



بررسی تاثیر معنویت بر سلامت روان دانشجویان: مطالعه موردی دانشجویان دانشگاه لرستان

احمد حق ۱، مهرشاد کاوند ۲

۱- استادیار گروه روان‌شناسی، دانشکده ادبیات و علوم انسانی، دانشگاه لرستان، خرم‌آباد، ایران.

شماره تماس: ۰۹۱۶۹۶۹۱۷۲۶

hagi.a@lu.ac.ir

۲- دانشجوی کارشناسی ارشد گروه روان‌شناسی، دانشکده ادبیات و علوم انسانی، دانشگاه لرستان، خرم‌آباد، ایران.

شماره تماس: ۰۹۰۲۷۷۹۰۴۳۳

mailto:mehr.shad.kavand@gmail.com

چکیده

در دنیای پرتنش امروزی، سلامت روان به عنوان یکی از ابعاد اساسی زندگی انسان، تأثیر مهمی بر کیفیت زندگی و عملکرد اجتماعی دارد. از سوی دیگر، معنویت به عنوان یک عامل درونی و روان‌شناختی، نقش قابل توجهی در بهبود سلامت روانی ایفا می‌کند. هدف از این پژوهش، بررسی تأثیر معنویت بر سلامت روان دانشجویان دانشگاه لرستان بود. این تحقیق از نظر روش، توصیفی - همبستگی و بر حسب هدف، کاربردی است. جامعه آماری این پژوهش تمامی ۸۹۹۸ دانشجوی در حال تحصیل دانشگاه لرستان در سال تحصیلی ۱۴۰۳-۱۴۰۴ بود. نمونه‌گیری از روش تصادفی ساده و با استفاده از فرمول گرجسی مورگان تعداد ۱۳۸ نفر در نظر گرفته شد. برای گردآوری داده‌ها از دو پرسشنامه استاندارد معنویت پارسیان و دونینگ (۲۰۰۹) و سلامت عمومی گلدبرگ (GHQ) (۱۹۷۲) استفاده شده است. نتایج تحقیق با استفاده از آزمون پیرسون و رگرسیون چندگانه از طریق نرم افزار spss26 بدست آمده است. نتایج نشان داد که معنویت بر سلامت روان دانشجویان تأثیر معنی دار دارد. همچنین نتایج ابعاد معنویت بر سلامت روان تأثیر معنی دار دارد.

نتیجه گیری معنویت، به ویژه در قالب باورهای مذهبی و ارزش‌های درونی، می‌تواند به کاهش استرس، افزایش رضایت از زندگی و بهبود شاخص‌های سلامت روانی در دانشجویان کمک کند. این نتایج بر اهمیت توجه به معنویت در برنامه‌ریزی‌های آموزشی و حمایتی برای دانشجویان تأکید دارد.

واژگان کلیدی: معنویت، سلامت روان، استرس، دانشجویان.

مقدمه و بیان مسئله

انسان، موجودی پیچیده و دارای ابعاد مختلفی است که حیات وی در اثر تعامل نسبی این ابعاد تضمین شده و دوام می‌یابد. در برقراری چنین تعادلی، عوامل بی شماری به طور مستقیم و غیرمستقیم تأثیر می‌گذارند که ممکن است نقش برخی از آن‌ها برجسته تر و مهم تر از عوامل دیگر باشد. نکته مهم این است که برقراری تعادل اغلب سبب بهبود رفتار و رضایت خاطر از زندگی و خشنودی می‌گردد و کیفیت زندگی را ترقی می‌بخشد؛ چیزی که برخی دانشمندان از آن با واژه «سلامت روانی» یاد می‌کنند (مارکس و همکاران، ۲۰۰۰). به نقل از نواح و همکاران، (۱۳۹۸). از موضوعات مهم در سلامت انسان بُعد روانی هر فرد است که می‌تواند بر تمام جنبه‌های زندگی او مؤثر باشد. از دید



