



The Relationship between Job Stress and Pray in Nursing Students

Jaladati Seyedeh Fatemeh ^{1*}, Hojatansari, Zeynab ², Bahrami Mahla³

Shoshtari Rezvani Mahdiyeh⁴

1 Master of Measurement, Islamic Azad University, Central Tehran Branch, Tehran, Iran.

2 Master of Educational Psychology, Islamic Azad University, Central Tehran Branch, Tehran, Iran

3 Master of Educational Psychology, Islamic Azad University, Central Tehran Branch, Tehran, Iran

4 Master of Educational Psychology, Islamic Azad University, Central Tehran Branch, Tehran, Iran

* **Corresponding author:** Master of Measurement, Islamic Azad University, Central Tehran Branch, Tehran, Iran. h.psy.jaladati@gmail.com. 09213671465

Received: 2020-10-13

Accepted: 2020-10-24

Abstract

Objective: This study was conducted to investigate the relationship between job stress and prayer for nursing students in Tehran in 1399.

Method: The method of this research is descriptive-correlational. The statistical population was 123 nursing students who were selected by convenience sampling. The research instruments included the job stress questionnaire of Shokla and Srivastava (2016) and the self-assessment questionnaire of practical commitment to Navid religious beliefs (2010). Data were analyzed using Pearson correlation coefficient and regression analysis.

Results: The results showed that there is a significant relationship between praying and job stress. And praying reduces job stress. Regression results also showed that praying by 30% can predict job stress.

Conclusion: Based on this, it can be concluded that by strengthening prayer and effective programs in the tendency of people to pray, nurses' job stress can be reduced.

Keywords: Pray, Job stress, Nursing



رابطه استرس شغلی با نماز خواندن در دانشجویان رشته پرستاری

سیده فاطمه جلاذتی^{۱*}، زینب حجت انصاری^۲، مهلا بهرامی^۳، مهدیه شوشتری رضوانی^۴

^۱ کارشناسی ارشد سنجش و اندازه گیری، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد تهران مرکز، تهران، ایران

^۲ کارشناسی ارشد روانشناسی تربیتی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد تهران مرکز، تهران، ایران

^۳ کارشناسی ارشد روانشناسی تربیتی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد تهران مرکز، تهران، ایران

^۴ کارشناسی ارشد روانشناسی تربیتی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد تهران مرکز، تهران، ایران

* نویسنده مسئول: کارشناسی ارشد سنجش و اندازه گیری، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد تهران مرکز، تهران، ایران.

h.psy.jaladati@gmail.com. 09213671465

تاریخ پذیرش مقاله: ۱۳۹۹/۰۸/۰۳

تاریخ دریافت مقاله: ۱۳۹۹/۰۷/۲۲

چکیده

هدف: این پژوهش با هدف بررسی رابطه استرس شغلی با نماز خواندن دانشجویان پرستاری شهر تهران در سال ۱۳۹۹ به انجام رسید. روش: روش این پژوهش توصیفی از نوع همبستگی است. جامعه آماری ۱۲۳ نفر از دانشجویان پرستاری بودند که به صورت در دسترس انتخاب شدند. ابزارهای پژوهش شامل پرسشنامه استرس شغلی شوکلا و سریواستاوا (۲۰۱۶) و پرسشنامه خودسنجی التزام عملی به اعتقادات مذهبی نوید (۱۳۸۹) بود. داده ها با استفاده از ضریب همبستگی پیرسون و تحلیل رگرسیون با استفاده از نرم افزار SPSS نسخه ۲۳ مورد تحلیل قرار گرفتند.

نتایج: نتایج نشان داد که بین نماز خواندن و استرس شغلی رابطه معنی دار وجود دارد. نماز خواندن باعث کاهش استرس شغلی می شود. نتایج رگرسیونی هم نشان داد که نماز خواندن به میزان ۳۰ درصد می تواند استرس شغلی را پیش بینی کند. نتیجه گیری: بر این اساس می توان چنین نتیجه گیری کرد که از طریق تقویت نماز خواندن و برنامه های موثر در گرایش افراد به نماز خواندن می توان استرس شغلی پرستاران را کاهش داد.

