

تأثیر نماز بر ارتقای سلامت روان زندانیان

میثم شیر علیان*

کارشناسی ارشد، روانشناسی بالینی، سازمان زندان‌ها، ندامتگاه تهران بزرگ، تهران، ایران

چکیده

هدف پژوهش حاضر اثر بخشی آموزش مفاهیم و آداب و اسرار نماز بر سلامت روان زندانیان بود. طرح پژوهش از نوع نیمه آزمایشی با طرح پیش‌آزمون و پس‌آزمون است. از میان کلیه زندانیان ندامتگاه تهران بزرگ ۳۰ نفر بصورت تصادفی با نمونه‌گیری در دسترس انتخاب شدند و به مدت ده جلسه تحت آموزش مفاهیم و آداب و اسرار نماز قرار گرفتند. سلامت روان با استفاده از پرسشنامه ۲۸ سوالی سلامت روان اندازه‌گیری شد. نتایج تحلیل واریانس اندازه‌گیری مکرر نشان داد که نشانه‌های بدنی، اضطراب و بی‌خوابی، عملکرد اجتماعی و افسردگی پس از آموزش‌های مرتبط با نماز در زندانیان بهبود پیدا کرد.

کلیدواژه‌ها: نماز؛ سلامت روان؛ زندانیان

مقدمه

افراد آسیب‌پذیر جامعه مانند زندانیان که در محیط‌های ناسالم و پرتنش زندگی می‌کنند، وضعیت کیفیت زندگی مطلوبی نخواهند داشت. طبعاً نگهداری مجرمین و بزه‌کاران در چنین مکانی محدودیت‌های فراوان برای آنان به همراه خواهد داشت و این محدودیت‌ها باعث به وجود آمدن رفتارهای تکانشی و رفتارهای مجرمانه به صورت بالفعل در داخل زندان و گاهی به صورت بالقوه پس از رهایی از بند در اجتماع خواهد شد. از این‌رو توجه به سلامت روان این قشر آسیب‌پذیر اهمیت زیادی دارد. سازمان جهانی بهداشت، سلامت روانی را فرآیند تواناسازی مردم برای بهبود افزایش تسلط بر سلامت‌شان می‌داند و صاحب‌نظران، بهداشت روانی را علم و هنر کمک به مردم برای تغییر شیوه زندگی‌شان به منظور رسیدن به کمال مطلوب سلامتی تعریف می‌کنند (معرفت، ۱۳۸۱). اگرچه گفته می‌شود هیچ فردی در مقابل مشکلات روانی مصونیت ندارد و این خطر ممکن است هر فردی را تهدید کند؛ ولی، باید این واقعیت را پذیرفت که اگر افراد ظرفیت روانشناختی و ایمان قلبی خود را بالا برده و خود را مقاوم سازند، می‌توانند شیوه‌های حل مسئله و رویارویی با مسایل و مشکلات را فرا گرفته و کمک بزرگی در جهت پیشگیری از مبتلا شدن به بیماری‌های روانی داشته باشند (بذرگر و سلیمانی، ۱۳۹۲).

فرهنگ‌ها و جوامع مختلف نیز از دروان باستان تا عصر جدید غالباً بهداشت و سلامتی جسمی و روانی را اموری می‌دانند که به طور مستقیم با اعمال، رفتار و باورهای دینی گوناگون مرتبط است. در دهه‌های اخیر، رویکرد روان‌شناسان و جامعه‌شناسان به دین و معنویت و نقش آن در زندگی آدمی به‌ویژه سلامت روان نیز مورد توجه قرار گرفته است. در این میان، یکی از مهم‌ترین مسائل دین اسلام توجه به بهداشت و سلامت جسمی و روانی است. بعضی از واجبات و محرمات الهی برای تامین سلامتی و پیشگیری از ابتلا به بیماری‌های روانی گفته شده است (معرفت، ۱۳۸۱). قسمت عمده‌ای از بیماری‌های روانی ناشی از غفلت از یاد خدا و پرداختن به مسائل بی‌اهمیت و جزئی زندگی دنیوی است. انسان باید با ارتباط دادن خویش به منبع و سرچشمه هستی و استمداد قلبی از او در سایه دعا و نیایش پیوسته بر قدرت روانشناختی خود بیفزاید و نه تنها بر مشکلات کنونی غلبه کند؛ بلکه، درگامی فراتر و در پرتو ایمان و نیایش به درگاه ذات باری تعالی به پیشرفت‌های شگرفی دست یابد (بذرگر و سلیمانی، ۱۳۹۲). در میان آموزه‌های دینی عبادت و ذکر خدا از جایگاهی ویژه برخوردار است و در ایجاد بهداشت روانی و آرامش افراد نقش اساسی دارد. همان‌گونه که بعضی از بزرگان می‌فرمایند تازمانی که سلامت و بهنجاری اعتقادی حاصل نشود، سلامت روانی هم حاصل نمی‌شود (پناهی، ۱۳۸۶).

