



دانشگاه تهران  
دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی

# کتابچه مجموعه مقالات گنگره نماز و سلامت روان



۱۹ و ۲۰ آبان ماه ۱۳۹۵  
تهران - ایران

وبسایت: <http://namazcongress.com>



# بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ

عنوان : مجموعه مقالات کنگره نماز و سلامت روان  
ناشر : دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی دانشگاه تهران  
تایپ و صفحه آرایی : گروه طراحی میرا  
تیراژ : ۱۰۰۰ نسخه  
چاپ : پاییز ۱۳۹۵

برگزار کننده :

دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی دانشگاه تهران

با همکاری:

ستاد اقامه نماز

سازمان فرهنگی هنری شهرداری تهران

دفتر مشاوره و سلامت وزارت علوم تحقیقات و فناوری

سازمان نظام روان‌شناسی و مشاوره کشور

نهاد نمایندگی مقام معظم رهبری دانشگاه تهران

دانشگاه آزاد اسلامی واحد کرمانشاه

مرکز مشاوره دانشگاه تهران

اندیشکده خانواده مرکز الگوی اسلامی ایرانی پیشرفت

مرکز تحقیقات تازه‌های روان‌شناختی کاربردی

ناشر تخصصی کنفرانس‌های کشور (CIVILICA)

مرکز خدمات روان‌شناسی و مشاوره احیا

انجمن علمی کودکان استثنایی ایران

انجمن علمی روانشناسی تربیتی ایران

### فهرست مقالات

- ۳ بررسی رابطه بین نماز با اضطراب و تنظیم هیجانی دانشجویان دانشگاه علمی کاربردی تهران / معصومه شکراله زاده
- ۷ رابطه اقامه نماز اول وقت با استرس، اضطراب و افسردگی / سوسن علیزاده فرد
- ۸ نقش نماز در اضطراب مرگ نمازگزاران / فرزانه رسانه
- ۱۳ نقش نماز در پیشگیری از بحران هویت و کمک به رشد شخصیت نوجوانان و جوانان / مهدی علی محمدی، علی اکبر گودینی
- ۱۵ بررسی نقش نگرش دینی در میزان شادکامی دانش آموزان دوره دوم متوسطه شهر آستارا / سمیه معززی، اعظم راستگو
- نقش نگرش و التزام عملی به نماز و رضایت از زندگی در بهزیستی روان شناختی دانشجویان دانشگاه فرهنگیان تبریز
- ۱۷ علی اقبالی، سپیده پاکدل بناب
- ۲۱ الگوی شخصیت سالم از دیدگاه محمد اقبال لاهوری: انسان خودی / خیراله صادقی، امیر شرفی
- ۲۲ بررسی اثر راهکارهای آوادرمانی در اصلاح و بهبود تلفظ در نماز دختران کاشت حلزونی شنوایی / دکتر سحاب تربتی، دکتر محمد اجل لوییان، سپیده ربیعی
- ۲۴ نماز و مسئولیت پذیری / منصوره حاج حسینی، فاطمه جعفری و مریم محمدی نقش
- رابطه نماز با بهزیستی روانی در دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی واحد کرمانشاه / زهرا عزیزی، حسین عزیزی، پریسا آجیلیان
- ۲۹ مقایسه استفاده از شبکه های مجازی در دانشجویان مرد به جا آوردند و نیآورنده فریضه ی نماز / سید ابوالقاسم مهری نژاد
- ۳۰ خودی، خودآگاهی و تأثیر نماز در تقویت آن / دکتر رضا پورحسین، فهیمه بیدست
- ۳۱ بررسی رابطه بین نگرش نسبت به نماز با هوش هیجانی در دانشجویان دانشگاه محقق اردبیلی / دکتر نیلوفر میکائیلی، دکتر پرویز مولوی، محمد علی قاسمی نژاد
- ۳۳

- مقایسه سبک زندگی خانواده های با عمل به باور های دینی بالا و خانواده های با عمل به باور های دینی پایین شهر یاسوج. ( با نقش واسطه ای تأثیر نماز بر سلامت روان) / فاضل فرمانی، عنایت اله حکیم فر، سید بهاء الدین ملک حسینی ۳۴
- آیا می توان با استفاده از روش های توجه آگاهی (مایندفولنس) به حضور قلب در نماز دست یافت؟/ انوشه امین زاده ۳۵
- مقایسه سلامت روانی دانشجویان نماز خوان و غیر نمازخوان / سوری محرم زاده ، مهرانگیز پیوسته گر ۳۶
- رابطه بین نماز و نیایش با اضطراب/ محمد امامی راد ۳۷
- مقایسه میزان پرخاشگری و خود کنترلی در دانشجویان مرد به جا آوردند و نیاوردند فریضه ی نماز/ سید ابوالقاسم مهری نژاد ، لیلی رمضان ساعتچی ۳۸
- مقایسه رضایت زناشویی در دانشجویان مرد به جا آوردند و نیاوردند فریضه ی نماز/سید ابوالقاسم مهری نژاد ، لیلی رمضان ساعتچی ۳۹
- پیش بینی راهبردهای مقابله با استرس بر اساس مؤلفه تصور از خدا و نگرش به مرگ/زهرا افکاری شهرستانی، لیلا افضلی ۴۰
- ارتباط با خدا و تاب آوری در میان دانشجویان / سارا حیدری ،زهرا هاشمی ، زهرا نقش ۴۱
- بررسی معانی نماز و اضطراب در متون اسلامی و روانشناسی و اثرات نماز در کاهش اضطراب/فاطمه فعال ، سید محمدرضا تقوی ۴۲
- مقایسه صبر در دانشجویان نماز خوان و غیر نماز خوان دانشگاه آزاد کرمانشاه/ گلاره جلیلی ، ادریس اعظمی ۴۴
- بررسی رابطه نماز با سلامت روان نوجوانان و جوانان شهر تهران / حسن و خشور ۴۵
- بررسی تأثیر نماز بر سلامت روان دانشجویان دانشگاه ارومیه/ اسماعیل سلیمانی ۴۶
- تأثیر روزه داری بر ابعاد سلامت روان دانشجویان دانشگاه ارومیه/ اسماعیل سلیمانی ۴۷
- تأثیر نماز و دعا بر کیفیت زندگی زنان در آستانه طلاق /مهین حاتم وند، فرناز کشاورزی ارشدی ۴۸
- بررسی تأثیر نماز خواندن بر بهداشت روانی دانشجویان / محمد علی توکل ۵۰
- پرورش فرهنگ نماز در استحکام روابط خانواده متعالی / فاطمه نصرتی ۵۲
- پرورش، گسترش و تعمیق فرهنگ نماز در دانشجویان/ فاطمه نصرتی ۵۳
- رابطه نماز با بهزیستی روانی در دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی واحد کرمانشاه/ زهرا عزیزی، حسین عزیزی، پریسا آجیلیان ۵۴
- تأثیر پایبندی والدین به نماز و انجام اعمال عبادی بر میزان ارتباط با خدا در دانشجویان / سارا حیدری، زهرا هاشمی، زهرا نقش ۵۵
- نقش نماز در پیشگیری از بحران هویت و کمک به رشد شخصیت نوجوانان و جوانان / مهدی علی محمدی، علی اکبر گودینی ۵۶
- پیش بینی سطح خوش بینی بیماران ام اس بر اساس هوش معنوی و تفکر قطعی نگر و مقایسه آن با افراد عادی / شهربانو گودرزی، نسرین باقری ۵۷
- رابطه تقید و پایبندی به نماز با تاب آوری و بازداری - فعال سازی رفتاری / ناهید قنبریها ، فرهاد چنگیزی ۶۰
- نماز و الکتروانسفالوگرافی: مقایسه امواج مغزی ثبت شده با QEEG در بین افراد بر اساس اقامه نماز/ سمیعی سنجانی، منا، مصباح، نسرین ۶۲
- بررسی نقش نماز در بازدارندگی آسیب های اجتماعی از دیدگاه دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی واحد اردبیل/ ایران سلیمانی، ماهرخ الهیاری ۶۴
- بررسی نقش تمایل به نماز در کاهش گرایش زوجین به طلاق در دانشجویان / اعظم گمنام، علی زارع مقدم، اسما گنجعلی، عفت یاسی، فاطمه رضائی ۶۵
- تبیین روانشناختی حالت خشوع و خضوع در نماز بر اساس ابعاد هوش معنوی / سیده فاطمه حسینی حسین آباد ۶۷
- نقش پایبندی به نماز و نگرش مذهبی در پیش بینی آسیب روانی در دانشجویان / مریم چیت سازی، چنگیز رحیمی، فریده کامران پور جهرمی ۶۹
- نقش پایبندی به نماز و نگرش مذهبی در پیش بینی افسردگی و گرایش به خودکشی در دانشجویان / مریم چیت سازی، چنگیز رحیمی، فریده کامران پور جهرمی ۷۱
- رابطه پایبندی به نماز و نگرش مذهبی با سرسختی روان شناختی در دانشجویان / مریم چیت سازی، چنگیز رحیمی ۷۳
- فریده کامران پور جهرمی

- ۷۵ بررسی رابطه نماز با میزان افسردگی در دانشجویان دانشگاه شاهد تهران / محمدرضا حشمتی ، اصغر هادوی
- ۷۶ آوی تأثیر نماز بر ابعاد سلامت / محسن دلیر، مجتبی دلیر
- ۷۸ بررسی رابطه تقیّد به نماز و آرامش روان در دانشجویان دانشگاه آزاد کرمانشاه / شکوفه میر احمدی ، اعظم سروری، زهرا حیدریان، مهسا شایگان، پگاه ملکی
- ۸۴ بررسی اثر راهکارهای آوادرمانی در وضو و نماز بر کاهش استرس و اضطراب مادران در کودکان کاشت حلزونی شنوایی / دکتر سحاب تربتی، دکتر محمد اجل لوییان، سپیده ربیعی
- ۸۶ مروری بر سلامت روان از نگاه دین و اثرات روانشناختی نماز / اشکان باقری، کیوان کاکابرابی
- ۸۸ تأثیر نماز بر استرس چیست؟ / بشری هاتف، علی غنجال، منیژه متقی، سوسن سالاری
- ۸۹ نگاهی به افق های عرفانی و روانشناختی در نماز: سوره حمد / باقر غباری بناب
- ۹۲ بررسی مقایسه ی نشانه های اضطراب، افسردگی و استرس در افراد نمازخوان و تارک نماز / شیوا محمدی، شیدا حیدریان
- ۹۳ مقایسه سلامت روانی و عزت نفس در افراد نماز خوان و غیر نماز خوان / معصومه حیدریان

دبیرخانه و کمیته علمی کنگره هیچگونه ویرایشی در متن فارسی و انگلیسی مقالات انجام نداده است  
کلیه مسئولیت ها بر عهده نویسنده مسئول مقاله می باشد.



## بررسی رابطه بین نماز با اضطراب و تنظیم هیجانی دانشجویان دانشگاه علمی کاربردی تهران

معصومه شکراله زاده<sup>۱\*</sup>

<sup>۱</sup> کارشناس ارشد روانشناسی بالینی (خانواده درمانی)، دانشگاه شهید بهشتی تهران

### چکیده



این پژوهش با هدف رابطه بین نماز با اضطراب و تنظیم هیجانی دانشجویان دانشگاه علمی کاربردی تهران انجام شده است. جامعه آماری این پژوهش، کلیه دانشجویان پسر دانشگاه علمی کاربردی تهران بود که ۵۰ نفر از دانشجویان پسر انتخاب و پرسشنامه‌های نماز، تنظیم هیجانی و اضطراب را تکمیل کردند. داده‌های به دست آمده با استفاده از ضریب همبستگی مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت. نتایج به دست آمده بین نمونه مورد بررسی نشان داد که بین متغیر نماز با اضطراب  $0/12$  ضریب همبستگی معنی‌داری وجود ندارد، همچنین بین متغیر نماز با تنظیم هیجانی  $0/67$  رابطه معنی‌داری وجود دارد. با توجه به نقش نماز و تنظیم هیجانی در کاهش اضطراب، به نظر می‌رسد مسئولین فرهنگی جامعه، به ویژه مسئولین فرهنگی دانشگاه، باید به آن توجه ویژه نمایند و برنامه‌های خاصی در این راستا پیش‌بینی کنند.

**کلید واژه‌ها:** نماز، اضطراب، تنظیم هیجانی

## رابطه اقامه نماز اول وقت با استرس، اضطراب و افسردگی سوسن علیزاده فرد\*



اگر روانشناسی علم مطالعه رفتار است، بنابراین می‌توان نماز را بعنوان یک رفتار دینی مورد توجه و بررسی قرار داد. هدف پژوهش حاضر مطالعه رابطه نماز با استرس، افسردگی و اضطراب است و اینکه آیا نماز میتواند آنها را پیش بینی نماید. پژوهش حاضر از نوع توصیفی- همبستگی بوده است. جامعه آماری این پژوهش شامل کلیه دانشجویان دانشگاه پیام نور شهر تهران بود که در سال ۱۳۹۵ مشغول به تحصیل بودند که از بین آنها ۱۲۰ نفر با روش نمونه‌گیری در دسترس انتخاب شدند. ابزار مورد استفاده در این پژوهش پرسشنامه DASS-۲۱ (Lovibond & Lovibond, ۱۹۹۵) بود. داده‌ها با استفاده از روش آماری تحلیل رگرسیون مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفتند. نتایج نشان دادند که اقامه نماز در ابتدای وقت نماز با اضطراب، افسردگی و استرس همبستگی منفی معنادار داشته و نماز اول وقت میتواند بطور معناداری استرس و اضطراب افراد را پیش‌بینی نماید. یافته‌های پژوهشی نشان می‌دهند که اقامه نماز در اول وقت می‌تواند منجر به کاهش استرس و اضطراب شود.

**کلیدواژه‌ها:** نماز اول وقت، افسردگی، اضطراب، استرس.

\* salizadehfard@gmail.com

## نقش نماز در اضطراب مرگ گزاران

فرزانه رسانه\*<sup>۱</sup>

<sup>۱</sup> کارشناس ارشد روانشناسی

### چکیده



نماز از مهمترین فرایض دینی است که در آیات مختلف قرآن به طور مستقیم به نقش آن در آرام سازی درون، شفا بخشی قلب و شادابی روح و روان اشاره شده است. در حقیقت نماز، آرام سازی را تسهیل می کند و از این طریق به سلامت روانی و خُلق بهتر منجر می شود. بر این اساس پژوهش حاضر با هدف بررسی نقش نماز در اضطراب مرگ در نماز گزاران انجام شد. جامعه آماری این پژوهش عبارت بود از کلیه زنان شرکت کننده در نماز جمعه شهر تهران که از این میان تعداد ۱۱۰ نفر به روش نمونه گیری در دسترس انتخاب شدند و پرسشنامه های اضطراب مرگ تمپلر و پرسشنامه پژوهشگر ساخته نماز را تکمیل نمودند. داده های به دست آمده با استفاده از روش های آماری T تک نمونه ای و آزمون همبستگی پیرسون مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت. مقایسه نتایج به دست آمده میانگین های حاصل از آزمون T نشان داد که اضطراب مرگ در بین نماز گزاران کمتر از متوسط است. همچنین نتایج آزمون همبستگی حاکی از وجود رابطه منفی معنادار بین نماز خواندن و اضطراب مرگ بود و این همبستگی در بُعد کیفی نماز قوی تر ارزیابی شد. ( $r = -0/48$  و  $p < 0/05$ ). با توجه به نقش نماز و کیفیت آن در کاهش اضطراب مرگ، می توان نماز را به عنوان یک سازوکار روان شناختی در مقابله با اضطراب مرگ دانست.

**کلیدواژه ها:** نماز، بُعد کیفی نماز، اضطراب مرگ

\* Farzaneh.Rasaneh@gmail.com

## نقش نماز در پیشگیری از بحران هویت و کمک به رشد شخصیت نوجوانان و جوانان

مهدی علی محمدی\*<sup>۱</sup>، علی اکبر گودینی<sup>۲</sup>

<sup>۱</sup> دانشجوی دکتری مشاوره دانشگاه خوارزمی، تهران، ایران

<sup>۲</sup> دانشجوی دکتری مشاوره دانشگاه خوارزمی، تهران، ایران

### چکیده



گوردون آلپورت یکی از روانشناسان آمریکا که نظریه‌ی صفات را در مورد شخصیت ارائه داد و دیدگاهی انسان‌گرایانه در مورد شخصیت انسان دارد، شخصیت را تلاشی در جهت وحدت و دائماً در حال تغییر و تکامل می‌دانست. به نظر او شخص در حال شدن است. خواندن نماز موجب دست یافتن به وحدت شخصیت می‌شود. شخصیت برخوردار از توحید به گونه‌ای است که جنبه‌های گوناگون آن با یکدیگر در تضاد نیستند. یعنی فرد آنچه که در اعتقاد بدان باور دارد، در عمل نیز بر اساس باورهای خویش عمل می‌کند و چون اینگونه رفتار می‌کند، خود نیز در خویشتن تضاد نمی‌یابد و در نهایت به یکپارچگی (خویشتن) دست می‌یابد به نحوی که جنبه‌ای از شخصیت فرد، جنبه دیگر شخصیت او را تأیید می‌کند و انسان به هنگام برخورد با او احساس می‌کند که با فردی هماهنگ و بسامان مواجه شده است. معنویت همچون مذهب شامل جستجوی معنا و هدف به شیوه‌ای است که به وجودی مقدس یا واقعیتی غایی ارتباط پیدا می‌کند. معنا ممکن است دربرگیرنده‌ی اصول اخلاقی و ارزش‌های متعالی نیز شود، بخصوص که چنین جنبه‌های زندگی سرچشمه گرفته از دیدگاه ما نسبت به وجودی مقدس یا واقعیتی غایی است. در معنویت تعالی وجود دارد. تعالی به تجربیات وحدت‌بخش یا میان فردی خاصی دلالت می‌کند که به ما حس ارتباطی فراتر از خویشتن شخصی می‌دهد.

**کلیدواژه‌ها:** نماز، بحران هویت، رشد شخصی

\* mehdi.alimohammadi1364@gmail.com

## بررسی نقش نگرش دینی در میزان شادکامی دانش آموزان دوره دوم متوسطه شهر آستارا سمیه معززی\*، اعظم راستگو

### چکیده



هدف پژوهش حاضر بررسی نقش نگرش دینی در میزان شادکامی دانش آموزان دوره دوم متوسطه در این پژوهش از روش تحقیق توصیفی استفاده شده است. برای تجزیه و تحلیل داده ها و بررسی فرضیه های پژوهش از روشهای آمار توصیفی و استنباطی استفاده شد. جهت انتخاب نمونه ها از روش نمونه گیری تصادفی طبقه ای استفاده شده و نمونه آماری منتخب از طریق فرمول کوکران با سطح اطمینان ۹۵ درصد، ۳۴۸ نفر برآورد شده است. با توجه به تعداد جامعه آماری، تعداد نمونه منتخب از بین دانش آموزان پسر ۱۸۱ نفر و تعداد نمونه منتخب از بین دانش آموزان دختر ۱۶۷ نفر می باشد. ابزار گردآوری داده ها پرسشنامه نگرش سنج دینی خدایاری فرد و غباری بناب و پرسشنامه شادکامی آکسفورد می باشد. نتایج پژوهش نشان دهنده این است که بین دینداری و شادکامی همبستگی مثبت و معناداری وجود دارد. و بر اساس نتیجه رگرسیون نگرش دینی ۲۱ درصد تغییرات میزان شادکامی دانش آموزان را پیش بینی می کند. به عبارتی دیگر نگرش دینی ۲۱ درصد بر میزان شادکامی دانش آموزان تاثیر دارد. همچنین نتایج حاکی از این است که بین چهار مولفه شادکامی (حرمت خود، رضایت از زندگی، رضایت خاطر، بهزیستی فاعلی) و نگرش دینی رابطه مثبت وجود داشته اما نگرش دینی در میزان خلق مثبت دانش آموزان مقطع دوره دوم متوسطه نقش ندارد.

**کلیدواژه ها:** دینداری، شادکامی، نگرش دینی، دانش آموزان دوره دوم متوسطه

## نقش نگرش و التزام عملی به نماز و رضایت از زندگی در بهزیستی روان شناختی

### دانشجویان دانشگاه فرهنگیان تبریز

علی اقبالی<sup>۱</sup>، سپیده پاکدل بناب\*<sup>۲</sup>

<sup>۱</sup>دکترای تخصصی روان شناسی، مدرس دانشگاه فرهنگیان تبریز

<sup>۲</sup>کارشناسی رشته مشاوره دانشگاه فرهنگیان تبریز

#### چکیده



هدف مطالعه حاضر بررسی نقش نگرش و التزام عملی به نماز و رضایت از زندگی با بهزیستی روان شناختی در دانشجویان دختر و پسر دانشگاه فرهنگیان تبریز بود. روش تحقیق مطالعه حاضر با توجه به ماهیت مطالعه از نوع طرح های همبستگی بود. جامعه آماری پژوهش حاضر را کلیه دانشجویان این دانشگاه تشکیل می داد که در سال تحصیلی ۹۵-۹۴ مشغول به تحصیل بودند که طبق جدول مورگان، ۳۰۰ نفر ( ۱۵۰ نفر زن و ۱۵۰ نفر مرد) به روش نمونه گیری در دسترس انتخاب شده و پرسشنامه ها در اختیار آنها قرار گرفت. به منظور جمع آوری داده ها مقیاس رضایت از زندگی (SWLS)، پرسش نامه نگرش و التزام عملی به نماز (انیسی وهمکاران، ۱۳۸۹) و پرسشنامه بهزیستی روان شناختی کی یز و ماگیارمو به کار برده شد. نتایج نشان داد که بهزیستی روانشناختی با رضایت از زندگی و نگرش و التزام عملی به نماز، همبستگی معکوس و معنادار ( $r = -0.236$ ,  $r = -0.245$ ) دارد. همچنین نتایج رگرسیون چندگانه نیز نشان داد که رضایت از زندگی و نگرش و التزام عملی به نماز می توانند ۱۴ درصد واریانس بهزیستی روانشناختی را پیش بینی کنند.

