

مجله روان شناسی اجتماعی

سال دهم، شماره ۳۸، بهار ۱۳۹۵

صفحات مقاله: ۲۱-۱۱

تاریخ وصول: ۹۴/۸/۱ - تاریخ پذیرش: ۹۵/۲/۲

## رابطه‌ی دعا و توکل به خدا با استرس شغلی در کارکنان

مهرداد افشون<sup>۱\*</sup>

بطول دارایی فتح آباد<sup>۲</sup>

### چکیده

پژوهش حاضر با اهداف بررسی رابطه دعا و توکل به خدا با استرس شغلی انجام گرفت. جامعه‌ی آماری پژوهش حاضر شامل تمامی کارکنان یک سازمان صنعتی در شهر اهواز بود که تعداد ۱۵۰ نفر از آن‌ها از طریق روش نمونه‌گیری تصادفی ساده انتخاب شدند. کلیه‌ی شرکت‌کنندگان در پژوهش پرسشنامه‌های استرس شغلی، دعا و توکل به خدا را تکمیل نمودند. داده‌ها با استفاده از نرم‌افزار SPSS ویراست ۲۱ مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفتند. نتایج حاصل نشان داد که بین دعا و توکل به خدا با استرس شغلی رابطه منفی و معنی‌دار وجود دارد. همچنین نتایج حاصل از رگرسیون چندگانه به روش گام به گام نشان داد که بین دعا و توکل به خدا با استرس شغلی رابطه چندگانه وجود دارد و این دو متغیر ۱۳/۶٪ از واریانس استرس شغلی را پیش‌بینی می‌کنند.

واژه‌های کلیدی: استرس شغلی، دعا، توکل به خدا

۱. گروه معارف اسلامی، واحد اهواز، دانشگاه آزاد اسلامی، اهواز، ایران

۲. دانشجوی کارشناسی ارشد روانشناسی تربیتی دانشگاه آزاد اسلامی واحد اهواز

## مقدمه

یکی از معضلات اساسی در طی چند دهه اخیر به دنبال تحولات جوامع و روی آوردن به زندگی مدرن، انسان‌ها را در معرض خطر قرار داده است. پدیده استرس است (مولایی، محمدی، زمانزاده، دادخواه، مولوی و همکاران<sup>۱</sup>، ۲۰۱۱). استرس جزء لاینفک زندگی امروزی است و اگر در محیط کاری و در ارتباط با عوامل محیط کاری و یا به دنبال تغییر در فعالیت‌های کاری همچون فناوری جدید یا تغییر اهداف، به وجود آید بیانگر استرس شغلی است (لاس<sup>۲</sup>، ۲۰۱۰؛ مارک و اسمیث<sup>۳</sup>، ۲۰۱۰). استرس یا فشار روانی شایع‌ترین، فراگیرترین و مخرب‌ترین نیروی موجود در جامعه امروزی است که بخش مهمی از آن ناشی از شغل آن‌هاست (کاظمی و آرام<sup>۴</sup>، ۲۰۱۲). طبق تعارف، استرس شغلی پاسخ‌های جسمانی و هیجانی زیان‌آور افراد است که در شرایطی که نیازهای شغلی با توانایی‌ها، منابع و یا نیازهای کارکنان تطابق نداشته باشد، روی می‌دهد (ارجمند، کاشانی‌نیا، حسینی و رضاسلطانی<sup>۵</sup>، ۲۰۱۲).

استرس شغلی می‌تواند در کاهش بهره‌وری، انگیزه‌ها و مهارت‌ها انعکاس یابد و میزان بالای آن می‌تواند منجر به قصد ترک از کار و رفتارهای ستیزه‌گرانه گردد (بارانده، شفیع‌آبادی و قدسی<sup>۶</sup>، ۲۰۱۰). از نشانه‌های استرس شغلی می‌توان به نشانه‌های روانی، جسمانی و رفتاری اشاره کرد. نشانه‌های روانی آن دسته از مشکلات عاطفی و شناختی هستند که بر اثر ناراحتی‌های ناشی از استرس شغلی بروز می‌کنند؛ مانند: نارضایتی از شغل، افسردگی، اضطراب، احساس ناکامی، انزوا و بی‌زاری. نشانه‌ها و عوارض جسمانی را مشکل‌تر می‌توان تشخیص داد، زیرا به دشواری می‌توان فهمید که این ناخوشی‌ها تا چه اندازه صرفاً معلول شغل و چه اندازه نتیجه دیگر جنبه‌های زندگی هستند. از جمله این نشانه‌ها و عوارض می‌توان به سردرد، برخی بیماری‌های قلبی و عروقی، اختلال خواب و برخی ناراحتی‌های تنفسی اشاره کرد، برخی از نشانه‌های رفتاری نیز عبارتند از خودداری از کار کردن، مصرف روزافزون دارو، پرخوری یا بی‌اشتهایی (راس و آلتیمر<sup>۷</sup>، ۲۰۰۷). از عواقب دیگر استرس شغلی تاثیر منفی آن بر خانواده و زندگی خانوادگی است و این به معنای آن است که نتایج استرس به محیط کار محدود نمی‌شوند و متعاقباً این اثر به دیگر محیط‌های زندگی نیز منتشر می‌شود، بنابراین می‌توان گفت استرس شغلی با تاثیر گذاشتن بر مشکلات خانوادگی، بهداشت روانی و بیکاری می‌تواند کل جامعه را تحت تاثیر قرار دهد (کولفیلد، چنگک، دولار و الشوگک<sup>۸</sup>، ۲۰۰۴).

