

تأثیر جهت گیری مذهبی و مهارت مقابله ای هیجان مدار با استرس شغلی معلمان

فاطمه ترکاشوند

کارشناسی ارشد مشاوره و راهنمایی-تهران-ایران

Email: fatemehtorkashvand7@gmail.com

شماره تماس: ۰۹۰۳۵۶۴۰۶۹۶

چکیده:

هدف: این مطالعه با هدف بررسی رابطه بین باورهای دینی و مهارت مقابله هیجان مدار با استرس شغلی معلمان مقطع دبیرستان منطقه ۲ تهران انجام شده است. روش شناسی: پژوهش حاضر یک مطالعه توصیفی- مقطعی و از نوع همبستگی است. جامعه آماری این پژوهش شامل کلیه معلمان مقطع دبیرستان منطقه ۲ تهران در سال تحصیلی ۹۶_۹۷ است که بالغ بر ۳۵۰ نفر بودند که ۱۴۹ نفر بر اساس فرمول کوکران به روش نمونه گیری در دسترس انتخاب شدند و مورد بررسی قرار گرفتند. ابزارهای پژوهش شامل پرسشنامه های مقیاس جهت گیری دینی آلپورت (۱۹۵۰) دارای ۲۰ ماده است که باورهای دینی را مورد سنجش قرار می دهد پایایی این مقیاس براساس آلفای کرونباخ ۰/۶۹+ توسط جان بزرگی در سال ۱۳۷۸ بدست آمده است، پرسشنامه راهبردهای مقابله لازاروس (۱۹۸۰) پایایی این مقیاس براساس آلفای کرونباخ ۰/۶۵+ تا ۰/۷۴+ توسط لازاروس و فلکمن اندازه گیری شده است، پرسشنامه استرس شغلی آگیلار وفایی (۱۳۷۷) بود، پایایی این مقیاس براساس آلفای کرونباخ ۰/۶۴+ توسط وفایی اندازه گیری شده است. یافته ها: بین باورهای دینی و مهارت مقابله هیجان مدار با استرس شغلی معلمان رابطه مثبت وجود دارد.

واژگان کلیدی: باورهای دینی، مهارت مقابله هیجان مدار، استرس شغلی، معلمان

۱- مقدمه: (مقدمه، بیان مسئله، ضرورت، بیان اهداف، سوالات پژوهش، مبانی نظری، پیشینه پژوهش)

مقدمه

استرس یک واقعیت انکار ناپذیر قرن بیست و یکم است و یکی از فعال ترین حوزه های پژوهشی در سالهای اخیر بوده و به همین دلیل قرن اخیر را عصر استرس نامیده اند. سازمان جهانی بهداشت^۱ بر اساس شاخص بار جهانی بیمار، برآورده کرد که بیماریهای روانی از جمله استرسها دومین علت ناتوانی ها تا سال ۲۰۱۶ خواهد بود. یافته های پژوهشی حاکی از آن است که فشارهای شغلی بر زندگی شخصی کارکنان و بر کیفیت عملکرد آنها در کار اثر سوء بر جای میگذارد (هال، ۱۳۸۲، سرمد، ۱۳۸۵، رضائیان، ۱۳۸۶). در تحقیقی که به وسیله انجمن تحقیقات پرینستون در سال ۱۹۹۷ انجام گرفت مشخص شد ۳/۴ شاغلین معتقدند که نسبت به نسل گذشته بیشتر دچار استرس شغلی شده اند (رضایی راد، ۱۳۸۳). در این میان در رابطه با بعضی مشاغل از جمله معلمی استرس معنای خاصی پیدا میکند چرا که یک معلم علاوه بر مسائل ومشکلاتی که در همه مشاغل و برای همه افراد مطرح است با برخی مسائل و مشکلاتی که صرفا ناشی از نوع شغل آنهاست روبرو می شوند (رضانی، ۱۳۷۷). یکی از ویژگی های فرد سالم سلامت روانی و رضایت از شغل می باشد. یکی از مهارتهای فردی که در ارتباط بین فشار روانی و اختلالات جسمی و روانی میانجی گری میکند راهبردهای مقابله با

