون شیوه‌های تربیتی، ارزشها و اعتقادات حاکم بر فرد و جامعه، همسالان، خانواده و آموزش و پرورش مؤثر هستند. یکی از عواملی که بر سازگاری فرد در اجتماع مؤثر است، عزت نفس است. عزت نفس یکی از عوامل تعیین کننده‌ی رفتار انسان به شما می‌رود. در حقیقت، برداشت و قضاوتی که افراد از خود دارند تعیین کننده‌ی چگونگی برخورد آنها با مسائل مختلف است. فردی که عزت نفس پایین دارد و برای خود ارزش و احترامی قایل نیست، ممکن است دچار انزوا، گوشه‌گیری و یا پرخاشگری و رفتارهای ضد اجتماعی شود. علاوه بر این انسانها دارای نوعی نظام خود کنترلی و نیروی خود تنظیمی هستند و توسط آن نظام برافکار، احساسات و رفتارهای خود کنترل دارند و بر سرنوشت خود نقش تعیین کننده‌ای ایفا می‌کنند. آنها می‌توانند به این باور رسیده باشند که در شرایط مختلف با هر نوع مهارتی که داشته باشند، وظایف خویش را به نحو احسن انجام دهند، به عبارت دیگر خود را با شرایط موقعیت‌های متفاوت اجتماعی سازگار نمایند، این رفتار همان خودکارآمدی است. هیچگونه توافق تجربی و مفهومی، درباره منشأ سبک زندگی وجود ندارد. فقط رفتارها و روحیه

جمعی و اجتماعی معیار سبک زندگی است. در حوزه روانشناسی به جز رفتارها از ارزشها و نگرشها یاد شده است. هویت افراد در زندگی اجتماعی شکل می‌گیرد و از طریق سبک زندگی هویت خود را نمایش می‌دهند (مهدویکنی، ۱۳۸۶، ص ۳۲). سبک زندگی راه‌های گوناگون زندگی فرد یا گروه است و شامل الگوها، اعتقادات، سلیقه‌ها ارزشها و هنجارهایی است که در زندگی روزمره به کار می‌رود (تنهایی و خرم، ۱۳۸۹، ص ۲۵). هر مکتب و مذهبی، سبک زندگی برای بشریت ارائه می‌دهد و مدعی است، جامعه مطلوب و زندگی سالم در نتیجه پیروی از روش زندگی است که آنان ارائه می‌دهند. اسلام یکی از ابزارهای سازنده سبک زندگی انسان می‌باشد. بین انسان و پروردگار، عهد و رهنمون می‌سازد تا او را به سعادت در زندگی دنیوی و اخروی برساند (رجب نژاد و همکاران، ۱۳۹۱، ص ۱۰) پیمانی است که پاسداشت آن، درهای معنوی را می‌گشاید و آدمی را به سبک زندگی نوین و اسلامی که مهمترین نوآوری سبک زندگی اسلامی این است که به آموزه‌های اسلامی و کلیت اسلام نگاه شده است. مؤلفه‌های سبک زندگی اسلامی شامل: اجتماعی، اخلاق، خانواده، سلامت، عبادی، مؤلفه‌ی اجتماعی به وظایفی اشاره دارد که فرد در ارتباط با دیگران، فراتر از خود و خانواده هسته‌های خود انجام می‌دهد. اخلاق به صفات و رفتارهای درونی شده‌ای از فرد گفته می‌شود که وظیفه رسمی و قانونی او شمرده نمی‌شود و با ترک یا انجام آن کسی را مؤاخذه یا تشویق نمی‌کنند. مؤلفه عبادی به وظایفی اشاره دارد که رابطه بین فرد و خداوند را به عنوان عبد و مولا نشان می‌دهد و اعم است از عبادات مشخص مثل نماز، روزه، تلاوت قرآن و نظیر آن، و رفتارهایی که رسماً عبادت نام ندارند، اما فرد به نیت اطاعت از خداوند آن را انجام می‌دهد. تفکر و علم به وظایف شناختی فرد اشاره دارد، اعم از شناختهای موجود در فرد، تلاش برای افزایش شناختهای خود و جایگاهی که فرد برای علم و تفکر قائل است. مؤلفه دفاعی - امنیتی به وظایفی اشاره دارد که به صورت فردی یا اجتماعی با امنیت افراد و جامعه ارتباط دارد. باورها و عقاید نیز شامل مفاهیم هستی‌شناسی، انسان‌شناختی، خداشناسی و ... اشاره دارد که در فرد درونی شده و در لایه‌های زیرین عاطفی و شناختی او حضور دارند و به صورت خودآگاه یا ناخودآگاه، نقش

