

چکیده :

هدف : مطالعه حاضر با هدف مقایسه استرس و اضطراب زنان متعهد و غیر متعهد به مذهب در شهر رشت انجام پذیرفت. روش : روش علی - مقایسه ای از نوع پس رویداد بود. جامعه آماری شامل زنان با تحصیلات بالای دیپلم شهر رشت در سال ۱۴۰۰ بود. ۱۴۰ نفر با روش نمونه گیری در دسترس برای حجم نمونه هر گروه انتخاب شدند. ابزار های گردآوری داده ها شامل پرسشنامه استرس هولمز و راهه (۱۹۷۶) و پرسشنامه اضطراب بک (۱۹۹۱) و پرسشنامه جهت گیری مذهبی آلپورت (۱۹۵۰) بود. در این پژوهش همگن سازی از طریق کنترل جنسیت اعمال شده و فقط زنان مورد مطالعه قرار گرفتند و همتا سازی از طریق برابری حجم دوگروه رعایت شده و دوگروه به تعداد مساوی در نظر گرفته شده است ؛ بنابراین در این پژوهش تعداد ۱۴۰ نفر از زنان متعهد و غیر متعهد به مذهب به روش نمونه گیری تصادفی ساده و خوشه ای به عنوان نمونه آماری انتخاب شدند . به این صورت که پس از اجرای پرسشنامه جهت گیری مذهبی افراد برحسب امتیاز کسب شده (خط برش= میانگین) به دو گروه تقسیم شدند و آنگاه نمونه پژوهش متشکل از ۷۱ نفر از زنان متعهد به مذهب و ۶۹ نفر از زنان غیر متعهد به مذهب قرار گرفتند. با توجه به طرح پژوهش حاضر که از نوع پس رویدادی است ، بهترین روش جهت تجزیه تحلیل اطلاعات ، استفاده از تحلیل واریانس چند متغیره (مانوا) است (خلعتبری، ۱۳۹۵). یافته ها : نتایج تجزیه و تحلیل داده ها نشان داد که زنان غیرمتعهد به مذهب ، استرس و اضطراب بالاتری نسبت به زنان متعهد به مذهب دارند. ( $P < 0/01$ ). با توجه به نتیجه کسب شده، پیشنهاد می شود از شیوه های مناسب آموزشی مستتر در آموزه های دینی در دوران تحصیلی، جهت مواجهه با عوامل ایجاد استرس و اضطراب و شیوه کنترل آن استفاده شود.

کلید واژه ها : استرس ، اضطراب ، تعهد مذهبی ، زنان

abstract:

**Objective:** The aim of this study was to compare the stress and anxiety of committed and non-religious women in Rasht. **Method:** The causal method was a post-event comparison. The statistical population included women with higher education in Rasht in 1400. 140 people were selected by available sampling method for the sample size of each group. Data collection tools included the Holmes and Rahe Stress Questionnaire (1976), the Beck (1991)Anxiety Inventory, and the Allport Religious Orientation Questionnaire (1950). In this study, homogenization was applied through gender control and only women were studied. Therefore, in this study, 140 committed and non-religious women were selected as a statistical sample by simple and cluster random sampling. In this way, after performing the religious orientation questionnaire, individuals were divided into two groups according to the points obtained (cut line = average), and then the research sample consisted of 71 women who were committed to religion and 69 women who were not committed to religion. they got. According to the present research design, which is post-event, the best method for data analysis is the use of multivariate analysis of variance (MANOVA) (Khalatbari, 2016). **Results:** The results of data analysis showed that non-committed women Religion has higher stress and anxiety than women who are committed to religion. ( $01/0 > P$ ). According to the obtained result, it is suggested to use appropriate educational methods hidden in religious teachings during the academic year, to deal with the causes of stress and anxiety and to control it.