**کلید واژه ها:** نگرش و التزام عملی به نماز، رضایت از زندگی، بهزیستی روان شناختی

\* pakdel1372@gmail.com

## الگوی شخصیت سالم از دیدگاه محمد اقبال لاهوری: انسان خودی خیراله صادقی\*، امیر شرفی

### چکیده



روان‌شناسان کمال با دیدی نو به ماهیت انسان می‌نگرند. هدف آن‌ها درمان افراد نژند و پریش نیست، بلکه بیداری و رهایی استعدادهای انسان برای تحقق بخشیدن به توانایی‌های خویشتن و یافتن معنای ژرف‌تری در زندگی است. در این دیدگاه، شخصیت سالم شیوه‌ای از بودن است که فرد تحت هدایت هوش، عقل و میل به زندگی به گونه‌ای رفتار و عمل می‌کند که موجب ارضای نیازها، افزایش رشد، آگاهی و ظرفیت‌های انسانی و نیز توانایی عشق ورزیدن می‌شود. هدف این مطالعه بازبینی دیدگاه «محمد اقبال لاهوری» و چارچوب‌بندی الگوی شخصیت سالم برخاسته از آن است. این پژوهش، یک مطالعه کتابخانه‌ای است که با بازبینی منابع و متون درصدد استخراج و ترسیم الگوی شخصیت سالم، در چارچوب روان‌شناسی کمال، از دیدگاه این اندیشمند اسلامی – پاکستانی است. شخصیت سالم اقبال، انسان «خودی» است، نه انسان «بی‌خود». در تعبیرهای اقبال «خودی» عبارت است از خودآگاهی، خودیابی و خود شدن و همه‌ی امکانات خویش را شکوفا ساختن. انسان خودی کسی است که از موقعیت اجتماعی، فردی و وجودی خویش آگاه باشد. من فردی و اجتماعی خود را حفظ کرده، نیرومند ساخته، امکانات وجودی و اجتماعی خویش را دریافته و درصدد شکوفا ساختن آن‌ها باشد.

**کلیدواژه‌ها:** اقبال، شخصیت سالم، انسان خودی، ویژگی‌ها

\* khirollahsadeghi@yahoo.com

## بررسی اثر راهکارهای آوادرمانی در اصلاح و بهبود تلفظ در نماز دختران کاشت حلزونی شنوایی

دکتر سحاب تربتی<sup>۱\*</sup>، دکتر محمد اجل لوییان<sup>۲</sup>، سپیده ربیعی<sup>۳</sup>

<sup>۱</sup> دکتری روانشناسی گرایش بالینی - کارشناس ارشد هنر

<sup>۲</sup> جراح متخصص گوش و حلق و بینی، فلوشیپ گوش

<sup>۳</sup> آسیب شناس گفتار و زبان

### چکیده



این پژوهش با هدف بررسی اثر راهکارهای آوادرمانی در اصلاح و بهبود تلفظ در نماز دختران کاشت حلزونی شنوایی انجام شد. عبارت مشهور “العلم فی الصغر، کالتقش فی الحجر” (دانش در کودکی، مانند نقش پایدار در سنگ است)، امروزه با پیشرفت دانش پزشکی و روانپزشکی و بخصوص با پیدایش “روانکاوی توجیه کامل علمی پیدا کرده است. اهمیت و جایگاه نماز و انس با قرآن در آیات و احادیث نبوی و اهل بیت عصمت و طهارت (علیهم السلام) به تعدد ذکر گردیده است. به طور کلی حدود ۵ درصد کودکان دبستانی دچار اختلال تولیدی (تلفظی) می‌باشند، به طوری که ارجاع آن‌ها به مراکز گفتاردرمانی ضروری است.

**کلید واژه‌ها:** نماز، کاشت حلزونی شنوایی، اختلال تولید، آوا درمانی

\* sahab.torbati@yahoo.com



## نماز و مسئولیت‌پذیری

### منصوره حاج حسینی\*<sup>۱</sup>، فاطمه جعفری و مریم محمدی<sup>۲</sup>

<sup>۱</sup> استادیار گروه روان‌شناسی تربیتی و مشاوره دانشگاه تهران

<sup>۲</sup> دانشجوی کارشناسی ارشد مشاوره مدرسه دانشگاه تهران

#### چکیده



اسلام، دینی تکلیف‌گراست و اصولاً دینداری بدون مسئولیت‌پذیری و تعهد معنایی ندارد. چراکه از نظر اسلام، انسان موجودی مختار، دارای اراده آزاد، منطقی و اهل تعقل است. هدف از آفرینش انسان این است که با انتخاب راه صحیح و طی کردن صراط مستقیم به مقام قرب الهی نائل شود و این امر، میسر نمی‌گردد، مگر اینکه با بهره‌گیری از تعالیم روشنگر وحی در عمل به وظایف و مسئولیت‌های خویش متعهد و پایبند باشد. قرآن و روایات معصومین (علیهم السلام) انسان را در برابر خود، جامعه، خانواده، خویشان، همسایگان، مسلمانان، هموعان و طبیعت مسئول می‌داند. بزرگ‌ترین مسئولیت‌های آدمی در برابر خداوند جلوه‌گر می‌شود و مسئولیت انسان در برابر خالق، پیونددهنده‌ی همه‌ی ابعاد مسئولیت‌پذیری به یکدیگر است. در میان وظایف و مسئولیت‌هایی که خداوند بر عهده انسان نهاده است، نماز از جایگاه والایی برخوردار است. نماز یکی از بزرگ‌ترین فرایض اسلامی و عالی‌ترین تکلیف مکتب تربیتی اسلام است. نماز، وظیفه ثابت هر انسان در هر شرایط محیطی و فردی است. مقاله حاضر به شیوه توصیفی - تحلیلی به بررسی اهمیت و ابعاد مسئولیت‌پذیری در قرآن و روایات اسلامی می‌پردازد. در عین حال، تلاش می‌کند که رابطه مسئولیت‌پذیری با نماز و عبادت در برابر خدای متعال را شناسایی نماید.

در این مقاله، ابتدا به معنای مسئولیت‌پذیری در لغت و مفهوم آن در روان‌شناسی، پرداخته، سپس جایگاه و ابعاد مسئولیت‌پذیری در اندیشه اسلامی (شامل مسئولیت در برابر خدا، خویش، طبیعت، اجتماع، خانواده، خویشاوندان، همسایگان، هم‌وعان و انحرافات) و توصیه‌های دین به منظور شکل‌گیری مسئولیت‌پذیری، را ارائه نموده و در نهایت به اهمیت و آثار نماز در اسلام و رابطه نماز با مسئولیت‌پذیری، اشاره شده است.

**کلیدواژه‌ها:** انسان، مسئولیت‌پذیری و نماز.

\* hajhosseini@ut.ac.ir

## رابطه نماز با بهزیستی روانی در دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی واحد کرمانشاه

زهرا عزیزی\*<sup>۱</sup>، حسین عزیزی<sup>۲</sup>، پریسا آجیلیان<sup>۳</sup>

<sup>۱</sup> کارشناس ارشد روانشناسی عمومی، دانشگاه آزاد اسلامی، کرمانشاه، ایران.

<sup>۲</sup> کارشناس ارشد روانشناسی عمومی، دانشگاه آزاد اسلامی، کرمانشاه، ایران.

<sup>۳</sup> کارشناس ارشد روانشناسی عمومی، دانشگاه آزاد اسلامی، کرمانشاه، ایران.

### چکیده



در میان عبادات نماز از جایگاه ویژه ای برخوردار است. با وجود تحقیقات گوناگونی که در مورد آن انجام گرفته است؛ زوایای عمیق آن همواره پژوهشگران علاقه مند را به بحث و تحلیل و تفسیر درباره ی آن برانگیخته است از طرفی امروزه بر همگان روشن است که تأمین نیازهای روانی- جسمانی و عاطفی در گرو معنویت و دین نهفته است. وقوف خاشعانه و خاضعانه انسان در نماز، در برابر خداوند متعال به او نیرویی معنوی می بخشد که حس صفای روحی و آرامش قلبی، امنیت روانی و سلامت جسمی و روانی را در او پدید می آورد. نماز که سمبل پایبندی به اسلام است و در احداث منسوب به حضرت محمد صلوات الله روشنی چشم و ستون دین و در آیات قرآن عامل بازدارنده از فحشا و منکر معرفی میشود. این پژوهش با هدف بررسی رابطه نماز و سلامت بهزیستی روانی در بین ۱۰۰ نفر از دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی واحد کرمانشاه صورت گرفت و پژوهشی کاربردی - توسعه ای است. روش مطالعه توصیفی-تحلیلی است. در روش آماری استنباطی به منظور تعیین اثر هر یک از متغیرهای مستقل بر متغیر وابسته از آزمون همبستگی پیرسون و رگرسیون گام به گام استفاده شده است. نتایج تجزیه و تحلیل و بررسی فرضیات نشانگر این امر بود که کلیه فرضیات مورد اثبات قرار گرفتند و بهبود نمازگزاری سبب بهبود بهزیستی روانشناختی در ابعاد مختلف در میان دانشجویان بوده است و در این میان گزینه تسلط بر محیط دارای بالاترین میزان معناداری بوده یعنی اینکه دانشجویان بر اساس نماز خود دارای تسلط بیشتری بر محیط بوده اند. در این میان خودمختاری دارای کمترین میزان معناداری بوده است که این امر دارای دو وجهه بوده که افراط و تفریط در آن مناسب نمی باشد و نماز سبب افزایش خودمختاری می باشد که این امر نیازمند بررسی و تجزیه و تحلیل بیشتری باشد.

**کلیدواژه ها :** نماز، بهزیستی روانی، دانشجویان، کرمانشاه

## مقایسه استفاده از شبکه های مجازی در دانشجویان مرد به جا آوردند و نیاورنده فریضه ی نماز سید ابوالقاسم مهتری نژاد\*



فضای مجازی فضایی است که در پرتوی در دسترس قرار دادن اطلاعات وسیع و سریع به فرد قدرت نمادین بیشتر و امنیت روانی گسترده تر می بخشد اما در همان حال او را وابسته تر، بی قدرت تر و مضطرب تر از پیش می کند هدف از پژوهش حاضر بررسی اثر نماز بر میزان استفاده از شبکه های مجازی بود. در این پژوهش روش علی مقایسه ای بکار گرفته شد. ۴۰۰ نفر مرد مجرد مقطع کارشناسی دانشگاه های آزاد و دولتی شهر تهران به عنوان نمونه، مورد بررسی قرار گرفتند. نمونه ها از بین دانشجویان دامنه سنی ۱۹ الی ۲۳ ساله رشته های هنر، علوم انسانی، فنی و مهندسی و بصورت در دسترس انتخاب شدند. برای سنجش متغیرهای پژوهش از مقیاس های پرسشنامه اعتیاد به اینترنت کیمبرلی یانگ و مصاحبه کوتاه استفاده شد. داده ها با روش تحلیل واریانس (انووا) و با استفاده از نرم افزار SPSS ۲۱ تحلیل شدند. نتایج نشان داد بین گروه نماز خوان و نماز نخوان تفاوت معناداری در استفاده از شبکه های مجازی وجود دارد. ( $p < 0.01$ ) دانشجویانی که فریضه ی نماز را ادا نمی کردند زمان بیشتری به شبکه ها مجازی اختصاص می دادند.

می توان نتیجه گرفت پای بندی به مذهب و ادای فریضه نماز موجب کاهش استفاده از شبکه های مجازی که یک عامل شایع مختل کننده آرامش روانی است می شود.

**کلید واژه ها:** دانشجویان، شبکه های مجازی، نماز

\* ab\_mehrinejad@yahoo.com

## خودی، خودآگاهی و تأثیر نماز در تقویت آن

دکتر رضا پورحسین\*<sup>۱</sup>، فهیمه بیدست<sup>۲</sup>

<sup>۱</sup>دانشیار روانشناسی دانشگاه تهران

<sup>۲</sup>کارشناس ارشد روانشناسی بالینی دانشگاه تهران

### چکیده



نماز نیایشی پاک و خالصانه به درگاه خداوند بزرگ است. خدایی که آفریننده جهان هستی، دانا، توانا، مدبر و پاک است. بدیهی است چنین خدای حکیم و دادگری، به اعمال بندگان خود نیازی ندارد، اما این انسان است که به این نیروی مافوق نیازمند است و وقتی با او ارتباط برقرار می کند از سرچشمه فیض بیکرانش بهره فراوان می برد. از همین رو، روح نماز، توجه محض به این منشأ قدرت و رحمت در عالم است. مهم ترین اثر این توجه، مصونیت یافتن انسان در برابر آلودگیها و ناپاکیها و روی آوردن به نیکی هاست. خداوند در آیه ی ۴۵ سوره ی عنکبوت می فرماید: «همانا نماز انسان را از فحشاء و منکر بازمی دارد». بنابراین نماز یک عبادت سازنده و ثمربخش است.

نماز گفتگوی انسان با خداست. هرچه این گفتگو خالص تر و با توجه بیشتر باشد، آثار حقیقت نماز بهتر نمایان می شود. از اثرات مهم نماز این است که انسان را از زشتی ها و بدی ها باز می دارد. وقتی که انسان نمازگزار با تمام وجود در محضر خداوند می ایستد و از او یاری می طلبد، این رابطه معنوی در قلب و روح نمازگزار تأثیر گذاشته و او را متحول می سازد. انسان به وسیله ی نماز در صدد معالجه نفس و بسط کمالات معنوی برمی آید. در بینش اسلامی، اصل بر هشجاری نسبت به نفس و کوشش در جهت معرفت بیشتر نسبت به آن است. امام علی (ع) می فرماید: نهایت شناخت و سودمندترین شناخت ها، شناخت خویشتن محسوب می شود. اهل معرفت، اندیشمندان عاقل، دانش پژوهان متفکر و خردورز، صاحبان اندیشه های خلاق و مولد، کمال شکوفایی وجود خویش را در وارستگی از همه ی وابستگی های جهان مادی و اعتلای وجود در گستره ی هستی و سخن گفتن با خالق منان می یابند. از همین روست که سیر و تحول مطلوب شخصیت آدمی و رسیدن به نهایت خودشکوفایی در بستر اندیشه، تواضع، تسلیم و تسبیح میسور و مقدور می گردد و نماز تسبیح اکبر است.

**کلید واژه ها:** نماز، خود، خودی، خودشناسی، خودآگاهی.

\* fahimeh.bidast@yahoo.com

## بررسی رابطه بین نگرش نسبت به نماز با هوش هیجانی در دانشجویان دانشگاه محقق اردبیلی

دکتر نیلوفر میکائیلی<sup>۱\*</sup>، دکتر پرویز مولوی<sup>۲</sup> و محمد علی قاسمی نژاد<sup>۳</sup>

<sup>۱</sup>عضو هیئت علمی دانشگاه محقق اردبیلی، گروه روانشناسی، اردبیل

<sup>۲</sup>عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی اردبیل

<sup>۳</sup>دانشجوی دکتری روانشناسی دانشگاه محقق اردبیلی، اردبیلی

### چکیده



هدف از این مطالعه بررسی رابطه بین نگرش نسبت به نماز و هوش هیجانی بود. روش این پژوهش توصیفی - همبستگی بود و جامعه آماری آن را کلیه دانشجویان دانشگاه محقق اردبیلی در سال تحصیلی ۹۴-۹۵ تشکیل دادند که ۲۲۰ نفر آنان با استفاده از روش نمونه گیری خوشه ای چند مرحله ای به عنوان گروه نمونه شناخته شدند. دانشجویان به پرسشنامه های نگرش به نماز و هوش هیجانی شات پاسخ دادند. نتایج نشان داد که نگرش مثبت به نماز با هوش هیجانی رابطه مثبتی دارد. همبستگی بین سال تحصیلی و نگرش به نماز رابطه وجود دارد. یعنی هرچه دانشجویان به سال آخر نزدیک می شدند نگرش نسبت به نماز کمتر می شد. همچنین نتایج نشان داد که دانشجویان دختر و پسر در مورد نماز نگرش یکسانی داشتند. نتیجه گیری می شود که نگرش مثبت به نماز باعث افزایش هوش هیجانی در دانشجویان می گردد.

**کلید واژه‌ها:** نگرش نسبت به نماز، هوش هیجانی، دانشجویان

## مقایسه سبک زندگی خانواده های با عمل به باور های دینی بالا و خانواده های با عمل به باور های دینی پایین شهر یاسوج. (با نقش واسطه ای تأثیر نماز بر سلامت روان)

فاضل فرمانی<sup>۱</sup> عنایت اله حکیم فر\*<sup>۲</sup> سید بهاء الدین ملک حسینی<sup>۳</sup>

<sup>۱</sup> کارشناس ارشد روانشناسی عمومی مشاور مرکز

<sup>۲</sup> کارشناس ارشد مشاوره خانواده رئیس مرکز مشاوره اداره کل

<sup>۳</sup> کارشناسی ارشد فقه و حقوق معاونت پرورشی و فرهنگی اداره کل آموزش و پرورش

### چکیده



از زمان های دور بشر در جستجوی این بود که چگونه زندگی خوبی ایجاد کند. دانشمندان فرض کرده اند که یک عامل ضروری برای یک زندگی خوب این است که فرد زندگی اش را دوست داشته باشد. افراد با گرایش دینی و این عقیده که در جهان مقصد والایی وجود دارد، می توانند سبک زندگی مناسب خود را ارتقاء بخشند. هدف پژوهش عبارت است از مقایسه سبک های زندگی خانواده های با عمل به باور های دینی بالا و خانواده های با عمل به باور های دینی پایین شهر یاسوج. جامعه مورد مطالعه خانواده های مختلف شهر یاسوج بود. نمونه عبارت بود از ۱۰۰ نفر از افرادی که توسط پرسشنامه عمل به باورهای مذهبی (معبد) فرم ۲۵ سوآلی انتخاب شده اند. و در دو گروه ۵۰ نفر با عمل به باورهای مذهبی بالا و ۵۰ نفر با عمل به باورهای مذهبی پایین قرار گرفته اند. ابزار جمع آوری اطلاعات علاوه بر پرسشنامه پرسشنامه عمل به باورهای مذهبی (معبد) از پرسشنامه سبک زندگی (S.L.Q) لعلی، عابدی و کجیاف (۱۳۸۸) نیز استفاده شد. فرضیه های تحقیق عبارت بودند از: بین سبک زندگی افراد دارای عمل به باور های دینی بالا و افراد دارای عمل به باورهای دینی پایین تفاوت وجود دارد. بین سبک زندگی اقتداری افراد دارای عمل به باور های دینی بالا و افراد دارای عمل به باورهای دینی پایین تفاوت وجود دارد. بین سبک زندگی استبدادی افراد دارای عمل به باور های دینی بالا و افراد دارای عمل به باورهای دینی پایین تفاوت وجود دارد. برای تحلیل داده ها از تحلیل واریانس و آزمون t استفاده شد. نتایج تحلیل داده ها همه فرضیه ها را تأیید نموده است. گرچه محدودیت هایی در جهت اجرای مطلوب تحقیق وجود داشت اما پیشنهاد می گردد تحقیق گسترده تری در خصوص تأثیر عمل به باورهای دینی بر سلامت روان و کاهش آسیب های اجتماعی انجام گیرد.

**کلید واژه ها:** سبک زندگی، عمل به باورهای مذهبی، عمل به واجبات، عمل به مستحبات، فعالیت های مذهبی، نقش مذهب در تصمیم گیری.

## آیا می‌توان با استفاده از روش‌های توجه‌آگاهی (مایندفولنس) به حضور قلب در نماز دست یافت؟

انوشه امین‌زاده\*

دکتری روان‌شناسی تربیتی



یکی از مشکلاتی که مؤمنین نمازگزار با آن روبرو هستند حواس پرتی و عدم حضور قلب در نماز است که موجب می‌شود رضایت خاطر از نمازی که می‌خوانند نداشته باشند و همیشه فکر کنند آن طور که باید حق بندگی را به جا نیاورده‌اند. گروهی هم در راه رسیدن به این مهم ناامید شده و خود را عاجز می‌بینند و حضور قلب را مخصوص اولیا و انبیا می‌دانند و دست از تلاش کردن بر می‌دارند. در یک دهه اخیر موج سوم رفتار درمانی به عدم حضور ذهن انسان در لحظه حال و اینجا و اکنون توجه کرده است و بسیاری از گرفتاریهای و مشکلات روانی انسان را ناشی از گیر کردن مداوم در گذشته و آینده می‌داند. توجه‌آگاهی (مایندفولنس) شیوه درمانی است که ادعا می‌کند با داشتن تمرینهای مکرر خاصی به بودن در زمان حال و تمرکز روی ارزشها و اقدام در جهت ارزشها به انسان در داشتن سلامت روان کمک می‌کند. از آنجا که اکثر علمای دین یکی از عوامل عدم حضور قلب در نماز را پراکندگی خاطر و عدم تمرکز روی نماز می‌دانند به نظر می‌رسد اگر خودمان را تمرین بدهیم که در طول شبانه روز با تمرینهای خاص بر اساس توجه‌آگاهی از چنگال گذشته و آینده رهایی یابیم و تمرکز بیشتری بر تمرینهای ارائه شده یا فعالیتهای روزانه داشته باشیم می‌توانیم این توانایی را در حین نماز خواندن هم بدست آوریم و با تمرکز و دقت بیشتر روی نماز و مدیریت افکار پراکنده لذت بیشتری از حضور در پیش گاه الهی ببریم.

