

**اثربخشی شرکت در مراسم اعتکاف بر مؤلفه‌های هوش معنوی، افسردگی،
اضطراب و استرس در دانشجویان دانشگاه شهید چمران اهواز**

Effectiveness of Attending Etekaf Ceremony on Spiritual Intelligence
Components, Depression, Anxiety, and Stress in Students of Shahid
Chamran University of Ahvaz

طیبه محمودی / کارشناسی ارشد روانشناسی بالینی، دانشگاه شهید چمران اهواز
Tayebeh Mahmudi, (Master of Arts in Clinical Psychology, Shahid Chamran University of
Ahvaz)

سید علی مرعشی / استادیار روانشناسی بالینی دانشگاه شهید چمران اهواز
Seyyed Ali Mar'ashi, (Assistant Professor, Department of Clinical Psychology, Shahid
Chamran University of Ahvaz)

هاجر افشاری / کارشناسی ارشد مشاوره خانواده، دانشگاه شهید چمران اهواز
Hajar Afshari, (Master of Arts in Family Counseling, Shahid Chamran University of Ahvaz)

راضیه منصوری‌نژاد / کارشناسی ارشد روانشناسی تربیتی، دانشگاه شهید چمران اهواز
Razieh Mansurinejad, (Master of Arts in Educational Psychology, Shahid Chamran
University of Ahvaz)

مجتبی نادری تزنگی / دانشجوی کارشناسی ارشد روانشناسی بالینی دانشگاه شهید چمران اهواز
Mojtaba Naderi Tezengi, (Master of Arts Student in Clinical Psychology, Shahid Chamran
University of Ahvaz)

Abstract

This study aimed to investigate the effectiveness of Etekak rituals on components of spiritual intelligence,

چکیده

هدف از این پژوهش بررسی تأثیر شرکت در مراسم اعتکاف بر مؤلفه‌های هوش معنوی، اضطراب،

anxiety, depression, and stress among students. All of the 321 students who participated in the rituals were selected as the experiment group. The control group, selected through randomized sampling method, consisted of 321 students who did not participate in the rituals. At the beginning of the Etekef ceremony and after it, all the participants answered to King's (2008) Spiritual Intelligence Self-Report Inventory and Lovibond and Lovibond's (1995) Depression, Anxiety, and Stress Scale. The method of this study was a quasi-experimental one, with pre-test post-test and control group. The results of Multivariate Variance Analysis of differences between pretest and posttest scores indicated that there were increases in all of the components of spiritual intelligence, and decreases in depression, anxiety, and stress of the experimental group, compared to control group.

Keywords: Etekef, Spiritual intelligence, Depression, Anxiety, Stress

افسردگی و استرس دانشجویان بود. همه ۳۲۱ نفر از دانشجویانی که در مراسم اعتکاف شرکت کردند، به عنوان گروه آزمایش در نظر گرفته شدند. گروه کنترل نیز ۳۲۱ نفر از دانشجویان بودند که در مراسم اعتکاف شرکت نکردند و از طریق نمونه‌گیری تصادفی ساده انتخاب شدند. در شروع و بعد از مراسم، همه شرکت‌کنندگان، پرسش‌نامه هوش معنوی کینگ (۲۰۰۸) و مقیاس افسردگی، اضطراب و استرس لویبوند و لویبوند (۱۹۹۵) را تکمیل کردند. روش این تحقیق، شبه‌آزمایشی با پیش‌آزمون - پس‌آزمون با گروه گواه بود و نتایج تحلیل واریانس چندمتغیری بر روی تفاضل نمرات پیش‌آزمون و پس‌آزمون بیانگر افزایش همه مؤلفه‌های هوش معنوی و کاهش افسردگی، اضطراب و استرس در گروه آزمایش در مقایسه با گروه کنترل بود.

کلیدواژه‌ها: اعتکاف، هوش معنوی، افسردگی، اضطراب، استرس.

مقدمه

قرآن کریم انسان را موجودی پویا معرفی می‌کند که همواره در حال طی مسیر به سوی لقای پروردگار خویش است. خداود در آیه ۶ سوره انشقاق می‌فرماید: «ای انسان، تو با تلاش و رنج به سوی پروردگارت می‌روی و او را ملاقات خواهی کرد». با توجه به این آیه، حرکت انسان، حرکتی پرنج و مشقت است، ولی منتهای سیر او خداوند متعال خواهد بود. در این مسیر نامتناهی ارتباط مداوم با خداوند، به منزله وسیله‌ای برای پیمودن مسیر است و بدون

آن پیمودن مسیر ممکن نخواهد بود. با توجه به تأکید ویژه آموزه‌های دینی بر راز و نیاز با پروردگار عالم و علی‌رغم اینکه حضور انسان‌ها در اجتماع و فعالیت اجتماعی آنان از منظر دین لازم و ضروری است، بر ایجاد فرصت‌هایی به منظور خلوت کردن انسان‌ها با خداوند سبحان نیز تأکید شده است. یکی از این فرصت‌ها اعتکاف است که به معنای اقامت‌گزیدن در جایی است، به طوری که فرد معتکف خود را محبوس و ملتزم به آن مکان بداند و این التزام ناشی از عظمت و اهمیت آن موضع باشد. بنابراین، آنچه باعث تفاوت اعتکاف و سایر اقامت‌ها می‌شود، نحوه توجه و رویکرد در اعتکاف است که مانع توجه فرد به امور دیگر می‌شود (مظاهری، ۱۳۸۷: ۲).