**Keywords:** Stress, Anxiety, Religious Commitment, Women

<sup>۱</sup> دانشجوی کارشناسی ارشد ،گروه مشاوره و توانبخشی،دانشگاه آزاد واحد علوم تحقیقات

های اعتقادی، اخلاقی و عملی را در بر می گیرد. این معنا، با موارد کاربرد کلمه دین در فارسی (مثلاً دین اسلام، دین مسیحیت و ...) بیشتر سازگاری دارد. (دهخدا، ۱۳۷۳، معین، ۱۳۷۱). در قرآن کریم نیز هر چند کلمه دین در اصل به معنای جزا و پاداش (مانند «ملک یوم الدین» حمد، ۴) و اطاعت (مانند «امرت ان اعبدا... مخلصاً له الدین» زمر، ۱۱) است، ولی در مورد شریعت و آیین و کیش نیز بسیار به کار رفته است (مانند «لااکراه فی الدین» بقره، ۲۵۶ و نیز، «لکم دینک ولی دین» کافرون، ۶).

ب) گاهی نیز دین به معنای پایبندی به شریعت و آیین و به عبارت دیگر، تدین و دینداری است. این کاربرد میان دانشمندان غربی شیوع بیشتری دارد. واژه ی (دین در فارسی) و (religion) در انگلیسی، معادل هم گرفته می شوند ولی به نظر می رسد غالباً دین در معنای اول و religion در معنای دوم (دست کم در متون مربوط به روان شناسی دین) به کار می روند. مثلاً برخی روان شناسان، دین (یا در واقع religion) را چنین تعریف کرده اند: «منظومه ای از اعتقاد به قدرت خدایی یا فوق بشری و عبادت یا آیین های دیگری که به سوی چنین قدرتی جهت گیری شده اند» (بیت هالامی<sup>۲</sup> و آرگیل<sup>۳</sup>، ۱۹۹۷، ص ۶۰) بدیهی است این تعریف، در واقع تعریف دینداری و اعتقاد به

در تحقیق حاضر آن چه که ذهن محقق را به خود مشغول کرده مسئله ای است که در زندگی روزمره ی امروز از اهمیت بالایی برخوردار است و با بررسی و پاسخدهی به سؤالات آن روش ها و شیوه های بهتری برای رفع مشکلات روحی و روانی انسان عصر حاضر فراهم می شود. دین از حقایقی است که در عرصه های گوناگون انسانی حضور جدی دارد و دین پژوهی نیز متناظر با این عرصه ها، شاخه های عدیده ای یافته است. روان شناسی دین، یکی از شاخه های مهم دین پژوهی است که با دین ورزی و دینداری ربط و نسبت وثیق دارد. امروزه در انجمن روان شناسی آمریکا، بخش مستقلی به روان شناسی دین اختصاص یافته است و نشریات علمی پایگاه های اینترنتی و همایش های مستقل ویژه ای به این موضوع می پردازند و توجه به آن به گونه ای افزایش یافته است که به عنوان یک درس رسمی در بسیاری از دانشگاه های معتبر دنیا جایگاه خود را یافته و حتی در برخی از مؤسسات علمی، رشته ای تخصصی به شمار می آید. (آذربایجانی، موسوی اصل ۱۳۸۵) دین مقوله ی شناخته شده ای است که در طول تاریخ همواره با انسان بوده، حتی انسان های اولیه هم مفهومی از خدا و پرستش و در نتیجه گرایشات دین داری را از خود بر جای گذاشته اند و مستندات تاریخی و باستان شناختی این نظر را تأیید می کنند. به طور کل در تعریف دین دو روی آورد کلی وجود دارد.

الف) گاهی دین به عنوان پدیده ای مستقل از انسان در نظر گرفته می شود که برخی گزاره

<sup>2</sup> -beit hallahmi

<sup>3</sup> -argyle

دین است. علت این امر هم روشن است، آن چه برای روان شناسی اهمیت دارد، اعتقاد به دین و موضوعات مربوط به آن است، نه دین به عنوان پدیده ای مستقل از وجود انسان

بنابراین برای این که افراد به منافع تندرستی دست پیدا کنند، احتمالاً نیاز دارند که دین را به خاطر خود دین جست و جو کنند، نه به دلایل سلامت. مسئله اساسی که در این تحقیق مطرح شده به مقایسه استرس و اضطراب در بین زنان متعهد و غیرمتعهد به مذهب می پردازد. به عبارت دیگر بررسی این نکته حائز اهمیت است که آیا زنانی که تعهدات دینی بالاتری دارند در زمینه کنترل استرس و اضطراب هم به همین ترتیب در سطح بالایی از بهنجاری قرار دارند یا نه؟ آیا بین استرس و اضطراب زنان متعهد و غیر متعهد به مذهب تفاوت معناداری وجود دارد؟

#### روش

مطالعه حاضر از نوع توصیفی به روش علی مقایسه ای از نوع پس رویداد است.