پژوهش‌های زیادی وجود دارد که نشان می‌دهد استرس‌های شغلی از جمله عوامل نیرومند

1. Molaie, et al.
2. Lath
3. Mark & Smith
4. Kazemi & Aram
5. Arjmand, Kashaninia, Hosseini&Rezasoltani
6. Barandeh, Shafieabadi&GHodsee
7. Ras&Altaymer
8. Caulfield, Chang, Dollard &Elshaug

به وجود آورنده حوادث شغلی به حساب می‌آیند، به عنوان مثال نوریسو همکاران در مطالعه خود مشاهده کردند که ارتباط معناداری میان حادثه‌دیدگی کارکنان و سطح استرس آن‌ها وجود دارد (نوریس، متسوز و رایدا، ۲۰۰۰). طی یکبررسی در انگلستان مشخص شد که بیش از ۵۰۰ هزار نفر از شاغلین این کشور از استرس‌های شغلی رنج می‌برند و این مساله دومین علت غیبت از کار است (جونز و برایتاین<sup>۲</sup>، ۱۹۹۸). ارتباط شناخت استرس‌های شغلی و عوامل تولید کننده آن از این بابت اهمیت بیشتری پیدا می‌کند که می‌تواند سلامت جسمی و روانی نیروی کار را مورد تهدید قرار دهد و کارکرد جدی برای عملکرد و بهره‌وری سازمانی به حساب می‌آید، افزون بر همه این مشکلات، بار اقتصادی ناشی از استرس‌های شغلی است که امروزه به صورت جدی بر دوش جوامع سنگینی می‌نماید (گریفاین و مورهد<sup>۳</sup>، ۲۰۱۱؛ کاواکامی، اراکی و کاواشیمای<sup>۴</sup>، ۱۹۹۰).

در مطالعه‌ای که به منظور بررسی استرس شغلی در آموزشگاه‌های نظامی در استان تهران صورت پذیرفت، علت اصلی استرس در نیروی کار عواملی مدیریتی و اقتصادی همچون حجم زیاد کاری در مدت زمان کم، روابط میان مدیران و نیروی کاری معرفی شد (حسین پورفرد، رعفتی و بابامحمودی<sup>۵</sup>، ۲۰۱۳). نتایج پژوهش‌های متعدد در مورد استرس شغلی بیانگر آن است که وقتی که فرد همواره از وقوع احتمالی اشتباه در کار در اضطراب و تشویش دائم بوده و فکر می‌کند که نمی‌تواند مشکلاتش را با مسئولین بالاتر مطرح کند، اعتماد به نفس خویش را در انجام وظایف محوله از دست داده و در پی احساس حقارت، دچار افسردگی می‌گردد، که آن نیز به نوبه خود بر چرخه معیوب استرس شغلی و کاهش کارایی دامن خواهد زد (خاتونی، ملاحسنی و خوئیها<sup>۶</sup>، ۲۰۱۱). اما راه کارهایی برای مقابله با استرس وجود دارد که از جمله آن‌ها می‌توان به توکل به خدا اشاره کرد. امروزه جدیدترین علم، یعنی روانپزشکی همان چیزهایی را تعلیم می‌دهد که پیامبران تعلیم می‌دادند، زیرا پزشکان روحی دریافته‌اند که دعا و نماز و ایمان محکم، نگرانی، تشویش، هیجان و ترس را که موجب بسیاری از ناخوشی‌هاست، برطرف می‌سازد (کارنگی<sup>۷</sup>، ۱۳۸۵). مطالعات تاریخی گواه آن است که نیایش و دعا به عنوان یک واقعیت موجود در جهان هستی، از بدو خلقت انسان مطرح بوده و مردم برای نیل به کمال از آن استفاده می‌کرده‌اند (کاظمیان مقدم و مهرابی زاده هنرمند، ۱۳۸۸). ایمان در ارتباط مستمر با تنها منبع و مبدأ قدرت عالم هستی شکل می‌گیرد که این در مرحله فکر و روح و جان انسان است (محتشمی، ۱۳۸۶). البته این افکار، زمانی به انسان عزت و سربلندی می‌دهد که ریشه‌ای صحیح،

1. Norris, Matthews & Riad
2. Jones & Mritain
3. Griffin & Moorhead
4. Kawakami, Araki & Kawashima
5. Hoseinpoufard, Rafati & Babamahmoudi
6. Khatoni, Mlahasani & Khoeniha
7. Karengi

اعمالی صالح و نیتی پاک داشته باشد. اصولاً ایمان تأثیر بسزایی در نفس انسان دارد، چرا که اعتماد نفس و قدرت او را بر صبر و تحمل سختی‌های زندگی افزایش داده و احساس امنیت و آرامش را در نفس او مستقر ساخته و در درونش آسودگی خاطر به وجود می‌آورد (عثمان نجاتی، ۱۳۶۷).