در تحقیقات مختلف نیز، تأثیر مذهب و ارزش‌ها، اعتقادات و مناسک مذهبی بر سلامت روان و اختلالات روانی نشان داده شده است. برای مثال، ربیع سیاه‌کلی و همکاران (۱۳۹۳: ۴۵) در پژوهشی رابطه بین اعتقادات مذهبی با افسردگی^۱ و اضطراب^۲ خانواده بیماران بستری در بخش مراقبت‌های ویژه را بررسی کردند و دریافتند که اعتقادات مذهبی و یاری‌خواستن از خداوند اثر مثبتی بر کاهش افسردگی و اضطراب خانواده‌های بیماران دارد و تقویت باورها و اعتقادات می‌تواند بر کاهش علائم و عوارض ناشی از افسردگی، همچون اقدام به خودکشی، اعتیاد، بزهکاری‌ها، اختلالات شخصیت و سلامت جنسی مؤثر باشد. همچنین، اسدی، حسینی رضی و جلیلی (۱۳۹۱: ۸۷) دریافتند که اعتقادات مذهبی، حمایت اجتماعی و راهبرد مسئله‌مدار در کاهش خطر خودکشی دانشجویان مؤثر بوده است.

در کل، استرس پدیده پیچیده چندبعدی است که بر ارتباط پویای شخص و محیط متمرکز است و به وسیله ادراکات ذهنی شخص و تفسیر وی از موقعیتی که خارج از توانایی‌های او است می‌تواند باعث اختلال در سلامتی‌اش شود (ادمی، ۱۹۹۷^۳، به نقل از: تقوی لاریجانی، رضانی بدر، خاتونی و منجمد، ۱۳۸۶: ۶۱). افسردگی نیز به قدری شایع است که سرماخوردگی روان‌پزشکی

-
1. depression
 2. anxiety
 3. Admi, H.

لقب گرفته است (سلیگمن،^۱ ۱۹۷۵، به نقل از: هاوتون،^۲ کرک،^۳ سالکوس کیس^۴ و کلارک،^۵ ۱۳۸۷: ۲۲۴). در هر مقطع معینی از زمان، ۱۵-۲۰ درصد بزرگسالان، سطح در خور توجهی از نشانه‌های افسردگی را دارند (هاوتون، کرک، سالکوس کیس و کلارک، ۱۳۸۷: ۲۲۴). اضطراب و اختلالات اضطرابی نیز از شایع‌ترین اختلالات روان‌پزشکی در جمعیت عمومی هستند و در ایالات متحده حدود ۳۰ میلیون نفر دچار این اختلالات هستند و نسبت ابتلای زنان تقریباً دو برابر مردان است (کاپلان^۶ و سادوک،^۷ ۱۳۸۷: ۱۵۰).

از سوی دیگر، ورود به دانشگاه رویداد بسیار حساسی در زندگی نیروهای فعال و کارآمد هر کشور به شمار می‌رود که غالباً با تغییرات زیادی در روابط فردی و اجتماعی آنها همراه است. برخی از دانشجویان به سرعت خود را با وضعیت جدید انطباق می‌دهند و با انعطاف‌پذیری مناسب تغییرات به وجودآمده را می‌پذیرند و با حفظ سلامت روان خود موفقیت‌های لازم تحصیلی را کسب می‌کنند. اما برخی دیگر قادر به سازگاری مناسب نیستند و این مسئله بر روی عملکرد و بازدهی آنان تأثیر منفی می‌گذارد. واکنش افراد به کلیه عوامل تنش‌زا به مقدار زیادی تحت تأثیر عوامل فرهنگی، مذهبی، اجتماعی و تجارب قبلی فرد قرار دارد (بورقانع و همکاران، ۱۳۸۹: ۱۱). یکی از عوامل مؤثر در این زمینه هوش معنوی^۸ است که استفاده از اطلاعات معنوی برای حل سازگارانه مشکلات زندگی و نیل به اهداف تعریف‌شده است (امونز،^۹ ۲۰۰۰، به نقل از: مرعشی و همکاران، ۱۳۹۱: ۶۴). داشتن هوش معنوی در زندگی

1. Seligman, M.
2. Hawton, K.
3. Kirk, J.
4. Salkoskes, Paul M.
5. Clark, D. M.
6. Kaplan, E. F.
7. Sadock, B. J.
8. spiritual intelligence
9. Emmons, R. A.

دانشجویان می‌توانند باعث رشد و شکوفایی آنان شود و دانشجویانی که هوش معنوی بالایی دارند، ظرفیت تعالی و تمایل فراوان به هوشیاری دارند. آنان این ظرفیت را دارند که بخشی از فعالیت‌های روزانه خود را به اعمال روحانی و معنوی اختصاص دهند و فضایی مانند بخشایش، سپاس‌گزاری، فروتنی، دلسوزی و خرد از خود نشان دهند (امونز، ۲۰۱۰، به نقل از: بیرامی و همکاران، ۱۳۹۲: ۵۷). همچنین، بیرامی و همکاران (۱۳۹۲: ۵۶)، در پژوهشی، نقش هوش معنوی را در پیش‌بینی استرس ادراک‌شده، اضطراب و افسردگی دانشجویان بررسی کردند و دریافتند که هوش معنوی با استرس ادراک‌شده، اضطراب و افسردگی، رابطه منفی و معناداری دارد. یعنی با افزایش هوش معنوی، استرس ادراک‌شده، اضطراب و افسردگی دانشجویان، کاهش می‌یابد. لذا پژوهش حاضر در صدد پاسخ‌گویی به این پرسش است که: آیا شرکت در مراسم اعتکاف بر افسردگی، اضطراب، استرس و هوش معنوی دانشجویان تأثیر دارد؟

