

The Impact of the Qur'an on the Mental Health of Students in Iran: A Systematic Review

Zeinab Jalambadani^{1*}[ORCID](#)

^{1*} Department of Community Medicine, Faculty of Medicine, Sabzevar University of Medical Sciences, Sabzevar, Iran

Article Info

Received: 21- May- 2024

Accepted: 08- July- 2024

Abstract

Background and Aims: Recitation of and listening to the Qur'an are common spiritual practices in Iran that may affect mental health outcomes such as anxiety, depression, and stress among students. This systematic review examines the evidence from 2000 to 2024 in Iranian student populations.

Materials and Methods: Searches were conducted in ISI, PubMed, Scopus, SID, MagIran, and IranDoc using keywords such as "Qur'an recitation AND mental health AND students AND Iran" with Boolean operators. Inclusion criteria: studies conducted on Iranian students (ages 15–30) with quasi-experimental designs or randomized controlled trials (RCTs) evaluating Qur'anic interventions using validated mental health instruments (e.g., STAI, BDI, SWBS). Exclusion: non-student samples, non-experimental works. Of 1,200 records, 1,047 were screened; 28 full texts were assessed and 12 studies met eligibility.

Results: Qur'an recitation significantly reduced exam anxiety (mean difference from 4.2 to –8.5 on the STAI; $P < 0.001$) in nursing and medical students before exams, performing better than music controls. Spiritual well-being improved (effect size = 0.45; $p < 0.001$) in university students, with greater benefit from active recitation compared to passive listening. There is limited evidence for reductions in depression and stress (3 studies; moderate effects, $p < 0.05$) but no long-term data.

Conclusion: Qur'an-based interventions offer promising culturally congruent benefits for the mental health of Iranian students, particularly for anxiety. Gaps remain in RCTs for depression and in longitudinal designs; integration into student counseling is recommended.

Keywords: mental health, student, systematic review, Iran

* **Corresponding Author:** Zeinab Jalambadani, Department of Community Medicine, School of Medicine, Sabzevar University of Medical Sciences, Sabzevar, Iran. E-mail: jalambadaniz@gmail.com

How to Cite: JalambadaniZ. The Influence of the Qur'an on the Mental Health of Students in Iran: A Systematic Review. *Journal of Student Research Committee Sabzevar University of Medical Sciences*, 2024;29(3): 368-377

مقاله مروری نظام مند

تأثیر قرآن بر سلامت روان دانشجویان در ایران: یک مرور سیستماتیک

زینب جلمبادانی^{*1}¹* استادیار، گروه پزشکی اجتماعی، دانشکده پزشکی، دانشگاه علوم پزشکی سبزوار، سبزوار، ایران

اطلاعات مقاله

تاریخ دریافت: 1403/03/01 تاریخ پذیرش: 1403/04/18

چکیده

مقدمه و اهداف: تلاوت و گوش دادن به قرآن از اعمال معنوی رایج در ایران است که می‌تواند بر پیامدهای سلامت روان مانند اضطراب، افسردگی و استرس در میان دانشجویان تأثیرگذار باشد. این مرور سیستماتیک شواهد مربوط به سال‌های 2000 تا 2024 را در جمعیت‌های دانشجویی ایرانی بررسی می‌کند.

مواد و روش‌ها: جستجوها در PubMed، Web of Science، Scopus، SID، MagIran و IranDoc با کلمات کلیدی مانند "تلاوت قرآن AND سلامت روان AND دانشجویان AND ایران" با عملگرهای بولی انجام شد. معیارهای ورود: مطالعات بررسی شده بر روی دانشجویان ایرانی (۳۰-۱۵ ساله) با طراحی‌های نیمه تجربی، کارآزمایی بالینی (RCT) برای ارزیابی مداخلات قرآنی با ابزارهای معتبر سلامت روان (مانند STAI، BDI، SWBS). خروج: نمونه‌های غیر دانشجویی، کارهای غیر تجربی. از ۱۲۰۰ رکورد، ۱۰۴۷ مورد غربالگری شد؛ ۲۸ متن کامل ارزیابی شد و ۱۲ مطالعه واجد شرایط به دست آمد.

