





The Role of Psychological Capital and Adherence to Religious Beliefs in Predicting Perceived Stress among Students at Islamic Azad University, Kashan Branch¹

Gholam-Abbas Kuchaki Ravandi¹  | Armin Mahmoudi²  |
Alireza Maredpour³ 

- ¹. This paper is derived from a dissertation in General Psychology at Islamic Azad University, Yasuj Branch, titled “The Role of Psychological Capital and Adherence to Religious Beliefs in Predicting Perceived Stress among Students at Islamic Azad University, Kashan Branch,” supervised by Armin Mahmoudi and advised by Alireza Maredpour.
- ². Ph.D. Student, Department of Psychology, Yasouj branch, Islamic Azad University, Yasouj, Iran. **Email:** drkochaki867@gmail.com
- ³. **Corresponding Author:** Assistant Professor, Department of Psychology, Yasouj branch, Islamic Azad University, Yasouj, Iran. **Email:** armin.mahmoudi@iau.ac.ir
- ⁴. Assistant Professor, Department of Psychology, Islamic Azad University, Yasouj branch, Yasouj, Iran. **Email:** ali.mared@yahoo.com

Article Info	ABSTRACT
<p>Article type: Research</p> <p>Received: 13 April 2024 Revised: 14 May 2024 Accepted: 18 June 2024 Published: 02 July 2024</p> <p>Keywords Psychological capital, Adherence to Religious Beliefs, Perceived Stress, Students.</p>	<p>Objective: This study examines the role of psychological capital and adherence to religious beliefs in predicting perceived stress among students at Islamic Azad University, Kashan Branch.</p> <p>Method: This research employed a correlational design with a regression model. The statistical population included all students enrolled in undergraduate, master's, and doctoral programs at Islamic Azad University, Kashan Branch (1000 students) during the 2022-2023 academic year. A multi-stage cluster sampling method was used to select a sample of 300 students. The research instruments included the Perceived Stress Scale (Cohen et al., 1983), the Psychological Capital Questionnaire (Luthans, 2004), and the Adherence to Religious Beliefs Questionnaire (Temple) (Golzari, 2000). Data were analyzed using correlation and regression methods in SPSS-26 software.</p> <p>Results: The findings indicated that perceived stress can be predicted through psychological capital and adherence to religious beliefs. Psychological capital and adherence to religious beliefs together predicted 58% of the variance in perceived stress ($P < 0.05$). The results suggest that perceived stress can be significantly predicted based on psychological capital. Additionally, perceived stress can be significantly predicted based on adherence to religious beliefs.</p> <p>Conclusion: According to the results of this study, it can be concluded that psychological capital and adherence to religious beliefs play a significant role in perceived stress among students. High psychological capital and strengthened religious beliefs lead to reduced stress. Therefore, it is recommended that educational programs and plans should be implemented to manage stress among students.</p>

Cite this article

Kuchaki Ravandi, G.A., Mahmoudi, A., & Maredpour, A. (2024). The Role of Psychological Capital and Adherence to Religious Beliefs in Predicting Perceived Stress among Students at Islamic Azad University, Kashan Branch. *Applied Issues in Islamic Education*, 9 (2), 79-88.
<https://dx.doi.org/10.31187/qaiie.9.2.79>



© The Author(s). Publisher: Academy of Scientific Studies in Education.



نقش سرمایه روان‌شناختی و عمل به باورهای مذهبی در پیش‌بینی استرس ادراک‌شده در دانشجویان دانشگاه آزاد کاشان^۱

غلامعباس کوچکی راوندی^۲ | آرمین محمودی^۳ | علیرضا ماردپور^۴

۱. این مقاله مستخرج از رساله دکتری رشته روان‌شناسی عمومی از دانشگاه آزاد واحد یاسوج «نقش سرمایه روان‌شناختی و عمل به باورهای مذهبی در پیش‌بینی استرس ادراک‌شده در دانشجویان دانشگاه آزاد کاشان» بارهنمایی دکتر آرمین محمودی و مشاوره دکتر علیرضا ماردپور است.
۲. دانشجوی دکتری، گروه روان‌شناسی، واحد یاسوج، دانشگاه آزاد اسلامی، یاسوج، ایران. **رایانامه:** drkochaki67@gmail.com
۳. نویسنده مسئول: استادیار، گروه روان‌شناسی، واحد یاسوج، دانشگاه آزاد اسلامی، یاسوج، ایران. **رایانامه:** armin.mahmoudi@iau.ac.ir
۴. استادیار، گروه روان‌شناسی، واحد یاسوج، دانشگاه آزاد اسلامی، یاسوج، ایران. **رایانامه:** ali.mared@yahoo.com

اطلاعات مقاله	چکیده
نوع مقاله: پژوهشی	هدف: هدف این پژوهش بررسی نقش سرمایه روان‌شناختی و عمل به باورهای مذهبی در پیش‌بینی استرس ادراک‌شده در دانشجویان دانشگاه آزاد کاشان است.
دریافت: ۲۵ فروردین ۱۴۰۳ بازنگری: ۲۵ اردیبهشت ۱۴۰۳ پذیرش: ۲۹ خرداد ۱۴۰۳ انتشار: ۱۲ تیر ۱۴۰۳	روش: روش پژوهش از نوع هم‌بستگی با طرح رگرسیون است. جامعه آماری پژوهش شامل کلیه دانشجویان شاغل به تحصیل در سه مقطع کارشناسی، کارشناسی‌ارشد و دکتری دانشگاه آزاد اسلامی واحد کاشان (۴۱۰۰ نفر) در سال تحصیلی ۱۴۰۲-۱۴۰۱ است. برای نمونه‌گیری از روش نمونه‌گیری خوشه‌ای چند مرحله‌ای استفاده شد. تعداد افراد گروه نمونه ۳۰۰ نفر در نظر گرفته شد. جهت انجام پژوهش از پرسش‌نامه‌های، مقیاس تنیدگی ادراک‌شده کوهن وهمکاران (۱۹۸۳)، سرمایه روان‌شناختی لوتانز (۲۰۰۷)، پرسش‌نامه عمل به باورهای دینی (معبد) گلزاری (۱۳۷۹)، استفاده شد. برای تجزیه و تحلیل داده‌های پژوهش از روش‌های آماری ضریب هم‌بستگی و رگرسیون در نرم‌افزار اسپ‌اس‌پی‌اس ۲۶ استفاده شد.
کلیدواژه‌ها: سرمایه روان‌شناختی، عمل به باورهای مذهبی، استرس ادراک‌شده، دانشجویان.	یافته‌ها: یافته‌ها نشان داد که استرس ادراک‌شده را می‌توان از طریق سرمایه روان‌شناختی، عمل به باورهای مذهبی را پیش‌بینی کرد. سرمایه روان‌شناختی عمل به باورهای مذهبی توانستند ۰/۵۸ استرس ادراک‌شده را پیش‌بینی کنند ($P < ۰/۰۵$). نتایج حاکی از آن است که استرس ادراک‌شده را می‌توان براساس سرمایه روان‌شناختی به‌طور معناداری پیش‌بینی کرد. همچنین استرس ادراک‌شده را براساس عمل به باورهای مذهبی می‌توان به‌طور معناداری پیش‌بینی کرد.
	نتیجه‌گیری: بر اساس نتایج می‌توان گفت سرمایه روان‌شناختی و عمل به باورهای مذهبی نقش به‌سزایی در استرس ادراک‌شده در دانشجویان دارد. سرمایه روان‌شناختی بالا و تقویت باورهای مذهبی موجب کاهش استرس می‌شود. از این رو، بادر نظر گرفتن این یافته اجرای برنامه‌ها و طرح‌های آموزشی جهت مدیریت بر استرس در دانشجویان توصیه می‌شود.

کوچکی راوندی، غلامعباس، محمودی، آرمین، و ماردپور، علیرضا (۱۴۰۳). نقش سرمایه روان‌شناختی و عمل به باورهای مذهبی در پیش‌بینی استرس ادراک‌شده در دانشجویان دانشگاه آزاد کاشان. *مسائل کاربردی تعلیم و تربیت اسلامی*، ۹ (۲)، ۶۹-۸۸.

<https://dx.doi.org/10.61186/qaiie.9.2.69>



© نویسنده‌گان.

ناشر: پژوهشگاه مطالعات آموزش و پرورش.

مقدمه

در عصر حاضر رشد و پیشرفت بشر در جنبه‌های مختلف زندگی محسوس است، ولی همین پیشرفت، جنبه‌های منفی نیز داشته است و امروزه موجب شده است که آنان با مشکلات و نابه‌سامانی‌های فراوانی مواجه شوند. از جمله این مشکلات و نابه‌سامانی‌ها، می‌توان به استرس اشاره کرد. استرس یک فرآیند روانی پیچیده است که افراد زمانی تهدید یا خطری را از محیط خود درک می‌کنند، آن را تجربه می‌کنند. در دهه اخیر استرس و آثار آن بر افراد به یکی از موضوعات مهم در زمینه رفتار فردی تبدیل شده است و از متداول‌ترین و شایع‌ترین مشکلات افراد به‌خصوص جوانان و بزرگسالان به‌شمار می‌رود. استرس به‌عنوان یکی از عوامل تأثیرگذار بر عملکرد افراد شناخته شده است که می‌تواند سلامت آن‌ها را به خطر بی‌اندازد (محمدی و همکاران، ۲۰۱۸).

گزارش‌های علمی (۲۰۱۷) نشان می‌دهد که در حدود ۳۳۰ میلیون نفر از استرس، عدم اعتماد به‌نفس کافی، عزت‌نفس پایین و عدم احساس کنترل در زندگی رنج می‌برند (به نقل از غفاری و رضایی، ۱۴۰۰). بررسی‌های انجام‌شده درباره استرس به این نکته تأکید دارد که، کیفیت رفتار، صرفاً ناشی از استرس نیست بلکه آن‌چه که سلامت روان را پیش‌بینی می‌کند، شیوه ارزیابی فرد از استرس و روش‌های مقابله با آن است. استرس معمولاً با هیجان‌های، ناخوشایندی مثل خشم، اضطراب، غم، حسادت و احساس گناه همراه است و با فرسودگی، تنهایی، ترس، کسالت و تنش مرتبط است (کسیم، مجید^۱، ۲۰۲۰).