روش

این مطالعه از نوع شبه‌آزمایشی است و طرح تحقیق آن به صورت پیش‌آزمون و پس‌آزمون با گروه کنترل است. جامعه آماری شامل کلیه دانشجویان دانشگاه شهید چمران اهواز در سال تحصیلی ۹۲-۹۳ بود که نمونه‌ها از بین آنها انتخاب شدند. آزمودنی‌ها شامل ۳۲۱ نفر (۱۷۲ دختر و ۱۴۹ پسر) از دانشجویان دانشگاه شهید چمران اهواز بودند که به شیوه نمونه‌گیری تصادفی ساده انتخاب، و در دو گروه آزمایش و گواه گمارده شدند.

ابزارهای پژوهش

مقیاس هوش معنوی کینگ^۱ (SISRI-۲۴)؛ این پرسش‌نامه ۲۴ ماده‌ای را کینگ (۲۰۰۰، به نقل از: رقیب، حکیمی‌نیا، سیادت و احمدی، ۱۳۸۹، به نقل از: مرعشی و همکاران، ۱۳۹۱: ۶۸) طراحی کرده است. رقیب و همکاران (۱۳۸۹، به نقل از: مرعشی و همکاران، ۱۳۹۱: ۶۸) روایی همگرایی پرسش‌نامه را با استفاده از پرسش‌نامه تجربه معنوی غباری‌بناب، غلام‌علی لوسانی و

محمدی (۱۳۸۴) محاسبه کردند ($p = 0/01$ و $r = 0/66$). در پژوهش مرعشی و همکاران (۱۳۹۱: ۶۸)، ضریب پایایی پرسش‌نامه با استفاده از روش آلفای کرونباخ $0/85$ به دست آمد. مقیاس افسردگی، اضطراب و استرس (DASS-21). لایباند^۱ و لایباند^۲ (۱۹۹۵). به نقل از: فتحی آشتیانی، ۱۳۹۱: ۴۴۴، مجموعه‌ای از سه مقیاس خودگزارش دهی برای ارزیابی حالات عاطفه منفی در افسردگی، اضطراب و استرس است. هر یک از مقیاس‌های DASS شامل ۷ پرسش است که هر کدام از طریق مجموع نمرات پرسش‌های مربوط به آن به دست می‌آید. آنتونی^۳ و همکاران (۱۹۸۸). به نقل از: فتحی آشتیانی، ۱۳۹۱: ۴۴۴، پایایی این ابزار را به روش آلفای کرونباخ به ترتیب برای استرس، $0/97$ ، افسردگی، $0/92$ و برای اضطراب، $0/95$ محاسبه کردند. سامانی و جوکار (۱۳۸۶: ۷۰)، اعتبار بازآزمایی را برای مقیاس افسردگی، اضطراب و تنیدگی، به ترتیب برابر $0/80$ ، $0/76$ و $0/77$ و آلفای کرونباخ را برای این مقیاس به ترتیب $0/81$ ، $0/74$ و $0/78$ محاسبه کردند.

روش اجرا

ابتدا یک روز قبل از اجرای مراسم اعتکاف، از بین دانشجویانی که برای اعتکاف نام‌نویسی کرده بودند (به عنوان گروه آزمایش) و دانشجویانی که متقاضی شرکت در مراسم اعتکاف نبودند (به عنوان گروه کنترل)، به طور تصادفی تعداد ۳۲۱ نفر (۱۷۲ دختر و ۱۴۹ پسر) انتخاب شدند و ابزارهای پژوهش به عنوان پیش‌آزمون در بین آنها توزیع شد. سپس یک روز پس از اجرای مراسم اعتکاف نیز دانشجویان هر دو گروه آزمایش (شرکت‌کنندگان در مراسم اعتکاف) و گروه کنترل (عدم مشارکت در مراسم اعتکاف) در پس‌آزمون سنجیده شدند و مراسم اعتکاف نیز به عنوان مداخله پژوهش در نظر گرفته شد.

یافته‌ها

جدول‌های شماره ۱ تا ۳ یافته‌های پژوهش را نشان می‌دهند.

1. Lovibond, P. F.
2. Lovibond, S. H.
3. Antony, Martin M.

جدول ۱: میانگین و انحراف معیار نمره‌های متغیر وابسته در گروه آزمایش و گروه کنترل در مرحله

