

تأثیر «قرائت قرآن» بر «تنیدگی‌های روانی» و «راهبردهای مقابله‌ای» در بین دانشجویان

حسین خادمیان*

چکیده

هدف پژوهش، بررسی «عوامل فشارزای روانی» و «راهبردهای مقابله‌ای» با آن در بین دانشجویان دختر قاری و غیر قاری قرآن دانشگاه فردوسی مشهد بود. سؤال پژوهش این بود که آیا بین نوع تنیدگی‌های روانی و راهبردهای مقابله‌ای، در بین دو گروه مورد مطالعه تفاوت معناداری وجود دارد؟ بدین منظور از بین دانشجویان دختر، تعداد ۱۱۳ نفر قاری قرآن و ۱۰۳ نفر غیر قاری با استفاده از روش نمونه‌گیری تصادفی ساده انتخاب شدند و پرسشنامه‌های عوامل تنیدگی‌زای روزمره سارافینو و پرسشنامه شیوه‌های مقابله‌ای بیلینگز و موس ابزارهای این پژوهش بودند. به منظور توصیف داده‌ها علاوه بر آمار توصیفی، از آزمون t مستقل استفاده شد. یافته‌ها نشان داد که بین دو گروه مورد مطالعه از نظر میزان تنیدگی‌زاهای روانی و راهبردهای مقابله‌ای تفاوت معناداری وجود دارد ($P < 0.05$).

واژه‌های کلیدی: عوامل فشارزای روانی، راهبردهای مقابله‌ای، قرآن، دانشجویان، دانشگاه فردوسی مشهد

مقدمه

در طول قرن بیستم و بعد از آن انسان از نظر شیوه زندگی، روابط اجتماعی و مسائل بهداشتی و پزشکی بیش از تمام تاریخ دستخوش تغییر و دگرگونی شده است. تلاش شتابزده برای صنعتی شدن و گسترش سریع شهرنشینی و زندگی ماشینی که لازمه آن قبول شیوه‌های نوین برای زندگی است، اثر معکوس بر سلامت انسان گذاشته و مسائل بهداشتی جدیدی را به بار آورده است. اوضاع اجتماعی، اقتصادی، سیاسی و فرهنگی نابسامان جهان و بار مشکلات اجتماعی و محیطی و روانی، واکنش‌های بیمارگونه بسیاری در افراد و جوامع به وجود آورده که خود سبب وخیم شدن اوضاع و نامساعد شدن شرایط محیط زیست شده است. بدون شک فشارهای روانی و استرس ناشی از این تحولات، روابط انسانی را مختل و در نتیجه احساس امنیت و آرامش را از انسان سلب می‌کند. عدم سازش با تنیدگی‌ها و فشارهای روانی و به تبع آن وجود اختلالات روانی - رفتاری در جوامع انسانی بسیار مشهود و فراوان شده است. در هر طبقه و صنفی و در هر گروه و جمعیتی، اشخاص نامتعادلی زندگی می‌کنند، به عبارت دیگر هیچ انسانی در برابر تنیدگی‌ها و فشارهای روانی ناشی از این تحولات مصون نیست، در این بین دانشجویان نیز از این قاعده مستثنا نبوده و هر یک با توجه به موقعیت‌های متفاوت خانوادگی، شغلی و تحصیلی، تنیدگی‌های خاصی را در زندگی تجربه می‌کنند.

باورهای مذهبی یکی از عواملی است که می‌تواند در کاهش میزان تأثیر این تنیدگی‌ها بر سلامت افراد مؤثر واقع شود. ایمان، دلهره و نگرانی انسان را نسبت به جهان اطراف از بین برده و در کنترل استرس‌های هیجانی و ناراحتی‌های جسمی و روانی به افراد کمک می‌کند. قرآن کریم، یکی از منابع مذهبی‌ای می‌باشد که خداوند برای برقراری رابطه بندگانش با او به سوی انسان‌ها نازل نموده است و تلاوت آن یکی از صداهای دلنشین و جذاب عرفانی به شمار می‌رود که بر جسم و روح انسان اثر می‌گذارد، چنان که بعد از شنیدن آن انسان احساس سبکی، سرزندگی و رهایی از قیدوبندهای مادی را می‌نماید. هراس و نگرانی را از دل می‌زداید و در فرد ایجاد آرامش می‌کند. از آنجا که خداوند در قرآن کریم ذکر و تلاوت قرآن را مایه آرامش قلب‌ها و سلامت روان معرفی می‌نماید، بدین ترتیب محقق را بر آن داشته تا به بررسی علمی تأثیر تلاوت قرآن به عنوان یک رفتار مقابله‌ای مذهبی بر کاهش تنیدگی‌های روزمره و افزایش امنیت و سلامت روانی قاریان قرآن بپردازد.

مبانی تحقیق

اصطلاح تنیدگی اولین بار در انگلستان در قرن هفدهم برای شرح پریشانی و افسردگی به کار رفت (گلدستن،^۱ ۱۹۸۷)، اما در طول قرن هجدهم با یک تحول معنایی مواجه گردید و معنای تنیدگی از نتایج هیجانی آن به عامل ایجادکننده آن یعنی نیرو، فشار و یا باری که به ایجاد تنش منجر می‌شود تغییر یافت (استوار، ۱۹۹۸).

تحقیقات نظری درباره تأثیرات فشارها و تنیدگی‌های زندگی در قرن ۱۹ شروع شد. از آن زمان تاکنون نظریات مختلفی در مورد تنیدگی به وجود آمده است که از جمله می‌توان به نظریه جنگ یا گریز کنن^۲ اشاره نمود.

کنن (۱۹۹۱) بر این عقیده بود که وقتی انسان، با خطری مواجه می‌شود، احساس خطر باعث تحریک عصب سمپاتیک شده و این غدد آدرنال را برای ترشح اپی انفرین فعال می‌کند. ترشح اپی انفرین باعث تحریک بدن شده، ضربان قلب، فشار خون، قند خون و تنفس را افزایش می‌دهد و نیز باعث کاهش گردش خون در پوست و افزایش گردش خون در ماهیچه‌ها می‌گردد و این فعل و انفعالات انسان را برای پاسخ و واکنش جنگ یا گریز آماده می‌کند. به همین دلیل نظریه کنن را نظریه جنگ یا گریز می‌گویند (به نقل از: سارافینو،^۳ ۱۹۹۴).

این واکنش در کوتاه‌مدت یک واکنش سازگارانه است زیرا انسان را برای پاسخ سریع‌تر نسبت به خطر آماده می‌کند اما اگر طولانی شود، تحریک زیادی آن برای سلامتی مضر خواهد بود (هافبول،^۴ ۱۹۸۸).

نظریه دیگر، نظریه سندرم سازگاری عمومی سلیه^۵ می‌باشد. وی تنیدگی را «میزان درجه سوزوساز بدن بر اثر فشارهای زندگی» تعریف می‌کند (شاملو، ۲۰۰۳، ص ۱۴۹) و معتقد است که تنیدگی باعث یک پاسخ فیزیولوژیکی می‌شود. وی به جنبه‌های روانی و هیجانی تنیدگی توجه نداشته و بیشتر به واکنش‌های جسمانی به وجود آمده در موقعیت‌های استرس‌زا علاقه‌مند بوده است (هافبول، ۱۹۸۸، ص ۶)

سلیه^۶ (۱۹۸۰) واکنش انسان در برابر تنیدگی را در سه مرحله شرح داده است (به نقل از: شاملو، ۲۰۰۳):

- | | |
|--|------------|
| 1. Goldeston | 2. Canon |
| 3. Sarafino | 4. Hofboll |
| 5. seleye general adaptation syndrome theory | 6. Seleye |

۱. مرحله آگاه شدن از خطر، که این مرحله شبیه واکنش جنگ یا گریز است. در این مرحله، سیستم عصبی و آدرنالین فعال می‌شود، یک شوک اولیه کم‌مقاومت با شوک و ضربه متقابل دنبال می‌گردد و طی این عمل، مکانیزم‌های دفاعی فرد به کار افتاده، و فعال می‌گردد (اتیکن، ۱۹۹۶).

