

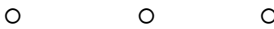
رابطه جهت‌گیریهای مذهبی با میزان تنیدگی

عباس مختاری،* دکتر عباسعلی الهیاری**، دکتر کاظم رسولزاده طباطبایی**

چکیده:

پژوهش حاضر به بررسی ارتباط بین جهت‌گیریهای مذهبی با میزان تنیدگی در دانشجویان دانشگاه تهران می‌پردازد. برای بررسی فرضیه فوق ابتدا از بین دانشجویان دانشگاه تهران به روش نمونه‌گیری تصادفی ساده ۱۰۰ نفر انتخاب شدند. در نهایت ۳۰ نفر که جهت‌گیری مذهبی درونی و ۳۰ نفر که جهت‌گیری مذهبی برونی داشتند به عنوان دو گروه نمونه انتخاب شدند. ابزار اصلی پژوهش «پرسشنامه تنیدگی مسلیچ» و «مقیاس جهت‌گیریهای مذهبی آپورت» می‌باشد به منظور آزمون فرضیه تحقیق، از آزمون ضریب همبستگی گشتاوری پیرسن و آزمون Z استفاده گردید. نتایج آزمون فرضیه‌ها نشان می‌دهند که بین جهت‌گیری مذهبی درونی با کاهش تنیدگی و بین جهت‌گیری مذهبی برونی با افزایش تنیدگی همبستگی معنی‌داری وجود دارد. بنا بر این می‌توان نتیجه‌گیری کرد که جهت‌گیری مذهبی به عنوان یک تعدیل‌گر تنیدگی عمل کرده و افراد با جهت‌گیری مذهبی درونی تنیدگی کمتری را تجربه می‌کنند.

کلید واژه‌ها: جهت‌گیری مذهبی درونی، جهت‌گیری مذهبی برونی، تنیدگی، تعدیل‌گر تنیدگی.



مقدمه

موضوع تنیدگی^۱، از مسائلی است که اخیراً به عنوان یکی از عمده‌ترین حوزه‌های روانشناسی بسیار مورد توجه قرار گرفته است. تنیدگی یکی از علل عمده بسیاری از سازش نیافتگی‌ها و بیماریهای روانی می‌باشد. موقعیتهای و شرایط متعددی می‌توانند منجر به تنیدگی شوند. تنیدگی به هر شکلی می‌تواند به وجود بیاید، کوچک یا بزرگ، زشت یا زیبا، ساده و یا پیچیده. در قلمرو تنیدگی همیشه این سؤالات مورد بحث بوده‌اند که چرا یک موقعیت یکسان برای یک نفر تنیدگی‌زا^۲ و برای دیگری تنیدگی‌زا نیست؟ آیا هر تغییری الزاماً تنیدگی‌زا می‌باشد؟ و چگونه افراد مختلف به رویارویی با تنیدگی می‌پردازند؟

تحقیقات اخیر در مورد سازش با تنیدگی منجر به اندازه‌گیری متغیرهایی گشته که فرض می‌شود آثار زیانبار تنیدگی را تعدیل می‌کنند. منظور از تعدیل‌گر تنیدگی^۳ متغیرهایی می‌باشند که واکنش فرد به سطوح بالای تنیدگی را کاهش می‌دهند (کوهن و ویلیس^۴، ۱۹۸۵). تحقیقات انجام شده بر روی تنیدگی، نقش تعدیل‌گر تنیدگی را در متغیرهایی همچون مسند مهارگذاری^۵ (جانسن^۶، ساراسن^۷، ۱۹۷۸)، سرسختی^۸ (کوباسا^۹ و همکاران، ۱۹۸۶)، خوش‌بینی^{۱۰} و (شی‌یر^{۱۱} و کارور^{۱۲}، ۱۹۸۵) مورد بررسی و آزمایش قرار داده‌اند. (به نقل از پارک و همکاران، ۱۹۹۰).