**کلیدواژه‌ها:** مایندفولنس، نماز، قلب

\* aminanoosh@yahoo.com

## مقایسه سلامت روانی دانشجویان نماز خوان و غیر نماز خوان سوری محرم زاده\*، مهرانگیز پیوسته گر

### چکیده



مذهب و معنویت از جمله عواملی هستند که به طور وسیعی بهداشت روانی و سلامت روان افراد را تحت تاثیر قرار می دهند. لذا هدف از پژوهش حاضر بررسی تاثیر نماز بر سلامت روانی دانشجویان دانشکده روان شناسی و علوم تربیتی دانشگاه علامه طباطبایی است. این پژوهش از نوع توصیفی می باشد و جامعه آماری ما شامل کلیه دانشجویان این دانشکده است، آزمودنی های پژوهش شامل ۹۰ نفر از این دانشجویان بودند که به صورت تصادفی انتخاب شدند و پس از پاسخگویی به پرسشنامه محقق ساخته از بین این تعداد ۳۰ نفر به صورت تصادفی انتخاب شدند که ۱۵ نفر نماز نمی خواندند و ۱۵ نفر دیگر نماز خوان بودند، بدین ترتیب نمونه تحقیق انتخاب شد و تست MMPI (فرم کوتاه) برای آنها اجرا و با استفاده از فرمول  $t$  استودنت (T مستقل) معنی دار بودن تفاوت بین میانگین های دو گروه مورد بررسی قرار گرفت. نتایج نشان داد که دو گروه در مولفه های Pa، Pd و SC تفاوت معنی داری را نشان ندادند و در بقیه موارد (Pt و D، Hy، HS) بین دو گروه تفاوت معنی داری وجود داشت. امید که گامی هرچند کوچک در جهت گرایش نوجوانان و جوانان عزیز کشورمان در جهت شناخت نماز و نیایش و کمک به سلامت جسمانی و روانی آنها برداریم.

**کلید واژه ها:** نماز، سلامت روانی، دانشجویان



## رابطه بین نماز و نیایش با اضطراب

محمد امامی راد\*

کارشناس ارشد روانشناسی بالینی

### چکیده



درصد قابل توجهی از انسانها با اضطراب روبه‌رو هستند، درمان های مختلفی برای این عارضه وجود دارد. در مقاله حاضر سعی گردید، نماز و نیایش را جهت درمان و یا لاقط کاهش آن بکار برده شود. از این رو پژوهش حاضر با هدف تعیین رابطه بین نماز و نیایش با اضطراب انجام شده است. روش مقاله بصورت همبستگی می باشد. از جامعه آماری پژوهش از بین حدود ۵۰۰ نفر نمازگزار در مسجد، ۱۲۰ نفر بعنوان حجم نمونه که ترکیبی از ۸۰ آقا و ۴۰ خانم بوده‌اند به روش تصادفی انتخاب شدند. بعد آنکه ابزار پرسشنامه از قبیل پرسشنامه های استاندارد مقیاس اضطراب بک و پرسشنامه استاندارد نماز و نیایش اجرا گردید، داده های خام حاصل از تکمیل پرسشنامه با بهره‌گیری از نرم افزار SPSS با استفاده از آزمون‌های آماری پیرسون و رگرسیون تحلیل گردید. مهمترین یافته مقاله حاکی از آن است فرضیه اصلی پژوهش که شامل وجود ارتباط بین نماز و نیایش با اضطراب بوده است، نیز در سطح کمتر از ۰/۰۵ مورد تأیید قرار گرفت.

**کلید واژه‌ها:** نماز، نیایش، اضطراب

\* hossein\_er87@yahoo.com

## مقایسه میزان پرخاشگری و خود کنترلی در دانشجویان مرد به جا آوردند و نیاوردند فریضه ی نماز

سید ابوالقاسم مهری نژاد\*، لیلی رمضان ساعتچی



پر خاشگری یکی از مسائل مهم در دوران جوانی است و به عنوان یک مشکل بفرنج و رو به افزایش در روابط اجتماعی و بین فردی به ویژه در میان جوانان شناخته شده است. هدف از پژوهش حاضر بررسی اثر نماز بر میزان پر خاشگری و خود کنترلی دانشجویان مرد بود.

در این پژوهش روش علی مقایسه ای بکار گرفته شد. ۴۰۰ نفر مرد مجرد مقطع کارشناسی دانشگاههای آزاد و دولتی شهر تهران به عنوان نمونه، مورد بررسی قرار گرفتند. نمونه ها از بین دانشجویان دامنه سنی ۱۹ الی ۲۳ ساله رشته های هنر، علوم انسانی، فنی و مهندسی و بصورت در دسترس انتخاب شدند. برای سنجش متغیرهای پژوهش از پرسشنامه پر خاشگری نواکو، پرسش نامه خود کنترلی و مصاحبه کوتاه استفاده شد. داده ها با روش تحلیل واریانس (مانووا) و با استفاده از نرم افزار SPSS ۲۳ تحلیل شدند. نتایج داد بین گروه نماز خوان و نماز نخوان تفاوت معناداری در میزان خود کنترلی و پر خاشگری وجود دارد. ( $p < 0.01$ ) دانشجویانی که فریضه ی نماز را ادا نمی کردند پر خاشگری بیشتر و خود کنترلی کمتری داشتند. می توان نتیجه گرفت پای بندی به مذهب و ادای فریضه نماز موجب کاهش پر خاشگری که یک عامل شایع مختل کننده آرامش روانی است می شود و همچنین باعث خود کنترلی بیشتری می شود.

**کلید واژه ها:** خود کنترلی، پر خاشگری، نماز

\* ab\_mehrinejad@yahoo.com

## مقایسه رضایت زناشویی در دانشجویان مرد به جا آوردند و نیاورنده فریضه‌ی نماز سید ابوالقاسم مهری نژاد\*، لیلی رمضان ساعتچی



رضایت زناشویی، میزان علاقه مندی زوجین به یکدیگر و نگرش مثبت به متاهل بودن است که به عوامل مختلفی بستگی دارد. هدف از پژوهش حاضر بررسی اثر نماز بر میزان رضایت زناشویی دانشجویان زن متاهل بود. در این پژوهش روش علی مقایسه ای بکار گرفته شد. ۴۰۰ نفر زن متاهل دانشجوی مقطع کارشناسی ارشد دانشگاه‌های آزاد و دولتی شهر تهران به عنوان نمونه، مورد بررسی قرار گرفتند. نمونه‌ها از بین دانشجویان دامنه سنی ۲۳ الی ۳۰ ساله رشته‌های هنر، علوم انسانی، فنی و مهندسی و بصورت در دسترس انتخاب شدند. برای سنجش متغیرهای پژوهش از پرسشنامه رضایت زناشویی اینریچ و مصاحبه کوتاه استفاده شد. داده‌ها با روش تحلیل واریانس (انووا) و با استفاده از نرم افزار SPSS ۲۳ تحلیل شدند. نتایج نشان داد بین گروه نماز خوان و نماز نخوان تفاوت معناداری در رضایت زناشویی وجود دارد ( $p < 0.01$ ). دانشجویانی که فریضه‌ی نماز را ادا می‌کردند رضایت زناشویی بیشتری داشتند. می‌توان نتیجه گرفت پای بندی به مذهب و ادای فریضه نماز موجب افزایش رضایت زناشویی می‌شود.

**کلید واژه‌ها:** رضایت زناشویی، نماز، دانشجوی

\* ab\_mehrinejad@yahoo.com

## پیش بینی راهبردهای مقابله با استرس بر اساس مؤلفه تصور از خدا و نگرش به مرگ زهرافکاری شهروستانی<sup>۱\*</sup>، لیلا افضلی<sup>۲</sup>

۱ دانشگاه آزاد اسلامی، واحد اسلامشهر، باشگاه پژوهشگران و نخبگان جوان، اسلامشهر، ایران

۲ دانشجوی مقطع دکتری، دانشگاه تهران

### چکیده



هدف از پژوهش حاضر بررسی رابطه تصور از خدا و نگرش نسبت به مرگ و نقش آن بر راهبردهای مقابله با استرس می باشد. نمونه پژوهش شامل از ۱۵۰ (۷۵ زن و ۷۵ مرد) در سنین ۲۰-۴۰ می باشند که به صورت نمونه گیری تصادفی از بین دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی واحد علوم و تحقیقات انتخاب شدند. پژوهش حاضر از نوع توصیفی- همبستگی می باشد. داده ها با استفاده از پرسشنامه ی راهبردهای مقابله با استرس، پرسشنامه تصور از خدا (RSI) و آزمون نگرش نسبت به مرگ (DAPR) جمع آوری شدو نتایج با استفاده از آزمون همبستگی پیرسون و تحلیل رگرسیون مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت و معادلات رگرسیون بر اساس متغیر پیش بین نوشته شد.

**کلید واژه ها:** تصور از خدا، نگرش مثبت به مرگ، راهبردهای مقابله با استرس

## ارتباط با خدا و تاب آوری در میان دانشجویان

سارا حیدری\*<sup>۱</sup>، زهرا هاشمی<sup>۲</sup>، زهرا نقش<sup>۳</sup>

<sup>۱</sup> کارشناسی ارشد روانشناسی تربیتی دانشگاه الزهرا

<sup>۲</sup> استادیار گروه روانشناسی تربیتی دانشگاه الزهرا

<sup>۳</sup> استادیار دانشگاه تهران

### چکیده



هدف پژوهش حاضر، بررسی رابطه میان ارتباط با خدا و تاب آوری در میان دانشجویان می باشد. جامعه آماری، دانشجویان دختر دانشگاه های دولتی شهر تهران می باشد که از میان آن ها، نمونه ای به تعداد ۱۸۴ نفر به روش نمونه گیری در دسترس، انتخاب شده اند. دانشجویان به پرسشنامه عقلانیت دینی میردربیکوندی (۱۳۸۸) و تاب آوری کونور و دیویدسون (۲۰۰۳) پاسخ داده اند. مقیاس ها از روایی و پایایی مناسبی برخوردار هستند. نتایج حاصل از همبستگی نشان می دهد که میزان ارتباط با خدا با میزان تاب آوری در دانشجویان رابطه دارد؛ به این معنا که میزان ارتباط با خدا می تواند موجب ارتقاء تاب آوری دانشجویان شود. بر این اساس می بایست تدابیر دینی لازم به منظور افزایش تاب آوری این قشر تاثیر گذار جامعه لحاظ شود.

**کلیدواژه‌ها:** ارتباط با خدا، تاب آوری، دانشجویان

\* s.heidary.s@gmail.com

## بررسی معانی نماز و اضطراب در متون اسلامی و روانشناسی و اثرات نماز در کاهش اضطراب

فاطمه فعال\*، سید محمدرضا تقوی

### چکیده



هدف از پژوهش حاضر بررسی معنای نماز و اضطراب در منابع اسلامی و پاسخ به این سوال است که آیا نماز نقشی در کاهش اضطراب دارد؟ هدف از پژوهش حاضر، بررسی معنای اضطراب از دیدگاه منابع اسلامی (آیات و روایات) پرداخته شده و همچنین اثرات نماز بر روی اضطراب مورد مطالعه قرار گرفته است. به منظور دستیابی به هدف پژوهش، از روش کیفی استفاده شد که نوع طرح، پیدایشی است و در روش داده‌یابی از بررسی اسناد و مدارک استفاده شده است و روش داده‌کاوی، رویکرد تفسیری-تجربیدی است که بالاترین سطح تفسیر می‌باشد و در اعتبار سنجی، از ساخت مسیر ممیزی و نظر متخصصان (دینی و روانشناسی) استفاده شد. در نهایت تعاریف اضطراب و نماز و اثرات آن در منابع اسلامی به دست آمده است و این یافته‌ها با تحقیقات روانشناسی مرتبط با مولفه‌های به دست آمده مورد مقایسه قرار گرفت، بررسی‌ها حاکی از مشابهت در نتایج هستند.

**کلید واژه‌ها:** نماز، اضطراب، منابع اسلامی، آیات، روایات، کاهش اضطراب

\* fatemeh.faal@gmail.com

## مقایسه صبر در دانشجویان نماز خوان و غیر نماز خوان دانشگاه آزاد کرمانشاه

گلاره جلیلی\*، ادریس اعظمی

کارشناس ارشد روانشناسی عمومی دانشگاه آزاد کرمانشاه، ایران  
کارشناس ارشد روانشناسی بالینی دانشگاه آزاد کرمانشاه، ایران

### چکیده

پژوهش حاضر به منظور مقایسه صبر در افراد نمازخوان و غیر نمازخوان صورت گرفته است، طرح پژوهش از نوع علی-مقایسه ای بود. جامعه آماری کلیه دانشجویان دانشگاه آزاد کرمانشاه بود. نمونه انتخاب شده شامل ۱۱۶ نفر (۶۱ نفر پسر و ۵۵ نفر دختر) از دانشجویان دانشگاه مذکور بودند که به شیوه تصادفی ساده از بین افراد در دسترس و داوطلب شرکت در مطالعه انتخاب شدند. برای تجزیه و تحلیل داده ها از روش آماری  $t$ -test برای دو گروه مستقل و از نرم افزار SPSS ۱۶ استفاده شد، نمونه آماری این تحقیق شامل دو گروه بود: گروه اول افرادی که فریضه نماز را به جا می آوردند و گروه دوم گروهی که فریضه نماز را به جا نمی آوردند. در این پژوهش از ابزار صبر (خرمائی و همکاران، ۹۳) استفاده شد، یافته های پژوهش نشان داد که بین صبر دانشجویانی که فریضه نماز را به جا می آورند با دانشجویانی که این فریضه را به جا نمی آورند تفاوت معنادار وجود دارد و میانگین صبر در افراد نماز خوان بیش از افراد غیر نمازخوان است.

**کلیدواژه‌ها:** صبر، نماز، دانشجو

\* Gelare.jalili@gmail.com

## بررسی رابطه نماز با سلامت روان نوجوانان و جوانان شهر تهران حسن و خشور\*

### چکیده



نماز، دعا، نیایش و مناجات در فرهنگ غنی اسلام ذکر محسوب می شود و برابر آیات و روایات از کار به عنوان یک سیر حمایتی انسان را در برابر مسائل و بلاها حفظ می نماید. الَّذِينَ آمَنُوا وَ تَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ (رعد - ۲۸). آنها کسانی هستند که ایمان آورده و دل‌هایشان به یاد خدا آرامش می‌گیرد، آگاه باشید که تنها با یاد خدا دل‌ها آرامش پیدا می‌کند. هدف پژوهش حاضر بررسی رابطه نماز و سلامت روان می باشد. مطالعه حاضر روش علی - مقایسه ای است که در آن ویژگیهای شخصیتی و روانی دو گروه از نوجوانان و جوانانی که نماز می خوانند و آنهایی که نماز نمی خوانند مورد مقایسه قرار گرفته است. نمونه پژوهش تعداد ۲۰۰ نفر از بین دانش آموزان دروه دبیرستان و ۲۰۰ نفر دانشجویان دانشگاه فرهنگیان به شیوه نمونه گیری تصادفی در دسترس انتخاب شدند و پرسشنامه سلامت روان SCL۹۰ را تکمیل نمودند. تجزیه تحلیل آماری و مقایسه میانگینهای مقیاسهای SCL۹۰ نشان داد که در گروه دانش آموزان، بین مقیاسهای پرخاشگری و اضطراب و در گروه دانشجویان، مقیاسهای پرخاشگری، اضطراب، افسردگی و حساسیت بین فردی از نظر آماری تفاوت معناداری (p ≤ ۰,۰۱) وجود دارد که سطح سلامت روان در گروه نماز خوان بالاتر می باشد. جنسیت رابطه ی معناداری را نشان نداد. بنابراین شناسائی و مداخلات و برنامه ریزی مناسب در ارتباط با موضوع نماز و سلامت روان جامعه یک ضرورت است.

**کلید واژه‌ها:** نماز، سلامت روان، نوجوان، جوان

\* hvakhshour@yahoo.com



## بررسی تاثیر نماز بر سلامت روان دانشجویان دانشگاه ارومیه اسماعیل سلیمانی<sup>\*۱</sup>

<sup>۱</sup> استادیار روان شناسی، گروه علوم تربیتی، دانشگاه ارومیه، آذربایجان غربی، ایران.

### چکیده



هدف از پژوهش حاضر بررسی تاثیر نماز بر ابعاد سلامت روان دانشجویان دانشگاه ارومیه بود. برای نیل به این هدف سلامت روان نمازگزاران با غیرنمازگران مورد مقایسه قرار گرفت. روش پژوهش مطالعه حاضر علی-مقایسه ایی از نوع مقطعی مقایسه ایی بود. جامعه‌ی آماری پژوهش حاضر کلیه دانشجویان دانشگاه ارومیه در سال تحصیلی ۹۵-۱۳۹۴ بودند که ۳۰ نمازگزار ثابت مراجعه کننده به نمازخانه دانشکده ادبیات به شیوه‌ی نمونه‌گیری در دسترس انتخاب شدند و با ۳۰ نفر از افراد غیرنمازگزار مورد هم‌تاسازی قرار گرفتند. دو گروه پرسشنامه‌ی سلامت روان با چهار بعد را تکمیل نمودند. به منظور تجزیه و تحلیل داده‌ها از تحلیل واریانس تحلیل واریانس چندمتغیره استفاده شد. نتایج نشان داد که تفاوت معناداری بین دو گروه در دو بعد از ابعاد سلامت روان وجود دارد به طوری که میانگین نمرات نمازگران در افسردگی و اضطراب پایین تر از گروه مورد مقایسه بود اما تفاوتی در بعد شکایت جسمانی و اختلال در کارکرد اجتماعی بدست نیامد. براساس نتایج بدست آمده از مطالعه حاضر می توان گفت بعد معنوی روی سلامت روان افراد موثر بوده و پیشنهاد می گردد برای ارتقای سلامت روان در کنار سایر مداخلات روانشناختی به آموزش های معنوی نیز توجه گردد.

**کلیدواژه‌ها:** نماز، سلامت روان، دانشجویان

\* E.soleimani@urmia.ac.ir

## تاثیر روزه داری بر ابعاد سلامت روان دانشجویان دانشگاه ارومیه

اسماعیل سلیمانی<sup>\*۱</sup>

<sup>۱</sup> استادیار روان شناسی، گروه علوم تربیتی، دانشگاه ارومیه، آذربایجان غربی، ایران.

### چکیده



هدف از پژوهش حاضر بررسی تاثیر روزه داری بر سلامت روان دانشجویان دانشگاه ارومیه بود. برای نیل به این هدف سلامت روان روزه داران و غیرروزه داران ماه مبارک رمضان مورد مقایسه قرار گرفت. روش پژوهش مطالعه حاضر علی-مقایسه ایی از نوع مقطعی مقایسه ایی بود. جامعه‌ی آماری پژوهش حاضر کلیه دانشجویان دانشگاه ارومیه در سال تحصیلی ۹۵-۱۳۹۴ بودند که ۵۰ روزه دار دانشکده ادبیات به شیوه نمونه گیری در دسترس انتخاب شدند و با ۵۰ نفر از افراد غیرروزه دار مورد هم‌تاسازی قرار گرفتند. دو گروه پرسشنامه‌ی سلامت روان با چهار بعد را تکمیل نمودند. به منظور تجزیه و تحلیل داده ها از تحلیل واریانس تحلیل واریانس چندمتغیره استفاده شد. نتایج نشان داد که تفاوت معناداری بین دو گروه در دو بعد از ابعاد سلامت روان وجود دارد به طوری که میانگین نمرات روزه داران در شکایات جسمانی، افسردگی و اضطراب پایین تر از گروه مورد مقایسه بود اما تفاوتی در بعد اختلال در کارکرد اجتماعی بدست نیامد. براساس نتایج بدست آمده از مطالعه حاضر می توان گفت روزه داری ضمن کاهش افسردگی و اضطراب باعث کاهش شکایات جسمانی می شود.