۲. در مرحله دوم بدن سعی می‌کند با عامل تنیدگی‌زا سازگاری ایجاد کند. افت و خیز تحریک فیزیکی در حد طبیعی باقی می‌ماند. این مرحله، مرحله تطابق کامل و موفقیت‌آمیزی است که طی آن فرد تعادل خود را بازمی‌یابد اما اگر فشار ادامه داشته باشد و یا اینکه مکانیزم‌های دفاعی به کار نیافتند فرد به مرحله سوم می‌رسد.

۳. مرحله سوم، مرحله خستگی و فرسودگی است. تنیدگی باقیمانده و مزمن باعث تحلیل و خستگی زیاد می‌شود و در این هنگام پاسخ سلولی و عملکرد دفاعی به کار نمی‌آید و مکانیزم تعادل مختل شده و از بین می‌رود و اگر تنیدگی ادامه پیدا کند باعث مرگ می‌شود. سلیه این مراحل واکنشی را سندرم سازگاری عمومی نامید و این امر تئوری وی را در مورد تنیدگی تشکیل می‌دهد (سارافینو، ۱۹۹۴).

نظریه سوم، نظریه لازاروس^۲ (۱۹۸۴) می‌باشد. وی اولین بار واژه تنیدگی و مقابله را مصطلح کرد. او تنیدگی را این‌گونه تعریف می‌کند: «تنیدگی، رابطه بین شخص و محیط است که به وسیله شخص به عنوان عمل فشار یا فراتر از آن، خطرزا برای سلامتی او برآورد می‌شود» (به نقل از: آقاییوسفی، ۱۹۹۹).

لازاروس (۱۹۸۴) معتقد بود که آنچه در افراد، واکنش‌های هیجانی متفاوتی را به وجود می‌آورد ارزیابی شخصی فرد از معنای حوادث است، وی نقش ارزیابی را، در تنیدگی‌ها و فشارهای روانی اساسی می‌دانست (به نقل از: هافبول، ۱۹۸۸).

در نظریه لازاروس ارزیابی شناختی شامل دو جزء می‌شود: ۱. ارزیابی اولیه؛ ۲. ارزیابی ثانویه. ارزیابی اولیه به این صورت است که وقتی شخصی با یک موقعیت بالقوه تنیدگی‌زا روبه‌رو می‌شود آن موقعیت را از نظر آسیب‌زا بودن برای سلامتی خود بررسی می‌کند که در اینجا سه نوع ارزیابی اتفاق می‌افتد، یا آن موقعیت ربطی به سلامتی نداشته و تهدیدآمیز نمی‌باشد. یا موقعیت خوب و بی‌خطر است، و یا موقعیت تهدیدآمیز و آسیب‌زا می‌باشد. ارزیابی ثانویه هم اشاره به منابع و امکانات در دسترس برای کنترل و کاهش احتمالی آسیب و تهدید دارد (اتیکن، ۱۹۹۶).

1. Atiken

2. Lazarus

با این وجود امروزه تنیدگی در زندگی امری اجتناب‌ناپذیر بوده و کمتر کسی است که مدعی باشد آن را تجربه نکرده است. هنگامی که از تنیدگی صحبت می‌شود نباید با نگاهی منفی از آن یاد کرد، چرا که تنیدگی از یک طرف به زندگی پویایی و تحرک بخشیده و موجبات تحول در زندگی آدمی را فراهم می‌آورد. تا زمانی که تغییرات و تنیدگی‌ها ملایم و محدود باشند نه تنها نامناسب نیستند بلکه مفید و سازنده بوده و در سازگاری آدمی نقش بارزی را ایفا می‌کنند. پرات^۱ و کن^۲ معتقدند که مقدار مشخصی از استرس مثبت بوده و منجر به ارتقای فرد در موقعیت‌های مختلف می‌شود ولی میزان بیش از حد یا طولانی مدت آن مضر بوده و عامل بسیاری از دردها، ناراحتی‌ها و بیماری‌ها تلقی می‌گردد (پرات، ۲۰۰۳، ص ۴ و کن، ۱۹۹۸، ص ۷۷۴-۷۹۲)

واقعیت این است که امروزه استرس^۳ یکی از علل عمده بسیاری از بیماری‌ها محسوب می‌شود، اختلالات روانی،^۴ بیماری‌های قلبی، سرطان، ناراحتی‌های گوارشی و پوستی و مانند اینها همگی می‌توانند با فشار روانی در قرن حاضر ارتباط داشته باشند. بر طبق تخمین پزشکان، عامل ۷۵ درصد از شکایت‌های پزشکی ناشی از استرس می‌باشد (کیکولت - گلاسر، ۱۹۸۶، ص ۵). آقامحمدیان شعریاف نیز معتقد است که استرس می‌تواند به شکل‌های زیستی، روان‌شناختی و اجتماعی زندگی افراد را تحت تأثیر قرار دهد (۲۰۰۴، ص ۱۵). دیویسون و جانسون^۶ (۲۰۰۷) نیز استرس یا فشار روانی را تجربه ذهنی ناراحتی در پاسخ به مشکلات محیطی ادراک شده تعریف کرده‌اند (به نقل از شمسی‌پور، ۲۰۰۹).

با وجود تمام مسائل مربوط به استرس و نتایج خطرناک آن، می‌توان گفت که مهم‌تر از وجود عوامل استرس‌زا در زندگی، طرق مقابله با آن می‌باشد (شاملو، ۲۰۰۳). به همین دلیل روان‌شناسی سلامت در سال‌های اخیر اهمیت زیادی برای نحوه مواجهه با تنیدگی و چالش‌های زندگی در بهبود وضعیت سلامت جسمانی و روانی افراد قائل شده است و مستقیم‌ترین روش مداخله را، تقویت پاسخ‌های مقابله‌ای و توانمندی‌های شناختی آنان می‌داند (آلویی و ریسکیند، ۲۰۰۶^۷). توانایی سازگاری افراد در رویارویی با تنیدگی، مشکلات زندگی شخصی و معضلات اجتماعی برابر نیست (آنگرمی‌یر، ۲۰۰۶^۸، ص ۸۵)؛ در محیط‌های مشابه اجتماعی، بعضی افراد توانایی مقابله با مشکلات و موقعیت‌های

1. Pratt

3. Stress

5. Kiecolt-Glaser

7. Alloy & Riskind

2. Coon

4. psychosomatic disorder

6. Davison & Johnson

8. Angermeyer

چالش‌انگیز را خیلی زود از دست می‌دهند و دچار افسردگی، اضطراب، رفتارهای ضد اجتماعی و خودکشی می‌شوند؛ در حالی که عده‌ای دیگر به راحتی قادرند از پس مشکل برآیند و بدون عارضه مشکل را برطرف کرده یا آن را پشت سر بگذارند (انگرام، ۱۹۹۸). هر اندازه چنین ظرفیتی بالاتر باشد به همان اندازه شخص قادر خواهد بود سلامت روانی و اجتماعی خود را در سطح بهتری نگه دارد و به شیوه مثبت‌تری به حل و فصل مشکلات خویش بپردازد (گراس، ۱۹۹۵^۲، ص ۶۴). بنابراین مقابله^۳ پدیده‌ای است پویا که از یک سو نشان‌دهنده وضعیت کنش‌های شناختی و عاطفی فرد در مواجهه با عناصر تنیدگی‌زا و پیامدهای ناشی از آن و از سوی دیگر مهارت‌های درونی و انتظارهای بیرونی خاص، به‌ویژه هنگامی که نیازها فراتر از توان و قابلیت‌های او می‌باشد را نشان می‌دهند (کائسار، ۲۰۰۴^۴، ص ۵۹۹-۶۱۰). برای این اساس می‌توان گفت: «سبک‌های مقابله‌ای عبارت است از تلاش‌های شناختی و رفتاری افراد برای پیشگیری، مدیریت و کاهش تنیدگی» (تامرس، ۲۰۰۲^۵، ص ۱۰). لازاروس و فولکمن^۶ (۱۹۸۴) شیوه‌های مقابله را شامل مقابله مسئله‌مدار^۷ و هیجان‌مدار^۸ می‌دانستند. مقابله مسئله‌مدار، بیشتر در موقعیت‌هایی بروز می‌کند که فرد احساس توانایی تغییر یا مهار موقعیت را دارد، در حالی که مقابله هیجان‌مدار، در موقعیت‌هایی بروز می‌کند که فرد احساس توانایی تغییر یا مهار موقعیت را ندارد بدین خاطر در برابر آن واکنش نشان می‌دهد یا سعی می‌کند آن را تحمل کند (به نقل از: روشن و شعیری، ۲۰۰۴، ص ۵۰).