نماز عبادتی است که به‌جا آوردن آن، صفتی در روان آدمی پدید می‌آورد که او را از فحشا و منکر باز می‌دارد و آرامش درونی و روانشناختی، باور به قیامت، رعایت عهد، امانت و استواری در شهادت را به آدمی می‌آموزد (آشناور، ۱۳۹۱). یکی از آثار مهم نماز در زندگی ایجاد تعادل روانشناختی است. والدین و دست‌اندرکاران مسائل تربیتی، خواهان تربیت نسلی هستند که همواره در زندگی خود دارای تعادل

* پست الکترونیک نویسنده مسئول: Meysam.aliyan@yahoo.com

روانی باشد و در مواجهه با ناکامی‌ها و نامالایمات زندگی شکیبایی بورزد. دارو و روان‌درمانی می‌تواند درمان‌های موثری برای بیماری‌های روانی از جمله افسردگی و اضطراب باشد؛ اما، بسیاری از افراد با کمک نماز می‌توانند از غم و اندوه ناشی از افسردگی کم کرده و به‌مراتب باعث افزایش سلامت روانشناختی شود (سوارتزربرگ، ۲۰۱۷).

در واقع، اعمال مذهبی در بالا بردن سطح بهداشت روانی فرد، کاهش افسردگی، به دست آوردن عزت نفس و خشنودی در روابط فردی و اجتماعی موثر است. پژوهشگران نشان دادند افرادی که برای دیگران دعا می‌کنند کمتر دچار تأثیرات منفی ناشی از استرس می‌شوند (روتلدگ، ۲۰۱۴). در مطالعه موسوم به "بررسی عمومی جامعه آمریکا" که در سالهای ۱۹۷۲ تا ۱۹۷۷ در مرکز ملی پژوهش‌های تئوریک انجام گرفت مشخص شد که اگر پای بندی دین را صرف نظر از نوع دین به دو نوع قوی و ضعیف دسته بندی کنیم، آنان که پای بندی قوی به دین دارند رضایت بالاتری نیز از سلامتی خود دارند.

پژوهش‌های متعددی در جوامع مختلف تاثیر نماز بر سلامت روان را مورد بررسی قرار داده‌اند. شیرعلیان (۱۳۹۶) در پژوهشی به مطالعه تاثیر نماز و آموزه‌های دینی بر سلامت روان زندانیان پرداخت که نتایج نشان داد که زندانیانی که در کلاس‌های آموزشی نماز و آموزه‌های دینی شرکت کردند نسبت به گروه کنترل، از سلامت روان بالاتری برخوردار بودند. در پژوهشی که در زندان مراغه انجام گرفت، به بررسی رابطه میان باورهای مذهبی و گرایش به اعتیاد پرداخته شد. نتایج نشان داد که میزان گرایش به اعتیاد در زندانیان ملتزم به اعتقادات اسلامی نسبت به زندانیان غیرملتزم به اعتقادات اسلامی به صورت معنی‌داری کمتر است (به نقل از گلی نژاد و همکاران، ۱۳۹۲). در یک مطالعه مالیتی و همکاران (۱۹۹۹)، با بررسی جهت‌گیریهای دینی و رابطه آن با سلامتی روانی دریافتند که دینداری فردی در جهت گیری درونی نسبت به دین، همبستگی مثبتی با سلامتی روانی و عزت نفس دارد (گرانچر، ۲۰۰۰). تکرار اعمال دینی به صورت فردی مانند دعا و نماز، بیش از جهت‌گیری کلی نسبت به دین در سلامتی روانی نقش دارد. همچنین، ۶۰٪ نمونه‌های مورد آزمون که دارای نگرش و اعتقادات دینی بودند مقابله موثرتری با مشکلات داشته و سطح افسردگی کم تری داشتند (به نقل از آربن، ۱۳۸۰).