مطالعات اثرات منفی، ناشی از مشکلات را نشان داده‌اند، این تأثیرات منفی ناشی از مشکلات سبب نتایج منفی و تجربیات منفی و تجربه استرس برای افراد می‌شود. در نتیجه این تجربه‌های استرس‌زا، مشکلات جسمی مانند سردرد و زخم معده، و مشکلات روانی مانند افسردگی و عصبانیت و وجود مشکلات رفتاری مانند افت عملکرد تحصیلی و غیبت به‌خصوص در دانشجویان می‌شود (اولسن و همکاران^۲، ۲۰۲۲).

برای کاهش استرس و اختلالات روانی و افزایش عزت‌نفس متخصصان و روان‌شناسان از روش‌های مختلفی بهره‌گرفته‌اند، که از آن جمله می‌توان از روش‌های روان‌پزشکی، دارو درمانی و نیز روان‌تحلیل‌گری و رفتاردرمانی نام برد (غفاری و رضایی، ۱۴۰۰).

یکی از متغیرهای روان‌شناختی که می‌تواند تأثیر مهمی بر استرس داشته باشد، سرمایه روان‌شناختی است (کسیم، مجید، ۲۰۲۰).

سرمایه روان‌شناختی ریشه در نهضت روان‌شناسی مثبت‌گرا دارد که از چهار سازه امید (پشت‌کار در تعقیب اهداف و در صورت ضرورت، بازنگری در مسیر هدف‌ها به‌منظور موفقیت)، خوش‌بینی (اسناد مثبت به موفقیت در حال و آینده)، تاب‌آوری (سازگاری مثبت در واکنش به شرایط ناگوار)، و خود کارآمدی (اطمینان به توانایی‌های خود برای انجام تکالیف دشوار و چالش برانگیز)، تشکیل شده است (لوتانز^۳،

۲۰۱۹). سرمایه روان‌شناختی را می‌توان به‌عنوان وضعیت روانی مثبت رشد فرد بیان کرد.

سرمایه روان‌شناختی یک منبع روان‌شناختی است که برای افزایش عملکرد افراد و موفقیت بیش‌تر افراد است (اوکاک و همکاران^۱، ۲۰۱۸). سرمایه روان‌شناختی نگرش‌های مثبت را در افراد افزایش و نگرش‌های منفی را کاهش می‌دهد (کلمیسی و همکاران^۲، ۲۰۱۴؛ تورمنت و همکاران^۳، ۲۰۱۶ به نقل از فتاحی، ۱۴۰۲). مطالعه اخلاقی و همکاران (۱۳۹۸). نشان داده‌اند که سرمایه روان‌شناختی نگرش‌های مثبت افراد را آسان‌تر توسعه می‌دهد و همچنین از ایجاد نگرش‌های منفی در افراد جلوگیری می‌کند.

پژوهش‌های لوتانز و همکاران (۲۰۱۰)، لیو و همکاران^۴ (۲۰۲۳)، نشان داده بین سرمایه روان‌شناختی و استرس رابطه وجود دارد. نظامی و گیوریان (۱۳۹۹)، در پژوهشی به بررسی تأثیر سرمایه روان‌شناختی بر استرس شغلی پرستاران در یک بیمارستان نظامی شهر تهران پرداختند که نتایج نشان داد که سرمایه روان‌شناختی می‌تواند راه‌کار اجرایی مناسبی جهت کاهش استرس شغلی باشد. همچنین رابطه منفی بین سرمایه روان‌شناختی و نگرش‌های منفی مانند استرس وجود دارد. پژوهش صدوقی و زرچینی (۱۳۹۸)، نشان داد سرمایه روان‌شناختی می‌تواند به‌طور معکوس و معناداری استرس تحصیلی دانشجویان را پیش‌بینی کند (به‌نقل از قشقایی؛ حسین ثابت، معتمدی، ۱۳۹۹).

اخلاقی و همکاران (۱۳۹۸)، در پژوهشی به بررسی رابطه باورهای مذهبی و استرس شغلی با نقش میانجی سرمایه روان‌شناختی در معلمان پرداختند که نتایج نشان داد، بین سرمایه روان‌شناختی و استرس شغلی رابطه معکوس وجود دارد (به‌نقل از طهماسبی، ۱۳۹۹).

علی‌رغم نقش عوامل میان‌فردی سرمایه روان‌شناختی در استرس ادراک‌شده جوانان؛ به‌نظر می‌رسد تحول روانی- معنوی آنان در سنین جوانی نیز در میزان سلامت و بهزیستی آن‌ها نقش داشته باشد. دین به‌مثابه عمیق‌ترین منبعی است که موجودیت انسان در آن پرورش یافته و تمام ابعاد آن از جمله وحدت انسان با خداوند به آن وابسته است (سید خراسانی، ۱۴۰۲، موسوی و همکاران، ۲۰۲۴). پارگامنت^۵ (۲۰۰۱) نشان داده‌اند که بین باورهای مذهبی و سلامت روانی ارتباط مستقیمی وجود دارد. افرادی که فعالیت مذهبی دارند، از استرس کم‌تر و سلامت روانی بالایی برخوردارند.

عمل به باورهای دینی و مذهبی از عوامل پیش‌بینی‌کننده سلامت روانی و بهزیستی در جوانان است (نقل از سید خراسانی، ۱۴۰۲). مک کالوف و ویلکلی^۶ (۲۰۰۹) نیز دریافتند که افراد دین‌دارتر دارای سازگاری بیش‌تری هستند؛ و از سطح سلامت روانی مطلوبی برخوردارند. به‌طور کلی، افراد مذهبی و دین‌دار، کم‌تر دچار افسردگی، اضطراب و اختلالات روحی-روانی، عاطفی و خلقی شده، سبک زندگی سالم‌تر و متعادل‌تری دارند و از قابلیت سازگاری بالاتری در زندگی برخوردارند و در مقابل افرادی که از نظر اعتقادات دینی ضعیف‌ترند، احساس آرامش، امنیت و خوشبختی کم‌تری می‌کنند (به نقل از کرمانی مامازندی و حسن‌زاده، ۱۴۰۱). مطالعات کارآمدی باورهای مذهبی را در کاهش مشکلات روانی از جمله

۱. Okak et al
۲. Kalimsi et al
۳. Tormen et al

۴. Liu, Yu, Shi, Ma
۵. Pargament
۶. Mccullough & Willoughby

استرس، اضطراب و افسردگی، افزایش عزت‌نفس و کاهش فشارهای روانی نشان داده است (چینی و همکاران، ۱۴۰۲، سید خراسانی، ۱۴۰۲).

عمل به اعتقادات مذهبی باعث کاهش استرس و افزایش سلامت روانی می‌شود. به‌علت پایین بودن میزان استرس در افراد دارای اعتقادات مذهبی آن‌ها کم‌تر به بیماری‌های روان‌تنی مبتلا می‌شوند (آقاجانی و رجبی، گنجی، غفاری، ۱۳۹۹).

هم‌چنین بعضی از مطالعات به عدم ارتباط بین عمل به باورهای مذهبی و استرس اشاره کرده‌اند. نتیجه مطالعات ون نس و لارسون^۱ (۲۰۲۱) و برری یورک^۲ (۲۰۲۱) نشان داد که بین عمل به باورهای دینی و میزان استرس دانشجویان رابطه وجود ندارد.

افراد مذهبی از طریق این احساس خداوند آن‌ها را دوست دارد، حامی آن‌ها است و باعث می‌شود که آن‌ها از استرس کم‌تر و دارای احساس خودکنترلی بالاتری نسبت به دیگرگروه‌ها برخوردار باشند. مذهب به افراد مذهبی نوعی احساس خودکنترلی و کارآمدی می‌بخشد که ریشه‌خداایی دارد و می‌تواند کاهش خودکنترل شخصی را جبران کند (رضایی سلطان‌آبادی، کدیور، سعدی‌پور، ۱۴۰۳).

هم‌چنین دوریز، سونزوبیرز^۳ (۲۰۰۴) اعتقاد داشتند که استرس کم‌تر، میزان عزت‌نفس، خودکنترلی، سازگاری بین فردی و رضایت از زندگی در افراد دین‌دار بالاتر می‌باشد. اعتقاد به این که ایمان به وجود قدرت لاینزال الهی باعث افزایش سلامت روانی در افراد مذهبی می‌شود (غفاری و رضایی، ۱۴۰۰؛ آقاجانی؛ رجبی، گنجی، غفاری، ۱۳۹۹). چوکانلو و همکاران (۱۴۰۰)، در پژوهشی به بررسی رابطه استرس و باورهای مذهبی با نقش میانجی سرمایه روان‌شناختی در معلمان پرداختند که نتایج نشان داد که بین استرس و باورهای مذهبی رابطه وجود دارد. از این‌رو برای کاهش استرس می‌توان به آموزش و تقویت باورهای مذهبی پرداخت.

با توجه به آن‌چه مطرح‌شده است می‌توان بیان کرد که دوره جوانی با توجه به شرایط فرهنگی، اجتماعی و دینی که افراد در آن قرار دارند می‌تواند تحت تأثیر عوامل مختلفی قرارگیرد؛ با چالش‌های بسیاری روبه‌رو شود. از این‌رو پرداختن به این دوره سنی از حیث آسیب‌پذیری اهمیت ویژه دارد. متغیر سرمایه روان‌شناختی نیز به‌عنوان متغیری که می‌تواند کاهش‌دهنده مشکلات روان‌شناختی باشد، در این حوزه اهمیت دارد و به‌نوعی چالش‌های دوران جوانی را می‌تواند در سطح بهینه کنترل کند. از این‌رو پرداختن به عواملی که می‌تواند این متغیر را تحت تأثیر قرار دهد اهمیت و ضرورت ویژه دارد تا از این طریق بتوان آسیب‌های پیش‌رو در این دوره را کاهش داد.

