

A Systematic Review of Attitude and Practical Commitment to Prayer and its Effect on the Mental Health of Iranian Students

Atefeh Davoudian¹, Hamed Taghiloo^{2*}, Naser Azizi³

1- Deputy of Research and Technology, Zanjan University of Medical Sciences, Zanjan, Iran.

2- Department of Operating Room and Anesthesiology, School of Nursing and Midwifery, Zanjan University of Medical Sciences, Zanjan, Iran.

3- Department of Islamic Studies, Abhar Nursing School, Zanjan University of Medical Sciences, Zanjan, Iran.

*Correspondence should be addressed to Mr Hamed Taghiloo; Email: taghiloo1372@zums.ac.ir

Article Info

Received: Des 26, 2023

Received in revised form:

Feb 28, 2024

Accepted: Apr 3, 2024

Available Online: Feb 19, 2025

Keywords:

Attitude

Mental health

Prayer

Students

Systematic reviews



 <https://doi.org/10.22037/jrrh.v10i4.43066>

Abstract

Background and Objective: Mental health is a state of well-being in which each person understands their potential abilities, can cope with the normal stresses of life, have productive and fruitful work and be useful for his society, and since students are one of the most important strata of society and as future managers, they play an important role in the future administration of the country and the growth and development of the society, their mental health has special importance. The present study was conducted with the aim of investigating the attitude and practical commitment to prayer and its effect on the mental health of Iranian students.

Methods: Identification and retrieval of studies was done through searching SID, Magiran, IranDoc, Noormags, Civilica, Ensani Portal databases and Google Scholar without publication time limit (from the beginning to the end of November, 2023). After reviewing the articles, twelve studies with a total sample of 4135 students, which met the inclusion criteria, were systematically reviewed.

Results: The results of the included studies showed a statistically significant relationship between commitment to prayer and reducing depression, increasing mental health, and life satisfaction of students ($P < 0.05$). The effect of gender (women more than men) on the tendency to prayer was also observed in the results of the studies.

Conclusion: Considering the direct effect of prayer on the mental health of students, it is suggested that comprehensive and effective measures be taken in cultural planning and university policies to promote culture associated with performing prayer in universities to improve the mental health of students.

Please cite this article as: Davoudian A, Taghiloo H, Azizi N. A Systematic Review of the Studies on Attitude and Practical Commitment to Prayer and its Effect on the Mental Health of Iranian Students. Journal of Pizhūhish dar dīn va salāmat. 2024;10(4):100-112. <https://doi.org/10.22037/jrrh.v10i4.43066>

Summary

Background and Objective

Mental health is a state of well-being in which individuals recognize their potential abilities, can cope with normal life stresses, have productive and fruitful work, and contribute positively to their community (1). Given that students are one of the most significant segments of the society and play a crucial role in the future administration of

the country and societal growth, their mental health is of special importance.

Entering university brings about significant changes in students' lives that may lead to various mental distresses such as depression and reduced academic performance (2). Therefore, identifying influential factors for improving students' mental health, enabling them to better cope with challenges, is a matter of importance (3, 4).

One influential factor in mental well-being is prayer (4). Various studies have been conducted

on the impact of prayer on individuals' mental health (5).

However, there are conflicting views on the impact of religious beliefs on mental health (6, 7), and a review of studies shows inconsistency in the findings regarding the relationship between mental health and religion.

Given the prevalence of stress-inducing factors among students and the detrimental effects of depression on their personal and professional lives, the present study aims to systematically examine the attitude towards and practical commitment to prayer and its impact on the mental health of Iranian students.

Methods

Compliance with ethical guidelines: Following research ethics principles, this study used existing samples and did not involve any human or hospital patient samples requiring informed consent. The research involved a systematic review and was unbiased, and relied on credible sources.

The current review follows the PRISMA guidelines (8) and is registered on PROSPERO (CRD42022381944). Studies were retrieved from academic databases, including Jahad Daneshgahi, Magiran, Portal of Humanities Sciences, Civilica, Noormags, Irandoc, and Elmnet, as well as Google Scholar without date of publication restrictions (from the beginning to the end of November 2023). After reviewing the articles, thirteen studies with a total sample of 4,135 individuals that met the inclusion criteria underwent systematic analysis.

Results

The results indicate a significant relationship between prayer and reducing depression (9-14) and enhancing the mental health of students (15-19). Studies also suggest a gender impact, with females showing a higher inclination towards prayer than males (11, 13, 14, 16).

Conclusion

For students to succeed in achieving their goals and fulfilling their roles in society, attention to their mental and spiritual health alongside physical health is essential. Since prayer is one of the crucial elements in achieving mental and spiritual well-being based on Islamic teachings, this study focuses on investigating the impact of attitude towards and practical commitment to prayer on the mental health of Iranian students.

The majority of the studies included in the review demonstrated a significant link between prayer and reducing depression as well as

improving mental health. Consistent with the current research findings, Moharer et al. found that individuals with a positive attitude toward prayer are less likely to experience depression (20).

As inferred from the results of the current study, practical commitment to prayer and spiritual experiences serve as effective ways to relieve daily stressors for students, reduce tensions and distress, and promote their mental health and well-being.

The results of the present research are inconsistent with those of Ellis' study. Ellis' study indicated that religious individuals have a higher level of emotional disturbances (21).

In contrast to the findings from four studies entered into the review that suggested the influence of gender (women more than men) on prayer inclination (11, 13, 14, 16), Alavi and Zaheri did not show a significant difference between female and male groups (22, 23). However, consistent with the current study, Gilak and Zaroufi concluded that there is a substantial relationship between prayer inclination and gender with females having a higher inclination toward prayer than males (24).

In interpreting the findings of this study, it can be stated that prayer is a simple act for happiness, redirecting the mind away from daily problems and stress towards a higher being. Focusing on the presence of the Almighty God and mentioning and worshipping Him leads to creating calmness and mental well-being as well as reducing nervous pressures.

As no systematic review has been conducted on the variables of the current study, enhancing knowledge in the area of the relationship between various dimensions of prayer and mental health is considered a strength of this research.

Given the direct impact of prayer on the mental health of students, it is recommended that comprehensive and effective measures be taken in cultural programs and university policies to promote the culture of prayer and its practice in universities. The behavioral consequences of attitudes towards and practical commitment to prayer should be utilized to enhance the mental health of students.

Acknowledgements

We extend our gratitude to all those who assisted the researchers in conducting the study.

Funding

This research did not receive any financial support and was conducted at the authors' personal

expense.

Conflict of interest

The authors declared no conflicts of interest in this study.

Authors' contribution

The first author wrote all sections of the article, while the second and third authors collaborated in and supervised the research execution.