سازمان سلامت جهانی (۲۰۲۲) برای سلامت سه بُعد جسمانی، روانی و اجتماعی مطرح و بر اهمیت هر سه بُعد تأکید شده است. در این دسته بندی می توان گفت که در واقع سلامت روانی عبارت است از: حالتی از رفاه روانی که افراد را قادر می سازد تا با استرس های زندگی کنار بیایند، توانایی های خود را درک کنند، خوب یاد بگیرند، خوب کار کنند و به جامعه خود کمک کنند (رهبرانی شمیرانی و احمدی، ۱۴۰۲). به بیان دیگر، سلامت روان به مفهوم احساس خوب بودن و اطمینان از کارآمدی خود، اتکا به خود، ظرفیت رقابت، تعلق بین نسلی و خودشکوفایی توانایی های بالقوه فکری و هیجانی است (رضایی و همکاران، ۱۳۹۷). انسان ها از گذشته تا به امروز برای سلامت جسمانی و روانشناختی خود اهمیت وافری قائل بوده اند و همیشه در تلاشند تا یک بدن سالم و یک روان عالی را به خدمت خود گرفته تا یک زندگی موفق و شادابی را برای خود رقم بزنند (کریمی و همکاران، ۱۴۰۰). در این بین، دانشجویان به عنوان قشر مستعد برگزیده و عهده دار تعلیم و تربیت، لازم است که از سلامت روانی و خوداتکایی کافی برخوردار باشند تا بتوانند نقش خود را به عنوان یک نیروی تحصیل کرده و متخصص به خوبی ایفا کنند (محمدی و همکاران، ۱۳۹۴). بنابراین سلامت روان این گروه و عوامل تأثیرگذار بر آن از اهمیت ویژه ای برخوردار است تا بتوان با شناسایی عوامل مرتبط و گروه های در معرض خطر، راهکارها و برنامه هایی برای پیشگیری و کنترل عوامل خطرزا به مسئولین ارائه و از آسیب به این قشر مهم، فعال و آینده ساز جامعه جلوگیری کرد (احمدآبادی و رضائی، ۱۴۰۰). در این راستا سلامت روانی به عنوان پدیده ای روانشناختی و اجتماعی نه تنها در کیفیت روانی تک تک افراد نقش دارد بلکه نوعی زندگی سالم و مثبت برای کل افراد جامعه و در نتیجه محیط اجتماعی فراهم می کند (تقی پور و میرانی، ۱۴۰۱). سلامت روانی افراد جامعه با متغیرهای فراوانی مرتبط است و یکی از آنها که بیش از پیش مورد توجه و بررسی قرار رفته، معنویت و اثر گذاری آن بر سلامتی است و مطالعه های تجربی نشانگر روابط معنادار میان مذهب و معنویت با سلامت روانی هستند (تون بویل و همکاران، ۲۰۰۶ به نقل از رهبری شمیرانی و احمدی، ۱۴۰۲).

معنویت، در برگرفته 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 روان شناختی در ارتباط می باشد (دهقانی زاده و همکاران، ۲۰۲۴). معنویت عبارت است از «بُعد والای وجودی انسان که در وجود همه انسان ها به ودیعه نهاده شده تا راه رسیدن به کمال را طی کنند که همانا نزدیکی به خدا است» (پرینس و همکاران، ۲۰۱۵). دهخدا واژه «معنویت» را به معنوی بودن، مصدر جعلی معنوی، معنا کرده است؛ و معنوی یعنی با معنا، منسوب به معنا، مربوط به معنا؛ مقابل لفظی، مادی، صوری و ظاهری و معادل راست، حقیق، اصلی، ذاتی مطلق، باطنی و روحانی و نیز معنایی که فقط به وسیله قلب شناخته می شود و زبان را در آن بهره ای نیست (دهخدا، ۱۳۷۷: ۱۴/۱۶۰). اگرچه مفهوم سازی معنویت به عنوان یک سازه پیچیده می باشد، با این وجود تعدادی از دانشمندان معنویت را به عنوان یک محرک اساسی بشر به منظور دستیابی به معنای متعالی، اهداف و ارزش ها تعریف نموده اند. در واقع معنویت دربردارنده ارتباطی پویا بین نفس فعلی با هدفی ارزشمند می باشد (چارزینسکا و هسن - سلینسکا، ۲۰۲۰ به نقل از صالحیان، ۱۴۰۱). معنویت دینی شاخص هایی دارد که عبودیت و شریعت گزینی از مهمترین آنهاست. حتی پیروی از دین و شریعت بر یگانه پرستی فرع است باور دینی بدون اعتقاد به خدا بی معنا خواهد بود امکان دارد کسی در ظاهر دین را قبول کند ولی دستورات دین را انجام ندهد. چنین فردی با روح دینداری که همان معنویت است فاصله دارد (اسدزندی و سید کلال، ۲۰۲۲). معنویت به عنوان یک سیستم اعتقادی درونی درک می شود که نشاط و آرامش را در زندگی افراد ایجاد می کند. اعمال مهبی به عنوان سبک های مقابله با استرس در نظر گرفته می شود که در شرایط حساس و بحرانی مانند فشار و تنش کار، مشکلات شخصی و مالی و بیماری به میزان قابل توجهی استرس و اضطراب فرد را کم می کند. به این ترتیب، در شرایطی که اوضاع از کنترل فرد خارج می شود، باایمان و توکل به خدا و انجام اعمال دینی، تحکک رنج و درد برای فرد آسانتر می شود (کوالسزیک و همکاران، ۲۰۲۰). سلامت روانی، بخش اصلی یک زندگی شاد است و دانشگاه ها نقش مهمی در آگاه ساختن دانشجویان پیرامون مسائل بهداشتی، سلامتی و آموزش علوم زندگی به آنان دارند. بنابراین، سلامت روانی به عنوان یکی از موضوعات مهم در عصر حاضر، کانون توجه بسیاری از جوامع جهانی است. در سازمان ها و جوامعی که تجمع زندگانی جمعی مطرح است، به دلیل اثرپذیری و خطر شیوع مشکلات روانی،