¹ World Health Organization

استرس است (توئیتس، ۱۹۸۶). از دیدگاه (لازاروس و فولکمن ۱۹۸۴، به نقل از دافعی، ۱۳۷۶) مقابله، تلاشهای فکری و هیجانی و رفتاری فرد است که هنگام روبروشدن با فشارهای روانی به منظور غلبه کردن، تحمل کردن و یا به حداقل رساندن عوارض استرس به کار گرفته می شود. امروزه بسیاری از دانشمندان و صاحب نظران بر این باورند که مذهب تاثیر انکار ناپذیری در سلامت روح و جسم و دیگر ابعاد زندگی انسان دارد، پیرامون مذهب بر سلامت روانی می توان به سخن بنیامین راش به عنوان پدر علم روانپزشکی اشاره کرد، که اظهار میدارد نقش مذهب در سلامت روانی انسان همانند اکسیژن برای تنفس است (کرمی وهمکاران، ۱۳۸۵). در همین راستا مقابله دینی به عنوان روشی که از منابع دینی مانند دعا، نیایش، توکل و توسل به خداوند... برای مقابله استفاده میکند تعریف شده است. یافته های اخیر نشان داده اند از آنجا که این نوع مقابله ها هم به عنوان منبع حمایت عاطفی و هم وسیله ای برای تغییر مثبت حوادث زندگی هستند و میتوانند بکارگیری مقابله های بعدی را تسهیل نمایند، از این رو بکارگیری آنها برای بیشتر افراد مفید است (کارور وهمکاران ۱۹۸۹، به نقل از دادفر)، طبق تعریفی که از مؤسسه ملی امنیت و سلامت شغلی ایالات متحده وجود دارد استرس شغلی پاسخهای فیزیکی و احساسی هستند که وقتی الزامات کار مطابق قوانین، منابع یا نیازهای فرد نیست به وقوع می پیوندد، این امر ممکن است به بیماری و جراحت هم منجر شود. و همچنین طبق تعریفی دیگر از (کینگ ۲۰۰۸) استرس نوعی اختلال مزمن روانی است که در شرایط سخت کاری به وجود می آید و روی عملکرد فردی و سلامت جسمی و روانی افراد تاثیر می گذارد. سه دیدگاه عمده ای که توسط هانس سلیه مطرح شد: ۱- نظریه عینی استرس ۲- نظریه زمینه قبلی ۳- نظریه الگوی شخصیت، بر اساس این نظریه، زمینه قبلی در برخی افراد و در بعضی از اندامها و اعضا از قبل، زمینه مساعدتری جهت ابتلا به اختلالات ناشی از استرس وجود دارد، طبق این نظریه عواملی چون مدت و شدت، قابلیت پیش بینی استرس، درجه کنترل، سطح اعتماد به نفس، احساس کارآمد بودن و همچنین نحوه شروع در میزان و چگونگی واکنش فرد دخالت دارد. (آقایی و آتش پور، ۱۳۸۰). استرس شغلی، آمیزه ای از فشارزاهای محل کار، ویژگیهای خود فرد و فشار زاهای خارج از سازمان است، این فشارزها میتوانند به علائم بیماری در محیط کار به بیماری واقعی بینجامد (گرینبرگ ۲۰۰۶). حرفه معلمی اخیراً به عنوان شغل استرس زا شناخته شده (رضایی، ۱۳۶۸) به طوری که حتی در کشور ما حدود ۱/۴ معلمان استرس شدید دارند (مغاره، ۱۳۷۴). معلم در مدرسه با مسائلی مواجه است که در کمتر حرفه ای چنین مسائلی وجود دارد، یکی از عوامل مهم در ارتباط با استرس زا بودن شغل معلمی مسئولیتی کلی است که در قبال دانش آموزان و به طور کلی جامعه به عهده دارد (رضایی، ۱۳۷۷). کار روزانه معلم بر اساس تعامل اجتماعی است معلم علاوه بر کنترل خود و احساساتش باید در کنترل احساسات دانش آموزان، والدین و همکاران نیز تلاش نماید، احساسات مثبت معلم سلامت او و سازگاری دانش آموزان را افزایش می دهد و با ایجاد جو مناسب و مثبت یادگیری را تسهیل می نماید (پالومرا و همکاران ۲۰۰۸). در تحقیقی که توسط پالوما و پندلتون در مورد نقش مذهب در سلامت روان انجام شد مشاهده گردید که اعتقادات مذهبی و نماز خواندن ارتباط قوی و مستقیمی با احساس رضایت کامل از شغل دارد (کرمی و همکاران، ۱۳۸۵). در پژوهش دیگر بررسی تطبیقی جهت گیری دینی (درونی و بیرونی) با سلامت روان و باورهای غیرمنطقی (هوسنگ گراوند، سپیده جعفری، ۱۳۹۱) پژوهش حاضر با هدف بررسی تطبیقی جهت گیری دینی (درونی و بیرونی) با سلامت روان و باورهای غیرمنطقی انجام شده است. نتایج نشان می دهد که جهت گیری دینی درونی رابطه منفی و معناداری با خرده عامل بی مسئولیتی هیجانی دارد و نیز رابطه مثبت و معناداری بین جهت گیری دینی درونی و سلامت روان وجود دارد که این دو رابطه قادر به پیش بینی هستند. همچنین جهت گیری دینی درونی و بیرونی به ترتیب رابطه های مثبت و منفی معناداری با نشانه های اضطراب داشته که این رابطه قابل پیش بینی است و عامل های باورهای غیرمنطقی می توانند سلامت روان دانشجویان را پیش بینی کنند. تحقیقی دیگر با عنوان بررسی ارتباط نگرش مذهبی با میزان اضطراب و افسردگی و سلامت روانی گروهی از بیماران بیمارستان شهدای هفتم تیر، مجتمع حضرت رسول اکرم توسط (نجف طهماسبی پور و مرتضی کمانگری در سال ۱۳۷۵) در دانشگاه علوم پزشکی انجام گردید پس از تجزیه و تحلیل اطلاعات نتایج نشان داد که: ۱- افرادی که میزان نگرش مذهبی پایین تری دارند درجه افسردگی شدیدتری دارند ۲- با افزایش میزان نگرش مذهبی میزان نگرش مذهبی کاهش می یابد ۳- با افزایش میزان نگرش مذهبی سلامت روانی بهبود می یابد، به طوری که نگرش مذهبی با دو مقوله اضطراب و افسردگی همبستگی منفی و با سلامت روان همبستگی مثبت دارد. لذا این پژوهش در پی آن است تا به این سوال بپردازد که آیا بین باورهای دینی و مهارت مقابله هیجان مدار با استرس شغلی معلمان مقطع دبیرستان منطقه ۲ تهران در سال تحصیلی ۹۶-۹۷ رابطه معنی داری وجود دارد؟

