

تأثیر آموزش روخوانی قرآن بر کاهش استرس در بین جوانان و نوجوانان

* صادق تقی‌لو (St)

*نویسنده مسئول: گیلان، آستارا، دانشگاه آزاد اسلامی واحد آستارا

پست الکترونیک: sadeght81@yahoo.com

تاریخ دریافت مقاله: ۸۷/۵/۲۰ تاریخ پذیرش: ۸۸/۲/۹

چکیده

مقدمه: هر چند استرس به زندگی پویایی و تحرک می‌بخشد، با این وجود تنها میزان معینی از استرس برای انسان مفید است زیرا استرس بیش از حد می‌تواند فرد را مستعد هر گونه بیماری جسمانی و روانی سازد.

هدف: بررسی تأثیر آموزش روخوانی قرآن بر کاهش استرس در دو گروه آزمایش و کنترل و تعیین نقش عامل‌های گروه و جنس بر نمره کلی استرس.

مواد و روش‌ها: این مطالعه از نوع شبه آزمایشی بود و ۱۷۰ نفر از افراد ۱۶-۲۶ ساله، بعد از نمونه‌گیری به روش خوشه‌ای، به عنوان ۸۷ شرکت‌کننده در کلاس‌های آموزش قرآن و ۸۳ نفر در قالب گروه کنترل، قبل و بعد از آموزش با استفاده از پرسشنامه SSI مورد آزمون قرار گرفتند.

نتایج: از نظر خرده مقیاس‌های چهارگانه استرس بین دو گروه تفاوت معنی‌دار وجود داشت (ویلکز لامبدا = ۰/۹۹۲، $F(۴ و ۱۶۳) = ۳/۴۷$ ، $P < ۰/۰۱$ ، $\eta^2 = ۰/۰۷۸$)، بین دو جنس در خرده مقیاس‌های چندگانه استرس، تفاوت، معنی‌داری نبود (ویلکز لامبدا = ۰/۹۹۱، $F(۴ و ۱۶۳) = ۰/۳۸۰$ ، $P < ۰/۰۲۳$ ، $\eta^2 = ۰/۰۰۹$)، تعامل معنی‌داری بین عضو بودن در گروه و جنس وجود نداشت ($\eta^2 = ۰/۰۰۲$ ، $F(۱ و ۱۶۶) = ۰/۳۱۸$ ، $P = ۰/۰۵۷۴$).

نتیجه‌گیری: آموزش قرآن، میزان استرس افراد را در مقایسه با گروه کنترل در همه خرده مقیاس‌ها به طور معنی‌دار کاهش داد. در خرده مقیاس‌های چهارگانه استرس بین دو جنس تفاوت معنی‌داری وجود نداشت و بین جنس و عضو بودن در گروه نیز تعامل معنی‌دار وجود نداشت.

کلید واژه‌ها: تنش/دین/قرآن/نوجوانان

مجله دانشگاه علوم پزشکی گیلان، دوره هجدهم شماره ۷۱، صفحات: ۷۲-۸۱

مقدمه

ولی باید به خاطر داشته باشیم که تنها میزان معینی از استرس برای انسان مفید است (۱) زیرا استرس بیش از حد می‌تواند با کاهش مقاومت بدن، فرد را مستعد هر گونه بیماری جسمانی و روانی کند (۳). مثلاً نتیجه پژوهش‌ها نشان می‌دهد که استرس موجب ترشح اپی‌نفرین و نوراپی‌نفرین از غده‌های فوق‌کلیوی می‌شود و این هورمون‌ها در دراز مدت کارکردهای سلولی را متوقف می‌کند. از طرف دیگر باعث افزایش فشار خون، تعداد ضربان قلب و تغییر آهنگ ضربان قلب نیز می‌شود (۴). در همین زمینه سلیه (Selye) (۱) به عنوان اولین پژوهشگر در حوزه استرس معتقد است:

...انسان پیوسته در تنش و استرس به سر می‌برد، زیرا استرس پاسخ غیراختصاصی ارگانیزم در برابر هر گونه شرایط غیرمعمول است. با این وجود، استرس ضعیف-ترین و آسیب‌پذیرترین افراد را هدف قرار می‌دهد، ولی در عین حال قوی‌ترین افراد نیز از گزند آن در امان نیستند. علاوه بر این، فشار روانی می‌تواند رفتارهای

استرس، بخشی جدایی‌ناپذیر از زندگی هر فرد محسوب می‌شود و کسی نمی‌تواند اظهار کند که تاکنون هیچ استرسی تجربه نکرده است. به این علت که استرس علاوه بر جنبه‌های منفی، جنبه‌های مثبت نیز دارد، به زعم پژوهشگران، در رشد روانی و جسمانی فرد نقش بسیار مهمی ایفا می‌کند (۱). بطور کلی استرس به چهار شیوه می‌تواند آثار مثبت داشته باشد:

الف- زندگی را از حالت یکنواختی خارج می‌کند
ب- نیاز به تحریک و چالش را در فرد ارضاء می‌کند،
ج- به فرد کمک می‌کند تا توانایی و مهارت‌های جدید کسب کند.

د- در صورت موفقیت در مقابله با استرس، تصور فرد از خویشتن بهبود می‌یابد

از طرفی چنانچه فرد در یک موقعیت در برابر استرس می‌تواند مقابله کند، در صورتی که بعداً هم با شرایط استرس‌آور دیگری مواجه شود، به سادگی مغلوب آن نخواهد شد (۲).