با توجه به این‌که زندان جدا از عامل بازدارندگی در برخی مواقع شخصیت فرد مجرم را مستعد کزروی‌ها و مفسده‌های مضاعف می‌کند، هر اندیشه و اقدامی که بتواند به بازسازی و اصلاح شخصیت زندانیان، میزان و کاهش فراوانی ارتکاب مجدد به بزهکاری و جرم و جنایت کمک کند، حائز اهمیت است. در این میان، یکی از موثرترین اقدامات توجه به مسائل معنوی است. پژوهش‌ها نشان دادند اغلب کسانی که دچار بزه و تخلف می‌شوند و به زندان می‌افتند، نسبت به آموزه‌های دینی پایبند نیستند و در اعمال دینی دچار کمبود هستند. از این رو باید به تقویت باورهای دینی و بعد معنوی زندانیان توجه ویژه‌ای کرد (اسلامی، ۱۳۹۰).

ز آن‌جا که انسان در نماز با همه اعضای بدن و حواس خود متوجه خدا می‌شود، از همه اشتغالات و مشکلات زندگی روی بر می‌گرداند و به هیچ‌چیز جز خدا و آیات قرآن که در نماز به زبان می‌آورد فکر نمی‌کند؛ همین حالت روی‌گردانی کامل از مشکلات زندگی نیندیشیدن به آن در میان نماز موجب آرامش و سلامت روان شده و در کنار اندیشیدن به این اصل که خداوند ناظر اعمال ما در همه حال و نیز شنوای قادر به حل تمام گرفتاری‌ها و نیز توبه‌پذیری مهربان است، از ارتکاب به بزه و جرم جلوگیری می‌کند. و از آن‌جا که تاثیر آموزه‌های دینی بر سلامت روان زندانیان کمتر مورد توجه قرار گرفته است، پژوهش حاضر را با هدف مطالعه تاثیر آموزش مفاهیم و آداب و اسرار نماز بر سلامت روان زندانیان انجام دادیم.

روش

شرکت‌کنندگان

پژوهش حاضر از نوع نیمه آزمایشی با طرح پیش آزمون-پس آزمون است. جامعه آماری این تحقیق شامل کلیه زندانیان ندامتگاه مرکزی تهران بزرگ بود که از این جامعه ۳۰ نفر از زندانیانی که به جرم سرقت در زندان به‌سر می‌برند انتخاب شدند.

ابزار

پرسشنامه سلامت روان کلدبرگ: این پرسشنامه از جمله ابزارهای غربالگری اختلالات روانی است که به‌صورت فرم‌های ۱۲، ۲۸، ۳۰ و ۶۰ در دسترس است. در این پژوهش از فرم ۲۸ سوالی آن استفاده شد که این پرسشنامه دارای چهار زیر مقیاس: نشانه‌های جسمانی، اضطراب و بی‌خوابی اختلال عملکرد اجتماعی و افسردگی است. شیوه نمره گذاری این آزمون به روش لیکرتی می‌باشد که گزینه‌ها به صورت (۰ تا ۳) نمره گذاری می‌شوند.

نتایج فراتحلیل نشان دادند که متوسط حساسیت این پرسشنامه برابر با ۰/۸۴ و متوسط ویژگی آن برابر ۰/۸۲ است (فتحی آشتیانی، ۱۳۹۰). پرسشنامه حاضر استاندارد بوده و در جمعیت‌های مختلف در ایران و کشورهای مختلف هنجاریابی شده است. در یک مطالعه

این پرسشنامه همزمان با یک آزمون موازی (MHQ) سنجیده شد که ضریب همبستگی دو آزمون ۰/۵۵ محاسبه گردید و ضرایب همبستگی بین خرده آزمون‌های این پرسشنامه با نمره کل بین ۰/۷۲ تا ۰/۸۷ بود که بیانگر اعتبار بالایی آن می باشد. مقدار آلفای محاسبه شده برای کل گویه های این پرسشنامه در پژوهش حاضر ۰/۹۰ محاسبه شد (تقوی، ۱۳۸۷).

