

همایش ملی سلامت از دیدگاه قرآن کریم

رویکردهای نوین در پژوهش‌های میان‌رشته‌ای قرآن و سلامت

رابطه بین نماز و نیایش با اضطراب و افسردگی

محمد امامی راد*: دانشجوی کارشناسی ارشد، گروه روانشناسی بالینی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران شمال

چکیده

درصد قابل توجهی از انسان‌ها با اضطراب و افسردگی روبه‌رو هستند، درمان‌های مختلفی برای این عارضه‌ها وجود دارد. در مقاله حاضر سعی شده است تا نماز و نیایش در جهت درمان و یا لاقا کاهش آن بیماری به کار برده شود. از این رو پژوهش حاضر با هدف تبیین رابطه بین نماز و نیایش با اضطراب و افسردگی انجام شده است. روش مقاله به صورت همبستگی است. از جامعه آماری پژوهش حدود ۴۰۰ نفر، ۱۲۰ نفر به عنوان حجم نمونه که ترکیبی از ۸۰ آقا و ۴۰ خانم بوده‌اند به روش تصادفی ساده انتخاب شدند. بعد از ابزار پرسشنامه از قبیل پرسشنامه‌های استاندارد مقیاس اضطراب بک و تست افسردگی بک II توأم با پرسشنامه استاندارد نماز و نیایش اجرا گردید. داده‌های خام حاصل از تکمیل پرسشنامه با بهره‌گیری از نرم افزار SPSS با استفاده از آزمون‌های آماری پیرسون و رگرسیون تحلیل گردید. مهم‌ترین یافته‌های مقاله حاکی از آن است که فرضیه اصلی پژوهش یعنی وجود ارتباط بین نماز و نیایش با اضطراب و افسردگی، در سطح ۱٪ مورد تأیید واقع شد؛ همچنین فرضیه فرعی اول پژوهش که شامل فرض نماز و نیایش با اضطراب است، در سطح کمتر از ۵٪ مورد تأیید قرار گرفت و یافته دیگر مقاله این که برخلاف انتظار و پیش فرض مقاله، بین متغیرهای نماز و نیایش با افسردگی ارتباط معناداری مشاهده نگردید.

واژگان کلیدی: نماز، نیایش، اضطراب، افسردگی

Abstract

A significant percentage of people with anxiety and depression are facing, there are various treatments for this condition. In this study, the prayer to be used to treat or at least reduce it. The present study aimed to determine the relationship between prayer is done with anxiety and depression. The method is a form of solidarity. The study population of 120 persons among 400 persons stayed sample size of 80 men and 40 women have that combination were selected randomly. After the standard questionnaires such as the Beck Anxiety Inventory and Beck Depression Inventory II Prayer was performed with a standard questionnaire, the raw data obtained from questionnaires completed by using SPSS software using statistical regression and Pearson were analyzed. The research findings indicate that the main theory research That Including the relationship between prayer and prayer has anxiety and depression, was confirmed at 1% level and also the first research hypothesis, which includes the assumption of prayer has anxiety Also at the level of 5% was approved. And other research found that contrary to expectations and assumptions of research, the variables associated with depression, no significant prayer.

Keywords: prayer, worship, anxiety, depression

مقدمه

امروزه دین پژوهی یکی از رشته‌های نوین به شمار می‌رود که به دین هم، مانند سایر موضوعات و نهادهای بشری توجه می‌کند. روانشناسی دینی از عرصه‌های میان رشته‌ای است که به علت بررسی نظریه‌های روان‌شناسان درباره توصیف و تبیین دینداری، اهمیت و ضرورت می‌یابد (قشقای، ۱۳۸۹: ۲). جامعه غرب با توجه به همه پیشرفت‌ها و ابداعات روزافزون، در دل خود به پوچی و پوچ‌انگاری رسیده است و چنانچه نگاهی موشکافانه و دقیق به جامعه آنها شود، دریافته می‌شود که علی‌رغم همه آزادی‌های مورد قبول آنها به دلیل فقدان اعتقادات دینی، نشاط و شادابی لازم را ندارد و در پی یافتن راهی جهت برطرف کردن این مسأله هستند؛ بنابراین تلاش‌ها جهت ترغیب آحاد جامعه در راستای افزایش اعتقادات و نگرش‌های دینی را آغاز نموده‌اند. این موضوع خود دلیلی است بر این نکته که، مطالعه در مورد دین و جوانب آن از ضروریات امروز جوامع، محسوب می‌گردد. در تأیید این مطلب بنیامین راش (۱۹۹۶) روانشناس و پدر علم روانپزشکی می‌گوید: «مذهب آنقدر برای پرورش و سلامت روح آدمی اهمیت دارد که هوا برای تنفس» (بدیعی، ۱۳۹۰: ۱۳۹). به نقل از بنیامین راش (۱۹۹۶).