پیشینه تحقیق

علاوه بر بحث‌های نظری، پژوهش‌های متعدد و گسترده‌ای تنیدگی و شیوه‌های مقابله با آن را مورد مطالعه و بررسی قرار داده‌اند. به عنوان مثال لی^۹ (۱۹۹۶)، مطالعه‌ای را در زمینه تفاوت‌های جنسی در تنیدگی‌زاهای روزمره بر روی ۱۳۵ دختر و ۱۲۷ پسر دبیرستانی در هنگ کنگ انجام داد، نتایج به دست آمده نشان داد که دختران در مقایسه با پسران در مواجهه با تنیدگی‌زاهای روزمره بیشتر خُلق منفی و علایم جسمی بیشتر و هیجان‌ات مثبت خیلی کمی

1. Engram

3. Coping

5. Tamers

7. problem focused coping

9. Lai

2. Gross

4. Kausar

6. Lasarus & Folkman

8. emotional focused coping

را از خود نشان می‌دهند. همچنین آنان دریافتند که ارتباط بین تنیدگی‌ها و گزارش‌های علائم جسمی در دختران از پسران بیشتر است.

آگان و سیاروشی^۱ (۲۰۰۳) در پژوهش خود نشان دادند که مشکلات تحصیلی یکی از متعارف‌ترین منابع تنیدگی در دانشجویان می‌باشد.

ارمسوی^۲ (۲۰۰۵) در پژوهش خود به این نتیجه رسید که تنیدگی‌های مربوط به فعالیت‌های تحصیلی با نتایج منفی مختلفی از قبیل بهزیستی پایین و پیشرفت تحصیلی ضعیف همراه است.

نتایج پژوهش موسوی (۱۹۹۲) نشان داد که بیشترین تنیدگی دانشجویان در گستره مسائل آموزشی و اقتصادی می‌باشد.

مهاجر (۱۹۸۳) در تحقیق خود مسائل عاطفی، ازدواج و مسائل مالی را به عنوان بالاترین عوامل تنیدگی‌زا دانشجویان معرفی نمود. راسور^۳ (۱۹۹۹) در بررسی خود بر روی یک نمونه ۲۰۰۰ نفری در آمریکا به این نتیجه رسید که بالاترین تنیدگی‌ها مربوط به کمبود خواب می‌باشد.

روشن و شعیری (۲۰۰۴) با مطالعه عوامل تنیدگی‌زا بر روی دانشجویان شاهد و غیر شاهد، مشغله فراوان، مشکلات محیطی نظیر آلودگی هوا و ترافیک خیابان‌ها، نگرانی از انتخاب شغل، تغییر در عادت‌های خواب، بالا بودن هزینه‌های زندگی را به عنوان بالاترین تنیدگی‌ها برحسب فراوانی و شدت، بیان نمودند.

هومن (۱۹۹۸) در پژوهشی که تحت عنوان سطوح و انواع استرس و راهبردهای مقابله با آن در دانشجویان دوره‌های کارشناسی دانشگاه تربیت معلم تهران انجام داد به این نتیجه رسید که کمبود امکانات رفاهی، هزینه‌های زندگی و شغل مناسب با رشته تحصیلی، از بالاترین تنیدگی‌های دانشجویان است.

پیه کاراسکا^۴ (۲۰۰۰) فراوان‌ترین تنیدگی‌ها را در دانش‌آموزان لهستانی، رفتارهای سوءاستفاده‌گرایانه معلمان در فرایند آموزش و ارزشیابی در کلاس درس ذکر کرده است.

میشارا و یستگارد^۵ (۲۰۰۶) نیز در پژوهش خود نشان دادند که دانشجویان به دنبال آموزش مهارت‌های مقابله با استرس، از خشنودی و رضایت بیشتری برخوردارند و فشار روانی - تحصیلی کمتری را گزارش می‌کنند. هونگ^۶ (۱۹۹۸) در مطالعه‌ای کارآمدی آموزش مهارت‌های مقابله‌ای (مانند خودگویی مثبت، روحیه امید در خود و تلقین آرامش و غیره) را

1. Akgun & Ciarrochi

2. Ermsoy

3. Rasor

4. Piekarska

5. Mishara & Ystgaard

6. Hong

در کاهش اضطراب امتحان مؤثر دانسته و نشان داد که این آموزش‌ها در کاهش اضطراب نقش مؤثری دارند.

ساختوداسکی^۱ (۱۹۹۸) نیز در پژوهش خود به این نتیجه رسید که آموزش مهارت‌های مقابله‌ای باعث بهبود روابط بین فردی و کاهش پرخاشگری و مشکلات رفتاری در افراد آموزش دیده می‌شود. ویتلاف^۲ (۲۰۰۰) در مطالعه‌ای نشان داد که آموزش مهارت‌های مقابله‌ای باعث افزایش جرأت‌ورزی و کاهش پرخاشگری و خصومت بین شخصی افراد می‌گردد. نتایج برخی از بررسی‌ها نشان‌دهنده اهمیت سبک‌های مقابله‌ای در پیش‌بینی پیشرفت تحصیلی‌اند؛ به عنوان مثال استراترز^۳ (۲۰۰۰) بر نقش تعدیل‌کننده سبک مقابله‌ای مسئله‌محور در بررسی رابطه بین تنیدگی تحصیلی و پیشرفت تحصیلی تأکید کرده‌اند و نشان دادند که سبک مقابله مسئله‌محور با انگیزش بالا و پیشرفت تحصیلی بهتر در یادگیرندگان رابطه مثبت دارد. همچنین نشان دادند که بین دانشجویان با سبک مقابله مسئله‌محور، در مقایسه با دانشجویان هیجان‌محور، تجربه تنیدگی تحصیلی و همچنین سطح برانگیختگی متفاوت است.

در تحقیقات مختلف تفاوت‌هایی در رابطه با انتخاب رویکردهای مقابله در برابر موقعیت‌های تنیدگی‌زا در بین مردان و زنان گزارش شده است. فرایدنبرگ^۴ (۱۹۹۷) و قریشی (۲۰۰۲) در تحقیقاتی که بر روی سبک‌های مقابله‌ای نوجوانان انجام دادند به این نتیجه رسیدند که دختران در مواجهه با تنیدگی‌ها بیشتر از راهبردهای هیجان‌مدار استفاده می‌کنند.

بری و پتری^۵ (۲۰۰۸) در مطالعه‌ای که تحت عنوان تأثیر جنسیت بر روی دادهای پراسترس زندگی انجام دادند، به این نتیجه رسیدند که دختران بیشتر از استراتژی‌های متمرکز بر هیجان، اجتناب و طلب حمایت، و پسران بیشتر از راهبردهای مسئله‌مدار استفاده می‌کنند. حاجی‌زادگان (۲۰۰۷) در پژوهش خود که با عنوان تفاوت جنس در مقابله با تنیدگی بر روی دانش‌آموزان شهر تهران انجام داد، دریافت که دخترها در مقابله با تنیدگی، بیشتر از راهبردهای نگرانی‌پذیری، تلاش و پیشاپیش‌نگری و مذهب‌گرایی و پسرها از راهبردهای انکار و فعالیت بدنی استفاده می‌کنند.