تعیین کننده ای در رفتارها دارند (کاوایانی، ۱۳۹۰، ص ۳۰؛ سفیدگری و همکاران، ۱۳۹۵، شماره ۳).

حال با توجه به تعاریف و مفاهیم خودکارآمدی و معنویت و رابطه‌ی این دو با هم به روش مقایسه‌ای و توصیفی در بین دانشجویان دانشگاه آزاد اسلام آباد غرب خواهیم پرداخت.

روش‌شناسی پژوهش

روش تحقیق حاضر توصیفی و از نوع همبستگی بوده و جامعه آماری تحقیق شامل دانشجویان کارشناسی دانشکده‌های روانشناسی و علوم تربیتی و فنی مهندسی دانشگاه آزاد اسلام آباد غرب به تعداد ۴۰۰ نفر است. روش نمونه برداری این پژوهش نمونه گیری طبقه‌های تصادفی بوده و حجم نمونه براساس جدول مورگان تعداد ۱۹۶ نفر برآورد شد. با وجود این ۲۰۰ پرسشنامه در بین دانشجویان توزیع و در نهایت ۱۹۰ پرسشنامه جمع آوری شد.

در جدول زیر مشخصات نمونه آماری پژوهش مشاهده می‌شود:

جدول ۱. توزیع فراوانی و درصد پاسخگویان نمونه آماری درباره شاخص‌های جنسیت، دانشکده و وضعیت سکونت

ویژگی‌های پاسخ دهنده	جنسیت		دانشکده‌ها		محل سکونت	
	مرد	زن	فنی مهندسی	روانشناسی و سایر	بومی	غیر بومی
فراوانی	۷۱	۱۱۹	۹۶	۹۴	۷۷	۱۱۳
درصد فراوانی	۳۷/۴	۶۲/۶	۵۰/۵	۴۹/۵	۴۰/۵	۵۹/۵

روش و ابزار

نوع تحقیق حاضر بر اساس هدف، کاربردی و روش تحقیق، توصیفی از نوع همبستگی است.

داده‌های مورد نیاز این پژوهش بر اساس دو روش ذیل جمع آوری شده است:

- مطالعات کتابخانه‌ای: برای تدوین مبانی نظری از کتاب‌ها، مقالات معتبر فارسی و لاتین و پایان نامه‌ها استفاده شده است.

- مطالعات میدانی: برای جمع آوری داده‌های مورد نیاز تحقیق به تهیه پرسشنامه اقدام و بین نمونه آماری توزیع شده است در ابتدای پرسشنامه سؤالاتی در خصوص جنسیت، سن،

میزان تحصیلات و سابقه کار مطرح شده است.

ابزار پژوهش

پرسشنامه سلامت معنوی: این مقیاس توسط پولوتزین و الیسون در سال ۱۹۸۲ ساخته شده است و شامل ۲۰ پرسش است؛ ۱۰ پرسش سلامت مذهبی و ۱۰ پرسش دیگر سلامت وجود را ارزیابی می‌کند و در نهایت از مجموع آنها نمره کل سلامت معنوی به دست می‌آید. این مقیاس سه جنبه از رفتار را اندازه گیری می‌کند که شامل: میل به آغازگری رفتار، میل به تلاش بیشتر برای کامل کردن تکلیف و مقاومت در رویارویی با موانع است که اعتبار آن گزارش شده است.

