

رابطہٴ جہت گیری مذہبی

و

سبک مقابلہ با استرس

www.ketab.ir

نویسنده

سالار ولی پور دهنو

سرشناسه	ولی پوردهنو، سالار، ۱۳۵۵ -
عنوان و نام پدیدآور	رابطه جهت گیری مذهبی و سبک مقابله با استرس / نویسنده سالار ولی پوردهنو.
مشخصات نشر	تهران: شاپرک سرخ، ۱۳۹۵.
مشخصات ظاهری	۷۳ ص.
شابک	978-600-8039-95-2
وضعیت فهرست نویسی	فیفا
موضوع	زنان سرپرست خانوار -- ایران -- خرم آباد -- نمونه پژوهی
موضوع	Women heads of households -- Iran -- Khoramabad -- Case studies
موضوع	فشار روانی -- کنترل -- جنبه های مذهبی -- اسلام
موضوع	Stress management -- Religious aspects -- Islam
رده بندی کنگره	HQ۱۲۸۱/و۸ر۲ ۱۳۹۵
رده بندی دیویی	۱۲۰۹۵۵۵۲۲۲/۳۰۵
شماره کتابشناسی ملی	۴۳۳۳۴۶۶



عنوان: رابطه جهت گیری مذهبی و سبک مقابله با استرس

نویسنده: سالار ولی پور دهنو

نوبت چاپ: اول بهار ۱۳۹۵

ناشر: شاپرک سرخ

چاپ و صحافی: شاپرک

شمارگان: ۱۰۰۰

قیمت: ۸۵۰۰ تومان

شماره شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۸۰۳۹-۹۵-۲

انتشارات شاپرک سرخ: تهران، میدان انقلاب اسلامی، ابتدای خیابان آزادی، کوچه

شهید جنتی، پلاک ۲۴ واحد ۱

۰۹۱۲-۲۱۴۴۶۰۰

۰۲۱-۶۶۹۳۳۷۴۶

www.shaparac.com

فهرست مطالب

عنوان	صفحه
مقدمه	۹
نظریه ها و الگوهای استرس	۱۹
۱- نظریه تحلیل روانی درباره استرس	۱۹
۲- نظریه پردازش اطلاعات	۲۰
۳- الگوی فرهنگی- اجتماعی	۲۱
۴- الگوی بیوشیمی استرس سلیه	۲۳
۵- الگوی شناختی- ارزیابی استرس (الگوی تعاملی)	۲۴
نظریه ها و مدل‌های متقابل	۲۸
۱- نظریه تکامل و سازگاری رفتاری	۲۸
۲- مفاهیم روان تحلیل گری و روش شخصی	۲۹
۳- مقابله با بحرانها و تغییر و تحولهای زندگی	۳۲
۴- مدل انحطاطی (تحلیل رفتگی)	۳۳
۵- مدل ضربه گیری	۳۳
دیدگاههای نظری در مورد مذهب	۳۴
طلاق در میان جوامع اولیه	۴۲
تحقیقات انجام شده در ایران	۵۲
ارتباط جهت گیری های مذهبی با سلامت روان	۵۸
ارتباط جهت گیری های مذهبی و تعصب	۶۱
ارتباط جهت گیریهای مذهبی با جزم اندیشی	۶۲
ارتباط جهت گیریهای مذهبی با ترس از مرگ	۶۳
پیشینه تحقیقاتی موضوع در ایران	۶۳
منابع و مأخذ	۶۸

مقدمه

در قرن حاضر موضوع فشار روانی و استرس یکی از مهمترین زمینه های پژوهشی در علوم مختلف بوده است و بررسی تأثیرات آن بر زندگی انسان، یکی از گسترده ترین قلمروهای پژوهشی در عصر حاضر را تشکیل می دهد. استرس، اضطراب و مقابله از اجزای دائم هر روز زندگی هستند. همه ما در هر لحظه با مواردی روبرو می شویم که ممکن است استرس زا باشند. این موارد شامل پریشانیهای روزمره تا حوادث بزرگ زندگی می شوند و میزان استرس با بردن هر یک از موارد، از فردی به فرد دیگر فرق می کند. هر چند اصطلاح استرس را در علوم مختلف انسانی و پزشکی بکار می برند ولی درباره معنای آن چندان توافقی دیده نمی شود. با توجه به اینکه تعریف واحدی از استرس که قبول عام یافته باشد در دست نیست، اما در خطوط کلی، پاره ای استرس را بعنوان یک محرک در نظر گرفته اند. شیوه ها یا راهبردهایی که فرد در مقابله با موارد استرس زا بکار می برد نقش اساسی در سلامت جسمانی و روانی او ایفا می کند. فرایندهای ارزیابی و مقابله تلاشهای شناختی و رفتاری افراد در تفسیر و غلبه بر مشکلات زندگی می باشند. رابطه

مهم بین استرس و مذهب وجود دارد مذهب نقش مهمی در کاهش استرس دارد. افراد مذهبی راحتتر با استرس کنار می آیند (موس^۱ و شفر^۲، ۱۹۹۳).

