

بررسی تأثیر نماز در سلامت روان دانشجویان دانشگاه‌های ایران: مطالعه مرور نظام‌مند

مرادعلی زارعی پور^{۱*}، فاطمه حسین زاده^۲، اسماعیل زینالی^۳، نوشین نمایون^۴

چکیده

هدف: برابر آیات و روایات نماز به عنوان یک سپر حمایتی انسان در برابر مسائل و بلاها می‌باشد. ورود به دانشگاه به نوعی سرآغاز رویارویی با مجموعه‌ای تغییرات است که بی‌شک پیامدهایی از قبیل احساس ترس، رفتاری و اخلاقی در پی خواهد داشت. این مطالعه با هدف بررسی تأثیر نماز در سلامت روان دانشجویان دانشگاه‌های ایران که یک مطالعه مرور نظام‌مند می‌باشد، انجام گرفت.

مواد و روش‌ها: پژوهش حاضر یک مطالعه مرور نظام‌مند است که از بین ۶۰ مقاله مورد بررسی در نهایت ۱۴ مقاله مرتبط با هدف مطالعه، انتخاب شدند. برای دستیابی به اطلاعات مورد نیاز، جستجویی از متون فارسی و انگلیسی در پایگاه‌های داده‌های Science Direct، Pub Med، Google Scholar، SID، MagIran انجام شد. جستجوی مقالات با استفاده از کلیدواژه‌ها: نماز، سلامت روان، افسردگی، اختلالات روان، استرس، اضطراب، دانشجویان، ایران انجام شد.

یافته‌ها: بین سلامت روان و ادای فریضه نماز، التزام عملی به نماز در بین دانشجویان دانشگاه‌ها ارتباط آماری معنادار وجود داشت. نماز از طریق ارتباط با خداوند، آرامش روحانی، ارتباطات اجتماعی باعث ارتقای سلامت روان دانشجویان می‌شود.

نتیجه‌گیری: به‌طور کلی، نماز به‌عنوان یک عمل دینی و روحانی می‌تواند باعث ارتقای سلامت روان دانشجویان شود و در پیشگیری از اختلالات روانی مثل: افسردگی، استرس و اضطراب نقش داشته باشد. بنابراین نگرش مثبت به نماز و عمل به آن می‌تواند به‌عنوان یک استراتژی برای حفظ و ارتقای سلامت روانی در دانشجویان مطرح شود.

کلمات کلیدی: نماز، سلامت روان، افسردگی، اضطراب، دانشجویان

۱. * نویسنده مسئول. استادیار، گروه بهداشت، دانشکده علوم پزشکی خوی، خوی، ایران

۲. مربی، گروه اتاق عمل، دانشکده علوم پزشکی خوی، خوی، ایران

۳. مربی، گروه معارف اسلامی، دانشکده علوم پزشکی خوی، خوی، ایران

۴. دانشجوی روان‌شناسی، گروه روان‌شناسی، دانشگاه پیام نور ارومیه، ارومیه، ایران z.morad@yahoo.com

مقدمه

یکی از نیازهای فطری انسان، نیاز به عبادت و پرستش است. وجود ادیان الهی در طول تاریخ، شاهدی بر نیاز به پرستش معبود است. عبادت نه تنها در اسلام، بلکه در تمام ادیان ابراهیمی وجود دارد (۱). یکی از عبادات مهم در اسلام، نماز است که رمز پیوند انسان با خالق هستی است و ارتباط مستمر انسان با خدا را تضمین می‌کند. نماز و اقامه آن به عنوان یکی از شاخص‌های عمده دینی در دین مبین اسلام است و کارکردهای مهمی از قبیل بازداشتن فرد از فحشا و منکر، عامل تزکیه و سلامت روح و کاهش ناپهنجاری‌های اجتماعی دارد (۲). نماز موجب آرامش درونی و شادکامی فرد می‌شود. از این منظر، در بین تمام برنامه‌ها و قوانین اسلام، نماز از جایگاه والایی برخوردار است. در بسیاری از آیات، به نقش نماز در آرام‌سازی درون، شفا بخشی قلب و شادابی روح و روان اشاره شده است؛ از جمله می‌فرماید: *أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ* (رعد: ۲۸) (۳). اعتقاد به نماز، دو بعد نظری و عملی دارد. بعد نظری به پذیرش قلبی نماز به عنوان یک امر واجب اشاره دارد اما بعد عملی علاوه بر پذیرش قلبی، انجام و ادای آن در عمل را نیز شامل می‌شود؛ به این معنی که فرد مسلمان، پنج مرتبه در روز در اوقات معین برای ادای نماز آماده می‌شود و عملاً اقدام به برگزاری آن می‌کند و به مواردی همچون: اثربخشی نماز در زندگی فردی و اجتماعی، توجه و عمل به مستحبات، التزام و اهتمام جدی برای انجام نماز، مراقبت و حضور قلب در نماز که به عنوان ابعاد التزام عملی به نماز مطرح شده، توجه دارد (۴). بدیهی است تقید و اهتمام به آموزه‌ها و دستورات دینی از طریق پایبندی و التزام دینی، مانند ادای نماز، تجلی می‌یابد و پیامد دینداری و آثار آن در فکر و عمل فردی و اجتماعی انسان جلوه‌گر می‌شود. به عبارت دیگر، دینداری یعنی داشتن التزام و پایبندی دینی، به نحوی که نگرش، گرایش و کنش‌های فرد را متأثر سازد (۵).