**کلیدواژه‌ها:** روزه داری، سلامت روان، دانشجویان

\* E.soleimani@urmia.ac.ir

## تاثیر نماز و دعا بر کیفیت زندگی زنان در آستانه طلاق

مهین حاتم‌وند<sup>۱\*</sup>، فرناز کشاورزی ارشدی<sup>۲</sup>

<sup>۱</sup> کارشناس ارشد روانشناسی بالینی

<sup>۲</sup> دکتری روانشناسی بالینی و عضو هیات علمی دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران مرکزی، تهران، ایران

### چکیده



هدف پژوهش حاضر بررسی میزان اثر بخشی نماز و دعا بر کیفیت زندگی در زنان در آستانه طلاق است. روش تحقیق این پژوهش از نوع نیمه آزمایشی با طرح پیش و پس آزمون با گروه گواه بود. جامعه شامل زنان ۳۰ تا ۴۰ ساله در آستانه طلاق در سال ۱۳۹۵ در شهر تهران بود که حداکثر ۵ سال از تشکیل زندگی زناشویی آنها گذشته باشد. از بین خانم‌های داوطلب ۳۰ نفر بطور در دسترس بعنوان آزمودنی‌های این پژوهش برگزیده شدند. برای سنجش کیفیت زندگی، از پرسشنامه‌ی مربوطه استفاده شد. همچنین از پروتکل جلسات معنوی درمانی (شهرام وزیری، فرح لطفی، اکبری، ۱۳۹۲ مرکز تحقیقات سرطان دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی) تاحدی در این پژوهش استفاده شد. پژوهش دارای دو مرحله پیش آزمون و پس آزمون بود که آزمودنی‌ها طبق این پروتکل در ۹ جلسه ۴۵ دقیقه‌ای شرکت کردند، برای بررسی فرضیه اصلی پژوهش از آزمون آماری پارامتریک تحلیل کوواریانس استفاده شد. نتیجه پژوهش نشان داد که مداخله مبتنی بر نماز و دعا بر کیفیت زندگی در زنان آستانه طلاق بطور معنادار تاثیر داشت.

**کلید واژه‌ها:** اثربخشی نماز و دعا، کیفیت زندگی، زنان در آستانه طلاق

\* leilasalah313@yahoo.com

## بررسی تأثیر نماز خواندن بر بهداشت روانی دانشجویان

محمد علی توکلی\*

کارشناسی ارشد روانشناسی بالینی عضو هیأت علمی دانشگاه آزاد اسلامی واحد آبادان



دین در بهداشت روانی مؤثر است و نماز به عنوان یکی از تکالیف دینی مسلمانان بر تمامی سطوح زندگی انسان می تواند تأثیرگذار باشد. هدف پژوهش حاضر بررسی تأثیر پایبندی به نماز خواندن در وضعیت بهداشت روانی دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی واحد آبادان بوده است. در این بررسی مقطعی - توصیفی ۳۰۰ نفر از دانشجویان (۱۵۰ زن، ۱۵۰ مرد) بصورت نمونه گیری خوشه ای انتخاب شدند و با استفاده از پرسشنامه سلامت عمومی GHQ=۲۸ مورد ارزیابی قرار گرفتند. داده های جمع آوری شده با کمک آمارهای توصیفی، و آزمون t و با استفاده از نرم افزار SPSS مورد تحلیل قرار گرفتند. نتایج این پژوهش بیانگر این است که دانشجویان پایبند به نماز نسبت به دانشجویان نا پایبند به نماز علائم جسمانی، اضطراب و افسردگی کمتری نشان می دهند ولی در عملکرد اجتماعی تفاوت معنی داری بین دو گروه مشاهده نشد. همچنین دانشجویان پایبند به نماز خواندن از بهداشت روانی بهتری نسبت به دانشجویان نا پایبند به نماز برخوردار بودند ( $p \leq 0/001$ ). از یافته های فوق می توان نتیجه گرفت که با توجه به تأثیر مذهب و نماز بر وضعیت بهداشت روانی، مراکز آموزشی می توانند با اجرای برنامه های آموزشی برای دانشجویان و تأکید بر اهمیت نماز در ارتقاء سلامت جسمانی و روانی دانشجویان مؤثر باشند.

**کلیدواژه ها:** نماز خواندن، بهداشت روانی، اضطراب، افسردگی، عملکرد اجتماعی

## پرورش فرهنگ نماز در استحکام روابط خانواده متعالی

فاطمه نصرتی\*

استادیار دانشگاه تهران، تهران، ایران

### چکیده



هدف از پژوهش حاضر پرورش فرهنگ نماز در استحکام روابط خانواده متعالی می‌باشد. در راستای رسیدن به هدف مذکور با استفاده از یافته‌های روان‌شناسی، خانواده به‌عنوان عاملی موثر در تحول معنوی افراد به‌شمار می‌رود و ارتباط و تعامل خانوادگی بین والدین و فرزندان نقش مهمی در این تحول معنوی دارد. این تحول تحت تاثیر الگوهای مذهبی و معنوی در خانواده‌ها، نقل روایت‌های مذهبی در خانواده و انجام مناسک مذهبی، نقش موثر والدین و خواهر و برادر و استفاده از روش‌های نظریه رفتارگرایی از قبیل تقویت تفکیکی رفتارها، تقویت تفکیکی رفتارهای جستجوی قرب و نزدیکی به خدا، تقویت تفکیکی تعمیق ارتباط با خدا در نماز، شکل‌دهی ارتباط با خدا، تقویت تفکیکی رفتارهای رقیب در نماز، استفاده از واسطه‌های زبانی برای درونی کردن ارتباط با خدا و ذکر، نماز و نیایش و استفاده از تصویرسازی ذهنی در نماز می‌باشد. در نهایت، علاوه بر نقش والدین در ایجاد دلبستگی و رنگ زدن به دلبستگی صورت ازلی نسبت به خدا لازم است به نقش الگو بودن والدین، سبک‌های تربیتی آنان و روش‌های تربیتی و تقویتی و تنبیهی و مدیریت رفتار آنان در خانواده نیز اشاره شود.

**کلیدواژه‌ها:** فرهنگ نماز، خانواده متعالی، تقویت تفکیکی، کیفیت دلبستگی، سبک‌های تربیتی.

\*fnosrati@ut.ac.ir

## پرورش، گسترش و تعمیق فرهنگ نماز در دانشجویان

فاطمه نصرتی\*

استادیار دانشگاه تهران، تهران، ایران

### چکیده



هدف از پژوهش حاضر پرورش، گسترش و تعمیق فرهنگ نماز در دانشجویان می‌باشد. در راستای رسیدن به هدف مذکور با استفاده از یافته‌های روان‌شناسی، ایجاد محیط سرخ‌دهنده برای برگزاری نماز و ارتباط با خدا از طریق تنظیم محرک‌های درونی، تنظیم محرک‌های بیرونی و تنظیم محیط توسط دیگران فراهم می‌شود. همچنین برای نماز نظام پیامدی در نظر گرفته شد که از جمله پیامدهای کارآمدی که برای رفتار نماز می‌توان نام برد: الف) پیامدهای مثبت چون کاهش ناراحتی‌ها و فشارهای زندگی از طریق ایجاد پایگاه امن و پناهگاه مطمئن و ب) پیامدهای افزایش‌دهنده رشد و بالندگی در افراد می‌باشد. سپس از نماز و نیایش به‌عنوان واسطه‌ای برای شکل‌گیری هویت نوجوانان و مهارت مقابله‌ای برای آنان در مقابل مشکلات و معماهای زندگی یاد شد. در ادامه به عوامل محیطی و اجتماعی مناسب برای تقویت فرهنگ نماز در بین دانشجویان اشاره شد که این عوامل شامل: محیط مناسب خوابگاهها، اخلاق و منش اسلامی کارکنان، اساتید و اعضای هیات علمی، مرشدان، دوستان و رهبران مذهبی و سایر ابزارها و تشکلات از قبیل انجمن‌های دانشجویی، ژرنال کلاب‌ها، نوشتن سفرنامه‌های مذهبی توسط اساتید و دانشجویان و از همه مهمتر معنویت در عمل می‌باشند. در نهایت به فواید نماز از قبیل شناخت خویشتن، ایجاد گفتمان یا دیالوگ دوطرفه با خداوند و بنده، همدلی عارفانه با خدا، روشن شدن بخش‌هایی از ناخودآگاه جمعی، عامل اساسی بازدارنده از بیماری‌های روحی و معنوی اشاره شد و نماز به‌عنوان عامل درمان، پیشگیری و ارتقادهنده سلامت روانی و معنوی نقش اساسی را در سلامت جسم و روان و معنویت بازی می‌کند.

**کلیدواژه‌ها:** نظام پایشی، نماز، دانشجویان، سلامت جسم، سلامت روان و معنویت.

\*fnosrati@ut.ac.ir

## رابطه نماز با بهزیستی روانی در دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی واحد کرمانشاه

زهرا عزیزی<sup>۱\*</sup>، حسین عزیزی<sup>۲</sup>، پریسا آجیلیان<sup>۳</sup>

<sup>۱</sup> کارشناس ارشد روانشناسی عمومی، دانشگاه آزاد اسلامی، کرمانشاه، ایران.

<sup>۲</sup> کارشناس ارشد روانشناسی عمومی، دانشگاه آزاد اسلامی، کرمانشاه، ایران.

<sup>۳</sup> کارشناس ارشد روانشناسی عمومی، دانشگاه آزاد اسلامی، کرمانشاه، ایران.



در میان عبادات نماز از جایگاه ویژه ای برخوردار است. باوجود تحقیقات گوناگونی که در مورد آن انجام گرفته است؛ زوایای عمیق آن همواره پژوهشگران علاقه مند را به بحث و تحلیل و تفسیر درباره ی آن برانگیخته است از طرفی امروزه بر همگان روشن است که تأمین نیازهای روانی- جسمانی و عاطفی در گرو معنویت و دین نهفته است. وقوف خاشعانه وخاضعانه انسان در نماز، در برابر خداوند متعال به او نیرویی معنوی می بخشد که حس صفای روحی و آرامش قلبی، امنیت روانی و سلامت جسمی و روانی را در او پدید می آورد. نماز که سمبل پابندی به اسلام است و در احداث منسوب به حضرت محمد صلوات الله روشنی چشم و ستون دین و در آیات قران عامل بازدارنده از فحشا و منکر معرفی میشود. این پژوهش با هدف بررسی رابطه نماز و سلامت بهزیستی روانی در بین ۱۰۰ نفر از دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی واحد کرمانشاه صورت گرفت و پژوهشی کاربردی - توسعه ای است. روش مطالعه توصیفی-تحلیلی است. در روش آماری استنباطی به منظور تعیین اثر هر یک از متغیرهای مستقل بر متغیر وابسته از آزمون همبستگی پیرسون و رگرسیون گام به گام استفاده شده است. نتایج تجزیه و تحلیل و بررسی فرضیات نشانگر این امر بود که کلیه فرضیات مورد اثبات قرار گرفتند و بهبود نمازگزاری سبب بهبود بهزیستی روانشناختی در ابعاد مختلف در میان دانشجویان بوده است و در این میان گزینه تسلط بر محیط دارای بالاترین میزان معناداری بوده یعنی اینکه دانشجویان بر اساس نماز خود دارای تسلط بیشتری بر محیط بوده‌اند. در این میان خودمختاری دارای کمترین میزان معناداری بوده است که این امر دارای دو وجهه بوده که افراط و تفریط در آن مناسب نمی باشد و نماز سبب افزایش خودمختاری می باشد که این امر نیازمند بررسی و تجزیه و تحلیل بیشتری باشد.

**کلیدواژه ها :** نماز، بهزیستی روانی، دانشجویان، کرمانشاه

## تاثیر پایبندی والدین به نماز و انجام اعمال عبادی بر میزان ارتباط با خدا در دانشجویان

سارا حیدری<sup>۱\*</sup>، زهرا هاشمی<sup>۲</sup>، زهرا نقش<sup>۳</sup>

<sup>۱</sup> کارشناسی ارشد روانشناسی تربیتی دانشگاه الزهراء.تهران.ایران

<sup>۲</sup> استادیار گروه روانشناسی تربیتی دانشگاه الزهراء.تهران.ایران

<sup>۳</sup> استادیار دانشگاه تهران.تهران.ایران

### چکیده



خانواده به عنوان مهم ترین نهاد اجتماعی، نقش بسزایی در شکل گیری و تقویت باور های دینی در فرزندان دارد. هدف پژوهش حاضر بررسی تاثیر پایبندی والدین به نماز و انجام اعمال عبادی بر میزان ارتباط با خدا در دانشجویان می باشد. جامعه آماری پژوهش، دانشجویان دختر دانشگاه های دولتی شهر تهران و والدین آن ها می باشد که نمونه ای به تعداد ۱۸۴ نفر از میان آن ها به روش نمونه گیری در دسترس انتخاب شده اند. دانشجویان به پرسشنامه عقلانیت دینی (میردکوندی، ۱۳۸۸) و والدین آن ها به پرسشنامه دینداری (خدایاری فرد، ۱۳۸۸) پاسخ داده اند. پرسشنامه های مورد استفاده در این پژوهش، از روایی و پایایی مناسب برخوردار هستند. نتایج حاصل از رگرسیون نشان می دهد که پایبندی مادران و پدران به برپایی نماز و اعمال دینی قدرت پیش بینی کنندگی ارتباط دانشجویان را در ارتباط با خداوند دارد؛ به این معنا که تقید هر بیشتر والدین به برپایی نماز و انجام اعمال عبادی، تاثیر مستقیم بر میزان ارتباط با خدا در فرزندان دارد. همچنین با توجه به ضرایب بتا، نقش پیش بینی کنندگی مادران قوی تر می باشد.

**کلیدواژه‌ها:** عبادت، خانواده، باور دینی، تقید

\* s.heidary.s@gmail.com



## پیش بینی سطح خوش بینی بیماران ام اس بر اساس هوش معنوی و تفکر قطعی نگر و مقایسه آن با افراد عادی

شهربانو گودرزی\*<sup>۱</sup>، نسرين باقری<sup>۲</sup>

<sup>۱</sup> دانشجوی دکتری روانشناسی کودکان استثنایی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد علوم تحقیقات، تهران، ایران

<sup>۲</sup> عضو هیئت علمی دانشگاه آزاد اسلامی واحد رودهن، تهران، ایران

### چکیده



هدف این مطالعه بررسی رابطه بین خوش بینی بیماران ام اس با هوش معنوی و تفکر قطعی نگر و مقایسه آن با افراد عادی می باشد و همچنین پیش بینی میزان خوش بینی آنها بر اساس دو متغیر دیگر است. روش این مطالعه همبستگی است. جامعه آماری در این پژوهش شامل کلیه بیماران مبتلا به مالتیپل اسکلروزیس (MS) در سال ۹۴ که در انجمن ها و مراکز MS تهران پرونده داشتند. جهت نمونه بیماران مبتلا به MS با روش نمونه گیری تصادفی خوشه ای چند مرحله ای ۲۰۰ نفر انتخاب شدند و افراد سالم به صورت همتاسازی با بیماران ام اس انتخاب شدند. جهت جمع آوری اطلاعات از پرسشنامه های خصوصیات دموگرافیک، پرسشنامه خوش بینی شیبر و کارور (۱۹۸۵)، پرسشنامه هوش معنوی کینگ ۲۰۰۸ و پرسشنامه تفکر قطعی نگر یونسی ۲۰۰۴ استفاده شد. جهت تحلیل داده ها SPSS-۱۶ به کار گرفته شد. یافته ها نشان داد که بین خوش بینی، هوش معنوی و تفکر قطعی نگر هر دو گروه رابطه معناداری وجود دارد. در افراد عادی ۱۰/۲ درصد از واریانس متغیر خوش بینی توسط دو متغیر هوش معنوی و تفکر قطعی نگر تبیین می شود در افراد بیمار ۹/۶ درصد از واریانس متغیر خوش بینی توسط فاکتورهای مختلف روانشناختی از جمله هوش معنوی و انواع تفکر فرد وابسته باشد.

**کلیدواژه‌ها:** خوش بینی، هوش معنوی، تفکر قطعی نگر، بیماران ام اس.

\* saragoudarzi<sup>۲</sup>@gmail.com

## رابطه تقید و پایبندی به نماز با تاب آوری و بازداری - فعال سازی رفتاری

ناهید قنبریها<sup>۱\*</sup>، فرهاد چنگیزی<sup>۲</sup>

<sup>۱</sup> کارشناسی ارشد روان شناسی عمومی

<sup>۲</sup> دکتری روان شناسی کودکان استثنایی دانشگاه آزاد اسلامی واحد علوم تحقیقات، تهران، ایران.

### مقدمه و هدف

نماز زیباترین سرود یکتاپرستی و زمزمه دلنشین صمیمیت و پاکی و تمرین وظیفه شناسی و سپاس به درگاه خداوند است. نماز و نیایش یکی از ویژگی های فطری انسانها است چون در تمامی جوامع و زمانها نیایش وجود داشته است و اگر عبادت را آمیزه ای از پرستش، نیایش، پناه جویی، رازگویی، نیازخواهی و عشق بدانیم، نماز بالاترین مصداق آن است. نماز از مهمترین فرایض دینی و از ضروریات دین مقدس اسلام و نقطه اوج عبادات است. قرآن نیز عبادت را راز خلقت انسان و در صدر برنامه های انبیا عنوان نموده است. همچنین انسان برای حفظ جاودانگی و پرورش استعداد های روانی به یک الگوی ابدی و ازلی نیاز دارد او برای رشد و شکوفایی استعدادهای انسانی و تعالی جامعه به خدا نیاز دارد. بی تردید، انسان در حیات اجتماعی خویش از عوامل متعددی تأثیر می پذیرد و خود نیز در یک تعامل پیوسته با آنها بر محیط پیرامون خویش اثر می گذارد؛ به گونه ای که در دریای موج محیط، گاهی به تلاطم می افتد و تحت تأثیر موج های سنگین قرار می گیرد. حال از آنجا که تاب آوری بعنوان یکی از سازه های اصلی شخصیت برای فهم انگیزش، هیجان و رفتار مفهوم سازی شده است و تاب آوری ظرفیتی برای مقاومت در برابر استرس و فاجعه است. همچنین به جهت آنکه یکی از زمینه های رشد تاب آوری اعتقادات مذهبی و انجام فعالیت های مذهبی مانند نماز و نیایش است و روانشناسان همیشه سعی کرده اند که این قابلیت انسان را برای سازگاری و غلبه بر خطر و سختی ها افزایش دهند. در این پژوهش بر آن شدیم تا ارتباط تقید به نماز با تاب آوری و سیستم فعال سازی - بازداری رفتاری افراد را مورد بررسی قرار دهیم.

### روش و ابزارها

در مطالعه حاضر ۲۱۰ نفر از دانشجویان یکی از دانشگاههای ارتش مستقر در تهران به روش نمونه گیری در دسترس انتخاب شدند. پژوهش از نوع توصیفی - همبستگی است. برای جمع آوری اطلاعات از پرسشنامه های نگرش و التزام عملی به نماز انیسی و همکاران (۱۳۸۹)، پرسشنامه تاب آوری کلاهنن (۱۹۹۶) و پرسشنامه بازداری - فعال سازی رفتاری کارور - وایت (۱۹۹۴) استفاده شد. داده ها با استفاده از آزمون همبستگی اسپیرمن و رگرسیون مورد تحلیل قرار گرفت.

### یافته ها

جدول ۱- همبستگی بین پایبندی به نماز با تاب آوری و بازداری - فعال سازی رفتاری

متغییر	تاب آوری	بازداری - سازی رفتاری
پایبندی به نماز	**۰/۷۱۴	**۰/۷۵۶
تاب آوری	۱	*۰/۶۶۲
فعال سازی رفتاری	*۰/۶۶۲	۱

نتایج نشان داد بین پایبندی به نماز با تاب آوری و بازداری - فعال سازی رفتاری رابطه مثبت معنادار در سطح  $p < 0.0005$  وجود دارد.

\* n<sub>2</sub>\_ghanbariha@yahoo.com

جدول ۲ - تحلیل رگرسیون متغیر پیش بینی کننده تاب آوری

متغیر	B	SEB	Beta	t
	۰/۸۹۸	۰/۱۱۹		۷/۵۴۷
تقید و پایبندی به نماز	۰/۷۰۲	۰/۴۰	۰/۷۷۶	۱۷/۷۳۸

$$(P < ۰/۰۰۵F_{(۱,۲۰۸)} = ۳۱۴/۶۴R^2 = ۰/۶۰)$$

نتایج تحلیل رگرسیون نشان داد تقید و پایبندی به نماز را می توان به عنوان یک متغیر پیش بینی کننده برای تاب آوری در نظر گرفت.