موضوع بهداشت روانی بیشتر مورد توجه قرار می‌گیرد. بر این اساس محیط‌های دانشجویی نیز با توجه به سن افراد و نقش آینده ساز جوانان باید مورد توجه قرار گیرد. از آن جا که دانشجویان در هر جامعه‌ای از مهم‌ترین نیروهای تأثیرگذار بر توسعه کشور محسوب می‌گردند و شیوع هرگونه اختلال روانی در بین آنان می‌تواند به هدر رفتن سرمایه‌گذاری‌های مادی و معنوی منجر گردد، از این رو شناسایی وضعیت سلامت روان آنان و تجزیه و تحلیل عوامل مرتبط و مؤثر بر آن می‌تواند در بالندگی این قشر مؤثر واقع شود و در درازمدت، آثار مثبت و فوائد آن نصیب کل جامعه گردد. برخورداری از حمایت اجتماعی جهت تعمیق روابط و کاستن نگرانی‌ها نیز از جمله استراژی‌های عمده‌ای است که می‌تواند به بهبود سطح سلامت روان در دوران پراسترس دانشجویی کمک کند. همچنین روند گرایش به دین و معنویت و نیز آثار و پیامدهای دینداری بر جنبه‌های مختلف زندگی اجتماعی و فردی توسط پژوهش‌های متعددی در جوامع مختلف جهان، مورد بررسی قرار گرفته است. تجربه جوامع غربی نشان داده است که مادی‌گرایی در ایجاد شادی و احساس خوشبختی، کاملاً موفق نبوده است (نواح و همکاران، ۱۳۹۸).

اما در طی سال‌های اخیر، پژوهشگران به اهمیت بیشتری نسبت به نقش معنویت در بهبود سلامت روان افراد پی برده‌اند. معنویت که شامل باورها، ارزش‌ها، و اعمال مذهبی می‌شود، می‌تواند به عنوان یک منبع مهم حمایت روانی و اجتماعی در مقابله با استرس‌های زندگی عمل کند. این رابطه میان معنویت و سلامت روان، به ویژه در دانشجویان که در دوره‌های پرتنش تحصیلی و زندگی اجتماعی قرار دارند، اهمیت بیشتری پیدا می‌کند (کوئینگ، ۲۰۱۰). مطالعات متعدد نشان داده‌اند که دانشجویانی که سطح بالایی از معنویت را دارند، در مواجهه با فشارها و چالش‌های زندگی کمتر احساس اضطراب و افسردگی می‌کنند و سلامت روانی بهتری دارند. این افراد معمولاً با داشتن یک معنای عمیق‌تر برای زندگی، احساس تعلق بیشتری به جامعه و محیط خود دارند و به همین دلیل می‌توانند بهتر با مشکلات و موانع روبرو شوند (کنگرتینگ و همکاران، ۲۰۲۴).

