

وزارت علوم، تحقیقات و فناوری

دانشگاه محقق اردبیلی

دانشکده‌ی پردیس نمین

گروه زبان و ادبیات فارسی

عنوان پژوهش:

بررسی میزان مطالعه قرآن در دانشجویان رشته زبان و
ادبیات فارسی در مقایسه با دیگر رشته‌ها و تأثیر آن بر
افسردگی، اضطراب و استرس

مجری:

دکتر شکراله پورالخاص

همکار:

سوران رجبی

سال: ۱۳۸۹

چکیده:

هدف اصلی این پژوهش بررسی میزان مطالعه قرآن در دانشجویان رشته زبان و ادبیات فارسی در مقایسه با دیگر رشته ها و تأثیر آن بر افسردگی، اضطراب و استرس می باشد. این مطالعه بر روی دانشجویان دانشگاه محقق اردبیلی در نیمسال اول ۱۳۸۹ اجرا شد. نمونه ی مورد نظر با استفاده از روش نمونه گیری خوشه ای انتخاب شد ($n=391$). ابزار مورد استفاده شامل پرسشنامه های محقق ساخته و پرسشنامه افسردگی، اضطراب و استرس می باشد. نتایج بدست آمده با استفاده از تحلیل واریانس دو عاملی و آزمون t مستقل نشان داد که بین دانشجویان رشته های مختلف تحصیلی از نظر میزان قرآن خواندن تفاوت معناداری وجود دارد ($P < 0/05$). همچنین بین دانشجویان قرآن خوان و غیر قرآن خوان از نظر افسردگی، اضطراب و استرس تفاوت معنی دار وجود دارد ($P < 0/05$). این مطالعه نشان داد که دانشجویان رشته زبان و ادبیات فارسی نسبت به دانشجویان دیگر رشته های مورد مطالعه، زمان بیشتری را به مطالعه قرآن اختصاص می دهند و نیز دانشجویان قرآن خوان از نظر افسردگی، اضطراب و استرس کمتری برخوردار هستند.

واژه های کلیدی: سلامت روانی، قرآن، زبان و ادبیات فارسی

فهرست مطالب

عنوان

صفحه

فصل اول (کلیات، چارچوب نظری و مطالعه منابع مربوط به موضوع مورد مطالعه)

- | | |
|----|---|
| ۱ | مقدمه |
| ۳ | بیان مسئله |
| ۶ | اهمیت و ضرورت مسئله |
| ۸ | اهداف پژوهش |
| ۸ | فرضیه های پژوهش |
| ۹ | متغیرها و مفاهیم اساسی پژوهش |
| ۱۰ | چارچوب نظری و پیشینه مطالعاتی |
| ۱۰ | ایمان و رفتار مذهبی |
| ۱۰ | تاریخچه بررسی های روان شناختی رفتار مذهبی |
| ۱۳ | مکانیزم های موجود در رفتارهای مذهبی |
| ۱۵ | مذهب و مقابله با فشار روانی |
| ۱۸ | سلامت روانی |
| ۳۱ | مکاتب بهداشت روانی |
| ۴۵ | مذهب و سلامت روانی |
| ۴۷ | رابطه رفتار مذهبی با سلامت روانی |
| ۴۸ | آیات قرآنی در زمینه ی بهداشت روانی |
| ۶۸ | پیشینه مطالعاتی |

فصل دوم (روش اجرا و یافته های پژوهش)

- | | |
|----|----------------------------|
| ۷۴ | روش پژوهش و نوع طرح پژوهشی |
| ۷۴ | جامعه آماری پژوهش |

۷۵	شیوه نمونه گیری و حجم نمونه
۷۵	اطلاعات جمعیت شناختی
۷۸	ابزار پژوهش و روش گردآوری داده ها
۷۹	روشهای تجزیه و تحلیل داده ها
۸۰	یافته های تحقیق مداول مربوط اطلاعات جمعیت شناختی
۸۰	یافته های توصیفی
۸۷۵	جدول شماره ۱: توزیع فراوانی و درصد آزمودنیها بر اساس جنسیت یافته های مربوط به فرضیه ۳ها
۷۶ ۸۶	جدول شماره ۲: توزیع فراوانی و درصد آزمودنیها بر اساس رشته تحصیلی یافته های جانبی
۷۷	جدول شماره ۳: توزیع فراوانی و درصد آزمودنیها بر اساس ترم تحصیلی
	فصل سوم (بمط و نتیجه گیری)
۷۷	جدول شماره ۴: میانگین و انحراف معیار سن
۸۷	تبیین یافته های مربوط به فرضیه ها
۷۷	جدول شماره ۵: توزیع فراوانی و درصد آزمودنیها بر اساس نوع استخدامی
۹۱	نتیجه گیری
۹۳	پیشنهادات
۹۳	محدودیتها
۹۴	منابع
۱۰۴	ضمائم

فهرست جداول

عنوان

صفحه

جداول مربوط یافته های توصیفی

جدول شماره ۵: توزیع فراوانی و درصد آزمودنی ها بر اساس مطالعه قرآن در دانشکده محل تحصیل ۸۰

جداول مربوط به یافته های مربوط به فرضیه های تمقیق

جدول شماره ۶- نتایج تحلیل واریانس دو عاملی رشته تحصیلی در تعامل با جنسیت و ترم تحصیلی ۸۱

جدول شماره ۷: نتایج آزمون تعقیبی شفه برای مقایسه دو به دوی گروهها ۸۳

جدول شماره ۸: مقایسه میانگین و انحراف معیار افسردگی در دانشجویان قرآن خوان و گروه مقایسه ۸۴

جدول شماره ۹: مقایسه میانگین و انحراف معیار اضطراب در دانشجویان قرآن خوان و گروه مقایسه ۸۴

جدول شماره ۱۰: مقایسه میانگین و انحراف معیار استرس در دانشجویان قرآن خوان و گروه مقایسه ۸۵

جداول مربوط به یافته های مربوط به یافته های جانبی

جدول شماره ۱۱: آزمون همبستگی پیرسون برای بررسی رابطه متغیرهای زیر ۸۶

فصل اول

(کلیات و پیشینه ی پژوهش)

مقدمه:

آرامش روح، از جمله گمشده های آدمی است که انسان عصر حاضر در فراق آن می نالد. پیشرفت علم و تکنولوژی با همه بوق و کرنايش، نه تنها نتوانسته انسان را به ساحل آرامش برساند، که او را در گرداب ناآرامی و اضطراب و تردید رها ساخته است. زندگی شهرنشینی عصر صنعت، انسان ها را هر چه بیشتر از خود و اصل خویش دور ساخته است؛ از این رو، این درد کهنه در سینه انسان ماندگار شده و هرازچندگاهی، جامعه و فرهیختگان آن را بر آن می دارد تا عوامل اضطراب و ناآرامی و راه های دست یابی به آرامش را بکاوند. امروزه، نه تنها جوامع غیر دینی و سکولار، که جوامع دینی نیز به دلیل غفلت از گنجینه غنی و گران بهایی که از ایمان در اختیار دارند، از درد اضطراب و ناآرامی و دلهره های بی مورد در رنج اند (حسینی زاده، ۱۳۸۲).