### بحث و نتیجه گیری

در این پژوهش که هدف بررسی رابطه بین تقید به نماز با تاب آوری و فعال سازی- بازداری رفتاری بود. نتایج نشان داد که بین پایبندی به نماز و تاب آوری و فعال سازی رفتاری رابطه مثبت معنادار وجود دارد و همچنین نتایج پایبندی به نماز را به عنوان متغیر پیش بینی کننده تاب آوری نشان می دهد. تاب آوری یکی از ویژگیهای شخصیتی است که می تواند با عمل به باورهای مذهبی که یکی از شاخصهای آن در دین اسلام برپایی نماز است ارتباط داشته باشد با توجه به نظر راتر و بیگانی (۲۰۱۴) که نشان دادند دین به علت ایجاد سامانه ای حمایتی می تواند به عنوان منبع تاب آوری برای افراد در یک جامعه دینی عمل کند و از آنجا که افزایش تاب آوری می تواند موجب بهبود بخشیدن به کیفیت زندگی گردد (شاین، سیم و کیم، ۲۰۰۴) و افراد با تاب آوری بالاتر با مشکلات زندگی بهتر می توانند کنار بیایند و زیر بار مشکلات خم نشوند و انعطاف پذیری بیشتری داشته باشند (رنجبر، کاکاوند، برجعلی، برماس، ۱۳۹۰). حال نماز به عنوان یک جنبه عملی از دین می تواند نقش یک پایگاه امن در زندگی فرد را ایفا کند و به موجب آن میزان تاب آوری و سازگاری و مقابله با استرسها و مشکلات روزمره را در فرد افزایش داده و در نهایت سبب بهبود بخشیدن به کیفیت زندگی می شود. همچنین نتایج نشان داد بین پایبندی به نماز با بازداری - فعال سازی رفتاری رابطه معنادار وجود دارد. فعال سازی رفتاری به محرکهای شرطی پاداش و فقدان تنبیه پاسخ می دهد. و بازداری رفتاری در مقابل نشانه های شرطی تنبیه و فقدان پاداش برانگیخته می شود. با توجه به نظر گری (۲۰۰۰) که بیان می کند، فعالیت و افزایش حساسیت این سیستم موجب فراخوانی هیجانات مثبت و رفتار روی آورد و اجتناب از تنبیه می شود و از آنجا که نماز و نیایش نوعی آرامش و هیجان مثبت ایجاد می کند می توان چنین نتیجه گرفت که سیستم فعال سازی - بازداری افراد در برابر نماز به عنوان یک رفتار لذت بخش و مشوق فعال می شود.

**کلید واژه‌ها:** التزام عملی به نماز، تاب آوری، بازداری - فعال سازی رفتاری

## نماز و الکتروانسفالوگرافی: مقایسه امواج مغزی ثبت شده با QEEG در بین افراد بر اساس اقامه نماز\*

سمیعی سنجانی، منا<sup>۱</sup>، مصباح، نسرين<sup>۲</sup>

<sup>۱</sup> کارشناس ارشد روانشناسی عمومی، دانشگاه خوارزمی، کرج، ایران

<sup>۲</sup> کارشناس ارشد مشاوره، عضو هیات علمی گروه مشاوره دانشگاه آزاد اسلامی واحد رودهن، ایران

### مقدمه و هدف

رشته نوروتئولوژی رشته ای نوپا از علوم اعصاب است که در آن سعی در توضیح تجارب مذهبی و معنویت و ارتباط آن با سیستم اعصاب دارد. پایه گذاران این علم به دنبال کشف روابط تجربیات معنوی و الهی با مغز انسان هستند و در جهت اثبات ارتباط تجربیات عرفانی و معنوی با فیزیولوژی مغز انسان هستند. پیشرفت های اخیر تصویربرداری های مغزی امکان بررسی برخی سوالات پیش روی پژوهشگران این حوزه را فراهم کرده است. مهمترین سوالات پژوهشگران نوروتئولوژی شامل موارد زیر است:

۱. آیا درک معنوی جایگاه خاصی در مغز دارد؟

۲. آیا مذهب با پردازش های بیولوژی خاصی در مغز مرتبط است؟

۳. آیا رابطه ای بین مذهب و معنویت با اختلالات مغزی وجود دارد؟

پژوهش حاضر که با هدف بررسی تفاوت امواج مغزی افراد نمازخوان با افراد تارک نماز صورت گرفته است به دنبال بررسی بخشی از سوال دوم در حوزه نوروتئولوژی می باشد. از آن جا که پژوهش های زیادی ارتباط بین اختلالات روانشناختی و ناهماهنگی های امواج مغزی را ثابت کرده اند، بنابراین نتیجه پژوهش حاضر می تواند به این سوال نیز پاسخ دهد که آیا معنویت سبب حفاظت در برابر اختلالات روانی می شود؟

با توجه به آیه شریف قرآن کریم در سوره مبارکه رعد آیه ۲۸ که می فرمایند: «الَّذِينَ آمَنُوا وَ تَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ» ذکر و یاد خدا که نمونه بارز آن در نماز های یومیه دین اسلام وجود دارد باید سبب افزایش آرامش، کاهش اضطراب (مرتبط با موج آلفا پس سری) و کاهش احتمال ابتلا به افسردگی (بالانس امواج آلفا، تتا و بتا در فرونتال راست و چپ) شود.

نظر به آنچه گفته شد پژوهش حاضر به وسیله ثبت امواج مغزی افراد نماز خوان و تارک نماز و مقایسه آن ها در چهار وضعیت مقایسه نسبت تفاوت آلفای پشت سر و جلوی سر (اضطراب)، و مقایسه نسبت تفاوت سه موج آلفا، تتا و بتا در فرونتال راست با فرونتال چپ (افسردگی)، سعی در بررسی تفاوت مغز این افراد دارد.

### روش و ابزارها

پژوهش حاضر با هدف بررسی امواج مغزی افراد نماز خوان و تارک نماز ۲۰ تا ۳۵ ساله است. این پژوهش، با توجه به ماهیت، هدف و فرضیه های آن از طرح های همبستگی است. جامعه آماری این پژوهش شامل مراجعه کننده به مرکز مشاوره دانشگاه تهران در مقطع سنی ۲۰ تا ۳۵ سال (میانگین ۲۴،۴۵) بود. شرکت کنندگان در این پژوهش بصورت نمونه در دسترس انتخاب شدند. ملاک های شرکت در این پژوهش شامل عدم سابقه ضربه شدید به سر، تشنج، و ابتلا به اختلالات سایکوتیک بود. شرکت کنندگان در این پژوهش بر اساس اقامه یا عدم اقامه نماز در دو گروه ۱۵ نفره تقسیم شدند. هر دو گروه پرسشنامه مذکور را تکمیل نمودند و امواج مغزی آن ها از طریق الکتروانسفالوگرافی کمی ثبت شد.

برای آزمون فرضیه ها یا پاسخ به سوال های پژوهشی از آزمون تی استفاده شد تا بتوان گروه ها را مورد مقایسه قرار داد. ۵۰ درصد از شرکت کنندگان را زنان تشکیل داده اند. میانگین سنی شرکت کنندگان در گروه کنترل ۲۴/۴۰ سال و در گروه مداخله ۲۴/۵۰ سال (در مجموع ۲۴/۴۵ سال) بود.

\* این مقاله با همکاری مرکز مشاوره دانشگاه تهران اجرا شده است.

### یافته‌ها

برای بررسی گروه‌ها از نظر اضطراب درصد تفاوت آلفای پشت سر  $P_z$  با آلفای جلوی سر  $F_z$  محاسبه شد. بر اساس نتایج بدست آمده تفاوت معناداری بین گروه نماز خوان و تارک نماز وجود دارد. بعبارت دیگر مغز افرادی که نماز می‌خوانند اضطراب کمتری نشان می‌دهد.

برای بررسی گروه‌ها از نظر افسردگی درصد تفاوت آلفا، بتا و تتای فرونتال راست  $F_4$  با فرونتال چپ  $F_3$  محاسبه شد. بر اساس نتایج بدست آمده تفاوت معناداری بین گروه نماز خوان و تارک نماز وجود ندارد. در بین افراد نماز خوان بر اساس پرسشنامه مذکور، همبستگی چهار زیرمقیاس با درصد تفاوت آلفای فرونتال چپ  $F_3$  و راست  $F_4$  محاسبه گردید. نتایج نشان داد افرادی که در مولفه‌های مراقبت و حضور قلب در نماز و اثربخشی نماز در زندگی فردی و اجتماعی نمرات بالاتری گرفتند، درصد تفاوت آلفای فرونتال راست  $F_4$  آنها بالاتر از آلفای فرونتال چپشان  $F_3$  بود. یعنی مغز آنان افسردگی کمتری را نشان میداد. در بقیه موارد (درصد تفاوت بتا فرونتال راست  $F_4$  با فرونتال چپ  $F_3$  و همچنین درصد تفاوت تتای فرونتال راست  $F_4$  با فرونتال چپ  $F_3$ ) همبستگی معناداری در زیرمقیاس‌ها مشاهده نشد.

**کلیدواژه‌ها:** نماز، امواج مغزی، نوروتئولوژی، اختلالات مغزی

## بررسی نقش نماز در بازدارندگی آسیب های اجتماعی از دیدگاه دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی واحد اردبیل

ایران سلیمانی<sup>۱\*</sup>، ماهرخ الهیاری<sup>۲</sup>

<sup>۱</sup>استادیار و عضو هیات علمی دانشگاه آزاد اسلامی واحد اردبیل، ایران

<sup>۲</sup>دانشجوی دکتری الهیات و معارف اسلامی (فقه و حقوق) دانشگاه آزاد اسلامی واحد بابل، ایران

### مقدمه و هدف

یکی از علل آسیب های اجتماعی که امروزه مورد توجه پژوهشگران دینی قرار گرفته است مساله کمی اخلاص؛ خمول فطرت؛ ضعف ایمان در خانواده ها است. که در این میان، مولفه تظاهر به نماز از جایگاه ویژه ای برخوردار است. بنابر این هدف اصلی مطالعه حاضر دستیابی به میزان تاثیر نماز در میان دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی در شهر اردبیل و متغیرهای مرتبط با آن بوده است.

### روش و ابزارها

برای رسیدن به اهداف مطالعه؛ ۱۰۰ دانشجوی ( دارای دختر و پسر) با روش نمونه گیری خوشه ای چند مرحله ای انتخاب شدند با توجه به ماهیت موضوع از روش تحقیق زمینه یابی و همبستگی استفاده شده است و ابزارهای جمع آوری اطلاعات نیز شامل آزمون های زیگموند و اسنیت برای سنجش ایمان و اعتقاد و آزمون ۵۷ سوالی و پرسشنامه محقق ساخته بوده است.

### یافته ها

نتایج مطالعه نشان می دهد که میزان اعتقاد والدین به نقش نماز در بازدارندگی آسیب های اجتماعی ۴۰ درصد؛ نقش دوستان ۲۱ درصد؛ نقش افراد موثر در جامعه ۴۵ درصد دانشجویان وجود دارد.

### بحث و نتیجه گیری

هدف این مطالعه بررسی نقش نماز در بازدارندگی آسیب های اجتماعی بود. با توجه با نتایج مطالعه حاضر، برخی از مولفه های الگوسازی نامناسب و عدم تطبیق واقعیت ها با حقیقت ها علل کاهش ایمان و تمایل به ناز در بین جوانان می باشد. نتایج این تحقیق نشان داد که در میان مولفه های علل بی رغبتی به نماز، عامل بیرونی و نقش خانواده و اجتماع، عامل شناختی همبستگی مثبت و معناداری با آسیب های اجتماعی دارد به طوری که می توان آن را این گونه تبیین کرد که افزایش بی رغبتی، ضعف ایمان، سستی در نماز منجر به ارتکاب انواع جرایم و بیماری های روحی و روانی در بین جوانان گردیده است لذا ضروری است خانواده ها و مسئولان به نقش فضاهای مجازی و تکنولوژی های نوین اطلاعات و ارتباطات در توسعه فرهنگی عقیدتی و نقش نماز در سعادت بخشی آشنا شوند و با انتخاب الگوهای کارآمد و مخلص و با ایمان واقعی در منصب های حساس جامعه بتوانند با افزایش آگاهی نوجوانان و جوانان نسبت به پیوند دادن انسان محدود به مدیر نامحدود جهان و تاثیر این پیوند در درمان آسیب های اجتماعی و ریشه کن ساختن گناه و تباهی و فساد نقش موثری داشته باشند.

**کلید واژه ها:** نماز، انسان، آسیب اجتماعی، درمان

\* i.soleimani.۱۲۹@gmail.com

## بررسی نقش تمایل به نماز در کاهش گرایش زوجین به طلاق در دانشجویان

اعظم گمنام<sup>۱\*</sup>، علی زارع مقدم<sup>۲</sup>، اسما گنجعلی<sup>۳</sup>، عفت یاسی<sup>۴</sup>، فاطمه رضائی<sup>۵</sup>

<sup>۱</sup> کارشناسی ارشد، روانشناسی تربیتی، آموزش و پرورش شهرستان زیرکوه، حاجی آباد زیر کوه، ایران

<sup>۲</sup> کارشناسی ارشد، آموزش بزرگسالان، مربی، عضو هیئت علمی دانشگاه آزاد اسلامی مرکز نهبندان، نهبندان، ایران

<sup>۳</sup> کارشناسی ارشد، روانشناسی تربیتی، بیرجند، ایران

<sup>۴</sup> کارشناسی ارشد، روانشناسی تربیتی، آموزش و پرورش شهرستان درمیان، اسدیه، ایران

<sup>۵</sup> دانشجوی کارشناسی ارشد، مهندسی نرم افزار، آموزش و پرورش شهرستان بیرجند، بیرجند، ایران

### مقدمه و هدف

نهاد خانواده در کشور ما همواره از استحکام و غنای خاصی برخوردار بوده است؛ اما در دهه اخیر آسیب‌هایی این استحکام را تهدید کرده است. پژوهش در این زمینه، می‌تواند روشنگر برخی ویژگی‌های اجتماعی و فرهنگی خانواده باشد و به شناخت و برنامه‌ریزی برای حفظ، ثبات و استحکام نهاد خانواده منجر شود. از هم‌گسیختگی خانواده عموماً با عوارض نامطلوبی همراه بوده و در هر جامعه همواره سازوکارهایی برای استحکام خانواده جستجو می‌شود. آسیبی تحت عنوان «طلاق» که آثار مخربی در ابعاد اجتماعی دارد، موجب ایجاد ناهنجاری‌های اجتماعی بسیاری برای می‌شود. این آسیب نیاز به برنامه‌ریزی برای کاهش و کنترل دارد. پژوهش‌ها نشان دادند که ریشه طلاق می‌تواند در ضعیف بودن ارتباط انسان با خدا، دوری از فرایض دینی و اقامه نکردن نماز باشد. امروز بسیاری از روانشناسان دریافته‌اند که دعا، نماز و ایمان قوی افسردگی و اضطراب را رفع می‌کند و منجر به احساس طراوت و نشاط در همه وجود انسان می‌شود. این پژوهش باهدف بررسی رابطه بین گرایش به طلاق و نقش نماز در کاهش آن، به‌عنوان راه‌حلی در ممانعت از این آسیب انجام شد.

### روش و ابزارها

طرح پژوهش توصیفی-همبستگی و از نوع پژوهش‌های گذشته‌نگر و کاربردی است. جامعه آماری کلیه دانشجویان متأهل دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی دانشگاه بیرجند مشغول به تحصیل در سال تحصیلی ۹۶-۱۳۹۵ در مقاطع تحصیلی کارشناسی و کارشناسی ارشد و دکترا است. نمونه ۱۰۰ نفری با روش تصادفی ساده انتخاب شد. داده‌ها با استفاده از پرسشنامه میل به طلاق روزلت، جانسون و مورو (۱۹۸۶) با آلفای کرونباخ (۰/۹۱) و پرسشنامه تمایل نگرش و التزام عملی به نماز انیسی، نویدی و حسینی-نژاد نصرآبادی (۱۳۸۸) با آلفای کرونباخ (۰/۹۲) جمع‌آوری شد. داده‌ها با آزمون‌های همبستگی پیرسون، تحلیل رگرسیون و  $t$  تک نمونه‌ای استفاده تحلیل شد.

### یافته‌ها

نتایج آزمون  $t$  تک نمونه‌ای نشان داد که میانگین نمره آزمودنی‌ها در گرایش به طلاق (۳۷/۵۹) کمتر از میانگین آزمون (۶۶) بوده و این تفاوت در سطح ۰/۰۰۱ معنادار بود. همچنین میانگین نمره آزمودنی‌ها در تمایل به نماز (۱۴۱/۱۱) بیشتر از میانگین آزمون (۱۰۰) بوده است و در تفاوت سطح ۰/۰۰۱ معنی‌دار است. نتایج آزمون ضریب همبستگی پیرسون نشان داد که بین تمایل به نماز و گرایش به طلاق رابطه معنادار منفی وجود دارد ( $r = -0/32$ ،  $p < 0/01$ ). همچنین نتایج تحلیل رگرسیون نشان داد که مؤلفه‌ی اهتمام و التزام جدی فرد برای انجام نماز (۰/۵۲۵-) می‌تواند به شکل معناداری گرایش به طلاق را در بین زوجین پیش‌بینی کند.

\* it2230@yahoo.com

### بحث و نتیجه‌گیری

گرایش به نماز می‌تواند عاملی مهمی در کاهش گرایش زوجین به طلاق باشد؛ نماز عبادتی است که نشان‌دهنده رابطه‌ای میان انسان و پروردگار است؛ نماز به انسان نیرویی معنوی می‌بخشد که آرامش قلبی را در او پدید می‌آورد و توان تحمل سختی‌ها و ناملایمات را فراهم می‌کند. اهتمام و التزام عملی به نماز، عامل پیشگیری از طلاق در بین زوجین است. زمانی که افراد به دنبال انجام اعمال مذهبی مانند نماز، به احساس لذت ناشی از برقراری ارتباط با منبع کمال و تعالی دست می‌یابند، خود برای رسیدن به کمال نیز دارای انگیزه می‌باشند؛ انگیزه‌ای که آنان را ترغیب به شایسته زیستن و دوری از منکرات می‌کند.

**کلید واژه‌ها:** تمایل به نماز، گرایش به طلاق، دانشجویان



## تبیین روانشناختی حالت خشوع و خضوع در نماز بر اساس ابعاد هوش معنوی

سیده فاطمه حسینی حسین آباد\*<sup>۱</sup>

<sup>۱</sup> دانشجوی دکتری روانشناسی دانشگاه آزاد اسلامی واحد کرج، ایران

### مقدمه و هدف

روانشناسان انسان را ارگانیزمی تعریف می‌کنند که دارای ابعاد جسمانی، عقلانی، روانی، اجتماعی و معنوی می‌باشد. هوش قابل توجه ترین فعالیت قوای ذهنی در انسان است. هوش معنوی از روابط فیزیکی و شناختی فرد با محیط پیرامون خود، فراتر رفته و وارد حیطه شهودی و متعالی دیدگاه فرد به زندگی خود می‌گردد. این دیدگاه شامل همه رویدادها و تجارب فرد می‌شود که تحت تأثیر یک نگاه کلی قرار گرفته‌اند. فرد می‌تواند از این هوش برای چارچوب دهی و تفسیر مجدد تجارب، معنا و ارزش شخصی بیشتری استفاده کند.

نماز در لغت به معنای پرستش، نیاز، سجود، بندگی و اطاعت، خم شدن برای اظهار بندگی و اطاعت و یکی از فرایض دین و عبادت مخصوصی است که مسلمانان پنج بار در شبانه روز به جا می‌آورند. حالت خشیت یکی از مقامات عرفانی، معنوی و اخلاقی است که در قرآن کریم نیز جایگاه والا و ارزشمندی دارد، و در پرتو شناخت عمیق انسان از ذات باری تعالی و جلال و عظمت و هیبت خداوند به وجود می‌آید. هدف این پژوهش تبیین روانشناختی نماز واقعی یعنی نماز با حضور قلب که با حس خشوع و خضوع تجربه می‌گردد، با استفاده از ابعاد هوش معنوی می‌باشد.

### روش و ابزارها

روش پژوهش مطالعه منابع دینی و روانشناختی به روش کتابخانه ای است.

### یافته ها

معنویت شامل یک احساس ارتباط یا اتصال شخصی با یک قدرت یا نیرو در عالم وجود که فراسوی بافت کنونی هستی است می‌باشد. یک از ابعاد هوش معنوی بعد متعالی است که آن را تجربه، آگاهی و درک یک بعد متعالی در زندگی فراتر از خود توصیف می‌کنند.

آگاهی متعالی مخصوصاً آگاهی از یک نفس متعالی یک عامل کلیدی است که هوش معنوی خلاق نامیده می‌شود. تعالی به عنوان یک توانایی اصلی از هوش معنوی است و آن را توانایی پیش افتادن از جسم مادی و توسعه آگاهی عمیق تر از یک وجود الهی و با نفس شخص تعریف می‌شود.

برخورداری از این توانایی فرد را قادر می‌سازد تا هنگام نماز در مقابل آن قدرت برتر به نشانه تعظیم و اقرار به نعمتهای او خشوع نشان دهد.

### نتیجه گیری

افرادی که از هوش معنوی بالایی برخوردارند، موقعیت‌های اوج هوشیاری را تجربه کرده و جهت حل مسائل از منابع معنوی بهره می‌برند و فضایل اخلاقی از قبیل خشوع، حق شناسی را در آنان به وضوح می‌توان دید.

تعالی به «فراتر رفتن از تجارب معمولی و مادی انسان» یا «وجودی که جدا از دنیای مادی است و در معرض محدودیت دنیای مادی قرار نمی‌گیرد» اشاره دارد. افراد برخوردار از این توانایی با اتصال به معبود یگانه خود فراتر از نمازی که از روی عادت یا انجام تکلیف حرکت کرده و در مقابل خدای خود خشوع و خضوع نشان می‌هند.

