

نشاط حاصل از نماز و سلامت روان در دانش آموزان

امیرحسین خلیلی^{۱*}، رقیه اصغری قاجاری^۲، مریم کفاش روحی^۳

^۱ دانشجوی کارشناسی ارشد مشاوره گرایش مدرسه، دانشگاه تهران، تهران، ایران

^۲ کارشناسی فقه و حقوق اسلامی،؟؟

^۳ کارشناسی علوم تربیتی،؟؟

چکیده

هدف پژوهش حاضر بررسی نشاط حاصل از نماز بر سلامت روان (آرامش درونی، شناخت، مدیریت و هیجان) دانش آموزان بود. از میان دانش آموزان متوسطه اول، ۱۳۰ نفر به شیوه نمونه گیری تصادفی انتخاب شدند. جهت سنجش سلامت روان، پرسش نامه محقق ساخته نماز و سلامت روان دارای سه سوال سه گزینه ای استفاده شد. ضریب آلفای کرونباخ پرسش نامه ۰/۷۵۳ بدست آمد. نتایج نشان داد که نماز با سلامت روان، مدیریت هیجان با سلامت روان، قدرت شناخت با سلامت روان همبستگی مثبت و معنی داری دارد. می توان نتیجه گرفت که ترغیب دانش آموزان به نماز سبب می شود که قدرت شناخت، مدیریت هیجان، آرامش روان در دانش آموزان تقویت گردد.

کلیدواژه ها: نماز؛ نشاط؛ سلامت روان

مقدمه

یکی از مهم ترین دلایل اهمیت بهداشت روان، شیوع بالای اختلالات روانی است. طبق گزارش مجامع علمی، حدود نیم میلیارد نفر از مردم دنیا از اختلالات روانی و مغزی رنج می برند و میلیون ها درد و رنج فراموش شده خود را پشت دیوارهای نا امیدی نه تنها در سکوت و انزوا، بلکه در احساس شرمساری، محرومیت و مرگ تحمل می کنند. سلامت روان از شاخص ها و مسائل با ارزش در عصر امروز است و از نگاه سازمان بهداشت جهانی سلامت روان را می توان فراتر از نبود اختلالات روانی دانست که شامل ادراک خودکارآمدی، استقلال و خودمختاری، کفایت و خودشکوفایی و توانمندی های بالقوه ی فکری و هیجانی دانست. (معینی و همکاران، ۱۳۹۵).

فردی که از شادکامی بیشتری برخوردار است، آرامش و احساس امنیت بیشتر، تصمیم گیری راحت تر، میزان کار مطلوب و مشارکت بیشتر، زندگی سالم و پر انرژی و در نهایت، زندگی رضایتمندانه ای دارند. (پریسمن و کوهن، ۲۰۰۵). انسان ها همیشه به سلامت روانی و آرامش نیاز دارند زیرا در سایه ی آرامش می توانند به رشد و کمال و اهداف عالی برسند.

نماز به عنوان عاملی است که سبب آرامش روان می شود چرا که زمینه ی نظم را در افراد ایجاد می کند و این نظم سبب آرامش روان می شود (دشتی، ۱۳۸۸). رفتارها و اعمال دینی از قبیل اقامه نماز، روزه، توکل به خداوند، عبادت، زیارت، اعتکاف با ایجاد امید و تشویق به نگرش های مثبت زمینه ی شادکامی افراد را فراهم می آورند. (میرغفوری و همکاران، ۱۳۹۰).