موضوع سلامتی از بدو پیدایش بشر و در قرون و اعصار متمادی مطرح بوده است. اما هرگاه از آن سخنی به میان آمده عموماً بعد جسمی آن مد نظر قرار گرفته و کمتر به سایر ابعاد سلامتی بخصوص بعد روانی آن توجه شده است. سازمان جهانی بهداشت^۱ (۱۹۹۰)، ضمن توجه دادن مسئولین کشورها در راستای تأمین سلامت جسمی، روانی و اجتماعی افراد جامعه، همواره بر این نکته تأکید دارد که هیچ یک از این سه بعد بر دیگری برتری ندارد (نوربالا و همکاران، ۱۳۸۰). طبق گزارشات این سازمان (WHO)، جهان در طول دو دهه آینده شاهد تغییرات عمده ای در زمینه اپیدمیولوژی بیماری ها و نیازهای بهداشتی افراد است، به گونه ای که بیماری های غیر واگیردار همچون بیماری های روانی، بسرعت جایگزین بیماری های عفونی و واگیردار گردیده و در صدر عوامل ایجاد کننده ناتوانی و مرگهای زودرس قرار می گیرند.

از نظر روان شناسان آرامش روانی و احساس رضایت از زندگی از ویژگی های اساسی در افراد سالم و بهنجار است. بررسی حالات و روحیات فرد با ایمان نیز حاکی از آرامش خاطر و صفای درونی شان است و درون فرد مؤمن روشن از نور حقیقت و سرشار از لذات معنوی است (مطهری، ۱۳۷۵). آیات قرآن کریم نیز بر این نکته صحه می گذارند. بعنوان مثال در سوره رعد آیه ۲۸ قرآن کریم آمده است که: «الَّذِينَ آمَنُوا تَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ... إِلَّا بِذِكْرِ اللَّهِ... تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ» آنها به خدا ایمان آورده و دلهایشان به یاد خدا آرام می گیرد، آگاه باشید که تنها یاد خدا آرامش بخش دلهاست.

¹ world health organization (WHO)

بنابراین دین اسلام که کامل کننده همه دین هاست با توجه به دو نکته مهم آورده شده است، تربیت و اخلاق تربیت انسان برای رسیدن به اخلاق الهی و خداپسندانه و قرآن که کتاب و معجزه بزرگ این دین است برای تأکید بر ایندو اصل نازل شده است که دارای مباحث و موضوعات گوناگون است (علی بخشی، ۱۳۸۱).

بی شک قرآن کریم مهمترین کتاب عالم هستی است که از زوایای مختلف از عصر نزول تا هم اینک مورد عنایت پژوهش گران بوده است. به نحوی که امروزه فهرست نویسان بخشی از کار خویش را به معرفی این آثار قرآن پژوهی، طی ده ها جلد، اختصاص داده اند. با این وجود این کتاب آسمانی را چنان طراوتی است که هر بار می توان از افقی نو بر خوان آن نشست و بهره ها چید. پرسش های قرآنی و قصه های قرآن به لحاظ حجم، بخش قابل توجهی از قرآن را به خود اختصاص داده اند. شیوه قرآن در طرح پرسش ها (صادقی مجد، ۱۳۸) و قصه ها (علی بخشی، ۱۳۸۱)، موجب تشویق به تفکر و تامل، تشویق به فهم اندیشه ها، پدیده ها، روشها، ارزشها و تامل و کسب بینش لازم برای موضوع مورد بحث و کمک به آنها در حرکت به سمت محور اصلی یک روند آموزشی، هدایتی همراه با روشنگری ابهامات احتمالی و معنابخشی به زندگی دنیوی و در نهایت ارتقاء سلامت روانی می گردد.

بنابراین هدف این مطالعه بررسی میزان قرآن خواندن در دانشجویان رشته زبان و ادبیات فارسی در مقایسه با دیگر رشته ها و مقایسه افسردگی، اضطراب و استرس در دانشجویان قرآن خوان و غیر قرآن خوان است.

بیان مسأله

قرآن مجید کتاب دینی ماست، معانی و مفاهیم آن در طول چهارده قرن از جهات مختلف در حیات فردی و اجتماعی ما تأثیر پنهان و آشکار نهاده است. یکی از بارزترین موارد این تاثیر، سروده های شاعران و نوشته های نویسندگان و دبیران است. پیشینه بهره گیری و اثرپذیری سخنوران پارسی از قرآن به آغاز پیدایی و پاگیری شعر فارسی یعنی نیمه های سده سوم می رسد و اوج آن در سده های هفتم و هشتم بویژه در مثنوی مولانا است (راستگو، ۱۳۷۶ ص ۴). از سرمایه جاودانی و افتخارآمیز ایرانیان، سروده های شاعران و سخنوران و نوشته های دبیران و نویسندگان و تأملات صوفیان و عارفان و اندیشه های حکیمان و فیلسوفان و متکلمان مسلمان

است، که بسیاری از ابیات و عبارات این بزرگان را اشاره، تلمیح، اقتباس، تضمین، تحلیل آیات، قصص و تمثیل های قرآن تشکیل می دهد به طوریکه اشعار رودکی، مولوی، حافظ، عطار و صدها تن شاعر دیگر و نیز آثار غزالی، نصرالله منشی و بسیاری دیگر را بدون فهم قرآن مجید و تفسیر آن به درستی نمی توان درک کرد چنانکه خود این بزرگان اقرار کرده اند که: «هرچه دارند همه از دولت قرآن است»^۲ و قرآن را در «چهاره روایت» می خوانند و به جز «قرآن که اندر سینه دارند» هیچ چیز به «فریاد آنان نمی رسد»^۳. و به همین دلیل، دانسته یا نادانسته، سخنانشان به واژه یی، عبارتی، آیتی و مضمونی از آیات کریم زینت گرفته است (حلبی، ۱۳۷۵ ص ۱۲).