**کلیدواژه‌ها:** خشوع، نماز، هوش معنوی

\* fatemehoseini27@yahoo.com

## نقش پایبندی به نماز و نگرش مذهبی در پیش بینی آسیب روانی در دانشجویان

مریم چیت سازی<sup>۱\*</sup>، چنگیز رحیمی<sup>۲</sup>، فریده کامران پور چهارمی<sup>۳</sup>

<sup>۱</sup> کارشناسی ارشد روان شناسی بالینی، کارشناس مرکز مشاوره و روان درمانی دانشگاه شیراز، ایران

<sup>۲</sup> دکتری روان شناسی بالینی، عضو هیأت علمی دانشکده علوم تربیتی و روان شناسی دانشگاه شیراز، ایران

<sup>۳</sup> کارشناسی ارشد مشاوره، معاون مرکز مشاوره و روان درمانی دانشگاه شیراز، ایران

### مقدمه و هدف

پاره ای از آیات قرآن کریم و تحقیقات متعدد حاکی از آن است که زندگی مذهبی به ویژه پایبندی به نماز و ذکر خداوند در روند تأمین بهداشت روانی و آرامش فردی، اجتماعی و خانوادگی افراد تأثیر دارد و سبب پیشگیری از بروز برخی از اختلالات رفتاری در افراد می گردد. به رغم نگاه بدبینانه روان شناسان در سطح نظام های کلی به مذهب، از همان ابتدای شکل گیری روان شناسی کاربردی تحقیقات در زمینه رابطه بین مذهب و سلامت روان اغلب بیانگر رابطه مثبت بین این دومتغیر بوده است. امروزه اهمیت و تأثیر باورهای دینی و مذهبی به قدری است که به اعتقاد برخی از روان شناسان لازمه درمان مؤثر، گسترش ایمان دینی در افراد است. بی شک کاربرد مفاهیم و تکنیک های مذهبی در روان درمانی و در تلفیق با دیگر رویکردهای مشاوره ای از جمله درمان های وجودی به گونه ای که اسباب کاهش نشانه های بیماری جسمی و روانی افراد را فراهم سازد، مستلزم موشکافی دقیق و تحقیقات متعدد در این حوزه است. در این راستا پژوهش حاضر در پی پاسخگویی به این سؤال است که آیا می توان بر اساس پایبندی افراد به نماز و نگرش مذهبی، احتمال ابتلا به آسیب های روانی را در دانشجویان این قشر ارزشمند و آینده ساز را پیش بینی کرد.

### روش و ابزارها

جامعه آماری تحقیق متشکل از کلیه دانشجویان دانشگاه شیراز بود که از بین آن ۲۵۶۵ نفر به روش نمونه گیری تصادفی انتخاب شدند و پرسشنامه نگرش مذهبی خدایاری فرد (۱۳۹۲) و مقیاس ملی سلامت روان دانشجویان را تکمیل نمودند. داده ها با استفاده از ضریب همبستگی پیرسون، تحلیل رگرسیون خطی و تحلیل واریانس یکطرفه مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفتند.

### یافته ها

نتایج حاصل از ضریب همبستگی پیرسون و تحلیل رگرسیون خطی نشان داد که همبستگی منفی معناداری بین آسیب روانی و تمام ابعاد نگرش مذهبی در دانشجویان اعم از باور دینی ( $P < 0/001$  و  $r = -0/177$ )، عواطف دینی ( $P < 0/001$  و  $r = -0/215$ )، رفتار دینی ( $P < 0/001$  و  $r = -0/182$ ) و وانمود اجتماعی ( $P < 0/001$  و  $r = -0/227$ ) وجود دارد. علاوه بر این ابعاد نگرش مذهبی در مجموع قادر به تبیین ۷ درصد واریانس آسیب روانی بودند. بررسی ضرایب بتا نیز حاکی از آن بود که از بین ابعاد مختلف نگرش مذهبی، بعد وانمود اجتماعی در پیش بینی آسیب روانی از توان پیش بینی کنندگی بالاتری ( $P < 0/001$  و  $Beta = -0/120$ ) در مقایسه با سایر ابعاد برخوردار است.

یافته های حاصل از تحلیل واریانس یکطرفه نیز گویای این مطلب بود که از لحاظ میزان آسیب روانی تفاوت معناداری ( $F = 5/890$  و  $P < 0/001$ ) بین دانشجویانی که همیشه و یا اکثر اوقات نماز می خوانند با دوگروه دیگر یعنی دانشجویانی که هرگز نماز نمی خوانند و یا گاهی نماز می خوانند وجود دارد، به طوری که دانشجویانی که همیشه و یا اکثر اوقات نماز می خوانند از میزان پایین تری از آسیب روانی برخوردار بودند.

\* m.chitsazi1360@yahoo.com

### بحث و نتیجه گیری

در پاسخ به سؤال تحقیق، یافته های پژوهش حاکی از همبستگی منفی و معنادار بین ابعاد نگرش مذهبی و آسیب روانی و نیز پیش بینی واریانس ۷ درصد آسیب روانی توسط ابعاد نگرش مذهبی بود. علاوه بر این نتایج گویای میانگین کمتر آسیب روانی در دانشجویانی که همیشه و یا اکثر اوقات نماز می خوانند نسبت به سایر دانشجویان بود. در توجیه این یافته ها همراستا با نتایج برخی از محققان می توان بیان داشت که داشتن تفکر مذهبی و تقید به فرایض الهی به دلایل مختلف می تواند دارای تأثیرات مثبت و پیامدهای مناسب بر وضعیت روان شناختی افراد باشد: مذهب معنایی برای زندگی فراهم می سازد؛ امید و خوش بینی را فراهم می آورد؛ احساس کنترل فرد بر حوادث فشارزا را افزایش می دهد و هنجارهای اجتماعی مثبتی و منابع حمایتی قوی برای فرد ایجاد می کند، مجموع این پیامدها در نهایت منجر به کاهش بروز مشکلات روان شناختی در افراد می گردد. بر اساس یافته های این پژوهش می توان نتیجه گرفت از طریق اجرای آموزش های دینی مناسب و تأکید بر مهارت های رویارویی با فشار روانی با بهره گیری از پتانسیل مراکز مشاوره دانشجویی می توان زمینه پیشگیری و درمان آشفتگی های روانی را فراهم نمود.

**کلیدواژه ها:** پابندی به نماز، نگرش مذهبی، آسیب روانی، دانشجویان

## نقش پایبندی به نماز و نگرش مذهبی در پیش بینی افسردگی و گرایش به خودکشی در دانشجویان

مریم چیت سازی<sup>۱\*</sup>، چنگیز رحیمی<sup>۲</sup>، فریده کامران پور چهارمی<sup>۳</sup>

<sup>۱</sup> کارشناسی ارشد روان شناسی بالینی، کارشناس مرکز مشاوره و روان درمانی دانشگاه شیراز، ایران  
<sup>۲</sup> دکتری روان شناسی بالینی، عضو هیات علمی دانشکده علوم تربیتی و روان شناسی دانشگاه شیراز، ایران  
<sup>۳</sup> کارشناسی ارشد مشاوره، معاون مرکز مشاوره و روان درمانی دانشگاه شیراز، ایران

### مقدمه و هدف

یکی از رویدادهای مهم دوران جوانی ورود به دانشگاه است، آشنابودن دانشجویان با محیط دانشگاه، جدایی و دوری از خانواده، عدم علاقه به رشته تحصیلی، کافی نبودن امکانات و سازگاری با شرایط جدید، فشارهای روانی قابل توجهی را بر دانشجویان تحمیل می کند به گونه ای که گاه باعث بروز علایم افسردگی در آنان و در موارد شدید منجر به رفتارهای آسیب زا مانند خودکشی می گردد. این مسایل موجب گردیده است تا سنجش عوامل تأثیرگذار بر مشکلات روان شناختی دانشجویان و کاربرد روش های درمانی متعدد به منظور کاهش مشکلات روان شناختی مانند افسردگی و افزایش بهزیستی روان شناختی آنان در دو دهه اخیر مورد توجه و بررسی پژوهشگران و روان درمانگران قرار گیرد، بدین منظور تحقیق حاضر به دنبال بررسی نقش پایبندی به نماز و نگرش مذهبی در پیش بینی افسردگی و گرایش به خودکشی در دانشجویان است.

### روش و ابزارها

جامعه آماری تحقیق شامل کلیه دانشجویان دانشگاه شیراز بود، از این جامعه ۲۵۶۵ نفر به روش نمونه گیری تصادفی انتخاب شدند و به پرسشنامه نگرش مذهبی خدایاری فرد (۱۳۹۲) و مقیاس ملی سلامت روان دانشجویان پاسخ دادند. جهت تجزیه و تحلیل داده ها از ضریب همبستگی پیرسون، تحلیل رگرسیون خطی و  $t$ -test مستقل استفاده شد.

### یافته ها

تحلیل یافته ها نشان داد که بین افسردگی و گرایش به خودکشی با تمام ابعاد نگرش مذهبی در دانشجویان اعم از باور دینی، عواطف دینی، رفتار دینی و وانمود اجتماعی، همبستگی منفی معناداری ( $P < 0/001$ ) وجود دارد. علاوه بر این ابعاد نگرش مذهبی در کل ۱۰ درصد واریانس افسردگی و ۱۵ درصد واریانس گرایش به خودکشی در دانشجویان را پیش بینی می کردند. یافته های حاصل از  $t$ -test مستقل نیز حاکی از آن بود که تفاوت معناداری از لحاظ میانگین افسردگی ( $t=4/738$  و  $P < 0/001$ ) و گرایش به خودکشی ( $t=5/212$  و  $P < 0/001$ ) بین دانشجویانی که همیشه و یا اکثر اوقات نماز می خوانند با دانشجویانی که هرگز نماز نمی خوانند وجود دارد و دانشجویانی که همیشه و یا اکثر اوقات نماز می خوانند از میانگین کمتری در افسردگی و گرایش به خودکشی برخوردار بودند.

### بحث و نتیجه گیری

مطالعه حاضر با هدف بررسی نقش پایبندی به نماز و نگرش مذهبی در پیش بینی میزان افسردگی و گرایش به خودکشی در دانشجویان انجام شده است. یافته های حاصل از تحقیق نشان دهنده همبستگی منفی و معنادار بین ابعاد نگرش مذهبی با افسردگی و گرایش به خودکشی بود. علاوه بر این، ابعاد نگرش مذهبی در کل قادر به تبیین ۱۰ درصد واریانس افسردگی و ۱۵

\* m.chitsazi1360@yahoo.com

درصد گرایش به خودکشی در دانشجویان بود. بررسی میانگین افسردگی و گرایش به خودکشی نیز حاکی از درصد پایین تر افسردگی و گرایش به خودکشی در دانشجویان پایبند به نماز نسبت به سایر دانشجویان بود. همسو با نظر برخی از محققان و روان شناسان می توان چنین نتیجه گرفت که مذهب و فرایض دینی با تأثیر بر سبک زندگی و چگونگی حل تعارضات می تواند به وحدت یافتگی سازمان روان شناختی و معنوی و نیز خودنظم دهی فرد کمک کند و از این طریق بستر مناسبی جهت پالایش روان و ارتقاء سلامت روانی افراد فراهم می گردد. یافته های این پژوهش، ضرورت توجه جدی تر مسؤولان فرهنگی کشور به ویژه مسؤولان فرهنگیه دانشگاه ها را در زمینه تلاش برای ارتقاء سطح سلامت روان دانشجویان از طریق تقویت باورهای مذهبی آنان را نشان می دهد.

**کلیدواژه ها:** پایبندی به نماز، نگرش مذهبی، افسردگی، خودکشی، دانشجویان

## رابطه پایبندی به نماز و نگرش مذهبی با سرسختی روان شناختی در دانشجویان

مریم چیت سازی\*<sup>۱</sup>، چنگیز رحیمی<sup>۲</sup>، فریده کامران پور جهرمی<sup>۳</sup>

<sup>۱</sup> کارشناسی ارشد روان شناسی بالینی، کارشناس مرکز مشاوره و روان درمانی دانشگاه شیراز، ایران

<sup>۲</sup> دکتری روان شناسی بالینی، عضو هیأت علمی دانشکده علوم تربیتی و روان شناسی دانشگاه شیراز، ایران

<sup>۳</sup> کارشناسی ارشد مشاوره، معاون مرکز مشاوره و روان درمانی دانشگاه شیراز، ایران

### مقدمه و هدف

امروزه اکثر محققان، بر نقش سرسختی روان شناختی به عنوان عاملی که در رویارویی با حوادث فشارزای زندگی به عنوان منبع مقاومت و سپر عمل می کند، تاکید می کنند. در این میان تأثیر و نقش سرسختی روان شناختی در دانشجویان با توجه به شرایط خاص دوران دانشجویی از اهمیت بسزایی برخوردار است، ورود به دانشگاه با بروز تغییرات زیادی در روابط اجتماعی و انسانی همراه است و در چنین شرایطی که اغلب با فشار و نگرانی توأم است، سرسختی روان شناختی به عنوان یک منبع مقاومت درونی می تواند تأثیرات منفی استرس را کاهش داده و از بروز اختلال های بدنی و روانی در آنان پیشگیری نماید. پیامدهای مثبت این مؤلفه مهم شخصیت، برخی از روان شناسان را بر آن داشت تا به جستجوی عوامل تأثیرگذار و همبسته با این سازه بپردازند. در این راستا نقش مذهب و آموزه های دینی از جمله عواملی به شمار می روند که با توجه به مکانیسم های مشابه با سرسختی می توانند در ارتقاء سلامت روان دانشجویان تأثیر قابل توجهی داشته باشند و در صورت بررسی رابطه آن با سرسختی می تواند به عنوان بخشی از آموزش مهارت سرسختی در دانشگاه ها گنجانده شود. با عنایت به اهمیت این مسأله، این تحقیق با هدف تعیین رابطه بین پایبندی به نماز و نگرش مذهبی با سرسختی روان شناختی و نقش پیش بینی کننده آنها در دانشجویان دانشگاه شیراز انجام شده است.

### روش و ابزارها

جامعه آماری کلیه دانشجویان دانشگاه شیراز بودند، از این جامعه ۶۵۷ نفر به شیوه نمونه گیری تصادفی انتخاب و به پرسشنامه نگرش مذهبی خداپاوری فرد (۱۳۹۲) و مقیاس سرسختی روان شناختی کیامرثی، نجاریان و مهرابی زاده هنرمند (۱۳۷۷) پاسخ دادند. داده ها با استفاده از روش های آماری ضریب همبستگی پیرسون، تحلیل رگرسیون خطی و t-test مستقل مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت.

### یافته ها

نتایج به دست آمده حاکی از همبستگی مثبت و معنادار بین تمام ابعاد نگرش مذهبی اعم از باور دینی ( $P < 0.001$  و  $r = 0.290$ )، عواطف دینی ( $P < 0.001$  و  $r = 0.404$ )، رفتار دینی ( $P < 0.001$  و  $r = 0.255$ ) و وانمود اجتماعی ( $P < 0.001$  و  $r = 0.402$ ) با سرسختی روان شناختی بود. علاوه بر آن ابعاد نگرش مذهبی در مجموع قادر به پیش بینی ۲۱ درصد واریانس سرسختی روان شناختی بودند، بررسی ضرایب بتا نیز نشان داد که از بین خرده مقیاس های مختلف نگرش مذهبی، داشتن عواطف دینی از توان پیش بینی کنندگی بالاتری در مقایسه با سایر ابعاد ( $P < 0.001$  و  $Beta = 0.261$ ) برخوردار است. بررسی نتایج حاصل از t-test مستقل نیز گویای تفاوت معنادار از لحاظ میزان سرسختی روان شناختی ( $P < 0.001$  و  $t = 6.595$ ) بین دو گروه دانشجویانی که هرگز نماز نمی خوانند و دانشجویانی که اکثر اوقات و یا همیشه نماز می خوانند، بود و دانشجویان گروه دوم از میانگین بالاتری در سرسختی روان شناختی برخوردار بودند.

\* m.chitsazi1360@yahoo.com

### بحث و نتیجه گیری

هدف از انجام این مطالعه بررسی نقش پایبندی به نماز و نگرش مذهبی در پیش بینی میزان سرسختی روان شناختی در دانشجویان بود. یافته های به دست آمده حاکی از همبستگی مثبت و معنادار ابعاد نگرش مذهبی و پیش بینی ۲۱ درصد واریانس سرسختی توسط این دو مؤلفه بود. علاوه بر این، میزان سرسختی روان شناختی دانشجویان پایبند به خواندن نماز به طور معناداری بالاتر از دانشجویانی بود که هرگز نماز نمی خواندند.

در تبیین این نتایج می توان گفت که به طور کلی مذهب و پایبندی به نماز از یک سو بعنوان مجموعه ای از اعتقادات، بایدها و نبایدها و نیز ارزش های اختصاصی و تعمیم یافته می تواند از مؤثرترین تکیه گاه های روانی انسان به شمار رفته و فرد را قادر سازد تا معنایی برای زندگی خود فراهم نماید و از سوی دیگر مذهب باهدف قرار دادن باورهای فرد به او کمک می کند تا وقایع منفی را به شیوه ای بهتر ارزیابی کرده و احساس کنترل بیشتری بر شرایط داشته باشند و در نهایت سبب افزایش میزان سرسختی روان شناختی در افراد گردد.

بر اساس یافته های فوق به نظر می رسد مراکز فرهنگی و مشاوره ای دانشگاه ها می بایست نسبت به طراحی و اجرای آموزه های دینی در کنار آموزش های مهارت های زندگی مانند مهارت سرسختی و تاب آوری اهتمام بیشتری به خرج دهند. بدون شک تحقق این امر موجبات ارتقاء توانمندی های روان شناختی دانشجویان از جمله سرسختی روان شناختی آنان را فراهم خواهد کرد.

**کلیدواژه ها:** پایبندی به نماز، نگرش مذهبی، سرسختی روان شناختی، دانشجویان

## بررسی رابطه نماز با میزان افسردگی در دانشجویان دانشگاه شاهد تهران

محمد رضا حشمتی\*<sup>۱</sup>، اصغر هادوی<sup>۲</sup>

<sup>۱</sup> کارشناس ارشد جامعه شناسی

<sup>۲</sup> عضو هیئت علمی دانشگاه شاهد، تهران، ایران

### مقدمه و هدف

افسردگی یکی از اختلالات شایع خلقی در بیشتر جوامع بشری می‌باشد و شیوع آن در بین دانشجویان تا ۶۱٪ گزارش شده است. امروزه روشن شده که تأمین نیازهای روانی و عاطفی در گرو معنویت و دین نهفته است. مطالعه حاضر با هدف تعیین ارتباط بین افسردگی و نماز در دانشجویان دانشگاه شاهد تهران انجام شده است.

### روش و ابزارها

این مطالعه توصیفی- تحلیلی در سال ۱۳۹۵ بر روی ۳۸۴ دانشجوی مشغول به تحصیل در دانشگاه شاهد که به روش تصادفی سهمیه‌ای انتخاب شدند با پرسشنامه سه قسمتی اطلاعات فردی، رفتارهای مذهبی مرتبط با به پاداری نماز و آزمون افسردگی بک صورت گرفت. داده‌ها با استفاده از نرم‌افزار SPSS و آزمون‌های آماری توصیفی ضریب همبستگی پیرسون و رگرسیون در سطح معنی‌داری  $P < 0/05$  تجزیه و تحلیل شدند.

### یافته‌ها

میانگین نمره افسردگی در کسانی که نگرش مثبت نسبت به نماز داشته‌اند، آنها که هر روز و مرتب نماز می‌خوانند، کسانی که نگرش آنها نسبت به خود فردی مذهبی است و کسانی که به اوقات نماز در مساجد و انجام تکالیف دینی اهمیت می‌دهند به طور معناداری پایین‌تر است ( $P < 0,05$ ). البته بین نماز خواندن با نخواندن و میزان افسردگی رابطه معنی‌داری وجود داشت همچنین گرایش نسبت به نماز در بین خانمها نسبت به آقایان به طور معناداری بیشتر بود.

### بحث و نتیجه‌گیری

با توجه به نتایج پژوهش و اهمیت دادن به سایر مستحبات که موجب کاهش میانگین نمره افسردگی می‌شود، پژوهشگران پیشنهاد می‌کنند برای برخورداری از فواید جسمی و روحی نماز در کاهش و رفع افسردگی نسبت به ترویج فرهنگ نماز و اقامه نماز در دانشگاهها و جامعه اقدامات موثرتری انجام گیرد.

**کلیدواژه‌ها:** نماز، افسردگی، دانشجویان، دانشگاه شاهد

\* rezaheshmaty@gmail.com



## واکاوی تأثیر نماز بر ابعاد سلامت

محسن دلیر<sup>۱\*</sup>، مجتبی دلیر<sup>۲</sup>

<sup>۱</sup> دانشجوی دکتری مدرسی الهیات گرایش علوم قرآن و حدیث، دانشگاه قم

<sup>۲</sup> دکتری تخصصی روان‌شناسی و مدرس دانشگاه پیام‌نور، تهران

### مقدمه و هدف

سلامتی، حقی بشری، هدفی اجتماعی، مهم‌ترین مسئله بشریت و نعمتی الهی است که برای ارضای نیازهای اساسی و بهبود کیفیت زندگی انسان حیاتی بوده و آن را حالتی از رفاه کامل جسمی، روانی و اجتماعی تعریف کرده‌اند. با توجه به اینکه اسلام به عنوان کامل‌ترین دین، افزون بر آخرت، دنیا و رسیدن به بهزیستی و زندگی طیبه انسان در دنیا را مدنظر دارد و از دیگر سو، نماز یکی از مهم‌ترین آموزه‌های اسلام است که بر اقامه مداوم و روزانه آن تأکید شده، هدف پژوهش حاضر بررسی آثار نماز بر ابعاد سلامت، با تأکید بر منابع و آموزه‌های اسلامی است.