تحقیقات پیشین نشان داده است که مذهبی بودن، به معنای وسیع کلمه می‌تواند آثار بحرانهای شدید زندگی را تعدیل کند. برای مثال کوک^{۱۴} و ویمرلی^{۱۵} (۱۹۸۳) به نقل از پارک و همکاران، (۱۹۹۰) گزارش کردند که تعهد مذهبی، سازش والدینی را که اخیراً کودکی را به خاطر سرطان از دست داده بودند تحت تأثیر قرار می‌داد. در سالهای اخیر نیز تحقیقات بیشتری در مورد ارتباط بین مذهب و سلامت روان انجام شده است. به طور کلی این تحقیقات نشان داده‌اند که یک ارتباط مثبت بین مذهب و سلامت روان وجود دارد (الیسن^{۱۶}، ۱۹۹۴، آدلر^{۱۷} و کاسل^{۱۸}، ۱۹۹۲) به نقل از ویتن، (۱۹۹۶). اما در برخی از تحقیقات ارتباطی مبهم و نامفهوم بین جنبه‌های مختلف دینداری و سازش روانشناختی گزارش شده است. به نظر می‌رسد اعتقادات مذهبی می‌توانند آثار مثبت و یا منفی بر سلامت روان داشته باشند و بسته به دیدگاههای مذهبی شخص رویدادهای مشابه در زندگی افراد، می‌توانند به شیوه‌های کاملاً متفاوت مدنظر قرار بگیرند، برای مثال، در مطالعه تایلر^{۱۹} (۱۹۸۳)، به نقل از پارک و همکاران (۱۹۹۰) بر روی قربانیان سرطان مشاهده شد که بعضی بیماران، سرطان را به عنوان یک مبارزه یا آزمایش الهی که از طرف

خداوند برای ایمان آنها طرح شده است می‌دانستند، در حالیکه عده‌ای دیگر آنها را به عنوان یک تهدید در نظر می‌گرفتند. به طور کلی، بعضی افراد ممکن است باور داشته باشند که خداوند به آنها آسیب یا ضربه‌ای بیشتر از آنچه آنها قادر به کنترل آن هستند وارد نخواهد کرد در حالیکه عده‌ای دیگر ممکن است عقیده داشته باشند که خداوند در صدد انتقال چیزی مهم از طریق آن رویداد به آنها می‌باشد، یا اینکه آن رویداد تنبیهی از طرف خداوند می‌باشد. برگین (۱۹۸۳) نشان داد که دلیل این ناهمخوانی، عدم تفکیک دو گروه افراد مذهبی (افراد با جهت‌گیری مذهبی درونی^{۲۰} و افراد با جهت‌گیری مذهبی برونی^{۲۱}) می‌باشد. نتایج تحقیق وی نشان داد که مذهب تأثیر مثبت بر سلامت روان افراد واجد جهت‌گیری مذهبی درونی دارد. در حالیکه افرادی با جهت‌گیری مذهبی برونی نه تنها سودی نمی‌برند بلکه نتایج منفی نیز دامنگیر آنها خواهد شد. به طور مثال جهت‌گیری مذهبی دورنی ارتباط متوسطی (۰/۳۰ تا ۰/۴۰۷) با کاهش اضطراب و افسردگی و افزایش سلامت روانی، عزت نفس، بردباری و مسند مهارگذاری دارد (بیکر و گورساج، ۱۹۸۲، برگین و همکاران، ۱۹۸۷، نیلسن، ۱۹۹۵، واتسن، پلمکاران ۱۹۸۹ کالدستد، ۱۹۹۶). در مقابل جهت‌گیری مذهبی برونی با اضطراب (کوجتین و همکاران ۱۹۸۷) و افسردگی ارتباط مثبت (جنیا و شاو، ۱۹۹۱، های سونگ و همکاران، ۱۹۹۸)، و ارتباط معکوس با مسند مهارگذاری درونی (استریکلند^{۲۲} و شافر^{۲۳}، ۱۹۷۱، به نقل از پارک و همکاران ۱۹۹۰)، مسولیت‌پذیری (کاهو و دان، ۱۹۷۵) و «حرمت خود»^{۲۴} (واتسن و همکاران، ۱۹۸۹) دارد.

به نظر آلپورت و راس (۱۹۶۷) شخصی که جهت‌گیری مذهبی درونی دارد با مذهبش زندگی می‌کند اما شخصی که جهت‌گیری برونی دارد، از مذهبش استفاده می‌کند. اشخاصی که جهت‌گیری درونی دارند انگیزه‌های اصلی خود را در خود مذهب می‌یابند. چنین اشخاصی شخصیتشان با مذهبشان یکی می‌گردد. در حالیکه اشخاص با جهت‌گیری برونی برای رسیدن به اهدافی دیگر به سمت مذهب می‌روند، به عبارت دیگر چنین اشخاصی به سمت خداوند می‌روند بدون اینکه از خود^{۲۵} روی بگردانند.