شیوه اجرا

در این تحقیق نمونه‌ها به صورت در دسترس از بین جامعه آماری انتخاب شدند و افراد توسط یک روحانی در کلاس آداب و اسرار نماز به مدت ۱۰ جلسه یک ساعته تحت تعلیم قرار گرفتند.

نتایج

در جدول ۱ فراوانی، میانگین، انحراف استاندارد گزارش شده است. نتایج نشان داد که نشانه های بدنی، اضطراب و بی خوابی، اختلال در عملکرد اجتماعی و افسردگی در پس آزمون کاهش یافت.

جدول ۱				
میانگین و انحراف استاندارد				
متغیر	اوانی	میانگین	انحراف استاندارد	
نشانه های بدنی	۳۰	پیش آزمون	۴/۷۴	۱/۰۳
	۳۰	پس آزمون	۳/۴۱	۶/۳۶
اضطراب و بی خوابی	۳۰	پیش آزمون	۴/۳۷	۱/۴۱
	۳۰	پس آزمون	۳/۲۰	۶/۷۳
اختلال در عملکرد اجتماعی	۳۰	پیش آزمون	۶/۴۵	۱/۰۴
	۳۰	پس آزمون	۵/۰۱	۹/۱۳
افسردگی	۳۰	پیش آزمون	۶/۸۳	۱/۳۲
	۳۰	پس آزمون	۳/۸۹	۳/۸۶

نتایج آزمون چند متغیری MANOVA اثر متغیرها بر گروه های پژوهش را تایید می کند. در جدول ۲ اثرات بین متغیرها در پیش آزمون و پس آزمون گزارش شده است. نتایج بدست آمده از هر یک از متغیرها پژوهش بدین شرح است نشانه های بدنی $F=۱۳/۸۰۴$ ، اضطراب و بی خوابی $F=۵۵/۳۷۷$ ، اختلال در عملکرد اجتماعی $F=۰/۷۵۸$ ، افسردگی $F=۴۲/۶۷۰$. نتایج آزمون های آماری نشان داد که نماز در نشانه های بدنی، اضطراب و بی خوابی، اختلال در عملکرد اجتماعی و افسردگی اثر گذار است.

جدول ۲					
آزمون اثرات درون گروهی در پیش آزمون و پس آزمون					
متغیرها	مجذور میانگین	df	F	sig	مجذور اتا
نشانه های بدنی	۲۳۶/۰۱۷	۱	۱۳/۸۰۴	۰/۰۰۰	۰/۱۹۲
اضطراب و بی خوابی	۸۱۴/۰۱۷	۱	۵۵/۳۷۷	۰/۰۰۰	۰/۴۸۸
اختلال در عملکرد اجتماعی	۲۵/۳۵۰	۱	۰/۷۵۸	۰/۳۸۷	۰/۰۱۳
افسردگی	۱۳۱۶/۰۱۷	۱	۴۲/۶۷۰	۰/۰۰۰	۰/۴۲۴

بحث و نتیجه گیری

این پژوهش با هدف تاثیر نماز بر سلامت روان زندانیان در ندامتگاه تهران بزرگ انجام شد. نتایج نشان داد آموزش مفاهیم، آداب و اسرار نماز بر کاهش نشانه های جسمانی زندانیان تاثیر بسزایی داشت و منجر به ارتقای سلامت روان آنان شد. این نتایج با شیرعلیان (۱۳۹۶)، پرسمن و همکاران (۱۹۹۲)، گرانیچر (۲۰۰۰) همسو و منطبق است. در تبیین این متغیر می توان گفت که زندانیان در مدت حبس