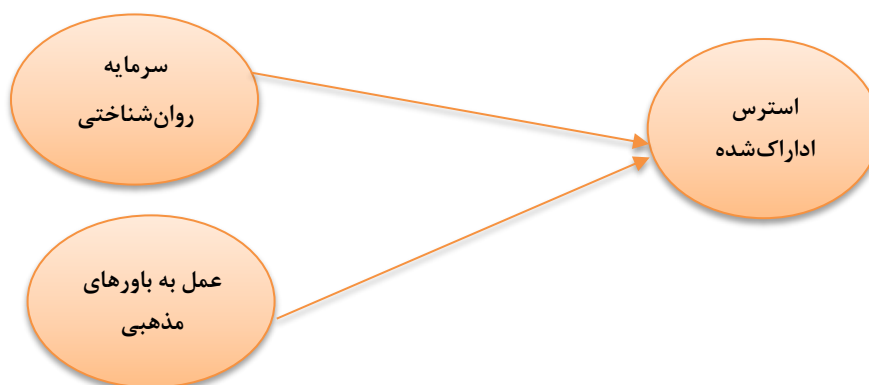
پیشینه پژوهش نشان داد، پژوهش‌هایی در مورد رابطه متغیر سرمایه روان‌شناختی و عمل به باورهای مذهبی با متغیرهای دیگر انجام شده است. اما درخصوص شناسایی عوامل مؤثر بر استرس ادراک شده در رابطه با دو متغیر مذکور پژوهشی منسجم در حوزه دانشجویی انجام نشده است. دوران انتهایی دانشجویی یکی از دوران‌هایی است که فرد استرس آینده‌مانند پیدا کردن شغل، را تجربه می‌کند. مطالعات نشان

داده‌اند که این استرس‌های ادراک‌شده می‌تواند سلامت جسمانی- روانی افراد را کاهش دهد. بنابراین بررسی متغیرهایی که در این رابطه نقش دارند اهمیت دارد. مطالعاتی که تاکنون در زمینه بررسی نقش سرمایه روان‌شناختی و مذهب با استرس و بیماری‌های روانی جسمانی انجام شده است، حاکی آن است که این دو سازه براسترس و سلامت جسم و روان تأثیر دارند. اما در اغلب پژوهش‌ها استرس به‌عنوان صفاتی ثابت در افراد در نظر گرفته شده است. درحالی‌که این متغیر می‌تواند فرآیندی پویا باشد که خود تحت تأثیر سرمایه روان‌شناختی و عمل به باورهای مذهبی قرار گرفته باشد.

هم‌چنین در این راستا می‌توان به هدف اساسی نظام آموزشی، که ایجاد زمینه مساعد جهت یادگیری و به‌فعلیت رساندن استعدادهای بالقوه انسانی و کسب موفقیت در فراگیری، مستلزم داشتن روحی سالم و با نشاط و معطوف به رشد و پرورش شخصیت سالم و نگرش مذهبی دانش‌پژوهان است، اشاره کرد. طولانی بودن دوران تحصیل و روبه‌رو شدن دانشجویان با انواع موفقیت‌ها و شکست‌های تحصیلی باعث می‌شود که کلاس درس به محلی پر استرس تبدیل شود و دانشجویان در معرض آسیب‌های روانی باشند و با توجه به اثرات مخرب چالش‌های سلامت روان برای جمعیت جوان، درک عواملی که ممکن است به‌زیستی عاطفی و روانی دانشجویان را ارتقاء بخشد، حیاتی است. انجام پژوهش‌های جدید موجب کشف عوامل محافظت‌کننده جوان مانند افزایش مهارت مدیریت استرس می‌شود که به دانشجویان کمک می‌کند تا با چالش‌های عاطفی، روانی و اجتماعی خود به‌صورت قوی برخورد کنند (سان و همکاران^۱، ۲۰۲۲).

بنابراین هدف این پژوهش بررسی پیش‌بینی متغیرهای سرمایه روان‌شناختی و عمل به باورهای دینی براساس میزان و نوع استرس ادراک‌شده دانشجویان است. برای رسیدن به هدف مذکور فرضیه‌های زیر تدوین شد:

۱. استرس ادراک‌شده را می‌توان براساس سرمایه روان‌شناختی پیش‌بینی کرد؛
۲. استرس ادراک‌شده را می‌توان براساس عمل به باورهای دینی پیش‌بینی کرد؛
۳. استرس ادراک‌شده را می‌توان براساس سرمایه روان‌شناختی و عمل به باورهای دینی پیش‌بینی کرد؛



شکل ۱: مدل مفهومی پژوهش

روش پژوهش

جامعه آماری پژوهش شامل کلیه دانشجویان شاغل به تحصیل در سه مقطع کارشناسی، کارشناسی ارشد و دکتری دانشگاه آزاد اسلامی واحد کاشان (۴۱۰۰ نفر) در سال تحصیلی ۱۴۰۲-۱۴۰۱ است. تعداد افراد گروه نمونه بر اساس دیدگاه (۲۰۱۱) Kline حدوداً ۳/۵ برابر گویه‌های پرسش‌نامه‌ها (۳۳۱ نفر) در نظر گرفته شد. برای نمونه‌گیری از روش نمونه‌گیری خوشه‌ای چند مرحله‌ای استفاده شد. ابتدا به صورت تصادفی از کل دانشگاه، ۵ دانشکده را در مرحله اول انتخاب و در مرحله دوم از هر دانشکده سه رشته را به طور تصادفی انتخاب و از هر رشته دانشجویان به صورت تصادفی انتخاب شدند. ملاک ورود به پژوهش: دانشجوی دانشگاه آزاد واحد کاشان، دامنه سنی ۱۸ سال تا بالای ۴۲ سال، سلامت جسمی و روانی و کسب رضایت شرکت‌کنندگان و ملاک خروج از پژوهش عدم رضایت برای ادامه همکاری در روند پژوهش است. جهت انجام پژوهش حاضر از پرسش‌نامه‌های زیر استفاده شد.

مقیاس استرس ادراک‌شده^۱

مقیاس تنیدگی ادراک‌شده در سال ۱۹۸۳ توسط کوهن و همکاران^۲ ساخته شده است و هر آیت‌م بر اساس یک مقیاس لیکرتی پنج درجه‌ای (هیچ، کم، متوسط، زیاد و خیلی زیاد) پاسخ داده می‌شود، این گزینه‌ها به ترتیب نمره ۰، ۱، ۲، ۳ و ۴ می‌گیرند. این مقیاس دو خرده‌مقیاس را می‌سازد: الف) خرده‌مقیاس ادراک منفی از تنیدگی که شامل گویه‌های ۱، ۲، ۳، ۴، ۱۱، ۱۲ و ۱۴ می‌شود. ب) خرده‌مقیاس ادراک مثبت از تنیدگی که آیت‌م‌های ۵، ۶، ۷، ۸، ۹، ۱۰، ۱۳ را در بر می‌گیرد که به صورت برعکس نمره‌گذاری می‌شوند. مقیاس استرس ادراک‌شده زمانی به کار می‌رود که پژوهش‌گر می‌خواهد بدانند موقعیت‌های زندگی یک فرد تا چه اندازه از نظر خود فرد استرس‌زا است.

ضرایب پایایی هم‌سانی درونی مقیاس از طریق ضریب آلفای کرونباخ در دامنه‌ای از ۰/۸۴ تا ۰/۸۶ در دو گروه از دانشجویان و یک گروه از افراد سیگاری در برنامه ترک به دست آمده است. نمره بالاتر در این مقیاس نشان‌دهنده تنش استرس ادراک‌شده بیشتر است.

کوهن و همکاران (۱۹۸۳) برای محاسبه اعتبار این ملاک این مقیاس، ضریب هم‌بستگی آن را با اندازه‌های نشانه شناختی^۳ بین ۰/۵۲ تا ۰/۷۶ محاسبه کرده‌اند. دوران و همکاران^۴ (۲۰۰۶) ضریب آلفای کرونباخ را برای این مقیاس ۰/۷۴ گزارش کرده‌اند. در پژوهش احمدیان (۱۳۹۱) ضرایب پایایی هم‌سانی درونی از طریق ضریب آلفای کرونباخ برای مؤلفه‌های ادراک مثبت از تنیدگی، ۰/۷۱ و ادراک منفی از تنیدگی ۰/۷۵ به دست آمد.

ضمن این که ضریب آلفا برای کل نمرات پرسش‌نامه ۰/۸۴ شد. هم‌چنین در این پژوهش با استفاده از روش تحلیل مواد ضرایب هم‌بستگی به دست آمده برای ادراک مثبت از تنیدگی در دامنه ۰/۴۹ تا ۰/۷۰ و ادراک منفی از تنیدگی در دامنه ۰/۵۲ تا ۰/۷۷ و ضرایب هم‌بستگی مواد مقیاس استرس ادراک‌شده کل

۱. Perceived Stress Scale

۲. Cohen, Komark and Marmelstein

۳. Symptomatological measures

۴. Duran etal

در دامنه ۰/۵۱ تا ۰/۷۸ قرار داشت. کرد. در پژوهش حاضر نیز پایایی این پرسش‌نامه به روش هم‌سانی درونی و از طریق آلفای کرونباخ ۰/۷۸ به‌دست آمد.

پرسش‌نامه سرمایه روان‌شناختی ۲

پرسش‌نامه سرمایه روان‌شناختی توسط لوتانز (۲۰۰۷) ساخته شده است. این پرسش‌نامه شامل ۲۴ پرسش و چهار مؤلفه خودکارآمدی، امیدواری، تاب‌آوری و خوش‌بینی است که هر مؤلفه شامل شش‌گویه است و آزمودنی به هرگویه در مقیاس شش درجه‌ای از کاملاً مخالفم نمره یک تا کاملاً موافقم نمره شش، پاسخ می‌دهد. دامنه نمرات این پرسش‌نامه بین ۲۴ تا ۱۴۴۴ است که کسب نمره بالاتر در این پرسش‌نامه به معنای سرمایه روان‌شناختی مطلوب‌تر است. در پژوهش لوتانز (۲۰۱۰) نتایج تحلیل عاملی تأییدی پرسش‌نامه حاکی از این است که این آزمون دارای عوامل و سازه‌های مورد نظر سازندگان آزمون است (لوتانز و همکاران، ۲۰۱۰). بهادری خسروشاهی و همکاران (۱۳۹۱) در پژوهشی میزان پایایی و روایی آن را به ترتیب ۰/۸۵ و ۰/۷۹ به‌دست آوردند. در پژوهش حاضر میزان کرونباخ آلفا برای نمره کل سرمایه روان‌شناختی و مؤلفه‌های خودکارآمدی، امیدواری، تاب‌آوری و خوش‌بینی، به‌ترتیب ۰/۸۸، ۰/۶۳/۹۱، ۰/۸۷ و ۰/۵۳ به‌ترتیب دست آمد.

پرسش‌نامه عمل به باورهای دینی^۱

این آزمون توسط گلزاری (۱۳۷۹) ساخته شده است. آزمون معبد دارای ۲۵ ماده است که عمل به باورهای دینی را اندازه‌گیری می‌کند. هر پاسخ پرسش دارای ۵ گزینه بوده و نمره یک تا ۵ نمره‌گذاری شده و نتیجه آن افراد را به دو گروه گرایش مذهبی پائین (نمره کلی کمتر از ۵۰) و گرایش مذهبی بالا (نمره کلی مساوی و بیش‌تر از ۵۰) تقسیم‌بندی می‌کند. هر پرسش پنج گزینه دارد که از صفر تا چهار نمره‌گذاری می‌شود.