ویلیام جیمز<sup>۱</sup> معتقد است در ایمان به خدا نیروی خارق العاده‌ای وجود دارد که نوعی قدرت معنوی به انسان می‌بخشد و در تحمل سختی‌های زندگی به او کمک می‌کند (کارنگی، ۱۳۸۵). داشتن معنا و هدف در زندگی، احساس تعلق به منبعی والا، امید به کمک خدا در شرایط مشکل‌زای زندگی و بهره‌مندی از حمایت‌های اجتماعی و معنوی، از جمله منابعی هستند که افراد مذهبی با بهره‌گیری از آن‌ها می‌توانند در رویارویی با حوادث فشارزای زندگی، آسیب کمتری را متحمل شوند (جیبوند، ۱۳۸۷). قرآن کریم، در سوره طلاق می‌فرماید: هر کس پرهیزکاری کند، خداوند راه خروجی برای رهایی وی از مشکلات قرار می‌دهد و از طریقی که گمان ندارد روزیش را می‌رساند، و هر کس بر خدا اعتماد کند و کار خود به وی واگذارد، خدا برای او کفایت است. همانا خدا فرمان خویش را به نتیجه می‌رساند و آنچه را که بخواهد تخلف ندارد (سوره طلاق: ۲ و ۳). توکل بر خدا که منبع فناپذیر قدرت و توانایی است، موجب افزایش مقاومت انسان در برابر مشکلات و حوادث سخت زندگی می‌شود (سوره آل عمران: ۱۳۷). توکل بر خدا، آثار فراوانی دارد، از جمله: ۱. آنکه بر خداوند توکل نماید: اولین نتیجه آن، خودکفایی و عدم نیاز به غیر است، ۲. آنکه بر خداوند توکل نماید: تنها از او درخواست چیزی می‌نماید و او نیز جواب مثبت خواهد داد، ۳. آنکه بر خداوند توکل نماید: برای برآوردن تقاضای افراد نیازمند، به خدا قرض الحسنه می‌دهد و او آن را بهتر و بیشتر پس دهد، ۴. آنکه بر خداوند توکل نماید: شکرگذار اوست و خدا را یاور خویش می‌بیند (شاملی و بنائیان اصفهانی، ۱۳۸۸). در دیدگاه اسلام، مذهب چارچوب جهانبینی است که تلاش‌ها، خلاقیت‌ها و تفکرات بشری در داخل آن شکل گرفته یا باید شکل بگیرد (نصر، ۱۳۸۵). مذهب، سیستم سازمان یافته‌ای از باورها؛ شامل سنت، ارزشهای اخلاقی، رسوم و مشارکت در یک جامعه دینی برای اعتقاد راسخ‌تر به خدا یا قدرت برتر است (والش<sup>۲</sup>، ۲۰۰۹). اعتقادات مذهبی با سرنوشت انسان پیوند خورده و جوشش‌های این عقاید در قلب انسان، اصول دیگر زندگی انسان را عمیقاً تحت تأثیر قرار می‌دهد (یوآخیم<sup>۳</sup>، ۱۳۸۲). جنبه‌های معنوی مذهب با تمرکز بر روی هیجانات مثبت، ممکن است با روابط گرم و افزایش حمایت اجتماعی رابطه داشته باشد که هر دو آن‌ها باعث افزایش سطح سلامت روانی فرد می‌شود (وایلات<sup>۴</sup>، ۲۰۰۸). قرآن، امنیت و آرامشی را که ایمان در نفس مؤمن ایجاد می‌کند چنین توصیف می‌فرماید: «آری، آنها که ایمان آوردند و

1. James
2. Walsh
3. Yoakhim
4. Vaillat

ایمان خود را با شرک نیامیختند، امنیت، مال آنهاست و آنها هدایت یافتگاناند» (سوره انعام: ۸۲).