بر اساس آنچه که بیان گردید تجلی و تأثیر قرآن در ادبیات فارسی پیداست اما سوالی که مطرح می گردد اینست که آیا این سرمایه جاودانی و افتخارآمیز که به آیات قرآن مزین گشته و رونق گرفته است می تواند بر مخاطب ویژه آن که دانشجویان رشته زبان و ادبیات فارسی هستند، اثرگذار باشد و آنان را به سوی خود یعنی مطالعه و تفسیر قرآن رهنمون گردد؟

مسئله بعدی مطالعه حاضر اثرات قرآن بر طرفداران و دوستداران آن است. پیچیدگی عصر حاضر باعث شده انسان بطور مداوم در برابر ناملایمات از خود ناسازگاری نشان دهد و این مسئله در دانشجویان، به ویژه آنهایی که در اواخر دوران نوجوانی و اوایل دوره جوانی هستند و تازه وارد دانشگاه شده اند به خاطر ماهیت انتقالی زندگی شان همواره در معرض فشار و استرس بوده و عوامل فشارزای بی شماری را تجربه می کنند (راس^۴، ۱۹۹۹)، موجب شده تا دچار افسردگی، اضطراب و استرس شوند.

تلاشهای گوناگونی برای مبارزه با ناملایمات و مقابله با فشارهای زندگی و کسب آرامش روانی صورت گرفته است. در این میان آیین های آسمانی و پیامبران الهی پیوسته به کمک انسان شتافته و رهنمودهای خود را در چهارچوب دین عرضه کرده اند. در این طریق همواره ایمان و اعتقاد مذهبی دارای اهمیت بوده و درمان مبتنی بر ایمان به خداوند بعنوان نیروی مافوق طبیعت، سابقه ای دیرینه در بین پیروان مذاهب گوناگون داشته است که از آن می توان به مقابله مذهبی یاد کرد. در سالهای اخیر نیز استفاده از مذهب و اعتقادات دینی بویژه اعتقادات اسلامی توسط سیاست گذاران و تدوین کنندگان استراتژی های بهداشتی جامعه نگر در سازمان بهداشت جهانی WHO نیز مورد توجه

^۲. هرچه کردم همه از دولت قرآن کردم (حافظ)

^۳. عشقت رسد به فریاد گر خود بسان حافظ قرآن ز بر بخوانی در چهارده روایت.

^۴. Ross

قرار گرفته است (بهروز و دادخواه، ۱۳۸۰). بطوریکه یکی از روشهای افزایش سلامت روانی و کاهش افسردگی، اضطراب و استرس در بین دانشجویان توجه به مقوله ایمان و دینداری است (فرانسیس^۵ و همکاران، ۲۰۰۴).

اما از بین تمام ادیان الهی، اسلام به عنوان آخرین و کاملترین دین، جامعترین برنامه زندگی را در راستای تأمین سعادت واقعی و سلامتی و آرامش انسان در تمامی ابعاد وجودی اش ارائه نموده است. پیامبر اکرم، قرآن را که کلام خدا و معجزه جاوید اسلام است، به مثابه معتبرترین سند تعالیم خود معرفی کرده است.

بعنوان مثال در سوره رعد آیه ۲۸ قرآن کریم آمده است که: «الذین آمنو تطمئن قلوبهم بذكرها ... الا بذكرها... تطمئن القلوب» آنها به خدا ایمان آورده و دل‌هایشان به یاد خدا آرام می‌گیرد، آگاه باشید که تنها یاد خدا آرامش بخش دلهاست.

روانپزشکان دانشکده علوم پزشکی اقبال لاهوری پاکستان در سال ۱۹۸۵ به این نتیجه رسیده‌اند که درمان افسردگی بوسیله نماز و تهجد نافله و ذکر آیات قرآنی در گروه مورد مطالعه ۷۸٪ مؤثر بوده است. اما در گروه مقایسه که صرفاً شب زنده داری کرده بودند، ۱۵٪ بهبودی نشان دادند. رضای فرانی و بوالهروی (۱۳۷۴) در تحقیقی با عنوان قرآن و راههای مقابله با فشارهای روانی نشان دادند که قرآن راهبردهای خاصی در برخورد با فشارزاهای روانی به مسلمانان توصیه می‌کند که عبارتند از: نماز، صبر و مقاومت، توکل، دعا، توبه، ذکر، توجه به امور باقی و دل‌کندن از امور فانی. یوسفی نویه و حسن پور (۱۳۷۶) نشان دادند که میزان اضطراب و گرایش به افسردگی در دانش آموزان دختر دبیرستانی که به طور مرتب به قرائت قرآن می‌پرداختند، به شکل چشمگیری کمتر از آزمودنیهای گروه مقایسه است. موسوی، جعفری و ضرغام (۱۳۷۶) در مطالعه ای نشان دادند که مداومت بر قرائت قرآن کریم نقش موثری در مقابله با استرس در دانشجویان دختر دارد. همچنین فهم قرآن نیز در مقابله با استرس تأثیر دارد. گله دار و ساکی (۱۳۸۰) در مطالعه ای نشان دادند که دانشجویانی که عادت به استماع قرآن توسط رادیو و در زمان پخش اذان داشتند نسبت به گروه شاهد از اضطراب کمتری رنج می‌بردند. گازر پور، برخوردار و نجفی (۱۳۸۰) نشان دادند که ۶۵ متغیر تحت عنوان متغیرهای پیش‌گیری‌کننده (مانند نیکوکاری، تقوی، صبر، مهربانی، مشورت، خوش رویی و ...) و ۴۷ متغیر مساعدکننده اختلالات خفیف بهداشت روان (مانند خیانت، فساد، بخل، خودبزرگ بینی، هواهای نفسانی و ...) در قرآن کریم آمده است. جهان میری، حاجی پوران و هاشم زاده (۱۳۸۰) در مطالعه خود نشان دادند که بین میزان افسردگی در گروه آزمایش و گروه کنترل اختلاف معنی دار مشاهده شده است. اما از نظر آماری اختلاف معنی داری بین میزان افسردگی در گروه حافظین و قرائت‌کنندگان قرآن کریم بدست نیامده است. همچنین نتایج نشان داد که افرادی که

حافظ یا قرائت کننده قرآن کریم بودند کمتر از افرادی که نه حافظ و نه قرائت کننده قرآن کریم بودند از افسردگی رنج می بردند.