۲. روش پژوهش

² La zarus

³ King 2008

⁴ Clement Greenberg

⁵ Paloma 2008

پژوهش حاضر یک مطالعه توصیفی- مقطعی و از نوع همبستگی است. تحقیقات همبستگی شامل کلیه تحقیقاتی است که در آنها سعی می شود رابطه بین متغیرهای مختلف با استفاده از ضریب همبستگی کشف یا تعیین شود. هدف روش همبستگی مطالعه حدود تغییرات یک یا چند متغیر با حد تغییرات یک یا چند متغیر دیگر است. جامعه آماری این پژوهش شامل کلیه معلمان زن مقطع دبیرستان منطقه ۲ تهران در سال تحصیلی ۹۶_۹۷ است که بالغ بر ۳۵۰ نفر بودند که ۱۴۹ نفر بر اساس فرمول کوکران به روش نمونه گیری در دسترس انتخاب شدند و مورد بررسی قرار گرفتند. ابزارهای پژوهشمقیاس جهت گیری دینی آلپورت: این مقیاس دارای ۲۰ ماده است که باورهای دینی را مورد سنجش قرار می دهد، این مقیاس را آلپورت در سال ۱۹۵۰ ساخته براساس نظریه آلپورت باورهای دینی فراگیر و دارای اصول سازمان یافته درونی شده است. این مقیاس دارای ۲ مقیاس ۹ و ۱۱ سوالی است که باورهای دینی مشتمل بر ۹ سوال می باشد. سوالات پرسشنامه باورهای دینی آلپورت روی مقیاس ۴ رتبه لیکرت تنظیم شده . پایایی این مقیاس براساس آلفای کرونباخ ۰/۶۹ توسط جان بزرگی در سال ۱۳۷۸ بدست آمده است. پرسشنامه راهبردهای مقابله لازاروس : در سال ۱۹۸۰ توسط لازاروس و فلکمن ساخته در سال ۱۹۸۵ مورد تجدید نظر قرار گرفت. در این راهبرد بالاترین نمره ۱۰۰ می باشد و هر خرده مقیاس نمره خاص خودش را از طریق جمع کل آن خرده مقیاس محاسبه می کند و دارای ۸ خرده آزمون می باشد. پایایی این مقیاس براساس آلفای کرونباخ ۰/۶۵ تا ۰/۷۴ توسط لازاروس و فلکمن اندازه گیری شده است. پرسشنامه استرس شغلی خانم ماریا آگیلار وفایی: این پرسشنامه در سال ۱۳۷۷ ساخته و دارای ۶۵ گویه می باشد که به منابع و عوامل موثر در استرس شغلی معلمان اشاره دارد، این پرسشنامه به صورت مقیاس لیکرت رتبه بندی شده. ارزش ۵ برای بسیار زیاد و صفر برای هیچ مصداق ندارد در نظر گرفته شده پایایی این مقیاس توسط او و همکارانش مورد آزمون قرار گرفته و ضریب اعتبار آن به روش آلفای کرونباخ معادل ۰/۶۹ درصد می باشد. پایایی این مقیاس براساس آلفای کرونباخ ۰/۶۴ توسط وفایی اندازه گیری شده است. رعایت مسائل اخلاقی و تضمین حقوق انسانی آزمودنی ها یکی از عمده ترین مسائل در پژوهش های آموزشی و پرورشی است ، برخی از ملاحظات اخلاقی پژوهش به شرح ذیل بودند: کلیه پاسخ دهنده ها به صورت کتبی و توضیح شفاف اطلاعاتی در مورد پژوهش دریافت کرده و در صورت تمایل در پژوهش مشارکت نمودند و توضیح آنکه امکان انصراف از پر کردن پرسشنامه در صورت تمایل وجود دارد . این اطمینان به آزمودنی ها داده شد که تمام اطلاعات محرمانه هستند و برای امور پژوهشی مورد استفاده قرار گرفت . برای رعایت حریم خصوصی و کاهش سوءگیری در پاسخ دهی به آزمودنی ها اطلاع داده شد که نیازی به ذکر نام در پرسشنامه ها نیست . برای اطمینان از روند کار و پاسخ به سؤالات احتمالی ، کلیه پرسشنامه ها توسط خود پژوهشگر اجرا شد پژوهشگر به هر فرد درگیر در فرایند پژوهش به طور اخلاقی احترام گذاشته و از تبعیض بین قومیت ها ، جنسیت ، وضعیت اجتماعی ، اقتصادی و ... اجتناب کرده است