از طرف دیگر دعا نیز متغیر دیگری است که با استرس شغلی رابطه دارد. دعا رابطه مستقیم انسان با خداست، خدا را صدازدن و پاسخ شنیدن است. دست نیاز به سوی وی دراز کردن و از عالم غیب هدیه گرفتن است. دعا یک برنامه تربیتی و انسان‌ساز است (سوره آل اسحاق، ۱۳۷۵). توصیه می‌شود که هر مسلمان و هر انسانی رو به سوی خدا داشته باشد و دل به اجابت دعا ببندد و از رحمت الهی دلسرد نگردد. "ولاتیسوا من روحالله انه لاییس من روحالله الا القوم الکافرون" و از رحمت الهی مأیوس نشوید، همانا کسی جز اهل کفر از رحمت الهی مأیوس نگردد (سوره یوسف، ۸۷). دعا از یک نظر عملی مستقل، عبادتی گرانبهاست که از آن به عنوان وسیله برآمدن خواسته‌ها، سبب رسیدن به هدف‌ها یاد شده است. اخیراً بسیاری از پژوهشگران اثربخشی استفاده از دعا را افزون بر درمان‌های رایج برای حالت‌هایی مانند افسردگی، می‌بارگی و سایر وابستگی‌های دارویی، مشکلات زناشویی و بیماری‌های قلبی مورد بررسی قرار داده و آن را سودمند گزارش نموده‌اند. کوئینگ<sup>۱</sup> (۱۹۹۰) بر این باور است که انواع دعا و مراقبه می‌تواند تأمین‌کننده سلامتی باشند. میلر<sup>۲</sup> (۱۹۹۹) بر این باور است که دعا به فرد کمک می‌کند تا از موقعیت‌های دشوار به آسانی بگذرد.

با توجه به اینکه تاکنون تحقیقی تحت این عنوان انجام نشده لازم دیدیم که به بررسی رابطه‌ی توکل به خدا و دعا با استرس شغلی در کارکنان یک سازمان در شهر اهواز بپردازیم. لذا در این تحقیق به دنبال پاسخگویی به فرضیه‌های زیر هستیم:

۱) بین دعا و توکل به خدا با استرس شغلی رابطه منفی وجود دارد.

۲) بین دعا و توکل به خدا با استرس شغلی رابطه چندگانه دارد.

## روش

روش آماری پژوهش حاضر شامل کلیه کارکنان یک شرکت صنعتی بود که تعداد ۱۵۰ نفر از طریق روش نمونه‌گیری تصادفی ساده به عنوان نمونه انتخاب شدند.

## ابزار پژوهش

پرسشنامه استرس شغلی: در پژوهش حاضر جهت سنجش استرس شغلی از پرسشنامه استرس شغلی ا هوس و ریزو<sup>۳</sup> (۱۹۷۲) استفاده شد. این پرسشنامه ۶ ماده دارد و پاسخ‌های آن براساس لیکرت ۶ درجه‌ای از ۱ برای (کاملاً مخالفم) تا ۵ برای (کاملاً موافقم) نمره‌گذاری می‌شود. مقدار آلفای کرونباخ برای این پرسشنامه در تحقیقات قبلی مورد تأیید قرار گرفته است. ضریب

1. Koenig
2. Miller
3. House & Rizzo

پایایی این مقیاس با آلفای کرونباخ  $0/88$  بدست آمده است (بروکس، مونیون، هوچوارتر و فریس، ۲۰۰۹). در پژوهش حاضر جهت سنجش ضریب پایایی این پرسشنامه از روش آلفای کرونباخ استفاده شد که میزان  $0/713$  به دست آمد.

**پرسشنامه توکل به خدا:** در پژوهش حاضر جهت سنجش توکل به خدا از پرسشنامه استاندارد توکل استفاده شد. این پرسشنامه ۲۴ ماده دارد و پاسخ‌های آن براساس لیکرت ۴ درجه‌ای از ۱ برای (کاملاً مخالفم) تا ۴ برای (کاملاً موافقم) نمره گذاری می‌شود. پایین‌ترین نمره کسب شده توسط آزمودنی ۲۴ و بیشترین آن ۹۶ می‌باشد. این آزمون برای گروه‌های زنان، میانگین  $65/91$  و انحراف معیار  $15/14$  و برای گروه‌های مردان میانگین  $67/09$  و انحراف معیار  $10/07$  را دارد. شاخص میزان توکل یک آزمون هنجار مرجع است (نجائیان، ۱۳۸۵). گروه ۲۷۳ نفری زن و مرد در شهر مشهد استفاده شده است (میری و همکاران، ۱۳۸۶). در پژوهش حاضر جهت سنجش ضریب پایایی این پرسشنامه از روش آلفای کرونباخ استفاده شد که میزان  $0/843$  به دست آمد.