از جنبه‌های نظری باورهای مذهبی در سازش با تنیدگی زندگی نقش داشته و می‌توانند ارزیابی‌های فرد را از رویدادها تحت تأثیر قرار بدهند. بنابر این ضرورت توجه به عوامل و موقعیتها و ریختهایی که می‌توانند منجر به تنیدگی شوند و متغیرهایی که در سازش با تنیدگی و تعدیل آن نقش مؤثر دارند امری است که امروزه تردیدی در آن روا نیست. این مسأله در

سالهای اخیر همواره مورد توجه محققین بوده است، اما نقش تعدیل‌گر مذهب و به خصوص روی آوردهای افراد به جهت‌گیریهای مذهبی از موضوعهایی بوده است که کمتر مورد توجه محققین قرار گرفته است. با شناخت هرچه بیشتر چنین متغیرهایی می‌توان بیشتر به نقش و اهمیت مذهب بر روی آوردهایی که شخص برای رویارویی با تنیدگی به کار می‌برد پی برد. در این پژوهش انتظار ما این است که جهت‌گیری مذهبی درونی به عنوان یک تعدیل‌گر تنیدگی عمل کند. هدف عمده این پژوهش نیز پاسخ به این سوال بود که آیا بین جهت‌گیریهای مذهبی و میزان تنیدگی رابطه‌ای وجود دارد یا خیر؟

روش و مقیاسهای پژوهش

○ آزمودنیهایی که در بخش اصلی این تحقیق شرکت داشتند شامل دو نمونه ۳۰ نفری بودند که میانگین سنی آنها ۲۳/۵ سال با انحراف استاندارد ۴/۵ بود. این گروه از میان دانشجویانی که در نیمسال دوم سال تحصیلی ۷۹-۷۸ در دانشگاه تهران مشغول تحصیل بودند انتخاب شدند. برای انتخاب این دو گروه نمونه، ابتدا پرسشنامه مقیاس تنیدگی مسلح به همراه پرسشنامه جهت‌گیری مذهبی آلپورت توسط ۱۱۲ نفر از دانشجویان تکمیل شد. از این میان ۱۲ نفر که به نمرات دو آزمون به طور کامل جواب نداده بودند حذف شدند. براساس توزیع نمره هادر مقیاس جهت‌گیریهای مذهبی، افرادی که نمره آنها بین ۳۰ درصد بالا و پایین توزیع نمره‌های این آزمون قرار داشت، به عنوان دو گروه نمونه اصلی انتخاب شدند.

○ اندازه‌گیری رابطه بین مذهب و پدیده‌های روانشناسی به آغاز قرن اخیر بر می‌گردد. در سالهای اخیر محققین در حوزه روانشناسی مذهب در تلاش بوده‌اند تا الگوی مناسبی برای اندازه‌گیری پدیده‌های روانشناختی در ارتباط با بعد معنوی انسان بیابند (گورساج، ۱۹۸۸). یکی از مقیاسهایی که در این زمینه ساخته شده و بسیار مورد توجه قرار گرفته است مقیاس جهت‌گیریهای مذهبی درونی و برونی آلپورت می‌باشد. آلپورت بر مبنای کوششهای نظری اش سعی در ساختن مقیاسی برای اندازه‌گیری جهت‌گیریهای مذهبی نمود. او به همین منظور یک مقیاس ۲۰ گزینه‌ای ساخت که ۱۱ گزینه آن به جهت‌گیری برونی و ۹ گزینه آن به جهت‌گیری درونی مربوط می‌شود.

فگین^{۲۶} یک نسخه ۲۱ گزینه‌ای از مقیاس I/E (مقیاس جهت‌گیریهای مذهبی درونی/برونی)

ساخت که تمام گزینه‌های آپورت در آن انتخاب شده بودند و علاوه بر آن یک گزینه دیگر نیز به آن افزود (مذهب همان کاری را می‌کند که عضویت من در گروه دوستان و آشنایان می‌کند، یعنی کمک می‌کند که زندگی را متعادل و پایدار نگهدارم). این گزینه همبستگی مثبت بالایی (۰/۶۱) با مقیاس "E" (جهت‌گیری مذهبی برونی) داشت و از آن به بعد این مقیاس بیشتر مورد استفاده قرار گرفته است. طبق تحقیق آپورت (به نقل از دونا هو، ۱۹۸۵) همبستگی بین گزینه‌های جهت‌گیری مذهبی درونی با گزینه‌های جهت‌گیری مذهبی برونی ۲۱- بود. در تعدادی از مطالعات دیگر، از جمله مطالعاتی که توسط فگین (۱۹۶۳) به نقل از دونا هو، (۱۹۸۵) صورت گرفت همبستگی بین جهت‌گیریهای درونی و برونی ۲۰- بود که بسیار نزدیک به همبستگی محاسبه شده توسط آپورت بود.