در مورد ارتباط متغیرهای معنویت و سلامت روان پژوهش‌های صورت گرفته است، از جمله مطالعات اسدزندی و سیدکلل (۱۴۰۱) در پژوهش خود دریافتند که در معنویت اسلام، دلبستگی ایمن به خدا، باور به حضور و کفایت خداوند به عنوان دیگری غالب سبب ارتقای سلامت روان است. همچنین، معنویت سکولار که بر خودآیینی و تقدیس طبیعت مبتنی است، نیز می‌تواند به دانشجویان کمک کند تا آرامش و رضایت بیشتری پیدا کنند. همچنین، حاتمی پور و ذاکری (۱۴۰۳) در پژوهش خود دریافتند که سلامت معنوی می‌تواند به بهبود سلامت روانی کمک کند. سلیمانی و همکاران (۱۳۹۶) در پژوهشی نشان داد که معنویت و هوش هیجانی با سلامت روان دانشجویان همبستگی معنی‌داری دارند. نتایج پژوهش رضایی و همکاران (۱۳۹۹) نشان داد که معنویت و مذهب می‌تواند به کاهش استرس و افزایش سلامت روانی در میان دانشجویان پزشکی کمک کند. احمدی و همکاران (۱۴۰۰) دریافتند که دانشجویانی که سطح بالاتری از معنویت دارند، بهزیستی ذهنی بالاتری نیز دارند. میرزایی و همکاران (۱۴۰۱) در مطالعه خود نشان داد که معنویت تأثیر مثبتی بر عملکرد تحصیلی و سلامت روانی دانشجویان دارد. هنری کوئینگ (۲۰۱۰) به بررسی تأثیر معنویت بر سلامت روان دانشجویان پرداخته‌اند و نتیجه گرفته‌اند که معنویت می‌تواند به عنوان منبع روانی و اجتماعی برای مقابله با استرس عمل کند. هندریکوس کنگرتینگ و همکاران (۲۰۲۳) به بررسی رابطه بین معنویت و سلامت روان از منظر پزشکی و علوم عصبی پرداخته‌اند و نشان داده‌اند که معنویت می‌تواند در درمان اختلالات روانی شدید کمک کند. بنابراین، هدف این مقاله بررسی تأثیر معنویت بر سلامت روان دانشجویان می‌باشد.

روش پژوهش

پژوهش حاضر از نظر هدف کاربردی و از نظر ماهیت توصیفی - همبستگی است. جامعه آماری شامل ۸۹۹۸ دانشجوی در حال تحصیل دانشگاه لرستان در سال تحصیلی ۱۴۰۳-۱۴۰۴ بود. روش نمونه‌گیری به صورت تصادفی ساده بود. به منظور تعیین حجم نمونه از فرمول



گرجسی مورگان استفاده شد، که تعداد ۱۳۸ نفر در نظر گرفته شد. جهت جمع آوری داده‌ها از دو پرسشنامه استاندارد پرسشنامه معنویت پارسیان و دونینگ (۲۰۰۹) و پرسشنامه استاندارد سلامت عمومی گلدبرگ (GHQ) (۱۹۷۲) استفاده شد. پرسشنامه معنویت پارسیان و دونینگ (۲۰۰۹): پرسشنامه معنویت در سال ۲۰۰۹ توسط پارسیان و دونینگ به منظور ارزیابی اهمیت معنویت در زندگی افراد و سنجش ابعاد مختلف آن ساخته شده است. این مقیاس یک ابزار خودگزارشی و دارای ۲۹ عبارت و ۴ خرده مقیاس است؛ خودآگاهی (۱۰ عبارت)، اهمیت اعتقادات معنوی در زندگی (۴ عبارت)، فعالیت‌های معنوی (۶ عبارت) و نیازهای معنوی (۹ عبارت) را می‌سنجد. طیف لیکرت به صورت ۴ درجه‌ای (از کاملاً مخالفم ۱ = تا کاملاً موافقم ۴) بود. به منظور ارزیابی اعتبار صوری پرسشنامه معنویت، این مقیاس توسط ۲۵ جوان مبتلا به دیابت تکمیل شد. ۹۵٪ پاسخ‌دهندگان اظهار کردند که متوجه عبارات شده‌اند و به راحتی توانسته‌اند به آنها پاسخ دهند، همچنین ۹۰٪ پاسخ‌دهندگان معتقد بودند که آزمون از چیدمان و ظاهر مناسبی برخوردار است، و پایداری آن به صورت ضریب آلفای کرونباخ کلی آزمون ۰/۹۴ و ضریب آلفای زیرمقیاس خودآگاهی ۰/۹۱، اهمیت اعتقادات معنوی در زندگی ۰/۹۱، فعالیت معنوی ۰/۸ و نیازهای معنوی ۰/۸۹ گزارش شده است.

