

عنوان مقاله:

فرایند اثرگذاری ذکرهای مذهبی بر کاهش استرس

محل انتشار:

دو فصلنامه تعالی بالینی، دوره 9، شماره 1 (سال: 1398)

تعداد صفحات اصل مقاله: 15

نویسندگان:

میلاذ قربانی وناجمی - کارشناس ارشد مشاوره خانواده، گروه مشاوره، دانشگاه تهران، تهران، ایران.

سعید زندی - دانشجوی دکتری مشاوره، گروه مشاوره، دانشگاه علامه طباطبایی، تهران، ایران.

فاطمه نصرتی - استادیار، گروه روانشناسی و آموزش کودکان استثنایی، دانشگاه تهران، تهران، ایران.

باقر غباری بناب - استاد، گروه روانشناسی و آموزش کودکان استثنایی، دانشگاه تهران، تهران، ایران.

خلاصه مقاله:

انسان امروز از استرس و پیامدهای منفی آن رهایی کامل ندارد. اخیراً به کارگیری سنت‌های دینی-فرهنگی را به‌عنوان راهبردی برای مقابله با استرس مطرح کرده‌اند. کارآزمایی‌ها و مطالعات پژوهشگران حوزه روان‌شناسی دین و سلامت نشان داده است که ذکرهای مذهبی موجب کاهش استرس و افزایش آرامش افراد و بیماران می‌گردد. این در حالی است که تاکنون درباره فرایند این تأثیرات بررسی و تبیین نظری جامعی صورت نگرفته است. هدف پژوهش حاضر بررسی تحلیلی فرایند اثرگذاری ذکرهای مذهبی در کاهش استرس بود. این مطالعه با روش مروری انجام پذیرفت. لذا ضمن بهره‌گیری از کتب و منابع دینی، از پایگاه‌های اطلاعاتی؛ Scimedirect، Pubmed، Magiran، SID، Proquest، Eric، Psychinfo، Springer، Ebsco، Noormags نیز جهت جمع‌آوری آثار(چاپ‌شده) از سال 2000-2019 استفاده شد. پس از جستجو، 36 منبع به دست آمد که نهایتاً 19 منبع برای تحلیل انتخاب شدند. پس از گردآوری و تحلیل دیدگاه‌های مختلف در تبیین اثرگذاری ذکر بر کاهش استرس، نتایج نشان داد دیدگاه‌های فیزیولوژیکی، شناختی، هیجانی-عاطفی، ذهن آگاهی، دل‌بستگی، انتظارات تعمیم‌یافته، پیش‌گویی خودمحقق‌کننده و عالم خیال هر یک می‌توانند سهمی در تبیین این فرایند پیچیده و بهبود شناخت ما از این مکانیسم داشته باشند. کاربرد تنها یک دیدگاه در تبیین فرایند اثربخشی ذکر بر کاهش استرس ممکن است دید پژوهشگران این حوزه را محدود نماید. در مقابل، دیدگاه ترکیبی و چند رویکردی می‌تواند کمک بیشتری در فهم و تحلیل این فرایند ارائه نماید. در پایان، تلویحات نظری و کاربردهای علمی این پژوهش آورده شده است.

کلمات کلیدی:

Zikr, Quran, Hadith, stress, psychology, ذکر, قرآن, حدیث, استرس, روان‌شناسی.

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1144082>