متأثر می‌کند. بسیاری از جنبه‌های مذهب بر امید، خوشبینی، همدلی، پیوندجویی، عفو و بخشش تأکید دارند. از سوی دیگر پرهیز از تجاوز و رفتارهای ضداجتماعی مانند فساد، دزدی، دروغ، بهتان و... در مذهب سفارش شده‌است. هر دو جنبه مذهب یعنی پرداختن به فعالیت‌های مثبت و دوری از فعالیت‌های منفی باعث پدید آمدن احساس ارزش مثبت در پیروان ادیان می‌شود که خود منجر به سلامت بالای روان می‌شود (۸).

مذهب به عنوان یک میانجی بر فرایند فکری و ارزیابی رویدادهای روزمره زندگی فرد تأثیر می‌گذارد. بدین ترتیب حتی بسیاری از رویدادهای به ظاهر استرس‌زا و ناخوشایند، مثبت و خوشایند ارزیابی خواهند شد. بسیاری از پژوهشگران بر این باورند که به کمک ایمان، برخورد با هیجان و شرایط دشوار، آسان‌تر می‌شود (۷). شاید به همین دلیل پاراگمنت و ماهونی (Pargament & Mahoney) مهم‌ترین عامل را در شادکامی روان‌شناختی، انتخاب داوطلبانه مذهبی بودن می‌دانند. نقش مذهب در سلامت روان نمی‌تواند جدا از زمینه کلی زندگی مورد توجه قرار گیرد و این مطلب به نحو زیبایی در فرهنگ اسلام و در مکتب قرآن (سوره انعام) آمده‌است؛ خداوند در این سوره مبارکه می‌فرماید:

آنهایی که ایمان آورده‌اند دل‌هایشان به یاد خدا مطمئن و آرام است و هیچ رنج و مصیبتی به آنان نمی‌رسد مگر به فرمان خدا و هر که به خدا ایمان آورد خداوند دلش را به مقام عالی و رضا و تسلیم هدایت می‌کند. خداوند بر همه عالم آگاه است.

نظری گذرا نشان می‌دهد که قرآن مملو از آیه‌هایی است که در آنها بر آرامش و چگونگی دستیابی به آن اشاره شده و نیز آکنده از داستان‌هایی است که در آنها افراد در موقعیت‌های استرس‌زا قرار گرفته و با بکار بردن راهبردهای خاص با آن مقابله کرده‌اند.

شاید همین موضوع باعث شده تا سازمان بهداشت جهانی (WHO) در اجلاس منطقه‌ای بهداشت روانی خود که با حضور کارشناسان، نمایندگان بهداشت روانی کشورهای

بیمارگونه را افزایش دهد، بدین معنی که شرایط تنش‌زا موجب می‌شود افراد زیر فشار روانی بالا، رفتارهایی مثل خستگی، بی‌خوابی، اضطراب و افسردگی را به عنوان نشانه‌های بیماری بروز دهند (۱).

در تأیید اظهار سلیه، نتیجه پژوهش‌های سالیان اخیر نشان می‌دهد که میزان استرس و عوارض ناشی از آن به حدی در زندگی مردم افزایش یافته که موجب نگرانی بسیاری از مؤسسه‌ها و سازمان‌ها، از جمله سازمان بهداشت جهانی (WHO) شده است، به طوری که بعد از اختلال عضلانی و اسکلتی، شایع‌ترین عامل مراجعه افراد به پزشکان استرس و افسردگی است (۵). از سوی دیگر یافته‌های پژوهش کاکس Cox نشان می‌دهد که استرس عمده‌ترین عامل اختلالات عضلانی و اسکلتی محسوب می‌شود. بدین ترتیب باید استرس را مهم‌ترین عامل مراجعه افراد به پزشکان معرفی کرد (۵).

اهمیت موضوع استرس زمانی روشن‌تر می‌شود که بدانیم در آمریکا از هر سه نفر، یک نفر به دلیل استرس شغلی، شغل خود را رها می‌کند و ۷۲ درصد افراد اذعان می‌کنند که استرس ناشی از کار اختلال قابل توجهی در میزان بهره‌وری و سلامت جسمانی و روانی آنها ایجاد کرده است. از طرف دیگر شایان توجه است که نیمی از مراجعه کنندگان به پزشکان در این کشور افرادی هستند که بیماری آنها به صورت مستقیم یا غیرمستقیم از استرس ناشی شده‌است. به این معنی که بیماری‌های جسمانی آنها در اثر عواملی روان‌شناختی چون استرس بوجود آمده است (۶). برنون و فیست (۲۰۰۰) نیز با استناد به نتایج پژوهش‌های انجام شده، استرس را یکی از عوامل اصلی مرگ محسوب می‌کنند (۳).

مطالب فوق گویای اهمیت استرس در زندگی روزمره است و اهمیت فوق‌العاده آن باعث شده تا پژوهش‌های فراوانی برای بررسی ماهیت و عوامل مرتبط با آن صورت گیرد. بر اساس نتایج پژوهش‌ها، یکی از عوامل بسیار مهم و تأثیرگذار در استرس، مذهب و باورهای دینی افراد است (۷). زیرا مذهب نگرش، شناخت و رفتار افراد را

اسلامی و منطقه مدیترانه‌ای شرقی در سال ۱۹۸۹ در قبرس تشکیل داده بود، به کشورهای اسلامی توصیه کند تا نسبت به تهیه کتابچه‌ای حاوی آیه‌های قرآن مرتبط با بهداشت روانی، اقدام کنند (۱۰).