نماز، دعا، نیایش و مناجات در فرهنگ غنی اسلام، ذکر محسوب می‌شوند و برابر آیات و روایات، اذکار همچون یک سپر حمایتی در برابر مسائل و بلاها می‌باشد (۶). همه انسان‌ها در طول عمر، خصوصاً دوران پرمخاطره جوانی، نیازمند احساس امنیت روحی و آرامش هستند. جوانان برای دستیابی به امنیت روحی و روانی و کسب آرامش، باید ارتباط مستقیم و بی‌واسطه با پروردگارشان داشته باشند. یافته‌های مطالعات و پژوهش‌ها نیز نشان داده است افرادی که نماز می‌خوانند از سطح سلامت بالاتری برخوردارند و کمتر از بیماری رنج می‌برند (۷) باورها و اعمال مذهبی با ارتقای سلامت جسمی و روحی و روانی همراه است و ادای نماز به سلامت جسم، ذهن و روح روان کمک می‌کند. افرادی که نگرش مطلوبی به نماز دارند و نماز می‌خوانند، به واسطه ایمان به خدا، هدفدار بودن زندگی و ناامید نشدن، حسن ظن و توجه بیشتر به مسائل مذهبی، کمتر دچار تزلزل روحی و اختلالات روحی می‌شوند (۸، ۹). بنابراین شایسته است که ما نماز و عبادت را آن طوری که است بشناسیم و آثار و منافعش و آنچه را که روی روان انسان تأثیر می‌گذارد را دقیقاً بررسی کنیم. به جرأت می‌توان گفت بخش عمده‌ای از بیماری‌های روانی و مشکلات اخلاقی و به طور کلی انجام آنچه پست شمرده می‌شود روح و روان را آلوده می‌کند همه و همه ناشی از غفلت از یاد خدا و پرداختن به مسائل بی‌اهمیت و جزئی زندگی دنیوی است. بی‌دلیل نیست که در دین اسلام، انسان وظیفه دارد از پگاه تا شام‌گاهان از ذکر نعمات خدا غافل نباشد و در مرحله بالاتر، اسلام، انسان را موظف کرده است که در همه احوال از یاد خدای خویش غفلت نکند. تأثیر نماز در کاهش اضطراب و افسردگی بیماران روانی و ایجاد سلامت روانی، شبیه تأثیر روان‌درمانی برخی از روان‌پزشکان برای درمان اضطراب و افسردگی بیماران روانی است تا جایی که محققان علوم اجتماعی، امروزه بی‌توجهی به عبادت را نوعی بحران

می‌گردد (۱۱) و در واقع به کمک استراتژی‌هایی با حداقل تورش و خطا، به جمع‌بندی نتایج چندین مطالعه اصلی می‌پردازد (۱۲).

برای دستیابی به اطلاعات موردنیاز، جستجویی از متون فارسی و انگلیسی در پایگاه‌های داده‌ای Pub، Science Direct، SID، MagIran، Google Scholar، Med تا ۲۰۰۰ سال‌های تا ۲۰۲۳ انجام شد. جستجوی مقالات با استفاده از کلیدواژه‌های: نماز، سلامت روان، افسردگی، اختلالات روان، استرس، اضطراب، دانشجویان، ایران انجام شد.

معیارهای ورود مقالات عبارت بودند از: مقالات منتشرشده در مجلات معتبر علمی، انتشار مقاله به زبان فارسی یا انگلیسی و دسترسی به متن کامل مقالات. در جستجوی مقالات، هیچ نوع محدودیتی برای ورود مطالعات براساس طراحی مطالعات انجام شده، وجود نداشت. معیارهای خروج از مطالعه شامل دسترسی نداشتن به متن کامل مقاله، نامه به سردبیر یا مقالات چاپ شده در مجلات غیرمعتبر و مقالات ارائه شده در همایش‌ها به صورت پوستر بود.

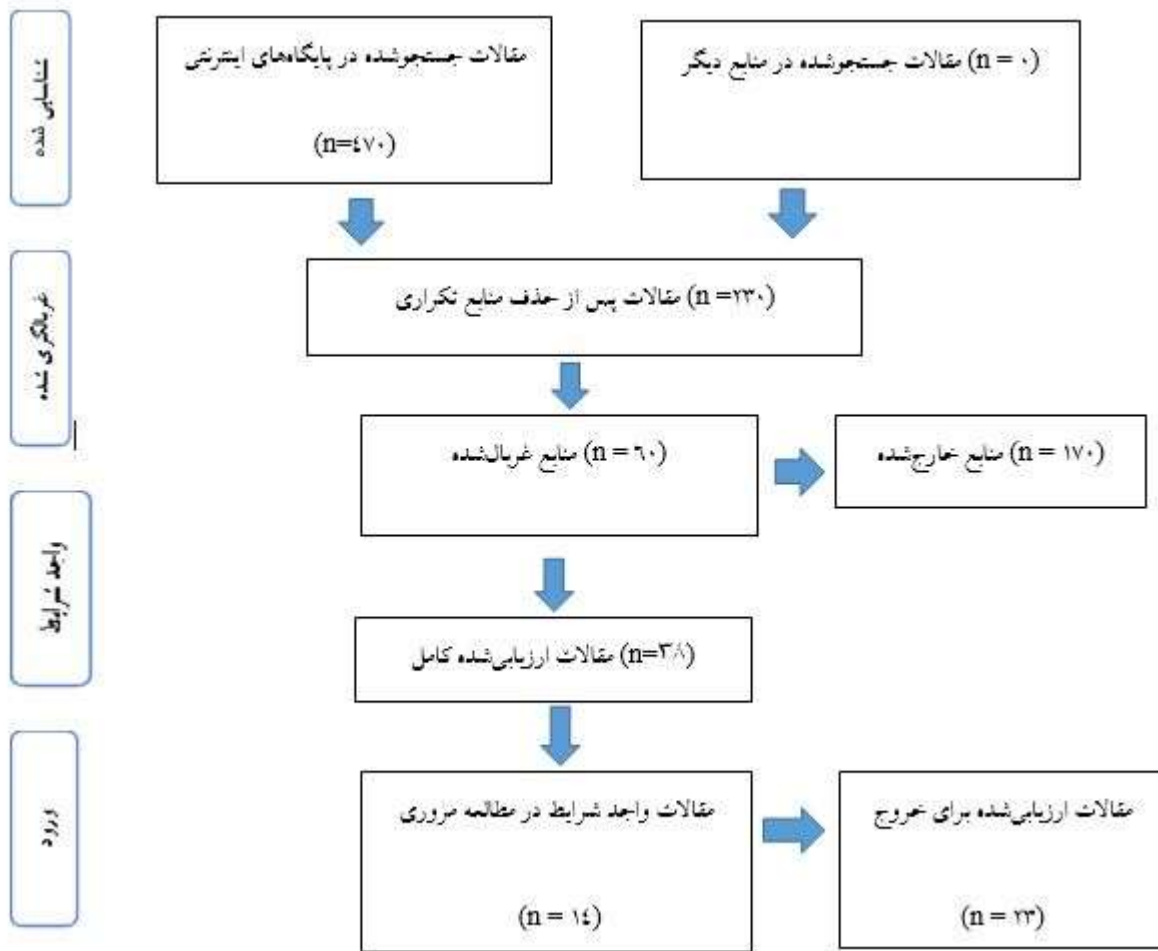
در جستجوی اولیه، ۴۷۰ مقاله به دست آمد که ۲۳۰ مقاله تکراری حذف گردید. با در نظر گرفتن معیارهای ورود و خروج، تعداد مقالات به ۶۰ مقاله کاهش یافت. از این تعداد، مقالاتی که مرتبط با موضوع مورد مطالعه بودند غربال شدند و ۳۸ مطالعه بررسی قرار شدند. به منظور افزایش استحکام روش‌شناسی پژوهش و بررسی کیفیت مقاله‌های گردآوری شده و جلوگیری از سوگیری‌های احتمالی، سه نفر از پژوهشگران که سابقه انجام مقالات به سبک مرور نظام‌مند داشتند به بازبینی مقاله‌ها از نظر عنوان، چکیده، مقدمه، روش کار، نتایج، بحث و منابع حمایتی پرداختند و نکات ضعف و قوت آنها مشخص گردید. در نهایت ۱۵ مقاله وارد مطالعه گردید (نمودار ۱).