یافته های پژوهش

آیا بین سلامت معنوی و خودکارآمدی دانشجویان رابطهای وجود دارد؟
برای بررسی رابطه سلامت معنوی و خودکارآمدی دانشجویان از روش آماری ضریب همبستگی پیرسون استفاده شد که نتایج آن در جدول ۲ ارائه شده است.

جدول ۲. بررسی رابطه سلامت معنوی و خودکارآمدی

همبستگی پیرسون		متغیرها
sig	r	
۰/۰۰	۰/۵۹	سلامت معنوی
۰/۰۰	۰/۵۹	خودکارآمدی

یافته های جدول بالا حاکی از آن است که ضریب همبستگی سلامت معنوی و خودکارآمدی برابر $r=0/51$ که در سطح اطمینان $0/99$ رابطه معناداری است ($p<0/01$) لذا به لحاظ آماری بین دو متغیر سلامت معنوی و خودکارآمدی رابطه مثبت و معنا داری وجود دارد. کدامیک از ابعاد سلامت معنوی بیشتر خودکارآمدی دانشجویان را پیشبینی می‌کند؟
به منظور بررسی این موضوع و پاسخ به این پرسش از روش آماری رگرسیون گام به گام استفاده شده که نتایج آن در جدول ۳ نشان داده شده است.

جدول ۳. خلاصه نتایج مدل رگرسیون در پیشبینی خودکارآمدی

متغیر	R	R ^۲	F	B	T	Sig
-------	---	----------------	---	---	---	-----

سلامت وجودی	۰/۶۱۲	۰/۳۷۵	۱۱۲/۸۴۱	۰/۶۱۲	۱۰/۶۲	۰/۰۰۰
-------------	-------	-------	---------	-------	-------	-------

یافته‌های جدول بالا حاکی از آن است که از میان ابعاد سلامت معنوی، بعد سلامت وجودی توانسته ۰/۳۷۵ از تغییرات موفقیت تحصیلی را پیشبینی کند. ضریب بتای استاندارد نشان می‌دهد که در رگرسیون متغیر سلامت وجودی دارای ضریب بتای ۰/۶۱۲ است که در سطح ۹۵ درصد معنا دار است. ($p < 0/5$)

- آیا میان سلامت معنوی و خودکارآمدی دانشجویان با توجه به جنسیت آنها تفاوت معناداری وجود دارد؟

برای بررسی تفاوت سلامت معنوی و خودکارآمدی دانشجویان بر حسب جنسیت از t گروه‌های مستقل استفاده شده است که نتایج حاصله در جدول ۴ ارائه شده است.

جدول ۴. تفاوت سلامت معنوی و خودکارآمدی دانشجویان بر حسب جنسیت

متغیر	جنسیت	تعداد	میانگین	انحراف معیار	درجه آزادی	t
سلامت معنوی	مرد	۷۱	۸۸/۷۷	۱۷/۶۴	۱۸۸	-۲/۷۲
	زن	۱۱۹	۹۵/۲۲	۱۴/۵۷		
خودکارآمدی	مرد	۷۱	۶۱/۱۲	۱۰/۵۷	۱۸۸	۰/۰۲۲
	زن	۱۱۹	۶۱/۹	۱۰/۳۰		

چنانکه جدول ۴ نشان می‌دهد میزان سلامت معنوی در میان دانشجویان زن ($m=95/22$) بیشتر از دانشجویان مرد ($m=88/77$) است ($p < 0/01$) اما مؤلفه خودکارآمدی در میان دانشجویان زن و مرد تفاوت معناداری نداشت ($p < 0/05$) به عبارت دیگر میزان خودکارآمدی میان دانشجویان زن و مرد یکسان است.

- آیا میان سلامت معنوی و خودکارآمدی دانشجویان با توجه به دانشکده آنها تفاوت معناداری وجود دارد؟

برای بررسی تفاوت سلامت معنوی و خودکارآمدی دانشجویان بر حسب دانشکده t گروه‌های

مستقل استفاده شده است که نتایج حاصله در جدول ۵ ارائه شده است.