بحث

یکی از نتایج مهم پژوهش حاضر در رابطه با فرضیه اصلی، ارتباط معکوس و معنی‌دار بین متغیرهای نماز و نیایش با اضطراب و افسردگی است، که مطابق با نظریه نظام ارزش دینی آلپورت و نظریه نظریه پردازانی از جمله ویلیام جیمز، کارل یونگ، لیدنثال و استارک، اریک فروم و فرانکل است. (گر چه نظریه پردازانی مثل فروید و مارکس دیدگاه دیگر و متناقضی را در این باره داشته‌اند).

سوال اصلی

آیا بین نماز و نیایش با اضطراب و افسردگی رابطه وجود دارد؟.

روش‌شناسی تحقیق

روش تحقیق، پیمایشی و توصیفی از نوع همبستگی است. جامعه آماری این پژوهش از میان ۴۰۰ نفر معتکف ۱۲۰ نفر به شیوه نمونه‌گیری (۸۰ آقا و ۴۰ خانم) انتخاب شدند؛ لازم بذکر است که حجم نمونه مقاله حاضر می‌بایست بر اساس جدول کرجسی و مورگان از ۴۰۰ نفر جامعه آماری ۱۹۶ نفر انتخاب می‌شدند، اما بدلیل برخی محدودیت‌های مقاله از قبیل عدم پاسخگویی، میانگین سنی پایین و ... در نهایت ۱۲۰ نفر بعنوان حجم نمونه انتخاب شدند. بر این اساس شیوه نمونه‌گیری در این مقاله نمونه‌گیری تصادفی ساده است. در جمع‌آوری اطلاعات علاوه بر روش کتابخانه‌ای، و میدانی از مصاحبه با آیات عظام نیز در باب سوالات مربوط به تعاریف عملیاتی نماز و نیایش بهره گرفته شده است.

نتیجه‌گیری

نتایج پژوهش حاضر نشان داد، اگر «نماز» که مهترین رکن دین است، به صورتی مطلوب و با خلوص نیت بیشتری توأم باشد، میزان اضطراب و افسردگی کمتری را در وجود افراد مشاهده خواهیم کرد و بالعکس؛ بنابراین نماز عاملی جهت افزایش و بهبود سلامت روان می‌باشد. این یافته مطابق با نظریه‌های آلپورت، جیمز، یونگ و ... و نتیجه یافته‌های وهاب زاده (۱۳۹۰) طهماسبی پور و کمانگیری (۱۳۸۹) جلیوند و آزه‌ای (۱۳۸۶) یعقوبی و همکاران (۱۳۸۰) و کرمی (۱۳۸۸) بوده است.

از دیگر نتایج حاصله در مورد فرضیه فرعی اول مقاله، اثبات وجود رابطه معنی‌دار و معکوس بین نماز و نیایش با اضطراب است. بدین معنا که برقراری ارتباط خالص و ناب با خداوند بواسطه نماز و نیایش، همبستگی بالا و منفی با میزان اضطراب افراد دارد. یعنی اینکه هر چه این رابطه خالص، درونی و مقدس‌تر باشد، اضطراب را کم‌رنگ‌تر می‌کند و میزان آن را کاهش می‌دهد؛ بنابراین سلامت روان را بهبود می‌بخشد. این یافته مطابق نظریه پردازانی چون آلپورت، جیمز، یونگ و ... و نتیجه یافته‌های (۱۳۹۰) طهماسبی پور و کمانگیری (۱۳۸۹) یعقوبی و همکاران (۱۳۸۰) و کرمی (۱۳۸۸)، لاسول و همکاران (۲۰۱۴)، رازالی و همکاران (۱۹۹۸) و گاس (۲۰۰۰) بوده است. در پژوهش‌های این محققان نیز فرض رابطه معنی‌دار به صورت منفی و معکوس، بین نماز و نیایش با اضطراب مورد تأیید واقع شد.