**پرسشنامه دعا:** در پژوهش حاضر جهت سنجش دعا از پرسشنامه‌ای که در سال ۱۹۹۱ توسط پولوما و پندلتون تهیه شده و در سال ۱۹۹۱ توسط مراویگلیا<sup>۱</sup> (۱۹۹۹) مورد تجدید نظر قرار گرفته بود، استفاده شد. قسمت اول این پرسشنامه شامل ۱۷ سؤال در مورد تناوب آداب دعا کردن می‌باشد که به صورت لیکرت ۷ گزینه‌ای از مطمئن نیستم تا بطور مداوم انجام می‌دهم دسته بندی شد. "مطمئن نیستم" نمره ۱ و "بطور مداوم انجام می‌دهم" نمره ۷ و دامنه نمرات آن بین ۱۱۹-۱۷ بود. ۹ سؤال در مورد تجربه قبلی دعا بود که به صورت لیکرت ۷ گزینه‌ای از "مطمئن نیستم" تا "به طور مداوم" دسته‌بندی شد و به گزینه "مطمئن نیستم" نمره ۱ و "به طور مداوم" نمره ۷ اختصاص داده شد. ۶ سؤال آخر نگرش بیماران را نسبت به دعا اندازه‌گیری کرد. پاسخ این سؤالات به صورت لیکرت ۷ گزینه‌ای از "کاملاً مخالفم" تا "کاملاً موافقم" طبقه‌بندی شده بود که گزینه "کاملاً مخالفم" نمره ۱ و "کاملاً موافقم" نمره ۷ کسب می‌نمود. پایایی سه بخش پرسشنامه تناوب دعا یعنی آداب دعا کردن، تجارب قبلی دعا و نگرش نسبت به دعا به تریب با ضریب  $0/78$ ،  $0/75$  و  $0/72$  توسط مراویگلیا تعیین گردید (مراویگلیا، ۱۹۹۹). در ایران نیز پس از ترجمه توسط رضایی و همکاران پایایی با ضریب آلفای کرونباخ  $(\alpha = 0/79)$  محاسبه شد (سید فاطمی، رضایی، گیواری و حسینی، ۲۰۰۶). در پژوهش حاضر جهت سنجش ضریب پایایی این پرسشنامه از روش آلفای کرونباخ استفاده شد که میزان  $0/798$  به دست آمد.

### یافته‌های پژوهش

در جدول ۱ شاخص‌های توصیفی مربوط به نمره‌های کسب شده کارکنان شامل میانگین و انحراف معیار و همچنین ضرایب همبستگی بین متغیرهای پژوهش نشان داده شده است.

1. Breaux, Munyon, Hochwarter & Ferris
2. Meraviglia
3. Sayedfatemi, Rezaei, Givari & Hosseini

## جدول ۱. شاخص‌های توصیفی و ضرایب همبستگی بین متغیرهای پژوهش

متغیر	شاخص آماری	میانگین	انحراف معیار	۱	۲	۳
۱	استرس شغلی	۱۸/۵۸	۴/۵۲	-		
۲	دعا	۱۴۷/۰۱	۱۹/۵۸	-۰/۳۱۶**	-	
۳	توکل	۶۸/۸۰۵	۱۳/۴۵	-۰/۲۸۹**	-۰/۳۴۷**	-

\* $p = 0/05$  \*\* $p = 0/01$ 

همانگونه که نتایج مندرج در جدول ۱ نشان می‌دهد، بین متغیرهای دعا و توکل با استرس شغلی ( $p < 0/01$ ) همبستگی معنی‌داری وجود دارد. به منظور تحلیل‌های اکتشافی از تجزیه و تحلیل رگرسیون به شیوه‌ی گام به گام استفاده شد، که در آن استرس شغلی به عنوان متغیر ملاک و متغیرهای دعا و توکل به عنوان متغیرهای پیش‌بین وارد معادله‌ی رگرسیون شدند. در جدول ۲ نتایج تحلیل رگرسیون برای استرس شغلی نشان داده شده است.

## جدول ۲. نتایج تحلیل رگرسیون دعا و توکل با استرس شغلی

مقدار ثابت (a)	ضرایب رگرسیون ( $\beta$ ) و (B)		نسبت F احتمال P	RS	MR	شاخص آماری متغیرهای پیش‌بین
	۲	۱				
۲۶/۸۷۳	B	۰/۴۱۲	F=۲۱/۴۰۳ p<۰/۰۰۱	۰/۱۰۰	۰/۳۱۶	۱-دعا
	$\beta$	۰/۳۱۶				
	t	۴/۶۲۶				
	P	۰/۰۰۱				
۲۲/۵۵۰	B	۰/۳۲۰	F=۱۵/۱۵۰ p<۰/۰۰۱	۰/۱۳۶	۰/۳۶۹	۲-توکل
	$\beta$	۰/۲۰۴				
	t	۲/۸۴۸				
	P	۰/۰۰۵				

همانطور که در جدول ۲ مشاهده می‌شود، براساس نتایج حاصل از تحلیل رگرسیون چندگانه با روش گام به گام، ضریب همبستگی چندگانه برای ترکیب خطی دعا و توکل با استرس شغلی برابر  $MR = 0/369$  و ضریب تعیین برابر  $RS = 0/136$  می‌باشد که در سطح  $p \leq 0/001$  معنی‌دار است. با توجه به نتایج جدول ۲ و ضریب تعیین به دست آمده، ۱۳/۶ درصد واریانس متغیر استرس شغلی توسط متغیرهای پیش‌بین دعا و توکل قابل تبیین است. همانطور که جدول ۲ نشان می‌دهد، به ترتیب متغیرهای دعا ( $\beta = 0/316$ ) و توکل ( $\beta = 0/204$ )، توان پیش‌بینی استرس شغلی را دارند.