بدین ترتیب کم‌ترین نمره کل (صفر) به معنای عمل نکردن به هیچ‌یک از باورهای دینی و بیش‌ترین نمره (۱۰۰) نشان‌دهنده عمل به همه باورهای دینی به‌شمار می‌آید. پایایی آزمون معبد از طریق بازآزمایی ۰/۷۶ و از طریق دونیمه کردن ۰/۹۱ و ضریب آلفای کرونباخ ۰/۹۴ (گلزاری، ۱۳۷۸). هم‌چنین آزمون دارای اعتبار محتوای (صوری و منطقی) بالاست. هم‌چنین پایایی پرسش‌نامه فوق در پژوهش احمدی (۱۳۹۴) با روش آلفای کرونباخ ۰/۹۳ محاسبه شد که نشان‌گر قابل اعتماد بودن ابزار است.

در پژوهش حاجی‌زاده میمندی و برغمندی (۱۳۸۹) برای اندازه‌گیری پایایی این مقیاس ضریب هم‌سانی درونی با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ توسط پژوهش‌گر محاسبه شد. میزان ضریب آلفای کرونباخ برای مقیاس معبد هنگامی که این مقیاس روی نمونه ۵۰ نفری اجرا شد، معادل ۰/۹۱، میانگین معادل ۹۶/۸۶، انحراف استاندارد معادل ۱۴/۶۴ و خطای معیار میانگین ۰/۸۴ به‌دست آمد.

پژوهش حاضر نیز نتایج ضریب آلفای کرونباخ برای کل پرسش‌نامه ۰/۹۴ و برای خرده‌مؤلفه‌های عمل به واجبات ۰/۷۹، عمل به مستحبات ۰/۸۵، فعالیت‌های مذهبی (عضویت در گروه‌های مذهبی و...) ۰/۸۸

و در نظر گرفتن مذهب در تصمیم‌گیری‌ها و انتخاب‌های زندگی ۰/۸۲ به دست آمد که نتایج گویای پایایی مناسب ابزار پژوهش است.

بعد از جمع‌آوری پرسش‌نامه‌های تکمیل‌شده و حذف پرسش‌نامه‌های ناقص، در نهایت تعداد ۳۰۰ پرسش‌نامه صحیح به‌عنوان نمونه مورد تحلیل قرار گرفت. برای تجزیه و تحلیل داده‌های پژوهش از روش‌های آماری ضریب هم‌بستگی و رگرسیون در نرم‌افزار اسپاس اس ۲۶ استفاده شد.

یافته‌ها نشان داد: میانگین سنی شرکت‌کنندگان ۲/۳۸ انحراف استاندارد ۱/۳۶ هستند. هم‌چنین از میان ۳۰۰ نفر شرکت‌کننده در این پژوهش ۱۸۵ نفر زن (معادل ۶۱/۷ درصد) و ۱۱۵ نفر مرد (معادل ۳۸/۳ درصد) هستند. از میان شرکت‌کنندگان در پژوهش ۱۴۱ نفر تحصیلات لیسانس (۴۷ درصد)، ۱۱۴ نفر فوق‌لیسانس (۳۸ درصد) و ۴۵ نفر تحصیلات دکترا (۱۵ درصد) داشتند.

جدول ۱: شاخص‌های توصیفی و ماتریس هم‌بستگی متغیرهای پژوهش

متغیر	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳
استرس ادراک شده	۱												
امیدواری	-۰/۴۵**	۱											
خودکارآمدی	۰/۴۳**	۰/۲۷**	۱										
خوش‌بینی	-۰/۴۶**	۰/۳۲*	۰/۲۸**	۱									
تاب‌آوری	-۰/۳۶**	۰/۴۳**	۰/۳۷*	۰/۳۸*	۱								
نمره کلی سرمایه روان‌شناختی	-۰/۴۲**	۰/۴۳**	۰/۲۹**	۰/۴۱*	۰/۳۷**	۱							
عمل به واجبات	-۰/۳۷**	۰/۳۲*	۰/۳۴*	۰/۲۲*	۰/۲۶*	۰/۳۳*	۱						
عمل به مستحبات	-۰/۳۴**	۰/۳۰**	۰/۲۹**	۰/۲۶*	۰/۲۲**	۰/۴۳*	۰/۴۶**	۱					
فعالیت‌های مذهبی	-۰/۴۶**	۰/۳۳**	۰/۲۸*	۰/۲۷*	۰/۳۱**	۰/۳۶*	۰/۴۷**	۰/۴۸**	۱				
دوری از محرمات	-۰/۳۳**	۰/۳۵*	۰/۲۷*	۰/۲۸**	۰/۳۹**	۰/۴۲**	۰/۳۶**	۰/۳۷**	۰/۴۱**	۱			
دوری از مکروهات	-۰/۳۴**	۰/۳۷*	۰/۳۹**	۰/۳۰**	۰/۳۵*	۰/۴۵**	۰/۳۳**	۰/۳۰**	۰/۵۱*	۰/۳۷**	۱		
نقش مذهب در تصمیم‌گیری	-۰/۳۳**	۰/۳۷**	۰/۳۱**	۰/۴۰*	۰/۳۷*	۰/۳۶*	۰/۱۳**	۰/۳۲**	۰/۳۵**	۰/۴۱*	۰/۴۴*	۱	
نمره کلی عمل به باورهای مذهبی	-۰/۴۷**	۰/۴۱*	۰/۳۲**	۰/۳۲**	۰/۳۸*	۰/۴۲**	۰/۳۸*	۰/۴۷**	۰/۲۹**	۰/۲۸**	۰/۴۵**	۰/۴۹**	۱
میانگین	۲۴/۸۶	۲۴/۶۰	۲۵/۰۳	۱۴/۹۳	۱۴/۷۶	۷/۳۳	۲۱/۹۰	۲۳/۲۳	۲۲/۸۳	۱۷/۰۱	۱۷/۱۶	۱۹/۶۳	۱۲/۱۷
انحراف استاندارد	۱۲/۴۳	۱۰/۴۴	۸/۷۴	۵/۴۹	۴/۷۰	۲/۱۳	۱۲/۴۸	۱۴/۰۱	۱۲/۵۷	۹/۴۶	۱۰/۸۴	۸/۲۵	۶۶/۵۷
کجی	۰/۱۴	-۰/۲۹	۰/۱۲	-۰/۲۳	-۰/۲۳	-۰/۲	-۰/۰۵	-۰/۱۰	-۰/۱۲	-۰/۱۳	-۰/۱۹	-۰/۲۲	۰/۱۸
کشیدگی	-۰/۷۲	-۰/۴۳	-۰/۶۱	-۰/۵۸	-۰/۵۵	-۰/۶۳	-۰/۳۹	-۰/۲۶	-۰/۱۶	-۰/۱۸	-۰/۶۶	-۰/۴۸	-۰/۵۴

*P < ۰/۰۵ و **P < ۰/۰۱

بر اساس نتایج جدول ۱، مقدار ضریب هم‌بستگی پیرسون بین سرمایه روان‌شناختی و عمل به باورهای مذهبی با استرس ادراک‌شده به ترتیب $0/42-$ و $0/47-$ به‌دست آمده است، بنابراین بین سرمایه روان‌شناختی و عمل به باورهای مذهبی با استرس ادراک‌شده رابطه منفی و معناداری وجود دارد ($p < 0/01$).

جدول ۱ نشان می‌دهد که هرکدام از عامل‌ها از مرز -2 تا 2 عبور نکرده‌اند. بنابراین توزیع داده‌های مورد مطالعه نرمال بود. هم‌چنین برای بررسی نقش متغیرهای سرمایه روان‌شناختی و عمل به باورهای مذهبی در پیش‌بینی استرس ادراک‌شده از آزمون رگرسیون چندگانه به روش هم‌زمان استفاده شده است. هم‌چنین، عامل تورم واریانس همه متغیرهای مستقل کم‌تر از 10 و در دامنه مطلوب بود (امیدواری $0/64$ ، خودکارآمدی $0/405$ ، خوش‌بینی $0/876$ ، تاب‌آوری $0/630$ ، عمل به واجبات $0/738$ ، عمل به مستحبات $0/444$ ، فعالیت‌های مذهبی $0/418$ ، دوری از محرمت‌ها $0/548$ ، دوری از مکروهات $0/443$ ، نقش مذهب در تصمیم‌گیری $0/441$). شاخص تحمل نیز برای همه متغیرهای مستقل بیش‌تر از صفر و نزدیک به یک و در دامنه مطلوب بود.

(امیدواری $0/18$ ، خودکارآمدی $0/32$ ، خوش‌بینی $0/18$ ، تاب‌آوری $0/19$ ، عمل به واجبات $0/17$ ، عمل به مستحبات $0/34$ ، فعالیت‌های مذهبی $0/32$ ، دوری از محرمت‌ها $0/34$ ، دوری از مکروهات $0/23$ و نقش مذهب در تصمیم‌گیری $0/29$). مقدار آماره دوربین واتسون نیز $1/81$ به‌دست آمده است که در فاصله $1/5$ تا $2/5$ قرار دارد، بنابراین فرض استقلال بین خطاها یا عدم هم‌بستگی بین خطاها پذیرفته می‌شود. نتایج تحلیل واریانس در جدول ۲ ارائه شده است.

جدول ۲: خلاصه تحلیل واریانس متغیرهای پژوهش

متغیر پیش‌بین	منبع تغییر	مجموعه مجذورات	df	میانگین مجذورات	F	سطح معناداری
سرمایه روان‌شناختی عمل به باورهای مذهبی	رگرسیون	۴۵۳۴۹/۷۲	۱۰	۴۵۳۴/۹۷	۱۴۴۸/۲۸	۰/۰۰۱
	باقی‌مانده	۹۰۴/۹۴	۲۸۹	۳/۱۳		
	کل	۴۶۲۵۴/۶۶	۲۹۹			

طبق جدول ۲ معناداری F محاسبه‌شده نشان می‌دهد که استرس ادراک‌شده را می‌توان از طریق سرمایه روان‌شناختی (امیدواری، خودکارآمدی، خوش‌بینی و تاب‌آوری)، عمل به باورهای مذهبی (عمل به واجبات، عمل به مستحبات، فعالیت‌های مذهبی، دوری از محرمت‌ها، دوری از مکروهات و نقش مذهب در تصمیم‌گیری‌ها) پیش‌بینی کرد. خلاصه مدل رگرسیون در جدول ۴ گزارش شده است.