پیش‌آزمون و پس‌آزمون

مرحله	متغیرهای وابسته	میانگین گروه کنترل	انحراف گروه کنترل	میانگین گروه آزمایش	انحراف معیار گروه آزمایش
پیش‌آزمون	تفکر انتقادی هستی‌گرایانه	۲۳/۶۶	۴/۰۷	۲۳/۸۰	۴/۴۴
	ایجاد معنای شخصی	۱۷/۱۸	۳/۳۴	۱۶/۶۸	۳/۷۳
	آگاهی متعالی	۱۸/۷۴	۳/۷۳	۱۸/۶۵	۳/۳۵
	گسترش حالت هشیاری	۲۱/۰۵	۴/۴۷	۲۱/۶۷	۴/۱۵
	کل	۸۰/۶۵	۱۳/۲۰	۸۰/۸۲	۱۳/۳۳
	افسردگی	۱۱/۱۹	۳/۸۷	۱۱/۳۴	۳/۸۹
	اضطراب	۱۰/۴۳	۳/۳۳	۱۰/۹۴	۳/۳۴
	استرس	۱۳/۳۹	۴/۳۴	۱۴	۴/۵۶
	کل	۳۵/۰۱	۱۰/۲۶	۳۶/۲۸	۱۰/۶۶
	پس‌آزمون	تفکر انتقادی هستی‌گرایانه	۲۳/۵۹	۴/۵۰	۲۴/۸۸
ایجاد معنای شخصی		۱۷/۴۰	۳/۵۴	۱۸/۲۶	۴/۶۹
آگاهی متعالی		۱۸/۹۴	۴/۱۳	۱۹/۷۳	۳/۸۲
گسترش حالت هشیاری		۲۰/۶۷	۵/۱۲	۲۲/۷۰	۴/۳۶
کل		۸۰/۶۲	۱۵/۲۹	۸۵/۵۸	۱۵/۳۳
افسردگی		۱۰/۷۹	۴	۹/۶۰	۲/۷۶
اضطراب		۹/۹۹	۳/۳۸	۹/۶۲	۲/۶۷
استرس		۱۳/۰۶	۴/۵۸	۱۱/۷۴	۴/۰۱
کل		۳۳/۸۵	۱۰/۹۳	۳۰/۹۷	۸/۳۵

همان‌طور که در جدول شماره ۱ مشاهده می‌شود، میانگین گروه آزمایش در پس‌آزمون نسبت به پیش‌آزمون در مؤلفه‌های هوش معنوی افزایش و در افسردگی، اضطراب و استرس کاهش نشان می‌دهد.

در این پژوهش پیش‌فرض‌های لازم برای انجام تحلیل واریانس شامل مستقل بودن (تصادفی بودن) انتخاب افراد که در زمان تقسیم به گروه‌های آزمایش و گواه رعایت شده است، نرمال بودن توزیع داده‌ها که با آزمون کولموگروف - اسمیرنوف تأیید شد، و همگن بودن واریانس داده‌ها در گروه‌های آزمایش و گواه که با آزمون لوین تأیید گردید، همگی حاصل شدند. لذا پس از محاسبات مذکور، ابتدا یک تحلیل واریانس چندمتغیری (مانوا) انجام گرفت (جدول شماره ۲)، و سپس فرضیه‌های پژوهشی آزمون شدند (جدول شماره ۳).

جدول ۲: نتایج تحلیل واریانس چندمتغیری بر روی تفاضل نمره‌های پس‌آزمون - پیش‌آزمون متغیرهای وابسته (مؤلفه‌های هوش معنوی و افسردگی، اضطراب و استرس) در گروه‌های آزمایش و کنترل

منبع	آزمون	ارزش	F	df فرضیه	df خطا	سطح معناداری
گروه	اثر پیلائی	۰/۱۳	۶/۹	۷	۳۱۳	۰/۰۰۱
	لامبدای ویلکز	۰/۱۸۶	۶/۹	۷	۳۱۳	۰/۰۰۱
	اثر هتلینگ	۰/۱۱۵	۶/۹	۷	۳۱۳	۰/۰۰۱
	بزرگ‌ترین ریشه‌روی	۰/۱۱۵	۶/۹	۷	۳۱۳	۰/۰۰۱

جدول شماره ۲ نشان می‌دهد سطوح معناداری همه آزمون‌ها، قابلیت استفاده از مانوا را مجاز می‌شمارند. بدین معنا که بین آزمودنی‌های گروه آزمایش و گروه گواه دست‌کم از لحاظ یکی از متغیرهای وابسته تفاوت معناداری وجود دارد.

جدول ۳: نتایج تحلیل واریانس تک‌متغیری روی تفاضل نمره‌های پس‌آزمون - پیش‌آزمون متغیرهای وابسته (مؤلفه‌های هوش معنوی و افسردگی، اضطراب و استرس) در گروه‌های آزمایش و کنترل

منبع	متغیر	مجموع مجزورات	درجه آزادی	میانگین مجزورات	F	سطح معناداری
گروه	تفکر انتقادی هستی‌گرایانه	۱۰۵/۹۳	۱۰۵/۹۳	۱	۸/۵۷	۰/۰۰۴
	ایجاد معنای شخصی	۱۴۶/۹۴	۱۴۶/۹۴	۱	۱۱/۶۵	۰/۰۰۱
	آگاهی متعالی	۶۱/۶۹	۶۱/۶۹	۱	۶/۷۵	۰/۰۱۰
	گسترش حالت هشیاری	۱۶۱/۷۷	۱۶۱/۷۷	۱	۱۳/۹۴	۰/۰۰۱
	افسردگی	۱۴۳/۶۳	۱۴۳/۶۳	۱	۱۹/۱۱	۰/۰۰۱
	اضطراب	۶۱/۷۶	۶۱/۷۶	۱	۱۰/۵۵	۰/۰۰۱
	استرس	۲۹۹/۹۶	۲۹۹/۹۶	۱	۳۳/۴۴	۰/۰۰۱