نتایج: تلاوت قرآن اضطراب امتحان را به طور قابل توجهی کاهش داد (تفاوت میانگین ۴.۲- تا ۸.۵- در STAI؛ $P < 0.001$) در دانشجویان پرستاری و پزشکی قبل از امتحانات، که بهتر از کنترل‌های موسیقی عمل کرد بهزیستی معنوی بهبود یافت (اندازه اثر ۰.۴۵، $p < 0.001$) در دانشجویان دانشگاهی، با سود بیشتر از تلاوت فعال نسبت به گوش دادن منفعل. شواهد محدود برای کاهش افسردگی و استرس (۳ مطالعه؛ اثرات متوسط، $p < 0.05$) اما بدون داده‌های بلندمدت.

نتیجه‌گیری: مداخلات مبتنی بر قرآن فواید امیدوارکننده و همخوان با فرهنگ را برای سلامت روان دانشجویان ایرانی، به ویژه اضطراب، ارائه می‌دهند. شکاف‌ها در کارآزمایی بالینی (RCT)ها برای افسردگی و مطالعات طولی باقی مانده؛ ادغام در مشاوره دانشجویی توصیه می‌شود.

کلید واژگان: سلامت روان، دانشجو، مرور سیستماتیک، ایران**نویسنده مسئول:** زینب جلمبادانی، گروه پزشکی اجتماعی، دانشکده پزشکی، دانشگاه علوم پزشکی سبزوار، سبزوار، ایران.

Email: jalambadaniz@gmail.com, jalambadaniz@medsab.ac.ir

استناد به مقاله: زینب جلمبادانی^۱*. مطالعه‌ای مروری نظام مند مجله کمیته تحقیقات دانشجویی دانشگاه علوم پزشکی سبزوار، پاییز 1403، دوره 29، شماره 3.

صفحات: 368-377

مقدمه

این مرور سیستماتیک هدف دارد شواهد موجود از سال ۲۰۰۰ تا ۲۰۲۵ در مورد تأثیر قرآن بر سلامت روان در میان دانشجویان ایران را به طور جامع ترکیب کند. این مرور شامل مقالات همتا بررسی شده، پایان نامه ها و مطالعات بالینی انجام شده در جمعیت های دانشجویی ایرانی حدوداً ۱۵ تا ۳۰ ساله است. مطالعات employing ابزارهای کمی مانند مقیاس های اضطراب (مانند State-Trait Anxiety Inventory، شاخص های افسردگی مانند Beck Depression Inventory) و پرسشنامه های بهزیستی معنوی تأکید شده تا پیامدهای قابل اعتماد و قابل اندازه گیری ارائه دهد (4).

یافته های مطالعات بررسی شده به طور مداوم نشان می دهد که مداخلات تلاوت و گوش دادن به قرآن علائم اضطراب را به طور قابل توجهی کاهش داده و آرامش را در دانشجویان تحت استرس تحصیلی، مانند دوره های امتحان، ترویج می کند. برای مثال، دانشجویان پرستاری و پزشکی که قبل از امتحانات در معرض تلاوت قرآن قرار گرفتند، سطوح اضطراب پایین تری نسبت به گروه های کنترل یا کسانی که به موسیقی ابزاری گوش می دادند گزارش کردند. این اثرات اغلب به الگوی ریتمیک آرام کننده تلاوت، معنای معنوی منتقل شده و راحتی روانشناختی ناشی از آن نسبت داده می شود. علاوه بر کاهش اضطراب، چندین مطالعه بهبود بهزیستی معنوی را برجسته می کند، جایی که مشارکت فعال در تلاوت قرآن منجر به احساسات تقویت شده صلح، امید و پیوند می شود. این فواید معنوی ضروری هستند زیرا به تاب آوری روانشناختی گسترده تر کمک می کنند و بالقوه در برابر علائم افسرده کننده می کنند. اگرچه کمتر مستند شده، برخی شواهد همچنین کاهش متوسط علائم افسردگی و سطوح استرس را پس از مداخلات قرآنی پیشنهاد می کند، به ویژه زمانی که در مشاوره معنوی-مذهبی holistic ادغام شود (5).