در زندان دچار ناراحتی‌های روانی می‌شوند که گاهی این ناراحتی‌ها را با نشانه‌های بیماری جسمانی بروز می‌دهند، از آنجا که نماز افراد را از لحاظ جسمانی نیز درگیر می‌کند، به نظر می‌رسد کسانی که خود را با نماز همسو کرده از سلامت جسمانی و روانی بهتری برخوردار باشند. همچنین نتایج حاکی از آن بود که آموزش مفاهیم نماز و آداب و اسرار آن بر کاهش اضطراب و بی‌خوابی زندانیان تاثیر گذاشته است که با نتایج شیرعلیان (۱۳۹۶)، میری و همکاران (۱۳۹۵) و مالتبی و همکاران (۱۹۹۹) منطبق و همسو است. به نظر می‌رسد فضای زندان خود به تنهایی منجر به ایجاد اضطراب و به تبع بی‌خوابی در زندانیان می‌شود. از این‌رو، کسانی که در زندان خود را با نماز مانوس کرده و به تقویت رابطه خود با خداوند می‌پردازند، اضطرابشان کاهش می‌یابد و به تبع خوابشان بهتر می‌شود. همان‌گونه که در مبانی دینی نیز تاکید شده است یاد خدا آرامش‌بخش قلب‌ها است، با خواندن نماز این افراد نگرانی‌هایشان کمتر شد.

از سوی دیگر، این فرضیه نیز تایید شد که آموزش مفاهیم آداب و اسرار نماز در بهبود و ارتقای عملکرد اجتماعی زندانیان تاثیر دارد که با نتایج شیرعلیان (۱۳۹۶) و مالتبی و همکاران (۱۹۹۹) همسو بوده است. محیط زندان با توجه به جمعیت ساکن در آن که اکثر افراد دارای مشکلات اجتماعی و رفتاری هستند، چالش‌های فراوانی برای فرد زندانی به همراه دارد. از آنجا که آموزه‌های نماز به آرامش افراد کمک می‌کند و آن‌ها را به سعه‌ی صدر دعوت می‌نماید، منجر می‌شود تا افراد در برابر چالش‌های پیش‌رو تامل و صبر بیشتری مواجه شوند در نتیجه عملکرد اجتماعی آن‌ها نیز بهبود می‌یابد.

در نهایت، نتایج حاکی از آن بود که آموزش مفاهیم نماز و آداب و اسرار آن بر کاهش افسردگی زندانیان تاثیر بسزایی گذاشته است که این نتایج با نتایج میری و همکاران (۱۳۹۵)، شیرعلیان (۱۳۹۶)، گرانچر (۲۰۰۰)، مالتبی و همکاران (۱۹۹۹) منطبق و همسو بوده است و در تبیین این نتایج می‌توان گفت با توجه به این که زندان به دلایل گوناگون از جمله دوری از خانواده و عزیزان و اجتماع می‌تواند زمینه‌ساز حالات و هیجانات منفی شود و افراد را دچار غم و اندوه کند. وقتی افراد از طریق نماز خود را در پناه خداوند قرار می‌دهند و همه گرفتاری‌های زندگی‌شان را به خالق یگانه می‌سپارند، احساسات مثبت و امیدواری در آن‌ها ایجاد شده که خود باعث کاهش افسردگی می‌شود.

نتایج این پژوهش کاربردی می‌تواند برای سازمان و مدیران زندان‌ها مفید باشد. لذا، به مدیران و روسای زندان‌ها پیشنهاد می‌شود جهت ارتقای سطح سلامت روانی زندانیان به مسائل دینی از جمله نماز به‌خصوص نماز جماعت و کلاس‌های آموزشی قرآن و آموزه‌های دینی بیشتر پرداخته شود. زیرا، این‌گونه آموزش‌ها و کلاس‌ها در سلامت روان زندانیان تاثیر مثبت گذاشته و وقتی فرد زندانی از سلامت روانی خوبی برخوردار باشد، در مقابل تنش‌های داخل زندان می‌تواند تصمیم درست را بگیرد و از آسیب به خود و سایر زندانیان و زندان جلوگیری کند که این امر نیز هم برای خود فرد و هم سیستم زندانبانی مفید خواهد بود. از جمله محدودیت‌های این پژوهش این است که فقط زندانیان تهران بزرگ مورد مطالعه قرار گرفتند و امکان مقایسه با دیگر استان‌ها نیست. همچنین، جامعه آماری فقط زندانیان مرد را شامل می‌شد که پیشنهاد می‌شود تاثیر آموزه‌های دینی برای زندانیان زن نیز مورد مطالعه قرار گیرند. زیرا، ممکن است نمودهای آن در جامعه زنان متفاوت باشد.