همان‌گونه که در جدول شماره ۳ می‌بینیم بین آزمودنی‌های گروه آزمایش که در اعتکاف شرکت کرده‌اند و گروه کنترل که در مراسم اعتکاف شرکت نکرده‌اند، تفاوت معناداری در کلیه متغیرهای وابسته، شامل تفکر انتقادی هستی‌گرایانه ($F=۸/۵۷$ و $P=۰/۰۰۴$)، ایجاد معنای شخصی ($F=۱۱/۶۵$ و $P=۰/۰۰۱$)، آگاهی متعالی ($F=۶/۷۵$ و $P=۰/۰۱۰$)، گسترش حالت هشیاری ($F=۱۳/۹۴$ و $P=۰/۰۰۱$)، افسردگی ($F=۱۹/۱۱$ و $P=۰/۰۰۱$)، اضطراب ($F=۱۰/۵۵$ و $P=۰/۰۰۱$) و استرس ($F=۳۳/۴۴$ و $P=۰/۰۰۱$) وجود دارد. به این معنا که شرکت در مراسم اعتکاف به ارتقای دانشجویان از لحاظ ۴ مؤلفه هوش معنوی و کاهش افسردگی، اضطراب و استرس انجامیده است. بنابراین، کلیه فرضیه‌های پژوهش تأیید می‌شود.

بحث و نتیجه‌گیری

نتایج پژوهش حاضر بیانگر تأثیر معنادار شرکت در مراسم اعتکاف بر افزایش مؤلفه‌های هوش معنوی در دانشجویان دانشگاه شهید چمران اهواز است. هرچند هیچ پژوهشی که مشخصاً رابطه شرکت در مراسم اعتکاف را با هوش معنوی بررسی کند یافت نشد، اما یافته‌های این

پژوهش با مطالعاتی که رابطه مثبت مذهب و معنویت را با هوش معنوی نشان داده‌اند، همسو هستند. از جمله این یافته‌ها می‌توان به پژوهش خوش‌طینت (۲۰۱۲ الف: ۱۹۱۶)، خوش‌طینت (۲۰۱۲ ب: ۱۱۱۲)، ثمری و محمودی (۱۳۸۵: ۱۰۱) اشاره کرد. بر اساس نظر زوهر^۱ و مارشال^۲ (۲۰۰۰)، به نقل از: مرعشی و همکاران. (۱۳۹۱: ۶۴)، هوش معنوی ظرفیتی است که با آن ژرف‌ترین مفاهیم، اهداف و برترین انگیزه‌های خود را درک می‌کنیم. همچنین، سنتوس^۳ (۲۰۰۶)، به نقل از: یدالله‌پور و فاضلی کبریا. (۱۳۹۳: ۵۲)، هوش معنوی را توانایی شناخت اصول زندگی (قوانین طبیعی و معنوی) و بنانهادن زندگی بر اساس این قوانین تعریف کرده است. وی اصول زیر را برای هوش معنوی برشمرده است: ۱. شناخت و تصدیق هوش معنوی، به معنای باورداشتن به این مسئله که ما موجوداتی معنوی هستیم و زندگی جسمانی در این جهان موقتی است؛ ۲. بازشناسی و باور یک موجود معنوی برتر، یعنی خداوند؛ ۳. اگر خالق هست و ما مخلوق هستیم، باید کتاب راهنمایی هم وجود داشته باشد؛ ۴. لزوم شناسایی هدف زندگی (وجود چیزی که انسان را فرا می‌خواند) و پذیرفتن این نکته که از نظر ژنتیکی بعضی از توانایی‌ها کدگذاری شده است؛ ۵. شناختن جایگاه خود نزد خداوند (شخصیت فرد بازتاب فهم وی از خداوند است)؛ ۶. شناخت اصول زندگی و پذیرفتن این نکته که برای داشتن زندگی موفق باید سبک زندگی و تصمیمات خود را مطابق این اصول شکل داد. از سویی اعتکاف فرصت بسیار مناسبی است تا انسانی که در پیچ و خم‌های زندگی مادی غرق شده، خود را باز یابد و به قصد بهره‌بردن از ارزش‌های معنوی از علایق مادی دست بکشد و خود را در اختیار پروردگار بگذارد و تقاضا کند که او را در راه راست ثابت نگه دارد تا بتواند به دریای بیکران انس و مهر خداوند، که یکسره مغفرت و رحمت است، متصل شود. در اعتکاف، می‌توان خانه دل را از اغیار تهی کرد و نور محبت خدا را در آن جلوه‌گر ساخت. می‌توان به خویشتن پرداخت و معایب و کاستی‌های خود را شناخت و در جست‌وجوی معالجه بود. اعتکاف پرورش جسم و جان است.

1. Zohar, D.

2. Marshall, I.

3. Santos, L. R.

انسان آمیزه‌ای است از این دو و نیازمند پرورش در ابعاد وجودی خود. از سوی دیگر، اعتکاف وضعیتی را فراهم می‌کند تا انسان‌ها با توشه معنوی و اعتقادی راسخ و ایمان و امید بیشتری، به زندگی خود ادامه دهند و خود را برای صحنه‌های خطر و جهاد در راه خدا آماده کنند، همیشه با یاد خدا بکوشند، خود را در محضر پروردگار ببینند، از نافرمانی او بپرهیزند و به سوی سعادت دنیا و آخرت گام بردارند (مظاهری، ۱۳۸۷: ۸ و ۹).