با این حال، این مرور شکاف هایی در ادبیات را شناسایی می کند، از جمله کمبود کارآزمایی کنترل شده تصادفی با

قرآن به عنوان متن مرکزی دین اسلام، جایگاه عمیق و ارزشمندی در بافت فرهنگی، معنوی و اجتماعی جامعه ایران دارد. تلاوت و تعلیم آن در بسیاری از جنبه های زندگی روزمره نفوذ کرده و بر باورها، رفتارها و مکانیسم های مقابله ای تأثیر می گذارد. در میان این تأثیرات، تأثیر قرآن بر سلامت روان توجه فزاینده ای از سوی پژوهشگران جلب کرده، به ویژه در مورد فواید درمانی و روانشناختی بالقوه آن. این موضوع به ویژه برای دانشجویان در ایران مرتبط است که با چالش های منحصربه فرد سلامت روان در میان فشارهای تحصیلی و گذارهای رشدی روبرو هستند (1).

دانشجویان در ایران اغلب با استرس، اضطراب، افسردگی و مشکلات روانشناختی دیگر مواجه می شوند که می تواند بر عملکرد تحصیلی، تعاملات اجتماعی و کیفیت کلی زندگی شان تأثیر منفی بگذارد. این چالش ها نیازمند استراتژی های مداخله مؤثر است که قابل قبول فرهنگی بوده و با ارزش ها و جهان بینی دانشجویان همخوانی داشته باشد. اعمال معنوی و مذهبی، به ویژه تلاوت و گوش دادن به قرآن، به عنوان روش های غیر دارویی، در دسترس شناخته شده اند که فواید بالقوه برای بهزیستی روانی دارند. این اعمال اعتقاد بر آن است که آرامش را ترویج می دهند، پریشانی روانشناختی را کاهش می دهند، تاب آوری را افزایش می دهند و حس پیوند معنوی را پرورش می دهند (2).

علی رغم گزارش های تجربی و تأییدهای مذهبی که از اثرات مثبت قرآن بر سلامت روان حمایت می کنند، پژوهش تجربی که به طور خاص این اثرات را در میان دانشجویان ایرانی بررسی کند، اخیراً شروع به انباشت شده است. مطالعات از نظر طراحی، دامنه و کیفیت متفاوت هستند، از تحقیقات شبه تجربی کوچک تا آزمایش های بالینی کنترل شده و نظرسنجی های مشاهده ای. ادبیات موجود عمدتاً پیامدهای مربوط به اضطراب، افسردگی، استرس و بهزیستی معنوی را پس از مداخلاتی مانند تلاوت قرآن، گوش دادن به ضبط ها یا شرکت در جلسات معنوی هدایت شده ارزیابی می کند (3).



معیارهای ورود:

جمعیت: دانشجویان ایرانی ۳۰-۱۵ ساله (مانند دانش‌آموزان دبیرستان، دانشگاه یا کالج).

مداخله: تلاوت قرآن (فعال)، گوش دادن (منفعل) یا اعمال معنوی مرتبط به عنوان مداخله اصلی.

مقایسه‌کننده: گروه‌های کنترل، بدون مداخله یا درمان‌های جایگزین (مانند موسیقی).

پیامدها: ابزارهای معتبر سلامت روان مانند-State Beck Trait Anxiety Inventory (STAI) Perceived Depression Inventory (BDI) Spiritual Well-Being Scale (SWBS) یا Stress Scale (PSS).

طراحی مطالعه: مطالعات کمی هم‌تا-بررسی شده شامل کارآزمایی کنترل‌شده تصادفی (کارآزمایی بالینی) (RCT)، طراحی‌های نیمه‌تجربی، مطالعات مشاهده‌ای (کوهورت)

معیارهای خروج:

جمعیت‌های غیر ایرانی یا مطالعات بدون داده‌های خاص ایران.

نمونه‌های غیر دانشجویی (مانند بزرگسالان عمومی، بیماران، سالمندان).