جدول ۳: خلاصه مدل

R	R ²	R ² Δ	SE	آماره دوربین واتسون
۰/۵۹	۰/۵۸	۰/۵۸	۱/۷۶	۱/۸۱

طبق جدول ۳، سرمایه روان‌شناختی (امیدواری، خودکارآمدی، خوش‌بینی و تاب‌آوری)، عمل به باورهای مذهبی (عمل به واجبات، عمل به مستحبات، فعالیت‌های مذهبی، دوری از محرمت‌ها، دوری از مکروهات و نقش مذهب در تصمیم‌گیری‌ها) توانستند $0/58$ استرس ادراک‌شده را پیش‌بینی کنند ($0/05$).

$P <$ برای بررسی این که کدام یک از متغیرهای پژوهش پیش‌بینی‌کننده قوی‌تری برای پیش‌بینی استرس ادراک‌شده هستند از آزمون رگرسیون استفاده شد که نتایج آن در جدول ۴ گزارش شده است.

جدول ۴: نتایج تحلیل رگرسیون برای پیش‌بینی استرس ادراک‌شده بر اساس سرمایه روان‌شناختی و عمل به باورهای مذهبی

Sig	T	BETA	SE	B	متغیرهای پیش‌بین
۰/۰۰۱	۲/۸۸	-	۱/۵۲	۲/۸۸	مقدار ثابت
۰/۰۱	-۳/۶۲	-۰/۱۴	۰/۰۷	-۰/۱۴	امیدواری
۰/۰۱	-۲/۲۸	-۰/۱۰	۰/۱۰	-۰/۲۱	خودکارآمدی
۰/۰۱	-۴/۲۹	-۰/۱۹	۰/۱۱	-۰/۲۲	خوش‌بینی
۰/۰۴	-۳/۴۷	-۰/۲۰	۰/۱۰	-۰/۱۱	تاب‌آوری
۰/۰۱	-۲/۳۸	-۰/۱۱	۰/۱۰	-۰/۲۴	عمل به واجبات
۰/۰۷	-۰/۳۹	-۰/۰۴	۰/۰۲	-۰/۱۱	عمل به مستحبات
۰/۰۰۳	-۳/۶۸	-۰/۱۵	۰/۰۹	-۰/۱۹	فعالیت‌های مذهبی
۰/۰۴	-۲/۶۱	-۰/۰۸	۰/۰۹	-۰/۱۰	دوری از محرمات
۰/۰۶	-۱/۲۳	-۰/۰۲	۰/۰۸	-۰/۱۴	دوری از مکروهات
۰/۰۰۳	-۲/۹۶	-۰/۱۱	۰/۰۵	-۰/۱۷	نقش مذهب در تصمیم‌گیری‌ها

طبق جدول ۴ برای تعیین سهم تفکیکی هریک از متغیرهای پیش‌بین در تبیین پراکندگی متغیر ملاک (استرس ادراک‌شده) از ضریب بتا استفاده شده است. نتایج حاکی از آن است که امیدواری $-۰/۱۴$ ، خودکارآمدی $-۰/۱۰$ ، خوش‌بینی $-۰/۱۹$ ، تاب‌آوری $-۰/۲۰$ ، عمل به واجبات $-۰/۱۱$ ، فعالیت‌های مذهبی $-۰/۱۵$ ، دوری از محرمات $-۰/۰۸$ و نقش مذهب در تصمیم‌گیری‌ها $-۰/۱۱$ می‌توانند استرس ادراک‌شده را به‌طور معناداری پیش‌بینی کنند. در این پیش‌بینی، بیش‌ترین نقش را تاب‌آوری ایفاء می‌کند.

بحث و نتیجه‌گیری

هدف پژوهش حاضر، بررسی نقش سرمایه روان‌شناختی و عمل به باورهای مذهبی در پیش‌بینی استرس ادراک‌شده در دانشجویان دانشگاه آزاد کاشان بود. در این مطالعه فرضیه اول مبنی بر این‌که استرس ادراک‌شده را می‌توان براساس سرمایه روان‌شناختی پیش‌بینی کرد؛ تأیید شد. نتایج نشان داد، سرمایه روان‌شناختی، استرس ادراک‌شده را پیش‌بینی می‌کند. شواهد پژوهشی نیز ارتباط بین سرمایه روان‌شناختی استرس ادراک‌شده را تأیید می‌کنند (اولسن و همکاران^۱، ۲۰۲۲، کاسیم و همکاران^۲، غفاری و رضایی، ۱۴۰۰، چوکالو و همکاران، ۱۴۰۰).

در تبیین این یافته می‌توان گفت، نتایج پژوهش نشان داده که اثر متغیر سرمایه روان‌شناختی و ابعاد سرمایه روان‌شناختی بر استرس معنادار است و سرمایه روان‌شناختی با فرسودگی، استرس و اضطراب رابطه منفی دارند. سرمایه روان‌شناختی یک منبع روان‌شناختی برای افزایش عملکرد افراد و موفقیت بیش‌تر افراد است (اوکاک و همکاران، ۲۰۱۸). مطالعات قبلی نشان داده‌اند که سرمایه روان‌شناختی نگرش‌های مثبت افراد را آسان‌تر توسعه می‌دهد و هم‌چنین از ایجاد نگرش‌های منفی در افراد جلوگیری می‌کند. رابطه منفی بین سرمایه روان‌شناختی و نگرش‌های منفی مانند استرس وجود دارد. نگرش‌های

مثبت در افراد موجب کاهش استرس می‌شود (بهشتی و زرغام، ۱۳۹۹). در مورد رابطه بین استرس و با سرمایه روان‌شناختی رابطه پژوهش‌ها نشان داده سرمایه روان‌شناختی می‌تواند به‌طور معکوس و معناداری استرس ادراک‌شده دانشجویان را پیش‌بینی می‌کند (فتاحی، ۱۴۰۲؛ قشقایی و همکاران، ۱۴۰۱؛ چوکانلو و همکاران، ۱۴۰۰؛ صدوقی، ۱۳۹۸).

باتوجه به این‌که استرس یکی از عوامل تأثیرگذار بر عملکرد افراد است که می‌تواند سلامت آن‌ها را به‌خطر بیندازد و سبب مشکلات جسمی مانند: سردرد و زخم معده، و مشکلات روانی مانند افسردگی و عصبانیت و مشکلات رفتاری، مانند افت عملکرد تحصیلی و غیبت در دانشجویان شود (اولسن و همکاران، ۲۰۲۲). برای کاهش استرس و اختلالات روانی و افزایش عزت نفس، می‌توان به آموزش و توسعه سرمایه روان‌شناختی پرداخت (کاسیم و همکاران، ۲۰۲۰؛ نظامی و گیوریان، ۱۳۹۹). سرمایه‌روان‌شناختی می‌تواند راه‌کار اجرایی مناسبی جهت کاهش استرس باشد (لوتانز، ۲۰۰۷؛ لئو و همکاران، ۲۰۲۳).

هم‌چنین فرضیه دوم مبنی بر این‌که استرس ادراک‌شده را می‌توان براساس عمل به باورهای دینی پیش‌بینی کرد؛ تأیید شد.

نتایج این پژوهش نشان داد که بین عمل به باورهای مذهبی و استرس رابطه معنادار وجود دارد. به‌عبارت دیگر عمل به باورهای مذهبی استرس ادراک‌شده را پیش‌بینی می‌کند. عمل به باورهای مذهبی با استرس ادراک‌شده رابطه منفی، معکوس و معنادار دارد.

این یافته با نتایج پژوهش‌های (غفاری و رضایی، ۱۴۰۰؛ آقاجانی و همکاران، ۱۳۹۹؛ سید خراسانی، ۱۴۰۲) هم‌سو است. در تبیین این یافته می‌توان گفت، باورهای دینی افراد بر سلامت روان و کاهش استرس آنان تأثیرگذار است. انسان در دنیای مادی کنونی به‌شدت نیازمند دین و معنویت است؛ زیرا وی نمی‌تواند از طریق لذایذ دنیوی که هیچ پایانی برای آن نیست به شادکامی و سعادت نائل شود. معنویت مرکب از جنبه‌های باورها و جهت‌گیری‌ها به سمت مقدساتی است که تأثیرهای متفاوتی بر اخلاق و رفتار و شخصیت افراد دارد و فرایند سازگاری با محیط را افزایش می‌دهد (رضاپور و همکاران، ۱۴۰۲). اعتقاد به خدا و دین، به طبیعت عقلانی و منطقی بشر و فطرت ذاتی او مربوط است و همین عامل برای گرایش بشر به آن‌ها کافی است، و به فرضیه‌های ارائه‌شده نیازی نیست و کسانی که منشأ دین و مذهب را عقل و منطق یا فطرت بشر نمی‌دانند، باید برای آن علت‌های خاص روانی، اجتماعی، اقتصادی جست‌وجو کنند. هم‌چنین آلپورت (۱۹۶۷) معتقد بود که تنها مذهب، مبدأ درونی و نه بیرونی سلامت روان را بهبود می‌بخشد. بدین ترتیب او بر اهمیت رابطه بین مذهب درونی و سلامت روان تأکید می‌ورزید (به نقل از غفاری و رضایی، ۱۳۹۹).

استرس ادراک‌شده را می‌توان بر اساس سرمایه روان‌شناختی و عمل به باورهای دینی پیش‌بینی کرد، تأیید شد.

نتایج پژوهش‌ها حاکی از این است معنویت و سرمایه روان‌شناختی می‌توانند استرس، اضطراب و افسردگی را پیش‌بینی کنند. ارتقاء میزان معنویت و سرمایه روان‌شناختی با پیامدهای مطلوبی مانند کاهش استرس و افسردگی همراه است، که به ارتقاء سلامت روان می‌انجامد (رسول‌زاده، ۱۴۰۲؛

طهماسبی، ۱۳۹۹؛ اخلاقی، ۱۳۹۸؛ دیانت‌نسب و همکاران، ۱۳۹۳). مطالعه آزادمرزآبادی و همکاران (۱۳۹۸) نیز نشان داد که بین معنویت و استرس نیز رابطه منفی معناداری وجود دارد. یافته‌های این مطالعه، هم‌سویی دو عامل، عمل به باورهای دینی و استرس را به اثبات رسانده، به عبارت دیگر بین عمل به باورهای دینی و استرس رابطه منفی و معناداری وجود دارد؛ یعنی هرچه سطح عمل به باورهای دینی بالاتر می‌رود میزان استرس کاهش می‌یابد و این که این عامل هم‌سویی معکوسی با میزان استرس دارد.