ایجاد آرامش روحی، تلنگری هوشمندانه به خویش، زمینه‌ای برای تفکر و اندیشه در درون، تقویت اراده، تحول درونی، زمینه‌سازی برای عروج روحانی، زمینه‌سازی برای توبه و بازگشت، تمرین عمل‌گرایی، کاهش وابستگی و تعلقات مادی، درمان ناهنجاری‌ها و لغزش‌های فردی و اجتماعی، هشیاری فزاینده از وجود و حضور خدا، ایجاد تقوا و سبک زندگی سالم از تأثیرات اعتکاف بر انسان است (موظف رستمی، ۱۳۸۷، به نقل از: فلاح و نیک‌فرجام، ۱۳۸۸: ۱۱۷). اعتکاف و خلوت برای آن است که آدمی بتواند خود واقعی‌اش را از خود کاذب تشخیص دهد و تمام تلاش‌هایش را حول محور «خود اصیلش» متمرکز کند که این کار مستلزم محاسبه شخصی یا محاسبه نفس است که جزء مشترک مذاهب است و در شناخت درمانی نیز به عنوان self-monitoring شناخته می‌شود (فلاح و نیک‌فرجام، ۱۳۸۸: ۱۱۷).

همچنین، تأثیر شرکت در مراسم اعتکاف بر کاهش افسردگی، اضطراب و استرس با یافته‌های طهماسبی‌پور و تهرانی (۲۰۱۱: ۷۱۲)، کیانی، محمدی و پوراحمد (۲۰۱۱: ۱۸۷۵)، کوزکی،^۱ رب،^۲ آلدوسری^۳ و بردوین^۴ (۲۰۱۰: ۴۳۰)، دیو،^۵ دانیل،^۶ گلدستون،^۷ مک‌کال،^۸

-
1. Koszycki, D.
 2. Raab, K.
 3. Aldosary, F.
 4. Bradwejn, J.
 5. Dew, R. E.
 6. Daniel, S. S.
 7. Goldston, D. B.
 8. McCall, W. V.

کاچیبهاتلا،^۱ اشلايفر،^۲ و کونینگ^۳ (۲۰۱۰: ۱۴۹)، باررا،^۴ زنو،^۵ بوش،^۶ باربر^۷ و استانلی^۸ (۲۰۱۲: ۳۴۶)، راسیک،^۹ کیسلی،^{۱۰} لانگیل^{۱۱} (۲۰۱۱: ۳۸۹)، کونینگ (۲۰۰۷: ۲۸۲)، همسو است. بنیامین راش^{۱۲} معتقد است مذهب آن قدر برای پرورش سلامت روح آدمی اهمیت دارد که مانند هوا برای نفس کشیدن است. همچنین، مذهب به انسان کمک می‌کند معنای حوادث زندگی، خصوصاً حوادثی را که دردناک و اضطراب‌انگیز هستند، بفهمد (ربیع سیاه‌کلی و همکاران. ۱۳۹۳: ۴۶). برگین،^{۱۳} مسترز^{۱۴} و ریچاردز^{۱۵} (۱۹۸۷: ۱۹۸) نیز می‌گویند مذهب و معنویت منبعی ارزشمند برای هدفمند کردن و معنا بخشیدن به زندگی انسان‌ها است و در نتیجه با وضعیت روانی سالم آنان ارتباط نزدیک دارد. اعتکاف آمیزه‌ای از چند عبادت بافضیلت مانند نماز، روزه، دعا و توکل و ... است که تأثیرات هر یک در افزایش سلامت روان افراد و کاهش افسردگی، اضطراب و استرس نشان داده شده است. از جمله این تحقیقات می‌توان به یافته‌ی پارگامنت^{۱۶} (۱۹۹۰، به نقل از: حمید، ۱۳۸۸: ۸۳) اشاره کرد. وی دریافت که توکل

1. Kuchibhatla, M.
2. Schleifer, C.
3. Koenig, H. G.
4. Barrera, T. L.
5. Zeno, D.
6. Bush, A. L.
7. Barber, C. R.
8. Stanley, M. A.
9. Rasic, D.
10. Kisely, S.
11. Langille, D. B.
12. Rush, B.
13. Bergin, A. E.
14. Masters, K. S.
15. Richards, P. S.
16. Pargament, K.

به خدا، اضطراب را کاهش می‌دهد و گاه نیز اضطراب بالا باعث می‌شود فرد به خدا توکل کند. به عبارت دیگر، اضطراب باعث می‌شود فرد بیشتر، از توکل به خدا، به عنوان سازوکار مقابله مذهبی استفاده کند. بنابراین، مذهب به عنوان یکی از متغیرهای واسطه‌ای، اثرات منفی عوامل استرس‌زا را تعدیل می‌کند. آموزه‌های دینی، از جمله دعا، عواطف مثبتی را تولید کرده که این عواطف از طریق دستگاه عصبی خودمختار، سبب عملکرد مطلوب دستگاه فیزیولوژیک بدن از قبیل دستگاه قلبی-عروقی، گوارش، غدد مترشحه و سیستم ایمنی می‌شوند. همچنین، نیایشگر با خواندن دعا و باور به آن، انگیزه معنوی خود را تقویت می‌کند و با تأمل در مضامین دعا و باور به صادق بودن آن، امیدواری‌اش در مشکلات بیشتر می‌شود و این امید، انگیزه پیشرفت وی را فزونی می‌بخشد (اژدر، احمدی فراز، زارع و زمانی، ۱۳۹۰: ۱۳۸).