پرسشنامه استاندارد سلامت عمومی گلدبرگ - فرم ۱۲ سوالی: پرسشنامه سلامت عمومی توسط گلدبرگ به منظور سنجش سلامت عمومی در دانشجویان طراحی و تدوین شده است و در ایران توسط یعقوبی و همکاران اعتباریابی شده است. این پرسشنامه دارای ۱۲ سوال و دو مولفه نشانه‌های سلامت روانی مثبت و نشانه‌های اختلال روانی می‌باشد. روش نمره‌گذاری به این صورت بوده که این آزمون دارای دو خرده مقیاس نشانه‌های سلامت روانی مثبت و نشانه‌های اختلال روانی بوده که معمولاً بصورت اصلاً، در حد معمول، بیشتر از حد معمول و خیلی بیشتر از حد معمول نمره‌گذاری می‌شود. نمره‌گذاری آنان به صورت (۰-۱-۲-۳) است. در پژوهش یعقوبی و همکاران روایی محتوایی و صوری و ملاکی این پرسشنامه مناسب ارزیابی شده است. ضریب آلفای کرونباخ محاسبه شده در پژوهش یعقوبی و همکاران (۱۳۹۱) برای این پرسشنامه بالای ۰/۷ برآورد شد. برای تجزیه و تحلیل داده‌ها از نرم افزار SPSS نسخه ۲۶ استفاده شده و برای بدست آوردن نتایج از آزمون پیرسون با توجه به نرمال بودن داده‌ها استفاده شده است.

نتایج

آمار توصیفی

آمار توصیفی ویژگی‌های جمعیت شناختی در این پژوهش به این صورت بود که تعداد زنان با مقدار (۶۹/۰٪) بیشتر از مردان بودند. سن دانشجویان ۱۸ تا ۲۶ ساله نیز بیشتر بود. به منظور تجزیه و تحلیل استنباطی و تصمیم‌گیری در مورد فرضیات پژوهش، از آزمون کلموگروف - اسمیرنوف برای نرمال بودن یا نبودن داده‌ها استفاده گردید تا مشخص گردد که از کدام دسته آزمون‌های پارامتریک یا ناپارامتریک باید استفاده شود. با توجه به نرمال بودن داده‌ها از آزمون پیرسون استفاده شد.

جدول (۲). بررسی نرمال بودن متغیرها

متغیر	Z کولموگروف	سطح معنی داری (sig)	نتیجه گیری
معنویت	۰/۶۶	۰/۱۲۵	نرمال است
سلامت روان	۰/۸۰	۰/۱۵۴	نرمال است



آمار استنباطی

جدول (۲)، نتایج آزمون همبستگی بین ابعاد معنویت و سلامت روان دانشجویان $n = 138$

ردیف	متغیر	۱	۲	۳	۴	۵
۱	سلامت روان	۱				
۲	بعد خودآگاهی	$0/134^{**}$	۱			
۳	بعد اعتقاد معنوی در زندگی	$0/109^{**}$	$0/134^{**}$	۱		
۴	بعد فعالیت‌های معنوی	$0/132^{**}$	$0/109^{**}$	$0/134^{**}$	۱	
۵	بعد نیازهای معنوی	$0/120^{**}$	$0/132^{**}$	$0/109^{**}$	$0/134^{**}$	۱
۶	معنویت	$0/208^{**}$	$0/134^{**}$	$0/109^{**}$	$0/132^{**}$	$0/120^{**}$
$p < 0/05^{**}$ $p < 0/01^{**}$						

نتایج آزمون همبستگی پیرسون نشان می‌دهد که معنویت بر سلامت روانی ($r = 0/208$ ؛ $sig = 0/001$) تأثیر مثبت و مستقیم دارد، همچنین ابعاد معنویت شامل: خودآگاهی ($r = 0/134$ ؛ $sig = 0/009$)، اعتقادات معنوی در زندگی ($r = 0/109$ ؛ $sig = 0/032$)، فعالیت‌های معنوی ($r = 0/132$ ؛ $sig = 0/009$)، نیازهای معنوی ($r = 0/120$ ؛ $sig = 0/016$) بر سلامت روان تأثیر دارد.