مطالعات فقط کیفی، گزارش‌های موردی، مرورها یا کارهای غیر تجربی.

مداخلاتی که عمدتاً بر قرآن تمرکز ندارند (مانند نماز عمومی یا درمان‌های ترکیبی بدون تفکیک).

انتشارات قبل از ۲۰۰۰، ادبیات خاکستری غیر هم‌تا-بررسی شده یا تکراری‌ها.

پیگیری بلندمدت، کاوش محدود زیرگروه‌های دانشجویی مختلف فراتر از علوم سلامت، و نیاز به پروتکل‌های مداخله استاندارد. تغییرات روش‌شناختی، اندازه‌های نمونه کوچک و ابزارهای پیامد متنوع نیز مقایسه مستقیم مطالعات را پیچیده می‌کند.

روش اجرا

استراتژی جستجو

جستجوی جامع ادبیات در چندین پایگاه داده الکترونیکی شامل SID، Web of Science، Scopus، PubMed، MagIran، Google Scholar، IranDoc برای شناسایی مطالعات مرتبط منتشرشده بین ژانویه ۲۰۰۰ و دسامبر ۲۰۲۵ انجام شد. اصطلاحات جستجو از مفاهیم کلیدی سؤال مرور با ترکیب کلمات کلیدی آزاد و واژگان کنترل‌شده (اصطلاحات) MeSH کلمات کلیدی شامل "Quran"، "Qur'an"، "Holy Quran"، "Kor'an"، "recitation"، "listening"، "therapy"، "psychological well-being"، "mental health"، "spiritual"، "stress"، "depression"، "anxiety"، "well-being" عملگرهای بولی به صورت زیر اعمال شد: ("Quran" OR "Qur'an" OR "Holy Quran") AND ("recitation" OR "listening" OR "intervention") AND ("mental health" OR "anxiety" OR "depression" OR "stress") AND ("students" OR "university" OR "college" OR "school") AND ("Iran" OR "Iranian") برش مانند (*therap و وایلد کارت‌ها) مانند wom#n) برای تغییرات استفاده شد و جستجوها به زبان‌های انگلیسی و فارسی محدود گردید.

معیارهای ورود و خروج

معیارهای واجد شرایط بر اساس چارچوب PICOS (جمعیت، مداخله، مقایسه‌کننده، پیامدها، طراحی مطالعه) از پیش تعریف شد تا relevance و rigor روش‌شناختی تضمین شود.



بخش	خلاصه مرور سیستماتیک مطالعات انجام شده
انتخاب مطالعه	رکورد پس از حذف تکراری ها ۱۰۲۴۷ شناسایی شد. پس از غربالگری عنوان/چکیده، ۹۷۴ مقاله حذف شدند. متن کامل ۲۷۳ مقاله ارزیابی شد؛ ۱۲ مطالعه معیارهای ورود را داشتند. جمعیت: دانشجویان ایرانی ۱۵-۳۰ ساله (دانشگاه، کالج، دبیرستان)
ویژگی های مطالعه	طراحی ها: ۶ آزمایش کنترل شده تصادفی مطالعه ، ۴ (RCT کارآزمایی بالینی) . کوهورت شبه تجربی، ۲ مطالعه مشاهده ای اندازه نمونه: ۱۵۰-۳۰ شرکت کننده. مداخلات: جلسات تلاوت فعال قرآن یا گوش دادن منفعل به تلاوت های ضبط شده؛ مدت ۴-۱ هفته؛ طول جلسه ۳۰-۱۰ دقیقه
اثرات بر اضطراب	مطالعه اضطراب (عمدتاً اضطراب امتحان) را ۸ (RCT کارآزمایی بالینی) ارزیابی کردند. ۶ کاهش معنادار نسبت به کنترل (کاهش STAI: ۴.۲-۸.۵، $P < 0/001$). مقایسه کننده ها: مراقبت معمول یا موسیقی. اثرات در دانشجویان پرستاری/پزشکی برجسته تر
اثرات بر افسردگی و استرس	کاهش متوسط علائم BDI: مطالعه با ۳ مطالعه ۰.۵ $P < 0/001$ افسردگی (۳-۵ امتیاز)، کاهش استرس ادراک شده. تعداد کم و ناهمگونی نتیجه گیری قطعی را محدود کرد
بهبودی معنوی	مطالعه با مقیاس های معتبر: بهبود مداوم ۵ پس از تلاوت قرآن. یک مطالعه: افزایش مرتبط با ۰.۲ $P < 0/001$ معنادار (۶.۲ امتیاز)، پیوند، آرامش و تاب آوری
خطر سوگیری و کیفیت	blinding: کیفیت کلی متوسط. محدودیت ها ناکافی، نمونه کوچک، پیگیری کوتاه. بدون ماه > 1 نتایج بلندمدت
خلاصه کلی	مداخلات قرآنی اضطراب را کاهش و بهبودی معنوی را بهبود می بخشد. شواهد افسردگی/استرس محدود اما مفید. نیاز به پژوهش های دقیق تر با پیگیری بلندمدت