در خصوص زنان متعهد به مذهب از فرمول کوهن

$$n = \frac{\left(\frac{Z_{\alpha}^2 \times S^2}{2}\right)}{d^2}$$

در خصوص زنان غیر متعهد به مذهب از روش نمونه گیری تصادفی ساده استفاده شد و در خصوص زنان حوزه علمیه رشت از روش نمونه گیری خوشه ای چند مرحله ای استفاده شده است. به این صورت که پس از اجرای پرسشنامه جهت گیری مذهبی افراد بر حسب امتیاز کسب شده به دو گروه تقسیم شدند و آنگاه

سلامت عمومی هم چنان که از نام آن پیداست یک مفهوم کلی است که جنبه های جسمانی و روانی را در بر می گیرد. سلامتی عمومی مفهومی است که دور بودن و عاری بودن از بیماری را در ذهن تداعی می کند و کلیه تلاش های پزشکان و روان شناسان در جهت حفظ این سلامتی و جلوگیری از بروز اختلال در جسم و روان بوده است.

افرادی که عقاید دینی و مذهبی دارند، سبک و شیوه ی زندگی خاص خود را دارند که رفتارها و عملکرد های خاصی را به همراه دارد و تعیین کننده ی سلامتی یا عدم سلامتی در آینده ی آن ها خواهد بود. تحقیق نشان داده است افرادی که از دین به عنوان ابزاری در راه هدف استفاده می کنند، از منافع روانی فعالیت دینی بهره مند نمی شوند. بلکه آن کسانی که خودشان را ملزم به دینی، که خودش هدف است. می کنند (یعنی اشخاص با ایمان واقعی) محتمل تر است که از سلامت روان، رضایت بیشتر از حیات و نگرانی و اضطراب کمتر بهره ور شوند. به عنوان مثال آلواراد<sup>4</sup> و همکارانش پس از بررسی رابطه ی بین فعالیت های دینی و نگرانی از مرگ، نتیجه گرفتند که: «کوشش برای پایین آوردن اضطراب از مرگ یا افسردگی به خاطر مرگ از طریق مشارکت دینی بیشتر، یک علاج تضمین شده نیست، در عوض شاید ایمان عقیده و تعهد باید قبلاً وجود داشته باشد، تا شخص کم شدن اضطراب از مرگ را تجربه کند».

نمونه پژوهش متشکل از ۷۱ نفر از زنان متعهد به مذهب و ۷۹ نفر از زنان غیر متعهد به مذهب قرار گرفتند.

پرسش نامه اضطراب بک .

یک مقیاس ۲۱ ماده ای است. که آزمودنی در هر ماده یکی از چهار گزینه که نشان دهنده شدت اضطراب است را انتخاب می کند چهار گزینه هر سوال در یک طیف چهاربخشی از ۰ تا ۳ نمره گذاری می شود. هریک از ماده های آزمون یکی از علائم شایع اضطراب (علائم ذهنی بدنی و هراس) را توصیف می کند. بنابراین نمره کل این پرسشنامه در دامنه ای از ۰ تا ۶۳ قرار می گیرد.

در سال (srss) ۲-۷-۳- پرسشنامه استرس هولمز و راهه ۱۹۷۶ طراحی شد این پرسشنامه حاوی ۴۳ سوال می باشد که به منظور نشان دادن تاثیر استرس ناشی از تغییرات عمده زندگی که عامل مشترک بین تمام انواع استرس هاست شناخته شده است.

در این پژوهش برای جمع آوری داده های مرتبط با موضوع GHQ از پرسش نامه ی نگرش مذهبی، پرسش نامه ی استفاده شده است.

این پرسش نامه دارای ۳۷ گویه است که اعتقادات مذهبی و دینی افراد را به بهترین نحو مورد سنجش قرار می دهد. سوالات طوری طراحی شده است که بتواند به طور عملیاتی افراد با نگرش بالا و پایین را به خوبی تقسیم بندی کند.