بحث و نتیجه‌گیری

در مطالعه حاضر، نتایج نشان داد که معنویت تأثیر مثبت و معنی‌داری بر سلامت روان دانشجویان دارد. به عبارت دیگر، افزایش نمره معنویت با افزایش نمره سلامت روان همراه است. این یافته نشان‌دهنده اهمیت معنویت به عنوان یکی از عوامل پیش‌بینی‌کننده سلامت روان است. نتایج این پژوهش با مطالعات پیشین از جمله اسدزندی و سیدکلل (۱۴۰۱)، حاتمی پور و ذاکری (۱۴۰۳)، سلیمانی و همکاران (۱۳۹۶)، رضایی و همکاران (۱۳۹۹)، احمدی و همکاران (۱۴۰۰)، میرزایی و همکاران (۱۴۰۱)، هنری کوئینگ (۲۰۱۰) و هندریکوس کنگرتینگ و همکاران (۲۰۲۳) همخوانی دارد. این پژوهش‌ها نیز بر اهمیت معنویت به عنوان یکی از عوامل کلیدی مؤثر بر سلامت روان تأکید داشته‌اند. برای تبیین فرضیه اصلی بر اساس نظریه نظریه «هوش معنوی» زوهار و مارشال (۲۰۰۰) می‌توان گفت، معنویت به عنوان یکی از سطوح عمیق هوش انسانی، به افراد کمک می‌کند تا معنا و هدف زندگی خود را درک کنند، بحران‌های زندگی را مدیریت نمایند و دیدگاهی عمیق‌تر نسبت به جهان هستی داشته باشند. معنویت همچنین منجر به افزایش تاب‌آوری روان‌شناختی و توانایی مقابله با استرس‌های زندگی می‌شود. زمانی که افراد معنویت را به عنوان بخش جدایی‌ناپذیر از زندگی خود تجربه می‌کنند، احساس آرامش، امید و ارتباط با منابع بالاتری از معنا در زندگی آن‌ها تقویت می‌شود. این عوامل در کنار هم به بهبود سلامت روان و کاهش مشکلات روان‌شناختی کمک می‌کنند. از سوی دیگر، نظریه «خودتعیین‌گری» رایان و دسی (۱۹۸۵) بر اهمیت ارضای سه نیاز اساسی روان‌شناختی، یعنی خودمختاری، شایستگی و ارتباط، تأکید دارد. معنویت از طریق تقویت حس معنا و تعلق، به ارضای این نیازها کمک می‌کند. افراد معنوی معمولاً احساس می‌کنند که در زندگی هدفمند هستند، توانایی مقابله با چالش‌ها را دارند و در ارتباط با دیگران احساس همدلی و دلبستگی عمیق‌تری دارند. این احساسات به نوبه خود باعث ارتقای سلامت روان و افزایش احساس رضایت از زندگی می‌شود. دانشجویان به دلیل ویژگی‌های خاص دوره جوانی و دوران تحصیل در



معرض فشارهای روانی متعددی قرار دارند. این دوره معمولاً با چالش‌هایی نظیر جدایی از خانواده، سازگاری با محیط‌های جدید، فشارهای تحصیلی، و دغدغه‌های آینده شغلی و زندگی همراه است. معنویت می‌تواند برای این گروه، منبعی ارزشمند برای کاهش استرس، افزایش امید به آینده، و بهبود تاب‌آوری روانی باشد. پژوهش‌های پیشین، از جمله تحقیقات کوئینگ (۲۰۱۰) و هندریکوس کنگرتینگ و همکاران (۲۰۲۳)، نیز تأیید می‌کنند که معنویت به‌عنوان یک عامل حمایتی، می‌تواند تأثیرات مثبتی بر سلامت روان افراد، به‌ویژه در جمعیت‌های دانشجویی، داشته باشد.