جدول ۵. تفاوت سلامت معنوی و خودکارآمدی دانشجویان برحسب دانشکده

متغیر	دانشکده	تعداد	میانگین	انحراف معیار	درجه آزادی	t	sig
سلامت معنوی	فنی و مهندسی	۹۶	۸۸/۱۲	۱۷/۹۶	۱۸۸	-۴/۲۶	۰/۰۰۰
	سایر	۹۴	۹۷/۴۰	۱۲/۱۶			
خودکارآمدی	فنی و مهندسی	۹۶	۵۹/۶۹	۱۱/۶۰	۱۸۸	-۱/۹۰	۰/۰۵
	سایر	۹۴	۶۲/۵۴	۸/۷۹			

چنانکه جدول ۵ نشان می‌دهد میزان سلامت معنوی در میان دانشجویان دانشکده روانشناسی و سایر ($m=۹۷/۶۰$) بیشتر از دانشجویان فنی مهندسی ($m=۸۸/۱۲$) همچنین میزان خودکارآمدی در میان دانشجویان سایر دانشکده‌ها ($m=۶۲/۵۴$) بیشتر از دانشجویان دانشکده فنی مهندسی ($m=۵۹/۶۹$) است.

- آیا بین سلامت معنوی و خودکارآمدی دانشجویان باتوجهبه وضعیت سکونت آنها تفاوت معناداری وجود دارد؟

برای بررسی تفاوت سلامت معنوی و خودکارآمدی دانشجویان برحسب وضعیت سکونت، t گروه‌های مستقل استفاده شده است که نتایج حاصله در جدول ۶ ارائه شده است.

جدول ۶. تفاوت سلامت معنوی و خودکارآمدی دانشجویان بر حسب وضعیت سکونت

متغیر	محل سکونت	تعداد	میانگین	انحراف معیار	درجه آزادی	t	sig
سلامت معنوی	بومی	۷۷	۹۴/۵۳	۱۵/۴۵	۱۸۸	۱/۲۱	۰/۲۲۵
	غیربومی	۱۱۳	۹۱/۶۴	۱۶/۴۰			
خودکارآمدی	بومی	۷۷	۶۰/۸۷	۱۰/۲۵	۱۸۸	۰/۲۷۵	۰/۷۹
	غیربومی	۱۱۳	۶۱/۲۶	۱۰/۵۰			

چنانکه جدول ۶ نشان می‌دهد میزان سلامت معنوی و خودکارآمدی در میان دانشجویان بومی و غیربومی تفاوت معناداری نداشت ($p < ۰/۰۵$) به عبارت دیگر میزان سلامت معنوی و خودکارآمدی

در میان دانشجویان بومی و غیربومی یکسان است.

پرسشنامه‌ی سلامت معنوی: این مقیاس توسط پولوتزین و الیسون در سال ۱۹۸۲ ساخته شده است و شامل ۲۰ پرسش است؛ ۱۰ پرسش سلامت مذهبی و ۱۰ پرسش دیگر سلامت وجود را ارزیابی می‌کند و در نهایت از مجموع آنها نمره‌ی کل سلامت معنوی به‌دست می‌آید. این پرسشنامه در مطالعات گوناگون در داخل و خارج کشور استفاده شده گرفته و پایایی و روایی آن نیز تأیید شده است.

بحث و نتیجه گیری

سلامت معنوی را می‌توان این گونه تعریف کرد: کیفیت ذاتی و اصلی انسانی که در برگیرنده باور به چیزی بزرگتر از خود بوده و ایمان به این که بطور قطع، زندگی تأیید و تصدیق می‌نماید. در حقیقت سلامت معنوی یکی از ابعاد بنیادین سلامت و بهزیستی و نیروی هماهنگ کننده سایر ابعاد سلامت است. به طور کلی سلامت معنوی از ابعاد مهم سلامت در انسان است. در واقع در بین دانشجویان سلامت معنوی ارتباط هماهنگی بین نیروهای داخلی فراهم کرده است و با ویژگی‌هایی مانند صلح، تناسب، هماهنگی، احساس ارتباط نزدیک با خویش، خدا و جامعه مشخص می‌شود، و سلامت معنوی دانشجویان را در رسیدن به خدا هدایت می‌کند.