هرچند تعداد پژوهش درباره تأثیر باورهای مذهبی بر مؤلفه‌های روان‌شناختی فراوان است، اما تحقیق درباره تأثیر قرآن بر این متغیرها بسیار اندک بوده است، ولی همین موارد اندک نیز نتایج ارزشمندی بدست داده‌اند. یکی از این تحقیق‌ها که توسط یوسفی لویه و حسن‌پور با عنوان بررسی تأثیر تلاوت قرآن کریم بر کاهش اضطراب و افسردگی انجام شده، نشان داد که میزان اضطراب و گرایش به افسردگی در آزمودنی‌هایی که به‌طور مرتب به قرائت قرآن می‌پردازند، در حد چشمگیری کمتر است (۱۱). نتیجه تحقیقی مشابه توسط قاسمی (۱۳۸۰)، به نقل از حسنی، (۱۳۸۴) نیز نشان دهنده تأثیر مثبت گوش کردن به قرآن بر کاهش اضطراب در بیماران است (۹).

به‌رغم پژوهش فراوان درباره رابطه نگرش مذهبی و متغیرهای روان‌شناختی (از جمله، استرس) بررسی منابع و مطالعات صورت گرفته نشان می‌دهد که متأسفانه پژوهش‌های علمی بسیار اندکی درباره تأثیر روان‌شناختی قرآن موجود است. و این درحالی است که اکثر ما مسلمانان تأثیر شگفت‌انگیز قرآن را در زندگی شخصی خود تجربه کرده‌ایم.

در همین راستا، این پژوهش به دنبال بررسی تأثیر آموزش روخوانی قرآن بر کاهش استرس در خرده مقیاس‌های چهارگانه بود. هدف دیگر پژوهش، مقایسه میزان استرس تجربه شده در خرده مقیاس‌های چهارگانه در دو جنس و نیز بررسی تعامل عضو بودن در گروه (کنترل یا آزمایش) و جنس بود.

مواد و روش‌ها

آزمودنی‌ها: جامعه آماری این پژوهش کلیه افراد شرکت‌کننده در کلاس‌های تابستانی بسیج در شهرستان آستارا در سال ۱۳۸۶ بود. از بین این افراد، ۲۰۰ نفر شامل

۱۰۰ نفر گروه آزمایش (۵۰ پسر و ۵۰ دختر) و ۱۰۰ نفر گروه کنترل (۵۰ پسر و ۵۰ دختر) با روش نمونه‌گیری خوشه‌ای چندمرحله‌ای انتخاب شدند. گروه آزمایش در کلاس‌های آموزش قرآن و گروه کنترل در کلاس‌های آموزشی دیگر (آموزش رایانه، گلدوزی، خطاطی و...) جای گرفتند.

ابزار سنجش: ابزار پژوهش در این تحقیق مقیاس سنجش نشانگان استرس (SSI) بود. این مقیاس در سال ۱۳۷۷ توسط خراسانی و صدیقیانی ساخته شده و دارای ۵۰ ماده است که بر اساس مقیاس لیکرت از صفر (اصلاً) تا ۵ (خیلی زیاد) درجه‌بندی شده است. این مقیاس بر مبنای IV DSM- ساخته شده و چهار دسته از نشانگان استرس را اندازه‌گیری می‌کند که عبارتند از: جسمانی، رفتاری، عاطفی و شناختی. ضریب پایایی این آزمون با کمک آلفای کرونباخ محاسبه شده است که برای نشانگان شناختی ۰/۸۰، عاطفی ۰/۸۸، رفتاری ۰/۷۸، جسمانی ۰/۹۰ و ضریب پایایی کل مقیاس ۰/۸۶ است.

شیوه اجرا و روش‌های آماری: برای این مطالعه از کلاس‌های آموزش قرآن بسیج شهرستان آستارا در سال ۱۳۸۶ استفاده شد. این دوره‌ها همه ساله در مساجد شهرستان آستارا به همت معاونت فرهنگی بسیج شهرستان در فصل تابستان برگزار می‌شود که از اول تیر تا ۱۵ مرداد ادامه می‌یابد. کل دوره شامل ۱۲ جلسه (هر هفته دو جلسه) بود که توسط مربیان دارای مدرک مهارت و مورد تأیید معاونت فرهنگی بسیج برگزار می‌شد. این پژوهش در چارچوب یک بررسی شبه تجربی و براساس طرح گروه‌های کنترل نامعادل (Non equivalent control group design) انجام شد. بنابراین، پس از انتخاب

آزمودنی‌ها با روش نمونه‌گیری خوشه‌ای، پرسشنامه سنجش نشانگان استرس (SSI) در دو مرحله (پیش‌آزمون و پس‌آزمون) در اختیار گروه آزمایش و کنترل قرار داده شد. در دستورالعمل این پرسشنامه ضمن راهنمایی لازم در خصوص نحوه پاسخ‌دهی، به این نکته اشاره شد که شرکت‌کنندگان از درج نام و نام‌خانوادگی خودداری

نمایند. بعد از جمع‌آوری پرسشنامه‌ها در دو مرحله پیش‌آزمون و پس‌آزمون و حذف پرسشنامه‌های ناقص و کنار گذاشتن افراد با غیبت بیش از ۴ جلسه، ۸۷ پرسشنامه از گروه آزمایش (شامل ۴۵ زن و ۴۲ مرد) و ۸۳ پرسشنامه از گروه کنترل (شامل ۴۳ زن و ۴۰ مرد) برای تحلیل در نظر گرفته شد.