یکی از نتایج جالب توجه و برخلاف انتظار پژوهش، عدم ارتباط معنی‌دار بین نماز و نیایش با افسردگی است. انتظار می‌رفت با تأیید ارتباط معنی‌دار میان نماز و نیایش با اضطراب به صورت معکوس و منفی، این حکم در مورد دو متغیر نماز و نیایش با افسردگی هم مصداق داشته باشد، که این گونه منتج نشد.

منابع

- ابراهیمی و همکاران (۱۳۹۲). رابطه بین ذکر و دعا با میزان اضطراب دانشجویان، دو فصلنامه تحقیقات علوم رفتاری، دوره ۸، شماره ۲، صفحات ۴۳-۹۴.
- انجمن روانپزشکی آمریکا (2013) DSM-5. ویراست پنجم راهنمای تشخیصی و آماری اختلالات روانی، هامایاک آوادیس یانس (۱۳۹۴) ترجمه حسن هاشمی میناباد و داود عرب قهستانی، تهران، انتشارات رشد و همچنین DSM-IV-T-R (2000) متن تجدید نظر شده ترجمه نیکوخو، محمدرضا، تهران، انتشارات: سخن
- بدیعی، محمدرضا (۱۳۹۰). بررسی وضعیت اختلالات روانی دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی زاهدان، پایان نامه دکتری پزشکی عمومی دانشگاه زاهدان.
- حسن زاده توکلی، محمدرضا (۱۳۹۲). پیامدهای روانشناختی تجربه نماز، پایان‌نامه دکتری، دانشگاه شهید بهشتی.
- جیمز، ویلیام (۱۳۸۰). دین و روان، ترجمه مهدی قانعی، چاپ دوم، تهران، انتشارات راه روشن.
- سادوک، بنجامین؛ سادوک، ویرجینیا (۲۰۰۷). خلاصه روانپزشکی کاپلان و سادوک. ترجمه فرزین رضایی (۱۳۹۰). تهران: انتشارات ارجمند.
- طهماسبی پور، نجف کمانگیری، مرتضی (۱۳۸۵). بررسی ارتباط نگرش مذهبی با میزان اضطراب، افسردگی و سلامت روان گروهی از بیماران. بیمارستانهای شهدای هفتم تیر و مجتمع رسول اکرم (ص).
- موسوی، علی احمد (۱۳۸۰). رابطه نحوه برپاداری نماز با اختلال افسردگی، رساله کارشناسی ارشد، قم، مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی (ره).
- میر دریکوندی، رحیم (۱۳۸۶). رابطه شخصیت با نظام‌های ارزشی از دیدگاه آلپورت، با نگاهی ویژه به ارزش دینی، فصلنامه معرفت، صص ۶۴-۷۶.
- وهاب زاده، عباسعلی (۱۳۸۵). رابطه میان میزان اعتقادات دینی و میزان اضطراب در دانش‌آموزان، رساله کارشناسی ارشد، تهران، دانشگاه تربیت معلم، دانشکده روان‌شناسی و علوم تربیتی.

- Chavoshi, A. M.A, and at al, (2008). The relationship between prayers and religious orientation with mental health, Journal of Behavioral Sciences, Vol 2, No. 2, 2008 Pages:149-156
- Gordon W.Alport. Basic considerations for a psychology of personality,(Yale University) pres. U.S.A, Michigan, 1988) p.93
- Patal V.(2001) Depression in developing countries: Lessons from Zimbabwe Br Med: 3221 (7281).
- Young, J. S. et al. The moderating relationship of spirituality on negative life events and psychological adjustment. Journal of Counseling and Value, 2000; 45 (1): 49-58.

hossein_er87@yahoo.com