برای سنجش روایی این آزمون در ایران مقیاس جهت‌گیریهای مذهبی برونی و درونی فگین به فارسی ترجمه شد و صحت ترجمه آن با بازخوانی توسط متخصصین دیگر و ترجمه دوباره آن به انگلیسی تأیید گردید و سپس با بازنویسهای متعدد در جهت متناسب نمودن آن با بافت فرهنگی و مذهبی ایرانی کوشش شد. در این مقیاس گزینه‌ها براساس مقیاس لیکرت تنظیم گردیده‌اند. نمره‌گذاری برای سوالات مقیاس جهت‌گیری مذهبی برونی بدین صورت می‌باشد: کاملاً مخالفم ۵، تقریباً مخالفم ۴، تقریباً موافقم ۲، و کاملاً موافقم ۱. برای سوالات مقیاس جهت‌گیری مذهبی درونی نمره‌گذاری بدین صورت می‌باشد: کاملاً موافقم ۱، تقریباً موافقم ۲، تقریباً مخالفم ۴ و کاملاً مخالفم ۵.

اعتبار مقیاس توسط جان بزرگی (۱۳۷۸) در یک گروه نمونه ۲۳۵ نفری از دانشجویان دانشگاه‌های استان تهران با اعتبار ۰/۷۳۷ براساس آلفای کرانباخ گزارش شده است. در پژوهش حاضر نیز اعتبار این مقیاس به روش آلفای کرانباخ محاسبه گردید که ضریب آلفای معادل ۰/۷۱۲ به دست آمد.

○ مقیاس تنیدگی مسلح: این مقیاس با توجه به علائم فیزیولوژیکی، شناختی و رفتاری تهیه شده است این مقیاس در سال ۱۹۸۹ توسط مسلح در مورد سنجش میزان تنیدگی بیماران قلبی به کار گرفته شد. اعتبار و روایی این مقیاس توسط آزنداک و اللهیاری (۱۳۷۴) در دانشگاه شاهد مورد آزمون قرار گرفته است. اعتبار این آزمون در دانشجویان با محاسبه آلفای کرانباخ (۸۶/۵۳) محاسبه گردیده است که اعتبار قابل قبولی می‌باشد.

این آزمون شامل ۴۲ گزینه از نشانه‌های تنیدگی می‌باشد. با توجه به نمره‌ای که آزمودنی‌ها از این مقیاس به دست می‌آورند، از نظر میزان تنیدگی به فقدان تنیدگی، تنیدگی خفیف، متوسط و زیاد که نیاز به کاهش دارد مقوله بندی می‌شوند.

نتایج

پس از اجرای پژوهش، داده‌های بدست آمده مورد تحلیل قرار گرفت که در این قسمت نتایج حاصل در دو بخش توصیفی و استنباطی مورد بررسی قرار می‌گیرند.

جدول ۱- توزیع گروه نمونه برحسب رشته تحصیلی، مقطع سنی و جنس

جنس	مقطع سنی					رشته تحصیلی				تعداد	
	مؤنث	مذکر	بالای ۳۰	۲۶-۳۰	۲۱-۲۵	زیر ۲۰	انسانی	علوم پایه	مهندسی		پزشکی
	۶۱	۳۹	۸	۱۵	۵۶	۲۱	۲۲	۱۸	۲۴	۳۶	
جمع	۱۰۰		۱۰۰					۱۰۰			

○ در قسمت توصیفی یافته‌های بدست آمده از نمونه برحسب سن، جنس و رشته تحصیلی، ارائه می‌شود.