میانگین کلی سن گروه آزمایش $20/05$ ($SD=3/24$)، میانگین کلی سن شرکت‌کنندگان پسر $19/9$ ($SD=3/21$)، میانگین کلی سن دختران گروه آزمایش $20/2$ ($SD=3/23$)، میانگین کلی سن گروه کنترل $20/55$ ($SD=2/96$)، میانگین کلی سن شرکت‌کنندگان پسر گروه کنترل $20/7$ ($SD=2/91$)، میانگین کلی سن دختران گروه کنترل $20/4$ ($SD=2/8$)، میانگین کلی سن شرکت‌کنندگان پسر گروه کنترل $17-26$ ، میانگین کلی سن دختران گروه کنترل $16-26$ بود.

در بررسی هدف‌های پژوهش از تحلیل واریانس چندمتغیری (MANOVA) استفاده شد.

نتایج

جدول ۱ شاخص‌های توصیفی میانگین و انحراف استاندارد اختلاف نمره‌های پس‌آزمون و پیش‌آزمون در چهار خرده مقیاس شناختی، جسمانی، رفتاری و عاطفی استرس را در گروه‌های کنترل و آزمایش در دو جنس نشان می‌دهد.

پس از محاسبه تفاضل نمره‌های پیش‌آزمون و پس‌آزمون، برای مقایسه میانگین نمره‌ها در خرده مقیاس‌های چندگانه استرس (جسمانی، رفتاری، عاطفی و شناختی) از تحلیل واریانس چندمتغیری (MANOVA) استفاده شد. در این تحلیل در مرحله اول، معنی‌داری ترکیب خطی متغیرهای وابسته بر اساس متغیرهای مستقل گروه و جنس و در مرحله بعد پس از تفکیک متغیرهای وابسته، تحلیل آنها در سطوح متغیرهای مستقل از طریق analysis (ANOVA) of variance بررسی شد. به عبارت دیگر، نتایج این تحلیل نشان داد که آیا متغیرهای مستقل بر ترکیب خطی

متغیرهای وابسته تأثیر دارند یا خیر.

قبل از اجرای MANOVA، بررسی مفروضه‌های طبیعی بودن توزیع و همگنی ماتریس‌های واریانس-کواریانس ضروری است. سطح معناداری آزمون کولموگوروف-اسمیرنوف (Kolmogorov-Smirnov Test) و مفروضه همگنی واریانس-کواریانس به وسیله آماره «ام. - باکس» (Box's M) ارائه می‌شود (۱۲).

سطح معنی‌داری آزمون کولموگوروف-اسمیرنوف برای توزیع خرده مقیاس‌های جسمانی، رفتاری، عاطفی و شناختی به ترتیب $0/081$ ، $0/076$ ، $0/085$ ، $0/093$ بدست آمد که از $0/05$ بزرگ‌تر بود لذا مفروضه نرمال بودن برقرار است. مقدار آماره ام. باکس برای مفروضه همگنی ماتریس‌های واریانس-کواریانس $F = 0/45$ ($P > 0/095$) بدست آمد.

MANOVA برای تعیین اثر گروه‌ها و جنس روی متغیرهای وابسته اجرا شد. در پاسخ به پرسش پژوهش، همسو با گفته‌های تاباچنیک (Tabachnick) و فیدل (Fidell) (۱۹۹۱۷؛ نقل از دنسی و ریوی، ۱۹۹۹) محقق از بین آماره‌های چهارگانه (پیلای Pillai's Trace)، لامبدا ویلکز (Wilks' Lambda)، هاتلینگ (Hotelling's Trace) و ریشه ری (Roy's Largest Root) آزمون لامبدا ویلکز را برای محاسبه F انتخاب کرده. نتایج تحلیل واریانس چند متغیری خرده مقیاس‌های چهارگانه استرس با آماره ویلکز لامبدا نشان داد که بین دو گروه کنترل و آزمایش تفاوت معنی‌دار وجود دارد (وایلکز لامبدا $= 0/992$ ، $F(4 \text{ و } 163) = 3/47$ ، $P < 0/01$ ، $\eta^2 = 0/078$).

در مقابل، نتایج تحلیل واریانس چند متغیری خرده مقیاس‌های چهارگانه استرس با استفاده از آماره ویلکز لامبدا نشان داد که بین دو جنس (وایلکز لامبدا $= 0/991$ ، $P < 0/380$ ، $F(4 \text{ و } 163) = 0/823$ ، $P < 0/009$) و کنش متقابل عامل‌های گروه و جنس (وایلکز لامبدا $= 0/992$ ، $P < 0/323$ ، $F(4 \text{ و } 163) = 0/4$) تفاوت معنی‌دار نیست ($\eta^2 = 0/008$).