۳. یافته ها

جدول (۱) توزیع فراوانی و درصدگروه نمونه بر حسب تحصیلات

| تحصیلات | تعداد | درصد |
|---------------|-------|-------|
| کارشناسی | ۹۰ | ۶۰/۶۹ |
| کارشناسی ارشد | ۵۹ | ۳۹/۳۱ |
| کل | ۱۴۹ | ٪۱۰۰ |

جدول (۲) مربوط به متغیر سابقه کار افراد نمونه تحقیق

| سابقه کار | تعداد | درصد |
|-----------------------|-------|-------|
| ۱ تا ۵ سال | ۱۶ | ۱۱/۳۴ |
| ۵ تا ۱۰ سال | ۱۰۳ | ۶۸/۶۶ |
| ۱۰ سال و بالاتر از آن | ۳۰ | ۲۰/۰۰ |
| کل | ۱۴۹ | ٪۱۰۰ |

در این بخش برای

آزمون فرضیه های پژوهش از روش های آماری ضریب همبستگی گشتاوری پیرسون و تحلیل رگرسیون خطی چندگانه استفاده شده است. نتایج به تفکیک فرضیه های پژوهش در ادامه گزارش شده است. در ابتدا مفروضه بهنجاری که مفروضه اساسی تمام آزمون های پارامتریک است مورد بررسی

قرار گرفت. برای اطمینان از بهنجاری از آزمون کلموگروف-اسمیرنوف^۶ استفاده شد که نتایج آن در جدول (۴) به نمایش درآمده است. مقادیر Sig در اغلب گروه‌ها از ۰/۰۵ بزرگتر است که نشان دهنده رعایت مفروضه بهنجاری است که با توجه به حجم نمونه می‌توان توزیع داده‌ها را بهنجار فرض نمود و در نتیجه امکان استفاده از آزمون‌های پارامتریک فراهم است. برای انجام آزمون‌های پارامتریک باید بررسی‌های مقدماتی انجام شود تا مفروضه همگنی واریانس‌ها مورد بررسی قرار گیرند.

جدول (۳) نتیجه آزمون کلموگراف-اسمیرنوف برای نرمال بودن توزیع نمرات

| متغیر | تعداد نمونه | میانگین | انحراف معیار | k-S آزمون |
|-------------------------|-------------|---------|--------------|-----------|
| مهارت مقابله هیجان مدار | ۱۴۹ | ۴۰/۷۸۵ | ۱۷/۰۳۳ | ۰/۳۲۴ |
| باورهای دینی | ۱۴۹ | ۵۸/۱۲۰ | ۱۸/۳۰۳ | ۰/۱۰۹ |
| استرس شغلی | ۱۴۹ | ۱۵۶/۶۱۰ | ۸۶/۳۵۸ | ۰/۴۲۱ |

فرضیه پژوهش: بین باورهای دینی و مهارت مقابله هیجان مدار با استرس شغلی معلمان مقطع دبیرستان منطقه ۲ تهران رابطه معنی داری وجود دارد. جدول (۴) تحلیل رگرسیون برای پیش بینی استرس شغلی بر اساس باورهای دینی و مهارت مقابله هیجان مدار

| متغیر ملاک | پیش بین | R | R ² | F | Beta | t | Sig |
|------------|-------------------|------|----------------|--------|-------|--------|-------|
| استرس شغلی | باورهای دینی | ۰/۶۵ | ۰/۴۲۲۵ | ۳۷/۸۴۳ | ۰/۶۳۵ | ۲/۸۶۷ | ۰/۰۰۱ |
| | مقابله هیجان مدار | | | | ۰/۴۱۶ | -۳/۵۲۹ | ۰/۰۰۱ |

با توجه به نتایج تحلیل رگرسیون چندمتغیره (جدول ۵)، باورهای دینی و مهارت مقابله هیجان مدار با استرس با مقدار $F = ۳۷/۸۴۳$ در سطح $۰/۰۰۱$ به طور معنی داری متغیر استرس شغلی را پیش‌بینی می‌کنند. همبستگی چندگانه بین متغیرها حدود ۰/۶۵ درصد بوده است که نشان می‌دهد حدود ۰/۴۲۲۵ درصد متغیر استرس شغلی از طریق باورهای دینی و مهارت مقابله هیجان مدار با استرس شغلی قابل تبیین است. جدول فوق ضریب تعیین متغیرها را هم نشان می‌دهد. این نتایج نشان می‌دهد که باورهای دینی و مهارت مقابله با استرس (مقابله هیجان مدار) قدرت لازم را جهت پیش‌بینی متغیر استرس شغلی را داشته است.