در خلال دهه گذشته، مذهب مورد توجه محققان و پژوهشگرانی قرار گرفته که در زمینه سلامت جسمانی و روانی به فعالیت اشتغال داشته اند. افزایش تحقیقات در زمینه های مختلف از جمله میزان مذهبی بودن، نیاز به مذهب، تأثیر آن بر سلامت جسمی و روانی، مقابله با استرس در سطوح مختلف سنی، مراقبت های بهداشتی، سلامت جسمانی بسیار معنادار است. امروزه ده ها کتاب و مجله در زمینه جهت گیری مذهبی و کاربرد آن در زندگی انسان منتشر می شود که بیانگر اهمیت روز افزون مذهب در زندگی بشر امروزی است (مختاری، ۱۳۷۹).

در ارتباط بین جهت گیری مذهبی و سبک مقابله ای؛ در طی دوره های مصیبت یا فقدان عظیم فردی، جهان شناختی ما زیر و رو می شود برخی از افراد در تلاش برای رویارویی با این دوره ها به منظور راهگشایی به مذهب سنتی روی می آورند و بعضی در کوشش برای یافتن راههای جدیدتر مرتبط با مذهب و پیدا کردن معنای زندگی به یک کاوش معنوی مبادرت می ورزند.

1. Moos

2. Shefer

برخی مذهب را رد کرده و آن را مورد تمسخر قرار می دهند و عده ای دیگر به نوع دوستی و فعالیت های حمایتی دیگر در مبارزه برای یافتن احساسی نو در مورد هدف زندگی، روی می آورند هر راهبرد، شامل مقابله حمایتی با احساس گم گشتگی خود و پایه های شناختی مرتبط با آن است (مارن^۱، ۲۰۰۰).

بعد از طلاق، ممکن است نوعی واکنش زنجیره ای رخ بدهد. زن سرپرست برای تثبیت اتحاد جدید خانواده و تطبیق بچه ها با آن، فرزندان را به خود نزدیک می کند، نقش تربیتی و مراقبتی خود را افزایش می دهد و همسر سابق خود را دور می راند تا اتصال مناسب برای تعریف خانواده جدید را به دست آورد. نقش والد تنها برای مراقبت، روانه از بچه ها هنوز هم باقی می ماند. اما والد دیگر باید از مراقبت های روزانه خود از بچه ها دست بردارد و رضایت بدهد که دور از خانواده زندگی کند و فقط گه گاهی با بچه ها دیدار کند (زندن^۲، ۲۰۰۹).

طلاق، مرگ همسر یا متارکه دلایل عمده پدید آمدن خانواده های تک سرپرستی هستند. در نتیجه این تغییرات، مادر یا پدر در موقعیتی قرار می گیرد که باید به تنهایی مسئولیت تربیت و مراقبت از فرزندان را بر عهده بگیرد. در این

^۱ . Maren

^۲ . Zenden

شرایط ناگهان انتظارات فراوان و جدیدی از او بوجود می آید؛ او می بایستی نقش مراقبت کننده و تربیت کننده را ایفا کند و نقش قبلی او ناگهان به طور قابل توجهی تغییر می یابد (پیکهاردت^۱، ۱۹۳۹).

موقعیت همسری، به عوامل زیادی وابسته است: توانایی جنسی، اعتقادات شخصی فرهنگ و مذهب طرفین. زن و شوهر به طور قانونی ازدواج می کنند اما بدون آنکه با قانون کار داشته باشند، می توانند با هم یا جدا از یکدیگر زندگی می کنند. بی ترس گفت که ازدواج در همه جوامع وجود دارد. منظور از ازدواج این است که یک فرد در یک زن به طور اجتماعی و قانونی اجازه پیدا می کنند تا زندگی مشترک تشکیل دهند و به وظایف همسری خود عمل کنند (زندن، ۲۰۰۷، به نقل از گنجی).

شیوه ها یا راهبردهایی که فرد در مقابله با موارد استرس زا بکار می برد، نقش اساسی در سلامت جسمانی و روانی او ایفا می کند. فشارهای ارزیابی و مقابله تلاشهای شناختی و رفتاری افراد در تفسیر و غلبه بر مشکلات زندگی می باشند (موس و شفر، ۱۹۹۳).