

اثربخشی آموزه‌های قرآنی بر سلامت روان‌شناختی و کیفیت زندگی دانشجویان دانشگاه فرهنگیان

محمد مینویی^۱، عباس توان^{۲*}، مختار ویسانی^۳، وحید منظری توکلی^۴

چکیده

هدف: افزایش کیفیت زندگی و سلامت روان موجب پیشرفت و رشد دانشجویان می‌شود و به نظر می‌رسد آموزه‌های قرآنی نقش مهمی در سلامت روانی و جسمی آن‌ها دارد. هدف از مطالعه حاضر بررسی اثربخشی آموزه‌های قرآنی بر شناخت بر کیفیت زندگی و سلامت روان دانشجویان دانشگاه فرهنگیان بود.

مواد و روش‌ها: روش پژوهش از نوع نیمه‌تجربی و پیش‌آزمون، پس‌آزمون با گروه کنترل بود. جامعه آماری این پژوهش شامل کلیه دانشجویان دانشگاه فرهنگیان شهر کرمان در ۱۴۰۱-۱۴۰۰ بود که ۳۰ نفر (۱۵ نفر گروه آزمایش و ۱۵ نفر گروه کنترل) به روش نمونه‌گیری دردسترس انتخاب شدند. ابزار گردآوری داده‌ها پرسش‌نامه‌های کیفیت زندگی وار، کاسینسکی و کلر (۱۹۹۶) و سلامت روان گلدبرگ (۱۹۷۹) بود. مداخله آموزش آموزه‌های قرآنی طی ۹ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای هفته‌ای دوبار در گروه آزمایش اجرا شد و گروه کنترل هیچ‌گونه آموزشی دریافت نکردند. تجزیه و تحلیل داده‌ها با آزمون‌های توصیفی (میانگین و انحراف استاندارد) و تحلیل کوواریانس و با استفاده از نرم‌افزار SPSS نسخه ۲۴ انجام شد. میزان P کمتر از ۰/۰۵ معنی‌داری در نظر گرفته شد.

یافته‌ها: نتایج آزمون تحلیل کوواریانس چندمتغیری نشان داد آموزه‌های قرآنی بر کیفیت زندگی و سلامت روان دانشجویان دانشگاه فرهنگیان در سطح معناداری $P < 0/001$ مؤثر است.

نتیجه‌گیری: با توجه به اثربخشی آموزه‌های قرآنی بر کیفیت زندگی و سلامت روان می‌توان از این درمان برای کاهش مشکلات روان‌شناختی دانشجویان استفاده کرد.

کلمات کلیدی: آموزه‌های قرآنی، کیفیت زندگی سلامت روان، دانشجویان

۱. کارشناسی ارشد برنامه ریزی درسی، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی، دانشگاه شهید بهشتی تهران، تهران، ایران

۲. نویسنده مسئول. استادیار گروه معارف اسلامی، دانشگاه شهید باهنر کرمان، کرمان، ایران tavana.a@uk.ac.ir

۳. استادیار گروه آموزش علوم تربیتی، دانشگاه فرهنگیان، تهران، ایران

۴. استادیار گروه آموزش علوم تربیتی، دانشگاه فرهنگیان، تهران، ایران

مقدمه

زندگی دانشجویی در عین حال که فرصت‌های جدیدی را برای فرد به همراه دارد، معضلات و تنیدگی‌های خاص خود را نیز به همراه دارد (۱). آن‌ها تنش‌های زیادی را به دلیل تغییر محیط زندگی تجربه می‌کنند که از آن جمله می‌توان به کنار آمدن با محیط و دوستان جدید، نبود حمایت عاطفی و اجتماعی، مشکلات آموزش و ... اشاره کرد (۲).

رضایت دانشجویان از زندگی موجب دوام و تحکیم آن و افزایش سلامت روانی آن‌ها می‌شود. سلامت روان، مجموعه‌ای از ویژگی‌هایی است که در برابر حوادث فشارزای زندگی به عنوان سپری محافظ عمل می‌کند و کمک می‌کند که افراد، در این موقعیت‌ها کارکرد بهتری داشته باشند. همچنین، حالتی از توانمندی و بهزیستی است که به فرد توانایی لازم برای مقابله با تنش‌های روزمره زندگی را می‌دهد. سلامت روان، زمینه رشد مهارت‌های فکری و ارتباطی را فراهم می‌سازد و سبب رشد و ارتقای عاطفی، انعطاف‌پذیری و عزت نفس افراد می‌گردد (۳). افراد با سلامت روان، ویژگی‌هایی دارند که شامل پذیرش و دوست‌داشتن خویشان است. این دو مفهوم به همراه هم، مکمل اولین بخش سلامت روان هستند. برقراری روابط با دیگران وقتی بهتر صورت می‌گیرد که فرد از خودپنداره و عزت نفس مثبتی برخوردار باشد. مقابله با نیازها و انتظارات زندگی و مدیریت معضلات و الزامات آن، بخشی از سلامت روانی است. امروزه اهمیت سلامت روان و تأثیر شگرف آن بر ابعاد دیگر سلامت جسمی، اجتماعی و معنوی، انکارناپذیر است. جدا از تعریف سلامت، با در نظر گرفتن ارتباط تنگاتنگ این بخش از سلامت با بهداشت عمومی و عوامل اجتماعی مؤثر بر سلامت می‌توان بیان کرد بدون سلامت روان، دستیابی به ابعاد دیگر سلامت، امکان‌پذیر نیست (۴).