جدول ۱: میانگین و انحراف استاندارد اختلاف نمره‌های پس آزمون و پیش آزمون در خرده مقیاس‌های چهارگانه و مقیاس کلی برای گروه‌های

کنترل و آزمایش در دو جنس

گروه	جنس	میانگین	انحراف استاندارد (SD)	تعداد (N)
خرده مقیاس جسمانی	آموزش قرآن	مرد	۱۴/۹۶	۴۲
	آموزش قرآن	زن	۱۱/۳۲	۴۵
	آموزش قرآن	کل	۱۳/۱۳	۸۷
	کنترل	مرد	۱/۹	۴۰
	کنترل	زن	۲۲/۲۴	۴۳
	کنترل	کل	۲۱/۰۳	۸۳
	کل	مرد	۱۷/۹۳	۸۲
	کل	زن	۱۷/۶۱	۸۸
	کل	کل	۱۷/۷۸	۱۷۰
خرده مقیاس رفتاری	آموزش قرآن	مرد	۶/۵۹	۴۲
	آموزش قرآن	زن	۴/۷۱	۴۵
	آموزش قرآن	کل	۵/۶۸	۸۷
	کنترل	مرد	۸/۷۴	۴۰
	کنترل	زن	۹/۳۱	۴۳
	کنترل	کل	۹/۰۳	۸۳
	کل	مرد	۷/۹۴	۸۲
	کل	زن	۷/۴۶	۸۸
	کل	کل	۷/۷	۱۷۰
خرده مقیاس عاطفی	آموزش قرآن	مرد	۵/۰۹	۴۲
	آموزش قرآن	زن	۴/۹۹	۴۵
	آموزش قرآن	کل	۵/۰۲	۸۷
	کنترل	مرد	۶/۸۲	۴۰
	کنترل	زن	۶/۵۷	۴۳
	کنترل	کل	۶/۶۷	۸۳
	کل	مرد	۶/۲۰	۸۲
	کل	زن	۵/۹۸	۸۸
	کل	کل	۶/۰۸	۱۷۰
خرده مقیاس شناختی	آموزش قرآن	مرد	۴/۰۷	۴۲
	آموزش قرآن	زن	۴/۷۵	۴۵
	آموزش قرآن	کل	۴/۴۱	۸۷
	کنترل	مرد	۵/۴۱	۴۰
	کنترل	زن	۶/۳۸	۴۳
	کنترل	کل	۵/۹۳	۸۳
	کل	مرد	۴/۹۴	۸۲
	کل	زن	۵/۶۳	۸۸
	کل	کل	۵/۳۱	۱۷۰
مقیاس کل	آموزش قرآن	مرد	۲۴/۶۳	۴۲
	آموزش قرآن	زن	۲۰/۰۶	۴۵
	آموزش قرآن	کل	۲۲/۲۷	۸۷
	کنترل	مرد	۳۹/۲۹	۴۰
	کنترل	زن	۳۳/۴۹	۴۳
	کنترل	کل	۳۶/۳۴	۸۳
	کل	مرد	۳۳/۹۴	۸۲
	کل	زن	۲۸/۳۰	۸۸
	کل	کل	۳۱/۱۳	۱۷۰

معناست که میانگین تفاوت نمرات پس‌آزمون و پیش‌آزمون افراد گروه آزمایش در مقایسه با گروه کنترل به طور معناداری در خرده مقیاس‌های چندگانه استرس کمتر است. به عبارت دیگر و به زبان ساده نتایج تحقیق نشان می‌دهد که آموزش قرآن میزان استرس افراد در هر چهار خرده مقیاس را به طور معنی‌داری کاهش داده‌است. بررسی مطالعات انجام شده درباره تاثیر فعالیت‌های مذهبی و افزایش سلامت روان نشان می‌دهد که یافته‌های تحقیق ما با بسیاری از آنها مطابقت دارد. مثلاً مقدم‌نیا و مقصودی نشان دادند روزه‌داری در ماه رمضان میزان اضطراب دانشجویان را به میزان قابل توجهی کاهش می‌دهد. همچنین، می‌توان به یافته‌های پژوهش شریفی، مهربانی‌زاده هنرمند و شکرکن (۱۳۸۵) و صالحی، سلیمانی‌زاده، باقری یزدی و عباس‌زاده (۱۳۸۶) اشاره کرد که نشان دادند، نگرش دینی با اختلال در سلامت عمومی رابطه منفی دارد، بدین معنی که نگرش مذهبی اختلال مرتبط با سلامت عمومی را کاهش می‌دهد (۱۴ و ۱۳). از طرف دیگر بهره‌گیری از دعا با سلامت روانی آزمودنی‌ها رابطه معنی‌دار دارد و با افزایش استفاده از دعا، سلامت روانی آنها نیز افزایش یافته و میزان اضطراب و افسردگی آنان کاهش می‌یابد (۱۵). پژوهشگران معتقدند هر چه نگرش مذهبی نیرومندتر باشد، میزان اضطراب و افسردگی ناشی از انتظار مرگ کاسته می‌شود. این پژوهشگران همچنین دریافتند که نگرش مذهبی به مراتب بیش از انجام اعمال مذهبی در کاستن اضطراب و افسردگی مؤثر است (۱۶).

بنابراین، پژوهش ما همانند دیگر پژوهش‌های انجام شده در حوزه تاثیر نگرش و انجام اعمال مذهبی در بهبود سلامت روان، نشان می‌دهد که آموزش قرآن (روخوانی قرآن) میزان استرس افراد را کاهش می‌دهد. البته، حصول چنین نتایجی چندان شگفت‌انگیز و دور از انتظار نیست، بدین علت که اعتقاد به قرآن و عمل به دستورهای آن خود عاملی مهم در کاهش فشارهای زندگی است و این نکته‌ای است که در قرآن بارها بدان اشاره شده‌است.