اولادی و نورمحمدی (۱۹۹۹) نیز در تحقیقی که با عنوان مقایسه عوامل تنیدگی‌زای روزمره و روش‌های مقابله با آنها در دانشجویان دختر و پسر شهر مشهد انجام دادند به این

1. Sukhodasky

2. Weitlauf

3. Struthers

4. Frydenberg

5. Barry & Petry

نتیجه رسیدند که تفاوت معناداری بین میانگین فراوانی و ناخوشایندی عوامل تنیدگی‌زای روزمره و روش‌های مقابله با آنها، در دانشجویان دختر و پسر نیست و جنس در این مسئله نقشی ندارد.

روان‌شناسان در سال‌های اخیر اهمیت زیادی را برای نقش راهبردهای مقابله‌ی مذهبی و سبک زندگی افراد در چگونگی وضعیت سلامت جسمانی و روانی قائل شده‌اند (شجرات و عزیزی، ۲۰۰۸، ص ۴). بررسی‌های متعدد نشان داده است که آثار و پیامدهای مذهب و دین در زندگی و تجارب مذهبی باعث کاهش پریشانی افراد شده و به سازگاری افراد با هنجارهای اجتماعی کمک می‌کنند. لارنس و کوئینگ^۱ (۲۰۰۰) در یک مطالعه نشان دادند که عقاید مذهبی قوی‌تر باعث ایجاد یک اثر مثبت روانی می‌شود که در ارتقای بهداشت روانی مؤثر است (به نقل از: صدیقی، ۲۰۰۱، ص ۱۹-۲۳).

نونیمیکر^۲ (۲۰۰۳) در تحقیقی که با هدف بررسی رابطه میان دینداری با سلامت نوجوانان انجام داد، به این نتیجه رسید که دینداری، افراد را در برابر اعمالی مثل سیگار کشیدن، نوشیدن الکل و مصرف مواد مخدر محافظت می‌کند.

بهرامی مشعوف (۱۹۹۲) در مطالعه خود تحت عنوان رابطه میزان عبادت و سلامت روان در دانشجویان پسر که در مرکز تربیت معلم همدان انجام داد دریافت که بین میزان عبادت و کاهش اضطراب رابطه مثبت معنی‌دار وجود دارد. اسمیت^۳ (۲۰۰۳) در یک فراتحلیلی نشان داد که مذهبی بودن به‌طور متوسط با سطوح کمتر نشانه‌های افسردگی ارتباط دارد. کریم‌الهی (۲۰۰۱) در مطالعه‌ای که با عنوان بررسی ارتباط بین اعتقادات مذهبی و افسردگی در دانشجویان پرستاری دانشگاه علوم پزشکی اردبیل انجام داد به این نتیجه رسید که بین نگرش مذهبی و افسردگی پایین رابطه معنی‌داری وجود دارد.

یزدانی‌پور (۱۹۹۹) در پژوهشی که تحت عنوان بررسی ارتباط میان نگرش‌های مذهبی و ویژگی‌های شخصیت در بین دانشجویان دانشگاه اصفهان انجام داد، همبستگی نگرش مذهبی و اضطراب را منفی ($r = -0/4$) به دست آورد که نشان‌دهنده تأثیر نگرش مذهبی در کاهش اضطراب می‌باشد. و در نهایت حیدری (۲۰۰۸) در پژوهشی نشان داد که افراد با توسل به دعا و معنویات، شرایط پراسترس و بحرانی را با کمترین آسیب پشت سر می‌گذرانند و در این‌گونه مواقع رفتارهای سازگارانه‌تری دارند.

1. Larson & Koeing

2. Nonnemaker

3. Smith

با توجه به مبانی نظری و یافته‌های پژوهشی که بدان پرداخته شد، هدف پژوهش حاضر بررسی عوامل تنیدگی‌زا و شیوه‌های مقابله با آن، در سه گروه اعضای هیئت علمی، کارمندان و دانشجویان دانشگاه فردوسی مشهد بود. همچنین نقش جنسیت نیز مورد مطالعه قرار گرفته و با یکدیگر مقایسه شده است.

سؤالات پژوهش

۱. مهم‌ترین عوامل فشارزای روانی دانشجویان دختر قاری قرآن کدامند؟
۲. مهم‌ترین عوامل فشارزای روانی دانشجویان دختر غیر قاری قرآن چیست؟
۳. مهم‌ترین راهبردهای مقابله‌ای در بین دانشجویان قاری قرآن چیست؟
۴. مهم‌ترین راهبردهای مقابله‌ای دانشجویان غیر قاری قرآن کدامند؟
۵. آیا بین عوامل فشارزای روانی دانشجویان قاری و غیر قاری قرآن تفاوت معناداری وجود دارد؟
۶. آیا بین راهبردهای مقابله‌ای دانشجویان قاری و غیر قاری قرآن تفاوت معناداری وجود دارد؟

روش تحقیق

این مطالعه توصیفی از نوع همبستگی بود.

جامعه و نمونه آماری

جامعه آماری شامل کلیه دانشجویان دختر دانشگاه فردوسی مشهد در سال تحصیلی ۸۹-۹۰ می‌باشد. به منظور انتخاب دانشجویان قاری قرآن به دلیل محدود بودن حجم نمونه، از نمونه‌گیری در دسترس استفاده گردید؛ بدین صورت که با مراجعه به دفتر نهاد مقام معظم رهبری در دانشگاه و مرکز مدیریت فرهنگی، لیست دانشجویان قاری قرآن (اعم از حافظین قرآن و کسانی که به شکل مستمر در جلسات هفتگی قرائت قرآن دانشگاه شرکت می‌کنند و به تلاوت قرآن می‌پردازند) اخذ گردید و سپس با مراجعه به محل تحصیل یا خوابگاه آنان پرسشنامه‌های تحقیق در اختیار آنان قرار داده شد که پس از جمع‌آوری پرسشنامه‌ها و حذف پرسشنامه‌های فاقد اعتبار تعداد ۱۱۳ دانشجوی قاری قرآن به عنوان نمونه انتخاب گردیدند. همچنین به منظور انتخاب نمونه غیرقاریان، از نمونه‌گیری تصادفی ساده و از نمونه‌های در دسترس استفاده گردید. بدین صورت که با مراجعه به دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی دانشگاه فردوسی مشهد تعداد ۱۰۳ پرسشنامه بین دانشجویان (غیر قاری قرآن) توزیع گردید.

ابزارهای اندازه‌گیری

در این پژوهش از دو ابزار استفاده گردید که عبارت‌اند از:

۱. پرسشنامه عوامل تنیدگی‌زای روزمره.^۱ این پرسشنامه توسط سارافینو (۱۹۹۷)؛ به نقل از: اولادی و نورمحمدی، (۱۹۹۹) تهیه گردیده که در ابتدا وجود یا عدم وجود عوامل تنیدگی‌زای روزمره را مشخص می‌کند و سپس میزان فراوانی و ناخوشایندی آنها را می‌سنجد. این آزمون دارای ۶۴ سؤال می‌باشد. اعتبار و روایی این آزمون در مقیاس فراوانی عوامل تنیدگی‌زا ۰/۸۸ و در مقیاس ناخوشایندی ۰/۸۴ گزارش شده است. شیوه نمره‌گذاری در این پرسشنامه براساس فراوانی و ناخوشایندی نمره‌گذاری می‌شود. بدین ترتیب که در قسمت فراوانی، «ندرتاً» نمره ۱، «گاهی اوقات» نمره ۲، «بسیار» نمره ۳، «بسیار زیاد» نمره ۴، می‌گیرد. و در قسمت ناخوشایندی «خفیف» نمره ۱، «متوسط» نمره ۲، «بسیار ناخوشایند» نمره ۳، و «بی‌نهایت ناخوشایند» نمره ۴، اخذ می‌کند. نمره بالا در این آزمون در هر کدام از قسمت‌ها، فراوانی و ناخوشایندی ۲۵۶، نمره متوسط ۱۷۰ و نمره پایین ۸۵ می‌باشد. در این پژوهش نیز ضریب اعتبار مقیاس فراوانی عوامل تنیدگی‌زا ۰/۶۵ و مقیاس ناخوشایندی ۰/۷۳ به دست آمد.