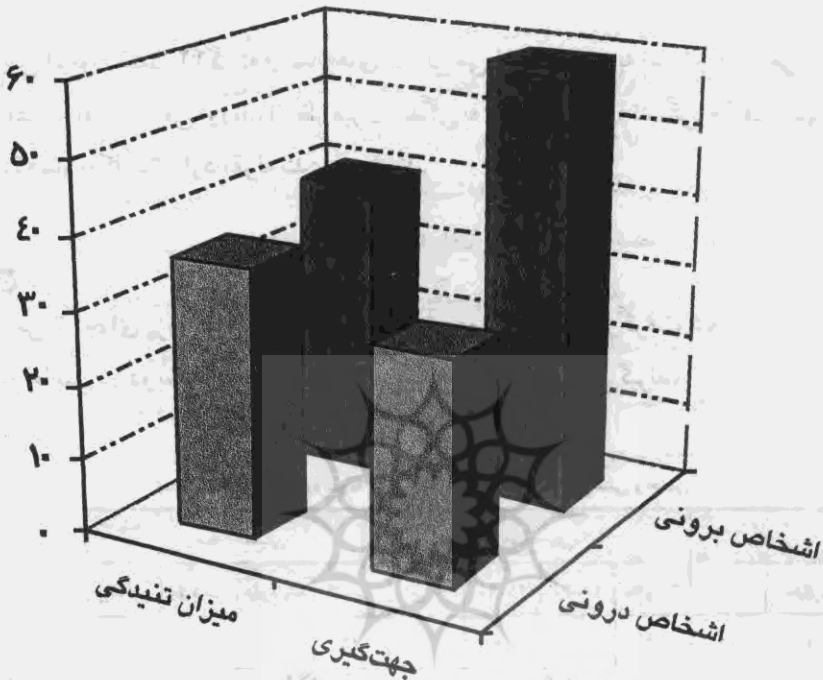
جدول ۲- انحراف معیار و میانگین نمرات دو گروه در مقیاس جهت‌گیریهای مذهبی

درونی / برونی آلپورت و مقیاس تنیدگی مسلج

مقیاس تنیدگی مسلج	مقیاس جهت‌گیری مذهبی آلپورت	شاخص / نوع جهت‌گیری
۶۱/۵	۳۱/۳۰	میانگین
۶/۶۳	۴/۶۳	انحراف معیار
۶۸/۱	۶۲/۸۰	میانگین
۷/۴۹	۶/۷۱۶	انحراف معیار

نمودار ۱ ارتباط بین میزان تنیدگی را در دو گروه با جهت‌گیری مذهبی درونی و برونی نشان

می‌دهد.



نمودار ۱- میزان تنیدگی در دو گروه با جهت‌گیری مذهبی درونی و برونی

○ تحلیل آماری داده‌ها در مورد فرضیه‌های مورد بررسی به نتایجی که در پی می‌آیند منتهی شده است.

بین جهت‌گیری مذهبی درونی با میزان تنیدگی رابطه معناداری وجود دارد. در جدول ۳ ارتباط بین نمره کل در مقیاس جهت‌گیریهای مذهبی و میزان تنیدگی در گروه با جهت‌گیری مذهبی درونی ارائه شده است.

جدول ۳- ارتباط بین نمره کل در مقیاس جهت‌گیریهای مذهبی و میزان تنیدگی در گروه با جهت‌گیری مذهبی درونی

شاخصها / مقیاس	r	df	Zcr	Zob	سطح معناداری	n
زیر مقیاس برونی	-۰/۲۹	۲۸	۱/۹۶	۱/۶۱	-۰/۰۵۷	۳۰
زیر مقیاس درونی	-۰/۱۴۶	۲۸	۱/۹۶	-۰/۸۴	-۰/۲۱۴	۳۰
نمره کل	-۰/۳۶۶	۲۸	۱/۹۶	۲/۱۴	-۰/۰۱۶	۳۰

همانگونه که در جدول ۳ نشان داده شده است بین نمره کل در مقیاس جهت‌گیری مذهبی درونی با میزان تنیدگی همبستگی در جهت مورد انتظار می‌باشد که نشان می‌دهد جهت‌گیری مذهبی درونی با میزان تنیدگی همبستگی مثبت معنی‌داری دارد ($r = 0/366$ و $p < 0/05$). از طرفی نتایج آزمون (Z) معنادار بودن ضریب همبستگی پیرسون نشان می‌دهد که $Z_{ob} = 2/149$ بزرگتر از $Z_{cr} = 1/96$ با $df = 28$ و $p = 0/05$ می‌باشد ($df = 28$ و $p = 0/05$) و $T_{ob} = 2/132 > T_{cr} = 2/048$. بنا بر این بین نمره کل افراد با جهت‌گیری درونی و میزان تنیدگی آنها همبستگی معناداری وجود دارد و افراد با جهت‌گیری مذهبی درونی تنیدگی کمتری را تجربه می‌کنند.