۴. نتیجه گیری

سوال اصلی: بین باورهای دینی و مهارت مقابله هیجان مدار با استرس شغلی معلمان مقطع دبیرستان رابطه وجود دارد؟ این نتیجه با نتایج این یافته، پارک و همکاران (۱۹۹۸)، ابوالقاسمی (۱۳۸۰)، صولتی (۱۳۷۹)، ناوارا و جمیمز (۱۹۹۰)، شاکری و همکاران (۱۳۷۰)، پارک و کوهن (۱۹۹۰)، مکیتاش و همکاران (۱۹۹۷)، رضاپور میرصالح و همکاران (۱۳۹۰)، طهماسبی پور و کمانگری (۱۳۷۴) همسو و هم جهت می‌باشد. در تبیین این نتیجه می‌توان گفت از آنجا که بیشتر عمر ما در محیط کار سپری می‌شود و بسیاری از روابط و مناسبات ما در طول ساعات کار شکل می‌گیرد، می‌توان از کار به عنوان بخش بسیار مهمی از زندگی یاد کرد. بررسی‌های انجام گرفته، نشان می‌دهد که تقریباً در تمامی مشاغل استرس وجود دارد، اما میزان و تأثیر آن به لحاظ نوع و ماهیت استرس و خصوصیات شخصی افراد، در مشاغل گوناگون متفاوت است (پارکز، ۱۹۹۲) نتایج بررسی‌های انجام شده در کشور ما نیز، بیانگر این است که استرس، نقش عمده‌ای را در محیط‌های اداری و کارمندی، وقتی آشکار می‌شود که بدانیم گسترده عظیمی از نیروهای فعال جامعه را این فشر تشکیل می‌دهد. چرا که استرس زیاد و شدید، اصولاً سلامت افراد را به مخاطره انداخته و از خشنودی و رضایت

⁶ - Kolmogorov - Smirnov

آنان می کاهد (کورمن ، ۱۹۹۹). از جمله این مشاغل ، معلمی است چرا که یک معلم علاوه بر مسائل و مشکلاتی که در همه مشاغل و برای همه افراد مطرح است با برخی مسائل و مشکلاتی که صرفا ناشی از نوع شغل آنهاست روبرو می شوند(رمضانی، ۱۳۷۷) معلم در مدرسه با مسائلی مواجه است که در کمتر حرفه ای چنین مسائلی وجود دارد، یکی از عوامل مهم در ارتباط با استرس زا بودن شغل معلمی مسئولیتی کلی است که در قبال دانش آموزان و به طور کلی جامعه به عهده دارد(رمضانی، ۱۳۷۷). یکی از مهارت های معلم برای کنترل استرس در محیط کار مهارت مقابله ای که از دیدگاه (لازاروس و فولکمن ۱۹۸۴، به نقل از دافعی، ۱۳۷۶) مقابله: تلاش های فکری و هیجانی و رفتاری فرد است که هنگام روبروشدن با فشارهای روانی به منظور غلبه کردن، تحمل کردن و یا به حداقل رساندن عوارض استرس به کار گرفته می شود. این نوع مقابله ها هم به عنوان منبع حمایت عاطفی وهم وسیله ای برای تغییر مثبت حوادث زندگی هستند و میتوانند بکارگیری مقابله های بعدی را تسهیل نمایند، از این رو بکارگیری آنها برای بیشتر افراد مفید است(کارور وهمکاران، ۱۹۸۹، به نقل از دافعی). در همین راستا یکی از انواع این مقابله ها باور دینی است، در تعریفی که از باور دینی آمده تعهد و پابندی فرد یا جامعه به استانداردها و موازین اخلاقی بطوریکه در زندگی و رفتار آنها ملاحظه می شود (هدایتی ۱۳۷۷) نشان دهنده این است که مذهب تاثیر انکار ناپذیری در سلامت روح و جسم و دیگر ابعاد زندگی انسان دارد، در این مقابله (مبتنی بر مذهب) فرد برای رهایی از ناراحتی های خود به انجام اعمال مذهبی مثل دعا، نیایش، توکل و توسل به خدا و معصومین (ع) روی می آورد (لازاروس و فولکمن ۱۹۸۶). مذهب و دین عنصری جدایی ناپذیر از فرهنگ انسانی در تمام ادوار است (بوشو همکاران، ۱۹۸۲) در نتیجه اعتقادات مذهبی و اهمیت سطح دینداری و تحول اخلاقی و نماز خواندن ارتباط قوی و مستقیمی با احساس رضایت کامل از شغل دارد (کرمی وهمکاران، ۱۳۸۵). محدودیت های پژوهش: پاسخ های طولانی پرسشنامه به طولانی شدن زمان اجرای آن انجامید که احتمال بی دقتی در ارائه پاسخ های شرکت کنندگان بی تاثیر نبوده است. از محدودیت های دیگر این طرح را می توان به ویژگی های فردی، خصوصیات روانی، تفاوت های زندگی، فرهنگی و اجتماعی نمونه های مورد پژوهش که بر پاسخگویی پرسشها بر نتایج پژوهش تاثیر گذار بود، اشاره نمود که کنترل این عوامل از عهده پژوهشگر خارج بود. پیشنهادات کاربردی: پیشنهاد میشود معلمان نسبت به شیوه های استرس آشنا باشند. با عنایت به نتایج تحقیق که حکایت از مهارت های مقابله با استرس شغلی، بیشتر معلمان دارای باورهای دینی می باشند لذا یک بار دیگر اهمیت و ضرورت درونی کردن ارزشها و باورها و اعتقادات دینی بر همگان روشن می گردد بنابراین پیشنهاد می گردد که به بالا بردن باورهای دینی معلمان بپردازند و عمل به احکام دینی و آموزه های اسلامی را سرلوحه کار خود سازند و مسئولین امور نیز زمینه و شرایط لازم برای تسهیل این امر را فراهم نمایند.