با توجه به معنی‌دار بودن تاثیر عامل گروه‌ها، برای آگاهی از معنی‌داری سهم هر یک از خرده مقیاس‌ها در ایجاد ترکیب خطی متمایز در سطوح عامل گروه، از چهار آزمون پیگیرانه تحلیل واریانس یک‌راهه (با توجه به تعداد خرده مقیاس‌ها) استفاده شد.

نتایج جدول ۲ نشان می‌دهد که بین دو گروه از نظر خرده مقیاس‌های چندگانه استرس تفاوت معنی‌داری وجود دارد. به عبارت دیگر، میانگین نمره افراد گروه آزمایش در مقایسه با گروه کنترل به طور معنی‌داری در خرده مقیاس‌های چندگانه استرس کمتر است.

۲. نتایج آزمون اثرات بین گروهی تحلیل واریانس گروه‌های کنترل

و آزمایش در خرده مقیاس‌های استرس

منابع تغییر	متغیرهای وابسته	مجموع مجدورات	df.	میانگین مجدورات	F	Sig.
گروه	جسمانی	۲۳۷۳/۵۷	۱	۲۳۷۳/۵۷	۷/۸۰	۰/۰۰۶
	رفتاری	۵۸۱/۱۹	۱	۵۸۱/۱۹	۱۰/۲۸	۰/۰۰۲
	عاطفی	۴۳۸/۹۲	۱	۴۳۸/۹۲	۱۲/۵۸	۰/۰۰۱
	شناختی	۲۳۰/۸۵	۱	۲۳۰/۸۵	۷/۴۷	۰/۰۰۷

در ادامه، پس از محاسبه تفاضل نمره‌های پیش‌آزمون و پس‌آزمون در نمره کلی استرس، برای تعیین نقش عامل‌های گروه و جنس بر نمره کلی استرس از طرح تحلیل واریانس دوره‌ها استفاده شد. نتایج، اثر اصلی معنی‌دار عامل گروه $F(1, 166) = 14/34, \eta^2 = 0/079$ ، اثر اصلی $P < 0/000$ ، اثر اصلی غیرمعنی‌دار عامل جنس $F(1, 166) = 0/866, \eta^2 = 0/005$ ، و اثر متقابل غیرمعنی‌دار گروه و جنس $F(1, 166) = 0/318, \eta^2 = 0/002$ را نشان داد. $F(1, 166) = 0/574, P = 0/574$ را نشان داد.

بحث و نتیجه‌گیری

در این پژوهش تاثیر آموزش روخوانی قرآن بر کاهش میزان استرس جوانان و نوجوان بررسی شد. نتایج نشان داد در خرده مقیاس‌های چندگانه استرس (شناختی، عاطفی، جسمانی و رفتاری) بین دو گروه کنترل و آزمایش تفاوت معنی‌داری وجود دارد. این مطلب بدان

می‌پرداختند در حد چشمگیری کمتر از آزمودنی‌های گروه کنترل بوده است (۱۱).

همچنین، یافته‌های این تحقیق نشانگر آن است تعامل معنی‌داری بین جنس و عضو بودن در گروه وجود ندارد. این یافته با نتایج مطالعه ره‌گوی، فلاحی خشک‌ناب، کریملو و گائینی (۱۳۸۵) همسویی دارد، چرا که آنها در تحقیق خود نشان دادند که هرچند آموزش شیوه ایمن سازی در برابر استرس، میزان استرس پرستاران را به میزان قابل توجهی کاهش می‌دهد، ولی بین دو جنس (مرد و زن) تفاوت معنی‌داری ایجاد نمی‌کند (۱۷). با توجه به این که یافته‌های تحقیق اخوت، کاویانی و شفیق آبادی (۱۳۸۱) نشان داد که آموزش شیوه‌های مقابله، به‌رغم کاهش میزان استرس در کارمندان مرکز تحقیق و تکنولوژی هسته‌ای، تفاوت معنی‌داری در میزان استرس زنان و مردان ایجاد نمی‌کند (۱۸)، می‌توان گفت یافته‌های تحقیق ما با نتایج تحقیق اخوت و همکاران همسو است. همچنین، می‌توان به یافته‌های مطالعه لوکاس (Lucas) و گام

(Gohm) (۲۰۰۰) نیز اشاره نمود که نشان دادند بین احساس بهزیستی ذهنی زنان و مردان تفاوت معنی‌دار وجود ندارد. با این وجود، در برخی پژوهش‌های انجام شده نشان داده شده که بین میزان استرس تجربه شده در زنان و مردان تفاوت معنی‌داری وجود دارد، هرچند که شیوه مطالعه اغلب این مطالعات غیرآزمایشی بوده است و بنابراین با تحقیق ما تفاوت عمده دارند. با این حال، این پژوهش‌ها جنس را عاملی مؤثر در تجربه میزان استرس برجسته می‌سازند (۲۰، ۲۱ و ۲۲). این تحقیق‌ها نشان می‌دهند که تفاوت‌های جنسی در ادراک افراد از استرس و واکنش‌های آنان به عوامل استرس‌زا تأثیر گذار است. برای مثال دانشجویان دختر اغلب به دلیل استفاده از شیوه‌های مقابله‌ای هیجان‌مدار، کاهش و تقلیل احساس منفی را گزارش می‌کنند، در حالی که دانشجویان پسر اغلب کنترل هیجان، پذیرش مشکل و استفاده از تلاش‌های حل مساله را نشان می‌دهند. این گروه از پژوهشگران بر این باورند که میزان استرس تجربه شده