۲. پرسشنامه شیوه‌های مقابله بیلینگز و موس^۲ بود. این پرسشنامه دارای ۳۲ سؤال می‌باشد که سه راهبرد مقابله‌ای شناختی یا مسئله‌مدار، رفتاری یا هیجان‌مدار و اجتنابی را می‌سنجد. پاسخ‌ها به صورت طیف درجه‌بندی لیکرت از «هرگز» تا «همیشه» تنظیم شده است. دامنه نمره آزمودنی در این پرسشنامه صفر تا ۹۶ است. اکزالد^۳ (۲۰۰۴) ضریب اعتبار بازآزمایی کل پرسشنامه را ۰/۷۱، و ابوالقاسمی و نریمانی (۲۰۰۵) ضریب اعتبار بازآزمایی کل پرسشنامه را ۰/۷۳، مقابله مسئله‌مدار را ۰/۸۳ و مقابله هیجان‌مدار را ۰/۷۷ به دست آوردند. در این مطالعه نیز ضریب اعتبار کل پرسشنامه ۰/۸۴، راهبرد مقابله‌ای مسئله‌محور ۰/۸۱ و راهبرد مقابله‌ای هیجان‌محور ۰/۸۷ به دست آمد.

روش تجزیه و تحلیل داده‌ها

در این تحقیق به منظور توصیف داده‌ها علاوه بر استفاده از آمار توصیفی، برای آزمون فرضیه‌ها از آزمون t مستقل استفاده شد.

1. questionnaire daily stressful factor's
2. questionnaire of coping styles billings & moos
3. Oxlad

یافته‌های پژوهش

- سؤال ۱. مهم‌ترین عوامل فشارزای روانی دانشجویان دختر قاری قرآن کدامند؟
سؤال ۲. مهم‌ترین عوامل فشارزای روانی دانشجویان دختر غیر قاری قرآن چیست؟

جدول ۱: مهم‌ترین عوامل فشارزای روانی برحسب چند مورد از بیشترین رتبه در آزمودنی‌ها

رتبه	رتبه	رتبه	عوامل فشارزای روانی	وضعیت
۸۱/۴۱	۹۲	۱	برنامه‌های مربوط به آینده نظیر شغل و ازدواج	روانی
۷۵/۲۲	۸۵	۲	مشکلات مربوط به کاریابی یا مصاحبه شغلی	
۷۱/۶۸	۸۱	۳	عدم امکان در برآوردن نیازهای منطقی خود	
۶۴/۶۰	۷۳	۴	شنیدن کلام ناخوشایند	
۶۱/۹۴	۷۰	۵	رفتارهای اجتماعی آزاردهنده دیگران نظیر سهل‌انگاری، بی‌ملاحظگی، بی‌ادبی	
۶۱/۰۶	۶۹	۶	فشار همسالان برای پذیرش اجتماعی، علی‌رغم میل باطنی	
۵۱/۳۲	۵۸	۷	مورد بی‌عدالتی واقع شدن	
۴۶/۹۰	۵۳	۸	مسائل مربوط به نمرات نظیر بالا نبودن نمرات یا فشار برای بهتر شدن آن	
۴۶/۰۱	۵۲	۹	بی‌احترامی	
۴۱/۵۹	۴۷	۱۰	امتحانات نظیر آمادگی برای آن	
۸۴/۴۶	۸۷	۱	مطالعه و مشکلات مربوط به انگیزش و تمرکز در مطالعه	فیزیکی
۸۳/۴۹	۸۶	۲	برنامه‌های مربوط به آینده نظیر شغل و ازدواج	
۷۰/۸۷	۷۳	۳	ظاهر شخصی نظیر جذابیت، وضعیت لباس و آرایش	
۶۲/۱۳	۶۴	۴	مسائل مربوط به رابطه دختر و پسر	
۵۹/۲۲	۶۱	۵	عدم تناسب اندام	
۵۷/۲۸	۵۹	۶	محیط فیزیکی زندگی	
۵۲/۴۲	۵۴	۷	زود از خواب بیدار شدن برای کلاس یا کار	
۴۵/۶۳	۴۷	۸	مسائل و مشکلات مربوط به ایجاد رابطه در خانواده	
۴۴/۶۶	۴۶	۹	بی‌پولی	
۴۱/۷۴	۴۳	۱۰	عدم امکان در برآوردن نیازهای منطقی خود	

نتایج جدول شماره ۱ بیشترین فراوانی عوامل فشارزای روانی را در بین دانشجویان قاری قرآن نشان می‌دهد. این یافته‌ها نشان می‌دهد که بیشترین موارد تنیدگی‌زا در بین دانشجویان دختر قاری قرآن، برنامه‌های مربوط به آینده نظیر شغل و ازدواج، مشکلات مربوط به کاریابی یا مصاحبه شغلی، عدم امکان در برآوردن نیازهای منطقی خود، شنیدن کلام ناخوشایند، رفتارهای اجتماعی آزاردهنده دیگران نظیر سهل‌انگاری، بی‌ملاحظگی و بی‌ادبی، فشار همسالان برای پذیرش اجتماعی علی‌رغم میل باطنی، مورد بی‌عدالتی واقع شدن، مسائل مربوط به نمرات نظیر بالا نبودن نمرات یا فشار برای بهتر شدن آن، بی‌احترامی و امتحانات نظیر آمادگی برای آن می‌باشد.

در بین دانشجویان دختر غیر قاری نیز به ترتیب بیشترین تنیدگی‌ها مربوط به مطالعه و مشکلات مربوط به انگیزش و تمرکز در مطالعه، برنامه‌های مربوط به آینده نظیر شغل و ازدواج، ظاهر شخصی نظیر جذابیت، وضعیت لباس و آرایش، مسائل مربوط به رابطه دختر و پسر، عدم تناسب اندام، محیط فیزیکی زندگی، زود از خواب بیدار شدن برای کلاس یا کار، مسائل و مشکلات مربوط به ایجاد رابطه در خانواده، بی‌پولی، عدم امکان در برآوردن نیازهای منطقی خود، می‌باشد.

سؤال ۳. مهم‌ترین راهبردهای مقابله‌ای در بین دانشجویان قاری قرآن چیست؟

سؤال ۴. مهم‌ترین راهبردهای مقابله‌ای دانشجویان غیر قاری قرآن کدامند؟

جدول ۲: مهم‌ترین راهبردهای مقابله‌ای گروه مورد مطالعه با بیشترین استفاده در آزمودنی‌ها