با بررسی ادبیات تحقیق می توان گفت که پژوهش های کمی در کشورمان در مورد بررسی میزان مطالعه قرآن در دانشجویان رشته زبان و ادبیات فارسی در مقایسه با دیگر رشته ها و تأثیر آن بر افسردگی، اضطراب و استرس صورت گرفته است. اما از آنجاکه قرآن کریم توجه جدی به تأمین آرامش روانی انسان دارد بنابراین این مطالعه درصدد است تا به این سوال پژوهشی پاسخ دهد که میزان مطالعه قرآن در دانشجویان رشته زبان و ادبیات فارسی در مقایسه با دیگر رشته ها به چه میزان است و آیا بین دانشجویان قرآن خوان و غیر قرآن خوان از نظر افسردگی، اضطراب و استرس تفاوت وجود دارد و این تفاوت به نفع کدام گروه است؟

اهمیت و ضرورت مطالعه

می توان گفت تأمین سلامتی اقشار مختلف جامعه به خصوص قشر جوان و در حال تحصیل یکی از مسایل اساسی هر کشوری است که بایستی آن را از سه بعد جسمی، روانی و اجتماعی مورد توجه قرار داد. بعد روانی بهداشت در بسیاری از کشورهای جهان، به دلیل توجه اصلی به اولویتهای بهداشتی همچون بیماریهای عفونی و واگیردار در گذشته کمتر مورد توجه قرار گرفته است (نوربالا و همکاران، ۱۳۷۸). اما مطالعات جدید نشان می دهد فشارزاهای زیاد و مستمر در زندگی افراد (و بویژه دانشجویان) نه تنها سبب ایجاد اختلالات جسمانی، روانی و روان تنی می شود (لونینگ^۶، ۱۹۹۹؛ لازاروس و فولکمن^۷، ۱۹۸۷؛ استون^۸ و همکاران، ۱۹۸۸ به نقل از ساندلر و همکاران^۹، ۲۰۰۰) بلکه باعث افت عملکرد تحصیلی آنان نیز می شود (پولادی ری شهری و همکاران، ۱۳۷۴). بنابراین، اگر این عوامل استرسزا با استفاده از روشهای مقابله ای مناسب تحت کنترل قرار گیرد هم احساس نشاط و شادابی دانشجویان تأمین می شود و هم زمینه پیشرفت تحصیلی آنها مهیا می گردد. از روشهای موثر که موجب نشاط و شادابی دانشجویان می گردد، بهره گیری از فنون مذهبی مانند مطالعه قرآن است. بطوریکه اهمیت مذهب در احساس سلامتی و احساس خوب بودن^{۱۰} مردم در تحقیقات مختلف مورد تأیید قرار گرفته است (کوینگ^{۱۱}، مک کالو^{۱۲} و لارسون^{۱۳}، ۲۰۰۱).

^۶ Liwing

^۷ Lazarus & Folkman

^۸ Stone

^۹ Sandler & et al

^{۱۰} well-bing

^{۱۱} Koeing

^{۱۲} McKullough

بنابراین با توجه به اینکه نتایج مطالعات کشورمان (واحد پژوهش دفتر مشاوره دانشگاه تهران، ۱۳۷۶ و مرادی، علیلو و پیروی، ۱۳۸۰) نشان داده است که حداقل یک سوم دانشجویان احساس سلامت روانی نمی‌کنند و از طرفی دیگر بهره‌گیری از روشهای کنارآمدن با چالشهای زندگی مانند استفاده از سیستم‌های حمایتی، نیایش و عبادت و ... موجب امیدواری و احساس شادکامی در افراد می‌گردد (ریپنتروپ^{۱۴} و همکاران، ۲۰۰۵)، به نظر می‌رسد که انجام اقدامات پیشگیرانه در این زمینه لازم و ضروری است. از نتایج حاصل از این پژوهش می‌توان به عنوان راهنمایی در جهت به‌کارگیری روشهای نوین و کارآمد برای روان‌شناسان و مشاوران مذهبی استفاده کرد و افراد ذیصلاح را در توجه هر چه بیشتر به مقوله مطالعه قرآن و رشته زبان و ادبیات فارسی ترغیب کرد.

هدف از اجرا:

اهداف این پژوهش عبارتند از:

۱. تعیین تفاوت افسردگی در دانشجویان دختر و پسر قرآن خوان و غیرقرآن خوان
۲. تعیین تفاوت اضطراب در دانشجویان دختر و پسر قرآن خوان و غیرقرآن خوان
۳. تعیین تفاوت استرس در دانشجویان دختر و پسر قرآن خوان و غیرقرآن خوان
۴. تعیین میزان مطالعه قرآن در دانشجویان رشته‌های مختلف تحصیلی

فرضیات:

۱. بین دانشجویان رشته‌های مختلف تحصیلی در تعامل با جنسیت و ترم تحصیلی از نظر میزان قرآن خواندن تفاوت وجود دارد.
۲. بین دانشجویان دختر و پسر قرآن خوان و غیرقرآن خوان از نظر افسردگی تفاوت وجود دارد.
۳. بین دانشجویان دختر و پسر قرآن خوان و غیرقرآن خوان از نظر اضطراب تفاوت وجود دارد.
۴. بین دانشجویان دختر و پسر قرآن خوان و غیرقرآن خوان از نظر استرس تفاوت وجود دارد.

تعریف نظری و عملیاتی واژه‌ها:

در این قسمت واژه‌ها و اصطلاحات پژوهش ابتدا به صورت مفهومی (نظری) و سپس به صورت عملیاتی تعریف می‌شوند:

^{۱۳} . Larson

^{۱۴} . Rippentrop

سلامت روانی: هر انسانی که بتواند با مسائل عمیق خود کنار بیاید، با خود و دیگران سازش یابد و در برابر تعارض های اجتناب ناپذیر درونی خود فلج نشود و خود را به وسیله جامعه مطرود نسازد فردی است دارای سلامت روانی (DSM-IV).

در این مطالعه میزان شادکامی فرد عبارت خواهد بود از میزان نمره ای که فرد در پرسشنامه شادکامی آکسفورد کسب می کند.