### روش و ابزار

پژوهش حاضر از نوع مطالعات توصیفی است که برای جمع‌آوری اطلاعات از روش اسنادی استفاده شده است. اطلاعات و داده‌ها با روش غیر مستقیم و با استفاده از اسناد بایگانی شده، چه به صورت اسناد خصوصی یا ویراسته، افزون بر قرآن و نهج البلاغه، دیگر کتاب‌های تخصصی و منابع دست اول اسلامی، روایی و فقهی، تفسیری علوم اسلامی، همچون قرآن کریم، کافی، بحارالانوار، وسائل الشیعه، تفسیر قرآن، عروه و... تهیه و تنظیم شده است.

### یافته‌ها

در آموزه‌های اسلامی نماز در ارتقای ابعاد چهارگانه سلامت - جسمی، روانی، اجتماعی و معنوی - مؤثر شمرده شده (برای مثال البقره/۴۵ و رومی، ۱۴۱۴) که تحقیقات میدانی نیز این تأثیر را تأیید می‌کنند. نماز در پیش‌گیری از بیماری‌های جسمی، همچون کاهش فشار خون، سکنه‌های قلبی و مغزی و خطر مرگ در اثر جراحی باز قلب تأثیر مثبت دارد (برای مثال حاج باقری و یمنی، ۱۳۸۵؛ رضیان، ۱۳۹۳) و با پدید آوردن توان و ظرفیت مقابله با مشکلات و سختی‌ها، از ابتلا به اختلالات روانی پیشگیری و برخی از آنها را درمان (برای مثال پناهی، ۱۳۸۷؛ محتشمی‌پور و همکاران، ۱۳۹۰) و با تقویت نظام ارزشی مطلوب (برای مثال داوودی، ۱۳۸۳) و پدید آوردن هویت ویژه در نمازگزار (برای مثال الانفال/۴-۲؛ التوبة/۷۱؛ النمل/۳-۲؛ الحج/۴۱؛ الأعراف/۱۷۰)، در سلامت و بهداشت اثر گذار است.

### بحث و نتیجه‌گیری

هدف این مطالعه بررسی تأثیر اقامه نماز بر ابعاد چهارگانه سلامت - جسمی، روانی، اجتماعی و معنوی - بود. بر اساس یافته‌های پژوهش حاضر، منابع و حیاتی بر تأثیر مثبت اقامه نماز در ابعاد سلامت تأکید دارند و یافته‌های تحقیقات میدانی نیز تحقق این تأثیرات را در نمازگزاران تأیید می‌کنند. توضیح اینکه اقامه نماز با پدید آوردن آرامش روانی، حس اجتماعی بودن، پیش‌گیری و درمان افسردگی، اندوه، از میان بردن اضطراب و خودکشی، آماده سازی نمازگزار برای درمان، افزایش توانایی او در بهزیستی و ظرفیت مقابله با مشکلات و سختی‌ها، ملزم سازی نمازگزار به رعایت شرایط نماز، تقویت نظام ارزشی مطلوب و هویت بخشی به او در محافظت از سلامت افراد تأثیر مثبت دارد.

**کلیدواژه‌ها:** نماز، ابعاد سلامت، منابع اسلامی

\* Deleer.mohsen@gmail.com

## بررسی رابطه تقید به نماز و آرامش روان در دانشجویان دانشگاه آزاد کرمانشاه

شکوفه میر احمدی<sup>۱\*</sup>، اعظم سروری<sup>۲</sup>، زهرا حیدریان<sup>۳</sup>، مهسا شایگان<sup>۴</sup>، پگاه ملکی<sup>۵</sup>

<sup>۱</sup> گروه روانشناسی، دانشکده، علوم انسانی، واحد کرمانشاه، دانشگاه آزاد اسلامی، کرمانشاه، ایران  
<sup>۲</sup> گروه روانشناسی، دانشکده، علوم انسانی، واحد کرمانشاه، دانشگاه آزاد اسلامی، کرمانشاه، ایران  
<sup>۳</sup> گروه روانشناسی، دانشکده، علوم انسانی، واحد کرمانشاه، دانشگاه آزاد اسلامی، کرمانشاه، ایران  
<sup>۴</sup> گروه روانشناسی، دانشکده، علوم انسانی، واحد کرمانشاه، دانشگاه آزاد اسلامی، کرمانشاه، ایران  
<sup>۵</sup> گروه روانشناسی، دانشکده، علوم انسانی، واحد کرمانشاه، دانشگاه آزاد اسلامی، کرمانشاه، ایران

### مقدمه و هدف

بی‌تردید، انسان در حیات اجتماعی خویش از عوامل متعددی تأثیر می‌پذیرد و خود نیز در یک تعامل پیوسته با آنها بر محیط پیرامون خویش اثر می‌گذارد؛ به گونه‌ای که در دریای مواج محیط، گاهی به تلاطم می‌افتد و تحت تأثیر موج‌های سنگین قرار می‌گیرد؛ حرکت می‌کند و گاهی از حرکت باز می‌ایستد؛ گاه نظاره می‌کند، به عقب برمی‌گردد یا به جلو می‌رود؛ گاهی نگران و ملول است و آرامش قلبی ندارد و به آینده امیدوار نیست. گاهی نیز نورانی و با نشاط است و با اطمینان خاطر، وظایف انسانی خود را انجام می‌دهد.

ما نیز در این پژوهش، کوشیده‌ایم رابطه میان پای‌بندی به نماز و سطح اضطراب را در میان دانشجویان دانشگاه آزاد کرمانشاه بررسی کنیم. آیا دقت در انجام اعمال دینی، سبب آرامش روانی بیشتری در جوانان می‌شود؟ آیا رابطه انجام فریضه‌های دینی به‌ویژه نماز و کاهش اضطراب در دختران و پسران برابر است یا متفاوت؟

بررسی این پرسش‌ها می‌تواند به ترویج نماز در جامعه و پای‌بندی بیشتر افراد به آن کمک کند.

- ۱- سطح پای‌بندی به نماز در دانشجویان دختر و پسر
- ۲- سطح اضطراب حالت دانشجویان دختر و پسر
- ۳- سطح اضطراب صفت در دانشجویان دختر و پسر

### روش و ابزارها

جامعه آماری پژوهش حاضر، دانشجویان دختر و پسر رشته‌های علوم انسانی دانشگاه آزاد کرمانشاه هستند که در سال تحصیلی ۹۴-۹۵ در حال تحصیل بوده‌اند.

۱. مقیاس اضطراب اشمیل برگر (پرسش‌نامه ۴۰ پرسشی از فرم بلند اضطراب).
۲. مقیاس نماز خود پژوهشگر.
۳. پرسش‌نامه میزان پای‌بندی به نماز

### یافته‌ها

		ویژگی آماری				
		میانگین	انحراف استاندارد	تعداد	سطح معناداری	
شاخص‌ها	نماز	۷۰/۷۴	۰/۸۱۴	۶۰۸	۷۷۶/۰	۶۸۱/۰-
	اضطراب حالت	۴۲/۴۳	۴۶/۱۵	۶۰۸	۱۵۱/۰	۶۸۱/۰-
	اضطراب صفت	۳۸/۴۶	۵۶/۱۳	۶۰۸	۱۶/۰	۵۸۶/۰-

جدول (۱) مقایسه میانگین و انحراف استاندارد نمره‌های پرسش‌نامه نماز و اضطراب حالت و صفت دانشجویان دختر و پسر

شاخص‌ها	جنسیت	تعداد	میانگین	انحراف استاندارد	سطح معناداری	مقدار t
نماز	دختر	۳۰۶	۵۴/۷۴	۴۰/۱۶	۷۷۶/۰	۲۸۴/۰
	پسر	۳۰۲	۸۶/۷۴	۲۸/۱۱		
حالت	دختر	۳۰۶	۳۱/۴۴	۷۲/۱۵	۱۵۱/۰	۴۳۶/۱
	پسر	۳۰۲	۵۱/۴۲	۱۷/۱۵		
صفت	دختر	۳۰۶	۶۹/۴۷	۴۶/۱۳	۱۶/۰	۴۱۵/۲
	پسر	۳۰۲	۰۴/۴۵	۵۴/۱۳		

جدول (۲) مقایسه اضطراب حالت و صفت دانشجویان دختر و پسر و مقایسه میزان پای‌بندی آنان به نماز

شاخص‌ها	نماز	ویژگی آماری		
		میانگین	انحراف استاندارد	تعداد
شاخص‌ها	نماز	۴۵/۷۴	۴۰/۱۶	۳۰۶
	اضطراب حالت	۶۹/۴۷	۴۶/۱۳	۳۰۶
	اضطراب صفت	۳۱/۴۴	۷۲/۱۵	۳۰۶

جدول (۳) شاخص‌های توصیفی و آزمون رابطه نمره‌های پرسش‌نامه پای‌بندی به نماز اضطراب حالت و صفت در دختران دانشجو

شاخص‌ها	نماز	ویژگی آماری		
		میانگین	انحراف استاندارد	تعداد
شاخص‌ها	نماز	۸۶/۷۴	۲۸/۱۱	۳۰۲
	اضطراب حالت	۵۱/۴۲	۱۷/۱۵	۳۰۲
	اضطراب صفت	۰۴/۴۵	۵۴/۱۳	۳۰۲

جدول (۴) شاخص‌های توصیفی و آزمون رابطه نمره‌های پرسش‌نامه پای‌بندی به نماز و اضطراب حالت و صفت در پسران دانشجو

خلاصه نتیجه‌های به‌دست آمده در مورد آزمون پرسش‌های پژوهش، چنین است:

- ۱- بین میزان پای‌بندی به نماز و میزان اضطراب، رابطه معکوس وجود دارد؛ یعنی هرچه میزان پای‌بندی به نماز را در افراد، بیشتر ملاحظه می‌کنیم، میزان اضطراب حالت و صفت آنها کمتر می‌شود؛

### بحث و نتیجه‌گیری

در پژوهش حاضر، داده‌های به‌دست آمده از اجرای پرسش‌نامه سنجش میزان اضطراب اشیپیل برگر و پرسش‌نامه سنجش میزان پای‌بندی به نماز با استفاده از نرم‌افزار مشهور SPSS مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت. در روش‌های آماری مورد استفاده برای تجزیه و تحلیل داده‌ها، افزون بر ارائه شاخص‌های توصیفی از روش آلفاکرونباخ و ضریب هم‌بستگی پیرسون بهره برده شد.

۲. دختران و پسران دانش‌آموز از نظر سطح پای‌بندی به نماز یک‌سان هستند؛

۳. دختران و پسران دانش‌آموز از نظر میزان اضطراب حالت یک‌سانند؛

۴. تفاوت معناداری میان دختران و پسران دانش‌آموز از نظر اضطراب صفت وجود دارد. این‌گونه پژوهش‌ها، نشان می‌دهد که وقتی فرد با خداوند متعال ارتباط معنوی دارد و با یاد او در عبادت مأنوس است، آرامش بالایی دارد و نگرانی‌ها و تشویش‌ها را به وسیله ارتباط با خدا تعدیل می‌کند و به سبب پیوند با آن اقیانوس بی‌کرانه رحمت و عظمت، به اطمینان و آسایش می‌رسد. پیوند با جان جانان و خالق زمین و آسمان و انیس و وحشت‌زدگان که سرچشمه هرگونه کمال است، زمینه‌ساز هر خیر و رحمت و علت تمام شادکامی‌ها و سعادت‌مندی‌ها است. این نتیجه، بدان سبب است که انسان به‌طور فطری خواهان سعادت است و اساساً وجود همین انگیزه فطری در درون انسان است که سبب می‌شود او درصدد تکامل برآید.

**کلید واژه‌ها:** تقیّد به نماز، آرامش روان، اضطراب حالت، اضطراب صفت.

## بررسی اثر راهکارهای آوادرمانی در وضو و نماز بر کاهش استرس و اضطراب مادران در کودکان کاشت حلزونی شنوایی

دکتر سحاب تربتی\*<sup>۱</sup>، دکتر محمد اجل لوییان<sup>۲</sup>، سپیده ربیعی<sup>۳</sup>

<sup>۱</sup> دکتری روانشناسی گرایش بالینی - کارشناس ارشد هنر

<sup>۲</sup> جراح متخصص گوش و حلق و بینی، فلوشیپ گوش

<sup>۳</sup> آسیب شناس گفتار و زبان

### مقدمه و هدف

اهمیت و جایگاه نماز و انس با قرآن در آیات و احادیث نبوی و اهل بیت عصمت و طهارت (علیهم السلام) به تعدد ذکر گردیده است. شروع پرورش کودک و انسان از دامن مادر است و دامن مادر اولین مرکز و محل تربیت کودک است زیرا شدت نقش پذیری که کودک از مادر دارد و تزریق و الهام مادر به کودک، از دیگران بیشتر است. لذا آرامش کودک در گرو آرامش مادر است. حال آنکه مادران کودکان ناشنوا درجات متفاوتی از اضطراب و استرس را تجربه می کنند که در ارتباط با انتظاراتی است که از نقش والدگری آنها می رود. این استرس ها منجر به مشکلاتی در والدگری می شود. اضطراب یک احساس منتشر، بسیار ناخوشایند و اغلب یک دلواپسی مبهم است که غالباً با علایم دستگاه اتونوم از جمله تنگی قفسه سینه، تپش قلب، تعریق، سردرد، ناراحتی مختصر معده و بی قراری که با عدم توانایی برای نشستن یا ایستادن همراه می گردد. امروزه تمایل به استفاده از روش های غیر دارویی جهت تسکین اضطراب و سایر بیماری های روانی رو به ازدیاد است. آرام سازی یکی از وسایل مورد استفاده برخی از روان درمانگران جدید برای بیماریهای روانی است و انسان می تواند آن را از طریق تمرین بیاموزد. وضو به عنوان مقدمه نماز نه تنها موجب تطهیر جسم از آلودگیها می شود بلکه تطهیر روح را در برمی گیرد. با گرفتن وضو فرد احساس می کند جسم و روحش از آلودگی گناهان و لغزشها پاک شده است این احساس پاکی و طهارت جسمی و روحی انسان را برای ارتباط معنوی با خداوند و ورود به حالت آرام سازی جسمی و روحی در نماز آماده می سازد علاوه بر آن ثابت شده است که شستن قسمتهایی از بدن آن هم روزانه پنج بار و در فاصله های مشخصی از کارهای روزانه باعث استراحت و آرام سازی عضلات و تخفیف شدت فشارهای جسمی و روانی می شود خواندن نماز آن هم پنج بار در روز خود بهترین برنامه تمرین آرام سازی و فراگیری آن می تواند باشد و معمولاً وقتی انسان کیفیت آرام سازی را یاد بگیرد می تواند از فشارهای و گرفتاریها زندگی رها شود.

### روش و ابزارها

۶۰ مادر کودکان کاشت حلزونی شنوایی بقیه الله (عج) تهران به صورت تصادفی از بین مادرانی که کودکان آنها به مدت ۶ ماه از خدمات درمانی این مرکز استفاده می کردند برای گروههای آزمایش و کنترل انتخاب شدند. تمامی اعضا هفته ای یکبار، ۱۵ دقیقه قبل از اذان ظهر جلسات توانبخشی کودکانشان به مدت ۱ ساعت برگزار می شد مادران در اتاق آزمایش در موسسه علوم و فنون هنردرمانی سحاب و آموزشگاه آزاد هنری افتتاح قرار می گرفتند. هنگام اذان برای گروه آزمایش، اذان در اتاق پخش می شد و درمانگر از مادران می خواست تا در حین پخش آوای اذان وضو بگیرند و سپس نماز به صورت جماعت و با پخش ترتیل سوره های حمد و توحید اقامه می گردید. پس از نماز درمانگر ۵ دقیقه سکوت اعلام کرده و سپس در رابطه با آرامش و احساسات خانواده ها صحبت می کند. گروه آزمایش به مدت ۶ ماه هفته ای یکبار در جلسات شرکت می کردند. برای داده های این پژوهش از پرسشنامه فردی و تست اضطراب بک استفاده گردید. داده های جمع آوری شده با استفاده از نرم افزار spss مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت.

\* sahab.torbati@yahoo.com

### بحث و نتیجه گیری

نتایج نشان داد راهکارهای آوادرمانی در نماز و وضو تاثیر بسیار شگرفی بر کاهش اضطراب این مادران داشته (۶۳/۳) و همراهی جلسات آوا درمانی مادران در کنار جلسات توانبخشی کودکان کاشت حلزونی شنوایی به عنوان بخش مهمی از درمان نقش به سزایی به دنبال دارد

**کلیدواژه ها:** نماز، کاشت حلزونی شنوایی ، اضطراب و افسردگی، آوا درمانی

## مروری بر سلامت روان از نگاه دین و اثرات روانشناختی نماز

### اشکان باقری<sup>۱\*</sup>، کیوان کاکابرایی<sup>۲</sup>

<sup>۱</sup>باشگاه پژوهشگران جوان و نخبگان، واحد کرمانشاه، دانشگاه آزاد اسلامی، کرمانشاه، ایران  
<sup>۲</sup>گروه روانشناسی، دانشکده ادبیات و علوم انسانی، واحد کرمانشاه، دانشگاه آزاد اسلامی، کرمانشاه، ایران

#### چکیده

سازمان جهانی بهداشت، بهداشت روانی را چنین تعریف می کند که در درون مفهوم کلی بهداشت جای می گیرد. بهداشت یعنی توانایی کامل برای ایفای نقش های اجتماعی، روانی، و جسمی. در واقع بهداشت تنها نبود بیماری یا عقب ماندگی نیست. قلمرو دین و آموزه های آن تمام ابعاد زندگی فردی و اجتماعی بشر را دربرمیگیرد که مهمترین آن توجه به بهداشت جسمانی و روانی است. در مکتب حیات بخش اسلام هیچ انسانی حق ندارد با انجام کارهای زیان آور و ترک امور مفید به سلامت جسم و روان خود آسیب وارد کند. نظر به اینکه مسئله سلامتی هم برای فرد و هم برای جامعه از اهم موضوعات بوده و از سوی دیگر دغدغه بیماری های فردی و اجتماعی تمام جوامع را تهدید می کند. لذا همیشه بشر به دنبال کشف علل و عوامل پیدایش بیماری و دستیابی به سلامت جسم و روان بوده است. خداوند در قرآن کریم تنها راه رستگاری و سعادت انسان را در تزکیه و پالایش روان آدمی می داند و می فرماید هرکس نفس خود را از گناه پاک سازد به یقین رستگار خواهد شد و هرکس آن را به کفر و گناه پلید گرداند زیان کار خواهد گشت در تعالیم اسلامی اهمیت زیادی به سلامت جسم و روان داده شده است. امام علی(ع) می فرماید هرکس در اسایش و نعمت باشد قدر بلا و گرفتاری را نمی داند بنابراین پیشوایان معصوم (ع) در سیره رفتاری و عملی خود مسلمانان را به رعایت و حفظ بهداشت جسم و روان سفارش نموده اند و به منظور حفظ سلامتی راهبردهایی را پیشنهاد نموده اند. امروزه بسیاری از روانشناسان دریافته اند که دعا، نماز و داشتن یک ایمان محکم به دین، اضطراب، افسردگی، نگرانی، تشویق و ترس را که زمینه ساز بسیاری از بیماری هاست برطرف می کند الا بذکر الله تلمثن القلوب نماز ارتباط صمیمانه ای است میان انسان و خدا، بطوریکه وقوف خاشعانه و خاضعانه انسان در نماز، در برابر خداوند متعال به او نیرویی معنوی می بخشد که حس صفای روحی و آرامش قلبی، امنیت روانی و سلامت روانی را در او پدید می آورد. تأثیر مهم نماز در کاهش اضطراب و افسردگی بیماران روانی و ایجاد سلامت روانی، شبیه تأثیر روان درمانی برخی از روانپزشکان برای درمان اضطراب و افسردگی بیماران روانی است. انسان بلافاصله بعد از نماز به ذکر و تسبیح و دعا می پردازد و به ریسمان ناگسستگی الهی چنگ می زند و خود و سرنوشتش را به او می سپارد همین فکر اتصال به نیرویی ما فوق نیرو های طبیعی، خوف، بیم و اضطراب را از ذهن و روان انسان بیرون می راند و انسان به یک آرامش و امنیت روانی دست پیدا می کند در واقع در این پژوهش نگاهی گذرا به سلامت روانشناختی با رویکرد دینی و اثرات نماز پرداخته شد. همچنین به ارائه راهکارها و نتیجه گیری در این حوزه پرداخته شد.

#### مقدمه و هدف

فشارهای روانی ناشی از زندگی مدرن و تغییرات سریع اجتماعی که تحت تأثیر رشد سریع زندگی صنعتی شکل میگیرد، تأثیرات عمده ای بر سلامت روان انسان دارد. سلامت روان یکی از مهمترین مؤلفه های یک زندگی سالم است که عوامل بی شماری در شکل بندی صحیح یا ناصواب آن دخیل هستند (سازمان بهداشت جهانی، ۲۰۰۷). در متون مذهبی مسلمانان نماز و دعا از جایگاه ویژه ای برخوردار است، گسترش روز افزون پژوهش ها و فعالیت های علمی در راستای سلامت معنوی و نقش فعالیت های معنوی در سلامت جسم و روان اهمیت رویکرد ادیان توحیدی به امور معنوی را بار دیگر نمایان می سازد. پیامبر اسلام فرمودند، آگاه باشید نماز سفره گسترده خدا در زمین است که خداوند آن را روزی پنج بار برای اهل رحمتش (افراد شایسته رحمت) گوارا نموده است. و از حضرت صادق(ع) نقل شده است: بر تو باد به دعا کردن زیرا آن درمان هر دردی است. از سوی دیگر در مقالات علمی اثرات فعالیت های مذهبی و معنوی روی سلامتی به صورت بهره های معنوی، اجتماعی، روانشناسی و جسمی ذکر شده

\* ashkanbagheri@gmail.com

است و بهبود پیامدهای سلامت به واسطه فعالیت های مذهبی و معنوی گزارش شده است (مفتون، جهانگیر، ریاضی و رسولی، ۱۳۹۴). در واقع هدف از این پژوهش تبیین کلی و مروری بر مبحث سلامت روان با تکیه بر دین و اثرات نماز است. همچنین راهکارهایی در رابطه با این حوزه مطرح می گردد.