ردیف	تعداد	درصد	راهکارهای مقابله‌ای	گروه
۱	۳/۷۴	۱/۱۷	در مواجهه با مشکلات به خدا پناه می‌برم	سؤال ۳
۲	۳/۴۰	۱/۰۷	دعا می‌کنم.	
۳	۳/۳۲	۱/۳۵	در برابر هر مشکل اولین اقدام من این است که آن مشکل را درست درک کنم.	
۴	۳/۳۰	۱/۴۷	به جنبه‌های مثبت موقعیتی که پیش آمده توجه می‌کنم.	
۵	۳/۲۲	۰/۴۴	اطلاعات خود را درباره موقعیت پیش‌آمده افزایش می‌دهم.	
۶	۲/۸۲	۱/۸۰	مشکل یا مشکلات پیش‌آمده را به صورت مرحله‌به‌مرحله بررسی کرده و به حل آنها می‌پردازم.	
۷	۲/۷۵	۱/۲۴	در برابر مشکل پیش‌آمده آرامش خود را حفظ می‌کنم.	
۸	۲/۶۳	۰/۴۹	با پدر، مادر یا بستگانم مشورت می‌کنم.	
۹	۲/۴۸	۱/۸۲	از تجربیات گذشته‌ام استفاده می‌کنم.	
۱۰	۲/۳۳	۱/۳۸	برای حل مشکل با افراد متخصص همچون پزشک، حقوقدان، و روحانی مشورت می‌کنم.	
۱	۳/۹۰	۰/۵۹	از تجربیات گذشته‌ام استفاده می‌کنم	سؤال ۴
۲	۳/۷۳	۰/۹۸	در برابر مشکل پیش‌آمده آرامش خود را حفظ می‌کنم.	
۳	۳/۴۸	۰/۸۶	برای فراموش کردن مشکل پیش‌آمده به چیزهای دیگری خود را مشغول می‌کنم.	
۴	۳/۲۹	۰/۹۴	در مواجهه با مشکلات به خدا پناه می‌برم.	
۵	۳/۱۶	۰/۸۵	با پدر، مادر یا بستگانم مشورت می‌کنم.	
۶	۲/۴۹	۰/۷۶	هنگام مواجهه با مشکلات، دچار سردرد می‌شوم.	
۷	۲/۳۳	۰/۵۹	وقتی مشکلی پیش می‌آید مدت‌ها غمگین و افسرده می‌شوم.	
۸	۲/۲۸	۰/۵۰	مشکل یا ناراحتی خود را با دیگران یا هر کسی بازگو می‌کنم.	
۹	۲/۱۴	۰/۷۵	دعا می‌کنم.	
۱۰	۲/۰۸	۱	در برابر مشکلات به‌ظاهر آرام می‌مانم ولی در واقع خودخوری می‌کنم.	

جدول شماره ۲ بالاترین راهبردهای مقابله‌ای آزمودنی‌ها را در مواجهه با مشکلات نشان می‌دهد. یافته‌ها نشان داد که بیشترین شیوه‌های مقابله در بین قاریان قرآن به ترتیب، پناه

بردن به خدا، دعا کردن، درک صحیح مشکل، توجه به جنبه‌های مثبت، افزایش اطلاعات پیرامون مشکل، حل گام‌به‌گام مشکل، حفظ آرامش، مشورت با پدر، مادر و بستگان، استفاده از تجربیات گذشته و درنهایت مشورت با افراد متخصص می‌باشد؛ در حالی که بیشترین راهبردهای مقابله‌ای در بین دانشجویان دختر غیر قاری قرآن به ترتیب عبارت بود از: استفاده از تجربیات گذشته، حفظ آرامش، مشغول کردن خود با چیزهای دیگر به منظور فراموش کردن مشکل، پناه بردن به خدا، مشورت با پدر، مادر و بستگان، دچار سردرد شدن در هنگام با مواجهه شدن با مشکلات، غمگین و افسرده شدن، بازگو کردن مشکل با دیگران، دعا کردن و درنهایت خودخوری کردن.

سؤال ۵. آیا بین عوامل فشارزای روانی دانشجویان قاری و غیر قاری قرآن تفاوت معناداری وجود دارد؟

سؤال ۶. آیا بین راهبردهای مقابله‌ای دانشجویان قاری و غیر قاری قرآن تفاوت معناداری وجود دارد؟

جدول ۳: آزمون t مستقل برای معناداری تفاوت عوامل فشارزا، روش‌های مقابله در گروه مورد مطالعه

سطح معناداری	آماره آزمون	درجه آزادی	دانشجویان غیر قاری		دانشجویان قاری		متغیر
			انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار	میانگین	
*.۰/۰۱	۲/۵۷	۲۱۴	۱۳/۰۱	۵۹/۲۴	۱۲/۱۴	۳۴/۶۹	عوامل فشارزا
*.۰/۰۰۱	۳/۹۶	۲۱۴	۱۴/۱۰	۴۱/۶۸	۹/۴۸	۶۱/۶۲	راهبردهای مقابله‌ای

* P < ۰/۰۵

نتایج جدول شماره ۳ نشان می‌دهد که میزان عوامل فشارزای روانی و راهبردهای مقابله‌ای در بین دانشجویان قاری و غیر قاری قرآن تفاوت معنی‌داری وجود دارد.

جدول ۴: مقایسه زیرگروه‌های راهبردهای مقابله در نمونه مورد مطالعه

سطح معناداری	آماره آزمون	درجه آزادی	انحراف معیار	میانگین	گروه‌ها	نوع راهبرد مقابله‌ای
*.۰/۰۰۱	۵/۱۴	۲۱۴	۵/۰۳	۲۶/۳۱	قاری	مسئله‌محور
			۷/۶۵	۱۶/۱۴	غیر قاری	
*.۰/۰۰۱	۳/۰۱	۲۱۴	۸/۶۸	۳۷/۲۰	قاری	هیجان‌محور
			۹/۴۹	۶۳/۷۴	غیر قاری	

* P < ۰/۰۵

یافته‌های جدول فوق نشان می‌دهد که دانشجویان قاری قرآن در مواجهه با تنیدگی‌های روانی بیشتر از راهبردهای مقابله‌ای مسئله‌محور و غیر قاریان بیشتر از راهبردهای مقابله‌ای هیجان‌محور استفاده می‌کنند.

بحث و نتیجه‌گیری

تلاش در جهت بررسی تنیدگی در گروه‌های مختلف تازگی ندارد اما به نظر می‌رسد که هنوز نیازمند مطالعات گسترده در جمعیت‌ها و گروه‌های مختلف می‌باشیم؛ چرا که تنیدگی جزء لاینفک زندگی آدمی می‌باشد. از این رو، هم می‌تواند در برانگیختگی و تلاش آدمی مؤثر افتد و هم می‌تواند در سطوح گسترده‌تر، سلامت جسمانی و روانی انسان را به مخاطره اندازد. هدف پژوهش حاضر، بررسی عوامل فشارزای روانی در بین دانشجویان دختر قاری قرآن و مقایسه آن با دانشجویان غیر قاری قرآن بود. یافته‌ها نشان داد که قاریان نیز همانند دیگر اقدار جامعه از تنیدگی‌های خاص خود برخوردارند و به تبع آن شیوه‌هایی را برای مقابله با آن برمی‌گزینند. در این تحقیق، گروه مورد مطالعه از منظر فراوانی عوامل فشارزای روانی و راهبردهای مقابله‌ای مورد بررسی قرار گرفتند.

یافته‌های به دست آمده حاکی از آن است که بیشترین فراوانی و بالاترین تنیدگی‌ها در بین دانشجویان دختر قاری قرآن، برنامه‌های مربوط به آینده نظیر شغل و ازدواج، مشکلات مربوط به کاریابی یا مصاحبه شغلی، عدم امکان در برآوردن نیازهای منطقی خود، شنیدن کلام ناخوشایند، رفتارهای اجتماعی آزاردهنده دیگران نظیر سهل‌انگاری، بی‌ملاحظگی و بی‌ادبی، فشار همسالان برای پذیرش اجتماعی علی‌رغم میل باطنی، مورد بی‌عدالتی واقع شدن، مسائل مربوط به نمرات نظیر بالا نبودن نمرات یا فشار برای بهتر شدن آن، بی‌احترامی و امتحانات نظیر آمادگی برای آن می‌باشد؛ در حالی که بالاترین تنیدگی‌زاهای روانی در بین دانشجویان غیر قاری قرآن مربوط به مطالعه و مشکلات مربوط به انگیزش و تمرکز در مطالعه، برنامه‌های مربوط به آینده نظیر شغل و ازدواج، ظاهر شخصی نظیر جذابیت، وضعیت لباس و آرایش، مسائل مربوط به رابطه دختر و پسر، عدم تناسب اندام، محیط فیزیکی زندگی، زود از خواب بیدار شدن برای کلاس یا کار، مسائل و مشکلات مربوط به ایجاد رابطه در خانواده، بی‌پولی، عدم امکان در برآوردن نیازهای منطقی خود می‌باشد. این یافته‌ها همسو با پژوهش‌های قبلی نیز می‌باشد؛ به عنوان مثال روشن و شعیری (۲۰۰۴)، در تحقیقی به بررسی سطوح و انواع تنیدگی و راهبردهای مقابله‌ای در دانشجویان پرداختند و نشان دادند که بیشترین تنیدگی در دانشجویان مربوط به مشغله فراوان، مشکلات تحصیلی، شغلی و مشکلات محیطی نظیر آلودگی و ترافیک می‌باشد. آگان و سیاروشی (۲۰۰۳) مشکلات تحصیلی و موسوی (۱۹۹۲) نیز بیشترین تنیدگی را مسائل تحصیلی و اقتصادی گزارش نموده‌اند. هومن (۱۹۹۸) در تحقیقی، کمبود امکانات رفاهی، هزینه‌های زندگی و