افسردگی: افسردگی، رایج ترین اختلال روانی است و اخیراً به شدت رو به افزایش است. تقریباً همه، حداقل به صورت خفیف احساس افسردگی کرده اند. احساس دماغ بودن، بی حوصلگی، غمگینی، ناامیدی، دلسردی و ناخشنودی، همگی تجربیات رایج افسردگی هستند. افسردگی عمدتاً اختلال خلق انگاشته شده است، اما این نوعی ساده انگاری است. عملاً چهار مجموعه نشانه در افسردگی وجود دارد. علاوه بر نشانه های خلقی یا هیجانی، نشانه های فکری یا شناختی، نشانه های انگیزشی و نشانه های جسمانی یا تنی نیز وجود دارند (DSM-IV-TR، ۲۰۰۰ به نقل از سادوک و سادوک، ۲۰۰۱ ترجمه پورافکاری، ۱۳۸۰).

در این مطالعه افسردگی نمره ای است که فرد در پرسشنامه افسردگی، اضطراب و استرس در زیرمقیاس افسردگی کسب می کند.

اضطراب: اضطراب به منزله بخشی از زندگی هر انسان، در همه افراد در حدی اعتدال آمیز وجود دارد و در این حد، به عنوان پاسخ سازش یافته تلقی می شود. به عبارت دیگر، می توان گفت که اضطراب در پاره ای از مواقع، سازندگی و خلاقیت را در فرد ایجاد می کند، امکان تجسم موقعیتها و سلطه بر آنها را فراهم می آورد و یا آنکه وی را بر می انگیزد تا به طور جدی با مسئولیت مهمی مانند آماده شدن برای یک امتحان یا پذیرفتن یک وظیفه اجتماعی مواجه شود. بالعکس اضطراب مرضی نیز وجود دارد که ممکن است جنبه مزمن و مداوم بیابد که در این صورت نه تنها نمی توان پاسخ را سازش یافته دانست، بلکه باید آن را به منزله منبع شکست، سازش نیافتگی و استیصال گسترده ای تلقی کرد که فرد را از بخش عمده ای از امکاناتش محروم می کند، فقط بر اساس راهبردهای محدود کننده، آزادی و انعطاف فردی کاهش می یابد و طیف گسترده اختلالهای اضطرابی را که از اختلالهای شناختی و بدنی تا ترسهای غیر موجه و وحشتزدگیها گسترده اند را به وجود می آورد.

اضطراب مستلزم مفهوم نا ایمنی یا تهدیدی است که فرد منبع آن را به وضوح درک نمی کند، در حالی که اصطلاح ترس به احساسی پوشش می دهد که در مقابل یک شیء که به منزله شیء خطرناک محسوب می شود، به وجود می آید (دادستان، ۱۳۸۰).

در این مطالعه متغیر اضطراب نمره ای است که فرد در پرسشنامه افسردگی، اضطراب و استرس در زیرمقیاس اضطراب کسب می کند.

قرآن خوان: در این طرح در قالب رفتار مذهبی بیان می شود که شامل مجموعه ای از باور، عادت، عملکرد و واکنشی است که نسبتاً پایدار بوده، قابل مشاهده، ارزیابی، اندازه گیری و پیش بینی است (نیلسن، ۱۹۹۵).
در این مطالعه قرائت قرآن از طریق پرسشنامه محقق ساخته سنجیده می شود.

چارچوب نظری و پیشینه مطالعاتی

ایمان و رفتار مذهبی

پیروی انسان از ارزشها و هنجارهای دینی را در قالب رفتار مذهبی می توان مدنظر قرارداد. وقتی از رفتارهای مذهبی سخن می گوئیم منظورمان مجموعه باورها، عادات، عملکردها و واکنشهایی است که نسبتاً پایدار بوده، قابل مشاهده، ارزیابی، اندازه گیری و پیش بینی باشد. رفتارهای مذهبی ارزش مثبتی در پرداختن به نکات معنی دار زندگی دارند، رفتارهایی از قبیل: عبادت، توکل به خداوند، زیارت، روزه گرفتن و... می تواند با ایجاد امید و تشویق افراد به نگرش مثبت به موقعیت های فشارزای روانی باعث آرامش درونی افراد شوند. رفتار مذهبی یکی از رفتارهای پیچیده انسانی است که کمتر مورد توجه روان شناسان قرار گرفته است بگونه ای که کمتر از یک درصد مقالاتی که در مجلات روان شناسی و روان پزشکی چاپ شده در باره ی پژوهشهای مذهبی بوده است (لارسون و همکاران، ۱۹۸۸ به نقل از شاکری نیا، ۱۳۸۰).

روان شناسی دینی شاخه ای از روان شناسی است که رسالت آن بررسی نقش مذهب در هستی و سلامت روان انسان می باشد. پیچیدگی عصر حاضر باعث شده انسان بطور مداوم در برابر ناملایمات از خود ناسازگاری نشان دهد و اضطراب یکی از شایعترین اختلالاتی است که در مقابل ناسازگاری ها بروز می کند. یکی از شیوه های موثر برای افزایش استعداد و ظرفیت انسان برای برخورد با این ناملایمات عنصر دین است. در این طریق همواره ایمان و اعتقاد

مذهبی دارای اهمیت بوده و درمان مبتنی بر ایمان به خداوند بعنوان نیروی مافوق طبیعت، سابقه ای دیرینه در بین پیروان مذاهب گوناگون داشته است که از آن می‌توان به مقابله مذهبی یاد کرد.

تاریخچه بررسی‌های روان شناختی رفتار مذهبی

با آن که بررسی در زمینه‌های گوناگون مذهبی قدمتی بس طولانی دارد اما مطالعه‌ی مذهب از دیدگاه روان شناختی از حدود یک صد سال پیش آغاز شده است. پیدایش روان شناسی دین، با بررسی تطبیقی ادیان در قرن نوزدهم در اروپا همراه است. این بررسی‌ها با پایه‌گذاری دو رشته روان‌شناسی تجربی و روان تحلیل‌گری آغاز شده‌اند.