## بحث و نتیجه‌گیری

در این پژوهش به بررسی رابطه‌ی بین دعا و توکل به خدا با استرس شغلی می‌پردازیم.

نتایج پژوهش نشان داد که بین دعا و توکل به خدا با استرس شغلی رابطه وجود دارد که این یافته با نتایج پژوهش‌های حجتی و قربانی، ناظری، شریفی‌نیا و آخوندزاده<sup>۱</sup> (۲۰۱۰)، سید فاطمی و رضایی، قیواری و حسینی<sup>۲</sup> (۲۰۰۶) همسو می‌باشد. می‌توان گفت نتایج پژوهش زانگ، تسوانگ، مینگ، ویلیامز، وسلی، سیمپسون جان، لویانگ و میچل<sup>۳</sup> (۲۰۰۲)، رپتیروپ، آلتمایر، چنا، فوندا، کفال<sup>۴</sup> (۲۰۰۶) و پولوما و پندلتون<sup>۵</sup> (۱۹۸۹) نیز یافته‌های پژوهش حاضر را تایید می‌کند. در تبیین این رابطه می‌توان گفت که یکی از راه‌های ذکر و یاد خدا، دعا کردن است. افراد آگاه و هشیار می‌دانند که با یاد خدا، توکل بر او و دعا کردن احساس بهتری داشته و موفق‌تر خواهند بود. در تعالیم اسلامی، اولین گام و نشانه‌ی سلامت روحی و روانی، ایمان به خدا، دینداری و آگاهی از آموزه‌های دینی است، زیرا دین به زندگی بشر معنا می‌بخشد. انسان هنگام مناجات، از مشکلات زندگی به خداوند پناه می‌برد و ابراز رنج و اندوه خود را از خداوند می‌خواهد که حل مشکلات و برآورده شدن نیازهایش به او کمک کند و این بازگو کردن مشکلات اضطراب‌زا، باعث تخلیه هیجانی و کاهش اضطراب‌ها می‌شود و به ایجاد آرامش در فرد کمک می‌کند (خلیلی، ایزانلو، آسایش و عبدالله تبار، ۱۳۸۹).

افرادی که پایبند به مناسک دینی هستند در وهله‌ی اول، سلامت معنوی خود را افزایش می‌دهند و به دنبال آن می‌توانند بهداشت روان خود را ارتقاء دهند و استرس را کاهش دهند. استرس شغلی بر تمامی کارهای کارکنان تاثیر می‌گذارد و توجه به آن از اهمیت بالایی برخوردار است. نتایج نشان می‌دهد که کارکنانی که دعا می‌خوانند و به چیزی یا کسی توکل دارند به احتمال بیشتری استرس کمتری را دریافت می‌کنند؛ و یا در صورت مواجه با شرایط استرس‌زا با آن کنار می‌آیند و به تعبیری خود را نمی‌بازند. بر اساس گزارش موسسه ملی بهداشت و ایمنی آمریکا ۴۰٪ از کارگران گزارش کرده‌اند که شغلشان به شدت استرس‌زا بوده است. ۲۶٪ از کارگران نیز اظهار نمودند که آن‌ها اغلب به وسیله کارشان تحت فشار بودند (کالفیلد، چنگ، دولارد، الشاوغ<sup>۶</sup>، ۲۰۰۴).

یافته‌های پژوهش ما نشان داد که بالا بودن استرس تحت عواملی متفاوت است منجمله دعا و توکل به خدا. انسان در احوال زندگی و در کش و قوس رنج‌ها به تکیه گاهی نیازمند است که بتواند به آن پناه ببرد و درون پراضطراب خود را بخودر ابدان آرام بخشد. دعا، ذکر، تسبیح، تلاوت قرآن و فرایض دینی، هر کدام به نوعی، نیایش و مناجات با خداست. در تعریفی بسیار کوتاه و مفید می‌توان دعا و نیایش را این گونه تعریف کرد: «دعا و نیایش همان پُل ارتباطی عالم ماده با ملکوت است». انسان، نیازمند دعا و نیایش است؛ زیرا دعا و نیایش، تسلی بخش دل‌های خسته،

1. Hojjati, Qorbani, Nazeri, Sharifnia & Akhundzadeh
2. Sayedfatemi, Rezaei, Givari & Hosseini
3. Tsuang, Ming, Williams, Wesley, Simpson John, Lyons & Michael
4. Rippentropa, Elizabeth, Altmaierb, Elizabeth, Chena, Joseph, Founda, Ernest & Keffala
5. Poloma & Margaret
6. Caulfield, Chang, Dollard & Elshaug



مایه روشنی و صفای جان و وسیله ارتباط مداوم بنده باخدای جهان‌اند. این ارتباط چنان که شواهد آنرا می‌آوریم در برابر مشکلات و در فرازونشیب‌ها، به انسان، نیرو می‌بخشد. مطابق با یافته‌ی بواله‌ری، احسان‌منش، کریمی میسمی (۱۳۷۹) رابطه‌ی بین توکل به خدا و عوامل استرس زا مخصوصاً استرس شغلی قابل توجه است، این محققان در بررسی رابطه‌ی عوامل تنش‌زا، میزان توکل به خدا و نشانگان استرس در دانشجویان پزشکی به این نتیجه رسیدند که از میان عوامل تنش‌زا، ترس از مردود شدن در امتحان‌ها، مرگ یکی از بستگان نزدیک و دعوای شدید با پدر به ترتیب دانشجویان را بیشتر تحت تأثیر قرار می‌دهد در کل یافتند که افراد با نشانگان استرس بالا با بالا رفتن نمره آن‌ها در پرسشنامه توکل به خدا نمره آن‌ها در استرس به مرور زمان کاهش یافت.