درجه بندی میزان اعتقاد افراد به هریک از گویه ها از ۱ تا ۷ می باشد. یعنی اگر فردی در پاسخ به گویه ی مثلاً اول، گزینه ی ۱ را انتخاب کند پایین ترین نمره و فرد دیگری که در پاسخ به این گویه گزینه ۷ را برگزیند بالاترین نمره را کسب می کند. کمترین نمره ای که یک فرد می تواند به دست آورد ۳۷ و بیشترین امتیاز ۲۵۹ می باشد. برای تعیین نقطه ی برش ۲۵۹-۳۷ شده پس مقدار به دست آمده (۲۲۲) تقسیم بر ۲ می شود (۱۱۱)، پس ۳۷ نمره به آن اضافه می شود و نمره ی میانه که ۱۴۸ می باشد به دست می آید.

$$\left(\frac{111}{2}\right)$$

۱۴۸ از ۲۵۹ منها شده بر دو تقسیم می شود

۵۵/۵ به دست می آید و به ۱۴۸ اضافه شده عدد ۲۰۳/۵

بدست می آید، پس ۵۵/۵ از ۱۴۸ منها می شود و عدد

۱۱۲/۵ به دست می به این روش آزمودنی ها به طور کل به

سه دسته تقسیم می شوند از ۳۷ تا ۱۱۲/۵ با عقاید مذهبی

پایین، از ۱۱۲/۵ تا ۲۰۳/۵ با عقاید مذهبی متوسط و از

۲۰۳/۵ تا ۲۵۹ با عقاید مذهبی بالا شناخته شدند. در نهایت

گروه متوسط یعنی (۱۱۲/۵ تا ۲۰۳/۵) از نمونه حذف شد

و در نهایت دو گروه با عقاید مذهبی بالا و عقاید مذهبی پایین باقی ماندند. سپس عملیات آماری بر روی این دو گروه انجام شد.

مقیاس استرس هولمز - راهه

مقیاس هولمز - راهه از روایی ظاهری، محتوا، و پیش بینی خوبی برخوردار است (به نقل از حیدری و نامجو هولمز - راهه (۱۹۶۰) برای تعیین (1390 سنگری پایایی مقیاس ارزش آلفای کرنباخ استفاده کردند

ضریب آلفای کرنباخ گزارش شده برای این پرسشنامه ۰/۷۹ و اعتبار آن با استفاده از ضریب همبستگی پیرسون برابر ۰/۳۶ گزارش کردند. در پژوهش (حیدری و نامجو سنگری، ۱۳۹۰) ضریب پایایی پرسشنامه استرس با استفاده از روش آلفای کرنباخ و دو نیمه سازی محاسبه گردید که به ترتیب ۰/۷۲ و ۰/۶۴ می باشد که به طور کلی بیان گر ضرایب پایایی قابل قبول پرسشنامه یاد شده است

پرسشنامه جهت گیری مذهبی آلپورت

پرسشنامه جهت گیری مذهبی آلپورت: این پرسشنامه دارای ۲۰ ماده بوده و جهت گیری مذهبی بیرونی (۱۱ ماده) سنجد. فگین در سال ۱۹۶۳ یک و درونی (۹ ماده) را می های پرسشنامه آلپورت نسخه ۲۱ ماده ای ساخت و تمام گزینه را در آن بکار برد و علاوه بر آن یک گزینه دیگر نیز به آن افزود که این گزینه همبستگی بالایی (۰/۶۱) با جهت گیری بیرونی داشت که از آن بعد این پرسشنامه مورد استفاده قرار گرفت. در مطالع آلپورت همبستگی سوالات جهت گیری بیرونی با درونی ۰/۲۱- بود. جان بزرگی (۱۳۷۷) آلفای ۰/۷۴ و مختاری و همکاران (۱۳۸۰) ضریب ۰/۷۱ را اندبرای این پرسشنامه گزارش کرده

جدول ۱ آزمون گلموگروف - اسمیرنوف برای بررسی نرمال بودن توزیع داده ها

منغیر	Z	سطح معنی داری
استرس	۰/۹۶	۰/۳۱۷
اضطراب	۱/۰۹	۰/۱۱۳

P آزمون گلموگروف - اسمیرنوف از نظر آماری معنی دار نیست ( $0/01 < z$  همانطور که در جدول فوق مشاهده می شود ؛ مقادیر)؛ بنابراین توزیع داده ها است و می توان از آزمون پارامتریک استفاده کرد.