واژگان کلیدی: نماز خواندن، استرس شغلی، پرستاری

تمامی حقوق نشر برای فصلنامه رویکردی نو در علوم تربیتی محفوظ است.

مقدمه

استرس شغلی به یکی از مشکلات رایج محل کار تبدیل شده است. استرس کاری در افراد و محیط های مختلف متفاوت است. مطالعات متعدد نشان داده است که سطح بالای استرس شغلی با رفاه ذهنی ارتباط منفی دارد. مطالعه استرس شغلی در زمینه های مختلف به درک عمیق و واضح تری از این پدیده و

چگونگی کاهش اثرات مضر آن بر رضایت، بهره وری و تعهد

کارکنان کمک می کند [۱]

محققان تعریف های مختلفی از استرس ارائه داده اند. به عنوان مثال، استرس وضعیت ناخوشایندی از برانگیختگی عاطفی و فیزیولوژیکی است که افراد در موقعیت هایی که تصور می کنند خطرناک یا تهدیدکننده سلامتی آنها است، تجربه می کنند [۲] لازاروس و فولکام^۱ (۱۹۸۴) استرس را به عنوان رابطه ای بین

شرکت می کنند در مقابل کسانی که به طور منظم شرکت نمی کنند.

در دهه گذشته میزان علاقه علمی در مورد روابط دین / معنویت با سلامتی افزایش چشمگیری داشته است [۱۴]. در بحران های زندگی، دین یک پناهگاه انسانی و پایگاه قوی برای مقابله با مشکلات و محرومیت هایی مانند استرس شغلی و بیماری در نظر گرفته شده است [۱۵]. عبدالخالک^۶ (۲۰۱۰) [۱۶] دریافت که دینداری در میان نوجوانان مسلمان کوییتی مربوط به سلامتی و تندرستی و اضطراب کمتر است. کوهی و زینالی (۱۳۹۸) [۱۷] دریافتند که دینداری تغییرات استرس را پیش بینی کنند. مهرداد، اسدی و گل پرور (۱۳۹۵) [۱۸] اعلام کردند باورهای مذهبی اعتقادی نقش تعدیلی در رابطه میان تقاضا و حمایت همکاران از مولفه های استرس شغلی ایفا می کند. با این وجود، در مورد تأثیرات نماز در رفاه حال مسلمانان، به ویژه پرستاران در مواجهه با استرس شغلی، موارد و بحث های زیادی وجود دارد که باید به آنها رسیدگی شود و تحقیقات لازم انجام شود، زیرا پرستاران مجبورند بسیاری از بیماران را با انواع بیماری های مختلف اداره کنند.

دانشمندان نماز را از چند جهت تعریف کرده اند. علت اصلی این تنوع معنای مختلف و اشکال دعا در دین های مختلف است. به گفته سالازار^۷ (۲۰۰۸) [۱۹]، نماز به عنوان عمل ارتباطی با خداست که می توان از منظر کارایی و اصالت به آن نزدیک شد. کارایی نماز به قدرت یا ظرفیت آن در ایجاد تأثیرات خاص اشاره دارد. جیمز^۸ (۱۹۶۳) [۲۰] نماز را به عنوان «هر نوع ارتباط درونی یا گفتگو با قدرتی که به عنوان خدا شناخته شده است» بیان می کند. این «روشی شخصی، غیرشخصی یا فراشخصی برای بیان ارتباط با مقدسات است» در متون اسلامی، نماز یاد و ذکر خداست. خداوند می گوید که «آنها که به خدا ایمان آورده و دلهایشان به یاد خدا آرام می گیرد، (مردم) آگاه شوید که تنها یاد خدا آرام بخش دلهاست»^۹