یکی از متغیرهای قابل بررسی در دانشجویان، کیفیت زندگی آن‌ها است (۵). کیفیت زندگی، یک مفهوم انتزاعی و چند

بعدی است که به‌عنوان یک پیامد مفید در پژوهش‌های سلامت و مراقبت اجتماعی مشخص شده است. سازمان جهانی سلامت، کیفیت زندگی را بدین‌گونه تعریف کرده است. ادراک شخص از موفقیت خود در زندگی در شرایط فرهنگی و نظام ارزشی که در آن زندگی می‌کند و با اهداف، انتظارات، نگرانی‌ها و استانداردها در ارتباط است. با تغییرات زندگی، کیفیت زندگی نیز دچار نوساناتی می‌شود. یک زندگی با کیفیت مطلوب معمولاً به‌صورت خشنودی، رضایت و توانایی فائق‌آمدن بر مشکلات نشان داده می‌شود (۶). سه اصل مهم که همه پژوهشگران در ارتباط با کیفیت زندگی اتفاق نظر دارند عبارت است از: ۱- کیفیت زندگی، یک ارزشیابی ذهنی است و به قضاوت افراد راجع به زندگی‌شان بستگی دارد. ۲- کیفیت زندگی یک مفهوم پویا و دینامیک دارد، بدین معنی که کیفیت زندگی فرایندی وابسته به زمان است و تغییرات بیرونی و درونی در آن دخالت دارند. ۳- کیفیت زندگی، یک مفهوم چندبعدی است و باید از زوایا و ابعاد مختلف سنجیده شود (۷).

امروزه خلأ خداباوری و معنویت، انسان‌ها را بیش از هر زمان دیگر رنج می‌دهد و رو آوردن به دینداری، این خلأ را پر می‌کند و برای درد بی‌درمان بشر امروزی به‌کار می‌آید، چنان‌که بیشتر انسان‌ها نیز متوجه دین و معنویت شده‌اند. تا آن‌جا که زمان ما را عصر دینداری و معنویت‌گرایی دانسته‌اند، افرادی نیز در این زمینه‌ها بحث کرده و راه‌های درمان را برای درد و رنج انسان امروزی ارائه داده‌اند (۸). یکی از جنبه‌های اساسی در جوامع مختلف در طول تاریخ، باورهای دینی براساس آموزه‌های قرآنی بوده است. شاید نتوان جامعه‌ای را یافت که در آن به نوعی دین حضور نداشته باشد. دین یکی از نیازهای فطری بشر می‌باشد (۹). آموزه‌های قرآنی، باور به واقعی بودن جنبه‌های اسطوره‌ای، فراطبیعی یا معنوی یک دین است. ایمان به خداوند، زندگی را به سمت امور معنوی و متعالی جهت می‌بخشد و شور و شوق، حرکت و تلاش را در



و هم‌چنین اهمیت نقش آن‌ها در رشد کشور، شناسایی مداخلات مؤثر و کارآمد برای بهره‌وری هرچه بیشتر در دانشجویان ضروری به نظر می‌رسد. یکی از ویژگی‌های برجسته جامعه ایرانی، پایبندی و اعتقاد به آموزه‌های اسلام است که می‌توان از این باورهای قرآنی و اسلامی در روش‌های درمانی بومی شده استفاده کرد. با توجه به ادبیات پژوهش و مطالعات انجام‌شده در این زمینه، می‌توان چنین جمع‌بندی کرد که تاکنون آموزش آموزه‌های قرآنی بر کیفیت زندگی و سلامت روان در یک مطالعه، بررسی نشده است. این پژوهش به دنبال آن است که این خلأ موجود در پژوهش‌های گذشته را پرکند؛ بنابراین، هدف این پژوهش، بررسی اثربخشی آموزه‌های قرآنی بر سلامت روان‌شناختی و کیفیت زندگی دانشجویان دانشگاه فرهنگیان بود.

