

جهت‌گیری مذهبی و سلامت روان

دکتر مسعود جان بزرگی*

* دانشکده پزشکی، دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی

چکیده

سابقه و هدف: پژوهش‌های متعدد نشان می‌دهند که مذهب و سلامت روانی و حتی جسمانی با یکدیگر رابطه‌ای مستقیم دارند. روی‌آوری محققین به مذهب و مطالعه روانشناختی آن در دهه‌های اخیر روز افزون بوده است. هدف پژوهش حاضر بررسی رابطه بین جهت‌گیری مذهبی و سلامت روانی است.

روش بررسی: تعداد ۱۴۰ نفر از دانشجویان دختر و پسر در سطح دانشگاه‌های تهران گروه نمونه پژوهش حاضر را تشکیل می‌دهند. تمامی آزمودنی‌ها با دو آزمون جهت‌گیری مذهبی آلپورت و پرسشنامه سلامت عمومی (GHQ) مورد بررسی قرار گرفتند. این آزمونها بیشتر برای جامعه ایرانی ترجمه و استاندارد شده‌اند. نتایج آزمونها پس از نمره‌گذاری مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت.

یافته‌ها: نتایج نشان داد که بین مذهب یا مذهبی بودن و سلامت روانی رابطه‌ای مستقیم وجود دارد. هر چه جهت‌گیری مذهبی درونی‌تر می‌شود سلامت روانی بالاتر می‌رود. هر چه جهت‌گیری فرد در زمینه مذهبی بیرونی‌تر می‌شود احساس خستگی و نشانه‌های بدنی نیز بیشتر می‌شود ($p < 0/004$). هر چه جهت‌گیری فرد بیرونی‌تر می‌شود میزان اضطراب و بی‌خوابی فرد بیشتر می‌شود ($p < 0/016$). بیشترین میزان همبستگی، مربوط به متغیر افسردگی و گرایش به خودکشی است که هر چه این احساس بیشتر می‌شود جهت‌گیری مذهبی بیرونی‌تر می‌شود ($p < 0/0001$).

نتیجه‌گیری: مذهب درونی شده به عنوان یک عامل کلیدی برای سلامت روانی نقش ایفا می‌کند. توجه به مذهب درونی در مداخله‌های پیشگیرانه و درمانی می‌تواند عامل موثری در سلامت روانی به حساب آید.

واژگان کلیدی: جهت‌گیری مذهبی، مذهب درونی، مذهب بیرونی، سلامت روانی.

مقدمه

بیشتری می‌کند. از دهه ۹۰ به دنبال ناکامی نسبی متخصصین حرفه‌های بهداشت روانی از فنون و شیوه‌های مداخله‌ای مرسوم و به دنبال تحقیقات متعدد و نتایج آنها که بیانگر تاثیر مثبت مذهب بر سلامت روان بود، روی‌آوری به مذهب روز افزون گردید. در مطالعه‌ای بین فرهنگی در ۱۹ کشور غربی که بر روی ۲۸۰۸۵ نفر آزمودنی انجام شده بود دریافتند که هر چه انسانها پایبندی بیشتری به مذهب دارند درجه گرایش آنها به خودکشی کمتر است (۲). در زمینه اضطراب به عنوان یک اختلال شایع روانی مطالعات نشان می‌دهند که شرکت در مراسم مذهبی اضطراب را کاهش می‌دهد (۲). برخی مطالعات نشان می‌دهند که آموزش روشهای حل مساله در چارچوب مذهبی، ضمن افزایش سازش یافتگی روانشناختی، اضطراب

به رغم نگاه بدبینانه روانشناسان در سطح برخی نظامهای کلی به مذهب، از همان ابتدای شکل‌گیری روانشناسی کاربردی، تحقیقات در زمینه رابطه مذهب و سلامت روانی، اغلب بیانگر رابطه‌ای مثبت بین این دو متغیر بوده است. از دهه ۵۰ میلادی تحقیقات بیانگر تاثیر مداخلات مذهبی بر بهبود آلام روانشناختی بودند از جمله می‌توان به تاثیر نماز و "دعا درمانگری" بر کنترل اختلالات روانشناختی اشاره کرد (۱). مرور تحقیقات در سالهای بعد این تاثیر را واجد برجستگی

آدرس نویسنده مسئول: تهران، دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، دانشکده پزشکی، دکتر مسعود جان

بزرگی (email: janbozorgi@sbmu.ac.ir)

تاریخ دریافت مقاله: ۱۳۸۶/۳/۱۶

تاریخ پذیرش مقاله: ۱۳۸۶/۱۰/۲۵