مراجعة منهجية والتزام عملي بالصلاة وآثاره على سلامة الطلاب الإيرانيين النفسية

عاطفة داوديان^١ ID، حامد تقي لو^{٢*} ID، ناصر عزيزي^٣ ID

- ١- نائب الرئيس للأبحاث والتكنولوجيا، جامعة زنجان للعلوم الطبية، زنجان، إيران.
 - ٢- قسم غرفة العمليات والتقنية: كلية التمريض والقبالة، جامعة زنجان للعلوم الطبية، زنجان، إيران.
 - ٣- قسم المعارف الإسلامية، كلية إهر للتمريض، جامعة زنجان للعلوم الطبية، زنجان، إيران.
- * المراسلات الموجهة إلى سيد حامد تقي لو؛ البريد الإلكتروني: taghiloo1372@zums.ac.ir

الملخص

خلفية البحث وأهدافه: خلفية البحث وأهدافه: السلامة النفسية حالة يشعر من خلالها الإنسان بقدرته على إطلاق طاقاته الكامنة، والتعامل مع حالات القلق والإضطراب الطبيعية، وأن يقوم بأعمال مفيدة ومثمرة، وأن يكون نافعاً لمجتمعه. وبما أن شريحة الطلاب تعتبر من أهم شرائح المجتمع ويؤدي الطالب دوراً بارزاً في مستقبل البلاد وسيشكلون قادة هذا المجتمع ومدرائه وتطور البلاد وتنميته على عاتق هذه الشريحة، فإن سلامتهم النفسية لها أهمية كبيرة في تطور البلاد. وعلى هذا الأساس تسعى هذه الدراسة لإلقاء الضوء على الالتزام العملي بالصلاة وتأثيره على سلامة الطلاب الإيرانيين النفسية.

منهجية البحث: استقت الدراسة معطياتها ومصادرها من خلال البحث في مواقع بحثية إلكترونية مثل «الجهاد الجامعي، مجيزان، موقع العلوم الإنسانية، سيويليكا، نورمجز، إيراندك، علم نت، وموقع جوجل اسكالر من دون النظر إلى حقبة زمنية محددة (الحقبة تنتهي عند عام ٢٠٢٣). وبعد دراسة المقالات، تم إختيار ١٢ مقالة للدراسة تحتوي على ٤١٣٥ شخصاً كانت لديهم شروط الإختيار لإجراء الدراسة، وأجريت عليهم بحوث بصورة منهجية.

المعطيات: اظهرت نتائج الدراسات أن هناك علاقة ذات دلالة إحصائية بين الإلتزام بالصلاة وتقلص حالات الإكتئاب، وارتفاع حالات السلامة النفسية والرضا من الحياة لدى الطلاب ($P < .05$) واللافت أن النساء كن أكثر ميلاً وأكثر تأثراً بالصلاة لهذا كن يتمتعن بحالة مستقرة تفوق حالة الإستقرار لدى الرجال.

الاستنتاج: نظراً لتأثير الصلاة على السلامة النفسية لدى الطلاب، يُقترح لهم المشاركة في النشاطات الثقافية وسياسات الجامعة الثقافية، ورفع مستوى النشاط الثقافي والديني لنشر ثقافة الصلاة لخفض حالات التوتر والقلق لدى الطلاب.

معلومات المادة

الوصول: ١٢ جمادى الثاني ١٤٤٥
وصول النص النهائي: ١٨ شعبان ١٤٤٥
القبول: ٢٣ رمضان ١٤٤٥
النشر الإلكتروني: ٢٠ شعبان ١٤٤٦

الكلمات الرئيسية:

السلامة النفسية
الصلاة
الطلاب
النظرة
مراجعة منهجية

يتم استناد المقالة على الترتيب التالي:

Davoudian A, Taghiloo H, Azizi N. A Systematic Review of the Studies on Attitude and Practical Commitment to Prayer and its Effect on the Mental Health of Iranian Students. Journal of Pizhūhish dar dīn va salāmat. 2024;10(4):100-112. <https://doi.org/10.22037/jrrh.v10i4.43066>

مرور نظام‌مند نگرش و التزام عملی به نماز و تأثیر آن بر سلامت روان دانشجویان ایرانی

عاطفه داودیان^۱، حامد تقی‌لو^{۲*}، ناصر عزیزی^۳

۱- معاونت تحقیقات و فناوری، دانشگاه علوم پزشکی زنجان، زنجان، ایران.

۲- گروه اتاق عمل و هوش‌بری، دانشکده پرستاری و مامایی، دانشگاه علوم پزشکی زنجان، زنجان، ایران.

۳- گروه معارف اسلامی، دانشکده پرستاری ابهر، دانشگاه علوم پزشکی زنجان، زنجان، ایران.

*مکاتبات خطاب به آقای حامد تقی‌لو؛ رایانامه: taghiloo1372@zums.ac.ir

اطلاعات مقاله

دریافت: ۵ دی ۱۴۰۲

دریافت متن نهایی: ۹ اسفند ۱۴۰۲

پذیرش: ۱۵ فروردین ۱۴۰۳

نشر الکترونیکی: ۱ دی ۱۴۰۳

واژگان کلیدی:

سلامت روان

دانشجویان

مرور نظام‌مند

نگرش

نماز

چکیده

سابقه و هدف: سلامت روان حالتی از رفاه است که در آن، هر فردی توانایی‌های بالقوه خود را درک می‌کند، می‌تواند با استرس‌های عادی زندگی کنار بیاید، کار مولد و ثمربخش داشته باشد و برای جامعه خود مفید باشد. از آنجایی که دانشجویان یکی از مهم‌ترین قشرهای جامعه به شمار می‌آیند، و به‌عنوان مدیران آینده نقش مهمی را در اداره آینده کشور و رشد و توسعه جامعه ایفا می‌کنند، سلامت روان آنان از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است. بنابراین مطالعه حاضر با هدف بررسی نگرش و التزام عملی به نماز، و تأثیر آن بر سلامت روان دانشجویان ایرانی انجام شده است.

روش کار: شناسایی و بازیابی مطالعات، از طریق جستجو در پایگاه‌های اطلاعاتی جهاد دانشگاهی، مگیران، پرتال علوم انسانی، سیویلیکا، نورمگز، ایرانداک و علم‌نت و موتور جستجوی گوگل اسکالر، بدون محدودیت زمان انتشار (از ابتدا تا پایان آبان ۱۴۰۲) صورت گرفت. پس از بررسی مقالات، در نهایت سیزده مطالعه با مجموع نمونه ۴,۱۳۵ نفر که دارای معیارهای ورود به مرور بودند، مورد بررسی نظام‌مند قرار گرفتند.

یافته‌ها: نتایج مطالعات وارد شده به مرور، نشان‌دهنده ارتباط آماری معنی‌دار میان التزام و اقامه نماز با کاهش افسردگی، افزایش سلامت روان و رضایت از زندگی دانشجویان بود ($P < 0/05$). تأثیر جنسیت (زنان بیشتر از مردان) نیز بر گرایش به نماز در نتایج مطالعات ورودی مشاهده گردید.