مواد و روش‌ها

پژوهش حاضر از نوع نیمه‌تجربی بود که به روش پیش‌آزمون-پس‌آزمون همراه با گروه کنترل انجام شد. جامعه آماری این پژوهش شامل کلیه دانشجویان دانشگاه فرهنگیان در سال تحصیلی ۱۴۰۱-۱۴۰۰ بودند که ۳۰ نفر (۱۵ نفر گروه آزمایش و ۱۵ نفر گروه کنترل) به روش نمونه‌گیری در دسترس انتخاب شدند. شایان ذکر است علت انتخاب این حجم نمونه بدین دلیل بود که در مطالعات تجربی، تعداد نمونه بین ۱۰ تا ۳۰ نفر مناسب است (۱۷). پرسش‌نامه‌های کیفیت زندگی و سلامت روان به‌عنوان پیش‌آزمون اجرا شد. سپس آموزش آموزه‌های قرآنی طی ۹ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای و به‌صورت گروهی هفته‌ای دوبار، روی دو گروه آزمایش اجرا گردید و طی این مدت، اعضای گروه کنترل، هیچ مداخله‌ای را دریافت نکردند. در نهایت پس از پایان جلسات درمانی از هر دو گروه، پس‌آزمون گرفته شد. معیارهای ورود به مطالعه شامل، اعلام رضایت شرکت در جلسات آموزشی، دانشجو دانشگاه فرهنگیان و

انسان افزایش می‌دهد (۱۰). انسان مؤمن، لذت و کمالی را خواستار است که هیچ لذت دنیایی و کمال مادی، به ارزش و مطلوبیت آن نمی‌رسد. پس شوق او در خواستن این لذت و کمال، بیشتر از شوق کسانی است که خواستار لذت و کمالات مادی هستند. این تفاوت، تفاوت در اهداف می‌باشد، کسی که هدفش خداوند لایزال است، تا ابد مجذوب او می‌گردد و در جهت رضایت او حرکت می‌کند. اما از دیگر سو، علاقه مجذوبان لذات طبیعی، در نهایت تا زمان حضور امور عادی خلاصه می‌گردد و به انتها می‌رسد (۱۱). هنگامی که انسان در مواجهه با ناکامی‌ها، تنش‌های روانی و کشمکش‌ها در شرف از بین رفتن و خردشدن قرار می‌گیرد، دین ترس و وحشت را از او برطرف و حیاتی دوباره به وی می‌بخشد و او را تحریک می‌کند تا به شیوه‌ای عمل کند که از نظر جامعه قابل قبول است. تنها مذهب است که در دنیای مادی امروز برای حفظ ارزش‌های انسانی قادر به تعیین مسیر صحیح برای اوست. این دلیلی برای جایگاه ارزشمند دین در هر فرهنگ انسانی است. بر این اساس، در تمام کشورها همیشه تلاش کرده‌اند تعلیم و تربیتی را فراهم آورند که بتواند آرمان‌های فرهنگی و ارزش‌های انسانی را زنده نگه دارد. در هر نقطه‌ای از دنیا هر فردی کوشش می‌کند تا آرمان‌ها و ارزش‌های متعالی انسانی را با تمسک به دین خاص خود مورد محافظت قرار دهد (۱۲).

سپاسی و همکاران، در مطالعه خود دریافتند که معنویت درمانی موجب افزایش کیفیت زندگی شده است (۱۳). عسگری، در پژوهش خود نشان داد که آموزش معنویت مبتنی بر آموزه‌های اسلامی، موجب افزایش کیفیت زندگی شده است (۱۴). صداقت، در مطالعه خود دریافت که آموزه‌های اسلامی بر ارتقای سلامت روان تأثیر دارد (۱۵). دویتیان‌تی و همکاران، در بررسی خود، بیان داشتند معنویت درمانی اسلامی موجب افزایش سلامت روان شده است (۱۶).

با افزایش مشکلات و آسیب‌های روان‌شناختی دانشجویان

اثربخشی آموزه‌های قرآنی بر سلامت روان‌شناختی...

بدن، نداشتن اختلال روانی عمده و اختلالات شخصیت، شرکت نکردن در هرگونه جلسات روان‌درمانی به‌طور هم‌زمان با نداشتن سابقه شرکت آزمودنی در درمان مقابل با توجه به خوداظهاری خودآزمودنی‌ها بود. معیارهای خروج شامل دریافت هم‌زمان نوع دیگری از روان‌درمانی، غیبت بیش از سه جلسه است. ملاحظات اخلاقی این پژوهش شامل موارد ذیل بود: الف) کلیه شرکت‌کنندگان در پژوهش با تمایل خود و رضایت والدینشان شرکت کردند. ب) اطلاعات پرسش‌نامه‌ای به‌صورت محرمانه و بدون ذکر نام و نام خانوادگی ثبت گردید. پرسش‌نامه کیفیت زندگی: این پرسش‌نامه را کاسینسکی و کلر در سال ۱۹۹۶ طراحی کردند. پرسش‌نامه ۱۲ سؤالی کیفیت زندگی، فرم کوتاه‌تر شده پرسش‌نامه کیفیت زندگی ۳۶ سؤالی است. این پرسش‌نامه دارای ۸ زیرمقیاس است. با توجه به تعداد کم گویه‌ها اغلب نمره کلی فرد مورد استفاده قرار می‌گیرد. پرسش‌نامه حاضر، کیفیت زندگی را از نظر درک کلی از سلامتی خود، عملکرد فیزیکی، سلامت جسمانی، مشکلات هیجانی، درد جسمانی، عملکرد اجتماعی، نشاط و انرژی حیاتی و سلامت روان بررسی می‌کند. این پرسش‌نامه شامل ۱۲ سؤال مربوط به ۹ بعد است که در دو خرده‌مقیاس جسمی و روانی تقسیم‌بندی شده است. خرده‌مقیاس جسمی شامل: عملکرد فیزیکی، محدودیت نقش به علت مشکلات فیزیکی، درک سلامت عمومی، درد جسمانی و خرده‌مقیاس روانی شامل: محدودیت نقش به علت مشکلات روحی- روانی، انرژی و زنده‌دلی، وضعیت ذهنی و عملکرد اجتماعی می‌باشد. بهترین نمره آن ۱۷+ و کمترین نمره آن ۹۳- است. روایی و پایایی نسخه فارسی این پرسش‌نامه را نجات و همکاران در ایران در سال ۱۳۸۵ بررسی کردند. میزان پایایی با روش آلفای کرونباخ ۰/۹۲ گزارش شد و روایی محتوایی و صوری آن نیز تأیید گردید (۱۸).