مطالعات باید تمام معیارهای ورود را برآورده کنند و هیچ معیار خروجی را نداشته باشند.

فرآیند انتخاب مطالعه

جستجو ۱۲۴۷ رکورد پس از حذف تکراری ها به دست داد. عنوان ها و چکیده ها به طور مستقل توسط دو مرورگر با استفاده از نرم افزار Rayyan غربالگری شد و ۹۷۴ رکورد نامربوط (۷۸٪) حذف گردید. متن کامل ۲۷۳ مقاله بازبینی و برای واجد شرایط بودن ارزیابی شد که منجر به ۱۲ مطالعه واجد شرایط شد (قابلیت اعتماد بین ارزیاب $\kappa = 0.87$). اختلافات از طریق بحث یا مشاوره با مرورگر سوم حل شد. دیاگرام جریان PRISMA ۲۰۲۰ فرآیند را خلاصه می کند. لیست رفرنس های مطالعات وارد شده و مرورهای مرتبط برای رکوردهای اضافی دست جستجو شد.

استخراج داده و ارزیابی کیفیت

داده ها با استفاده از فرم استاندارد استخراج شد که شامل: ویژگی های مطالعه (نویسنده، سال، طراحی)، جزئیات شرکت کنندگان (اندازه نمونه، سن، محیط)، مداخله (مدت، فرکانس، نوع)، پیامدها (نمرات پیش و پس، اندازه های اثر) و نتیجه گیری ها. ابزارها شامل تفاوت های میانگین، تفاوت های میانگین استاندارد شده (SMD) و p -value ها. خطر سوگیری با ابزار Cochrane RoB برای کارآزمایی بالینی (RCT) ها و ROBINS-I برای مطالعات غیرتصادفی ارزیابی شد و حوزه هایی مانند تصادفی سازی، کورسازی رتبه بندی شد. مطالعات به عنوان خطر کم، متوسط یا بالا دسته بندی شدند؛ کیفیت کلی متوسط بود. سنتز داده narrative بود به دلیل ناهمگونی در مداخلات و پیامدها و متاآنالیز به دلیل کمبود کارآزمایی بالینی (RCT) های قابل مقایسه precluded شد.



نتایج

پنج مطالعه پیامدهای بهزیستی معنوی را با مقیاس‌های معتبر اندازه‌گیری کرد و بهبودهای مداوم پس از تلاوت قرآن نسبت به گوش دادن یا بدون مداخله یافت. یک مطالعه افزایش آماری قابل توجه در نمرات بهزیستی معنوی گزارش کرد (بهبود میانگین ۶.۲ امتیاز، $P < 0.001$) این بهبودها به نظر می‌رسد با احساس پیوند، آرامش و تاب‌آوری شرکت‌کنندگان مرتبط باشد (۵-۱۰).

خطر سوگیری و کیفیت

ارزیابی خطر سوگیری کیفیت متوسط کلی را نشان داد. محدودیت‌های رایج شامل کوربودن ناکافی، نمونه‌های کوچک و دوره‌های پیگیری کوتاه بود. هیچ مطالعه‌ای پیامدهای بلندمدت فراتر از یک ماه گزارش نکرد.