نتیجه‌گیری: با توجه به تأثیر مستقیم نماز بر روی سلامت روان دانشجویان، پیشنهاد می‌شود که در برنامه‌ریزی‌های فرهنگی و سیاست‌گذاری‌های دانشگاه، اقدامات جامع و مؤثری نسبت به ترویج فرهنگ و اقامه نماز در دانشگاه‌ها صورت پذیرد و از پیامدهای آن در جهت ارتقای سلامت روان دانشجویان بهره گرفته شود.

استناد مقاله به این صورت است:

Davoudian A, Taghiloo H, Azizi N. A Systematic Review of the Studies on Attitude and Practical Commitment to Prayer and its Effect on the Mental Health of Iranian Students. Journal of Pizhūhish dar dīn va salāmat. 2024;10(4):100-112. <https://doi.org/10.22037/jrrh.v10i4.43066>.

مقدمه

پویایی و کارآمدی هر جامعه ایفا می‌کند. سلامت روان حالتی از رفاه است که در آن هر فردی توانایی‌های بالقوه خود را درک می‌کند، می‌تواند با استرس‌های عادی زندگی کنار آمده، کار مولد و ثمربخش داشته باشد و برای جامعه خود

یکی از محورهای ارزیابی سلامتی جوامع مختلف، بهداشت روانی آن جامعه است که بی‌شک نقش مهمی در تضمین

دوره ۱۰، شماره ۴، زمستان ۱۴۰۳

با این وجود دیدگاه‌های ضد و نقیضی در رابطه با اثر اعتقادات دینی بر سلامت روان وجود دارد (۹، ۱۰) و مرور پژوهش‌های تجربی حاکی از عدم هماهنگی یافته‌های مطالعات در خصوص رابطه بین سلامت روان و مذهب است. ایس (بنیان‌گذار درمان عقلانی-هیجانی) به نقش و تأثیر منفی مذهب بر سلامت روانی و رفتار انسان اشاره کرده است و معتقد بوده است افراد مذهبی بهداشت روانی ضعیف‌تری دارند (۱۱) و دین ممکن است از طریق ایجاد احساس گناه و وابستگی، تأثیر منفی بر سلامت روان داشته باشد (۱۰). نتایج پژوهش پارک و همکاران نشان داده است که باورها و اعمال مذهبی به ایجاد برخی اختلالات مانند وسواس، اضطراب و افسردگی کمک می‌کند (۱۲).

با توجه به فراوانی عوامل استرس‌زا در دانشجویان و آثار مخرب افسردگی بر زندگی شخصی و کاری آنان و از آنجایی که دانشجویان هر جامعه مدیران آینده و سرنوشت‌سازان کشور خود هستند و با توجه به تأثیرات عمیق و شگرف نماز در سلامت روان قشر دانشجو و وجود موارد ضد و نقیض در این زمینه، مطالعه حاضر با هدف بررسی نظام‌مند نگرش و التزام عملی به نماز و تأثیر آن بر سلامت روان دانشجویان ایرانی انجام شده است.

روش کار

پیروی از اصول اخلاق پژوهش: در این مطالعه نمونه‌های مورد استفاده، مطالعات موجود هستند و از هیچ‌گونه نمونه انسانی یا پرونده بیمارستانی که نیاز به رضایت آگاهانه داشته باشند استفاده نشده است. پژوهش به صورت مرور نظام‌مند بوده و در نگارش مطالب بدون جانبداری و از منابع معتبر استفاده گردیده است.

مرور حاضر بر اساس دستورالعمل گزارش مرورهای نظام‌مند و فراتحلیل (پریسما)^۱ انجام گرفت (۱۳) و پیش از آغاز مطالعه، شیوه‌نامه آن در سایت پراسپرو^۲ ثبت گردید (کد PROSPERO: CRD42022381944). جستجو و بازیابی مطالعات در پایگاه‌های اطلاعاتی جهاد دانشگاهی^۳، مگیران^۴، پرتال علوم انسانی، سیویلیکا^۵، نورمگز^۶، ایرانداک^۷ و علم‌نت

مفید باشد (۱) و از آنجایی که دانشجویان یکی از مهم‌ترین قشرهای جامعه به شمار می‌آیند و به عنوان مدیران آینده نقش مهمی در اداره‌ی آینده‌ی کشور و رشد و توسعه جامعه ایفا می‌کنند، سلامت روانی آنان از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است. ورود به دانشگاه تغییرات زیادی در زندگی دانشجویان به وجود می‌آورد. آشنا نبودن دانشجویان با محیط جدید، دوری و جدایی از خانواده، ناسازگاری با افراد محیط جدید، ایجاد مسئولیت‌های اجتماعی، علاقه‌نداشتن به رشته‌ی تحصیلی و کافی نبودن امکانات رفاهی و اقتصادی می‌توانند منجر به بروز مشکلات و ناراحتی‌های روانی بسیاری همچون افسردگی و افت عملکرد دانشجویان گردد (۲). از آنجایی که این مشکلات روانی منجر به اضطراب، کاهش انگیزه و اختلال در انجام تکالیف درسی شده و سبب می‌شود که دانشجویان بخش قابل توجهی از وقت و انرژی خود را صرف این مشکلات کنند، توان و علاقه کافی برای فعالیت در امور درسی و آموزشی را نخواهند داشت. لذا شناسایی عوامل تأثیرگذار بر بهبود سلامت روان دانشجویان که می‌تواند منجر به افزایش توانایی سازش یافتگی و کنار آمدن و رویارویی با مشکلات شود، مسئله‌ای حائز اهمیت است (۳، ۴).

یکی از عوامل تأثیرگذار در بهزیستی ذهنی، نماز است (۴). در بین قوانین اسلام، نماز از جایگاه والایی برخوردار بوده و در آیات بسیاری به نقش آن در آرامش روح و روان اشاره شده است. روی آوردن به نماز، جایگاه خاص و رفیعی در بهبود وضعیت روان دارد (۵). تاکنون پژوهش‌های مختلفی در زمینه‌ی بررسی اهمیت و تأثیر نماز در زندگی فردی و اجتماعی و به خصوص تأثیر آن در سلامت روان افراد انجام شده است. نتایج مرور انجام شده توسط حسونود نشان داد که از لحاظ روحی، نماز می‌تواند موجب درمان افسردگی، افزایش آرامش و کاهش اضطراب شود (۶). گلمغانی و همکاران به این نتیجه دست یافتند که نماز یکی از فرائضی است که می‌تواند بیشترین نقش را در مقابله با ناهنجاری‌های روحی و روانی داشته باشد و یکی از مهمترین تأثیرات نماز، کاهش فشار روانی و تامین سلامت روانی انسان‌هاست (۷). همچنین بر اساس یافته‌های مطالعه حسن‌زاده، نماز دارای آثار بسیار مثبت روحی است و اقامه آن همراه با حضور قلب و تفهیم، تأثیر بسزایی در کاستن و زدودن اضطراب و استرس روانی، هماهنگ کردن قوای روحی و ایجاد آرامش باطن و اطمینان قلب می‌شود (۵). نتایج مطالعه‌ی سلیم و همکاران به تأثیر مستقیم نماز بر سلامت روان دانشجویان اشاره دارد (۸).