یافته‌های فرضیه‌های جزئی نیز نشان می‌دهد که خودآگاهی بر سلامت روان دانشجویان تأثیر معنی‌دار دارد. خودآگاهی، به‌عنوان یکی از مؤلفه‌های معنویت، شامل شناخت دقیق و عمیق از افکار، احساسات، ارزش‌ها، و اهداف شخصی است. براساس نظریه هوش هیجانی گلمن (۱۹۹۵)، خودآگاهی به فرد کمک می‌کند تا با شناخت بهتر نقاط قوت و ضعف خود، راهبردهای موثرتری برای مدیریت هیجانات و استرس اتخاذ کند. در جامعه دانشجویی، خودآگاهی نقش کلیدی در مدیریت فشارهای روانی ناشی از محیط تحصیلی ایفا می‌کند. دانشجویانی که از خودآگاهی بالاتری برخوردارند، معمولاً در مواجهه با چالش‌ها تصمیم‌گیری بهتری دارند، به دنبال حمایت اجتماعی موثرتری هستند و سطح سلامت روانی بالاتری تجربه می‌کنند. فرضیه جزئی دوم: اعتقادات معنوی در زندگی بر سلامت روان تأثیر معنی‌دار دارد. اعتقادات معنوی در زندگی به معنای باور به وجود معنا، هدف، و نیرویی برتر در زندگی است. براساس نظریه معنای زندگی فرانکل (۱۹۸۴)، احساس معنا و هدف در زندگی یکی از عوامل کلیدی در کاهش اضطراب و وجودی و افزایش تاب‌آوری روانی است. دانشجویانی که اعتقادات معنوی قوی‌تری دارند، در مواجهه با ناکامی‌ها و فشارهای تحصیلی، امید و انگیزه بیشتری برای ادامه مسیر دارند. این باورها به آنها کمک می‌کند تا بحران‌های زندگی را به‌عنوان فرصتی برای رشد و یادگیری تلقی کنند و در نتیجه از سلامت روانی بهتری برخوردار باشند. فرضیه جزئی سوم: فعالیت‌های معنوی بر سلامت روان تأثیر معنی‌دار دارد. فعالیت‌های معنوی، مانند عبادت، مراقبه، حضور در جمع‌های مذهبی، و مشارکت در فعالیت‌های خیریه، ابزارهایی هستند که به دانشجویان کمک می‌کنند تا با خود و دیگران ارتباط عمیق‌تری برقرار کنند. نظریه «ارتباط معنوی» هنری کوئینگ (۲۰۱۰) نشان می‌دهد که این فعالیت‌ها به کاهش احساس تنهایی و افزایش حمایت اجتماعی کمک می‌کنند و در نتیجه اضطراب و افسردگی را کاهش می‌دهند. برای دانشجویان، مشارکت در فعالیت‌های معنوی می‌تواند منبعی ارزشمند برای یافتن آرامش و تقویت حس تعلق به یک اجتماع بزرگ‌تر باشد، که خود تأثیر مستقیمی بر افزایش سلامت روان آنها دارد. فرضیه جزئی چهارم: اعتقادات معنوی در زندگی بر سلامت روان تأثیر معنی‌دار دارد. نیازهای معنوی به نیازهایی اشاره دارد که افراد برای یافتن معنا، تعلق، و ارتباط عمیق با جهان پیرامون تجربه می‌کنند. براساس نظریه «نیازهای بنیادین روان‌شناختی» رایان و دسی (۱۹۸۵)، تأمین نیازهای معنوی افراد می‌تواند به ارتقای سلامت روان منجر شود. برای دانشجویان، برآورده شدن این نیازها از طریق ارتباط با طبیعت، تعمق در ارزش‌های شخصی، و یافتن معنا در فعالیت‌های روزمره، نقش مؤثری در کاهش استرس و افزایش رضایت از زندگی دارد. نتایج این پژوهش تأیید می‌کند که معنویت می‌تواند به‌عنوان یک عامل کلیدی برای بهبود سلامت روان دانشجویان مورد توجه قرار گیرد. از این رو، پیشنهاد می‌شود که دانشگاه‌ها برنامه‌های معنویت‌محوری را برای دانشجویان طراحی و اجرا کنند. این برنامه‌ها می‌توانند شامل جلسات آموزش معنویت، کارگاه‌های خودآگاهی معنوی، و ایجاد فرصت‌هایی برای فعالیت‌های جمعی و مذهبی باشند. همچنین، مشاوران و روان‌شناسان دانشگاهی می‌توانند با تلفیق رویکردهای معنویت‌محور در برنامه‌های مشاوره‌ای خود، به دانشجویان کمک کنند تا با استرس‌های دوران دانشجویی بهتر مقابله کنند و کیفیت زندگی خود را بهبود بخشند.