۵. منابع

- آقایانی چاووشی، اکبر و همکاران (۱۳۸۷) بررسی رابطه نماز با جهت گیری مذهبی و سلامت روان، مجله علوم رفتاری، دوره دوم، شماره دوم، تابستان، صفحات ۱۵۶-۱۴۹.
- ابراهیمی قوام، صغری (۱۳۷۴) روانشناسی و تحول مذهبی در انسان، ماهنامه تربیت، سال یازدهم شماره ۵، صص ۳۴-۳۹
- ابوالقاسمی، عباس (۱۳۷۶)، نقش گرایش های دینی در اتخاذ شیوه های مقابله با استرس در سالمندان تهرانی، ارائه شده در اولین همایش نقش دین در بهداشت روانی، تهران ۲۴-۲۷ آذر، ۱۳۷۶
- برقی، زیبا و احمد علیپور (۱۳۸۸) بررسی رابطه سلامت روان با باورهای مذهبی، منبع کنترل و خوش بینی اساتید دانشگاه، فصلنامه معرفت در دانشگاه اسلامی، سال سیزدهم، شماره ۳، پاییز، صص ۱۴۹-۱۷۰.
- بست جان (۱۹۹۲)، روش های تحقیق در علوم تربیتی و رفتاری، ترجمه حسن پاشا شریفی، نرگسی طالقانی، تهران: انتشارات رشد
- بهرامی مشعوف، عباس (۱۳۷۳)، بررسی رابطه بین میزان عبادت و سلامت روان دانشجویان پسر مراکز تربیت معلم همدان، دانشگاه تربیت معلم پیرت، رونر (۱۹۸۵) مبانی پژوهش در علوم اجتماعی، ترجمه محمد دادگران، چاپ اول، تهران، انتشاران نوآور- صص ۱۶۳
- تقوی، محمدرضا (۱۳۸۰) بررسی روایی و اعتبار پرسشنامه سلامت عمومی. مجله روانشناسی. سال پنجم، شماره ۴ صص ۳۸۱-۳۹۵.
- تنهایی، حسین ابوالحسن (۱۳۸۳) درآمدی بر مکاتب و نظریه های جامعه شناسی، مشهد، نشر مردنیر
- جمالی، فریبا (۱۳۷۱) بررسی رابطه نگرش مذهبی، احساس معنابخش بودن زندگی و سلامت روان در دانشجویان دانشگاه های تهران. پایان نامه کارشناسی ارشد روانشناسی عمومی. دانشگاه الزهرا.
- چراغی، مونا و حسین مولوی (۱۳۸۵) رابطه بین ابعاد مختلف دینداری و سلامت عمومی در دانشجویان دانشگاه اصفهان، مجله پژوهش های تربیتی دانشکده علوم تربیتی دانشگاه اصفهان، سال دوم، شماره ۲، صص ۱-۲۲.