منابع

- آرین، سیده خدیجه (خرداد و تیر ۱۳۸۰). *رابطه دینداری و روان‌درستی*. اولین همایش بین المللی نقش دین در بهداشت روان. تهران: دانشگاه علوم پزشکی ایران.
- آشناور، مهدی (۱۳۹۱). نقش نماز در تکامل انسان. *ماهنامه پیوند*، ۳۹۸، ۲۹-۲۸.
- اسلامی، طاهره (۱۳۹۰). آثار و پیامدهای روانشناختی اقامه نماز بر روی زندانیان. *مجله اصلاح و تربیت*. تهران: انتشارات راه تربیت.
- بذرگر، محمد حسن و سلیمانی سروستانی، لیلا (۱۳۹۲). نقش نماز در تقویت بهداشت روانی. *مجله پیوند*، ۴۰۹، ۳۰-۲۷.
- پناهی، علی‌احمد (۱۳۸۶). نقش نماز در آرامش روان. فصلنامه روانشناسی در تعامل با دین، ؟، ...-... .
- تقوی، محمدرضا (۱۳۸۷). *هنجاریابی پرسشنامه سلامت عمومی (GHQ) بر روی دانشجویان دانشگاه شیراز*. دوماهنامه علمی - پژوهشی دانشور رفتار، ۱۵، ۱-۱۲.
- جلیلووند، محمد امین (۱۳۷۵). بررسی رابطه نماز با اضطراب در دانش آموزان دبیرستانی شهر تهران. *فصلنامه معرفتی در دانشگاه اسلامی*، ؟، ۶۸-۶۱.
- حسن پور، علی (۱۳۸۹). نقش تلاوت قرآن و نیایش در بهبودی بیماری. ماهنامه شفا. تهران: مرکز قرآن و عترت وزارت بهداشت .
- راشدی، حمید (۱۳۸۰). *نمازشناسی*. تهران: انتشارات مهر.
- شیرعلیان، میثم (آذر ۱۳۹۶). *تاثیر نماز و آموزه های دینی بر سلامت روان زندانیان ندامتگاه تهران بزرگ*. دومین کنگره ملی نماز و سلامت روان. تهران: دانشگاه الزهرا.
- طباطبائیان، قاسم (۱۳۸۸). *اسرار فواید پزشکی نماز شب*. تهران: انتشارات گلها.
- طهماسبی‌پور، نجف و کمانگری، مرتضی (۱۳۷۵). *بررسی ارتباط نگرش مذهبی با میزان سلامت روان در بیماران*. پایان نامه دکترای پزشکی. دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی ایران.

عادلزاده، محمدرضا (۱۳۹۱). تاثیر نماز برای داشتن نسلی با تعادل روحی و روانی. ماهنامه پیوند، ۳۰، ۳۹-۴۰.
فتحی‌آشتیانی، علی (۱۳۹۰). *آزمونهای روانشناختی/ارزشیابی شخصیت و سلامت روان*. تهران: انتشارات بعثت.
کریمی، هادی (۱۳۸۱). چکیده‌ای از مباحث اولین همایش نقش دین در بهداشت روان. فصلنامه دانشگاه آزاد/اسلامی، ۷۹-۸۱.
گلی‌نژاد، محمد و اقبالی، اسماعیل و موسی‌زاده، ابراهیم (۱۳۹۲). بررسی رابطه میان باورهای مذهبی با گرایش به اعتیاد در میان مددجویان زندان مراغه، ماهنامه اصلاح و تربیت، ۳۹-۳۲.

Granacher, (2000). *Emotional intelligence and the impacts of morality*. Retrieved Eorworld wideweb.
Levin, J. S., et al (2002). *God faith and health*. New York: Jon Wiley & Sons.
Routledge, C. (2014). Five Scientifically Supported Benefits of Prayer: A Psychological Resource (Essays in Social Psychology).
Swartzberg, J. (2017). The Power of Prayer for Mental Health. <https://www.healthafter50.com/mental-health/article/the-power-of-prayer-for-mental->