جدول ۲ : شاخص های توصیفی استرس و اضطراب

منغیر	گروه	میانگین	انحراف استاندارد
استرس	زنان متعهد به مذهب	۲۹/۱۴	۶/۹۴
	زنان غیر متعهد به مذهب	۳۹/۱۴	۸/۶۹
اضطراب	زنان متعهد به مذهب	۱۳۲/۹۳	۱۸/۳۶
	زنان غیر متعهد به مذهب	۱۷۱/۳۸	۲۲/۷۶

در جدول فوق میانگین و انحراف استاندارد استرس و اضطراب زنان متعهد و غیر متعهد به مذهب ارائه شده است ؛ همانطور که مشاهده می شود میانگین استرس و اضطراب زنان متعهد و غیر متعهد به مذهب تفاوت هایی مشاهده می شود که برای بررسی معنی داری تفاوت های مشاهده شده ، نتایج آزمون تجزیه وتحلیل واریانس چند متغیری گزارش می شود؛ اما قبل از آن مفروضه های این آزمون بررسی می شود .

جدول ۳ : آزمون باکس جهت بررسی همگنی ماتریس

۶/۶۷	s M'Box
۲/۱۹	F
۳	Df <sub>1</sub>
۳۵۲۰۶۳۳/۱۳	Df <sub>2</sub>
۰/۰۹	Sig

شرط  $F = 2/19$ ،  $(3, 352.633/13)$  Sig همانطور که آزمون باکس نشان می دهد با توجه به معنی دار نبودن مقدار  $0/09 =$  همگنی ماتریس های واریانس - کواریانس تایید می شود

جدول ۴ : آزمون لون برای بررسی یکسانی واریانس

متغیر	F	df <sub>1</sub>	df <sub>2</sub>	Sig
اضطراب	3/28	1	138	0/072
استرس	3/37	1	138	0/068

آزمون لون برای بررسی فرض یکسانی واریانس ها انجام می پذیرد. همانطور که نتایج جدول نشان می دهد در بیشتر مولفه ها می باشد، که بیانگر آن است که تفاوت واریانس ها از نظر آماری معنی P های محاسبه شده بیشتر از  $0/05 \geq F$  سطح معناداری دار نیست و فرض تساوی واریانس ها برقرار است؛ لذا نتایج آزمون تجزیه و تحلیل واریانس چند متغیری را می توان گزارش کرد.

جدول ۵ : خلاصه تحلیل واریانس چند متغیره بر روی مجموعه متغیرهای وابسته

آزمون های چند متغیره	مقدار آماره	F	Df فرضیه	Df خطا	سطح معنی داری
اثر پیلایی	0/588	97/84	2	137	0010/
اثر هتلینگ	1/43	97/84	2	137	0010/
لامبدای ویلکز	0/412	97/84	2	137	0010/

در جدول فوق، نتایج تحلیل واریانس چند متغیره بر روی مجموعه متغیرهای وابسته (استرس و اضطراب) ارائه شده است. نتایج ( نشان می دهد که حداقل یکی از متغیرهای استرس و اضطراب بین زنان متعهد و غیر p معنی دار در هر سه آماره ( $0/01 <$  متعهد به مذهب تفاوت دارد).

جدول ۶: نتایج آزمون مقایسه استرس و اضطراب زنان متعهد و غیر متعهد به مذهب

منابع تغییرات	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	سطح معنی داری
	Ss	dF	MS	F
استرس	۳۰۴/۲	۱	۳۰۴/۲	۶/۹۲
خطا	۳۴۲۹	۷۸	۴۳/۹۶	۰/۰۱
اضطراب	۹/۱۱	۱	۹/۱۱	۰/۸۷
خطا	۸۱۸/۸۸	۷۸	۱۰/۵	۰/۳۵

P با توجه به نتایج جدول (۶) بین استرس و اضطراب زنان متعهد و غیر متعهد به مذهب تفاوت معنی داری وجود دارد (۰/۰۱ < .)