سلامت معنوی و خودکارآمدی ارتباط تنگاتنگی با هم دارند بطوری که باورهای خودکارآمد و معنویت می‌توانند انگیزه‌هایی قدرتمند در جهت بهبود کیفیت زندگی در بین دانشجویان باشد باشند. به عبارتی افراد به اشتغال و کارهایی گرایش دارند که قابل اعتماد باشند و از کارهایی که نسبت به آنها قابلیت ندارند، دوری می‌کنند. صاحب نظران بر این باورند که خودکارآمدی فراگیران در انگیزه، رغبت، پشتکار، و تلاش برای رفع موانع آنها نقش بسیار مهمی ایفا می‌کند. در واقع میزان یادگیری در بین دانشجویان با سطح خودکارآمدی ارتباط مستقیم دارد. در واقع اعتماد به نفس دانشجویان در انجام وظایف مانند واسطی است میان آنچه که او می‌داند و آنچه که او انجام می‌دهد، و این به تصمیم‌گیری‌های مهم در آینده منجر می‌شود.

در نتایج پژوهشی که بر روی ۴۰۰ دانشجوی دانشگاه آزاد اسلامی واحد اسلام آباد غرب به

دست آورده است، این نتیجه حاصل شد که بین سلامت معنوی و خودکارآمدی دانشجویان رابطه‌ای هم سو وجود دارد. در یکی دیگر از بررسی‌های انجام شده که مربوط به خصوصیات جمعیت‌شناسی مشارکت‌کنندگان است، یافته‌ها حاکی از این است که میزان سلامت معنوی دانشجویان به جنسیت بستگی ندارد، بلکه به تجارب زندگی، راهبردهای مقابله‌ای، نقش و خصوصیات افراد بستگی دارد. در ارتباط با وضعیت سکونت تفاوت قابل ملاحظه‌ای بین سلامت معنوی و خودکارآمدی دانشجویان مشاهده نشده است.

ایمان و باورهای دینی نقش مهمی در کاهش جرم و پیشگیری از آن دارد اسلام به مثابه آخرین دین توحیدی در فرامین کاربردی برای تربیت انسان با ایمان، متعادل و عاقل برنامه‌هایی دارد، و بر انجام آگاهانه و هوشمندانه مناسک و احکام شریعت که نقش حیاتی در سلامت فردی و اجتماعی دارند، تاکید می‌کند.

بر این اساس به مسئولین و مدیران موسسات عالی توصیه می‌شود که ساز و کارهایی را به منظور بهبود و ارتقای سلامت معنوی در دانشگاه ایجاد کنند، تا اینکه زمینه افزایش خودکارآمدی در بین دانشجویان فراهم شود.

از نقطه نظر روان‌شناسی اسلامی نیز، اگر خودکارآمدی شخص در سطح پایینی باشد، امکان وقوع جرم بیشتر است. افراد با منبع کنترل درونی یا همان خودکارآمد نسبت به افرادی که دارای منبع کنترل بیرونی، یعنی افرادی که محیط بر آنها تأثیر می‌گذارد و خودکارآمدی پایینی دارند، از میزان بالاتری از سازگاری فردی و اجتماعی برخوردارند. از این رو از منظر روانشناسی اسلامی امکان وقوع جرم توسط این افراد و حتی در معرض بزه دیده قرار گرفته شدن کمتر است. اما افرادی که خودکارآمدی پایینی دارند آسیب‌پذیرترند. در واقع افرادی که دارای منبع کنترل بیرونی هستند، با شکست تحصیلی، اجتماعی و شغلی بیشتری درگیر هستند، و مشکلات فزاینده‌ای در تعاملات اجتماعی دارند و رفتارهای پرخاشگرانه و تحریک‌آمیز در برابر فشارهای اجتماعی از خود بروز می‌دهند.