بسیاری از محققان ذکر خدا را به عنوان یک راهکار مقابله ای و نقش آن را در ارتقا سلامت روانی و جسمی بررسی کرده اند. دعا به عنوان یک مقابله مذهبی، می تواند تأثیر بسزایی در رسیدگی به مشکلات [۲۱] و کاهش استرس و اضطراب داشته باشد [۲۲]. نماز از عبادت های مسلمانان و از ارکان مهم دین اسلام است (فرهنگ فارسی معین). مسلمانان موظفند روزی پنج بار نماز بخوانند که بدین شرح است: نماز صبح، نماز ظهر، نماز عصر، نماز شام و نماز عشاء. به نظر می رسد با توجه اهمیت موضوع و با توجه به نتایج متفاوت، تحقیقات کافی ای در این زمینه صورت نگرفته است. بنابراین، این مقاله رابطه نماز خواندن بر استرس شغلی دانشجویان پرستاری را بررسی می کند.

فرد و محیطی که توسط فرد به عنوان عاملی فراتر از توان و حد خود ارزیابی می کند و بهزیستی او را به خطر می اندازد تعریف می کنند [۳]. منابع مختلفی از استرس وجود دارد. گاهی اوقات به طور جداگانه یا با عوامل استرس زا دیگر ترکیب می شوند. طبق گفته زوکولو^۲ (۲۰۱۳) [۴] عوامل استرس زا را به منابع جسمی یا روانی دسته بندی می کنند. اینها بیشتر به عوامل استرس زای محیطی، اجتماعی، فیزیولوژیکی و شناختی - عاطفی طبقه بندی می شوند. انواع دیگر عوامل استرس زای فیزیکی تغییرات ناشی از تغییرات فیزیولوژیکی مانند بلوغ، یائسگی در زنان، بزرگسالی و پیری و غیره است. عوامل استرس زای اجتماعی شامل عوامل استرس زای روانشناختی است که بیشتر ناشی از تقاضای زندگی روزمره است. سرانجام، شناختی - عاطفی ناشی از افکار ما به عنوان پاسخی به تغییرات در محیط ماست.

منابع عمده استرس برای پرستاران همانطور که در منابع موجود است [۵، ۶، ۷] شامل حجم کار، ساعت کاری، محیط کار و روابط بین فردی است. با توجه به لکا^۳ و همکاران (۲۰۰۳) [۸]، منابع استرس کاری را می توان در محتوای کار و زمینه کار دسته بندی کرد. محتوای کار شامل محتوای شغل، حجم کار، ساعات کار و مشارکت / کنترل است. زمینه کار ممکن است شامل عواملی مانند پیشرفت شغلی، وضعیت شغلی و عناوین و همچنین حقوق و دستمزد باشد. میزان رضایت کارمند از شرایط کار و میزان احساس امنیت در شغل خود می تواند منابع استرس را ایجاد کند.

پرستاری در مقایسه با سایر مشاغل یک کار استرس زا است [۹]. استرس شغلی بر رفتار سازمانی پرستاران تأثیر گذار می باشد [۱۰]. در میان ابعاد استرس شغلی تعارض با سایر همکاران و عدم حمایت بیشترین تأثیر را در استرس پرستاران دارند [۱۱].