### راهکارهای پیشنهادی در حوزه سلامت روان و نماز

۱. ایجاد مراکز تحقیقاتی روانشناختی با رویکرد دینی.
۲. توسعه پژوهش ها در مورد اثرات نماز بر سلامت روانشناختی و کاهش بیماری های روان.
۳. تالیف کتب روانشناسی مرتبط با دین.
۴. گسترش مراکز خدمات روانشناسی با تکیه بر دین و تقویت معنویت که عموم مردم بتوانند به صورت رایگان از آن بهره ببرند.
۵. سیاست گذاری کلان و اختصاص بودجه مناسب در حوزه سلامت روان.
۶. گذراندن دوره های فرهنگی، آموزشی و معنوی برای اقشار مختلف و اولویت قرار دادن پیشگیری در حوزه سلامت روان.

### بحث و نتیجه گیری

آنچه در این پژوهش به رشته تحریر درآمد نگاهی مختصر به مبحث سلامت روان و نماز بود. در واقع تامین نیازهای روانی انسان ها اهمیت بالاتری در مقایسه با تامین دیگر نیازها دارد. در درجه اول، خانواده به عنوان اولین و مهمترین نهاد زندگی و سپس مدرسه به عنوان مهمترین نهاد اجتماعی اثرگذارترین مولفه در بهداشت روانی کودکان و نوجوانان است. بنابراین، ضروری است خانواده، مدرسه و جامعه هماهنگ با هم در راستای بهداشت روان از آموزه های دینی در تربیت کودکان و نوجوانان بهره گیرند. و توصیه می گردد که پژوهش های این حوزه گسترش یابند و با دیدی همه جانبه که دین هم شامل آن است به مبحث سلامت روان پرداخته شود.

**کلید واژه ها:** سلامت روان، دین، اثرات روانشناختی، نماز



## تاثیر نماز بر استرس چیست؟

### بشری هاتف\*<sup>۱</sup>، علی غنجال<sup>۲</sup>، منیژه متقی<sup>۳</sup>، سوسن سالاری<sup>۴</sup>

<sup>۱</sup> استادیار مرکز تحقیقات علوم اعصاب دانشگاه علوم پزشکی بقیه الله (ع). تهران. ایران  
<sup>۲</sup> استادیار مرکز تحقیقات مدیریت سلامت، دانشگاه علوم پزشکی بقیه الله (ع). تهران. ایران  
<sup>۳</sup> گروه آناتومی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی. تهران. ایران  
<sup>۴</sup> گروه روانشناسی دانشگاه شاهد. تهران. ایران

### چکیده



انسانها مخصوصا در شرایط کنونی ما هر روز در معرض تحریکات استرس زا قرار می گیرند. استرس در حقیقت روشن کننده موتور مغز است و با وارد آمدن استرس بفرود، بشدت فعالیتهای مغزی او برای مقابله با عامل خطر فعال می شوند مانند ترشح هورمونهایی که نتیجه آن ورود گلوکز بیشتر به سلولها و افزایش فشار خون و کارکرد حافظه ای است. اما تداوم استرسی که بیش از توان بدن باشد و فرد فرصت بازگشت به شرایط آرامش را نداشته باشد، عکس اثرات فوق را بجا می گذارد. یعنی علاوه بر افزایش بروز خطرات قلبی عروقی و متابولیسی، حافظه، قدرت تحلیل، تصمیم گیری و توجه پائین می آید. در نتیجه توانایی عکس العمل درست در شرایط مختلف کاهش می یابد. بین استرس و سلامت روانی و فیزیکی ارتباط بسیار نزدیکی وجود دارد. تحقیقات مختلف تصویر برداری و ثبت امواج مغزی در انسان نشان داده است که با استرس وضعیت ارتباطات مغزی تغییر می کند. اگر این تغییرات از حدی عبور کند فرد را به سمت بی نظمی و اختلال در روابط شبکه ای در مغز سوق می دهد. بنابراین ما در طول روز نیازمند مکانیزمهای اصلاحی برای تنظیم وضعیت شبکه های مغزی و عملکردهای آن هستیم تا دچار اختلالات شناختی و روانی نشویم. از طرف دیگر در دین اسلام دستور داده شده است که نماز به عنوان مهمترین فریضه و پایه و ستون دین هر روز و روزی چند بار خوانده شود. یکی از اثرات خواندن نماز بطور مکرر در روز می تواند مقابله با تاثیرات مخربی باشد که استرسهای روزانه بر سلامت مغز و ذهن ما می گذارند. این موضوع نشان داده شده است که نماز مخصوصا حالت سجده باعث غلبه امواج آلفا و کاهش تون سمپاتیکی می شود که همه نشاندهنده ایجاد آرامش و کاهش استرس است. روایت است از امام صادق (ع) که فرمودند چه عاملی مانع می شود یکی از شما را در وقتی که غم و اندوه دنیوی بر او وارد شد وضو بگیرد و داخل مسجد شود و دو رکعت نماز بجای آورد و خداوند بزرگ را بخواند. مگر نشنیده اند که پروردگار می فرماید به وسیله صبر و نماز از خدا یاری بخواهید. (سفینه البحار، ج ۲، ص ۴۷). امروزه شاخصهای سنجش استرس، ماندگاری و رفع آن از روی تستهای بیوشیمیایی، ثبت امواج قلبی و مغزی و تستهای رفتاری قابل اندازه گیری است و انجام مطالعات عینی برای نشان دادن این اثر مهم نماز بسیار ضروری بنظر می رسد. زیرا دنیای امروز به مستندات اعتماد می کنند. مدیتیشن بعنوان ابزاری برای کاهش استرس بسیار مورد توجه محققین و عامه مردم قرار گرفته است و سالانه صدها تحقیق روی این موضوع انجام می شود در حالیکه هیچ مطالعه قوی و عینی بر روی این فریضه مهم دین مبین اسلام انجام نشده است. انشاءالله این امر مهم جز اولویتهای تحقیقاتی کشور قرار بگیرد.

**کلیدواژه‌ها:** استرس، مدیتیشن، نماز

\* boshrahatef@yahoo.com

## نگاهی به افق های عرفانی و روانشناختی در نماز: سوره حمد

باقر غباری بناب\*<sup>۱</sup>

<sup>۱</sup> استادیار دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی دانشگاه تهران، تهران، ایران

### چکیده



نماز و نیایش یکی از زیباترین جلوه های روح انسانی است که اوج آن به پهنای نیت، ایمان، عشق و عرفان نمازگزار در مقابل خدا می باشد. و عجیب نیست که وقتی حضرت نبی اکرم از آن اوج عرفانی بالایی « معراج نبوی » به طرف امتش می گشت و چشمش به عرش اعلاء و تجربه اوجی خویشتن بود و نمی توانست از آن تجربه اوجی دل بکند و از طرفی هم مایل نبود که امت خود را تنها بگذارد، خداوند جبرئیل (ع) را دستور داد که مژده رساند که ای محمد دو خوبی را که برای بسیاری از افراد جمع شدنی نیست برای تو جمع می کنم و آن داشتن تجربه اوجی و عرفانی در نزد امت خویش " در همین دنیا " می باشد. وقتی حضرت نبی اکرم از این هدیه بی همتای آسمانی سوال کرد. جبرئیل فرمود یا محمد (ص) آن هدیه « نماز » است. هر وقت به نماز ایستادی همان تجربه اوجی را که فعلاً داری ( در حالت معراج ) احساس خواهی کرد. نبی رحمت و برکت و شفقت و خلق عظیم همان که به قلبش خطور کرد که سوال کند آیا امت من نیز می توانند آن حالت را داشته باشند، خبر رسید که حتماً آنان که پیرو واقعی تو باشند و بدانند که چگونه این نعمت را درونی کنند از آن تجربه اوجی بهره مند خواهند گشت. از این رو بود که نمازهای یومیه به همراه برگشتن حضرت نبی اکرم (ص) بر امت واجب شد (فاتحی، ۱۳۸۸). حضرت نبی اکرم نیز با صداقت بارها به اهمیت این حالت معراج اشاره نمود. حدیث معروفی است که حضرت نبی اکرم فرمود که از دنیای شما من سه چیز را انتخاب کرده ام که هر سه به تجربه اوجی کمک می کنند و بالاترین آنها نماز است که نور چشم مرا خداوند در آن قرار داده است. (ابن عربی، ۱۳۷۷).

از آنجا که پرداختن به تمام قسمت های اوجی و عرفانی نماز در این مقاله ممکن نیست نویسنده حاضر در صدد است که شمه ای در نکات روان شناختی و عرفانی « سوره حمد » را که بنده در آن به نیایش صمیمانه با خدا می پردازد و ارتباط دلبستگی معنوی به شدت در آن به نمایش گذاشته شده است، مورد بررسی قرار دهد و جلوه های این دلبستگی معنوی و عاشقانه را در آن کشف کند. روش نویسنده استفاده از علم، تفسیر متن و یا هرمنوتیک است که مبتنی بر تأویل نمادها به اصل دلالت کننده آن ها می باشد. داده های حاصل به صورت کیفی و روش هرمنوتیکی ارائه شده است.

از مهمترین یافته های پژوهش در حال حاضر به این نکته می توان اشاره نمود که گفتمان دو طرفه ای بین انسان و خدا در این سوره مبارکه صورت می گیرد که تبدیل به تجربه اوجی و نزدیکی بنده به خدا می گردد و بنده با اقرار به مالکیت خدا و تعهد در مقابل اجرای فرمان توحیدی و پرهیز از شرک ( دو مورد از ده فرمان ) و حتی پرهیز استعانت خواستن از دیگران، عاشقانه از خداوند تمنا می دارد که او را در جاده مستقیم ( فرایند رشد روانی - معنوی و سیر و سلوک به سوی حضرت باریتعالی ) استوار نگه دارد. این راه ویژگیهای مشخصی دارد:

- ۱) استقامت و دوری از انحرافات (رسیدن به نفس راضیه و مرضیه و در نهایت ملاقات با خدا) می باشد.
  - ۲) دوری از محروم شدن از فیض دیدار خدا در قلب خویش به خاطر اشتغال به درد ها و رنج ها، محرومیت ها و کمبودهای مادی، درونی و معنوی (افراد مورد خشم و غضب)
  - ۳) نگهداشت نفس و روان انسانی از گمراه شدن به واسطه اشتغال با کشش ها و انگیزه های سطح پایین دنیوی و از یاد بردن گوهر اصیل انسانی و محروم ماندن از رشد و متعالی و معراج انسانی
  - ۴) دریافت حضور خدا در قلب خویش
- کلید واژه ها:** نماز، حمد، نیایش، صراط مستقیم، گمراهان، افراد مورد غضب

## بررسی مقایسه‌ی نشانه‌های اضطراب، افسردگی و استرس در افراد نمازخوان و تارک نماز

شیوا محمدی<sup>۱\*</sup>، شیدا حیدریان<sup>۲</sup>

<sup>۱</sup> کارشناسی ارشد روانشناسی بالینی

<sup>۲</sup> کارشناسی آسیب‌شناسی اجتماعی

### مقدمه و هدف

در قرآن کریم آیات متعددی درباره نماز وجود دارد که خداوند تبارک و تعالی در آن مسلمانان را به این عبادت بزرگ امر فرموده است. الله تعالی می‌فرماید: {فَأَقِمْوَا الصَّلَاةَ إِنَّ الصَّلَاةَ كَانَتْ عَلَى الْمُؤْمِنِينَ كِتَابًا مَوْقُوتًا} (آیه ۱۰۳ نساء) «برپا دارید نماز را، همانا نماز بر مؤمنان در وقتش، فرض کرده شده». نماز دومین رکن اساسی اسلام بعد از کلمه شهادت و افضل‌ترین عبادات می‌باشد. نماز، عنوان اسلام، دلیل ایمان و حد فاصل بین اسلام و کفر است. روز محشر نخستین سوال از نماز می‌شود و نماز در حضر و سفر، بیماری و تندرستی، امنیت یا خوف، پیری یا جوانی معاف نمی‌گردد و انسانی که با پروردگار خود در ارتباط مستقیم باشد استرس و افسردگی از چهره‌ی وی رخت برمی‌بندد و همیشه آرام و قلبی سرشار از آرامش دارد. در پژوهش حاضر بررسی مقایسه‌ی اضطراب و افسردگی و استرس بین افراد نمازخوان و تارک نماز انجام شده است.

### روش و ابزارها

در این پژوهش نمونه شامل ۷۰ نفر از افراد (۳۵ نفر نمازخوان و ۳۵ نفر تارک نماز) که از روش علی-مقایسه‌ای در دو گروه افراد نمازخوان و افراد تارک نماز از لحاظ اضطراب، افسردگی و استرس باهم مقایسه شدند و پرسشنامه‌ی ADSS۲۱ سوالی را تکمیل نمودند.

### یافته‌ها

نتایج آزمون تی مستقل نشانگر این بود که تفاوت معنی‌داری بین اضطراب، افسردگی و استرس در افراد نمازخوان و غیر نمازخوان وجود دارد و افراد نمازخوان با برقراری ارتباط با پروردگار خویش از استرس کمتری برخوردار بودند و آرامش بیشتری در زندگی خود داشتند.

### بحث و نتیجه‌گیری

بر اساس یافته‌ها، می‌توان گفت دلی که با خداوند پیوند دارد و او را همدل واقعی می‌داند و در حضورش به راز و نیاز می‌پردازد و مشکلاتش را بیان می‌کند این باعث می‌شود که آلام روحی درونیش کاهش یابد و به آرامش واقعی برسد چرا که رسیدن به آرامش از رکن‌های مهم بهداشت و سلامت روانی است و نماز که تجلی شور و دل‌بستگی راستین درون، نسبت به پروردگار عالم است، یکی از سرچشمه‌های اصلی آرامش دل و نیز یکی از اسباب ضد اضطراب به شمار می‌رود. **کلیدواژه‌ها:** نماز، استرس، افسردگی، اضطراب، افراد نمازخوان، افراد تارک نماز.

\* shivamohammadi88@yahoo.com

## مقایسه سلامت روانی و عزت نفس در افراد نماز خوان و غیر نماز خوان

معصومه حیدریان\*<sup>۱</sup>

<sup>۱</sup> دانشجوی دکتری روانشناسی سلامت، عضو هیئت علمی دانشگاه آزاد اسلامی واحد سنندج، سنندج ایران

### مقدمه و هدف

سالهاست که نقش دین، مذهب و مناسک و مراسم مذهبی در زندگی فردی و اجتماعی مورد توجه متخصصان بهداشت روانی قرار گرفته و بر این باورند که آثار و پیامدهای مذهبی در زندگی باعث کاهش پریشانی افراد شده و به سازگاری آنان با هنجارهای اجتماعی کمک می کند. در مورد تأثیر و اهمیت اعتقادات دینی بر سلامت روان از گذشته تاکنون بحث‌های بسیاری انجام گرفته است و در سال‌های اخیر روان‌شناسان به نقش دین در تأمین سلامت روان و درمان بیماری‌های روانی توجه ویژه‌ای داشته‌اند. آنها معتقدند در ایمان به خدا و نگرش مذهبی نیروی خارق‌العاده‌ای وجود دارد که نوعی قدرت معنوی به انسان می‌بخشد و در تحمل سختی‌های زندگی، او را کمک می‌کند و از نگرانی و اضطرابی که بسیاری از مردم زمان ما در معرض ابتلا به آن هستند، دور می‌سازد. به لحاظ اهمیت موضوع تحقیق، بررسی مقوله‌های فوق در کنار هم از اهمیت برخوردار می‌باشد. لذا هدف از انجام این مطالعه مقایسه سلامت روانی و عزت نفس افراد نماز خوان و غیر نماز خوان می‌باشد.

### روش و ابزارها

به منظور انجام این پژوهش تعداد ۶۰ نفر زن شرکت کننده در کلاس‌های فوق برنامه سازمان تبلیغات اسلامی شهر کرمانشاه و ۶۰ نفر زن از افراد غیر نماز خوان به شیوه تصادفی ساده انتخاب شدند و پرسش‌نامه سلامت عمومی (GHQ) و پرسش‌نامه عزت نفس کوپراسمیت را تکمیل نمودند. جهت تجزیه و تحلیل داده‌ها از آزمون تی تست گروه‌های مستقل با استفاده از SPSS ویرایش ۱۶ استفاده گردید.

### یافته‌ها

جدول ۱- میانگین و انحراف معیار شرکت کنندگان بر حسب متغیرهای پژوهش و نتایج آزمون t گروه‌های مستقل

متغیر	گروه	میانگین	انحراف معیار	t	سطح معنی داری
علایم جسمانی	نماز خوان	۶/۴۶	۴/۷۱	-۱/۶۶	۰/۱۰۱
	غیر نماز خوان	۷/۲۸	۴/۹۱		
اضطراب	نماز خوان	۵/۷۷	۳/۲۶	-۲/۶۸	۰/۰۲۱
	غیر نماز خوان	۷/۰۵	۳/۵۷		
کژکاری عملکرد اجتماعی	نماز خوان	۵/۲۰	۲/۹۸	-۷/۶۵	۰/۰۰۱
	غیر نماز خوان	۸/۱۷	۳/۳۲		
افسردگی	نماز خوان	۳/۶۰	۳/۳۷	-۳/۰۵	۰/۰۱
	غیر نماز خوان	۵/۲۰	۴/۹۶		
نمره کل سلامت روان	نماز خوان	۱۷/۹۴	۱۰/۳۴	-۸/۲۹	۰/۰۰۱
	غیر نماز خوان	۲۶/۳۱	۱۱/۲۳		
عزت نفس	نماز خوان	۳۹/۴۵	۴/۷۳	۱۶/۰۳	۰/۰۰۱
	غیر نماز خوان	۲۹/۳۰	۷/۵۱		

\* Masoumeh.Haidarian@gmail.com

در جدول ۱ مشاهده می شود، سطح معنی داری  $p = 0/10$  علایم جسمانی در افراد نماز خوان و غیر نماز خوان تفاوت معنی داری وجود ندارد. سطح معنی دار  $p < 0/02$  اضطراب در افراد نماز خوان و غیر نماز خوان دارای تفاوت معنی داری است و در گروه نماز خوان در سطح پایین تری است، کژ کاری عملکرد اجتماعی در گروه نماز خوان در سطح پایین تری می باشد. افسردگی در گروه نماز خوان در سطح پایین تری است، سلامت روانی در گروه نماز خوان در سطح بالاتری است، البته این نکته حائز اهمیت است که در پرسش نامه‌ی سلامت روانی کسب نمره‌ی پایین تر به معنی سلامت روان بیشتر است. عزت نفس در گروه نماز خوان در سطح بالاتری است.

### بحث و نتیجه گیری

نتایج نشان داد که در مقیاس های افسردگی، اضطراب، عملکرد اجتماعی و عزت نفس در بین دو گروه تفاوت معنی داری وجود داشت، به عبارتی افراد نماز خوان از سلامت روانی و سطح عزت نفس بیشتری برخوردار بودند، اما از نظر نشانه های جسمانی بین دو گروه تفاوت معنی داری وجود نداشت. نتایج مطالعه‌ی حاضر با یافته های پژوهش های پیشین همسو است. با توجه به نقش کلیدی نماز و پای بندی به تعالیم اسلامی در زندگی افراد جامعه‌ی ما به عنوان یک جامعه‌ی اسلامی بایستی فعالان حوزه‌ی بهداشت روانی از درمان ها و آموزش های مذهب محور جهت ارتقای سلامت روانی جامعه بهره جویند و همچنین مسئولان عرصه‌ی فرهنگی نیز بر بسط و توسعه‌ی آموزش تعالیم مذهبی و فرهنگ نماز خوانی همت گمارند.

**کلیدواژه‌ها:** سلامت روانی، عزت نفس، نماز



دانشگاه تهران  
دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی



کنگره نماز و سلامت روان



# کتابچه مجموعه مقالات کنگره نماز و سلامت روان

۱۹ و ۲۰ آبان ماه ۱۳۹۵  
تهران - ایران

وبسایت: <http://namazcongress.com>



دانشگاه تهران



معاونت دانشجویی  
مرکز مشاوره دانشگاه تهران



مرکز مشاوره و خدمات درمانی آسیا



انجمن روانشناسی ایران



سازمان ملی سلامت و رفاه اجتماعی



جمهوری اسلامی ایران  
وزارت علوم، تحقیقات و فناوری



ستاد اقامه نماز



دانشگاه علامه طباطبائی



سازمان بهزیاری



انجمن ملی روانشناسی تربیتی ایران



CIVILICA