پرسش‌نامه سلامت روان: پرسش‌نامه سلامت عمومی ۲۸

سؤالی را گلدبرگ و هیلر (۱۹۷۹) ارائه کرده‌اند و ۴ مقیاس علائم جسمانی (سؤالات ۱ تا ۷)، علائم اضطرابی و اختلال خواب (سؤالات ۸ تا ۱۴)، کارکرد اجتماعی (سؤالات ۱۵ تا ۲۱) و علائم افسردگی (سؤالات ۲۲ تا ۲۸) است. برای جمع‌بندی نمرات به الف (هیچ نمره صفر، ب (خفیف) ۱، ج (متوسط) ۲ و د (شدید) نمره ۳ تعلق می‌گیرد. در هر مقیاس از نمره ۶ به بالا و در مجموع از نمره ۲۲ به بالا بیانگر علائم مرضی است. در نسخه اصلی پرسش‌نامه، میزان پایایی با روش آلفای کرونباخ ۰/۸۴ و روایی محتوایی و صوری آن نیز مطلوب گزارش شد. در مطالعه درب اصفهانی و همکاران، میزان پایایی با روش بازآزمایی ۰/۹۱ به‌دست آمد و روایی محتوایی و صوری آن نیز تأیید شد (۱۹).

سپس دکترای معارف اسلامی که آموزش لازم در این خصوص را دیده بود پروتکل آموزه‌های قرآنی را طی ۹ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای و به‌صورت گروهی هفته‌ای دوبار در گروه مداخله اجرا کرد ولی در مورد گروه کنترل اقدامی انجام نشد.

محتوای مداخله آموزش آموزه‌های قرآنی در جدول ۱ بیان شد (۲۰). تجزیه و تحلیل داده‌ها با آزمون‌های توصیفی (میانگین و انحراف استاندارد) و تحلیل کوواریانس و با استفاده از نرم‌افزار SPSS نسخه ۲۴ انجام شد. میزان P کمتر از ۰/۰۵ معنی‌داری در نظر گرفته شد.

یافته‌ها

تحلیل داده‌ها به‌منظور تعیین بررسی اثربخشی آموزه‌های قرآنی بر سلامت روان‌شناختی و کیفیت زندگی دانشجویان دانشگاه فرهنگیان صورت گرفت. در این مطالعه تعداد ۳۰ نفر در دو گروه آزمایش (۱۵ نفر) و گروه کنترل (۱۵ نفر) با میانگین سنی ۲۰/۰۶ و انحراف معیار ۱/۵۳ شرکت داشتند. پیش از انجام آزمون، ابتدا پیش‌فرض‌های تحلیل کوواریانس شامل نرمال بودن توزیع متغیرهای وابسته با استفاده از آزمون شاپیرو-ویلک ($P < 0/05$) و همسانی واریانس‌ها براساس آزمون

لون ($P < 0/05$) بررسی شد و نتایج نشان داد که این مفروضه‌ها رعایت شده است. اطلاعات توصیفی مربوط به متغیر پژوهش