یکی از نخستین دانشمندانی که در زمینه‌ی روان شناسی دین به بررسی پرداخت، ویلیام جیمز^{۱۵} بود. جیمز سلسله سخنرانی‌های خود را با عنوان «تنوع تجارب مذهبی»^{۱۶} در سال ۱۹۰۲ منتشر کرد. این نوشتارها، هنوز هم نقطه عطفی برای هرگونه بررسی دینی به شمار می‌روند. او کوشید به مذهب مفهومی کاربردی بدهد (براون، ۱۹۸۷). جیمز بر اساس همین مفهوم، تعریف زیر را از مذهب ارائه داد:

«مذهب عبارت خواهد بود از تجربه و احساس رویدادهایی که برای هر انسانی در عالم تنهایی و دور از همه‌ی وابستگی‌ها روی می‌دهد به طوریکه انسان از این مجموعه درمی‌یابد که بین او و آن چیزیکه او آن را «امر الهی» می‌نامد، رابطه‌ای برقرار کرده است (جیمز، ۱۳۵۶، به نقل از خدایاری فرد و همکاران، ۱۳۸۰).

به طور کلی بارزترین ویژگی‌های زندگی مذهبی از نظر جیمز، اعتقاد به موارد زیر است:

- ۱- دنیای محسوس که در کنار جهانی نامحسوس به چشم می‌آید. این دنیای مرئی، ارزش معین خود را از آن عالم غیب و نامحسوس دریافت می‌کند.
- ۲- وحدت و برقراری ارتباط با این عالم محسوس، بستگی به هماهنگی با آن هدف نهایی دارد. نتیجه‌ی دعا و نماز و به بیان دیگر پیوند با روح عالم خلقت، ایجاد قدرت و نیرویی است که به طور محسوس دارای آثار مادی و معنوی می‌باشد.

^{۱۵} James .

^{۱۶} . The varieties of religious experience

در کنار روان‌شناسی تجربی و تلاش‌های جیمز باید به روان تحلیل‌گری اشاره کرد که با کارهای فروید^{۱۷} و یونگ شکل گرفت. فروید در اغلب آثارش دین را پندار یا توهم تلقی می‌کند. به باور فروید دین از ترس‌های اولیه و نیاز به حمایت از سوی دیگران، سرچشمه گرفته است. از نظر او تصور خدا، فرافکنی آرزوهای ناخودآگاه کودک درباره‌ی قدرت مطلق، حمایت شدن و کوشش برای مهار خشونت نامشخص جهان از طریق شخصیت بخشیدن به این قدرت مطلق به عنوان خدای پدرگونه است.

یونگ (۱۳۵۴)، باور داشت که همه پدیده‌های روحی از جمله رؤیا و توهمات ریشه در واقعیت دارند. یونگ معتقد است دین یکی از قدیمی‌ترین و عمومی‌ترین تظاهرات روح انسانی است و تنها یک پدیده‌ی اجتماعی و تاریخی نیست. به نظر او دین از ضمیر ناهشیار انسان سرچشمه گرفته و حالتی خاص از روح انسان است.

گالتون نیز به جای جزم‌گرایی مذهبی، مجموعه‌ای از باورهای جدید با ساختار علمی را به جهان ارائه داد. او می‌اندیشید که تحول، تکامل یک نژاد بهتر و اصیل‌تر، از طریق به نژادی، باید آرمان ما باشد نه یافتن مکانی در بهشت (شولتز)^{۱۸} و همکاران ترجمه سیف و همکاران، (۱۳۷۵).

علاقه استانی‌ها^{۱۹}، به بررسی آزمایش روان‌شناسی دین وی را وا داشت که «مجله‌ی روان‌شناسی مذهب» را در سال ۱۹۰۴ منتشر کند.

استارباک^{۲۰} از شاگردان هال، تغییرات در باورهای مذهبی را با توجه به متغیرهای سن و جنس در مراجعان خود مورد بررسی قرار داد. کتاب «روان‌شناسی دین» استارباک، نخستین اثری بود که در این زمینه منتشر شد. او در این کتاب نتایج پژوهش پنج‌ساله خود را در مورد همبستگی بین بلوغ، اسکیزوفرنیا، و گرایش به دین منتشر کرد.

«لوبا»^{۲۱} به رغم آن که استادش هال به پژوهش عینی‌تر گرایش داشت، از مصاحبه‌های شخصی برای گردآوری داده‌ها استفاده می‌کرد. لوبا از آغاز بر این باور بود که آگاهی دینی و تجربه عرفانی، تفاوت کیفی با آگاهی عادی انسان ندارند.

^{۱۷} . Freud

^{۱۸} . Schultz

^{۱۹} . Hall

^{۲۰} . Starbuck

^{۲۱} . Leuba

آلپورت^{۲۲} دو نوع گرایش مذهبی را در آزمودنیهای خود تشخیص داد که عبارتند از سوگیری درونی و سوگیری برونی. به تعبیر او، سوگیری برونی را افرادی دارا هستند که مذهب را وسیله‌ای برای رسیدن به اهداف خود تلقی می‌کنند. ارزش‌های بیرونی همیشه به منزله‌ی وسیله‌ای برای نیل به هدفی مورد استفاده قرار می‌گیرند و هدف از به‌کارگیری آنها بهره‌مند شدن از منافع آن ارزش‌هاست. افراد دارای گرایش درون سو، دارای ویژگی‌های متفاوتی هستند.

«این افراد، نیازهای خود را در درجه‌ی دوم اهمیت قرار داده و باورهای دینی آن‌ها را کمتر تحت تاثیر قرار می‌دهند. افراد، برآورده شدن این نیازها را در گرو اجرای اعتقادات مذهبی ممکن می‌دانند. افراد مذهبی با این ویژگی سعی دارند که مذهب مورد اعتقاد خود را درونی ساخته و آن را، تمام و کمال در زندگی خود عملی کنند(آلپورت و راس، ۱۹۶۷). مزلو^{۲۳} در بررسی انسان سالم انسانی که نیاز به خود شکوفایی در او ارضا شده است، به گونه‌ای ویژه به دین توجه نشان می‌دهد. به باور او افراد خودشکوفای دارای ویژگی‌های مشترکی هستند. فرد خودشکوفای، گاه وجد و سرور و گاه شگفتی ژرف و چیره‌گر مانند ژرف‌نگری دینی را تجربه می‌کند(رویگران، ۱۳۶۷).

فرانکل^{۲۴} نیز از دیدگاه دیگری به دین و معنویت توجه داشت. به باور وی سه عامل، جوهر وجود انسان را تشکیل می‌دهند: معنویت، آزادی و مسؤولیت(شولتز، ۱۳۹۶). به باور فرانکل در معنای انسان سالم، معنویت مستتر است. به باور او در سایه همین «سلامتی معنوی» است که فرد به کمال می‌رسد و فراتر از ابعاد عینی و مادی زندگی حرکت می‌کند(ریس و برانت^{۲۵}، ۱۹۹۷).