شغل متناسب با رشته تحصیلی را به عنوان بالاترین تنیدگی‌ها گزارش نموده است و مهاجر (۱۹۸۳) نیز ازدواج و مسائل مالی را به عنوان عوامل تنیدگی‌زا معرفی کرده است.

در مورد راهبردهای مقابله، اگرچه ممکن است در آزمودنی‌ها تفاوت‌هایی را شاهد باشیم اما مشترک بودن بعضی از راهبردهای مقابله‌ای در بین دو گروه مورد مطالعه نیز قابل توجه می‌باشد. پناه بردن به خدا، دعا کردن، استفاده از تجربیات گذشته و مشورت کردن و حفظ آرامش از جمله راهبردهای مقابله‌ای مشترک بین هر دو گروه مورد مطالعه می‌باشد. با این وجود تفاوت‌هایی در بین گروه‌های مورد مطالعه در زمینه استفاده از شیوه‌های مقابله با مشکلات وجود داشت که از آن جمله می‌توان به دچار سردرد شدن، غمگینی، خودخوری، در بین دانشجویان غیر قاری قرآن و درک صحیح مشکل، توجه به جنبه‌های مثبت مشکل، افزایش اطلاعات و حل گام‌به‌گام مشکل در بین دانشجویان قاری قرآن اشاره نمود.

نکته حائز اهمیت این است که نتایج پژوهش حاضر نشان داد، قاریان قرآن در مواجهه با مشکلات، در درجه اول به خداوند متعال تکیه کرده و به او پناه می‌برند و سپس با حفظ آرامش و توجه به جنبه‌های مثبت مشکل به وجود آمده، مشکل را ارزیابی کرده و بهترین راهبرد مقابله‌ای را انتخاب می‌کنند؛ در حالی که در گروه غیر قاریان قرآن توکل به خداوند بعد از اتکای به خود، دوستان و خانواده می‌باشد؛ بر همین اساس، بیشتر دچار استرس و پیامدهای هیجانی شده و این امر موجب می‌گردد در انتخاب راهبردهای مقابله‌ای بیشتر برخورد هیجانی داشته باشند بنابراین سردرد، غمگینی، و خودخوری در بین این افراد بیشتر مشاهده می‌شود. این نتایج مؤید پژوهش‌های پیشین می‌باشد؛ به عنوان مثال روشن و شعیری (۲۰۰۴) نشان دادند توکل به خدا و طلب یاری از او، استفاده از تجارب گذشته و تفکر برای انتخاب بهترین راه‌حل از جمله بالاترین راهبردهای مقابله‌ای در بین دانشجویان می‌باشد.

آقامحمدیان شعرباف و پاژخزاده (۲۰۰۲) نیز در مطالعه‌ای دعا کردن و پناه بردن به خداوند را به عنوان بالاترین راهبرد مقابله‌ای در بین دانش‌آموزان گزارش نمودند. حیدری (۲۰۰۸) نشان داد افراد با توسل به دعا شرایط پراسترس و بحرانی را با کمترین آسیب پشت سر می‌گذرانند. توکلی (۱۹۹۹) نیز به این یافته رسید که شیوه‌های هیجانی مقابله با تنیدگی و نشانه‌های روان‌شناختی ارتباط مثبتی با هم دارند.

یافته‌های دیگر این پژوهش نشان داد، بین دو گروه مورد مطالعه در میزان تنیدگی‌های روانی و راهبردهای مقابله‌ای تفاوتی معنی‌داری وجود دارد؛ بدین معنا که قاری قرآن در مقایسه با غیر قاریان، کمتر با تنیدگی‌زاهای روانی مواجه می‌شوند و در صورت مواجهه نیز،

بیشتر از راهبرد مقابله‌ای مسئله‌مدار استفاده می‌کنند؛ درحالی که در دانشجویان غیرقاری قرآن بیشتر از راهبرد مقابله‌ای هیجان‌محور استفاده می‌کنند.

در یک جمع‌بندی باید متذکر شد وجود استرس‌ها و تنیدگی‌های روانی در زندگی تمامی انسان‌ها امری طبیعی است و این عوامل فشارزا سراسر محیط زندگی انسان را فراگرفته است. در این میان قاریان قرآن نیز مانند دیگر اقشار جامعه دارای دل‌نگرانی‌های خاص خود می‌باشند و همانند دیگران تنیدگی‌هایی را در محیط‌های زندگی، شغلی و اجتماعی تجربه می‌کنند. بدون شک واری‌های گسترده‌تر تنیدگی‌زها و راهبردهای مقابله‌ای در جامعه می‌تواند تأمین‌کننده آگاهی‌های ارزنده‌ای برای خانواده‌ها و مسئولان مرتبط باشد.

منابع

- Abolghasemi A. & M. Narimani (2005), *Psychological Tests*, Tabriz: Bagherezvan Publication, [Persian].
- AghaMohammadian Sherbaf, Hamidreza & Shahnaz Pajekhzadeh (2002), "Comparison of Stress-Causing Factors and the Ways to Deal with in the Students", *The Magazine on Psychology*, Sixth Year, no.2, pp.134-174, [Persian], Iran, Tehran.
- AghaMohammadian Sherbaf, Hamidreza (2004), *Anxiety Relief Training*, Iran, Mashhad: Behnashr Publication.
- AghaYousefi, Alireza (1999), *Introducing the Newest Achievements in Psychotherapy*, Shahriar Qom Publication.
- Akgun, S. & J. Ciarrochi (2003), "Learned Resourcefulness Moderates the Relationship Between Academic Stress and Academic Performance", *Educational Psychology*, 23(3): 287-294.
- Alloy L. B. & J. H. Riskind (2006), *Cognitive Vulnerability to Emotional Disorders*, New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates.
- Angermeyer Mc; Kilian R. Wilms Hu & B. Wittmund (2006), *Quality of Life of Spouses of Mentally Ill People*, *Int J Soc Psychiatry*, 52(3): 85-278.
- Atiken, V. (1996), *Behavioral Sciences for Health Professionals*, Pub. London.
- Bahramie Mashoof, Abass (1992), *The Relationship Between Religion Behavior and Mental Health on Boys Callegus of Hamadan*, M. A. Proposal, Tarbiat Moalem University (Persian).
- Barry D. & N. Petry (2008), "Gender Differences in Associations Between Stressful Life Events and Body Mass Index", *Prev Med* 47, pp.498-503.
- Coon, D. (1998), *Introduction Topsy psychology, Explration and Application*, American, ITP. Fuelner. R. D., du Bois, D. & Evans E. G. (1995), *Socio Economic Disadvantage, Proximal Environmental: Invstigation of a Mediat Effects Model*. *J. Child Development*, 66, pp.774-792.