شهبازی، آناهیتا (۱۳۷۶) بررسی جهت گیری مذهبی (درونی و بیرونی) با سلامت روان، خلاصه مقالات همایش نقش دین در بهداشت روان، دانشگاه علوم پزشکی ایران ۲۴-۲۷ آذر

صولتی، علی و همکاران (۱۳۸۰) بررسی رابطه بین نگرش مذهبی، مهارت‌های مقابله و سلامت روانی در دانشجویان ارائه شده در اولین همایش نقش دین در بهداشت روانی - تهران ۲۴-۲۷ آذر دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی تهران

طباطبایی، سید حسین (۱۳۹۰) تفسیر الیمنان، سید محمدباقر موسوی همدانی، قم، موسسه مطبوعات دارالعلم

طهماسبی پور، نجف، کمانگیری، مرتضی (۱۳۷۵)، بررسی ارتباط نگرش مذهبی، میزان اضطراب و افسردگی سلامت روانی گروهی از بیماران بیمارستانهای شهدای هفتم تیر و مجتمع حضرت رسول اکرم، انیستو روان پزشکی تهران

غبادی بناب، باقر و همکاران (۱۳۷۷)، توکل به خدا متعال به عنوان راهبرد حل مشکلات زندگی، مجموعه مقالات اولین همایش نقش زن در بهداشت روان، چاپ اول، دفتر نشر نوید اسلام، قم [ص ۲۱۹-۲۲۸

قدسی، ام البنی (۱۳۸۸)، بررسی جهت گیری دینی و تاثیر آن در استرس شغلی دبیران زن متوسطه، مقالات دانشجویی

قربانی، نیما (۱۳۷۷)، روان شناسی دین، یک روی آورد علمی چندتباری، فصلنامه قبات سال سوم شماره ۲-۳

صادقی، محمدرضا، رحیم باقرزاده و محمدرضا حق شناس (۱۳۸۹) وضعیت نگرش مذهبی و سلامت روان در دانشجویان، مجله دانشگاه علوم پزشکی مازندران، دوره بیستم، شماره ۷۵، فروردین و اردیبهشت، صص ۷۱-۷۵.

صفایی راد، ایرج و همکاران (۱۳۸۹) رابطه بین بهزیستی معنوی با سلامت روان در دانشجویان، مجله دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی سبزوار، دوره ۱۷، شماره چهارم، زمستان، صص ۲۷۰-۲۷۶.

طهماسبی پور، نجف و مرتضی کمانگیری (۱۳۷۵) بررسی ارتباط نگرش مذهبی با میزان اضطراب، افسردگی و سلامت روان گروهی از بیماران بیمارستان‌های شهدای هفتم تیر و مجتمع رسول اکرم

طالقانی، نرگس (۱۳۸۵) رابطه جهت‌گیری مذهبی با سلامت روانی، مجموعه مقالات سومین سمینار سراسری بهداشت روانی دانشجویان، تهران، سوم و چهارم خرداد.

کلانتری، عبدالحسین؛ علی عزیزی و سعید زاهد زاهدانی (۱۳۸۸) هویت دینی و جوانان (جوانان شهر شیراز)، فصلنامه علمی پژوهشی تحقیقات فرهنگی، دوره دوم، شماره ۶، تابستان، صص ۱۲۵-۱۴۱.

کیانچی، کاووی (۱۳۷۴)، بررسی عواملی که منجر به فشارهای عصبی بین مدیران شده و تاثیر آن در بهروروری فردی، دانشگاه تربیت مدرس، دانشکده علوم انسانی

لوتانز، فرد (۱۹۹۳)، رفتار سازمانی، غلامعلی سرمد، جلد اول، تهران، موسسه بانکداری ایران

مغاره، زهر (۱۳۷۴)، رابطه استرس شغلی معلمان و رضایت شغلی آنها منطقه مهرشهر کرج، دانشگاه تربیت مدرس، دانشکده علوم انسانی

محمدزاده، عباس (۱۳۹۰)، رفتار درمانی، نگرش مقتضایی، چاپ اول، تهران، انتشارات دانشگاه علامه طباطبایی

- Allport, G, (1968) The Person in Psychology, Boston, Beacon Press.
- Bassett RL, Camplin W, Humphrey D, Dorr C, Biggs S, Distaffen R (1991) et al. Measuring Christian Maturity: A Comparison of Several Scales. J Psychol Theol. 19(1): 84-93.
- Berammer LM. Abrego P. Shostrom EL (1993) editors. Therapeutic Counseling and Psychotherapy. 6th edition. Prentice Hall.
- Chan, D.W. Chan, T.S.C. (1983) Reliability, Validity and the Structure if the General Health Questionnaire in the Chinese Context. Psychological Medicine, 13: 363-372.
- Culliford, L (2001) Healing from within Spirituality and Mental Health, Advanced in Psychiatric Treatment, Vol.8, pp 249-261.
- Didoca, D. (1999) "Assessing Sociotypal Trait In: 13-18 years Olds", Journal of Personality & individual Differences, 27(4), P.673-682.
- Douglas, M (1983) The Effects of Modernization On Religious Change, Boston, Beacon.

