

بررسی نقش معنویت در سلامت روانی دانشجویان دانشگاههای شهر بندرعباس

۱- محمود صباحی زاده

چکیده:

یکی از مقوله های مهم در هر نظام آموزشی را می توان توانمند سازی پایدار درونی اشاره نمود که نقش به سزایی در ارتقاء شاخص های آموزشی با استانداردهای جهانی دارد که یکی از آنها سلامت روانی در گروههای مختلف است

پژوهش فوق تحت عنوان "بررسی نقش معنویت در بهبود سلامت روانی دانشجویان دانشگاههای شهر بندرعباس در سال تحصیلی ۹۲-۹۱" پرداخته است. پژوهش فوق از نوع توصیفی - پیمایشی بوده است که در آن از طریق پرسشنامه استاندارد تجربه معنوی دانشجویان و سلامت روانی توسط غباری بناب ، لواسانی ومحمدی در سال ۱۳۸۴ در ایران ساخته شد که شامل ۷۵ ماده و ۶ مولفه ، معنایابی در زندگی (۱۹ماده) تاثیر ارتباط با خدا (۱۵ماده) شکوفایی و فعالیت معنوی (۱۰ماده) تجربیات متعالی عرفانی(۱۵ماده) تجربیات سلبی (۱۱ماده) فعالیتهای اجتماعی مذهبی (۵ماده) است استفاده شده است.

نتایج حاکی از آن است که بیشترین تاثیر را عامل ارتباط با خدا در سلامت روانی دانشجویان دارد و هر چه به سنوات تحصیل دانشجو افزوده می گردد سلامت روانی نیز در آنان افزایش می یابد

کلمات کلیدی : سلامت ، دانشجو، معنویت

مقدمه

معنویت به مثابه آگاهی از هستی و یا نیروی فراتر از جنبه های زندگی است و احساس عمیقی است از وحدت یا پیوند کائنات را بوجود می آورد. افکار مثبت و سخت رویی^۱ هر دو مولفه های معنویت هستند و با سلامت و مقاومت در برابر استرس ارتباط دارند. تکیه گاه معنوی می تواند تاثیر ضربه گیری در برابر استرس داشته باشد و همچنین میان سلامت روانی، سلامت جسمانی، رضایت از زندگی و سرزنده بودن رابطه مثبت و معنی داری وجود دارد (اکستن و کرن^۲، ۲۰۰۲).

لمار^۳، ۲۰۰۲ می گوید: «در سالهای اخیر، معنویت به عنوان بعد انسانی فرد و با درک نقشی که در بهبودی دارد، توجه فزاینده ای را بدست آورده است. کمک در برآورده شدن نیازهای روحی و خانواده های آنها عنصر اساسی مراقبت بالینی شناخته شده است.

معنویت، بعدی از انسان تعریف شده است که به افراد احساس بودن را با کیفیت هایی نظیر فطرت، ظرفیت برای دانستن درونی و منبع تقویتی، تجربه ذهنی مقدس، تعالی فرد به سوی ظرفیت عشق و دانش بزرگتر، یکی شدن با سایه کلی همه زندگی و یافتن معنی برای موجودیت فرد که محور هر موجودی است، به انسان القاء می کند.

همچنین معنویت، مجموعه ای از ارزشها، نگرش ها و امیدهای دانسته شده است که با هستی برتر ارتباط می یابد و زندگی فرد را در استانه عدم قطعیت می آورد. (مظاهری، ۱۳۸۷).

ریچارد وبرگین^۴ (۱۹۹۷) به این نتیجه رسیدند که شخصیت انسان واجد حیطه معنوی است و افراد زمانی از زندگی خود بهتر بهره می برند که بر طبق اصول کلی زندگی کنند که رشد و تحول معنوی را تشویق می کند، آنها «هویت معنوی» را بیان می کنند و آن را نوعی احساس شخصی رشد در ارتباط با خدا و جایگاه فرد در جهان تعریف می کنند و معتقدند ارزیابی هویت معنوی فرد به بهبود و رشد آنها کمک می کند. (میلر^۵، ۲۰۰۳).

