

مقدمه و هدف: طرح ضیافت اندیشه، دانشجویان سراسر کشور را در ماه رمضان دعوت به ضیافتی می کند که در دل ضیافت خدا قرار دارد تا "ضیافت در ضیافت" را با بیشترین بهره برای سیر و سلوک معنوی و تعمیق بینش دینی خود و حضور در کنار همدیگر تجربه کنند. این مطالعه با هدف بررسی تاثیر طرح ضیافت اندیشه ماه مبارک رمضان بر بهزیستی روانشناختی دانشجویان انجام شد.

روش تحقیق: در این مطالعه مقطعی ۱۲۳ نفر از دانشجویان که در ماه مبارک رمضان ۱۳۸۹ در طرح ضیافت اندیشه شرکت کرده بودند، بطور تصادفی انتخاب شدند. این دانشجویان سابقه بیماریهای جسمی یا روانی شناخته شده نداشتند و مایل به شرکت در مطالعه بودند. فرم مشخصات فردی و مقیاس بهزیستی روانی در ابتدای مطالعه توسط واحدهای پژوهش تکمیل شد. در مرحله دوم در صورتیکه واحدهای پژوهش ۲۰ روز متوالی روزه داری داشته و واقعه تنش زایی برای آنها روی نداده بود مجددا مقیاس بهزیستی روانی را تکمیل نمودند. تجزیه و تحلیل اطلاعات با در نظر گرفتن سطح اطمینان ۹۵ درصد و معنی داری ۰/۰۵ توسط نرم افزار SPSS نسخه ۱۹ انجام و از آزمونهای توزیع فراوانی و تی زوجی استفاده شده.

یافته ها: میانگین و انحراف معیار سن دانشجویان مورد مطالعه ۲۱/۲۹±۱/۸ سال ۶۵ درصد آنها خانم و ۹۳/۵ درصد در مقطع کارشناسی مشغول به تحصیل بودند. میانگین و انحراف معیار نمره بهزیستی روانشناختی قبل از طرح ضیافت اندیشه ۳۳۱/۶۳± و ۴۴/۲۲ و بعد از طرح ضیافت اندیشه ۴۲/۵۳\_۳۳۹/۵۴± بود. آزمون تی زوجی اختلاف آماری معنی داری را بین میانگین نمره بهزیستی روانشناختی قبل و بعد از طرح ضیافت اندیشه نشان داد (p=۰/۰۰۲).

بحث و نتیجه گیری: نتایج نشان داد که طرح ضیافت اندیشه باعث بهبود بهزیستی روانشناختی دانشجویان شده است. با توجه به اثرات مثبت این طرح پژوهشگران پیشنهاد مینمایند که علاوه بر با شکوهرتر برگزار شدن این طرح در ماه مبارک رمضان، مراکز اجرای این طرح که در حال حاضر محدود به مراکز استانها میباشد بیشتر شود تا دانشجویان بیشتری بتوانند از فیوضات معنوی این طرح پر برکت استفاده نمایند.

کلمات کلیدی: بهزیستی روانشناختی، روزه داری، عبادت، طرح ضیافت اندیشه