هویت دینی و آسیب‌های روانی جسمانی در بین نسل جوان جامعه بیان کرده‌اند. در امر تعلیم و تربیت و به‌خصوص در آموزش دوره عمومی، شناخت عوامل بازدارنده، محدودیت‌ها و نارسایی‌ها در ارتباط با نماز و بهداشت، به منزله اولین گام در راستای رفع مشکلات تربیتی اجتماعی به حساب می‌آیند. آموزش هنجارها و ارزش‌ها به‌عنوان هسته مرکزی فعالیت‌های آموزش از عواملی چون استاد، چگونگی ارتباط با دانشجویان و هنجارهای جامعه متأثر است و در این راستا دانشگاه‌ها با آسیب‌هایی روبه‌رو هستند. بنابراین نماز مهم‌ترین پشتیبان نسل جوان دانشجوی است که سیر تکامل او را هموار و او را در برابر آماج خطرات حفظ می‌کند. نماز، کشتی نجاتی است که جوانان را از طوفان‌ها و خیزاب‌ها عبور می‌دهد و به ساحل آرامش و رستگاری می‌رساند. دوره جوانی از دوران حساس زندگی انسان به‌شمار می‌رود زیرا در این دوره، جوانان به دنبال یافتن هویت خویش، در مسیر شکل‌دادن به شخصیتی متکی به خود گام برمی‌دارند. داشتن امنیت روحی و روانی در این دوره، تأثیر بسزایی در هویت‌یابی جوانان دارد. این مطالعه با هدف بررسی تأثیر نماز در سلامت روان دانشجویان دانشگاه‌های ایران که مقالات انجام شده در این زمینه را بررسی و مطالعه می‌کند، انجام گرفت.

مواد و روش‌ها

پژوهش حاضر، یک مطالعه مرور نظام‌مند است که در آن، جمع‌آوری اطلاعات از طریق جستجوی مقالات در اینترنت صورت گرفت. مرور نظام‌مند، به سؤالات دقیق بالینی پاسخ می‌دهد و در مباحثی که مقادیر فراوانی داده موجود است، با کمک مرور سیستماتیک می‌توان شواهد را به‌دقت بررسی و ارزیابی کرد (۱۰). مزیت اصلی مرور سیستماتیک آن است که «وزن داده‌ها» مانع از اعمال نظر شخصی و بیش‌داوری مؤلف

بررسی تأثیر نماز در سلامت روان دانشجویان دانشگاه‌های ایران



نمودار ۱. روند انتخاب مقالات

یافته‌ها

را کاهش و تعهد و پایبندی به هنجارهای غالب را تقویت کند (۱۳). دیوسالار و همکاران در مطالعه‌ای که در سال ۱۳۹۵ انجام دادند به این نکته تأکید کردند که اعتقادات مذهبی که به صورت نماز که جزء ظواهر دین حساب می‌شوند، به عنوان مکانیزم انطباقی برای فرد در مقابله با آسیب‌های روحی مانند افسردگی و اضطراب عمل می‌کنند. احساس تعلق به یک دسته و جامعه باعث تقویت تعادل روانی در دانشجویان می‌شود و عملکرد و نگرش آنها را در مقابله با فعالیت‌های مضر و غیرمفید مانند سیگارکشیدن می‌شود (۱۴). همچنین نتایج تحقیقی با عنوان «بررسی تأثیر نماز بر سلامت روانی دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی یاسوج» نشان داده است

در کشور ایران پیرامون موضوع نماز و تأثیر آن بر سلامت روانی دانشجویان، مقالات متعددی چاپ شده است که شرح کامل مقالات و نتایج آن در (جدول ۱-۱) به تفصیل بیان شده است. در جدول ۱ به عنوان مقاله، موضوع، سال چاپ، مکان نمونه‌گیری، تعداد نمونه‌گیری، نوع مطالعه و نتایج مطالعات به تفکیک هر مطالعه آورده شده است. با این حال، خلاصه نتایج مهم و تأثیرگذار را به تفصیل بیان می‌کنیم. در مطالعه‌ای که خشنودی و همکاران در سال ۱۴۰۰ بر روی دانشجویان انجام دادند به این نتیجه رسیدند که تأثیر مثبت اقامه نماز بر افسردگی بر سطح هویت دانشجویان می‌تواند سطح افسردگی

و حتی تأثیر نماز را بر ابعاد ناراحتی‌های جسمانی که به صورت بی‌خوابی و علائم جسمانی در افراد بروز می‌کند را بیان می‌کند (۱۶). در تحقیقی با عنوان «بررسی نگرش و عملکرد دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی کردستان نسبت به نماز و ارتباط آن با افسردگی در سال ۱۳۸۸» به این نتیجه رسیدند که با وجود اینکه نگرش و عملکرد به نماز و تأثیر آن بر افسردگی، کمتر گزارش شده اما تفاوت آن چنان معنی‌دار نبود ($p=0.03$) که این آمار مربوطه به نگرش می‌باشد و در رابطه با عملکرد به صورت آماری ($p=0.07$) اعلام شد (۱۷).