هم‌چنین نتایج نشان داد فرضیه، استرس ادراک‌شده را می‌توان براساس سرمایه روان‌شناختی و عمل به باورهای دینی پیش‌بینی کرد، تأیید شده است. به عبارت دیگر، سرمایه روان‌شناختی (امیدواری، خودکارآمدی، خوشبینی و تاب‌آوری)، و عمل به باورهای مذهبی (عمل به واجبات، عمل به مستحبات، فعالیت‌های مذهبی، دوری از محرّمات، دوری از مکروهات و نقش مذهب در تصمیم‌گیری‌ها) توانستند ۰/۵۸ استرس ادراک‌شده را پیش‌بینی کنند، که این یافته با نتایج پژوهش‌های (سبزیان، ۱۴۰۲؛ اخلاقی و همکاران، ۱۳۹۸) هم‌سو است. در تبیین این یافته می‌توان گفت، نتایج مطالعات پژوهش‌گران نشان داده‌اند که زندگی بدون استرس و موفقیت‌آمیز در دوره جوانی نیازمند این است که افراد خودشان را از هر نظر خودکارآمد و توانا احساس کنند. سرمایه روان‌شناختی و باورهای مذهبی از قوی‌ترین عامل پیش‌بینی‌کننده سلامت روانی هستند. سرمایه روان‌شناختی و باورهای مذهبی از جمله متغیرهای روان‌شناختی هستند که می‌توانند روی میزان استرس تأثیر بگذارد و موجب کاهش استرس در فرد شوند (غفاری و رضایی، ۱۳۹۹). آقاجانی و همکاران (۱۳۹۹) اعتقاد داشتند افراد با سرمایه روان‌شناختی بالا و دین‌دار تر استرس و مشکلات روانی کم‌تری را تجربه می‌کنند و میزان عزت نفس، سازگاری بین‌فردی و رضایت از زندگی در آن‌ها بیش‌تر است.

سرمایه روان‌شناختی یکی از مهم‌ترین عواملی است که می‌تواند روی میزان استرس تأثیر بگذارد. نتایج یافته‌های این پژوهش در خصوص ارتباط معنادار سرمایه روان‌شناختی با استرس با یافته‌های (شالانی و همکاران، ۱۴۰۰؛ قاسم‌زاده و همکاران، ۱۳۹۶؛ ابوالفضلی، ۲۰۱۳؛ به نقل از فتاحی، ۱۴۰۲) هم‌خوانی دارد. قاسم‌زاده و همکاران (۱۳۹۶)، در پژوهشی به بررسی نقش استرس شغلی و حمایت ادراک شده سازمانی بر سرمایه روان‌شناختی در بین پرستاران و کارکنان بیمارستان پرداختند که نتایج حاکی از معنی‌دار بودن روابط بین متغیرهای پژوهش بود (به نقل از فتاحی، ۱۴۰۲).

شالانی و همکاران (۱۴۰۰) در پژوهشی به بررسی پیش‌بینی استرس شغلی بر اساس سرمایه روان‌شناختی و باورهای مذهبی در پرستاران بیمارستان‌های شهر کرمانشاه پرداختند که نتایج نشان داد بین سرمایه روان‌شناختی و استرس شغلی و باورهای مذهبی با استرس شغلی رابطه معنی‌دار وجود دارد. بنابراین می‌توان گفت که استرس‌های طولانی و مداوم می‌تواند باعث بروز واکنش‌های جسمانی شده و مسائلی چون انصراف، غیبت‌های مکرر، کاهش انرژی و بازده در کار را به دنبال دارد که این مسئله شاید ناشی از ماهیت و کیفیت شاغل بودن باشد، چرا که یک شاغل در محل کار خود با انواعی از مشکلات عدیده‌ای سروکار دارد (سورنتز، ۲۰۰۷). این مسائل به‌خودی‌خود، استرس فراوان به دنبال دارد و این تنش به یک مشکل عمده برای فرد تبدیل شده و بر کیفیت زندگی و سلامت آن‌ها تأثیر می‌گذارد.

در این بین سرمایه روان‌شناختی می‌تواند با ایجاد نگرش‌ها و نگاه مثبت به کار، افزایش سطح امیدواری، داشتن اعتماد به نفس لازم برای موفقیت در کارهای چالش برانگیز، ایجاد اسنادی مثبت در مورد موفقیت در زمان حال و آینده، پافشاری در رسیدن به اهداف و به هنگام لزوم تغییر دادن مسیرهای رسیدن به اهداف و تحمل کردن سختی‌ها و مشکلات نقش مهمی در کاهش استرس ایفاء کند. برخوردار بودن از سرمایه روان‌شناختی افراد را قادر می‌سازد تا علاوه بر مقابله بهتر در برابر موقعیت‌های استرس‌زا، کم‌تر دچار تنش شده و در برابر مشکلات از توان بالایی برخوردار باشند و به دیدگاه روشنی در مورد خود برسند و کم‌تر تحت تأثیر وقایع روزانه قرار بگیرند. از این‌رو این افراد دارای سلامت روان‌شناختی بالاتری هستند و استرس کم‌تری را تجربه می‌کنند (بابایی، ۱۴۰۲).

در خصوص رابطه مذهب با استرس نیز می‌توان گفت، از دلایلی که موجب می‌شود تا افراد با باورهای مذهبی از تعهد، چالش و کنترل بیش‌تری برخوردار باشند، این است که آن‌ها هدفمند زندگی می‌کنند که این هدفمند بودن زندگی می‌تواند دارای تأثیرات مثبتی بر روی شخصیت افراد باشد و سپری در برابر سختی‌ها و عاملی در جهت سلامت روانی افراد باشد.

مهم این است که مذهب به‌عنوان بُعدی از وجود فرد در نظر گرفته شود که تمام اعمال و هدف‌ها و فعالیت‌های فرد را یکپارچه می‌سازد و معنا و هدف به زندگی می‌دهد. مذهب نقش مهمی در رویارویی با استرس‌های زندگی دارد و می‌تواند اثر بحران‌های شدید زندگی را تعدیل کند (پارگامنت، ۱۹۸۸). افراد برای مقابله با فشار روانی و شرایط استرس‌زا به‌خوبی از مذهب استفاده می‌کنند؛ زیرا واکنش آن‌ها به مشکلات روانی و شرایط استرس‌زا تحت تأثیر عواملی هم‌چون حمایت اجتماعی، سخت‌کوشی شخصی، و سخت‌رویی سبک مشکل‌گشایی و مانند آن قرار می‌گیرد. افراد مذهبی، به‌دلیل داشتن یکسری اعتقادات و باورهای درونی رویدادهای استرس‌زا را به‌گونه‌ای متفاوت ارزیابی می‌کنند و در موقعیت‌های مختلف سازش و سرسختی بیش‌تری از خود نشان می‌دهند. این افراد پیامدهای روانی - اجتماعی منفی کم‌تری را در مواجهه با رویدادهای پراسترس زندگی گزارش می‌کنند (طهماسبی، ۱۳۹۹). در واقع، مذهبی بودن می‌تواند آثار بحران‌های شدید زندگی را تعدیل کند و سرسختی افراد را بالا ببرد؛ بنابراین، هرچه سطح دین‌داری فرد بیش‌تر باشد، به‌تبع آن، معنایی که به‌خود و جهان اطرافش می‌دهد، توأم با احساس ارزشمندی و هدفمندی است؛ به‌گونه‌ای که زمان پیدایش تنش و استرس، همانند سپر عمل کرده و موجب می‌شود فرد مذهبی به‌واسطه باورهای شناختی خود، شرایط استرس‌زا را تعدیل کند و به‌عنوان میانجی بر فرایند فکری و ارزیابی رویدادهای روزمره زندگی تأثیر بگذارد. بدین ترتیب، حتی بسیاری از رویدادهای تنش‌زا و به‌ظاهر منفی، مثبت و معنادار ارزیابی می‌شوند و فرد از آن‌ها احساس مثبت خواهد داشت. هم‌چنین موجب می‌شود فرد در برابر استرس‌ها سرسختی بیش‌تری از خود نشان دهد و بر اعمال و رفتار خود کنترل بیش‌تری داشته باشد و در زمان تنش کم‌تر دچار استرس شده و آسیب‌پذیری کم‌تری او را تهدید کرده و در واقع فرد سلامت روان بیش‌تر و بهزیستی روان‌شناختی بهتر دارد (چینی و همکاران، ۱۴۰۲).

مذهب به‌عنوان مؤلفه مهم از زندگی شخصی و اجتماعی بر برخی جنبه‌های زندگی جسمانی و روان‌شناختی افراد اثر می‌گذارد و بر اساس آن‌ها می‌توان سلامت روانی و جسمانی فرد را پیش‌بینی کرد

(صدیقی ارفعی و همکاران، ۱۴۰۰ به نقل از سیدخراسانی، ۱۴۰۲). این یافته‌ها بر اهمیت و نقش مذهب در زندگی جوانان صحنه می‌گذارد و تأکید می‌کند که در بررسی باورهای مذهبی جوانان، باید به مدیریت بر استرس آنان توجه ویژه کرد. بنابر نتایج حاصل از پژوهش می‌توان گفت، مذهب عامل مهمی برای سلامت روان و نقش به‌سزایی در تکامل و رشد روانی جوانان دارد. پرورش دانشجویانی که از صلاحیت‌های اخلاقی مسئولیت‌پذیری، جست‌وجوگری، مهارت‌های تصمیم‌گیری و سازگارانه برخوردار باشند موجب ارتقاء سلامت روان‌شناختی می‌شود که می‌تواند بر زندگی فردی و اجتماعی آنان نیز تأثیر مثبت بگذارد تا در مواجهه با مشکلات و فشارها بهتر و دقیق‌تر عمل کند. برای افزایش مدیریت براسترس باید باورهای مذهبی جوانان را تقویت کرد.

با توجه به نتایج می‌توان گفت برای تبیین عوامل مؤثر بر استرس ادراک‌شده و هم‌چنین به‌عنوان الگویی مناسب برای طراحی برنامه‌های جامع پیش‌گیری از زمینه‌های ایجاد استرس و مشکلات روانی، در راستای ارتقای و بهبود باورهای مذهبی و سرمایه روان‌شناختی جهت ارتقاء سلامت روانی در دانشجویان بهره برد.