امکان انجام فراتحلیل وجود نداشت و نتایج مطالعات به صورت خلاصه در جدول آورده شد.

یافته‌ها

فرایند انتخاب مطالعات در شکل ۱ نشان داده شده است. در مجموع ۴۵۹ مطالعه از طریق جستجو بازیابی شد. پس از حذف موارد تکراری، عنوان و چکیده ۲۸۱ مطالعه مرتبط مورد بررسی اولیه قرار گرفت. از این تعداد، ۲۵۴ مقاله حذف شده و ۲۷ مقاله برای بررسی متن کامل باقی ماند (عدم بازیابی متن کامل ۳ مطالعه). ۲ مطالعه دیگر با جستجو در فهرست منابع و استنادات مقالات، بازیابی شد. ۱۳ مطالعه به دلایل شرح داده شده در شکل ۱ حذف شدند. در نهایت ۱۳ مطالعه با مجموع نمونه ۴،۱۳۵ نفر برای مرور نظام‌مند انتخاب گردید (جدول ۳).

نتایج مطالعات نشان دادند که رابطه معنی‌داری بین اقامه‌ی نماز با کاهش افسردگی (۱۴-۱۹) و افزایش سلامت روان (۲۰-۲۴) وجود دارد. نتایج مطالعات حاکی از تأثیر جنسیت (دختران بیشتر از پسران) (۱۶، ۱۸، ۱۹، ۲۱) بر گرایش دانشجویان به نماز دارند.

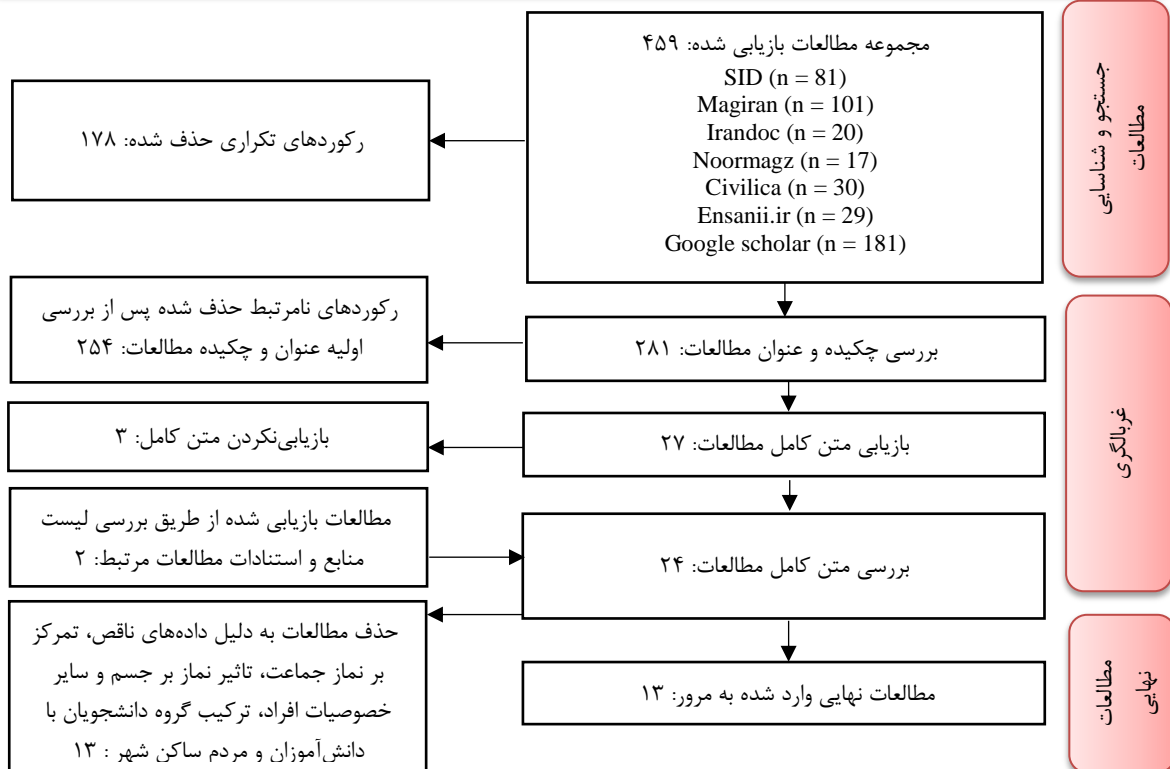
بدون محدودیت زمانی انجام شد. در راهبرد جستجو کلیدواژه‌های نماز، سلامت روان، نگرش، دانشجو و دانشگاه، مورد جستجو قرار گرفتند. جستجوی تکمیلی در گوگل اسکالر انجام شد. فهرست منابع مقالات تمام‌متن و استنادهای مقالات مذکور نیز مورد بررسی قرار گرفت.

غربالگری اولیه جهت بازیابی مقالات مرتبط با موضوع پژوهش، توسط دو محقق با بررسی چکیده مقالات انجام شد. سپس، متن کامل مطالعات به‌طور مستقل برای تأیید مقالاتی که واجد شرایط گنجاندن در مرور بودند، ارزیابی شد. هرگونه اختلاف نظر با بحث و تبادل نظر محققان حل و فصل گردید. معیار ورود به مرور شامل مطالعات با موضوع تأثیر نماز بر سلامت روان دانشجویان و معیارهای خروج از مطالعه شامل مرورها، مقالات کنفرانس، سرمقاله‌ها، نامه‌ها و چکیده‌ها بود.

دو محقق داده‌ها را با استفاده از فرم از پیش تعیین شده استخراج کردند. این داده‌ها شامل نام نویسنده‌ی اول، سال انتشار، کشور، طرح مطالعه، دانشگاه، حجم نمونه، نتایج مطالعه و غیره بود.