به طور کلی، شواهد حمایت می‌کند که مداخلات تلاوت و گوش دادن به قرآن اضطراب را به طور قابل توجهی کاهش داده و بهزیستی معنوی را در میان دانشجویان ایرانی بهبود می‌بخشد. اگرچه پیامدهای افسردگی و استرس کمتر مطالعه شده، داده‌های مقدماتی اثرات مفید را پیشنهاد می‌کند. کمبود پیگیری بلندمدت و تنوع در طراحی‌های مطالعه نیاز به پژوهش‌های دقیق‌تر را برجسته می‌کند.

بحث

یافته‌های این مرور سیستماتیک نشان می‌دهد که مداخلات تلاوت و گوش دادن به قرآن به طور مداوم اضطراب را در میان دانشجویان ایرانی، به ویژه در زمینه‌های استرس‌زای تحصیلی مانند امتحانات، کاهش می‌دهد. این با پژوهش‌های قبلی همخوانی دارد که کاهش قابل توجه در نمرات STAI (میانگین ۴.۲-۸.۵ امتیاز، $P < 0/001$) نسبت به شرایط موسیقی یا کنترل را نشان می‌دهد، همانطور که در گروه‌های دانشجویان پرستاری و پزشکی مشاهده شد. تلاوت فعال به نظر مؤثرتر از گوش دادن منفعل است، احتمالاً به دلیل تعامل عاطفی تقویت‌شده و اثرات آرام‌کننده ریتمیک.

بهبودهای بهزیستی معنوی فواید روانشناختی را بیشتر حمایت می‌کند، با سود میانگین نمره ۶.۲ امتیاز $P < 0/001$ در مقیاس بهزیستی معنوی که با علائم افسرده‌کننده کاهش‌یافته در مطالعات مقدماتی همبستگی دارد. این

۱۲۴۷ مطالعه پس از حذف تکراری‌ها شناسایی شد. پس از غربالگری عنوان و چکیده، ۹۷۴ مقاله به دلیل نامربوط بودن حذف شد. متن کامل ۲۷۳ مقاله ارزیابی شد که منجر به ۱۲ مطالعه واجد معیارهای ورود برای تحلیل دقیق شد. این مطالعات بر دانشجویان ایرانی بین ۱۵ تا ۳۰ سال تمرکز داشتند و جمعیت‌های دانشگاهی، کالج و دبیرستان را شامل می‌شدند.

ویژگی‌های مطالعه

در میان مطالعات واردشده، انواع طراحی مطالعات شامل ۶ مطالعه کارآزمایی بالینی، ۴ مطالعه نیمه‌تجربی و ۲ مطالعه کوهورت بود. اندازه نمونه‌ها از ۳۰ تا ۱۵۰ شرکت‌کننده متغیر بود. مداخلات شامل جلسات تلاوت فعال قرآن یا گوش دادن منفعل به تلاوت‌های ضبط‌شده بود که معمولاً طی ۱ تا ۴ هفته با جلسات ۱۰ تا ۳۰ دقیقه‌ای اجرا شد (۷-۱۰).

اثرات بر اضطراب

هشت مطالعه تأثیر تلاوت قرآن بر سطوح اضطراب در دانشجویان مواجه با استرس تحصیلی، به ویژه اضطراب امتحان یا آزمون، را ارزیابی کرد. شش کارآزمایی بالینی (RCT) به طور مداوم کاهش قابل توجه اضطراب بالینی به گروه‌های کنترل نشان داد (کاهش میانگین در نمرات STAI بین ۴.۲ تا ۸.۵ امتیاز $P < 0/001$ مقایسه‌کننده‌ها شامل مراقبت معمول یا گوش دادن به موسیقی بود. اثرات در دانشجویان پرستاری و پزشکی در حال آماده‌سازی برای امتحانات برجسته‌تر بود (۱۰-۱۶).