امید در تمامی ابعاد زندگی، عنصر اساسی و ضروری بوده است. امید توانایی باور داشتن احساس بهتر، در آینده می باشد. و این امید است که پس از بحرانها آرامش را به فرد باز می گرداند. پس در بهداشت روان نقش مهمی دارد (محمدی و همکاران، ۱۳۸۶).

صاحب نظران اقتصادی و اجتماعی شاخصی را به نام شاخص توسعه انسانی، بعنوان توسعه یافتگی مطرح کرده اند. بهداشت و سلامت روان با شاخص نرخ امید به زندگی، علم و دانش با شاخص باسوادی و وضعیت اقتصادی با شاخص درآمد سرانه، سه متغیر اصلی اند که سه ضلع شاخص توسعه انسانی را تشکیل می دهند. (۱).

بانک جهانی هر ساله شاخص توسعه انسانی را بر اساس شاخص های بیان شده رتبه بندی می کند. این شاخص ها به شدت متاثر از مرگ در سال اول زندگی است. به همین دلیل شاخص فراتر از شاخص مرگ کودکان زیر یک سال نمایانگر وضعیت بهداشتی، اقتصادی و اجتماعی یک جامعه است. بر اساس مطالعات انجام شده، امید به زندگی در کشور ما در سال ۱۳۶۵ برای مردان و برای زنان ۶۹ سال بوده است. (۲). در سال ۱۳۷۵ امید به زندگی برای مردان ۷۰/۷ و برای زنان ۷۳/۳ سال برآورد شده است که نسبت به سال ۶۵/۵

¹ - Wallis

² - Eckslein & Kern

³ - Lemmar

⁴ - Richard & Bergine

⁵ Miller

سال افزایش یافته است. علم پزشکی آمارهایی را جمع آوری کی مند که امید به زندگی را تحت تاثیر قرار می دهد. (امید به زندگی یعنی میانگین سن اشخاصی که در یک سال فوت می کنند). توجه به بهداشت عمومی، کنترل بیماریه، واکسناسیون به موقع و از جمله راه های افزایش نرخ امید به زندگی در جامعه بوده است. یکی دیگر از راههای افزایش نرخ امید به زندگی، مجهز کردن افراد به مهارتهایی اساسی زندگی و توجه به بهداشت روانی است (۳).

براساس گزارش سازمان بهداشت جهانی در سال ۱۹۹۷ کمترین امید به زندگی در بدو تولد ۴۱ سال مربوط به کشور آفریقایی گینه بیسائو و بیشترین امید به زندگی مربوط به کشور ژاپن و برابر ۸۰ سال بوده است. در این سال کشور ما در بین ۱۹۲ کشور جهان رتبه هشتماد را در ترتیب بیشترین به کمترین داشته است. (۱-۳).

در ارتباط با معنویت و سلامت روانی مطالعات اندکی صورت پذیرفته است و شاید کمتر مورد مطالعه قرار گرفته است. در تحقیقی که کو نیک^۱ (۲۰۰۲) انجام دادند رابطه بین معنویت و مذهب و اضطراب را مورد بررسی قرار دادند که یک رابطه منفی بین فعالیت های مذهبی و افسردگی را اثبات کردند و مطالعه دیگری چنین رابطه ای را گزارش نکردند (سالسمن و همکاران، ۲۰۰۵ به نقل از مظاهری، ۱۳۸۷).

موضوع زندگی دانشجویی امری بسیار مهم و قابل تامل است چرا که دانشجویان پیش قراول جریان پیشرفت و توسعه جامعه هستند و اگر آنان به خوبی با کیفیت های بالا تحصیل نمایند آینده کشور تضمین است. همچنین دوران تحصیل دانشجویی از دوران شیرین تجربه اندوزی و کسب دانش ها و نگرش ها می باشد. این مجموعه ی عظیم نیروی انسانی جوان که سالها با رنج و مشقت و بعضا با دوری از منزل سپری می کنند همواره دارای مسائل و مشکلات مخصوص بخود بوده اند. در رهگذر جوانان پرشور مومن و انقلابی همواره با الگو برداری از اساتید خود در جهت حفظ آرمانهای انقلاب و شهدا تلاش داشته اند. در این مقاله برآن است که معنویت و سلامت روانی را در دانشجویان دانشگاههای شهر بندرعباس مورد مطالعه و بررسی قرار دهد.