### منابع

- آل اسحاق، محمد (۱۳۷۵). اسلام و روانشناسی. قم: نشر روح، جلد اول، صص ۴۵۳-۴۵۱.
- بواله‌ری، جعفر، احسان‌منش، مجتبی و کریمی کیسکی، عیسی (۱۳۷۹). بررسی رابطه‌ی عوامل تنش‌زا، میزان توکل به خدا و نشانگان استرس در دانشجویان پزشکی. مجله‌ی اندیشه و رفتار. سال ششم، شماره ۱، صص ۲۵-۳۴.
- حبیبوند، علی مراد (۱۳۸۷). رابطه جهت‌گیری مذهبی و اختلالات روانی با پیشرفت تحصیلی. روانشناسی و دین، شماره ۳، صص ۷۹-۹۳.
- خلیلی، فاطمه، ایزانلو، طاهره، آسایش، حمید، عبدالله‌تبار، هادی (۱۳۸۹). ارتباط نگرش و رفتارهای مرتبط با دعا کردن و سلامت روان دانشجویان. مجله علمی دانشکده پرستاری و مامایی بویه گرگان، دوره هفتم، شماره ۱، صص ۶۲-۵۵.
- شاملی، نصر...، بنائیان اصفهانی، علی (۱۳۸۸). تبیین میدان معناشناسی واژه "توکل" در نهج البلاغه. فصلنامه علوم اسلامی، شماره ۱۵، صص ۲۰-۱.
- کارنگی، دیل (۱۳۸۵). آیین زندگی. ترجمه: جهانگیر افخمی، چ سوم، تهران، انتشارات ارمغان.
- کارنگی، دیل (۱۳۸۵). آیین زندگی: چگونه اضطراب و نگرانی را از خود دور کرده و زندگی آرامی آغاز کنیم. ترجمه: سوسن اردکانی، چ دوم، تهران، بدرقه جاویدان.
- کاظمیان مقدم، کبری، مهربان‌زاده هنرمند، مهناز (۱۳۸۸). بررسی رابطه نگرش مذهبی با شادکامی و سلامت روانی دانشجویان دختر و پسر دانشگاه آزاد اسلامی واحد بهبهان. روانشناسی و دین، شماره ۸، صص ۱۷۴-۱۵۷.
- محتشمی، محمد (۱۳۸۶). نقش ایمان در تکامل انسان. چاپ اول، بوشهر، انتشارات شروع.
- میری، محمدرضا و همکاران (۱۳۸۶). بررسی رابطه افسردگی و سطح توکل بر خدا در دانشجویان شهر بیرجند. مجله علمی دانشگاه علوم پزشکی بیرجند، شماره ۳۳، صص ۵۸-۵۲.
- نجاتی، محمدعثمان (۱۳۶۷). قرآن و روانشناسی. ترجمه: عباس عرب، مشهد، بنیاد پژوهشهای اسلامی آستان قدس رضوی.

نجاتیان، رضا (۱۳۸۵). بررسی رابطه توکل بر خدا و سطح اضطراب در دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی بیرجند. پایان نامه پزشکی عمومی، دانشگاه علوم پزشکی بیرجند.

نصر، سیدحسین (۱۳۸۵). اسلام: مذهب، تاریخ و تمدن، ترجمه: عباس گیلوری، چ اول، تهران، روزبهان.

یوآخیم، واخ (۱۳۸۲). جامعه‌شناسی دین، ترجمه: جمشید آزادگان، تهران، سمت.