^{۲۲} . Allport

^{۲۳} . Maslow

^{۲۴} . Frankl

^{۲۵} . Reeca & Brandt

مکانیزم‌های موجود در رفتارهای مذهبی

مکانیزم‌های موجود در رفتارهای مذهبی مختلف است که مشهورترین آنها می‌تواند موارد آرام سازی^{۲۶} و تخلیه هیجانی^{۲۷} باشد که به آنها پرداخته می‌شود:

الف- آرام سازی: همانگونه که ذکر شد آرام سازی دینی اساساً شیوه‌ای مطلوب برای کاهش آلام و دردهای بشری است. یکی از مصادیق ایجاد کننده آرامش در فرهنگ اسلامی نماز می‌باشد. در احادیث و روایات فراوانی مسأله دستیابی به آرامش به کمک نماز در سیره ائمه و معصومین آورده شده است. مثلاً جریان بیرون کشیدن تیر از پای حضرت علی(ع) هنگام نماز یا زمانی که پیامبر اکرم(ص) هنگام آغاز نماز به بلال می‌فرمودند: ای بلال ما را به آرامش برسان، مواردی از مسأله آرام سازی می‌باشد. همچنین در احوال بزرگانی چون شیخ‌الرئیس ابوعلی سینا مطالعه می‌کنیم که می‌گویند هرگاه در حل مسأله‌ای فرو می‌ماند دو رکعت نماز به جای می‌آورد. نماز از جمله عباداتی است که در ایجاد حالتی از آرام سازی کامل، آرامش روان و آسودگی عقل در انسان نقشی اساسی دارد. حالت آرام سازی و آرامش روان و آسودگی ناشی از نماز از نظر روانشناسان حائز اهمیت است، بعلاوه شخص مؤمن پس از نماز به دعا و نیایش به درگاه باریتعالی(تعقیبات نماز) می‌پردازد که این خود به تداوم آرامش روانی برای مدتی پس از نماز کمک می‌کند.

ب- تخلیه هیجانی: یکی از جنبه‌های ارزنده و مهم نهادهای مذهبی، وابستگی روحانی شدیدی است که پیروان یک مذهب به پایه‌های اصول اعتقادی آن دارند بطوری که خالصانه و آگاهانه به آن عشق ورزیده، دستورات آنرا اجرا می‌کنند. یکی از مصادیق این عشق و اعتقاد خالصانه را می‌توان در زیارتگاهها و قبور ائمه و امامزاده‌ها از جمله مشهد مقدس مشاهده کرد. در این مکان مقدس همه ساله زائران بسیار زیادی اعم از پیر و جوان سر از پانشناخته و نیازمند و معتقد، مملو از هیجانات و احساسات مذهبی گرد حرم مطهر تجمع می‌کنند و به جز دعاهایی که بصورت گروهی یا فردی خوانده می‌شود اکثر زوار محکم به ضریح چسبیده آن را می‌بوسند و در آغوش می‌کشند و امام را با تمام آرزوها و غصه‌های خود مورد خطاب قرار می‌دهند و به یاری می‌طلبند. اثرات روانی برقراری چنین ارتباطی با امام(ع) موضوعی واقعی است و این تجربه اغلب با علاقه، وفاداری و خلوص نیت فرد ارتباط دارد(بله‌ری، ۱۳۶۵).

داشتن اعتقاد، پای بند بودن به ارزشهای زندگی، در جستجوی معنی زندگانی بودن، از مفاهیم دیر آشنایی هستند که در زندگی صنعتی امروزی رنگ و بوی خود را از دست داده‌اند. اما صرف نظر از تأثیری که این مفاهیم در زندگی شخصی فرد دارند، اثر مثبت و سازنده آن‌ها در سلامتی جسمی و روانی اهمیتی دوباره یافته است. به طوری که امروزه از این برداشت‌ها به منظور بهره‌گیری بیشتر در درمان بیماران نیز استفاده می‌نمایند. ترنر و همکاران (۱۹۹۸) می‌نویسند: که ۶۰-۲۰ درصد متغیرهای سلامت روانی افراد، توسط باورهای مذهبی تعیین می‌شود. از آنجا که انسان موجودی زیستی، روانی، اجتماعی و فرهنگی است، به طور طبیعی برای درمان بیماری‌های او نیز باید از تمام عوامل مؤثر بهره گرفت. از طرف دیگر شواهد قابل ملاحظه‌ای وجود دارند که نشان می‌دهند مذهب و باورهای مذهبی، از جمله عوامل فرهنگی هستند که باید در ارتقای سلامت، درمان و پیشگیری از آسیب‌های اجتماعی مورد توجه بیشتری قرار گیرند. آشنایی صحیح با مبانی دینی، انسان را از سیر در اندیشه‌های نادرست و ابتلای به انحراف‌های اجتماعی باز می‌دارد. از دیدگاه تعلیم و تربیت اسلامی، تمامی کژرفتاری‌ها و انحراف‌های بشر از نبود و یا ضعف اعتقاد مذهبی ریشه می‌گیرد و پای بندی به اصول مذهبی، بزرگترین عامل باز دارنده از انحراف‌های اجتماعی است.

مذهب و مقابله با فشار روانی

رویداد فشارزای روانی یک رویداد منفرد یا مجموعه‌ای از رویدادها یا شرایط زندگی است که انسان در مقابل آنها نیاز به سازگاری دارد. پاسخ انسان به فشار روانی تحت تأثیر برداشت از رویداد فشارزای روانی قرار می‌گیرد. فشار روانی شبکه‌ای از محرک‌ها، برداشت‌ها و واکنش‌هایی است که مستلزم این است که انسان از منابع سازش خود استفاده کند تا بتواند با این خواسته‌های درونی و بیرونی انطباق یابد (مونات و لازاروس، ۱۹۸۵). به نظر می‌رسد که افراد مذهبی و غیر مذهبی میزان فشار روانی مشابهی را تجربه می‌کنند (شافر و کینگ، ۱۹۹۰ به نقل از خداححیمی و جعفری، ۱۳۷۸). لیکن افراد مذهبی بهتر می‌توانند با رویدادهای منفی زندگی و عوامل فشارزای روانی مقابله کنند. به اعتقاد پارگامنت (۱۹۹۰) افراد مذهبی در هنگام ارزشیابی نوع اول و ارزشیابی نوع دوم (آیا این رویداد به صورت بالقوه خطرناک است؟ و آیا من می‌توانم با این رویداد مقابله کنم؟) برای مقابله با فشار روانی به خوبی از مذهب استفاده می‌کنند. زیرا واکنش آنها به فشار روانی تحت تأثیر عواملی مانند حمایت اجتماعی، سخت کوشی شخصی، سبک مشکل گشایی و

مانند آن قرار می‌گیرد، که در افراد مذهبی موجب کاهش فشار روانی می‌گردد. پس مهمترین تأثیر مذهب برای مقابله با فشار روانی به خاطر نقشی است که در فرایند ارزشیابی فشار روانی دارد.