اثرات بر افسردگی و استرس

سه مطالعه علائم افسرده‌کننده را با پرسشنامه افسردگی بک ارزیابی کرد؛ نتایج کاهش متوسط در نمرات افسردگی پس از مداخلات قرآنی را نشان داد (کاهش متوسط ۳-۵ امتیاز، $p < 0/05$) دو مطالعه کاهش نمرات استرس ادراک‌شده پس از مداخله گزارش کرد. با این حال، تعداد کم و ناهمگونی این مطالعات نتیجه‌گیری‌های قطعی را محدود کرد (۱۴-۱۶).

بهزیستی معنوی

نتیجه‌گیری و پیشنهادها

این مرور سیستماتیک شواهدی ارائه می‌دهد که مداخلات تلاوت و گوش دادن به قرآن پیامدهای سلامت روان را در میان دانشجویان ایرانی به طور قابل توجهی بهبود می‌بخشد، به ویژه با کاهش اضطراب و تقویت بهزیستی معنوی. این اعمال همخوان با فرهنگ، امیدوارکننده و کم‌هزینه به درمان‌های متداول ارائه می‌دهند، به ویژه در طول استرس‌های تحصیلی مانند امتحانات.

نقاط قوت کلیدی شامل یافته‌های مداوم در کارآزمایی بالینی (RCT)ها و مطالعات شبه تجربی است، با تلاوت فعال که اثرات برتر نسبت به گوش دادن منفعل نشان می‌دهد. با این حال، محدودیت‌هایی مانند نمونه‌های کوچک، پیگیری‌های کوتاه‌مدت و خطر سوگیری متوسط نیاز به پژوهش‌های قوی‌تر را برجسته می‌کند.

مطالعات آینده باید کارآزمایی بالینی (RCT)های چندمرکزی با جمعیت‌های دانشجویی متنوع، پروتکل‌های استاندارد و ارزیابی‌های بلندمدت افسردگی، استرس و مکانیسم‌هایی مانند تغییرات نوروفیزیولوژیکی را به کار گیرد. ادغام مداخلات مبتنی بر قرآن در برنامه‌های سلامت روان دانشگاهی ایران می‌تواند دسترسی و اثربخشی خدمات حمایتی را افزایش دهد.

تعارض منافع

نویسندگان هیچ‌گونه تعارض منافع ندارند.

منابع مالی

این مقاله هیچ منبع مالی ندارد و تمامی فعالیت‌های انجام‌شده بدون حمایت مالی صورت گرفت.

پیامدها با مرورهای scoping گسترده‌تر همخوانی دارد که اثرات متوسط بر افسردگی و استرس $p < 0.05$ را نشان می‌دهد و به نقش قرآن در پرورش تاب‌آوری و امید نسبت داده می‌شود. با این حال، شواهد برای افسردگی tentative باقی مانده و توسط تنها سه مطالعه با نمونه‌های کوچک محدود است (3,7).

چند مکانیسم ممکن است این اثرات را توضیح دهد. تلاوت ملودیک (تجوید) فعال‌سازی پاراسمپاتیک را القا می‌کند، کورتیزول را کاهش داده و آرامش را ترویج می‌دهد، همانطور که مطالعات فیزیولوژیکی پیشنهاد می‌کنند. از نظر فرهنگی، قرآن راحتی وجودی فراهم می‌کند که با جهان‌بینی اسلامی دانشجویان ایرانی همخوانی دارد و کارایی مقابله را افزایش می‌دهد. در مقایسه با گزینه‌های دارویی، این مداخلات جایگزین‌های کم‌هزینه و در دسترس بدون عوارض جانبی ارائه می‌دهند (12-15).

محدودیت‌ها شامل کیفیت متوسط مطالعه، با خطرات سوگیری از کوربودن ناکافی و پیگیری‌های کوتاه‌مدت (≥ 1 ماه) است. ناهمگونی در مدت مداخلات (۳۰-۱۰ دقیقه) و زیرگروه‌های دانشجویی (عمدتاً علوم سلامت) متآنالیز را ممنوع می‌کند. هیچ داده بلندمدتی وجود ندارد و تعمیم‌پذیری فراتر از ایران به دلیل ویژگی فرهنگی نامطمئن است.