آچور^۴ (۲۰۱۶) [۱۲] مصاحبه هایی رو در رو با پنج زن مسلمان از دانشگاه مالایا، مالزی انجام داد. وی نتیجه گرفت که اکثر زنان مسلمان از مشکلات مربوط به متعادل کردن خواسته های کاری و نقش های خانوادگی آگاه بودند و بیشتر مصاحبه شوندگان از دین داری از جمله نماز به عنوان یک استراتژی برای کنار آمدن با افراد متهم و استرس شغلی استفاده می کردند. غفران^۵ (۲۰۱۱) [۱۳] رابطه بین اعمال مذهبی جمعی، رضایت از زندگی و بهزیستی روانشناختی را در بین ۲۰۰ مسلمان ۶۵-۷۵ ساله بررسی کرد. وی ۱۰۰ مسلمان را که در مسجد نمازهای مذهبی را جمعاً پنج بار در روز انجام می دادند و ۱۰۰ مسلمان را که به طور منظم در نماز جمعی شرکت نمی کردند، مقایسه کرد. نتایج نشان می دهد که رضایت و رفاه زندگی به طور قابل توجهی بیشتر برای کسانی که به طور منظم در نمازهای جمعی مذهبی

مواد و روش کار

این پژوهش توصیفی از نوع همبستگی به دنبال بررسی رابطه نماز خواندن با استرس شغلی دانشجویان پرستاری مشغول به کار شهر تهران بود. جامعه مورد مطالعه را کلیه پرستاران شاغل در بیمارستان های دولتی شهر تهران تشکیل دادند. به صورت تصادفی انتخاب شدند که رضایت خود را برای شرکت در تحقیق اعلام کردند و در مورد محرمانه ماندن پاسخ هایشان به آنها اطمینان داده شد. بازه سنی شرکت کنندگان بین ۱۹ تا ۲۲ سال بود بعد از حذف پرسشنامه های ناقص، پاسخ نامه های ۱۲۳ نفر وارد مطالعه شدند.

ابزار پژوهش

پرسشنامه استرس شغلی شوکلا و سریواستاوا^۱ (۲۰۱۶) [۲۳]: دارای ۲۱ سوال و ۴ خرده مقیاس (اضطراب و تنش شغل، درگیری با انتظارات شغل، حمایت همکاران و تعادل بین کار و زندگی) می باشد. به صورت طیف پنج درجه ای لیکرت شماره گذاری می شود. شوکلا و سریواستاوا پایایی آن را به روش آلفای کرونباخ بین ۰/۷۲ تا ۰/۸۹ گزارش کرده است [۲۳]. در این پژوهش ابتدا پرسشنامه ترجمه شد و توسط چند تن از اساتید مورد تایید قرار گرفت. پرسشنامه در اختیار ۳۰ نفر از پرستاران قرار گرفت و بعد از تجزیه و تحلیل آلفای کرونباخ آن بین ۰/۸۱ تا ۰/۹۰ به دست آمد.

پرسشنامه خودسنجی التزام عملی به اعتقادات مذهبی نویدی (۱۳۸۹): دارای ۵۰ سوال و ۴ خرده مقیاس (اثربخشی نماز در زندگی فردی و اجتماعی، توجه و عمل به مستحبات، اهتمام جدی فرد برای انجام نماز و حضور قلب در نماز) می باشد. که به صورت طیف پنج درجه ای لیکرت از صفر تا چهار نمره گذاری می شود. ضریب اعتبار پرسشنامه از نظر همسانی درونی ۰/۹۲، و ضریب بازآمایی با یک هفته فاصله ۰/۹۶ و ضریب تنصیفی مقیاس ۰/۸۷ گزارش شده است. آلفای کرونباخ در این پژوهش ۰/۸۱ به دست آمد.

یافته ها

یافته های توصیفی مربوط به داده های جمعیت شناختی در جدول شماره ۱ ارائه شده است.