که نماز یکی از عوامل تأثیرگذار بر سلامت روان دانشجویان است. احساسی آرامشی که برای فرد نمازگزار ایجاد می‌شود را می‌توان به تأثیر فعالیت‌های مذهبی بر نمودهای جسمی و روحی تلقی کرد (۱۵). همچنین یافته‌های تحقیق دیگری با عنوان «رابطه بین انجام فریضه نماز و سلامت عمومی در بین دانشجویان دانشگاه‌های شهر کرمان» که به صورت کیفی و مصاحبه‌ای انجام شد به این نتیجه رسیدند که نماز خواندن موجب تقویت سلامت عمومی و اجتماعی افراد می‌شود و بستری برای کسب آرامش روانی در دانشجویان ایجاد می‌کند

جدول ۱. خلاصه و مشخصات مطالعات انجام‌گرفته در زمینه نماز و سلامت روان در دانشجویان

ردیف	موضوع	نویسندگان	مکان/ زمان	نوع مطالعه	تعداد نمونه‌ها	نتایج تأثیر نماز بر سلامت روان
۱	بررسی ارتباط فریضه نماز با میزان افسردگی و نوع سبک‌های هویتی	خشنودی (۱۳)	ایران (کاشمر) ۱۴۰۰	توصیفی- همبستگی	۱۲۹	- اقامه نماز و شرکت در نماز جماعت با میزان افسردگی و سبک هویت هنجاری دانشجویان ارتباط معنی‌داری وجود داشت (تأثیر مثبت اقامه نماز بر افسردگی و سطح هویت دانشجویان) - دانشجویان اقامه‌کننده نماز، پایین‌ترین سطح افسردگی و بالاترین سطوح هنجاری، تعهد، اطلاعاتی و اجتنابی در اقامه نماز به صورت جماعت را دارند.
۲	ارتباط التزام و اولویت به فریضه نماز با میزان شیوع افسردگی و برخی پارامترهای جمعیت‌شناختی دانشجویان	رضایی (۱۸)	ایران (اصفهان)، ۱۳۹۱	توصیفی- تحلیلی	۷۱۵	- نماز خواندن تأثیر چشمگیری بر افسردگی دانشجویان دارد. در راستای پیشگیری از اختلالات سلامت روان (افسردگی) در بین دانشجویان نسبت به ترویج فرهنگ نماز در دانشگاه‌ها اقدامات عملیاتی انجام شود.
۳	ارتباط بین فعالیت‌های مذهبی و مصرف سیگار در دانشجویان یکی از دانشگاه‌های کرمان	دیوسالار (۱۴)	ایران (کرمان)، ۱۳۸۶	مقطعی	۹۵۰	- نماز خواندن، عامل محافظتی از افسردگی و عصبانیت عقاید مذهبی سبب تقویت مکانیزم‌های انطباقی و فائق آمدن بر پیشامدهای اضطراب‌آور می‌شود. - احساس تعلق به یک طبقه که ارزش‌های مطلوب اجتماعی دارد سبب می‌شود که از تعادل روحی بیشتر برخوردار باشند و نگرش آنها نسبت به مواد، منفی‌تر شود.

بررسی تأثیر نماز در سلامت روان دانشجویان دانشگاه‌های ایران

ردیف	موضوع	نویسندگان	مکان/ زمان	نوع مطالعه	تعداد نمونه‌ها	نتایج تأثیر نماز بر سلامت روان
۴	بررسی رابطه نماز با میزان افسردگی در دانشجویان	دادخواه (۱۹)	ایران (اردبیل)، ۱۳۸۸	توصیفی- تحلیلی	۴۰۹	-ارتباط معنی‌داری بین افسردگی و نگرش به نماز وجود ندارد اما درجات افسردگی در دانشجویان با نگرش مثبت به نماز کمتر بود. - در راستای بهره‌مندی از آثار جسمی و روحی نماز در زمینه کاهش و رفع افسردگی نسبت به برپایی نماز در دانشگاه‌ها اقدام شود.
۵	بررسی نگرش و عملکرد دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی کردستان نسبت به نماز و ارتباط آن با افسردگی در سال ۱۳۸۸	رعنائی (۱۷)	ایران (کردستان)، ۱۳۸۸	توصیفی- تحلیلی	۴۰۰	- بین نگرش نسبت به نماز و افسردگی ارتباط معنی‌دار وجود داشت - با بهتر شدن عملکرد نسبت به نماز شیوع افسردگی نیز کمتر بود اما تفاوت، معنی‌دار نبود.
۶	اقامه نماز جماعت و تأثیرات آن بر سبک زندگی و سلامت روانی دانشجویان و کارکنان دانشگاه فرهنگیان (با رویکرد پدیدارشناسانه)	صحرانورد (۲۰)	ایران (اردبیل)، ۲۰۲۱	کیفی توصیفی	۲۴	در حیطه روانی، به تأثیر مثبت نماز بر انسجام اجتماعی، افزایش معنویت، تقویت الفت اجتماعی، کم شدن تنش‌های روان‌تنی، بهداشت روانی و فضیلت اخلاقی توجه شده است.
۷	بررسی تأثیر نماز بر سلامت روانی دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی یاسوج	سهرابی (۱۵)	ایران (یاسوج)، ۱۴۰۰	توصیفی- همبستگی	۱۷۵۵	-تأثیر نماز بر احساس آرامش روان - بین سلامت روان و ادای فریضه نماز در بین دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی ارتباط معنادار وجود دارد - تقریباً صددرصد دانشجویان نمازگزار احساس آرامش روان داشتند. - اقامه نماز بر سلامت روانی دانشجویان مؤثر می‌باشد.
۸	بررسی رابطه تقید به نماز و سلامت روان در دانشجویان دانشگاه پیام نور خرم‌آباد	صفری (۲۱)	ایران (خرم‌آباد)، ۱۳۹۳	توصیفی- همبستگی	۴۰۰	- برنامه‌های فرهنگی برای تقویت پایبندی به نماز با هدف بالابردن سلامت روان - همبستگی معنی‌داری بین تقید به نماز و سلامت روان هم در مقیاس کلی سلامت روان و هم در هرکدام از خرده‌مقیاس‌های سلامت روان وجود دارد. - روش‌های مناسب برای بالابردن سطح سلامت روانی دانشجویان