مواد و روش ها

در این پژوهش جامعه آماری دانشجویان دانشگاههای شهر بندرعباس به تعداد ۶۲۰ پرسشنامه معنویت و سلامت روانی توزیع شد و از همبستگی پیرسون، رگرسیون و نیز آزمون t در تحلیل دیدگاه ها استفاده شده است.

ابزارهای پژوهش

در این پژوهش از ابزارهای زیر مورد استفاده قرار گرفته است:

۱- پرسشنامه تجربه معنوی دانشجویان و سلامت روانی آنان (غباری و همکاران، ۱۳۸۴).

این پرسشنامه توسط غباری بناب، لوانسانی و محمدی در سال ۱۳۸۴ در ایران ساخته شد. این مقیاس بر روی ۳۳۱ نفر از دانشجویان دوره کاردانی و کارشناسی ۱۵۵ نفر پسر و ۱۷۶ نفر دختر) اجرا گردید و ویژگیهای روان سنجی آن بر اساس همین نمونه گزارش شده است. این مقیاس شامل ۷۵ ماده و ۶ مولفه، معنایابی در زندگی (۱۹ ماده) تاثیر ارتباط با خدا (۱۵ ماده) شکوفایی و فعالیت معنوی (۱۰ ماده) تجربیات متعالی عرفانی (۱۵ ماده) تجربیات سلبی (۱۱ ماده) فعالیتهای اجتماعی مذهبی (۵ ماده) است.

¹ Koonike



ضریب پایایی این آزمون ۰/۹۴ گزارش شده است که ضریب بالا وقابل توجهی است. همبستگی بین نمره کل مقیاس به ترتیب با مولفه دوم «تأثیر ارتباط با خدا» (۰/۸۶) مولفه اول معنایابی در زندگی (۰/۷۹) مولفه سوم شکوفایی و فعالیت معنوی (۰/۷۷) و مولفه چهارم تجربیات متعالی (۰/۶۷) مولفه پنجم تجربیات سلبی ۰/۵۵ و مولفه ششم شکوفایی و فعالیت معنوی ۰/۴۳ گزارش شده است.

در این پژوهش فرضیه های زیر مد نظر بوده است:

- معنایابی در زندگی در بهبود سلامت روانی دانشجویان دانشگاههای شهر بندرعباس موثر بوده است.
 - ارتباط با خدا در بهبود سلامت روانی دانشجویان دانشگاههای شهر بندرعباس موثر بوده است.
 - فعالیت معنوی در بهبود سلامت روانی دانشجویان دانشگاههای شهر بندرعباس موثر بوده است.
 - تجربیات متعالی عرفانی در بهبود سلامت روانی دانشجویان دانشگاههای شهر بندرعباس موثر بوده است.
 - فعالیت های اجتماعی و مذهبی در بهبود سلامت روانی دانشجویان دانشگاههای شهر بندرعباس موثر بوده است.
 - تجربیات سلبی در بهبود سلامت روانی دانشجویان دانشگاههای شهر بندرعباس موثر بوده است.
- یافته ها:

یافته ها حاکی از آن بود که در مولفه معنایابی در زندگی نتایج زیر به دست آمد

جدول شماره ۱

متغیرها	تعداد	ضریب همبستگی	سطح معنی داری
معنایابی در زندگی	۶۲۰	۰/۸۳	۰/۰۰۱

همانطور که ملاحظه گردید ضریب همبستگی پیرسون بیانگر رابطه نسبتاً قوی و مثبت بین معنایابی در زندگی و سلامت روانی است. این رابطه در سطح اطمینان ۹۵ درصد معنی دار است در تحلیل رابطه بین تأثیر ارتباط با خدا در زندگی دانشجویان دانشگاههای شهر بندرعباس و بهبود سلامت روانی آنان بیانگر این بود که:

جدول شماره ۲

متغیرها	تعداد	ضریب همبستگی	سطح معنی داری
ارتباط با خدا و بهبود سلامت روانی	۶۲۰	۸۸/۰	۰/۰۰۱

همانطور که ملاحظه گردید ضریب همبستگی پیرسون بیانگر رابطه نسبتاً قوی و مثبت بین تأثیر ارتباط با خدا و سلامت روانی از دیدگاه دانشجویان دانشگاه های شهر بندرعباس است. این رابطه در سطح اطمینان ۹۵ درصد معنی دار است.

یافته ها در زمینه فعالیت معنوی و بهبود سلامت روانی در دانشجویان مورد نظر نتایج زیر را در برداشت:

جدول شماره ۳

متغیرها	تعداد	ضریب همبستگی	سطح معنی داری
فعالیت معنوی و سلامت روانی	۶۲۰	۰/۶۷	۰/۰۰۱

همانطور که ملاحظه گردید ضریب همبستگی پیرسون نشان دهنده رابطه قوی و مثبت بین فعالیت معنوی و سلامت روانی است. این رابطه در سطح اطمینان ۹۵ درصد معنی دار است



در بخش نقش تجربیات متعالی عرفانی در ارتقا سلامت روانی در دانشجویان شهر بندرعباس یافته ها عبارت بود از:

جدول شماره ۴

متغیرها	تعداد	ضریب همبستگی	سطح معنی داری
تجربیات متعالی عرفانی و سلامت روانی	۶۲۰	۰/۸۴	۰/۰۰۱

همانطور که ملاحظه گردید ضریب همبستگی پیرسون بیانگر رابطه نسبتاً قوی و مثبت بین تجربیات متعالی عرفانی و سلامت روانی است. این رابطه در سطح اطمینان ۹۵ درصد معنی دار است در مولفه نقش فعالیت های اجتماعی و مذهبی در ارتقا سلامت روانی در دانشجویان دانشگاه های شهر بندرعباس بیانگر این بود که:

جدول شماره دانشجویان ۵

متغیرها	تعداد	ضریب همبستگی	سطح معنی داری
فعالیت های اجتماعی، مذهبی و سلامت روانی	۶۲۰	۰/۸۱	۰/۰۰۱

همانطور که ملاحظه گردید ضریب همبستگی پیرسون بیانگر رابطه نسبتاً قوی بین متغیر میزان فعالیت های اجتماعی، مذهبی و سلامت روانی است. این رابطه در سطح اطمینان ۹۵ درصد معنی دار است. در بررسی تجربیات سلبی در ارتقا سلامت روانی در جامعه هدف عبارت بود از:

متغیرها	تعداد	ضریب همبستگی	سطح معنی داری
تجربیات سلبی در ارتقا سلامت روانی	۶۲۰	۰/۸۳	۰/۰۰۱

همانطور که ملاحظه گردید ضریب همبستگی پیرسون بیانگر رابطه نسبتاً قوی و مثبت بین تجربیات سلبی و سلامت روانی است. این رابطه در سطح اطمینان ۹۵ درصد معنی دار است.

تحلیل یافته ها و نتایج:

دنیای امروز دنیای تغییر و نو آوری است. آنچه امروز هست مانند دیروز نیست و آنچه فردا می آید مانند امروز نخواهد بود. شرایط دنیای امروز به گونه ای است که رضایت از وضع موجود نه ممکن است و نه مطلوب. اما باید در نظر داشت که صرف احساس نیاز به تغییر و تحول و درک ضرورت و اهمیت آن به تغییر مطلوب منجر نمی شود. زیرا تغییر و تحول هیچ گاه به آسانی، به خودی و بدون برنامه ریزی و تلاش و سرمایه گذاری لازم صورت نمی گیرد.