از راه های افزایش احساس شادکامی در بین دانشجویان، توجه به بحث های دینی و ارضای غریزه پرستش در آنان است یکی از مناسک مورد سفارش ادیان الهی، نماز است. آثار و فواید فراوانی برای این منسک مهم عبادی مطرح شده است. یک بخش از آثار این عبادت آثار فردی و به نظر آرامش روان است. به این شادکامی در سایه تسلیم در برابر سالم سازی به دست می آید. شادکامی، ترکیبی از وجود عاطفه مثبت و نبود عاطفه منفی و رضایت از زندگی است. (شجاعی، ۱۳۹۷). شاد بودن نیروی محرکه ای است که باعث انگیزه و حرکت می شود که اثر طبیعی نماز است. بر اساس پژوهش ویلیامز (۲۰۱۰)، سلامت روانشناختی و جسمانی با زندگی معنوی او رابطه ای مثبت دارد؛ افرادی که اعتقادات مذهبی قوی تری دارند، در سازش یافتگی با موقعیتهای زندگی موفق ترند. براساس پژوهش هولتز (۲۰۰۷). آرامش حاصل از فعالیت های معنوی می تواند در تقویت سلامت روانی تاثیر مثبت و معنی داری دارد. با توجه به اهمیت نماز در جامعه اسلامی و تاثیر آن در وجود آدمی هدف اصلی پژوهش حاضر بررسی تاثیر نشاط روانی حاصل از نماز است.

* پست الکترونیک نویسنده مسئول: mahmood.20959@yahoo.com

روش

هدف اصلی پژوهش حاضر بررسی نشاط حاصل از نماز بر سلامت روان دانش‌آموزان پسر متوسطه‌ی اول شهر بابل است که در آبان ۱۳۹۸ به شیوه‌ی همبستگی انجام شد. جامعه‌ی آماری ما در پژوهش حاضر کل دانش‌آموزان متوسطه‌ی اول شهر بابل است که ۱۳۰ نفر به شیوه‌ی نمونه‌گیری تصادفی به عنوان نمونه‌ی آماری انتخاب شدند. در این پژوهش از پرسشنامه‌ی محقق ساخته‌ی نماز و سلامت روان با سه سوال سه گزینه‌ای و ضریب آلفای کرونباخ ۰/۷۵ استفاده شده است.

نتایج

در جدول ۱ ضریب همبستگی بین نشاط حاصل از نماز با آرامش روانی، مدیریت هیجان و قدرت شناخت دانش‌آموزان پسر متوسطه اول شهرستان بابل گزارش شده است. نتایج نشان داد که نماز با آرامش روانی سلامت روان همبستگی مثبت و معنی‌داری دارد. نتایج نشان داد که مدیریت هیجان و آرامش روانی سلامت روان داری ارتباط مثبت و معنی است. در جدول ۳ ضریب همبستگی بین نشاط حاصل از نماز و قدرت شناخت مسائل دانش‌آموزان گزارش شده است. نتایج نشان داد که قدرت شناخت و آرامش روانی سلامت روان دارای رابطه مثبت و معنی داری هستند. بنابراین نشاط حاصل از نماز باعث افزایش قدرت شناخت در دانش‌آموزان دوره ی اول شهرستان بابل شد.

جدول ۱				
ضرایب همبستگی بین متغیرها				
۴	۳	۲	۱	
			۱	۱. نماز
		۱	۰/۷۶۴	۲. آرامش روان
	۱	--	۰/۶۵۴	۳. مدیریت هیجان
۱	--	--	۰/۶۵۴	۴. قدرت شناخت

نتایج نشان می‌دهد که نشاط حاصل از نماز بر سلامت روانی دانش‌آموزان تاثیر دارد. همچنین بین مدیریت هیجان و آرامش روانی سلامت روان رابطه مثبت و معنی داری وجود دارد. نشاط حاصل از نماز باعث ایجاد مدیریت هیجان در دانش‌آموزان است.

بحث

پژوهش حاضر با هدف بررسی نشاط حاصل نماز بر سلامت روان دانش‌آموزان متوسطه ی اول شهرستان بابل انجام گرفت براساس نتایج به دست آمده که با روش تحلیل نرم افزار اس پی اس اس است که می توان گفت که ترغیب دانش آموزان به نماز سبب می شود که قدرت شناخت،مدیریت هیجان، آرامش روان در این دانش آموزان تقویت گردد نتایج حاصل از پژوهش حاضر با تحقیقات صفری وهمکاران (۱۳۹۷)،شیرافکن (۱۳۹۷)،چاووشی وهمکاران (۱۳۸۷)،هولتر (۲۰۰۷) هم راستا است و با پژوهش مارتین وهمکاران همراستا نیست،پیشنهاد می شود در پژوهش های آتی در ارتباط تاثیر نماز بر سلامت اجتماعی داش آموزان مقاله ای نوشته شود،پیشنهاد می شود باتوجه به نتایج پژوهش حاضر کارگاهی پیرامون تاثیرات نماز برگزار شود.