مرادعلی زارعی پور و همکاران

ردیف	موضوع	نویسندگان	مکان / زمان	نوع مطالعه	تعداد نمونه‌ها	نتایج تأثیر نماز بر سلامت روان
۹	رابطه نگرش و التزام عملی به نماز و تجارب معنوی با سلامت عمومی دانشجویان دختر دانشگاه تهران در سال ۱۳۹۶	شیرزادی (۲۲)	ایران (تهران)، ۱۳۹۸	توصیفی- همبستگی	۱۵۰	- تأثیر نماز بر بهداشت و سلامت روانی دانشجویان به‌عنوان پیشگیری، مقابله و بهبود بیماری‌های روانی - نمره به‌دست‌آمده در حیطه التزام عملی به نماز با سلامت روان به‌طور معنی‌دار برآورد شد. - مذهب کارکرد حمایتی از سلامت روان دارد و تجارب معنوی در پیشگیری از بیماری‌های روانی و تسهیل مقابله با بیماری و بهبودی آن سهیم است.
۱۰	بررسی تأثیر نماز در افزایش سلامت روان دانش آموزان کالج	کیانی (۲۳)	ایران، ۲۰۱۱	علی- مقایسه‌ای	۱۰۰	- عقاید مذهبی مانند نماز تأثیر مثبت بر سلامت - میانگین نمره سلامت روان گروه غیرمتعهد بیشتر از میانگین نمره گروه متعهد بود اما چون نمرات بالاتر نشان‌دهنده اختلال در سلامت روان است پس گروه متعهد، در مقایسه با گروه غیرمتعهد، سلامت روان بهتری دارد. نتایج این تحقیق نشان داد که در سلامت عمومی بین دو گروه از دانش‌آموزان (متعهد به نماز و غیرمتعهد به نماز)، تفاوت معناداری وجود دارد.
۱۱	بررسی رابطه نماز با میزان افسردگی در دانشجویان دانشکده پیراپزشکی و بهداشت دانشگاه علوم پزشکی مشهد	محتشمی پور (۲۴)	ایران (مشهد)، ۲۰۰۳	توصیفی- تحلیلی	۳۰۰	- میانگین نمره افسردگی در کسانی که نگرش مثبت نسبت به نماز دارند، هر روز نماز می‌خوانند و به مسجد می‌روند بطور معناداری کمتر است. - بین نماز خواندن با نخواندن با افسردگی رابطه وجود داشت اما از نظر آماری معنادار نبود. - نماز خواندن و اهمیت دادن به مستجابات موجب کاهش نمره افسردگی می‌شود. فواید جسمی، روحی و روانی نماز در کاهش و رفع افسردگی با ترویج فرهنگ نماز در دانشگاه‌ها مؤثرتر است.
۱۲	مطالعه رابطه بین انجام فریضه نماز و سلامت عمومی در بین دانشجویان دانشگاه‌های شهر کرمان	موسوی (۱۶)	ایران (کرمان)، ۱۳۹۰	همبستگی، پیمایشی	۲۲۰	- دانشجویانی که مقید به انجام فریضه نماز هستند و دانشجویانی که مقید نیستند در مقیاس‌های سلامت عمومی (به جز اختلال در عملکرد اجتماعی) تفاوت معناداری دارند. - بین علائم جسمانی و اضطراب و بی‌خوابی از یک طرف و بعد رفتاری انجام فریضه نماز، همبستگی معناداری وجود دارد. - همبستگی معناداری بین افسردگی و ابعاد شناختی، احساسی و رفتاری فریضه نماز وجود دارد. - بین دانشجویان پسر و دختر در مقیاس افسردگی و نیز در ابعاد سه‌گانه فریضه نماز، تفاوت معناداری مشاهده می‌شود.

بررسی تأثیر نماز در سلامت روان دانشجویان دانشگاه‌های ایران

ردیف	موضوع	نویسندگان	مکان/ زمان	نوع مطالعه	تعداد نمونه‌ها	نتایج تأثیر نماز بر سلامت روان
۱۳	بررسی میزان پایداری به نماز و میزان اضطراب در دانشجویان دانشکده پرستاری و مامایی سنندج و ارتباط آن با ویژگی‌های دموگرافیک آنان در سال ۱۳۸۸	ظاهری (۲۵)	ایران (سنندج)، ۱۳۹۴	توصیفی- تحلیلی	۱۸۲	- بین اضطراب و اقامه نماز تفاوت معناداری بین دانشجویان وجود ندارد. - پژوهشگر معتقد که پایداری به نماز بین دانشجویان بالای (۶۸/۶ درصد) از عوامل کاهش اضطراب تلقی می‌کند. انجام فریضه نماز حس خوب را در فرد تقویت می‌کند.
۱۴	بررسی میزان اضطراب دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی قزوین و ارتباط آن با انجام فرائض دینی	علیجان‌زاده (۲۶)	ایران (قزوین)، ۱۳۹۲	توصیفی- تحلیلی	۴۰۰	- بین خواندن نماز و اضطراب رابطه معنی‌داری مشاهده شد. - گرایش به نماز منجر به اعتماد به نفس و کنترل اضطراب می‌شود. - تعلیم و باورهای دینی قادر است فرد را به سوی کمال و رشد و در نتیجه سلامت روان سوق دهد.

بحث

این پژوهش با هدف بررسی تأثیر نماز بر سلامت روان در دانشجویان انجام شده است. نتایج پژوهش‌ها نشان داده است که نماز می‌تواند تأثیر مثبتی بر سلامت روان داشته باشد. نماز می‌تواند یک متغیر پیش‌بین مناسب برای سلامت روان باشد و افرادی که معتقد به نماز و نگرش مثبت به نماز دارند دارای سلامت روان مطلوب‌تری هستند (۱۳، ۱۶، ۲۴). مطالعات دیگر نشان داده است که نماز می‌تواند تأثیر مثبتی بر درمان افسردگی داشته باشد. بر اساس منابع جستجو شده، تحقیقات نشان می‌دهد که نماز می‌تواند در پیشگیری و درمان افسردگی دانشجویان تأثیر مثبتی داشته باشد. بررسی ارتباط فریضه نماز با میزان افسردگی دانشجویان نشان داد که بین فریضه نماز با افسردگی دانشجویان ارتباط معنی‌داری وجود داشت (۲۷، ۲۸). نماز به عنوان یک فعالیت روحانی و عبادی در اسلام می‌تواند به ارتقای سلامت روان و پیشگیری و مدیریت افسردگی، استرس و اضطراب از طریق موارد زیر شود: آرامش روحانی: نماز به دانشجویان کمک می‌کند تا با خداوند