بدین‌ترتیب، هر کس که قرآن را هدایتگر و راهنمای زندگی خویش دانسته و در تمام شئون زندگی آن را ناظر بر زندگی خود می‌داند، به پیشواز مشکلات رفته و انتظار رخداد آن را دارد (بلد، آیه ۴)، پس مشکلات و ناگواری‌ها را به عنوان امتحان، خواست و مشیت الهی تلقی نموده و در برابر عوامل فشارزا امید به گشایش دارد. وجود چنین اشخاصی آکنده از امید بوده و آنان آینده را روشن می‌بینند، این افراد سختی‌ها را ناشی از گناهان خود دانسته و با اصلاح خویش از آنها پیش‌گیری می‌کنند (شوری، آیه ۳۰).

قرآن کریم با تشویق، تمجید و توانمندسازی روابط اجتماعی و خانوادگی، مسلمانان را در برابر افراد آسیب‌پذیر جامعه هم چون سالمندان، کودکان، یتیمان، اسیران و در راه ماندگان مسئول دانسته و فرمان حمایت از آنها را می‌دهد. قرآن کریم با ارائه الگوهای عملی هم چون حضرت ابراهیم (ع)، حضرت ایوب (ع)، پیامبر اسلام (ص) و برخی دیگر از پیامبران و اولیاء، از مؤمنان می‌خواهد از آنها پیروی کرده و در برابر مشکلات به آنها اقتدا نمایند (انبیاء، آیه‌های ۸۳ و ۸۵). افزون بر آن، قرآن مجید راهبردها و توصیه‌های عملی سازنده‌ای را در مواجهه با فشارهای روانی به مسلمانان توصیه می‌نماید که عبارتند از: نماز (بقره، ۴۵ و ۱۵۳)، توبه و ذکر (رعد، ۲۸-۷)، توکل (نحل، ۴) دعا و نیایش (فرقان، ۷۰ و ۷۱) شرکت در مراسم دینی و به طور کلی التزام عملی به احکام و دستورهای دینی.

به طور کلی قرآن انسان را به آرامش فرا می‌خواند (ابراهیم ۴۵، توبه، ۱۰۳، فتح، ۴) و این چنین پیروان خود را از استرس دور می‌سازد که در واقع مادر بسیاری از بیماری‌های روانی و جسمانی است. این واقعیت در تحقیق یوسفی لویه و حسن‌پور (۱۳۷۶)، به نقل از مقدم‌نیا و مقصودی، (۱۳۸۳) نیز بدست آمد، آنها در تحقیقی با عنوان تأثیر تلاوت قرآن کریم بر کاهش اضطراب و افسردگی نشان دادند که میزان اضطراب و گرایش به افسردگی در آزمودنی‌هایی که به‌طور مرتب به قرائت قرآن

روانشناختی که برای کاهش استرس مراجعان استفاده می‌کنند، از آثار آرام‌بخش قرآن و مذهب چشم‌پوشی ننموده و از مراجعان بخواهند، برای کاهش میزان استرس خود رفتارهای مذهبی از جمله خواندن قرآن را در برنامه زندگی خود بگنجانند.

این پژوهش همچنین دارای محدودیت‌هایی است که انجام پژوهش‌های بعدی را مطالبه می‌کند. بررسی تاثیر آموزش تفسیر قرآن و دیگر رفتارهای مذهبی بر استرس و دیگر متغیرهای روانشناختی از جمله این محدودیت‌هاست.

توسط زنان و مردان مشابه است، با این حال در مقایسه با مردان، زنان استرس خود را آشکارتر بروز می‌دهند (۲۳ و ۲۵).

بطور کلی یافته‌های این پژوهش نشانگر آن است که آموزش روخوانی قرآن میزان استرس افراد را بطور معنی‌دار کاهش می‌دهد. بر همین اساس به مسئولان و متولیان امور فرهنگی و سلامت کشور توصیه می‌شود شرایط برگزاری دوره‌های آموزش قرآن برای جوانان و نوجوانان را فراهم سازند. همچنین، به پزشکان، روان‌درمانگران و روان‌شناسان توصیه می‌شود، در کنار فنون