- Dubaw, E. F., Pargament, K.I., Boner, P., Tarakeskwar (2000) Initial Investigation of Jewish Early Adolescence Bethni Identity. *Stress and Coping. Journal of Early Adolescence*. Vol.20, p.418-428.
- Ellison CW, Jonker-Bakker I (1983) Spiritual Well-being: Conceptualization and measurement. *Psychol Theol*, 11(4):330-40
- Fabricatore, A. N (2004) Stress, religion, and mental health: Religious Coping in Mediating and Moderating Roles. *International Journal for the Psychology of Religion*, 14, 91-108.
- Genia V (2001) Evaluation of Spiritual Well-being Scale in Sample of College Student. *Int J psychol religion*. 11(1): 25-30.
- Goldberg, D. P (1972) *The Detection of Psychiatric Illness by Questionnaire: A Technique for the Identification and Assessment of Non-psychotic Psychiatric Illness*. London: Oxford University Press.
- Graham, S., Furr, S., Flowers, C., & Burke, M. T (2006) Religion and Spirituality in Coping with Stress. *Counseling and Values*, 46(1),
- M & Kuk. (2005) Identity Style, Psychosocial Maturity and Academic Performance: Personality and Individual Differences, 30 (1) 235-247.
- Hartz GW (2005) *Spirituality and Mental Health: Clinical Applications*. New York: Haworth press.
- Keyes, C. L. M (1998) Social Well-being. *Social Psychology Quarterly*, 61, 121 -140.
- Keyes, C. L. M (2002) The mental health continuum: of Health and Social Behavior. 43, 207-222.
- Keyes, C. L. M (2003) Complete Mental Health: An Agenda for the 21st Century. In *Flourishing: Positive Psychology and the Life Well-lived*, pp. 293-312, edited by Keyes, C. L. M. and Haidt, J. Washington, DC: American Psychological Association Press.
- Kim J, Heinemann AW, Bode RK, Sliwa J, King RB (2000) Spirituality, Quality of Life, and Functional Recovery After Medical Rehabilitation. *Rehabil Psychol*. 45(4): 365-85.
- Koeing, K.G. (1998). *Handbook of Religion and Mental Health*, Academic.
- Leach MM, Lark R (2004) Does Spirituality Add to Personality in the Study of Trait Forgiveness? *Pers Individ Dif*. 37(1): 147-156.
- McNulty, K (2004) Perceived Uncertainly Spiritual Well-being and Psychological Adaptation in Individual with Multiple Sclerosis. *Journal of Family Psychology*,
- Neelman .I. Halpern D. Leon D. Lcwis G (1997) Rolerance of Suicide. Religion and suicide rates: an ecological and individual study in western countries. *Psychol Med*, 27(5): 165-71.
- Navara,G.S. James, S (2005) Acculturative stress of missionaries: Does Religious Orientation Affect Religious Coping and Adjustment?, *International Journal of Intercultural Relations*.
- Patillo, G (1995) *Pessimism and Cardiac Death*, New York, Guilford.
- Payne IR. Bergin A.E, Bielmea KA. Jenkins PH. (1991) Review of Religion and mental Health: Prevention and the Enhancement of Psychosocial Functioning. *Prevention in Human Service*, 9: 11-40.
- Schaefer CA, Gorsuch R.L (1991) Psychological Adjustment and Religiousness. *Journal for the Scientific Study of Religion*, 3(4):448-61.
- R.J. Joe. H (1998) Does Spirituality Influence Academic Achievement and psychological Adjustment of Affrican-American Urban Adolescence.EDRS-MF/ plus postage.
- Wasserman, Ira & Trovato, Frank (1996) The Influence of Religion on Smoking and Alcohol Consumption(Alberta Case Study), *International Review of Modern Society*, Vol.26(Autum): No.2: 43-56.
- Watson, D. L. & Thrap, R. G (1994) *Self-directed Behavior: Self- modification for Personal Adjustment*.Pacific Grove, California: Books Pub 1, Comp.

- Woodbury A.M (1992) Social Support Network and Adjustment in Childhood: A Longitudinal Analysis [dissertation]. Boston: Boston University.
- D.M (1997) editor. Psychology of Religion. 2nd edition. John Wiley & Sons Inc.
- Call,T,L,"The role of religious resources fir older adults coping with illness",journal of papstiral care &counseling,v57(2),2003,p21-24
- Cheng,H,& fumham ,A,"personality,self_esteem,and demographic prediction of happiness and depression",journal of personality and Individual Differnces,v34,2003,p921-942
- Lewies,CH.A.etal,"Religious orientation,religious coping and happiness", journal of personality and individual differences,V38(1),2005,p1193-1202
- Macintosh,D,N,etat,"Religiousrrole in adjustment to a negative life event: coing with the lost of a chihd, jonrnal for the scientific study of rerligion,V30,1993,P:100-120
- Navara,G.S,& james,s,"Acculturative strss of missionaries: Does religious orientataion affect religious cophng and adjustment, international journal of intercuilural relations,V22,2005,P:39-45
- Pagament,K.L,"God helpme:Toward a theoretical framework of cophng for the psychology of religion",Resarch in the social scientific study of religion,1990,V2,P:195-225.