در ارتباط باشند و آرامش روحانی را تجربه کنند. وقتی که دانشجویان به نماز می‌ایستند و به تلاوت قرآن و صلوات می‌پردازند، این فعالیت‌ها به آرامش ذهنی و روحی منجر می‌شوند و روحیه‌ای مثبت را در برابر استرس‌ها و نگرانی‌ها ایجاد می‌کنند. تمرکز و حضور ذهنی: نماز می‌تواند به دانشجویان کمک کند تا تمرکز و حضور ذهنی بیشتری در زندگی روزمره خود داشته باشند. در هنگام نماز، دانشجویان مجبور است به تلاوت قرآن، ادای نماز و ذکر خداوند تمرکز کنند. این تمرکز و حضور ذهنی می‌تواند به کاهش پرت شدن ذهن و پراکندگی توجه کمک کند و در نتیجه، افسردگی را کاهش دهد (۲۸). ساختار و روال: نماز دارای ساختار و روال خاصی است که به دانشجویان کمک می‌کند تا روزمره خود را با ترتیب و تنظیم منظمی تجربه کنند. این ساختار و روال می‌تواند به دانشجویان احساس امنیت و ثبات بدهد و از احساس گمراهی و بی‌هدفی کمک کند. این احساس امنیت و ثبات ممکن است به پیشگیری از افسردگی و رفع احساس تنهایی و بی‌معنی بودن کمک کند (۲۷).

احترام به قوانین و ارزش‌ها می‌تواند احساس تعادل و رضایت را در دانشجو ایجاد کند و به پیشگیری از افسردگی کمک کند (۱۶).

تمرین بدنی: نماز شامل حرکات و رکوع‌های مختلف است که نیازمند تمرین بدنی است. این تمرینات بدنی می‌توانند به دانشجویان کمک کنند تا به تناسب اندام، سلامتی و انرژی بیشتری دست یابند. تمرین بدنی معمولاً بهبود روحی و روانی را نیز در پی دارد و از افسردگی و اضطراب کمک می‌کند. بنابراین، انجام نماز می‌تواند به عنوان یک فعالیت تمرینی برای دانشجویان عمل کند و به پیشگیری از افسردگی کمک کند.

زمانبندی منظم: نماز روزانه نیازمند زمانبندی منظم است. این زمانبندی منظم می‌تواند به دانشجویان کمک کند تا زمان خود را به خوبی مدیریت کنند و از تنبلی و ناتوانی در انجام وظایف روزمره جلوگیری کنند. داشتن برنامه‌ریزی منظم و انجام نماز در زمان‌های معین می‌تواند به دانشجویان احساس کنترل و سازماندهی در زندگی خود را بدهد و از افسردگی ناشی از عدم تنظیم و هدفمندی در زندگی دور نگه دارد (۳۱).

خردورزی و تفکر معنوی: نماز می‌تواند به دانشجویان کمک کند تا به خردورزی و تفکر معنوی بپردازند. در هنگام انجام نماز، دانشجو می‌تواند باعث آرامش و تمرکز ذهنی شود و در نتیجه، به پیشگیری از افسردگی کمک کند. خردورزی و تفکر معنوی می‌توانند به دانشجویان کمک کنند تا با مسائل عمیق‌تر زندگی مانند معنا و هدف زندگی، ارتباط با خداوند و ارزش‌های انسانی بیشتری درگیر شوند. این نوع تفکر و خردورزی می‌تواند به دانشجویان احساس رضایت و روحانیت بیشتری بدهد و از افسردگی و بی‌اعتمادی به خود جلوگیری کند (۳۲).

ارتباط با خداوند: نماز فرصتی است برای برقراری ارتباط با

ارتباط اجتماعی: نماز جماعت یک فرصت برای برقراری ارتباط اجتماعی با دیگر افراد است. شرکت در نماز جماعت می‌تواند فرصتی برای ملاقات و تعامل با افراد مؤمن و هم‌دین در محله یا دانشگاه را فراهم کند. این ارتباطات اجتماعی می‌تواند احساس تعلق و وابستگی را بهبود بخشد و از افسردگی ناشی از انزوا و انزجار به دور نگه دارد. همچنین، با برقراری ارتباط با افراد دیگری که در مسیر معنویت و دینی شبیه به خود هستند، دانشجو می‌تواند از تجربه‌ها و افکار مشابه آنها بهره‌برداری کند و از حمایت و الهام آنها بهره‌مند شود (۲۹).

تأمل و خودآگاهی: نماز به دانشجویان فرصتی می‌دهد تا با خود تأمل کنند و با واقعیت‌های درونی خود در ارتباط با خداوند و خودشان آشنا شوند. در هنگام انجام نماز، دانشجو ممکن است با احساسات و افکار خود درگیر شود و به خودآگاهی بیشتری پیدا کند. این تأمل و خودآگاهی می‌تواند به دانشجویان کمک کند تا با خودشان صادقانه روبه‌رو شوند، احساسات منفی را تشخیص دهند و به مدیریت آنها بپردازند و در نتیجه، افسردگی را کاهش دهند (۳۰).

ارتباط با معنویت: نماز می‌تواند به دانشجویان کمک کند تا ارتباط عمیق‌تری با معنویت برقرار کنند. وقتی که دانشجو در نماز استقرار می‌گیرد و به دعا و تلاوت قرآن می‌پردازد، ممکن است احساس اتصال به بُعد معنوی و انسانی خود را تجربه کند. این ارتباط معنوی می‌تواند به دانشجویان، احساس ارزشمندی و هدف در زندگی بدهد و از افسردگی ناشی از احساس بی‌معنی بودن دور نگه دارد (۲۹).

قوانین و ارزش‌ها: نماز توجه دانشجو را به قوانین و ارزش‌های دینی و اخلاقی جلب می‌کند. انجام نماز به معنای رعایت آداب و احکام خاصی است که به دانشجویان کمک می‌کند از نظم و انضباط زندگی پیروی کنند. این قوانین و ارزش‌ها می‌توانند راهنمای دانشجویان باشند و از سقوط در رفتارهای غیرمناسب و ناهماهنگی با محیط اطراف جلوگیری کنند.