منابع

1. Fridman H. Health Psychology. New York; Englewood Cliffs, 2002.
2. Salamt MK. The Comparison Of Locus Of Control And Coping Strategies Among Housing Seniors And Aged Center Seniors In Tehran. Unpublished Master Of Art Dissertation, University Of Teacher Training, 2001. (Text In Persian).
3. Branon L, Feist J. Health Psychology. 3rd ed. New York; Wadsworth; 2000.
4. Taylor S E. Health Psychology. 5th ed. Boston; Mc Graw-Hill, 1999.
5. Adib Rad N. The Effect Of Sustenance Against Stress Strategy And Emotional Intelligence Instruction On Stress Symptom Among Nurses. Unpublished Doctoral Dissertation, University Of Teacher Training, 2004. (Text In Persian).
6. Comer RJ. Abnormal Psychology. 4th ed. New York; Worth Publishers, 2001.
7. Diener E, Lucas RE, Oishi S. Subjective Well-Being. In: Snyder RC, Lopez SJ (Eds). Handbook Of Positive Psychology. Oxford: Oxford University Press, 2002.
8. Schumann M. How We Become Moral. In: Snyder RC, Lopez SJ (Eds). Handbook Of Positive Psychology. Oxford; Oxford University Press, 2002.
9. Hasani H. Relationship Between Religiosity With Mental Health And A Immunoglobulin Among Medical Students In Zanjan University Of Medical Science. Unpublished Doctoral Dissertation, University Of Teacher Training, 2005. (Text In Persian).
10. Bolhari J. The Report Of Promotion In Collecting Holy Quran Sentences That Related To Recent Mental Health Principles, Book Of Abstract, Sociocultural Psychiatry Congress, Tehran University Of Medical Science 1994, Pp.165-180. (Text In Persian).
11. Moghadam Nia A, Maghsoudi, Sh. Survey Of Effects Of Fasting In Ramadan On The Level Of Stress. Journal Of Guilan University Of Medical Sciences 2004; 13 (49):54-60. (Text In Persian).
12. Dancey CH P, Reidy J. Statistic Without Maths For Psychology. New York; Prentice Hall, 2001.
13. Sharifi T, Mehrabizadeh Honarmand M, Shokrkon H. The Religious Attitude, General Health And Patience In Islamic Azad University – Ahvaz Branch. Andishe Va Raftar 2003; 11(1): 89-99. (Text In Persian).
14. Salehi L, Solimanizade L, Bagheri Yazdi SA, Abbaszadeh. The Relationship Between Religious Beliefs And Locus Of Control With Mental Health. Journal Of Qazvin University Of Medical Sciences 2007; 11(1): 49-55. (Text In Persian).
15. Shojaiyan R., Zamani Monfared A. The Relationship Between Devotion , Mental Health And Professional Performance Of Munitions Industrial Personnel. Andishe Va Raftar 2002; 8(2): 33-39. (Text In Persian).
16. Alvarado AK, Templer ID, Bresler C, Thoman DS. The Relationship Of Religious Variable To Death Depression And Death Anxiety. Journal Of Clinical Psychology 1995; 51:202-204.
17. Rahgoy A, Fallahi Khoshkanab M, Karimloo M, Gayini M. The Effect Of Sustenance Against Stress Strategy Among Nurses. Journal Of Rehabilitation 2006; 7 (2): 61-65.
18. Okhovat L, Kaviyani H, Shafiabadi A. The Effect Of Coping Styles On Stress Reduction Among Atomic Research And Technological

- Center Personnel. Journal Of Cognitive Science News, 2002; 4 (4): 21-25. (Text In Persian).
19. Lucas RE, Gohm C. Age And Sex Differences In Subjective Well-Being Across Culture. Personality And Individual Differences 2000; 23: 732-743.
20. Shokri O, Kadivar P., Daneshvar Pour Z, Naghsh Z. Academic Stressors And Reactions To Them In Female And Male Students. Journal Of Cognitive Science News 2006; 8 (4): 40-48. (Text In Persian).
21. Misra R, Mckean M, West S, Tony R. Academic Stress Of College Student: Comparison Of Student And Faculty Perceptions. College Student Journal 2000; 32:236-246.
22. Matud MP. Gender Differences In Stress And Coping Styles Personality And Individual Differences 2004; 37:1401-1415.
23. Hyde JS, Plant EA. Magnitude Of Psychological Gender Differences: Another Side Of The Story. American Psychologist 1995 ; 50: 159-161.
24. Milkie MA, Thoists PA. Gender Differences In Coping With Positive And Negative Experiences. Unpublished Manuscript, Indian University 1993.
25. Thomas SP, Williams RL. Perceived Stress Trait Anger, Modes Of Anger Expression , And Health Status Of College Men And Women. Nursing Research 1991; 4: 303-307.

The Effect of the Holy Quran Reading Instruction on Stress Reduction in the Young and Adolescents

Taghiloo S. (St)¹

* **Corresponding Author:** Azad Islamic University, Astara, Iran

E- mail: sadeght81@yahoo.com

Received: 10/Aug/2008 Accepted: 28/Apr/2009

Abstract

Introduction: Although stress will cause dynamic and stimulus in life, special amount of stress is beneficial for human being, but too much of it may case physical and psychological illness.

Objective: Study the effect of Quran reading instruction on stress reduction in the form of comparison of experimental and control groups and determine the role of gender and group factors on global scores of stress

Materials and Methods: This study was quasi-experimental and after cluster sampling, 170 person of 16- 26 year old which consisted of 87 Quran instruction classes attendants and 83 of control group, were tested with SSI questionnaire, before and after instruction.

Results: There was significant difference between two groups in the four subscales of stress (Wilks' Lambda = 0/992, $F(4,163) = 3/47$, $P < 0/01$, $\eta^2 = 0/078$), there was not meaningful difference between men and women in the four subscales of stress (Wilks' Lambda = 0/991, $F(4,163) = 0/380$, $P < 0/823$, $\eta^2 = 0/009$) there was not significant interaction between membership in group and gender ($F(1,166) = 0/318$, $P < 0/574$, $\eta^2 = 0/002$).

Conclusion: In comparison with control group, in experimental group Quran instruction has reduced stress in significant level. There was not significant difference between men and women in the four subscales of stress. There was not significant interaction between membership in group and gender.

Key words: Adolescence/ Quran/ Religion/ Stress

Journal of Guilan University of Medical Sciences, No: 71, Pages: 72-81