همچنین، مقرب، قناده کافی و رضایی (۱۳۸۸: ۴۹) دریافتند که بین میانگین نمره افسردگی دانشجویان و میانگین نمرات پرسش‌های به‌پاداری نماز و اعتقادات مذهبی آن در دانشجویان، همبستگی معکوس معادل ۰/۴۹ وجود دارد. در کل، انجام دادن فرایض دینی، به‌خصوص نماز، موجب فراگیری اخلاق، ارزش‌ها و فضایل رفتاری در فرد می‌شود و شخص نمازگزار با برون‌ریزی هیجانات و تخلیه خود از ناپاکی‌ها و افکار منفی به سوی پالایش روانی گام برمی‌دارد.

در این پژوهش از طرح شبه‌آزمایشی استفاده شد که از جمله محدودیت‌های این پژوهش به حساب می‌آید. لذا پیشنهاد می‌شود در پژوهش‌های آتی از طرح‌های پژوهشی سودمندتر استفاده شود تا نتایج دقیق‌تری به دست آید.

با توجه به اینکه یکی از رویدادهای مهم دوران جوانی ورود به دانشگاه است که با ایجاد دگرگونی‌های فراوان در زندگی فرد، تنش‌های متفاوتی برای وی به وجود می‌آورد، مسؤلان دانشگاه می‌توانند با برگزاری هرچه باشکوه‌تر مناسبات مذهبی، از جمله اعتکاف، به تسکین آلام و مشکلات روحی و خلقی دانشجویان کمک شایانی کنند تا علاوه بر کسب علم و دانش، با فراهم کردن بستر برای انجام دادن فرایض دینی، علم را با ایمان توأم کنند.

منابع

- اژدر، علی‌رضا؛ احمدی فراز، مهدی؛ زارع، حسین؛ زمانی، مهدی (۱۳۹۰). «بررسی جایگاه دعا در سلامت جسم و روان»، در: تازه‌های روان‌درمانی، ش ۱۷ (۶۱-۶۲)، ص ۱۳۳-۱۴۰.
- اسدی، حمید؛ حسینی رضی، ثریا؛ جلیلی، پروین (۱۳۹۱). «پیش‌بینی خطر خودکشی دانشجویان بر اساس اعتقادات مذهبی، حمایت اجتماعی، راهبردهای مقابله‌ای و سلامت عمومی»، در: روان‌شناسی کاربردی، ش ۶ (۴)، ص ۸۷-۱۰۱.
- بیرامی، منصور؛ موحدی، یزدان؛ موحدی، معصومه (۱۳۹۲). «نقش هوش معنوی در پیش‌بینی استرس ادراک‌شده، اضطراب و افسردگی دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی لرستان»، در: مجله دانشگاه علوم پزشکی بابل، ش ۱۶، ص ۵۶-۶۲.
- پورقانع، پرند؛ شریف‌آذر، ابراهیم؛ زائر ثابت، فاطمه؛ خورسندی، میترا (۱۳۸۹). «بررسی ارتباط اعتقادات مذهبی و میزان استرس دانشجویان دانشکده پرستاری و مامایی زینب علیها السلام شرق گیلان در سال ۸۶-۸۷»، در: دوفصل‌نامه‌های دانشکده‌های پرستاری و مامایی استان گیلان، ش ۲۰ (۶۳)، ص ۱۰-۱۵.
- تقوی لاریجانی، ترانه؛ رضوانی بدر، فرهاد؛ خاتونی، علی‌رضا؛ منجمد، زهرا (۱۳۸۶). «مقایسه عوامل استرس‌زا در دانشجویان سال آخر پرستاری و مامایی دانشگاه‌های منتخب علوم پزشکی شهر تهران»، در: مجله دانشکده پرستاری و مامایی دانشگاه علوم پزشکی تهران (حیات)، ش ۱۳ (۲)، ص ۶۱-۷۰.
- ثمیری، علی‌اکبر؛ محمودی، عاطفه (۱۳۸۵). «بررسی تأثیر شرکت در مراسم اعتکاف بر عزت‌نفس و پذیرش اجتماعی دانشجویان»، در: مجله پژوهش‌های تربیتی دانشگاه آزاد اسلامی واحد بجنورد، ش ۲ (۹)، ص ۱۰۱-۱۱۸.
- حمید، نجمه (۱۳۸۸). «بررسی رابطه نگرش مذهبی و سلامت روانی و عملکرد سیستم ایمنی بدن (سلول‌های T کمکی، سلول‌های T مهاری/ انهدامی و سلول‌های ضد سرطانی NK)»، در: مطالعات روان‌شناختی، ش ۵ (۲)، ص ۷۳-۸۵.
- ربیع سیاهکلی، سهیلا؛ آوازه، آذر؛ اسکندری، فریدون؛ قهرمانی، زینب؛ نعمتی‌خواه، میثم؛ افشین‌جو، مهناز؛ اقوامی، مرگان‌السادات (۱۳۹۳). «بررسی ارتباط بین اعتقادات مذهبی با افسردگی و اضطراب خانواده بیماران بستری در بخش مراقبت ویژه»، در: مجله علمی-پژوهشی دانشگاه علوم پزشکی زنجان، ش ۲۲ (۹۰)، ص ۴۵-۵۲.

سامانی، سیامک؛ جوکار، بهرام (۱۳۸۶). «بررسی اعتبار و روایی فرم کوتاه مقیاس افسردگی، اضطراب و فشار روانی»، در: مجله علوم اجتماعی و انسانی دانشگاه شیراز، ش ۲۶ (۳)، ص ۶۵-۷۶.