بین جهت‌گیری مذهبی برونی با میزان تنیدگی رابطه معناداری وجود دارد. در جدول ۴ ارتباط بین نمره کل در مقیاس جهت‌گیریهای مذهبی و میزان تنیدگی در گروه با جهت‌گیری مذهبی برونی ارائه شده است.

جدول ۴: ارتباط بین نمره کل در مقیاس جهت‌گیریهای مذهبی و میزان تنیدگی در گروه با جهت‌گیری مذهبی برونی.

مقیاس شاخص	r	df	Z _{cr}	Z _{ob}	سطح معناداری	n
زیر مقیاس برونی	0/10	28	1/96	0/547	0/29	30
زیر مقیاس درونی	0/26	28	1/96	1/42	0/076	30
نمره کل	0/39	28	1/96	2/26	0/016	30

همانطور که در جدول ۴ نشان داده شده است بین نمره کل در مقیاس جهت‌گیریهای مذهبی در افراد با جهت‌گیری مذهبی برونی و میزان تنیدگی، همبستگی در جهت مورد انتظار می‌باشد که نشان می‌دهد بین جهت‌گیری مذهبی با میزان تنیدگی همبستگی مثبت معنی‌داری وجود دارد ($p < 0/05$ و $r = 0/39$). از طرفی نتایج آزمون (Z) معنادار بودن ضریب همبستگی پیرسون نشان می‌دهد که $Z_{ob} = 2/26$ بزرگتر از $Z_{cr} = 1/96$ با $df = 28$ و $p = 0/05$ می‌باشد ($df = 28$ و $p = 0/05$) و $T_{ob} = 2/28 > T_{cr} = 2/048$. بنابراین بین نمره کل در مقیاس جهت‌گیری مذهبی با میزان تنیدگی همبستگی معنی‌داری وجود دارد. یعنی افراد با جهت‌گیری برونی میزان تنیدگی بیشتری را نشان می‌دهند. آزمون معنی‌دار بودن t برای مقایسه دو گروه مستقل نشان می‌دهد که میانگین تنیدگی افراد با جهت‌گیری مذهبی درونی کمتر از میانگین تنیدگی افراد با جهت‌گیری مذهبی

برونی می‌باشد ($p = 0/001$) ، $tcr = -3/29$ ، $tpb = -5/1$ و تفاوت آنها در سطح $p = 0/001$ معنی‌دار است.

بحث

در مورد ارتباط جهت‌گیری مذهبی درونی با میزان تنیدگی، نتایج نشان دهنده ارتباط معنی‌دار بین جهت‌گیری مذهبی درونی و میزان تنیدگی می‌باشد و بنابراین باید گفت که جهت‌گیری مذهبی درونی می‌تواند نقش موثری در تعدیل تنیدگی داشته باشد و این بدین معناست که اشخاص با جهت‌گیری مذهبی درونی تنیدگی کمتری را تجربه می‌کنند و این همسو با دیگر تحقیقات انجام شده در مورد ارتباط بین جهت‌گیری مذهبی درونی با دیگر متغیرهای سلامت روان می‌باشد.

در مورد ارتباط جهت‌گیری مذهبی برونی با میزان تنیدگی نتایج نشان دهنده ارتباط معنی‌دار بین جهت‌گیری مذهبی برونی با میزان تنیدگی می‌باشد و این بدین معناست که افراد با جهت‌گیری مذهب برونی تنیدگی بیشتری را نسبت به اشخاص با جهت‌گیری مذهبی درونی تجربه می‌کنند که این می‌تواند نشان دهنده نقش مذهب بر تعدیل میزان تنیدگی باشد.

اما نیاز است بدانیم که چه چیزهایی می‌توانند رابطه تنیدگی و جهت‌گیریهای مذهبی را تحت تأثیر قرار بدهند، آیا یک ساخت شناختی یا یک روان‌بنه مذهبی وجود دارد که احساس ما نسبت به تندرستی را تحت تأثیر قرار می‌دهد؟ مکی‌تاش و همکاران (۱۹۹۳) اشاره می‌کنند که افراد مذهبی دارای روان‌بنه‌های مذهبی می‌باشند که می‌تواند آنها را در پردازش شناختی مرگ کمک کند. بر مبنای این نظریه می‌توان گفت که روان‌بنه‌های مذهبی می‌توانند ارزیابی ما را از رویدادهای تنیدگی‌زا تحت تأثیر قرار بدهند و بنابراین، این روان‌بنه‌ها می‌توانند هم بر ارزیابی ما از رویدادها و هم بر شیوه‌های رویارویی ما با رویدادها و حتی بر چگونگی وقوع رویدادها اثر داشته باشند و افراد مذهبی با جهت‌گیری درونی دارای روان‌بنه‌هایی می‌باشند که نحوه ارزیابی آنها را از رویدادهای تنیدگی‌زا تحت تأثیر قرار می‌دهد به طوری که این افراد رویدادها را کمتر تنیدگی‌زا تلقی کرده و در نتیجه تنیدگی کمتری را تجربه می‌کنند.