جدول ۱. خلاصه محتوای آموزه‌های قرآنی

جلسات درمان	محتوا
جلسه اول	هدفدار بودن جهان هستی: انسان در این دنیا به باطل آفریده نشده است و از خلقت جن، انس و آدم گرفته تا سایر موجودات هرکدام برای هدفی معین و عالی آفریده شده‌اند و ما باید این حکمت بزرگ الهی را درک کنیم و از آن درس زندگی بیاموزیم.
جلسه دوم	بخشندگی خداوند: اولین و مهم‌ترین نکته‌ای که شما باید به آن توجه کنید و ایمان بیاورید این است که انسان هیچ‌گاه نباید از رحمت خداوند ناامید شود به همین دلیل خداوند ناامیدی از رحمت و بخشش خود را از گناهان کبیره شمرده است و صراحتاً در قرآن به آن اشاره کرده است.
جلسه سوم	نماز خواندن، نمازهای واجب و از همه مهم‌تر نمازهای یومیه
جلسه چهارم	روزه گرفتن و فواید آن
جلسه پنجم	عبادت: معنای وسیعی دارد که هم شامل بعضی امور واجب و تکالیف الهی می‌شود و هم بعضی اموری را که مستحب است، دربر می‌گیرد. عبادت در لغت به معنای انجام فرائض (واجبات) قرآنی به قصد قرب الهی و انجام دستور او و پرستش و بندگی است.
جلسه ششم	قرآن یک کتاب زندگی: قرآن فرستاده خدا به وسیله پیامبر خدا است و روخوانی و تفکر در آن بسیار سفارش شده است.
جلسه هفتم	اعتقاد به جهان آخرت و آخرت‌نگری و توجه به اصل معاد که یکی از اصول دین و مورد تأکید آیات قرآنی است.
جلسه هشتم	اعتقاد به فدا کردن جان و مال برای اسلام
جلسه نهم	دین برنامه زندگی و اجرای پس‌آزمون

جدول ۲. میانگین، انحراف معیار متغیرهای پژوهش در گروه‌های آزمایش و کنترل

متغیر	زمان گروه	پیش‌آزمون Mean±SD	پس‌آزمون Mean±SD
سلامت روان شناختی	کنترل	۳۰/۱۶±۴/۵۶	۲۹/۸۹±۴/۱۶
	آزمایش	۳۰/۷۶±۴/۸۱	۵۳/۷۹±۵/۳۸
کیفیت زندگی	کنترل	۲۶/۹۴±۴/۴۸	۲۷/۱۳±۴/۵۹
	آزمایش	۲۷/۸۶±۴/۹۴	۴۹/۱۲±۵/۷۶

مطابق نتایج به دست آمده جدول ۳، پس از برداشته شدن اثر پیش‌آزمون، آموزش آموزه‌های قرآنی به طور معناداری بر افزایش سلامت روان و کیفیت زندگی دانشجویان تأثیر گذاشته است ($P < 0/05$). همچنین ۵۱/۸ درصد افزایش سلامت روان و ۴۷/۱ افزایش کیفیت زندگی دانشجویان را آموزه‌های قرآنی تبیین می‌کند.

همان‌گونه که در جدول ۲ دیده می‌شود بین نمرات پیش‌آزمون و پس‌آزمون گروه آزمایش در مقایسه با گروه کنترل در متغیرهای سلامت روان و کیفیت زندگی، تفاوت قابل ملاحظه‌ای وجود دارد. نتایج مربوط به اثربخشی آموزش آموزه‌های اسلامی بر کیفیت زندگی و سلامت روان دانشجویان دانشگاه فرهنگیان در جدول ۳ آمده است.

جدول ۳. تحلیل کوواریانس برای بررسی اثربخشی آموزش آموزه‌های اسلامی بر کیفیت زندگی و سلامت روان‌شناختی دانشجویان دانشگاه فرهنگیان در دو

گروه آزمایش و کنترل

متغیر وابسته	منابع	مجموع مجدورات	درجه آزادی	میانگین مجدورات	مقدار F	سطح معنی داری	مجدور اپتا
سلامت روان	پیش‌آزمون	۴۴/۸۱	۱	۴۴/۸۱	۱/۰۵	۰/۱۹	۰/۵۱۸
	گروه	۱۲۴۱/۰۷	۱	۱۲۴۱/۰۷	۲۹/۱۶	۰/۰۱	
	خطا	۱۱۴۹/۱۸	۲۷	۴۲/۵۶	-	-	
کیفیت زندگی	پیش‌آزمون	۵۹/۵۸	۱	۵۹/۵۸	۱/۹۸	۰/۱۱	۰/۴۷۱
	گروه	۶۱۳/۷۴	۱	۶۱۳/۷۴	۲۰/۴۴	۰/۰۰۱	
	خطا	۸۱۰/۷۲	۲۷	۳۰/۰۲	-	-	