جدول ۱. شاخص های جمعیت شناختی مربوط به آزمودنی ها

درصد	تعداد		
۱۷/۱	۲۱	۱۹ سال	سن
۱۸/۷	۲۳	۲۰ سال	
۳۰/۱	۳۷	۲۱ سال	
۳۴/۱	۴۲	۲۲ سال	
۵۹/۳	۷۳	مونث	جنسیت
۴۰/۷	۵۰	مذکر	
۲۶/۶	۷۷	مجرد	وضعیت تاهل
۳۷/۴	۴۶	متاهل	

جهت تجزیه و تحلیل داده ها از میانگین و انحراف معیار و ضریب همبستگی پیرسون و رگرسیون استفاده شد. شاخص های توصیفی و استنباطی متغیرها در جداول ۲ و ۳ و ۴ آمده است. آماره های توصیفی (میانگین و انحراف استاندارد) در جدول ۲ گزارش شده است. آمار استنباطی (همبستگی و رگرسیون) در جدول ۳ و ۴ گزارش شده است. برای بررسی نرمال بودن نمرات، آزمون کولموگروف-اسمیرنوف به کار رفت. نتایج نشان داد که فرض نرمالیتی رد نشد.

جدول ۲: میانگین و انحراف استاندارد متغیرهای پژوهش

متغیر	میانگین	انحراف استاندارد
نماز خواندن	۶۴/۵۸	۳۰/۸۹
استرس شغلی	۶۱/۱۷	۱۲/۶۶

همانطور که در جدول ۱ مشاهده می شود میانگین و انحراف معیار مربوط به هر یک از متغیرهای پژوهش قابل ملاحظه است. میانگین و انحراف معیار متغیر نماز خواندن به ترتیب ۶۴/۵۸ و ۳۰/۸۹ و متغیر ۶۱/۱۷ و ۱۲/۶۶ می باشد.

جدول ۳: ضرایب همبستگی بین نماز خواندن و استرس شغلی در دانشجویان پرستاری

متغیرها	(۱)	(۲)
(۱) نماز خواندن	۱	
(۲) استرس شغلی	-۰/۵۱**	۱

نتیجه گیری

از یافته ها می توان نتیجه گرفت نماز خواندن باعث می شود که دانشجویان استرس کمتری را تجربه کنند و بتوانند با آرامش بهتری به کار خود ادامه دهند. با توجه به نقش نماز در کاهش استرس به نظر می رسد مسئولین فرهنگی جامعه، به ویژه مسئولین فرهنگی دانشگاه ها و بیمارستان هایی که دانشجویان در آنها مشغول به کار و تحصیل هستند، باید به نقش نماز توجه ویژه نمایند و برنامه های خاصی را در این راستا پیش بینی کنند.

تشکر و قدردانی

از تمامی کسانی که ما را در انجام این پژوهش یاری کردند تشکر و قدردانی می کنیم.

واژه نامه

1. Lazarus and Folkam	لازاروس و فولکام
2. Zuccolo	زوکولو
3. Leka	لکا
4. Achour	آچور
5. Ghufan	غفران
6. Abdel-Khalek	عبدالخالک
7. Salazar	سالازار
8. James	جیمز
9. سوره رعد، آیه ۲۸	
10. Shukla & Srivastava	شوکلای و سریواستاوا

فهرست منابع

- [1] Aqeel K, Achour M. Social support and religiosity as coping strategies for reducing job stress. Paper presented at the International Conference on Business and Economics Research, vol. 1. Kuala Lumpur: IACSIT Press. 2011.
- [2] Tenibiaje DJ. Counselling psychology. Ibadan: Esthom Graphic prints. 2011.
- [3] Nekzada N, Tekeste SF. Stress causes and its management at the work place—A qualitative study on the causes of stress and management mechanisms at Volvo Trucks AB, Umea. 2013.
- [4] Zuccolo M. The 4 sources of stress. Accessed October 27, 2015, from <http://www.stresshacker.com/2013/01/the-4-sourcesof-stress/>. 2013.
- [5] Sharma A, Sharp DM, Walker LG, Monson JRT. Stress and burnout among colorectal surgeons and colorectal nurse specialists working in the National Health Service. Colorectal Disease: The Ofcial

جدول ۴: خلاصه نتایج رگرسیون متغیرهای نماز خواندن و استرس شغلی در دانشجویان پرستاری

متغیر ملاک	متغیر پیش بین	R	R2	سطح معناداری
نماز خواندن	استرس شغلی	۰/۵۷	۰/۳۰	۰/۰۰۰

همانطور که در جدول ۳ و ۴ ملاحظه می کنید بین استرس شغلی و نماز خواندن رابطه قوی ای برقرار است و همچنین مقدار ضریب همبستگی ۰/۳۰ می باشد که نشان دهنده این است که متغیرهای مستقل نقش مناسبی در تبیین واریانس متغیر وابسته ایفا می کند.