منابع

اعظمی،یوسف، خانبجانی،مهدی، صدر،محمدمهرداد (۱۳۹۶). بررسی ساختار عاملی تاییدی مقیاس افسردگی،اضطراب،استرس در دانشجویان ، اسلام و سلامت، سال دوم، شماره ی ۱
تاتاری، محسن،شوروزی، بتول،حسینی،سید نسا، فکری،پروانه،امامیان،علیرضا (۱۳۹۴)، جایگاه و نقش نماز،قرآن ومدرسه در سلامت روان در بهداشت و مقطع ابتدایی، اولین همایش ملی اسلام و سلامت روان،اردیبهشت ۹۴
خیر آبادی و همکاران (۱۳۸۶)،بررسی سلامت روانی افراد بالای ۱۵ سال شهرستان کردستان و عوامل مرتبط با آن،مجله ی علمی دانشگاه علوم پزشکی کردستان

- شجاعی، احمد (۱۳۹۷). بررسی ارتباط بررسی ارتباط نگرش و التزام عملی به نماز با میزان شادکامی، فصلنامه ی فرهنگ در دانشگاه اسلامی، سال هشتم، شماره ی اول
- شیرافکن، محمود (۱۳۹۷). بررسی نقش نماز در پیشگیری از وقوع جرم و جنایت، تعالی فردی و اجتماعی، دو فصلنامه ی علمی - تخصصی معارف فقه همایش ملی تعالی فردی و اجتماعی
- صفری، نوش آفرین، میرآقایی، علی عباس، قاضی، شیرین، مرادی، کبری، (۱۳۹۷) بررسی رابطه ی تقید به نماز و سلامت روان در دانشجویان دانشگاه پیام نور خرم آباد، فصلنامه ی علوم دانشگاه علوم پزشکی لرستان، سال ۱۶، شماره ی دوم
- معینی، بابک، بابامیری، محمد، محمدی، یونس، براتی، مجید، رشیدی، سهیلا (۱۳۹۵) بررسی رابطه بین شادکامی و وضعیت سلامت روان در دانش آموزان دختر دبیرستانی: یک مطالعه توصیفی- تحلیلی، مجله ی دانشکده ی پرستاری و مامایی، دوره ی چهاردهم، شماره یازدهم
- میرغفوری، حبیب الله، ایوبی، فاطمه، دره زرشکی، نعیمه (۱۳۹۰). تاثیر دعا و نیایش بر میزان شادکامی، مطالعه موردی زنان شرکت کننده در اعتکاف علمی شهرستان یزد، مجله بانوان شیعه، ۲۶، (۷)
- Ganga, N. S. & Kutty, V. R. (2013). "Influence of Religion, Religiosity and Spirituality on Positive Mental Health of Young People". *Mental Health Religion & Culture*, 16(4): 435-443
- Pressman, S. D., & Cohen, S. (2005). "Does Positive Affect Influence Health?" *Psychological bulletin*, 131(6): 925-971
- Williams, A. (2010). "Spiritual Therapeutic Landscapes and Healing: A Case Study of St. Anne de Beaupre, Quebec, Canada". *Social Science & Medicine*, 70: 1633-160. <http://dx.doi.org/10.1016/j.socscimed.2010.01.012>
- Holter, A. C. (2007). The forgiveness child: The impact of forgiveness education on mental health variables for elementary-aged children Unpublished. Doctoral Dissertation, Wisconsin-Madison University.
- Martin, C. R., Dehlen, E. R. (2005). Cognitive emotion regulation in the prediction of depression, anxiety, stress, and anger. *Personality and Individual Differences*, 39, 1249-1260