بررسی تأثیر نماز در سلامت روان دانشجویان دانشگاه‌های ایران

خداوند و ابراز تواضع و تکریم از او. این ارتباط روحانی و ایمانی می‌تواند به دانشجویان در لحظات سخت و استرس‌زای زندگی کمک کند. اعتقاد به وجود یک قدرت بزرگ‌تر که در همه اتفاقات زندگی نقش دارد، می‌تواند احساس امنیت و آرامش را به دانشجویان منتقل کند و از افسردگی و نگرانی مربوط به عدم کنترل زندگی کمک کند (۳۳).

تمرکز ذهن: نماز می‌تواند فرصتی برای جمع‌آوری و تمرکز ذهن باشد. در هنگام انجام نماز، دانشجو می‌تواند از همه فشارها و نگرانی‌های روزمره خود دور شود و به ذهن خود استراحت دهد. این تمرکز و آرامش ذهنی می‌تواند به دانشجویان در مدیریت استرس و اضطراب کمک کند و از افسردگی ناشی از فشارهای زندگی جلوگیری کند (۳۲).

احساس انسجام اجتماعی: نماز می‌تواند فرصتی برای احساس انسجام اجتماعی باشد. وقتی که دانشجویان نماز را در جماعت انجام می‌دهند، با سایر افرادی که همان ارزش‌ها و عقاید را به اشتراک می‌گذارند متحد می‌شوند. این ارتباط اجتماعی و انسجام می‌تواند احساس تعلق و پذیرش را در دانشجویان ایجاد کند و از افسردگی ناشی از احساس تنهایی و جدایی جلوگیری کند (۳۴).

تفکر مثبت: نماز می‌تواند باعث تحول تفکر مثبت در دانشجویان شود. در هنگام انجام نماز، دانشجو می‌تواند به فکر خیر و نیکویی بنشیند و به مسائل انسانی و اجتماعی فکر کند. این نوع تفکر مثبت می‌تواند به دانشجویان کمک کند از دیدگاه مثبت به زندگی نگاه کنند و از افسردگی و تنفر از زندگی جلوگیری کنند (۳۴).

نتیجه‌گیری

به‌طور کلی، انجام نماز به‌عنوان یک عمل دینی و روحانی می‌تواند باعث ارتقای سلامت روان دانشجویان شود و در پیشگیری از اختلالات روانی مثل: افسردگی، استرس و اضطراب نقش داشته باشد. نماز می‌تواند به دانشجویان در تجربه آرامش، تمرکز، انضباط و احساس کنترل بر زندگی کمک کند. همچنین، نماز می‌تواند فرصتی برای تمرین بدنی، خردورزی و تفکر معنوی را فراهم کند و از طریق ایجاد ارتباط با خداوند، تمرکز ذهن، ایجاد انسجام اجتماعی، تفکر مثبت و ایجاد نظم در زندگی از بیماری‌های روانی پیشگیری کند بنابراین نگرش مثبت به نماز و عمل به آن می‌تواند به‌عنوان یک استراتژی برای حفظ و ارتقای سلامت روانی در دانشجویان مطرح شود.

References

- Zolfaghari A, Khalaji H. Investigating the Factors Affecting the Presence of Students in the congregational Prayer of the Islamic Azad University of Tuyserkan. *J Relig Comm*. 2010;18(39):63-77.
- Mahdavejad G-H, Asl N, Ghorbani R, Aghajani S. Adherence rate toward to prayer in the students of Semnan University of Medical Sciences. *Koomesh*. 2014;16(1):111-8.
- Shojaee A. The Study of Relationship between Attitude and Practical Commitment to Prayer with Happiness of the Students (Case Study: Students of University of Mohaghegh Ardabili). *Iranian Journal of Culture in The Islamic University*. 2018;8(26):89-106.
- Tabatabai SM, Sadeghi S, Mohammadi A. Attitudes Towards And Commitment To Prayer And Their Determinants Among Students Of Ferdowsi University Of Mashhad. *Salamat Ijtimai (Community Health)*. 2021;8(2):194-204.
- Mogharab M, Ghanad-e-Kafae M, Rezaee N. Relationship of depression and praying in Birjand University of Medical Sciences. *Modern care journal*. 2009;6(1).
- Tabatabai SM, Sadeghi S, Mohammadi A. Attitudes Towards And Commitment To Prayer And Their Determinants Among Students Of Ferdowsi University Of Mashhad. 2021.
- Marzband R, Mollaei M, Nasiri E. Investigating the relation of congregational prayer with Spiritual Health of Medical Sciences Students. *Journal of Medicine and Cultivation*. 2018;27(Humanities Health):62-73.
- Kalantari F, Mehrabian T, Savadkuhi S, Mosalman M. An investigation of the relationship between the dimensions of prayer and spiritual health among patients under dialysis in Ilam, Iran. *Religion and Health*. 2015;3(1):32-8.
- Rippentrop AE, Altmaier EM, Chen JJ, Found EM, Keffala VJ. The relationship between religion/spirituality and physical health, mental health, and pain in a chronic pain population. *Pain*. 2005;116(3):311-21.
- Gopalakrishnan S, Ganeshkumar P. Systematic reviews and meta-analysis: understanding the best evidence in primary healthcare. *Journal of family medicine and primary care*. 2013;2(1):9.
- Petticrew M, Roberts H. *Systematic reviews in the social sciences: A practical guide*: John Wiley & Sons; 2008.
- Malbosbaf R, Azizi F. What is systematic review and how is it written? *Research in medicine*. 2010;34(3):203-7.
- Khoshnudi M, Safari A, Qanea-al-Hosseyini M, Parvaz NN. Investigating the relationship of saying prayers with depression and students' type of identity style. *J Res Relig Health*. 2021;7(2):28-40.
- Divsalar K, Nakhaie N, Amini MR. The relationship between religious activities and smoking in students of one of the universities of Kerman. *Medicine and Spiritual cultivation*. 2007;16(3-4):63-9
- Sohrabi N. Prayer and Mental Health the Effect of Prayer On the Mental Health of Students of Yasouj University of Medical Sciences. 2021.
- Ataollah M, seyed reza M. Studying the relationship between prayer and general health among university students in Kerman. *Ravanshenasi-va- Din*. 2011;4:105-20.
- Ranaie F, Zaheri F, Ardalan F. Survey of relationship between attitude and practice toward prayer and depression in student of Kurdistan University of Medical Sciences of Iran, in 2009. *European Psychiatry*. 2011;26(S2):678-.
- MousaRezaie A, NajiEsfehani H, Khosravi N, Momeni-Ghaleghasemi T, Masaali N. Relationship between commitment and priority to prayer with depression and some demographic parameter. *Journal of Research in Behavioural Sciences*. 2013;10(6):441-52.
- Emamirad M. The relationship prayer and supplication with anxiety and depression. *Journal of Applied Psychological Research*. 2017;8(3):161-72.
- Sahranavard B. Performing Congregational Prayer and its Effects on the Lifestyle and Mental Health of Farhangian University Students and Staff (with a Phenomenological Approach). *Islamic Life Journal*. 2022;6:0-.
- Safari n, Miraghaei aa, Ghazi s, Moradi k. The relationship between adherence to prayers and mental health of students in Khoramabad Payame Noor university. *scientific magazine yafte*. 2014;16(2):71-9.
- Shirzadi Z, Khodabakhshi-Koolae A, Falsafinejad MR. A study of the relationship of outlook and practical pledge to prayers and spiritual experiences with mental health of girl students of university of Tehran. *J Res Relig Health*. 2020;5(4):99-113.
- Kiyani R, Mohammadi A, Pourahmad E. Investigating the effect of prayer in increasing the mental health of college students. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*. 2011;30:1875-7.
- Mohtashampour E, Mohtashampour M, Shadlomashadi