تجزیه و تحلیل یافته های مربوط به سؤال اول تحقیق نشان داد بین مولفه های معنویت و سلامت روانی در دانشجویان شهر بندرعباس رابطه بسیار قوی و مثبت وجود دارد و بیشترین عامل ارتباط با خداست (۰/۸۸) که می تواند در ارتقا سلامت روانی موثر باشد بنابراین توصیه می شود در این مولفه اقدامات اساسی انجام گیرد. نتایج تحلیل رگرسیون نشان داد در دانشجویان دانشگاه های شهر بندرعباس از بین مؤلفه های معنویت بیشترین تأثیر بر روی ارتباط با خدا است

- یافته های حاصل از فاکتور جنسیت نشان داد بین دیدگاه دانشجویان دختر و پسر در دانشگاه های شهر بندرعباس رابطه معناداری وجود دارد. بنابراین پاسخ های هر دو جنسیت بیانگر این است.

- یافته های حاصل از سنوات تحصیل نشان داد که بین شاخص سلامت روانی و معنویت در دیدگاه دانشجویان سه سال اول و سه سال پایانی تفاوت وجود دارد و هر چه به سال های پایانی می رسد سلامت روانی افزایش می یابد



ستاد احیا امر به معروف و نهی از منکر
استان هرمزگان



موسسه فرهنگی هنری آستان خلیج فارس
معاونت مطالعات فرهنگی اجتماعی



واحد استان هرمزگان

نخستین همایش اسلام و سلامت روان - بندرعباس، اسفندماه ۱۳۹۱

پیشنهاد های کاربردی :

- با توجه به یافته های پژوهش مبنی بر «تاثیر هر شش بخش در ارتقا معنویت و سلامت روانی» پیشنهاد می شود که مدیران و مسئولان فعالیت های خود را در این زمینه سوق دهند .
- با توجه به نتایج حاصله مبنی بر «بیشترین تاثیر در ارتباط با خدا» پیشنهاد می شود در این زمینه با اجرای برنامه های عرفانی آن را افزایش داد.
- با توجه به « تاثیر مثبت فعالیت های اجتماعی و مذهبی در ارتقاء معنویت و امید به زندگی» پیشنهاد می شود برای افزایش آن، فعالیت ها و مهارت های مطلوب طراحی، تدوین و اجرا شود.
- به منظور بالا بردن سلامت روانی و معنویت برگزاری جشنواره ها و سمینارها در دانشگاهها توصیه می شود .
- پیشنهاد می گردد کارگاه های آموزشی ویژه دانشجویان، مدیران گروه ها تشکیل گردد
- با ایجاد فرصت مناسب و کافی برای همفکری و همکاری دانشجویان و اساتید ، سعی در ارتقا معنویت و سلامت روانی در جامعه هدف بنماییم.



ستاد احیا امر به معروف و نهی از منکر
استان هرمزگان



موسسه فرهنگی هنری آستان خلیج فارس
معاونت مطالعات فرهنگی اجتماعی



واحد استان هرمزگان

نخستین همایش اسلام و سلامت روان - بندرعباس، اسفندماه ۱۳۹۱

منابع:

- ۱- احمدی، رضا (۱۳۸۷)، سلامت روانی چیست؟، انتشارات رهگشا، تهران.
- ۲- بتولیان، فرزانه (۱۳۸۹)، تجربه معنوی گمشده، انتشارات فرهنگ، تهران.
- ۳- دالانی زاده، احمد رضا (۱۳۷۶)، ما و اعمال درونی مان، انتشارات اوای نور، تهران
- ۴- مظاهری، موسی (۱۳۸۷) سلامت روانی، انتشارات رشد، تهران
- ۵- محمدی و همکاران (۱۳۸۶)، بررسی نقش هنجارهای اجتماعی در سلامت روانی دانش آموزان شهر تبریز، پایان نامه کارشناسی ارشد.
- ۶- میلر (۲۰۰۶)، نظریه های برنامه درسی، سمت، تهران