به دلیل استفاده از پرسش‌نامه‌های مختلف در مطالعات،

جستجو و بازیابی مطالعات از طریق پایگاه‌های اطلاعاتی، موتورهای جستجو و منابع علمی



شکل ۱: فلوچارت غربالگری انتخاب مقالات واجد شرایط بر اساس بیانیه‌ی پریسما

جدول (۱) مشخصات و ویژگی‌های مطالعات وارد شده به مرور

نتیجه پژوهش	میانگین نگرش و التزام عملی به نماز	متغیرهای تأثیرپذیر از اقامه نماز (ارتباط آماری معنی‌دار)	ابزار گردآوری داده‌ها	حجم نمونه	دانشگاه	روش پژوهش	(رفرنس) نویسنده (سال انتشار)
بین سلامت روان و ادای فریضه نماز در بین دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی یاسوج ارتباط معنادار وجود دارد.		افزایش سلامت روان $P=0/001$	پرسش‌نامه‌ی سلامت عمومی و پرسشنامه دموگرافیک	۴۴۰	علوم پزشکی یاسوج	توصیفی همبستگی	(۲۳) نعمتی و سهرابی (۱۴۰۰)
التزام عملی به نماز در ایجاد بهداشت و سلامت روانی افراد نقش اساسی دارد.	۱۷۱/۵۶ $\pm ۲۹/۸۶$	افزایش سلامت روان ($P>0/05$)	پرسش‌نامه‌ی نگرش و التزام عملی به نماز، تجارب معنوی روزانه و سلامت عمومی GHQ-28	۱۵۰	تهران	توصیفی همبستگی	(۲۰) شیرزادی و همکاران (۱۳۹۸)
میانگین نمره‌ی نگرش و التزام عملی دانشجویان به نماز با میانگین نمره‌ی رفتارهای ارتقادهنده‌ی سلامت و تاب‌آوری از نظر آماری معنی‌دار بود.	۵۲/۱۸ $\pm ۱۰/۱۱$	رفتارهای ارتقادهنده‌ی سلامت مانند رشد روحی، روابط بین فردی، مدیریت استرس و ... تاب‌آوری ($P>0/05$)	پرسش‌نامه‌ی سنجش نگرش به نماز بیگلریان، سبک زندگی ارتقای سلامت (HPLPII) و تاب‌آوری کونور و دیویدسون	۴۰۰	علوم پزشکی کاشان	مقطعی	(۲۵) نوری و همکاران (۱۳۹۸)
دانشجویانی که به اقامه‌ی فریضه‌ی نماز اهتمام می‌ورزیدند سطح افسردگی کمتر و سطح هویت بالا را داشتند.		کاهش افسردگی	پرسش‌نامه‌های جمعیت‌شناختی، افسردگی (USDI) و سبک‌های هویتی (ISI-6G)	۱۲۹	مجتمع آموزش عالی سلامت کاشمر	توصیفی همبستگی	(۱۴) خوشنودی و همکاران (۱۳۹۸)
همبستگی معنی‌دار یبیین تقید به نماز و سلامت روان هم در مقیاس کلی سلامت روان و هم در هر کدام از خرده مقیاس‌های سلامت روان وجود دارد.		افزایش سلامت روان $P=0/0005$	پرسش‌نامه تقید به نماز پناهی، پرسشنامه سلامت عمومی گلدبرگ و هیلیر	۴۰۰	دانشجویان دانشگاه پیام نور خرم‌آباد	تحلیلی همبستگی	(۲۴) صفری و همکاران (۱۳۹۳)
بین التزام به ادای فریضه نماز و افسردگی ارتباط آماری معنی‌داری وجود دارد ($P=0/001$). همچنین یافته‌ها نشان داد که بین میزان افسردگی با متغیر «رعایت اولویت زمان انجام فریضه نماز» ارتباط آماری معنی‌داری وجود دارد ($P>0/001$).		کاهش افسردگی $P=0/001$	چک لیست نماز، پرسش‌نامه افسردگی Beck	۷۱۵	علوم پزشکی اصفهان	توصیفی تحلیلی	(۱۵) رضائی (۱۳۹۱)
بین نمرات دانشجویانی که مقید به انجام فریضه‌ی نماز هستند و دانشجویانی که مقید نیستند در مقیاس‌های پرسش‌نامه سلامت عمومی (به جز اختلال در عملکرد اجتماعی) تفاوت معنی‌داری وجود دارد. همچنین بین علائم جسمانی، اضطراب و بی‌خوابی از یک طرف و بعد رفتاری انجام نماز، همبستگی معناداری وجود دارد. نتایج این تحقیق حاکی از همبستگی معناداری بین افسردگی و ابعاد شناختی، احساسی و رفتاری فریضه‌ی نماز است ($P>0/001$).		کاهش افسردگی، علائم جسمانی، اضطراب و بی‌خوابی	پرسش‌نامه‌ی محقق ساخته نماز، پرسش‌نامه‌ی سلامت عمومی GHQ	۲۶۰	دانشگاه‌های شهید باهنر و آزاد اسلامی شهر کرمان	همبستگی پیمایشی	(۱۶) موسوی و موحدی نیا (۱۳۹۰)

نتیجه پژوهش	میانگین نگرش و التزام عملی به نماز	متغیرهای تأثیرپذیر از اقامه نماز (ارتباط آماری معنی‌دار)	ابزار گردآوری داده‌ها	حجم نمونه	دانشگاه	روش پژوهش	(رفرنس) نویسنده (سال انتشار)
بین التزام عملی به نماز و سلامت روانی دانشجویان رابطه معنی داری وجود دارد.		افزایش سلامت روان	پرسشنامه التزام عملی به اعتقادات مذهبی محقق ساخته، پرسشنامه سلامت روانی ascl-25	۲۵۰	دانشگاه آزاد اسلامی واحد اردبیل	توصیفی-تحلیلی	(۲۱) صبری و همکاران (۱۳۹۰)
بین دو گروه از دانشجویان (متعهد به نماز و غیرمتعهد به نماز)، در سلامت عمومی آنها تفاوت معناداری وجود دارد و دانشجویان متعهد به نماز از سلامت روان بالاتری برخوردار هستند.		افزایش سلامت روان	پرسش‌نامه‌ی سلامت عمومی (GHQ-28)	۱۰۰	دانشگاه	علی-مقایسه‌ای	(۲۲) کیانی و همکاران (۱۳۹۰)
بین میزان اضطراب و اقامه‌ی نماز ارتباط آماری معنادار مشاهده نشد. $P=۰/۲۴۰$		کاهش اضطراب	پرسش‌نامه‌ی اضطراب زونگ	۱۸۲	دانشکده پرستاری و مامایی سنندج	توصیفی-تحلیلی	(۲۶) ظاهری و همکاران (۱۳۸۸)
در دانشجویان با نگرش مثبت به نماز، افسردگی کم تر بود. همچنین با بهتر شدن عملکرد نسبت به نماز نیز شیوع افسردگی کم تر بود اما تفاوت آماری معنادار نبود.	٪۷۱	کاهش افسردگی $P=۰/۰۳$	پرسش‌نامه‌ی محقق ساخته نگرش به نماز، پرسش‌نامه افسردگی	۴۰۰	علوم پزشکی کردستان	توصیفی-تحلیلی	(۱۷) رعنائی و همکاران (۱۳۸۸)
میزان افسردگی دانشجویان با نگرش مثبت به نماز، کمتر شده است.	٪۸۰/۴۰	کاهش افسردگی	پرسش‌نامه‌ی تنظیمی نگرش به نماز، پرسش‌نامه‌ی افسردگی Beck	۴۰۹	علوم پزشکی اردبیل	توصیفی-تحلیلی	(۱۸) دادخواه و همکاران (۱۳۸۸)
بین نماز خواندن با نخواندن و میزان افسردگی رابطه وجود داشت اما از نظر آماری معنادار نبود. نتایج پژوهش نشان می‌دهد نماز خواندن و اهمیت دادن به سایر مستحبات موجب کاهش میانگین نمره افسردگی می‌شود.		کاهش میانگین افسردگی (عدم معناداری آماری)	پرسش‌نامه‌ی تنظیمی نگرش به نماز، پرسش‌نامه‌ی افسردگی Beck	۳۰۰	دانشکده پیراپزشکی و بهداشت دانشگاه علوم پزشکی مشهد	توصیفی-تحلیلی	(۱۹) محتمشی و همکاران (۱۳۸۲)