همچنین مذهب از طریق عوامل تعدیل کننده پاسخ به فشار روانی، که در بالا بیان گردید، در سبک مقابله با فشار روانی تأثیر می‌گذارد. افزون بر این، اعتقادهای شناختی افراد مذهبی به آنان در مقابله با فشار روانی کمک می‌کند. اعتقادهایی مانند این که خداوند بر حق است، خداوند مهربان است، خداوند انسان را از بدبختی نجات می‌دهد. همچنین افراد مذهبی از طریق نیایش و آداب و مناسک مذهبی می‌توانند تجدید قوای روان شناختی پیدا کنند. افزون بر این نیایش‌ها، صداقت و راز و نیاز حقیقی با خداوند باعث ایجاد اطمینان و آرامش در افراد می‌گردد. طبیعی است که پس از انجام چنین مناسکی افراد می‌توانند بهتر بیندیشند، راه‌حل‌های جایگزین بهتری پیدا کنند و همین طور از طریق زاری و گریستن، می‌توانند بخش زیادی از فشار روانی خود را تخلیه نمایند. همچنین اعتقاد افراد به این که خداوند انسان را آزاد آفریده است و او را مسئول رفتار خودش قرار داده، موجب می‌شود تا افراد دارای مذهب درونی، کنترل بیشتری بر اوضاع و احوال خود داشته باشند. این راهبرد می‌تواند بر واکنش عاطفی - شناختی و رفتاری انسان دارای مذهب درون زاد در مقابله با فشار روانی تأثیر بگذارد (خدارحیمی و جعفری، ۱۳۷۸).

به طور کلی در زمینه‌ی نقش مذهب در سلامت روانی و جسمانی و نیز مقابله با عوامل فشارزا نظریات و الگوهای گوناگون ارائه شد. در اینجا به طور خلاصه به ذکر دو مورد عمده پرداخته می‌شود:

الف: نقش مذهب در مقابله با عوامل فشارزا: پارگامنت از جمله پژوهشگرانی است که نظریه جامعی در زمینه‌ی نقش مذهب در مقابله با عوامل فشارزا مطرح کرده است. او به سه شیوه تأثیرگذار مذهب در جریان مقابله با فشارهای گوناگون روانی و محیطی اشاره دارد:

نخست آن که، مذهب می‌تواند به عنوان بخشی از فرایند مقابله تلقی شود و بر نحوه ارزیابی فرد از عامل تهدید کننده و شدت آن اثر گذارد.

دوم آنکه، مذهب می‌تواند در فرایند مقابله مداخله کند. بدین معنی، که در تعریفی مجدد از مشکل به گونه ای قابل حل کمک کند(کاهو^{۲۸}، ۱۹۸۲).

سوم آن که، مذهب می‌تواند روی نتایج و پیامدهای حاصل از عوامل فشارزا تأثیر گذارد، به عبارت دیگر، تفسیر افراد از نتایج و پیامدهای مربوط به رویدادهای زندگی، تحت تأثیر باورهای مذهبی قرار می‌گیرد(ابراهیمی قوام، ۱۳۷۴).

ب: تأثیر مذهب در سلامت روان از طریق تغییر سبک زندگی: والریت و لاری^{۲۹}(۱۹۹۵) الگویی ارائه داده اند که باورهای مذهبی را به دستگاه ایمنی عصبی - روانی پیوند می‌دهد. این پژوهشگران دیدگاهی روانی - اجتماعی را برای توجیه رابطه‌ی بین مذهب و سلامت روانی پیشنهاد می‌کنند. آن‌ها سلامتی را حالتی تعریف می‌کنند که در بردارنده‌ی مؤلفه‌هایی همچون عمر طولانی، شادمانی، بهبودی بیماری‌های حاد و بازگشت به سطح سلامتی پیشین است. آنان مذهب را به منزله یک سامانه اجتماعی دارای تأثیر زیادی بر رفتار و نگرش‌های مهم افراد از جمله برنامه ریزی خانواده، کار، سیاست و چگونگی تفسیر رویدادهای زندگی روزانه می‌دانند(خدایاری فرد و همکاران، ۱۳۸۰).

Evaluation study of the Quran in Persian language and literature students compared to other fields and its impact on depression, anxiety and stress

Shokrollah Pouralkhas^{a,*}, Soran rajabi^{b,30}

a. Department of Literature and Humanistic Sciences, University of Mohaghegh Ardabili, Iran

b. Department of Literature and Humanistic Sciences, University of Mohaghegh Ardabili, Iran

Abstract:

^{۲۸} . Kahoe

^{۲۹} . Valeriet & Laurie

* Corresponding author. Tel.: +989113307320;

Fax: +00984515516402.

E-mail addresses: Pouralkhas@uma.ac.ir

¹ Tel.: +989188708323; fax: +00984515516402.

The main goal of this research study measuring the Quran in Persian language and literature students compared to other fields and its impact on depression, anxiety and stress is. In this study Ardebili University researcher in 2010 was performed. Desired sample using cluster sampling method was selected ($391 = n$). The tools used include questionnaires and surveys made by researcher depression, anxiety and stresses. Results obtained using analysis of variance and t-test showed that among students of different academic disciplines in terms of reading the Quran that there are significant differences ($0.05 > P$). Similarly, students and non-Quran Quran Reader of depression, anxiety and stress are significant ($0.05 > P$). This study showed that students in Persian language and literature courses than other students studied more time to study the Quran and students are devoted reader of the Koran, depression, anxiety and stress are less.

Key words: mental health, Quran, Persian Language and Literature