ممکن است بعضی از ویژگیهای شخصیتی همچون مسند مهارت‌گذاری درونی، حرمت خود بالا و احساس اینکه کسی هست که آنها را حمایت می‌کند افراد با جهت‌گیری درونی را در مقابل

سطوح بالای تنیدگی محافظت کند. این افراد معمولاً از شیوه‌های رویارویی متمرکز بر مسأله استفاده می‌کنند و لذا در موقعیت‌های مختلف سازش بهتری را نشان می‌دهند. پارک و همکاران (۱۹۹۰) به این نتیجه رسیدند که افراد دارای جهت‌گیری مذهبی درونی و ارزشهای والا بیشتر از روشهای متمرکز بر مسأله استفاده می‌کنند و در نتیجه سلامت روانی بهتری دارند.

در نهایت باید گفت به دلیل سبک زندگی خاصی که افراد با جهت‌گیری مذهبی درونی دارند، آنها رویدادها را کمتر تنیدگی‌زا ارزیابی کرده و یا اینکه بعد از بروز تنیدگی آن را به منزله فرصتی برای رشد و تقویت معنوی و روحی خود دانسته و یا اینکه آنرا برنامه و تدبیر الهی که گریزی از آن نیست و اینکه خدا خیراندیش آنهاست و به آنها آسیبی نمی‌رساند (سوره یونس، ۱۱۰) تفسیر و تعبیر می‌کنند، همچنین مطمئن هستند کسانی که شکیبایی کنند و تقوا پیشه کنند، خداوند پاداشی عظیم به آنها اعطا می‌نماید (سوره هود ۱۱. سوره آل عمران، ۱۲۵) و اعتقاد راسخ دارند که با هر سختی آسانی است (سوره انشراح، ۵).

از این تحلیلها می‌توان چنین نتیجه‌گیری کرد که تعالیم و باورهای دینی می‌توانند فرد را به سوی کمال و تعالی و در نتیجه سلامت روان هدایت کنند بگونه‌ای که فرد به طور خود انگیزه و با بصیرت و آگاهی و شناختی منطقی، به اعتقادات و باورهای دینی ملتزم گردد و تکالیف الهی را انجام دهد و در غیر این صورت اگر فقط برای کسب امتیازات اجتماعی، سودجویی و یا ترس از تنبیه و نکوهش و سرزنش دیگران به این اعمال تن در دهد، این اعمال کمترین تأثیر را در فرد خواهند داشت و حتی ممکن است تأثیری معکوس در فرد داشته باشند. لذا به نظر می‌رسد افرادی که دارای جهت‌گیری مذهبی برونی هستند به علت اینکه گرایش ابزاری به دین دارند دچار نقص و کاستی در ایمان خود هستند و بنابراین فاقد آن حالت رشد یافتگی و شخصیتی که در افراد با جهت‌گیری مذهبی درونی وجود دارد می‌باشند و شاید به همین دلیل آنها آرامش افراد با جهت‌گیری مذهبی درونی را ندارند. اما در اشخاص با جهت‌گیری مذهبی درونی هیچ چیزی به جز وجود خداوند حزن‌واندوه ایجاد نمی‌کند چرا که ایمان دارند هر حادثه‌ای فقط به اذن خدا جریان می‌یابد، به بیان دیگر ایمان راستین به خدا احساسی را در فرد پدید می‌آورد که بر اثر آن از ابهام‌ها و حوادث احتمالی غیر قابل مهار نمی‌هراسد و با تکیه بر او زمینه‌های بروز اضطراب و پریشانی را در وجود خود از میان بر می‌دارد. همین ایمان داشتن به خدا و جنبه‌های دیگری از ایمان که شامل ابعاد شناختی، ارزشی، نگرشی، رفتاری و هیجانی می‌باشد باعث رشد و تعالی

بسیاری از ویژگیهای شخصیتی از جمله اعتماد به نفس و مسند مهارگذاری درونی و خود اثر بخشی در فرد می‌گردد که او را در مقابل رویدادهای ناخوشایند و تنیدگیها مقاوم می‌سازند.