- Arjmand, N. A., Kashaninia, Z., Hosseini, M. A., & Rezasoltani, P. (2012). Effect of stress management on job stress and work-family conflict among nurses. *Hayat*, 18(4).
- Barandeh, N., Shafieabadi E., & GHodsee, A. (2010). Effectiveness of solution-focused group counseling on ways to reduce stress of female employees Science Education Foundation of Ghalamchi. *Educational Journal of Islamic Azad University*, 5 (22), 1-21.
- Breaux, D. M., Munyon, T. P., Hochwarter, W. A., & Ferris, G. R. (2009). Politics as moderator of the accountability job satisfaction Relationship: Evidence across three studies. *Journal of Management*, 35(2), 307-326.
- Caulfield, N., Chang, D., Dollard, M. F., & Elshaug, C. (2004). A review of occupational stress interventions in Australia. *International Journal of Stress Management*, 11(2), 66-149.
- Griffin, R., & Moorhead, G. (2011). *Organizational behavior: Cengage Learning*. 10th edition, 1-525.
- Hassani, M., Ghasemzadeh, A., & Kazemzadeh, M. (2013). Role of conscientiousness and perceived control on job satisfaction and stress of employees. *Journal of Health & Hygiene*, 4 (1), 47-56.
- Hojjati, H., Qorbani, M., Nazeri, R., Sharifnia, S., & Akhundzadeh, G. (2010). On the relationship between prayer frequency and spiritual health in patients under hemodialysis. *Journal of Fundamentals of Mental Health*, Vol 12, No 2(46), 21-415.
- Hojjati, H., Taheri, N., Akhondzade, G., Heidari, B., & Sharif Nia, S. H. (2010). Resorting to pray rate in hemodialysis patients of Golestan province. *Iranian Journal of Critical Care Nursing*, 3(2), 9-75.
- Hoseinpoufard, M., Rafati, H., & Babamahmoudi, S. A. (2013). Job Stress and the Efficacy of Selected Military Managers. *MilMed Journal*. 15(1), 8-51.
- House, R. J., & Rizzo, J. R. (1972). Role conflict and ambiguity as critical variables in a model of organizational behavior. *Organizational Behavior and Human Performance*, 7(3), 467-505.
- Jones, J. R., & Britain, G. (1998). Self-reported work-related illness in 1995: Results from a household survey. *HSE books Sudbury*, 1-272.
- Kawakami, N., Araki, S., & Kawashima, M. (1990). Effects of job stress on occurrence of major depression in Japanese industry: a case-control study nested in a cohort study. *Journal of Occupational and Environmental Medicine*, 32(8), 5-722.
- Kazemi, S., & Aram, M. (2010). Effects of communication skills training on occupational stress of experts. *Journal of Scientific Research - a new approach in educational administration / Branch Marvdasht Azad University*, 1(4), 63-80.
- Khalili, F., Izanlu, T., Asayesh, H., & Abdollahtabar, H. (2010). Related attitudes and behaviors associated with prayer and mental health in students. *Journal of Nursing and Midwifery of Gorgan*, 7 (6), 55-62.
- Khatoni, M., Mlahasani, M., & Khoeniha, S. (2011). Job stress and its related factors in accountant employees of Qazvin University of Medical Sciences. *Iran Occupational Health*,

- 8(2):66-76.
- Koenig, H. G. (1990). Research on religion and mental health in later life: a review and commentary. *Journal of Geriatric Psychiatry*, 23, 33-53.
- Lath, S. K. (2010). A Study of the occupational stress among teachers. *International Journal of Education Admemic*, 2010 May; 2(2): 421-32.
- Mark, G., & Smith, A. P. (2012). Occupational stress, job characteristics, coping, and the mental health of nurses. *British journal of health psychology*, 17(3): 505-21.
- Meraviglia, M. G. (1999). Critical analyses of spirituality and its empirical indicators. Prayer and meaning in life. *Journal of Holistic Nursing*, 17(1): 18- 33.
- Miller, W. R. (1999). Integrating spirituality in to treatment resources for practitioners. Washington, DC: American Psychological Association.
- Molaie, B., Mohamadi, M., Habibi, A., Zamanzadeh, V., Dadkhah, B., Molavi, P., & et al. (2011). A Study of Job Stress and Its Related Causes among Employed Women in Ardabil City. *Journal of Ardabil University of Medical Sciences*, 11(1): 76-85.
- Norris, F. H., Matthews, B. A., & Riad, J. K. (2000). Characterological, situational, and behavioral risk factors for motor vehicle accidents: a prospective examination. *Accident Analysis & Prevention*, 32(4):505-15.
- Poloma, M. M., & Pendleton, B. F. (1989). Exploring types of prayers and quality of life. *Review of Religious Research*, 31(1): 46-53.
- Ras, R., & Altaymer, E. (2007). Occupational stress. *Baztab Publication*: 1-288.
- Rippentropa, A., Elizabeth, A., Elizabeth, M. C., Joseph, J., Founda, E. M., Keffala, V. J. (2006). The relationship between religion/spirituality and physical health, mental health, and pain in a chronic pain population. *Pain*, 116: 311–321.
- Sayedfatemi, N., Rezaei, M., Givari, A., & Hosseini, F. (2006). Spiritual effects of prayer on patients with cancer. *Journal of Payesh*, 5(4), 295-306.
- Tsuang, M. T., Williams, W. M., Simpson, J. C., & Lyons, M. J. (2002). Pilot study of spirituality and mental health in Twins. *Am Journal Psychiatry*, 159: 486–488.
- Vaillat, G., & et al. (2008). The natural history of male mental health: Health and religious involvement. *Journal of Social Science & Medicine*, 66, 221-231.
- Walsh, F. (2009). *Spirituality in family therapy*. London, Guilford Press, 5-20.