بحث و نتیجه‌گیری

حاضر، محرر و همکاران در مطالعه خود دریافتند که بین نماز و افسردگی دانشجویان ارتباط معنی داری وجود دارد و دانشجویان با نگرش مثبت به نماز کمتر دچار افسردگی می‌شوند (۲۷). هاشمی و همکاران میزان کمتر افسردگی را در گروه‌هایی که مبادرت به انجام فرائض دینی می‌نمودند، مشاهده کردند (۲۸) و نتایج پژوهش‌های ریزوی، لیندستروم، بالیونا و همکاران، بارتون و همکاران و هافتی مینی بر اثر محافظتی اعمال مذهبی به‌طور کلی در برابر افسردگی، با پژوهش حاضر هم‌خوانی دارد (۲۹-۳۳).

همان‌طور که از نتایج پژوهش حاضر استنباط می‌گردد و در آیات مختلف قرآن کریم از جمله آیه‌ی ۱۴ سوره‌ی طه و آیه‌ی ۲۸ سوره‌ی رعد نیز بدان اشاره شده است، نماز نقش مؤثری در آرام‌سازی انسان و شادابی روح و روان دارد و در آیات ۱۹ تا ۲۳ سوره معراج آمده است که «همانا انسان بی‌تاب و حریص آفریده شده است. هرگاه بدی به او رسد نالان است و هرگاه خیری به او رسد، بخیل است، مگر نمازگزاران؛

از آنجایی که دانشجویان آینده‌سازان این مملکت‌اند و نقش برجسته و پررنگ این قشر در روند رشد کشور در عرصه‌های مهم علمی، اجتماعی و اقتصادی انکار ناپذیر است، زمانی می‌توانند در تحقق اهداف و نقش خود در جامعه موفق باشند که در کنار توجه به سلامت جسم، به سلامت روحی و معنوی آن‌ها نیز توجه شده باشد. با توجه به اینکه یکی از مهم‌ترین بستر تحقق سلامت روحی و معنوی بر اساس آموزه‌های اسلامی، اقامه نماز است. از این‌رو، پژوهش حاضر با هدف بررسی تأثیر نگرش و التزام عملی به نماز بر روی سلامت روان دانشجویان ایرانی انجام شد.

نتایج بیشتر مطالعات ورودی به مرور نشان داد که نماز نقش مستقیمی بر روی کاهش افسردگی و افزایش سلامت روان دانشجویان دارد که ناشی از اثرات مفید نماز بر شخصیت و روح و روان دانشجویان است. همسو با یافته‌های پژوهش

دانشگاه می‌تواند نقش بسزایی در گرایش افراد به نماز داشته باشد (۴۱).

در تبیین یافته‌های این مطالعه می‌توان گفت نماز عملی ساده برای شادکامی و برگرداندن ذهن از مشکلات و استرس‌های روزانه به سوی موجودی متعالی است. تمام حواس انسان در نماز متوجه خدا شده و نیندیشیدن به سختی‌ها و مشکلات زندگی در هنگام نماز موجب و تمرکز بر وجود خدای متعال و ذکر و نیایش او باعث ایجاد آرامش و سلامت روانی و کاهش فشارهای عصبی می‌شود. انسان در نماز به خدای خود پناه برده و خود را از غیر خدا بی‌نیاز دیده که موجب افزایش اعتماد به نفس و شادکامی و تاب‌آوری بیشتر در برابر مشکلات می‌گردد که با توجه به نتایج مطالعه‌ی حاضر این امر در خصوص دانشجویان نیز صادق بوده و موجب افزایش انگیزه، اعتماد به نفس، آرامش روحی و سلامت جسمی و روانی آنها می‌شود.

با توجه به اینکه تاکنون هیچ مرور نظام‌مندی با متغیرهای پژوهش حاضر صورت نگرفته است؛ بر این اساس، افزایش دانش و آگاهی در حوزه ارتباط ابعاد مختلف نماز و سلامت روان از نقاط قوت پژوهش حاضر محسوب می‌گردد. با توجه به تأثیر مستقیم نماز بر روی سلامت روان دانشجویان، پیشنهاد می‌شود در برنامه‌ریزی‌های فرهنگی و سیاست‌گذاری‌های دانشگاه، اقدامات جامع و مؤثری نسبت به ترویج فرهنگ نماز و اقامه نماز در دانشگاه‌ها صورت پذیرد و از پیامدهای رفتاری نگرش و التزام عملی به نماز در جهت ارتقای سلامت روان دانشجویان بهره گرفته شود.

محدودیت‌های پژوهش

با توجه به استفاده از ابزارها و پرسش‌نامه‌های مختلف در مطالعات، امکان ترکیب داده‌های آماری مطالعات فراهم نگردید.

پیشنهاد‌های پژوهش

با توجه به یافته‌های پژوهش حاضر مبنی بر تأثیرگذاری فریضه نماز بر سلامت روان دانشجویان، سیاست‌گذاران عرصه سلامت معنوی و معاونت دانشجویی دانشگاه‌ها با بسترسازی و برنامه‌ریزی‌های صحیح در جهت تبلیغ و ترویج نماز و تشویق دانشجویان به اقامه نماز، موجبات ارتقای سلامت روان و به دنبال آن ارتقای کیفیت زندگی و عملکرد دانشجویان را مهیا

آنان که در نمازشان مداومت دارند». بنابراین، به نظر می‌رسد التزام عملی به نماز و تجارب معنوی یکی از راه‌های نجاتبخش و رهایی از ناملایمات، ناراحتی‌ها و استرس‌های روزمره‌ی دانشجویان بوده و در کاهش تنش‌ها و تألمات و تأمین سلامت و بهداشت روانی آن‌ها بسیار مؤثر است.