این پژوهش همانند همه پژوهش‌های دیگر محدودیت‌هایی دارد. از آن‌جایی که پژوهش حاضر در نمونه دانشجویی دانشگاه آزاد شهر کاشان اجرا شده است. بنابراین لازم است در تعمیم‌دهی نتایج به سایر دانشگاه‌ها و سایر مناطق جغرافیایی احتیاط شود. طرح پژوهش حاضر از نوع مقطعی و هم‌بستگی بود که در آن به بررسی روابط بین متغیرها پرداخته شد. بنابراین، نمی‌توان استنباط علی بین متغیرهای مورد مطالعه داشت. تنها ابزار گردآوری داده‌ها در این پژوهش، پرسش‌نامه بوده است که جنبه خودگزارشی دارد. بنابراین، دانشجویان با تمایل خود به پرسش‌نامه‌ها پاسخ دادند و ممکن است در پاسخ‌های آن‌ها احتمال سوگیری وجود داشته باشد.

پیشنهاد می‌شود پژوهش با جامعه آماری سایر دانشگاه‌ها اجرا شود. با توجه به یافته‌های پژوهش می‌توان با ارائه برنامه‌هایی هم‌چون اجرای برنامه‌های مذهبی، ارائه متون و کتاب‌ها و دوره‌های آموزشی مرتبط با باورهای مذهبی و سرمایه روان‌شناختی، افزون بر تقویت باورهای مذهبی و سرمایه روان‌شناختی را مدیریت بر استرس را بالا برد. تا براساس پیشینه پژوهشی ارتقاء سرمایه روان‌شناختی و باورهای مذهبی موجب مقابله بهتری با شرایط استرس‌زاهای موقعیت‌های تحصیلی انجام شود.

تشکر و قدردانی

بدین‌وسیله از مسئولان آموزش و دانشجویانی که پژوهش‌گر را در انجام این پژوهش یاری کردند، تشکر و قدردانی می‌شود.

منابع

- آزاد مرزآبادی، هاتف، هوشمندجا، محمد، و پورخلیل، محمود (۱۳۹۲). رابطه بین معنویت سازمانی و هوش معنوی با استرس شغلی کارکنان یک دانشگاه نظامی، *مجله طب نظامی*، ۱ (۵۱)، ۴۳-۵۰.
<https://militarymedj.bmsu.ac.ir/article>
- آقاجانی، سعید، رجبی، سعید، گنجی، محمد، و غفاری، محمد (۱۳۹۹). دین و سلامت روانی. اردبیل: *باغ رضوان*.
- اخلاقی حامد، لیلا، و اسماعیلی شاد، بهرنگ (۱۳۹۸). رابطه گرانباری نقش و فرسودگی شغلی با نقش واسطه‌ای سرمایه روان‌شناختی در معلمان. *فصلنامه رهبری و مدیریت آموزشی*، ۱ (۱۳)، ۲۳-۴۳.
<https://dorl.net/dor/۲۰,۱۰۰۱,۱,۲۷۱۷۱۳۲۹,۱۳۹۸,۱۳,۱,۲,۳>
- افزول، احمد (۱۴۰۱). آسیب‌شناسی تربیت دینی در مدارس، هشتمین همایش ملی علمی پژوهشی روان‌شناسی و علوم تربیتی.
- بابایی، زینت، آذر، الهام، جعفری، فریبا، و حقیقی، امیرحسین (۱۴۰۲). تأثیر استرس ادراک شده بر پریشانی روان‌شناختی و بهزیستی روان‌شناختی با نقش میانجی حس انسجام در پرستاران. *فصلنامه مدیریت پرستاری*، ۱۲ (۱)، ۴۹-۶۱.
<http://ijnv.ir/article-۱-۱۰۱۵-fa.html>
- توان، عباس، و سلیمانی فرد، زهرا (۱۴۰۱). بررسی اثربخشی آموزش هوش معنوی مبتنی بر آموزه‌های تربیت اسلامی بر آخرت‌نگری و جهت‌گیری مذهبی دانشجویان. *مسائل کاربردی تعلیم و تربیت اسلامی*، ۷ (۲)، ۳۳-۳۳.
<http://dx.doi.org/۱۰,۵۲۵۴۷/qaie.۷,۲,۳۳.۳۳>
- جعفری، اصغر، و حسام‌پور، فاطمه (۱۳۹۶). پیش‌بینی رضایت از زندگی بر اساس ابعاد هوش معنوی و سرمایه روان‌شناختی در سالمندان. *مجله سالمندی ایران*، ۱۲ (۱)، ۹۰-۱۰۳.
<http://salmandj.uswr.ac.ir/article-۱-۱۲۲۳-fa.html>
- چینی، فرح‌دخت (۱۴۰۲). مدل‌یابی سرسختی روان‌شناختی و تنظیم هیجان بر اساس سبک‌دل‌بستگی و جهت‌گیری مذهبی با میانجی‌گری سبک هویت. رساله دکتری دانشگاه آزاد قم، دانشکده علوم انسانی، گروه روان‌شناسی.
- چینی، فرح‌دخت، تیرائی، رامین، و میرزاحسینی، حسن (۱۴۰۲). رابطه ساختاری جهت‌گیری مذهبی با سرسختی روان‌شناختی با میانجی‌گری سبک هویت در دانش‌آموزان دوره دوم متوسطه. *مسائل کاربردی تعلیم و تربیت اسلامی*، ۸ (۱)، ۸۵-۱۱۰.
<http://dx.doi.org/۱۰,۵۲۵۴۷/qaie.۸,۱,۸۵>
- دیانت‌نسب، مدینه، جاویدی، حجت‌اله، و بقولی، حسین (۱۳۹۳). نقش واسطه‌گری استرس شغلی در رابطه بین سرمایه روان‌شناختی با عملکرد شغلی کارکنان. *فصلنامه علمی روش‌ها و مدل‌های روان‌شناختی*، ۴ (۱۵)، ۸۹-۷۵.
https://jpmm.marvdasht.iau.ir/article_۴۴۹.html
- رسول‌زاده، بهزاد، و سمعیل دوست، هنگامه (۱۴۰۲). رابطه استرس ادراک‌شده و سرمایه روان‌شناختی میان معلمان: نقش واسطه‌ای تحمل پریشانی، دومین همایش ملی روان‌درمانی ایران.
- رضاپور، حسین، مهدوی‌نژاد، غلامحسین، و سلطانی کرمانشاهی، مجتبی (۱۴۰۲). رابطه عمل به باورهای دینی با شادکامی در بین دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی سمنان. *مجله پژوهش سلامت و دین*، ۹ (۱)، ۲۰-۳۲.
<https://doi.org/۱۰,۲۲۰۳۷/jrrh.v۹i۱,۳۴۷۲۶>

رضایی سلطان آبادی، کدیور، پروین، و سعدی پور (بیابانگرد)، اسماعیل (۱۴۰۲). اثربخشی بسته آموزشی درس دین و زندگی مبتنی بر تئوری انتخاب پر مسئولیت پذیری و عمل به باورهای دینی در دانش آموزان، مسائل کاربردی تعلیم و تربیت اسلامی، ۸(۴)، ۷۲-۵۷. <http://dx.doi.org/10.2261116/qaie.14020>

سبزیان، سعیده (۱۴۰۲). ارائه مدل نگرش مذهبی و عمل به باورهای دینی با استرس تحصیلی: نقش میانجی گری خودکارآمدی تحصیلی، مطالعات اسلام و روان شناسی، ۱۷(۳۲)، ۱۷۳-۱۴۷. <https://doi.org/10.30471/psy.2022.8120.1920>

سیدخراسانی، مرضیه سادات (۱۴۰۲). مدلیابی بهزیستی روان شناختی نوجوانان بر اساس سبک فرزند پروری ادراک شده، سبک دل بستگی و جهت گیری مذهبی با میانجی گری خود مهارگری. رساله دکتری دانشگاه آزاد قم، دانشکده علوم انسانی.

طهماسبی محمد (۱۳۹۹). رابطه بین معنویت و تاب آوری با استرس، اضطراب و افسردگی در دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی ایلام. پایان نامه کارشناسی ارشد. دانشگاه ایلام.

غفاری، مظفر، و رضایی، اکبر (۱۳۹۰). بررسی عمل به باورهای دینی و خود کارآمدی در پیش بینی میزان و نوع استرس ادراک شده در دانشجویان. تحقیقات علوم رفتاری، ۹(۴)، ۲۶۹-۲۷۸. <http://dorl.net/dor/20.1001.1.17302029.1390.9.4.6.9>

قشقایی، غزل، حسین ثابت، فریده، و معتمدی، عبدالله (۱۳۹۹). بررسی رابطه سرمایه های روان شناختی با استرس ادراک شده دانشجویان دختر دانشگاه علامه طباطبائی. دوفصلنامه پژوهش های روان شناختی در مدیریت، ۶(۲)، ۹۷-۱۰۹. <https://dorl.net/dor/20.1001.1.24764833.1399.6.2.4.0>

فتاحی، لیلا (۱۴۰۲). پیش بینی استرس ادراک شده بر اساس استرس و خودکارآمدی و کمال گرایی در دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی واحد نکا. مطالعات روان شناسی و علوم تربیتی، ۵(۴۷)، ۹۱-۱۰۲.

گلزاری، محمود (۱۳۸۰). مقیاس عمل به باورهای دینی (معبد)، اول همایش بین المللی نقش دین در بهداشت، روان تهران دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی- درمانی ایران، ۲۷ آذر.

گلزاری، محمود (۱۳۷۹). تهیه ابزارهایی جهت سنجش: عمل به باورهای دینی و انواع حیا و بررسی رابطه دینداری و حیا با ویژگی های شخصیت و سلامت روان. پایان نامه دکتری روان شناسی عمومی، دانشگاه علامه طباطبائی.