باید افزود که بررسی مطالعات علمی و کاوش‌های عمیق تحقیقاتی حاکی از این است که

آموزه های دینی و اخلاقی و معنوی و ایمان نقش مهمی در آرامش روحی روانی و رفتارهای تعادلی، مبنی بر عقلانیت است، نتیجه بدست آمده از پژوهش نشان داد که سبک زندگی اسلامی بر خودکارآمدی دانشجویان اثر مثبت و معناداری دارد. این امر نیز احتمالاً بدین دلیل است که عواملی چون اجتماع، خانواده، فضائل اخلاقی، سلامت روحی و روانی و نیز باورها و عقاید جوانان در اعتقادات آنها مبنی بر توانایی انجام کارها در شرایط خاص، توانمندی‌ها و قابلیت‌هایشان، پشتکار و نیز نحوه مواجهه با موانع و چالش‌ها نقش حیاتی دارد.

پژوهش نشان داد که عزت نفس دانشجویان بر خودکارآمدی اثر مثبت و معناداری دارد. این امر احتمالاً بدین دلیل است که برداشتها و قضاوت‌های جوانان، درجه تأیید و تصویب خویش و نیز میزان ارزش و احترامی که برای خود قائل هستند در چگونگی انجام وظایف، احترام به حقوق و قوانین اجتماعی، و نیز برقراری رابطه متقابل مناسب با خانواده و دیگران نقش بسیار حائز اهمیتی دارند. عزت نفس بالا در فرد ایجاد حس اعتماد به خود می‌کند که این احساس وی را قادر به تطابق با موقعیت‌های سخت می‌کند.

پیشنهاد های اجرایی

یافته های حاکی از این است که هوش معنوی هم مانند دیگر هوشها قابل شناسایی است. نکته اصلی این است که پرورش هوش معنوی تا حدود زیادی فرایندی فردی است، از آن جایی که خودکارآمدی نیز عامل مهمی در انجام درست کارها توسط دانشجویان می‌باشد در مورد چگونگی بکارگیری آن در دانشگاه می‌توان پیشنهاد کرد: ۱- تصمیم انتخاب (دانشگاه‌ها باید افرادی را انتخاب کنند که در سطح بالایی از خودکارآمدی باشند) ۲- هدف گذاری (دانشگاه‌ها می‌توانند توسط افراد خود کارآمد فرایند هدف گذاری را بهبود بخشند).

منابع و مآخذ

- قرآن کریم (ترجمه الهی قمشه‌ای)
نهج ابلاغه امام علی (ع)، اداره تبلیغات نمایندگی ولی فقیه در سپاه.
۱. اعرابیان، اقدس، خداپناهی، محمد کریم، حیدری، محمود، صالح صدقپور، بهرام (۱۳۸۳)، بررسی رابطه باورهای خودکارآمدی بر سلامت روانی و موفقیت تحصیلی دانشجویان، مجله روانشناسی، سال ۸، شماره ۴، صص ۳۷۱-۳۶۱.
 ۲. باقری، خسرو (۱۳۸۰)، تربیت دینی در برابر چالش قرن بیست و یکم، نشریه علوم سیاسی، بازتاب اندیشه، شماره ۱۵، صفحات ۳۸-۴۴.
 ۳. پورجمشیدی، مریم و مومنی راد، اکبر (۱۳۹۱)، الگوی طراحی آموزشی سازنده گرا بر اساس نظریه شناختی-اجتماعی، بندورا، علوم تحقیقات» پاییز و زمستان ۱۳۹۱ شماره ۳۲.
 ۴. تنهایی، حسین ابوالحسن، خرمی، شمسی، (۱۳۸۹)، بررسی رابطه جامعه‌شناختی باورهای دینی و سبک زندگی براساس نظریه و روش گافمن، مطالعه موردی کرمانشاه سال ۱۳۸۸، فصلنامه پژوهش اجتماعی، شماره ۶، ۱۹-۴۱.
 ۵. رجب نژاد، محمدرضا، حاجی، یحیی، مهدوی طالب، امیر، رجب‌نژاد، سعید، (۱۳۹۱)، بررسی سبک زندگی اسلامی از منظر حیات طیبه در قرآن، نشریه علمی و پژوهشی وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی، شماره ۱، ۹-۲۹.
 ۶. سفیدگری، سیما و عبدی، اعظم و احمدی زاده، مهرانوش (۱۳۹۵)، رابطه بین تعهد سازمانی و سبک زندگی اسلامی کارمندان بانک تجارت کرج، نشریه مطالعات مدیریت و کارآفرینی، پاییز، دوره دوم، شماره ۳.
 ۷. صمدی، معصومه (۱۳۸۷) بررسی تأثیر بازخورد نوشتاری معلم در کلاس درس بر خودکارآمدی و حل مساله ریاضی دانش آموزان دختر دوره راهنمایی، مجله اندیش‌های نوین تربیتی، ۴(۴)، صفحات ۱۵۳-۱۳۷.