بحث

و ارائه چنین آموزش‌هایی به دانشجویان می‌تواند کیفیت زندگی دانشجویان را در محیط‌های دانشگاه بهبود بخشد. دانشجویان با بهره‌جستن از آموزه‌های قرآنی می‌آموزند که در برخورد با مشکلات فردی، اجتماعی و محیطی پس از تعریف و بازشناسی مشکل، چگونه بهترین واکنش را نشان دهند (۲۱). نوع نگرش و باورهای آدمی درباره فلسفه زندگی در این عالم و این که این جهان را آسایشگاه تلقی کند یا آزمایشگاه بداند، در کیفیت زندگی او تأثیرگذار است. حتی اگر شرایط زندگی بسیار سخت هم باشد، با اعتقادات صحیح می‌تواند خوش‌بین بود و در نتیجه کمتر افسرده شد و از زندگی راضی بود. در این راستا، قرآن کریم و ائمه معصومین علیهم السلام، آموزه‌های ارزنده‌ای دارند که انسان‌ها را به خوش‌بینی نسبت به خداوند و حیات طیبه دعوت می‌کنند (۱۴). در تعالیم قرآنی به‌منظور بهره‌مند شدن از زندگی با کیفیت مطلوب، توصیه‌ها و راهکارهایی ارائه شده است مانند: ذکر خدا، تفکر مثبت، حسن ظن، شادکردن دیگران، توکل بر خدا، در حال زندگی کردن، خوش‌بینی به قضا و قدر الهی، رعایت تقوا، توجه سازنده به مرگ و آخرت، نگاه به پایین‌دست، امیدواری به شفاعت اهل بیت علیهم السلام که در صورت به‌کارستن این توصیه‌ها، انسان علاوه بر بهره‌مندی از یک زندگی مطلوب در

مطالعه حاضر با هدف بررسی اثربخشی آموزش آموزه‌های قرآنی بر کیفیت زندگی و سلامت روان‌شناختی دانشجویان دانشگاه فرهنگیان شهر کرمان انجام شد. نتایج این پژوهش نشان داد که آموزش آموزه‌های قرآنی بر کیفیت زندگی دانشجویان دانشگاه فرهنگیان شهر کرمان تأثیر داشت. نتایج این یافته با سایر یافته‌ها همسو بود. سپاسی و همکاران، در مطالعه خود دریافتند که معنویت درمانی موجب افزایش کیفیت زندگی شده است (۱۳). عسگری، در پژوهش خود نشان داد که آموزش معنویت مبتنی بر آموزه‌های اسلامی موجب افزایش کیفیت زندگی شده است (۱۴). نتایج ناهمسوایی یافت نشد.

در تبیین این یافته می‌توان گفت که انسان‌ها در طول زندگی خود از چه باید‌ها و نبایدهایی پیروی کنند و آموزه‌های قرآنی- روان‌شناختی چنین بیان می‌کنند که وجود آدمی، میل به کمال را دنبال می‌کند و نباید در مسیر هدفی خیالی یا تنزلی گام بردارد. اهمیت این موضوع برای دانشجویان و جوانان که از محیط دبیرستان، وارد محیط دانشگاه می‌شوند، بیش از هر زمانی نیاز به ارائه و آموزش‌های آموزه‌های قرآنی- روان‌شناختی احساس می‌شود. لزوم توجه

آرام بخش را یاد خدا می‌بیند، ایمانش مهم‌ترین پشتوانه در مسیر زندگی است و خدا را برترین تکیه‌گاه می‌بیند. انسان اگر از ایمان خالی شود اگرچه وجدان بر او حاکم باشد باز هم نمی‌تواند انسانی به تمام معنی باشد بلکه احساس کمبود می‌کند و گرفتار آشفتگی‌ها و پریشان حالی‌ها می‌شود. از تغییرهای زیبای قرآن که در مورد حزن دارد این نکته را به خوبی می‌توان درک کرد که خداوند مهم‌ترین تأثیر ایمان و عبادت را نقش آموزه‌های دینی در بهداشت روانی معرفی می‌کند که از اندوه و اضطراب جلوگیری می‌کند (۱۶).

محدودیت‌هایی در این مطالعه وجود داشت از جمله این‌که بررسی‌ها و مصاحبه‌ها مطابق با چند جلسه روان‌درمانی بوده است و زمان برای دوره‌های پیگیری نیز وجود نداشت. جلسات آموزش درمان هم با مشکلات زیادی نظیر توجیه حضور به موقع در جلسات، غیبت نکردن از جلسات درمانی و موارد دیگر همراه بود. هم‌چنین از آن جایی که مطالعه در شهر کرمان بدین معنی که تنها در یک مکان و شهر انجام شده است؛ در تعمیم نتایج به دانشجویان کل کشور باید احتیاط صورت گیرد. با توجه به نتایج این مطالعه پیشنهاد می‌شود از سایر مداخلات درمانی استفاده شود. هم‌چنین این پژوهش در سایر شهرها اجرا گردد. در بعد کاربردی به درمانگران مرتبط با این حیطه پیشنهاد می‌شود در ابتدا آموزش‌های لازم در ارتباط با آموزه‌های قرآنی را دریافت گردد، سپس این آموزش‌ها را در مراکز مشاوره دانشگاه و ... که دانشجویان با مشکلات روان‌شناختی به آن‌ها مراجعه می‌کنند برای بهبودی این‌گونه افراد به کار برند تا آسیب‌های روان‌شناختی کمتری را تجربه کنند و کیفیت زندگی و سلامت روانی آن‌ها افزایش یابد.