محمدخانی، محی الدین، حقیقت، شانیا، بیدقی، فهیمه، و باقری پناه، مریم (۲۰۲۰). الگوی تحلیل مسیر رابطه بین مهارت مقابله مذهبی، تجارب معنوی و بهزیستی ذهنی با رضایت شغلی در کارکنان دانشگاه پیام نور. پژوهش در دین و سلامت، ۶(۴)، ۳۱-۱۸. <https://doi.org/10.22037/jrrh.v7i4.23280>

نبوی، سیدصادق (۱۳۹۹). بررسی میزان عمل به هنجارهای اسلامی توسط دانش آموزان پسر دوره متوسطه از دیدگاه معلمان و مدیران مدارس و ارائه راهکارهای عملی. مسائل کاربردی تعلیم تربیت اسلامی، ۵(۱۹)، ۱۹۳-۱۲۸. <http://dx.doi.org/10.29202/qaie.5.1.93>

References

- Afzhol, A. (۲۰۲۲). Pathology of religious education in schools, 4th National Scientific Research Conference of Psychology and Educational Sciences. [In Persian]
- Aghajani, S., Rajabi, S., Ganji, M., & Ghafari, M. (۲۰۱۹). Religion and mental health. Ardabil: Bagh Rezvan. [In Persian]

- Amakhli Hamed, L., & Esmaili Shad, B. (۲۰۱۸). The relationship between role overload and job burnout with the mediating role of psychological capital in teachers. *Educational Leadership and Management Quarterly*, ۱ (۱۳), ۲۳-۴۳. <https://dorl.net/dor/۲۰.۱۰۰۱.۱.۲۷۱۷۱۳۲۹.۱۳۹۸.۱۳.۱.۲.۳>. [In Persian]
- Azad Marzabadi, H., Houshmandja, M., & Pourkhalil, M. (۲۰۱۲). The relationship between organizational spirituality and spiritual intelligence with occupational stress of employees of a military university, *Journal of Military Medicine*. ۱ (۵۱), ۴۳-۵۰. <https://militarymedj.bmsu.ac.ir/article>. [In Persian]
- Babaei, Z., Azar, E., Jafari,., & Haghghi, A. H. (۲۰۲۲). The effect of perceived stress on psychological distress and psychological well-being with the mediating role of sense of coherence in nurses. *Nursing Management Quarterly*, ۱۲(۱), ۴۹-۶۱. <http://ijnv.ir/article-۱-۱۰۱۵-fa.html>. [In Persian]
- Berry DM, Y. (۲۰۲۱). Depression and religiosity and/or spirituality in college: a longitudinal survey of students in the USA. *Nurs Health Sci*; ۱۳(۱), ۷۶-۸۳. <https://doi.org/۱۰.۱۱۱۱/j.۱۴۴۲-۲۰۱۸.۲۰۱۱.۰۰۵۸۴.x>
- Chaini, F., Tabarai, R., & Mirzahosseini, H. (۲۰۲۳). The structural relationship between religious orientation and psychological toughness with the mediation of identity style in secondary school students. *Qaie*. ۸(۱), ۸۵-۱۱۰. <http://dx.doi.org/۱۰.۵۲۵۴۷/qaie.۸.۱.۸۵>. [In Persian]
- Chinese, F.D. (۲۰۲۲). Modeling psychological toughness and emotion regulation based on attachment style and religious orientation with the mediation of identity style. PhD thesis, Azad University of Qom, *Faculty of Humanities, Department of Psychology*. [In Persian]
- Cohen, S., Kamarck, T., & Mermelstein, R. (۱۹۸۳). A global measure of perceived stress. *Journal Health social behavior*, ۲۴ (۴), ۳۸۵-۳۹۶. <https://doi.org/۱۰.۲۳۰۷/۲۱۳۶۴۰۴>
- Dayant Nasab, M., Javidi, H. E., & Baghouli, H. (۲۰۱۳). The mediating role of job stress in the relationship between psychological capital and job performance of employees. *Scientific Quarterly of Psychological Methods and Models*, ۴(۱۵), ۷۵-۸۹. https://jpmmm.marvdasht.iau.ir/article_۴۴۹.html. [In Persian]
- Demir. S. (۲۰۱۸). The Relationship between Psychological Capital and Stress, Anxiety, Burnout, Job Satisfaction, and Job Involvement. *Eurasian Journal of Educational Research*; ۷۵, ۵۳-۱۳۷. <http://dx.doi.org/۱۰.۱۴۶۸۹/ejer.۲۰۱۸.۷۵.۸>
- Dijk. M. (۲۰۱۹). Employee self efficacy and job stress during organizational change: the mediating effect of riskperception. [Thesis]. *Utrecht: Faculty of Behavioral sciences, University of Twente Utrecht*. Track Human Resource Development. Faculty of Behavioral sciences, University of Twente Utrecht, September.
- Duriez, B., Soenens, B., Beyers, W. (۲۰۰۴). Personality, identity styles, and religiosity: an integrative study among lateadolescents in Flanders (Belgium). *J Pers*; ۷۲(۵), ۸۷۷-۹۱۰. <https://doi.org/۱۰.۱۱۱۱/j.۰۰۲۲-۳۵۰۶.۲۰۰۴.۰۰۲۸۴.x>
- Ghaffari, M., & Rezaei, A. (۲۰۱۳). Investigating religious beliefs and self-efficacy in predicting the amount and type of perceived stress in students. *Behavioral Science Research*, ۹(۴), ۲۶۹-۲۷۸. <http://dorl.net/dor/۲۰.۱۰۰۱.۱.۱۷۳۵۲۰۲۹.۱۳۹۰.۹.۴.۶.۹>. [In Persian]
- Jafari, A., & Hesampour, F. (۲۰۱۶). Predicting life satisfaction based on dimensions of spiritual intelligence and psychological capital in the elderly. *Iranian Journal of Aging*, ۱۲(۱), ۹۰-۱۰۳. <http://salmandj.uswr.ac.ir/article-۱-۱۲۲۳-fa.html>. [In Persian]
- Jang, S. J., & Johnson, B. R. (۲۰۰۴). Explaining religious effects on distress among African Americans. *Journal for the Scientific Study of Religion*, ۴۳(۲), ۲۳۹-۲۶۰. <https://doi.org/۱۰.۱۱۱۱/j.۱۴۶۸-۵۹۰۶.۲۰۰۴.۰۰۲۳۰.x>

- Kasim, T., & Majid, A.A. (۲۰۲۰). Stress and Coping Strategies Amongst Islamic Education Novice Teachers. *Jurnal Usuluddin*. ۴۸(۲), ۱۹۵-۲۲۶. <https://doi.org/10.22402/usuluddin.vol48no2,y>
- Liao, R. X., & Liu, Y. H. (۲۰۱۶). The impact of structural empowerment and psychological capital on competence among Chinese baccalaureate nursing students: A questionnaire survey. *Nurse education today*, ۳۶, ۳۱-۳۶. <https://doi.org/10.1016/j.nedt.2015.07.003>
- Liu, Y., Yu, H., Shi, Y., & Ma. C. (۲۰۲۳). The effect of perceived stress on depression in college students: The role of emotion regulation and positive psychological capital. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1110798>
- Luthans, F., Avey, J.B., Avolio, B.J., & Peterson, S.J. (۲۰۱۰). The development and resulting performance impact of positive psychological capital. *Human resource development quarterly*. ۲۰(۱); ۲۱(۱), ۴۱-۶۷. <https://doi.org/10.1002/hrdq.20034>
- Mohammadkhani, M., Haghghat, Sh., Beidaghi, F., & Bagheri-Panah, M. (۲۰۲۰). Path analysis model of the relationship between religious coping skills, spiritual experiences and mental well-being with job satisfaction in Payam Noor University employees. *Research in religion and health*, ۶(۴), ۱۸-۳۱. <https://doi.org/10.22037/jrrh.v6i4.23280>. [In Persian]
- Nabavi, S. S. (۲۰۱۹). Examining the level of adherence to Islamic norms by middle school male students from the point of view of teachers and school administrators and providing practical solutions. *Qaiie*. ۵(۱۹), Papi(۱۴), ۹۳-۱۲۸. <http://dx.doi.org/10.29202/qaiie.5.1.93>. [In Persian]
- Olson, L., Gearing, R., Pérez Ramírez, B., & Torres, L.R. (۲۰۲۱). An Exploratory Study on the Role of Burnout and Devaluation among Staff in Psychiatric Correctional Facilities. *International journal of offender therapy and comparative criminology*. <https://doi.org/10.1177/10439862211010288>
- Pargament, K. I. (۲۰۰۱). *The psychology of religion and coping: Theory, research, practice*. Guilford Press.
- Qashqaei, Gh., Hossein Sabet, F., & Motamedi, A. (۲۰۱۹). Investigating the relationship between psychological capital and perceived stress of female students of Allameh Tabatabai University. *Journal of psychological research in management*, ۶(۲), ۹۷-۱۰۹. <https://dorl.net/dor/20.1001.1.24764833.1399.6.2.4.0>. [In Persian]
- Rasulzadeh, B., & Sameil Dost, H. (۲۰۲۳). The relationship between perceived stress and psychological capital among teachers: the mediating role of distress tolerance, *Iran's second national psychotherapy conference*. [In Persian]
- Rezaei Sultanabadi, K., & Parvin, S. I. (۲۰۲۳). The effectiveness of the teaching package of religion and life based on the theory of responsible choice and practice of religious beliefs in students, *qaiie*, ۸(۴), ۵۷-۷۲. <http://dx.doi.org/10.2261116/qaiie.12.20>. [In Persian]
- Rezapour, H., Mahdovinejad, Gh., & Soltani Kermanshahi, M. (۲۰۲۳). The relationship between practicing religious beliefs and happiness among students of Semnan University of Medical Sciences, *Journal of Health and Religion Research*, ۹(۱) ۱, ۲۰-۳۲. <https://doi.org/10.22037/jrrh.v9i1.34726>. [In Persian]
- Sabzian, S. (۲۰۲۳). Presenting the model of religious attitude and practice of religious beliefs with academic stress: the mediating role of academic self-efficacy, *Islamic Studies and Psychology*, ۱۷(۳۲), ۱۴۷-۱۷۳. <https://doi.org/10.30471/psy.2022.1120.1920>. [In Persian]
- Seyed Khorasani, M. S. (۲۰۲۳). Modeling psychological well-being of adolescents based on perceived parenting style, attachment style and religious orientation with the mediation of self-control. *Doctoral thesis of Qom Azad University, Faculty of Humanities*. [In Persian]
- Sorenson, R.D. (۲۰۰۷). Stress management in education: Warning signs and coping mechanisms. *Management in Education*. ۲۰۰۷; ۲۱(۳), ۳-۱۰. <http://dx.doi.org/10.1177/0892206707079980>

- Sun, F., Wang, A., Xue, J., Su, J., Hu, C., & Lu, Q. (۲۰۲۲). The mediating effect of psychological capital on the relationship between psychological stress and distress among Chinese nursing students: a cross-sectional study. *BMC nursing*. ۲۰۲۲ Dec; ۲۱(۱), ۱-۹. <https://doi.org/10.1186/s12912-022-00915-0>
- Tuan, A., & Soleimani Fard, Z. (۲۰۲۲). Investigating the effectiveness of teaching spiritual intelligence based on the teachings of Islamic education on the afterlife and religious orientation of students. *Qaiie*, ۷(۲), ۲۳-۳۳. <http://dx.doi.org/10.52547/qaiie.7.2.33>. [In Persian]
- Van Ness, P.H., & Larson, D.B. (۲۰۰۲) Religion, senescence, and mental health: the end of life is not the end of hope. *Am J Geriatr Psychiatry*; ۱۰(۴), ۹۷-۳۸۶.