۸. عبدی نیا، محمود (۱۳۸۷)، بررسی روابط خودکارآمدی، جهت گیری هدفی، یادگیری خودگردان و پیشرفت تحصیلی، پایاننامه کارشناسی ارشد، تهران: دانشگاه تهران.
۹. علوی تراکمه ای، سید مجتبی (۱۳۹۰)، شرح خطبه متقین، تهران، دفتر انتشارات.
۱۰. کاویانی، محمد، (۱۳۹۰)، کمیسازی و سنجش سبک زندگی اسلامی، روانشناسی و دین، سال چهارم، شماره دوم، ص ۲۷-۴۴.
۱۱. مطهری، مرتضی (۱۳۹۵)، کتاب بیست گفتار، تهران، انتشارات قوس.
۱۲. مهدویکنی، محمد سعید، (۱۳۸۶)، مفهوم سبک زندگی در علوم اجتماعی، فصلنامه تحقیقات فرهنگی، شماره ۱، صفحات ۱۹۹-۲۳۰.
۱۳. موسوی خمینی، روح الله (۱۳۸۵)، صحیفه امام، تهران، مؤسسه تنظیم و نشر آثار امام خمینی (س)، جلد ۱۶.
۱۴. نجار اصل، صدیقه (۱۳۸۴)، بررسی رابطه بین نگرش مذهبی با مفهوم از خویشتن و سلامت عمومی در بین دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی بهبهان، پایان نامه کارشناسی ارشد روان شناسی عمومی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد اهواز.
۱۵. Adegbola, M. A. (۲۰۰۷). "The relationship among spirituality, self-efficacy and quality of life in adults with sike cell disease", Thesis, for the Degree of Doctor of Philosophy, the university of texas at Arlington.
۱۶. Bandura, A. (۱۹۸۶), Social foundations of thought and action, Englewood Cliffs Prentice - Hal.
۱۷. Hawks, SR. Hull, M. Thalman, RL. Richins, PM. (۱۹۹۵). Review of spiritual health: definition, role , and interyention strategies in health promotion. American Journal of Health Promotion. ۹ (۵): ۳۷۱-۸.
۱۸. Hills J, Paice JA, Cameron J R, Shot S. Spirituality and distress in palliative care consultation. J Palliat Med ۲۰۰۵; ۸: ۷۸۲-۸۸.
۱۹. Lazarus R.& Folkman S. (۲۰۰۹) Positive Spiritual Plans - American Psychology Magazine .
۲۰. Lemmer C.(۲۰۰۲) Teaching the spiritual dimension of nursing care: a survey of U.S beccalaureate nursing program. J Nurs Educ ۲۰۰۲; ۴۱: ۴۸۲-۹۱.
۲۱. Wales and Clark (۲۰۰۲), Recognition of Social Phobia Models - New York Journal- p۴۳.