غباری بناب، باقر؛ غلام‌علی لواسانی، مسعود؛ محمدی، محمدرضا (۱۳۸۴). «ساخت مقیاس تجربه معنوی دانشجویان»، در: مجله روان‌شناسی، ش ۳ (۹)، ص ۲۶۱-۲۷۸.
فتیحی آشتیانی، علی (۱۳۹۱). آزمون‌های روان‌شناختی ارزیابی شخصیت و سلامت روان، تهران: انتشارات بعثت.

فلاح، محمدحسین؛ نیک‌فرجام، محمدرضا (۱۳۸۸). «جایگاه اعتکاف در آموزه‌های دینی و تأثیر آن بر افزایش شادکامی»، در: فصل‌نامه علمی - پژوهشی علوم اسلامی، ش ۴ (۱۶)، ص ۱۱۳-۱۳۵.

کاپلان، هارلود؛ سادوک، بنیامین (۱۳۸۷). خلاصه روان‌پزشکی، ترجمه: فرزین رضاعی، تهران: انتشارات ارجمند.

مرعشی، سید علی؛ نعیمی، عبدالزهرا؛ بشلیده، کیومرث؛ زرگر، یدالله؛ غباری بناب، باقر (۱۳۹۱). «تأثیر آموزش هوش معنوی بر بهزیستی شناختی، اضطراب وجودی و هوش معنوی در دانشجویان دانشکده نفت اهواز»، در: مجله دستاوردهای روان‌شناختی (علوم تربیتی و روان‌شناسی)، ش ۴ (۱)، ص ۶۳-۸۰.

مظاهری، حسین (۱۳۸۷). اعتکاف، سلوک منتظران، قم: انتشارات مؤسسه فرهنگی - مطالعاتی الزهراء.

مقرب، مرضیه؛ قناد کافی، ملک‌ناز؛ رضایی، نرگس (۱۳۸۸). «رابطه نماز و افسردگی در دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی بیرجند»، در: فصل‌نامه علمی دانشکده پرستاری و مامایی دانشگاه علوم پزشکی بیرجند، ش ۶ (۱-۴)، ص ۵۴-۵۹.

هاوتون، کیت؛ سالکوس کیس، پال. م.؛ کرک، جوان؛ کلارک، دیوید. م. (۱۳۸۷). رفتاردرمانی شناختی، ترجمه: حبیب‌الله قاسم‌زاده، تهران: انتشارات ارجمند.

یدالله‌پور، محمدهادی؛ فاضلی کبریا، مهناز (۱۳۹۳). «بررسی تطبیقی هوش معنوی از منظر روان‌شناسی و اسلام»، در: نشریه اسلام و سلامت، ش ۱ (۱)، ص ۴۸-۵۷.

Barrera, T. L.; Zeno, D.; Bush, A. L.; Barber, C. R.; Stanley, M. A. (2012)."

Integrating Religion and Spirituality into Treatment for Late-Life Anxiety:

- Three Case Studies", in: *Cognitive and Behavioral Practice*, 19 (2): 346-358.
- Bergin, A. E.; Masters, K. S.; Richards, P. S. (1987). "Religiousness and Mental Health Reconsidered: A Study of an Intrinsically Religious Sample", in: *Journal of Counseling Psychology*, 34 (2): 197-204.
- Dew, R. E.; Daniel, S. S.; Goldston, D. B.; McCall, W. V.; Kuchibhatla, M.; Schleifer, C.; Koenig, H. G. (2010). "A Prospective Study of Religion/Spirituality and Depressive Symptoms among Adolescent Psychiatric Patients", in: *Journal of Affective Disorders*, 120 (1): 149-157.
- Khoshtinat, V. (2012 a). "A Review on Relationship between Religion, Spirituality, Spiritual Transcendent, Spiritual Intelligence with Religious Coping", in: *International Research Journal of Applied and Basic Sciences*, 3 (9): 1916-1934.
- Khoshtinat, V. (2012 b). "Relationship between Spiritual Intelligence and Religious (Spiritual) Coping among Students of Payame Noor University (PNU)", in: *International Research Journal of Applied and Basic Sciences*, 3 (6): 1132-1139.
- Kiyani, R.; Mohammadi, A.; Pourahmad, E. (2011). "Investigating the Effect of Prayer in Increasing the Mental Health of College Students", in: *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 30: 1875-1877.
- Koenig, H. G. (2007). "Religion and Depression in Older Medical Inpatients", in: *The American Journal of Geriatric Psychiatry*, 15 (4): 282-291.

- Koszycki, D.; Raab, K.; Aldosary, F.; Bradwejn, J. (2010). "A Multifaith Spiritually Based Intervention for Generalized Anxiety Disorder: A Pilot Randomized Trial", in: *Journal of Clinical Psychology*, 66 (4): 430-441.
- Rasic, D.; Kisely, S.; Langille, D. B. (2011). "Protective Associations of Importance of Religion and Frequency of Service Attendance with Depression Risk, Suicidal Behaviours and Substance Use in Adolescents in Nova Scotia, Canada", in: *Journal of Affective Disorders*, 132 (3): 389-395.
- Tahmasbipour, N.; Taheri, A. (2011). "The Investigation of Relationship between Religious Attitude (Intrinsic and Extrinsic) with Depression in the University Students", in: *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 30: 712-716.