بحث و نتیجه گیری

الزامات دینی به افراد کمک می کند تا بهداشت روانی خود را رشد دهند (فروغی و همکاران، ۲۰۱۹). کوکاک

° (۲۰۲۱) مطرح کرد که باورهای دینی بر روی رضایت از زندگی تاثیر می گذارد. استرنثال<sup>۶</sup> (۲۰۱۰) دریاف ت که بین دینداری و سلامت روان رابطه معناداری و جود دارد. فاریاس<sup>۷</sup> و همکاران (۲۰۱۳) دریافتند که ایمان منجر به کاهش استرس و

اضطراب می شود. آمان<sup>۸</sup> و همکاران (۲۰۲۱) دریافتند، تعهد به دینداری و معنویت، تعهدات زناشویی را افزایش می دهد. عینی<sup>۹</sup> و همکاران (۲۰۲۱) مطرح کردند، انطباق دینداری و انطباق معنویت و هوش معنوی در ادراک استرس نقش

<sup>5</sup> Kocak

<sup>5</sup>.Sternthal

<sup>6</sup> Farias

<sup>7</sup>.Aman

<sup>8</sup>.Einy

اعتقادات مذهبی در پیشگیری از این تاثیرات نقش بسیار مهمی دارد. در این راستا پژوهش حاضر به بررسی ارتباط اعتقادات دینی و میزان استرس دانشجویان می پردازد این مطالعه مقطعی با ر ویکرد تحلیلی 365 نفر از دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی کرمان در سال 1395 به روش نمونه گیری خوشه ای طبقه بندی شده با تخصیص متناسب بر ای هر دانشکده انتخاب شدند. شریعت پناه (۱۴۰۰) در مطالعه خود با عنوان مهارتهای مقابله با استرس در نهج البلاغه به این نتیجه رسیدند با اینکه بحث از استرس انسان، از کهنترین مباحث روانشناسی به شمار میآید، بحث از موضوع استرس از منظر نهج البلاغه کمتر بررسی شده است. نهج البلاغه اصل بحث از استرس و زمینه های ایجاد و عوامل مقابله با آن را بیان نموده ولی از واژگان استرس یا مشتقات آن استفاده نکرده است. در این پژوهش با توجه

د ارد.فیل<sup>۱۰</sup> و همکاران (۲۰۱۲) مطرح کردند که راهبردهای دینی در کاهش پریشانی روانی موثر است و افراد دیندار کمتر به پریشانی روانی مبتلا می شوند. اوبرین<sup>۱۱</sup> و همکاران (۲۰۱۹). بین استرس افراد متعهد به دین و غیر متعهد به دین تفاوت معناداری دارد.

استرس و اضطراب زنان غیر متعهد به مذهب به نسبت بالاتر از میزان استرس و اضطراب زنان متعهد به مذهب است. والی و همکاران (۱۳۹۹) در مطالعه خود با عنوان بررسی ارتباط اعتقادات دینی و استرس دانشجویان، به این نتیجه رسیدند که عوامل استرس زایی در محیط های دانشگاهی وجود دارند که می توانند تاثیرات منفی زیادی بر روی سلامتی دانشجویان بگذارد. مذهب و

---

<sup>۱۰</sup>Feil

<sup>۱۱</sup>. O'Brien

به معنای اصطلاحی استرس جملات حضرت در سه عنوان کلی دسته بندی شده است: تغییر وضعیت واجتناب از موقعیتهای استرس زا، استفاده از فنون شناختی مقابله با استرس و روش عاطفی-رفتاری مقابله با استرس. زینب اقبالی در مطالعه خود با عنوان بررسی ارتباط تعهد و جهت گیری مذهبی بر کیفیت مراقبت پرستاری به این نتیجه رسیدند که ضریب همبستگی چندگانه بین ابعاد جهت گیری مذهبی بر کیفیت مراقبتهای پرستاری معنا دار است. آقا بابایی و همکاران (۱۳۹۶) در مطالعه خود با عنوان بررسی رابطه اضطراب مرگ با جهت گیری دینی در میان دانشجویان مسلمان ایرانی به نتیجه رسیدند که اضطراب مرگ با دینداری همایند است و یافته های پژوهش این پیش بینی را تایید کرد. این نظریه تصریح می کند که داشتن دست کم مقدار متوسطی ترس از مردن اساسا گریز ناپذیر است. در

نتیجه اضطراب درباره مرگ می تواند نمونه اصلی یل نخستین همه اضطراب ها باشد این نشان دهنده برتری مرگ نیست ، بلکه گویای همزیستی آن با روابط محبت آمیز است. از این رو تصدیق کردن به ترس های مرتبط با مرگ می تواند کیفیت زندگی فرد را ارتقا دهد.