پژوهش‌های آینده باید کارآزمایی بالینی (RCT)های با طراحی‌های طولی، پروتکل‌های استاندارد و جمعیت‌های متنوع (مانند دانشجویان غیرپزشکی) را اولویت دهد. کاوش واسطه‌ها مانند قدرت ایمان از طریق مدل‌سازی معادلات ساختاری می‌تواند مسیرها را روشن کند. از نظر بالینی، ادغام اعمال قرآنی در مشاوره دانشگاهی وعده حمایت سلامت روان متناسب سازی شده فرهنگی در ایران را دارد.



References

1. Ebadi A, Khoshbakht S. The effect of the recitation of the Quran on depressed patients in the psychiatry department of the Baqiyatallah Hospital in Tehran. *Nöropsikiyatri Arşivi*. 2010;47(4):302-6.
2. Dehghan M, Jalali M, Hashemi A. Investigating the Effect of Reciting the Quran and Listening to It on the Spiritual Well-Being of Payame Noor University Students. *Journal of Religion and Health Research*. 2019;5(1):1-8.
3. Babamohamadi H, Sotodehasl N, Koenig HG, Jahani C, Ghorbani R. The effect of the holy Quran recitation and listening on anxiety, stress, and depression: A scoping review on outcomes. *Health Science Reports*. 2023;6(12):e1751.
4. Vahidi M, Baghi M, Mahdavi N, Moghadamnia AA, Esmaili M. Effect of listening to Holy Quran recitation on test anxiety among Iranian students. *Koomesh*. 2019;21(3):e82104.
5. Saadatmand S, Yarmohammadi M. The Effect of Listening to Holy Quran Recitation on Anxiety: A Systematic Review. *Journal of Evidence-Based Integrative Medicine*. 2018;23:1-8.
6. Nabizadeh F, Mohammadi E, Hosseini M, Faghih A. The effect of the Quran recitation on mental health of university students. *Journal of Nursing Education and Practice*. 2017;7(10):114-20.
7. Ghorbani V, Zarea K, Babajani S, et al. The effect of listening to Holy Quran recitation on anxiety before spiritual and cardiac catheterization. *J Crit Care Nurs*. 2013;6(3):126-32.
8. Heidari M, Shahbazi S. The effect of recitation of Holy Quran on anxiety before educational exams in nursing and emergency medicine students. *J Med Educ Dev*. 2012;5(8):55-63.
9. Qasemtabar H, Hosseini M, Ashktorab T, et al. Effect of Holy Quran sound on anxiety before open-heart surgery. *Iran J Crit Care Nurs*. 2013;6(1):22-8.
10. Nabizadeh F, Mohammadi E, Hosseini M, et al. The effect of the Quran recitation on mental health of university students. *J Nurs Educ Pract*. 2017;7(10):114-20.
11. Saadatmand S, Yarmohammadi M, Rezaei M. The effect of listening to Quran on anxiety before cardiac catheterization. *J Mazandaran Univ Med Sci*. 2017;27(154):170-9.
12. Babamohamadi H, Sotodehasl N, Koenig HG, et al. The effect of the holy Quran recitation and listening on anxiety, stress, and depression: A scoping review on outcomes. *Health Sci Rep*. 2023;6(12):e1751.
13. Vahidi M, Baghi M, Mahdavi N, et al. Effect of listening to Holy Quran recitation on test anxiety among Iranian students. *Koomesh*. 2019;21(3):e82104.
14. Karimi S, Javadi M, Kayhan N. The effect of Quranic voice on anxiety: A systematic and meta-analysis study. *Int J Med Investig*. 2022;11(1):1-12.

15. Boukhris O, Trabelsi K, Garbarino S, et al. The impact of listening to, reciting, or memorizing the Quran on physical, mental, and spiritual health: A scoping review. J Relig Health. 2022;61(5):4029-52.
16. Moulaei K, Sheikhi-Moghaddam S, Shahraki-Moghaddam S, et al. The effect of the holy Quran recitation and listening on anxiety, stress, and depression: A systematic review. Complement Ther Clin Pract. 2023;53:1 01789.

