

بررسی رابطه بین انس با قرآن و سلامت روان در کارمندان

فاطمه صغری کربلایی هرفته^۱، فهیمه زارع^۲

۱- نویسنده مسئول، هیأت علمی دانشگاه آزاد زاهدان

۲- دانشجوی دکترای روانشناسی

چکیده

سابقه و هدف: یکی از شیوه های موثر برای افزایش ظرفیت انسان برای مقابله با ناملایمات زندگی، عنصر دین و مذهب است و یکی از مهم ترین ابزار جهت حفظ و تقویت سلامت روانی، انس با قرآن و بهره گیری از تعالیم والای آن است. بسیاری از سازمان ها بر اهمیت کارکنان به عنوان مهم ترین دارایی خود تأکید دارند و اهمیت دادن به بحث سلامت روان کارمندان بسیار حائز اهمیت است؛ لذا این پژوهش با هدف تعیین رابطه بین انس با قرآن با سلامت روان در کارمندان طراحی و اجرا گردید. **مواد و روش ها:** این مطالعه از نوع توصیفی -تحلیلی همبستگی بود که بر روی ۱۰۰ نفر از کارمندان دانشگاه آزاد زاهدان (۱۳۹۸) اجرا شد. نمونه ها به شیوه تصادفی ساده انتخاب شده و اطلاعات با استفاده از پرسشنامه انس با قرآن، پرسشنامه سلامت روان Goldberg و اطلاعات دموگرافیک جمع آوری و با استفاده از آمار توصیفی و تحلیلی در نرم افزار SPSS ۱۹ مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت. **یافته ها:** در مؤلفه ی سلامت روان از بین ۴ حیطه ی متعلق به این مؤلفه، بیشتر کارمندان در وضعیت سالم قرار داشتند، به گونه ای که در علائم جسمانی ۷۶ درصد، در کارکرد اجتماعی ۹۰ درصد، در اضطراب ۷۶ درصد و در افسردگی ۹۳ درصد سالم بودند. براساس آزمون همبستگی پیرسون رابطه ی معناداری بین انس با قرآن با سلامت روان کارمندان مورد مطالعه مشاهده شد ($p < 0.05$). **نتیجه گیری:** با توجه به میزان انس با قرآن کارمندان و ارتباط آن با سلامت روان آنها، به نظر می رسد تقویت و بهبود انس با قرآن راهی اساسی جهت پیشگیری و بهبود مشکلات و اختلالات روان می باشد. لذا می توان با تدابیر مناسب و برنامه ریزی صحیح و تغییر سیاستگذاری در برنامه های فرهنگی، در جهت افزایش میزان انس با قرآن و بالتبع سلامت روان آنها گام های موثری را برداشت.

واژگان کلیدی: انس با قرآن، سلامت روان، کارمندان