- F, Emadzadeh A, Hasanabadi H. THE SURVEY OF PRAY AND DEPRESSION RATE RELATIONSHIP IN PARAMEDICAL AND HEALTH STUDENTS OF MASH AD UNIVERSITY. 2003.
25. Zaheri F, Nazarian S, Shahsawari S. The study of the level of commitment to prayer and the level of anxiety in the students of Nursing and Midwifery Faculty in Sanandaj city and its relation to their demographic characteristics in 2009. *Scientific Journal of Nursing, Midwifery and Paramedical Faculty*. 2016;1(3):46-51.
26. Alijanzadeh M, Mohebfar R. Anxiety of students in Qazvin University of Medical Sciences and its Relationship with the Religions Obligations. *Journal of Health and Care*. 2013;15(1):50-42.
27. Boroumand MR, Asgharpour H, Esfahaninia A, Cheraghi Ardehaei M. Searching for physical and mental health effects of prayer. *Journal of Physiologh of Movement & Health*. 2023;3(1):100-12.
28. Hoseini T, Shirchi R. Assessing the effects of adherence to prayer on mental health and healthy personality. *Islamic approach on Psychological studies*. 2023;3(6):67-86.
29. Yarahmadi M, Mahdian MJ, Karamkhani M, Norouzi-Koohdasht R, Hasani-Rad T. Explaining the Effectiveness of Saying Prayers in the Structure of Health. *Journal of Pizhūhish dar dīn va salāmat*. 2021;7(3):172-86.
30. Batooli H, Batooli Z. Examination of the scientific research on the subject area of "Namaz" in Iranian and international databases. *Feyz Medical Sciences Journal*. 2020;23(7):803-9.
31. Jokarborzabad A, Karimi Z, Yazdanpanah P, Roustaei N, Mohammadhossini S. The Effect of Eight Weeks of Exercises Based on Prayer Movements on Pain and Endurance of Trunk Flexor and Extensor Muscles in Patients with Non-Specific Chronic Back Pain. *Armaghane Danesh*. 2022;27(6):707-19.
32. Mosavi F, Vashni A. Investigating the effect of multimedia prayer training on the acquisition of cognitive, emotional and psychomotor skills of elementary school girl students. *Educational and Scholastic studies*. 2019;8(1):31-48.
33. Yoosefi H, Abdolkarimi-Natanzi M, Nessaiy-Barzooki H. Evaluating the correlation between fidelity in prayer and ranking of spiritual health. *Feyz Medical Sciences Journal*. 2020;23(7):735-40.
34. Sahranavard B, Tarebari H. Explaining the phenomenology of psycho-social consequences of holding congregational prayer in students and staff of Ardabil Farhangian University. *Islam and Health Journal*. 2021;6(2):24-35.

Assessment of the Effect of Prayer on the Mental Health of Iranian University Students: A Systematic Review

Moradali Zareipour^{1*}, Fatemeh Hosseinzadeh², Esmayil Zeynali³, Noshin Narmayun⁴

Abstract

Introduction: The verses and narratives of prayer claim that it provides humanity with a shield against problems and misfortunes. Beginning life as a student at a university means facing an overwhelming amount of unknowns and changes that will surely have an impact on one's behaviors and ethics. The purpose of this systematic review study was to examine the effect of prayer on the mental health of Iranian university students.

Materials and methods: This study, which is a systematic review, ultimately selected 14 articles that were associated with the aim of the research among a total of 60 analyzed articles. A search of Persian and English texts from 2000 to 2023 was performed in the databases of Science Direct, PubMed, Google Scholar, SID, and MagIran for the purpose of acquiring the information that was required. Keywords including prayer, mental health, depression, mental disorders, anxiety, students, and Iran were utilized while searching for articles.

Results: There was a statistically significant relationship between mental health and performing the obligation to pray in university. Students' mental health gets better through prayer because it enables them to communicate with God through spiritual peace and social communication.

Conclusion: In general, students' mental health may be enhanced, and mental disorders, including stress and anxiety, can be prevented by praying as a spiritual and religious activity. Thus, a common strategy to preserve and enhance students' mental health is to encourage positive attitudes about prayer and the practice of it.

Keywords: Prayer, Mental Health, Depression, Anxiety, Students

- 1*. Corresponding author, Assistant Professor of Health Education and Promotion School of Medical Sciences Khoy Faculty of Medical Sciences, Khoy Iran
z.morad@yahoo.com
2. Instructor, Department of operating room, Khoy University of Medical Science, Khoy Iran
3. Instructor of Islamic Education, Department of Islamic Education, Khoy University of Medical Science, Khoy Iran
4. Psychology student, Department of Psychology, Payam Noor University of Urmia, Urmia, Iran