○ ○ ○

یادداشت‌ها

- | | |
|-------------------------------------|-------------------------------------|
| 1- Stress | 2- Stressor |
| 3- Stress moderator | 4- Willis, W. D. |
| 5- Locus of control | 6- Johnson, H. |
| 7- Sarason, I. G. | 8- Hardiness |
| 9- Kobasa, S. | 10- Optimism |
| 11- Sheier, M. F. | 12- Carver, C. S. |
| 13- Social support | 14- Cook, T. |
| 15- Wimberly, D. | 16- Ellison, D. |
| 17- Adler, C. S. | 18- Cassel, P. |
| 19- Taylor, S. | 20- Intrinsic religious orientation |
| 21- Extrinsic religious orientation | 22- Strickland, B. R. |
| 23- Shaffer, S. | 24- Self esteem |
| 25- Self | 26- Feagin, J. R. |

منابع:

- قرآن کریم، ترجمه الهی قمشهای
- آزنفداک، عمر. اللهیاری، عباسعلی. (۱۳۷۴). اعتبار و هنجاریابی مقیاس تنیدگی مسلج. پایان‌نامه کارشناسی، دانشگاه شاهد.
- جان بزرگی، مسعود (۱۳۷۷). بررسی اثر بخشی روان‌مانگری با و بدون جهت‌گیری مذهبی (اسلامی) بر مهار اضطراب و تنیدگی. رساله دکتری، دانشگاه تربیت مدرس.

- Allport, G. W. and Ross, M. J. (1967). Personal religious orientation and prejudice *Social Psychology* 5(4).
- Baker, M. O. & Gorsuch, R. (1982). Trait anxiety and intrinsic-extrinsic religiousness. *Journal for Scientific Study of Religion*. 210
- Bergin, A. E. (1983). Religiosity and Mental Health: A critical reevaluation and meta-analysis. *Journal of Professional Psychology: Research and Practice*, 14.
- Bergin, A. E. , Masters, K. S. & Richards, P. S. (1987). Religiousness and mental health

- reconsidered: A study of an intrinsically religious sample. *Journal of Counseling Psychology*, 34.
- Cohen, S. (1988). Psychological models of the role of social support in the etiology of physical disease. *Health Psychology, 1*(3).
- Donahue, M. J. (1985). Intrinsic and extrinsic religiousness: Review and meta-analysis. *Journal of Personality and Social Psychology, 48*.
- Genia, V. & Shaw, D. G. (1991). Religion, intrinsic - extrinsic orientation, and depression. *Review of Religious Research, 32*.
- Gorsuch, R. L. (1988). *Psychology of religion*. Annual Review of Psychology.
- Hae Seong, P., Wanpen, M., Douglas, C., Raynock, Marypee, A. (1998). Relationship between religious orientation in American Korean. *Journal of Counseling Psychology Quarterly*.
- Kahoe, R. D., & Dunn, R. J. (1975). The fear of death and religious attitudes and behavior. *Journal for the Scientific Study of Religion, 14*.
- Kaldestad, E. (1996). The empirical relationship of the religious orientation to personality. *Scandinavian Journal of Psychology*.
- Kojetin, B. A., Macintosh, D. N., Bridges, R. A. & Spilka, (1987). B, Quest: Constructive search or religious conflict? *Journal of Scientific Study of Religion, 26*.
- Macintosh, D. N., Sillver, R. C., & Wortman, C. B. (1993). Religious role in adjustment to a negative life event: Coping with the lost of a child. *Journal for the Scientific Study of Religion, 30*.
- Nielson, M. E. (1995). Operationalizing Religious Orientation: Iron Rods and Compasses. *Journal of Psychology, 129* (5), 485-494.
- Park, C., Cohen, L., Herb, I. (1990). Intrinsic religiousness and religion coping as life stress moderator for catholic versus protestants. *Journal of Personality and Social Psychology*.
- Schaefer, C. A. & Gorsuch, R. L. (1991). Psychological adjustment and religiousness: The multivariate belief - motivation, Theory of religiousness. *Journal for the Scientific Study of Religion, 28*.
- Watson, P. J., Morris, R. J. & Hood, R. W. Jr. (1989). Interactional factor correlations with means ends religiousness. *Journal for the Scientific Study of Religion, 28*.
- Weiten, W. (1996). Stress, Coping, and Health in : Handbook of psychology. Brooks/Cole Company.