- Engram R. E.; J. Miranda & Z. V. Segal (1998), *Cognitive Vulnerability to Depression*, New York: Guilford Press.
- Ermsoy, C. E.; S. Celimli & T. Gencoz (2005), *Students Under Academic Stress in a Turkish University: Variables Associated with Symptoms of Depression and Anxiety*, *Current Psychology*, 24(2): 123-133.
- Frydenberg E. & R. Lewis (1997), *A Relation of the Structure of the Adolescent Coping Scale: Multiple Forms and Applications of a Self-Report Inventory in a Counseling and Research Context*, *Eur J. Psychol Assess*, 12(3): 35-224.
- Ghoreyshi R. F. (2002), "Confronting Crisis in Adolescents" [Dissertation], France: Paul Valery University.
- Goldeston, S. E. & W. P. Morgan (1987), *Exercise and Mental Health*, Washington: Hemisphere Pub Group.
- Gross J. J. & R. F. Munoz (1995), *Emotion Regulation and Mental Health*, *Clin Psycho*, 5(2): 64-151.
- Hajizadehgan, Marzieh (2007), "Gender Differences in Coping with Stress", *The Quarterly of Iranian Psychologists*, Tehran: Fourth Year, no.14, pp.169-176; [Persian].
- Heydary, Poursan (2008), "Stress Experiences and the Impact of Religion", *The Proceedings of Third National Conference on the Qur'an and Medicine*, Iran, yazd: no.3, pp.170-182; [Persian].
- Hofboll, S. (1988), *The Ecology of Stress, A Member of the Tylor and Francis Group*, Pub. Sage.
- Hong E. (1998), "Different Stability of Individual Differences in State and Trait Test Anxiety", *Learning and Individual Differences*, vol.10, Issue. 1, pp.51-66.
- Houman Abbas (1998), "A Research on Levels and Types of Stress and the Strategies to Cope with it Among the Undergraduate Students of Teacher Training University" *Institute of Educational Research*, Tehran: Teacher Training University, [Persian].
- Karimolahie, Mansorah & Masomah Aghamohamadie (2001), "The Relation Between Religion Beliefs and Depression of Nurse Students Ardabil Medicine

- University", *Article of Internation Conferans of the Rols of Religion on Mental Health*, Iran Medicine University (Persian).
- Kausar, R. & R. Munir (2004), "Pakistan Adolescents Coping with Stress: Effect of Loss of a Parent and Gender of Adolescents", *Journal of Adolescence*, 27(6): 599-610.
- Kiecolt-Glaser, J. K.; R. Glaser; E. C. Strain; J. C. Stout; K. L. Tarr; J. E. Holliday & C. E. Speicher (1986), "Modulation of Cellular Immunity in Medical Students", *Journal of Behavioral Medicine* 9, pp.5-21.
- Lai, J.; N. Hamid & P. Chow (1996), "Gender Difference in Hassles and Symptom Reporting Among Hongkong Adolescents", *Journal of Social Behavior and Personality*, 11(1): 149-162.
- Mishara, B. L. & M. Ystgaard (2006), "Effectiveness of a Mental Health Promotion Program to Improve Coping Skills in Young Children: Zippo's Friends", *Early Childhood Research Quarterly* 21, pp.110-123.
- Mohajer, Morteza; Yasaman Motaghipor & Behruaz Katouzian (1983), "Rating Stressful Events of Life", *Journal of Medicine of Shahid Beheshti University of Medical Science*, Iran, Tehran: Year XIV, (1)2: 33-46; [Persian].
- Mousavi, Sayed Mohammadali; Fouzuzande Amirpour & Muhammad Naghi Baraheni (1992), "The Evaluation of Stress Imposed on Students and How Women are Faced to these Behaviors and How They Cope with It", *Proceedings of National Symposium on Stress Among University of Medical Sciences, Institute of Medical Psychology*; [Persian].
- Nonnemaker, J. M.; C. A. McNeely & R. W. Blum (2003), "Public and Private Domains of Religiosity and Adolescent Health Risk Behaviors: Evidence from the National Longitudinal Study of Adolescent Health", *Social Science & Medicine* 57, pp.2049-2054, Retrieved for World Wide.
- Ostvar, Benjamin (1998), "Stress, a New Disease of Civilization", *Translated by Parirokh Dadestan, Roshd Publication*, Tehran.
- Oulady, Fereshte & Leyla Nourmohamadi (1999), "Comparison of Daily Stressors Causes and Coping Styles Against them in the Boy and Girl Students in Mashhad", *A Thesis on Clinical Psychology, Faculty of Education and Psychology*, University of Mashhad; [Persian].

- Oxlad M.; L. Miller-Lewis & T. D. Wade (2004), *The Measurement of Coping Responses: Validity of the Billings and Moos Coping Checklist*, *J. Psychosom Res*, 57(5): 84-477.
- Piekarska, Anna (2000), "School Stress, Teacher's Behaviors, and Children's Coping Strategies", *Child Abuse and Neglect: The International Journal*, vol.24, no.11, pp.49-144.
- Pratt D.; R. Patel & E. Greydanus (2003), "Behavioral Aspects of Childrens Ports", *Pediatric Clinics of North America*, Aug. 40(4).
- Rasor, Richard; A. Grill; Barr Cathleen & E. Games (1999), "Life's Stress Events that American River College Students Experience", *Paper Presented at the Annual Conference of of the Research and Planning Group for California Community Colleges*, Lake Arrowhead, CA. April.
- Roushan, Rasoul & Mohmmad Reza Shairi (2004), "The Study Levels and Kinds of Stress and the Coping Ways and Their Comparison Between Shahed and Non-Shahed Students", *Daneshvare Raftare Sal Publication*, Iran, Tehran: Shahed University, 11th year, no.4, pp.49-60; [Persian].
- Sadri, Muhammad Reza (2001), "The Effect of Trust in God in Providing Mental Health", *Among Isfahan University Students Aged 19-23*, MA Thesis (Unpublished), Science Campus, Islamic Azad University of Tehran; [Persian].
- Sarafino, E. P. (1994), *Health Psychology: Biopsychosocial Interactions*, NewYork: Wileg.
- Shajarat, Maede & Ahmad Azizi (2008), "Mental Health from the Koran's, Tradition and Edicin's View", *Proceedings of Third National Conference on the Qur'an and Medicine*, Iran: no.3, pp.3-20; [Persian].
- Shamloo, Saied (2003), "Mental Health", *Roshd Publication*, Tehran.
- Shamsipour, Hamid (2009), "Psychopathology", First Volume, *Ketab Arjmand Publication*, First Edition.
- Smith, T. B. & etal (2003), *Religiousness and Depression: Evidence for a Main Effect and the Moderating Influence of Stressful Life Events*. *Psychol Bull*, 129(4): 614-636.

- Struthers, C. W.; R. P. Perry & V. H. Menec (2000), "An Examination of the Relationship Among Academic Stress, Coping, Motivation, and Performance in College", *Research in Higher Education*, 41(5): 581-592.
- Sukhodasky D. G.; A. Golub; E. C. Stone & L. Orban (1998), *Dismantling Anger Control Training for Children: A Randomized Pilot Study of Social Problem-Solving Versus Social Skills Training Components*, 20(6): 8-461.
- Tamers, L. K.; D. Janicki & V. S. Helgeson (2002), "Sex Differences in Coping Behavior: A Meta-Analytic Review and an Examination of Relative Coping", *Personality and Social Psychology Review*, 6(1): 2-30.
- Tavakoli, Mahin (1999), "The Study of the Ways to Deal with Stress on HighSchool Students Health in Tehran", *M. A. Thesis on Psychology (Unpublished)*, Faculty of Humanities, Tarbiat Modares University of Tehran; [Persian].
- Weitlauf J. C.; R. E. Smith & D. Cervon (2000), "Generalization Effects of Coping-Skills Training: Influence of Self-Defense Training on Women's Efficacy Beliefs, Assertiveness, and Aggression", *Journal of Applied Sychology*, 85(4): 625-655.
- Yazdanipour, Leila (1999), "The Study of the Relationship Among Religious Attitudes and Personality traits", *M. A. Thesis, Faculty of Education and Psychology*, Iran: University of Isfahan; [Persian].