-والی، لیلا، قربانی نیا، راحیل، شعبانی، یوسف، جهانی، یونس (۱۳۹۹). بررسی ارتباط اعتقادات دینی و میزان استرس دانشجویان، راهبردهای آموزش در علوم پزشکی، دوره ۱۳، شماره ۲

#### منابع

#### References

- آذربایجانی، مسعود، موسوی اصل؛ سید مهدی (۱۳۸۵) «درآمدی بر روان شناسی دین»، تهران، سازمان مطالعه و تدوین کتاب علوم انسانی دانشگاه ها: مرکز تحقیق و توسعه ی علوم انسانی (سمت)، قم: پژوهشگاه حوزه و دانشگاه،
- آقابائی، ناصر، سهرابی، فرامز، اسکندری، حسین، برجلی، احمد، فرخی، نورعلی (۱۳۹۶) بررسی رابطه گیری دینی در میان اضطراب مرگ با جهت دانشجویان مسلمان ایرانی. فصلنامه تحقیقات علوم انسانی اسلامی، دوره ۱، شماره ۱،
- جان بزرگی، مسعود. بررسی اثربخشی روان درمانگری با و بدون جهت گیری مذهبی اسلامی بر اضطراب و تنیدگی. مجله روانشناسی، ۱۳۷۷؛ سال دوم، شماره ۸
- حیدری، علیرضا و نامجو سنگری، زهرا. (۱۳۹۰). مقایسه ناتوانی هیجانی، دل بستگی و استرس بین کارکنان مرد و زن متاهل شرکت ملی حفاری اهواز. یافته های نو در روان شناسی، ۵(۲۰)،
- Aman, Jaffar & etal (2021). Religious Affiliation, Daily Spirituals, and Private Religious Factors Promote Marital Commitment Among Married Couples: Does Religiosity Help People Amid the COVID-19 CrisisFront. Psychol., 06 August 2021 | <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.657400>
- Einy, S & etal (2021). The Role of Religious Coping, Spiritual Intelligence, and Spiritual Well-being in Predicting the Perceived Stress of Patients with Cancer. Shefaye Khatam, 8(3): 70-79
- Farias, M & etal (2013) Scientific faith: Belief in science increases in the face of stress and existential anxiety. Journal of Experimental Social Psychology Volume 49, Issue 6, Pages 1210-1213,
- Foroughi, S & etal (2019). Relationship between Religious Orientation, Anxiety, and Depression among College Students: A Systematic Review and Meta-Analysis. Iran J Public Health. 48(1): 43-52.
- Feil, J. K. (2012). Coping with Economic Stressors: Religious and Non-Religious Strategies for Managing Psychological Distress [Master's thesis, Minnesota State University, Mankato]. Cornerstone: A Collection of Scholarly and Creative Works for Minnesota State University, Mankato
- های مقابله با استرس در مهارت مهدی (۱۴۰۰) البلاغه، پژوهش در دین نهج -پناه، محسن، فانی شریعت

O'Brien,W,H(2019). COMPARING  
ATHEIST, NON-RELIGIOUS, AND  
-RELIGIOUS PEOPLES

CARDIOVASCULAR REACTIVITY: A  
LABORATORY STRESSOR. COMPARING

ATHEIST, NON-RELIGIOUS, AND RELIGIOUS  
PEOPLES'CARDIOVASCULAR REACTIVITY: A  
LABORATORY STRESSOR Rolf A. Ritchie  
A Dissertation

-Kocak,O(2021).How Does Religious  
Commitment Affect Satisfaction of life  
during Covid 19,Pandemic. Religions 2021,  
12, 701.

<https://doi.org/10.3390/rel12090701>

-Strenthal,M &  
etal(2010).Depression,Anxiety,Religious  
Life,:A search for the mediator,Journal of  
Health and social behavior,SI(3)343-359