نتیجه‌گیری

نتایج نشان داد آموزش آموزه‌های قرآنی بر کیفیت زندگی

این دنیا، سرانجام به سعادت و کمال انسانی خود که رسیدن به قرب الهی است نیز دست خواهد یافت (۱۳).

دیگر یافته این پژوهش نشان داد که آموزش آموزه‌های قرآنی بر سلامت روان‌شناختی دانشجویان دانشگاه فرهنگیان شهر کرمان تأثیر داشت. نتایج این یافته با سایر یافته همسو بود. صداقت، در مطالعه خود دریافت که آموزه‌های اسلامی بر ارتقای سلامت روان تأثیر دارد (۱۵). دویتیان‌تی و همکاران در بررسی خود بیان داشتند معنویت درمانی اسلامی موجب افزایش سلامت روان شده است (۱۶). نتایج ناهم‌سویی یافت نشد.

در تبیین این یافته می‌توان گفت که دانشجویان به‌عنوان سرمایه انسانی آینده ایران، بسیار حائز اهمیت هستند. تربیت نیروی انسانی در سطوح عالی که بتواند پاسخ‌گوی نیازمندی‌های اقتصادی، اجتماعی و سیاسی جامعه باشد، یکی از وظایف مهم دانشگاه‌ها و مؤسسات آموزش عالی به‌شمار می‌آید (۲۱). بهداشت روانی شخص وقت‌تأمین می‌گردد که فرد ارتباط مطلوب با محیط داشته باشد و زندگی آرام، بدون اضطراب و هماهنگ با دیگران را تجربه کند و هر چیزی او را نلرزاند. این موارد در آموزه‌های دینی و اهداف تربیتی اسلام محقق می‌شود. اسلام آمده است تا انسان‌ها را به سوی همین هدف رهنمون شود زیرا اهداف تربیت در اسلام رساندن به کمال مطلق و بیدار ساختن استعداد خداخواهی و خداجویی انسان است و از آن جایی که راه رسیدن به خداوند از میان بندگان می‌گذرد، رابطه با بندگان نیز در این اهداف می‌گنجد و از طرفی، انسان موجودی زمینی است که با طبیعت و ماده و نفس خویش در ارتباط است، تنظیم روابط با طبیعت نیز جزء اهداف به‌حساب می‌آید. از آن‌جا که سرنوشت انسان با گذشته او نیز پیوند دارد، تنظیم روابط او با تاریخ نیز در این هدف می‌گنجد (۱۵). شخص متدین و مؤمن که بزرگ‌ترین

اثربخشی آموزه‌های قرآنی بر سلامت روان‌شناختی...

و سلامت روان دانشجویان دانشگاه فرهنگیان تأثیر داشت بنابراین می‌توان با تقویت و آموزش راهبردهای قرآنی و اسلامی، مشکلات روان‌شناختی دانشجویان را کاهش داد.

تضاد منافع

نویسندگان این مقاله اعلام می‌کنند که هیچ‌گونه تضاد منافی در این پژوهش وجود ندارد.