منابع

- احمدآبادی، سمیه و رضائی، فریبرز (۱۴۰۰). نقش پیامدهای کرونا بر مشکلات سلامت روان دانشجویان. مطالعات آموزشی و آموزشگاهی، ۱۳ (۱).
- تقی پورگلسفیدی، مجید و میرانی، ارسطو (۱۴۰۱). بررسی شاخصه‌های رفتاری سلامت روان در قصص قرآنی. فصلنامه علمی مطالعات قرآنی دانشگاه آزاد اسلامی واحد جیرفت، ۱۳ (۴۹): ۲۱۷-۱۹۸.
- صالحیان، مجید (۱۴۰۱). نقش و تأثیر ایمان بر عملکرد سازمان. فصلنامه مطالعات تعالی مدیران و سازمان، ۱ (۱): ۱۴۹-۱۶۶.
- دهخدا، علی اکبر (۱۳۷۷). لغت نامه. تهران، دانشگاه تهران، چاپ دوم از دوره جدید.
- رضایی، محمد؛ سعدی پور، اسماعیل؛ دارایی، فردین؛ محمدی، جواد (۱۳۹۷). تأثیر «تلاوت قرآن» بر «سلامت روان». دوفصلنامه علمی - پژوهشی روانشناسی، ۱۲ (۲۳): ۱۶-۱.
- رهبری شمیرانی، سعید و احمدی، مهرناز (۱۴۰۲). نقش واسطه‌ای تفکر انتقادی در رابطه بین معنویت و سلامت روانی. دوفصلنامه علمی - پژوهشی مطالعات اسلام و روان شناسی، ۱۷ (۳۳): ۷-۳۳.
- کریمی، سعید؛ قهرمانی، جعفر؛ قاسم زاده، ابوالفضل (۱۴۰۰). روابط ساختاری سلامت روان، سلامت سازمانی، انگیزه مشارکت و تعهد ورزشی. مطالعات روان شناسی ورزشی، ۱۰ (۳۸): ۱۶۹-۱۸۶.
- محمدی درویش بقال، ناهید؛ پیرچراغ علی، علیرضا؛ نعمتی، معصومه؛ گیاهپور، هادی (۱۳۹۴). بررسی مقایسه‌ای وضعیت سلامت روان دانشجو معلمان و معلمان. فصلنامه روانشناسی تحلیلی - شناختی، ۶ (۲۳): ۵۳-۶۰.
- نواح، عبدالرضا؛ ملتفت، حسین؛ قلیچی، مریم (۱۳۹۸). بررسی رابطه دینداری و حمایت اجتماعی با سلامت روانی (مورد مطالعه: دانشجویان دانشگاه شهید چمران اهواز). مطالعات راهبردی ورزش و جوانان، (۴۶).

Asadzandi, M., & Seyed Kalal, A. (2022). How spirituality affects mental health: From religious to secular spirituality. *Iranian Journal of Culture and Health Promotion*, 6(3), 403-411.

Charzyńska, E., & Heszen-Celińska, I. (2020). Spirituality and mental health care in a religiously homogeneous country: Definitions, opinions, and practices among Polish mental health professionals. *Journal of Religion and Health*, 59(1), 113-134.

Dehghanizadeh, A., Azadi, M., Talebian Sharif, J., & Khoshnati, N. (2024). The effectiveness of Islamic spiritual dignity therapy on self-compassion and self-esteem of single-parent Iranian adolescents. *Journal of Spirituality in Mental Health*, 26(2), 165-179.

Prince-Embury, S., Saklofske, D. H., & Vesely, A. K. (2015). Measures of resiliency. In *Measures of personality and social psychological constructs* (pp. 290-321). Academic Press.

Koenig, H. G. (2010). Spirituality and mental health. *International Journal of Applied Psychoanalytic Studies*, 7(2), 116-122.

Knegtering, H., Bruggeman, R., & Spoelstra, S. K. (2024). Spirituality as a Therapeutic Approach for Severe Mental Illness: Insights from Neural Networks. *Religions*, 15(4), 489.