نتایج پژوهش حاضر با نتایج مطالعه‌ی ایس همخوانی ندارد. نتایج مطالعه‌ی ایس نشان داد که افراد مذهبی دارای اغتشاش‌های هیجانی بیشتری هستند (۳۴). دلیل این نظر می‌تواند با توجه به حجم نمونه‌ی کم مطالعه و یا مداخلات مخدوشگر دیگر در نمونه‌ها باشد. در مطالعه‌ی نظام‌مندی که توسط برگین انجام شد، نتایج نشان داد که نه تنها بین مذهب و وجود اختلالات روانی رابطه‌ی معنی‌داری وجود ندارد بلکه دانشجویان مذهبی، اغلب در دامنه‌ی بهنجار مقیاس‌های اضطراب، افسردگی و سایر مؤلفه‌های شخصیت و درکل سلامت روانی قرار می‌گیرند (۳۵).

برخلاف نتایج چهار مطالعه‌ی وارد شده به مرور که حاکی از تأثیر جنسیت (زنان بیشتر از مردان) (۱۶، ۱۸، ۱۹، ۲۱) بر گرایش به نماز بود، نتایج مطالعه‌ی علوی (۳۶) و ظاهری و همکاران (۲۶) در خصوص بررسی مقایسه‌ای نگرش و التزام عملی بر حسب جنسیت و تأهل، تفاوت معناداری را در بین گروه‌های دختر و پسر و همچنین دانشجویان مجرد و متأهل نشان نداد. اما همسو با مطالعه‌ی حاضر گیلک و ظروفی در مطالعه خود به این نتیجه رسیدند که رابطه‌ی معناداری بین گرایش به نماز با جنسیت (دختران بیشتر از پسران)، میزان تحصیلات (تحصیلات بالاتر) و کنترل والدین، وجود دارد (۳۷). همچنین نتایج مطالعه‌ی محمدی و همکاران نشان دارد که گرایش به نماز در دانشجویان دختر با معدل بالا، دانشجویان ساکن خوابگاه و دانشجویان دارای والدین با سطح تحصیلات کم و خانه‌دار بیشتر است (۳۸).

البته بر طبق پژوهش‌های صورت‌گرفته تا کنون، عوامل متعددی بر گرایش افراد به نماز وجود دارد. برخی از مطالعات به عوامل فرهنگی و اجتماعی و برخی دیگر به مشخصات فردی اشاره کرده‌اند و ویژگی‌های جمعیت‌شناختی مانند سن، جنس، وضعیت تأهل، سطح تحصیلات والدین و... را بر گرایش دانشجویان به نماز مؤثر دانسته‌اند (۳۷-۳۹). برخی دیگر نیز به نبود رابطه‌ی معنادار بین وضعیت تأهل، تقید والدین به نماز، تحصیلات والدین، سن، معدل و ترم تحصیلی با گرایش به نماز اشاره کرده‌اند (۴۰). همچنین نتایج مطالعه‌ی هدوی نشان داد که محیط‌های اولیه‌ی خانوادگی، مذهبی، گروه دوستان و

and studies in Iran. 2018;7(4):627-48. (Full Text in Persian)

4. Borabadi Azam MM, Kamranian Houman, Akrami Rahim. Study of mental health atatus and connected factors in newcomer students of Sabzecar university of medical sciences in academic year of 2012-13. Journal of Sabzevar university of medical sciences. 2016;23(4):560-9. (Full Text in Persian)

5. Hasanzade MJ. Prayer and health and psychological effects on humans. National Conference on Management, Economics and Islamic Sciences; Tehran;2023. (Full Text in Persian)

6. Hasanvand A. Prayer and Its Role in Physical and Spiritual Health. Islam and Health Journal. 2022;7(1):17-23. (Full Text in Persian)

7. Golmaghani S, Golmaghani M, Aghili S, ID J. Effect of prayer on mental health. religion believe and university; Ardavil University of Medical sciences 2008. p. 79-90. (Full Text in Persian)

8. Saleem T, Saleem S, Mushtaq R, Gul S. Belief Saliency, Religious Activities, Frequency of Prayer Offering, Religious Offering Preference and Mental Health: A Study of Religiosity Among Muslim Students. J Relig Health. 2021;60(2):726-35.

9. Estrada CAM, Lomboy MFTC, Gregorio ER, Amalia E, Leynes CR, Quizon RR, et al. Religious education can contribute to adolescent mental health in school settings. International Journal of Mental Health Systems. 2019;13(1):28.

10. Dein S. Against the Stream: religion and mental health - the case for the inclusion of religion and spirituality into psychiatric care. BJPsych bulletin. 2018;42(3):127-9.

11. Pargament KI. The psychology of religion and coping: Theory, research, practice. New York, NY: Guilford Publications; 1997.

12. Park J-I, Hong JP, Park S, Cho M-J. The Relationship between Religion and Mental Disorders in a Korean Population. Psychiatry Investig. 2012;9(1):29-35.

13. Matthew J Page JEM, Patrick M Bossuyt, Isabelle Boutron, Tammy C Hoffmann, Cynthia D Mulrow, Larissa Shamseer, Jennifer M Tetzlaff, Elie A Akl, Sue E Brennan, Roger Chou, Julie Glanville, Jeremy M Grimshaw, Asbjørn Hróbjartsson, Manoj M Lalu, Tianjing Li, Elizabeth W Loder, Evan Mayo-Wilson, Steve McDonald, Luke A McGuinness, Lesley A Stewart, James Thomas, Andrea C Tricco, Vivian A Welch, Penny Whiting DM. The PRISMA 2020 statement: an updated guideline for reporting systematic reviews. BMJ. 2021;372(71).

14. Khoshnudi M SA, Qanea-al-Hosseyni M, Nejati-Parvaz N. . Investigating the Relationship of Saying Prayers with Depression and Students' Type of Identity

سازند. پیشنهاد می‌گردد تحقیقاتی در ابعاد وسیع تر در زمینه ارتباط و تأثیر نماز بر شاخص های سلامت روان دانشجویان مانند استرس، پرخاشگری و اعتماد به نفس صورت پذیرد. همچنین از نماز به عنوان بخشی از گروه های «درمان مکمل و جایگزین» در کنار سایر درمان های متداول برای افزایش سلامت روان و کاهش افسردگی دانشجویان استفاده گردد. علاوه بر این، برگزاری جلسات آموزشی بهزیستی روانی و دین باوری با حضور صاحب نظرانی که بتوانند با بیانی رسا و اثربخش تأثیر مثبتی در نگرش دانشجویان به نماز ایجاد نمایند، در دستور کار برنامه ریزان و سیاست گذاران دانشگاه‌ها قرار بگیرد.

قدردانی

از همه کسانی که در انجام پژوهش یاریگر پژوهشگران بوده‌اند تشکر و قدردانی می‌شود.

حامی مالی

بنا بر اظهار مؤلفان مقاله، این پژوهش حامی مالی نداشته و با هزینه شخصی مؤلفان نگاشته شده است.