References

- Mahmoudi A, Ensafdaran F, Kakaiech H. Investigating the Effects of Satisfaction of Basic Psychological Needs on the Identity Crisis of Students. *Iran J Cult Health Promot* 2022; 6 (2) :315-322.
- Daria S, Islam MR. Increased suicidal behaviors among students during COVID-19 lockdowns: a concern of student's mental health in Bangladesh. *Journal of affective disorders reports*. 2022 Apr 1;8:100320.
- Porru F, Schuring M, Bültmann U, Portoghese I, Burdorf A, Robroek SJ. Associations of university student life challenges with mental health and self-rated health: A longitudinal study with 6 months follow-up. *Journal of Affective Disorders*. 2022 Jan 1;296:250-7.
- Faisal RA, Jobe MC, Ahmed O, Sharker T. Mental health status, anxiety, and depression levels of Bangladeshi university students during the COVID-19 pandemic. *International journal of mental health and addiction*. 2022 Jun;20(3):1500-15.
- Carpi M, Vestri A. The Mediating Role of Sleep Quality in the Relationship between Negative Emotional States and Health-Related Quality of Life among Italian Medical Students. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2023 Jan;20(1):26-39.
- Naderi Nobandegani, Z. Modeling the Quality of Marital Relationship Based on Dyadic Coping: The Mediating Role of We-ness Concept in Married People. *Journal of Applied Psychological Research*, 2022; 13(2): 351-364.
- Dunning D, Tudor K, Radley L, Dalrymple N, Funk J, Vainre M, Ford T, Montero-Marin J, Kuyken W, Dalgleish T. Do mindfulness-based programmes improve the cognitive skills, behaviour and mental health of children and adolescents? An updated meta-analysis of randomised controlled trials. *Evidence-based mental health*. 2022;25(3):135-42.
- Moazedi K, Porzoor P, Pirani Z, Adl H, Ahmadi H. The Effectiveness of Islamic Teaching Based Quranic-Spiritual Psychotherapy on Quality of Life, in Infertile Women. *J health* 2018; 9 (5): 589-598
- Amouie M, Khayyatan F. The Effectiveness of Islamic Spirituality Therapy on Anger in Adolescents. *qaiie* 2019; 4 (2) :37-64.
- Religiosity, Spirituality and Health - Scientific Mechanisms and Evidence. *Iran J Cult Health Promot* 2021; 4 (4) :510-520.
- Wahab MA. Islamic spiritual and emotional intelligence and its relationship to eternal happiness: A conceptual paper. *Journal of religion and health*. 2022;61(6):4783-806.
- Harianti WS, Huwaida R, Adriwiguna NS, Qudsyi H. Muraqabah intensification therapy (MIT): an alternative Islamic therapy for social media addiction. *International Journal of Public Health*. 2022 Mar 1;11(1):38-46.
- Sepasi N, Narimani M, Mousazadeh T, Taklavi S. The Effectiveness of Spirituality Therapy in Improving the Symptoms of Internet Addiction and Promoting the Life Quality of Students. *JHC* 2020; 22 (3) :224-235.
- Asgari, P. The Effectiveness of Spiritual Therapy on Quality of Life and Adjustability in the Elderly, with an Emphasis on the Teachings of Islam. *Aging Psychology*. 2017; 2(4): 281-291.
- Sedaqat, M. The role of Quranic teachings in mental health and improving immigration problems. , 2022; 1(2): 39-63.
- Dwidiyanti M, Munif B, Santoso A, Rahmawati AM, Prasetya RL. DAHAGA: An Islamic spiritual mindfulness-based application to reduce depression among nursing students during the COVID-19 pandemic. *Belitung Nursing Journal*. 2021 Jun 28;7(3):219-26.
- Taherdoost H. Sampling Methods in Research Methodology; How to Choose a Sampling Technique for Research. *SSRN Electronic Journal*; 2016; 5(2):18-27.
- Nejat S, Montazeri A, Holakouie Naieni K, Mohammad K, Majdzadeh S. The World Health Organization quality of Life (WHOQOL-BREF) questionnaire: Translation and validation study of the Iranian version. *sjsph* 2006; 4 (4) :1-12
- Darbe Esfahani F, Motaghedifard M, Arfaei F, Shekari A, Abbasi Moghadam M. Correlation of Islamic Lifestyle with Life Satisfaction and Mental Health. *Islamic Life Style* 2018; 2 (3) :131-135.
- Bahonar N. (2008). Teaching Quranic concepts in sync with developmental psychology, International Publishing Company Publications, 11th edition, Tehran.
- Mohammadi P. Role of Teaching Quranic-Psychological Teachings on the Quality of Life and Life Style of Islamic Azad University Students of Urmia. *Islamic Life Style* 2018; 3 (1) :37-42.

The Effectiveness of Quranic Teachings on Psychological Health and Quality of Life of Farhangian University Students

Mohammad Minouei¹, Abbas Tavan^{2*}, Mokhtar Veisani³, Vahid Manzari Tavakoli⁴

Abstract

Introduction: Increasing the quality of life and mental health leads to the progress and growth of students, and it seems that Quranic teachings play an important role in their mental and physical health. The purpose of this study was to investigate the effectiveness of Quranic teachings on cognition, quality of life and mental health of Farhangian University students.

Materials and methods: The research method was semi-experimental and pre-test, post-test with a control group. The statistical population of this research included all the students of Farhangian University of Kerman in 2014-2014, 30 people (15 people in the experimental group and 15 people in the control group) were selected by available sampling method. The tools of data collection were quality of life questionnaires, Kasinski and Keller (1996) and Goldberg (1979) mental health questionnaires. The Quranic teaching intervention was implemented twice a week in 9 sessions of 90 minutes in the experimental group and the control group did not receive any training. Data analysis was done with descriptive tests (mean and standard deviation) and covariance analysis using SPSS version 24 software. P value less than 0.05 was considered significant.

Results: The results of multivariate covariance analysis showed that Quranic teachings are effective on the quality of life and mental health of Farhangian University students at a significance level of $P < 0.001$.

Conclusion: Considering the effectiveness of Quranic teachings on the quality of life and mental health, this treatment can be used to reduce the psychological problems of students.

Keywords: Quranic Teachings, Quality of Life, Mental Health, Students

1. Master of Curriculum Planning, Faculty of Educational Sciences and Psychology, Shahid Beheshti University of Tehran, Tehran, Iran.

2*. Corresponding author. Assistant Professor, Department of Islamic Studies, Shahid Bahonar University of Kerman, Kerman, Iran
. tavan.a@uk.ac.ir

3. Assistant Professor, Educational Sciences Department, Farhangian University, Tehran, Iran.

4. Assistant Professor, Educational Sciences Department, Farhangian University, Tehran, Iran