تضاد منافع

مؤلفان مقاله هیچ‌گونه تضاد منافی در این پژوهش نداشته‌اند.

مشارکت مؤلفان

نگارش تمامی بخش‌های مقاله: مؤلف اول، همکاری و نظارت در اجرای پژوهش: مؤلفان دوم و سوم.

References

1. Puriyamanesh L, Shahrjerdi S, Karimizadeh Ardakani M, Ansari M. Relationship Between Abnormalities Between Quality of Life and Mental Health of Female Students of Faraghani University of Arak. Journal of Shahrekord University of Medical Sciences. 2017;19(2):41-8. (Full Text in Persian)
2. Shafiee Z, Ghamarani A. Psychometric Characteristics of Nostalgia-Proneness in Students of Isfahan University of Medical Sciences in 2015. Journal of Rafsanjan University of Medical Sciences. 2017;16(2):131-44. (Full Text in Persian)
3. Arash Nasr Esfahani MR, Pouya Deris. Religiosity and Life Satisfaction in Iran. Journal of social research

Style. *Journal of Pizhūhish dar dīn va salāmat*. 2021;7(2):28-40. (Full Text in Persian)

15. Rezaei A, Najj Esfahani H, Khosravi N, Momeni Ghassemi T. Relationship to Prayer Prayer and Prevalence of Depression and Some Demographic Parameters of Students. *Behavioral Sciences Research*. 2012;6:441-52. (Full Text in Persian)

16. Mousavi SR MA. Study of the relationship between prayer and public health of Kerman university students. *Ravanshenasi-va- Din*. 2011;4(1). (Full Text in Persian)

17. Ranaie F, Ardalan F, Zaheri F. Survey of relationship between attitude and practice toward prayer and depression in students of Kurdistan University of Medical Sciences. *Teb va Tazkieh*. 2019;19(4). (Full Text in Persian)

18. Dadkhah B, Mohammadi M, Mozaffari N. Mental Health Status of the Students in Ardabil University of Medical Sciences, 2004. *J Ardabil Univ Med Sci* 2006; 6 (1) :31-36. (Full Text in Persian)

19. Mohtashamipour E, Mohtashamipour M, ShadlooMashhadi F. Survey on prayer and depression in students of paramedical and health school of mashhad university of medical sciences. *Ofoghe Danesh*. 2003;9(1):76-81. (Full Text in Persian)

20. 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. *Pizhūhish dar dīn va salāmat*. 2020;5(4):99-113. (Full Text in Persian)

21. Sabri S, Tahmasebi S, Tajvar A. Barresiye Rabeteye Beine Eltezame Amali be Namaz ba Salamate Ravani va Hoviyat-Yabiye Daneshjooyane Daneshgahe Azade Ardebil. *Hamayesh resalate daneshgahian dar tarvij va toseeeye farhange namaz; Isfahan*1390. (Full Text in Persian)

22. 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.(Full Text in Persian)

23. Nemati AR, Sohrabi HR. Prayer and Mental Health the Effect of Prayer On the Mental Health of Students of Yasouj University of Medical Sciences. *Scientific Journal of Islamic Studies in the Field of Health*.2021;5(3). (Full Text in Persian)

24. 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. (Full Text in Persian)

25. Nouri H TM, Gilasi HR, Gholami M, Alizadeh MA. . The Relationship between Attitude and Practical commitment to Prayer and the Level of Health

Promoting Behaviors and Resilience in Students of Kashan University of Medical Sciences, 2019. . *Feyz*. 2020;23(7):741-8. (Full Text in Persian)

26. 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. *SJNMP* 2016; 1 (3) :46-51. (Full Text in Persian)

27. Moharer A PM, Abdolrezaie N. Arzyabiye Ertebbate Namaz ba Mizane Afsordegiye Daneshjooyane Reshteye Tarbiat-Badanie Ostane Kerman. *Hamayesh Mantagheiy Namaz, az Mehrab ta Meraj; Bandar Gaz, Daneshgah Azad Eslami, Vahed Bandar Gaz*;2012. (Full Text in Persian)

28. Hashemi MZG, Ghafarian S. A Survey on Some Etiologic Factors Related to Depression Among University Students in Yasuj. *Journal of Medical Research*. 2003;2(1):19-27. (Full Text in Persian)

29. Rizvi T. Examining the Relationship between Depression, Anxiety and Religious Orientation in Kashmir University Students, India. *International Research Journal of Social Sciences*. 2015;4(5):1-4.

30. Lindström E. The Relationship between Identity Development and Religiousness in Swedish Emerging Adults. *Stockholms universitet psykologiska institutionen masteruppsatsi psykologi*. 2015;30:1-19.

31. Balbuena L BM, Bowen R,. Religious attendance, spirituality, and major depression in Canada: a 14 year follow-up study. *Canadian Journal of psychiatry*. 2013;58(4):225-32.

32. Barton Y ML, Wickramaratne P, Gameroff M, Weissman M. Religious attendance and social adjustment as protective against depression: a 10-years prospective study. *Source Columbia University, teachers collage, USA*. 2013;146(1):53-70.

33. Hefti R. Integrating religion and spirituality into mental health care, psychiatry and psychotherapy. *Religions*. 2011;2(4):611-27.

34. Ellis A. Science, religiosity, and rational emotive psychology, *Psychotherapy. Theory, Research & Practice*. 1981;18(2):155-8.

35. Bergin AE, Stinchfield R. D, Gaskin T.A, Masters K. S, Sullivan C. E. Religious life-styles and mental health: An exploratory study. *Journal of Counseling Psychology*. 1988;35(1):91-8.

36. Alawi H. The Relevant Factors of Prayer Establishment in Students. *Biquarterly Journal of Islamic Education*. 2007;2(3):141- 74. (Full Text in Persian)

37. Gilak AZM. The desire to prayer. *Journal of niayesh*. 1992;8(7):196-216.

38. Mohammadi MDB, Mozafari N, Mahdavi A, Molaei B, Dadkhah D. The Relationship Between

Prayer and Depression in Students of Ardabil University of Medical Sciences. Seminar Religious Beliefs and University; Ardabil University of Medical Sciences 2008. p. 144-52. (Full Text in Persian)

39. Akbari B. Relationship commitment to prayer and anxiety, according to sociodemographic variables among students of Islamic Azad University Anzali. 2009;3:145-55. (Full Text in Persian)

40. Ebrahimzadeh F. Attitudes nursing students of Islamic Azad University of Shirvan on the effects of

prayer on their mental problems. the 11th National Meeting of Prayer; 2002. p. 11-36. (Full Text in Persian)

41. Hadavi A, Heshmati MR. Affecting Factors on Attitude of the Students of Central Campus of Shahed University Towards Praying (With a Focus on the Religious Atmosphere of Family, Peer Group, and the Faculty Members). Iranian Journal of Culture in The Islamic University. 2012;2(3):203-22. (Full Text in Persian)