بحث

پژوهش حاضر با هدف بررسی رابطه بین استرس شغلی و نماز خواندن در بین دانشجویان رشته پرستاری صورت گرفت. تحلیل داده ها نشان داد که بین نماز خواندن و استرس شغلی رابطه برقرار است. و همچنین پژوهش نشان داد افرادی که تمایل بیشتری به نماز خواندن داشتند از استرس کمتری برخوردار بودند. این یافته ها با نتایج آچور (۲۰۱۶) [۱۲]؛ غفران (۲۰۱۱) [۱۳]؛ عبدالخالک (۲۰۱۰) [۱۶]؛ کوهی و زینالی (۱۳۹۸) [۱۷] و مهداد و همکاران (۱۳۹۵) [۱۸] همسو و همراستا است.

در تبیین یافته ها می توان چنین گفت که استرس شغلی یکی از مهمترین تهدیدات برای سلامت روانی است. داشتن باورهای مذهبی از جمله نماز خواندن یکی از بهترین راهکارهای سازگاری با تنش زهای روانی است و در صدر فهرست پنج راهبرد مقابله و سازگاری با استرس، باورهای مذهبی قرار دارد. با توجه به رابطه بین استرس و نماز خواندن می توان چنین گفت که این افراد نماز را برای رفع نیازها، کسب آسایش و امنیت فردی و اجتماعی مورد توجه قرار می دهند و دوست دارند. و از آنجایی که خداوند در قرآن فرموده است با نماز خواندن به یاد خدا می افتید و یا خدا آرامش بخش دلهاست می توان چنین گفت که نماز خواندن باعث می شود که آرامش خاطر بیشتری کسب کنند و این آرامش خاطر باعث می شود که بتوانند بر مشکلات شغلی و استرس های شغلی شان فائق آیند و استرس کمتری را تجربه کنند. از محدودیت هایی که در این پژوهش با آن روبرو بودیم محدود کردن جامعه به دانشجویان پرستاری بود.

- on cardiovascular reactivity to stress. *Research in the Social Scientific Study of Religion*, 2008; 19: 91–116.
- [15] Moher WK. Spiritual issues in psychiatric care. *Journal of Perspective in Psychiatric Care*, 2006; 42(3): 174–183.
- [16] Abdel-Khalek AM. Religiosity, subjective well-being and neuroticism. *Mental Health, Religion and Culture*, 2010; 13: 67–79.
- [17] Kohi F, zeynali A. The relationship between religiosity, social acceptance and self-efficacy with stress. *Psychology and religion*, 2019; (45): 99-109.
- [18] Mehdad, A, Asadi A, Golparvar M. The Moderating Role of Religious Beliefs on the Relationship between Nursesâ Job stress and General Health. *Knowledge and research in applied psychology*. 2017;17 (2):15-25.
- [19] Salazar C. Prayer and symbolisation in an Irish Catholic Community. *Etnográfca*, 2008;12(2):387–402
- [20] James W. *The varieties of religious experience*. New York: New York University Books. 1963.
- [21] Carver C, Scheier M, Weintraub J. Assessing coping strategies: A theoretically based approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1989; 56: 267–283.
- [22] Moberg DO. Research in spirituality, religion and aging. *Journal of Gerontological Social Work*, 2005; 45(1-2): 11–40.
- [23] Shukla A, Srivastava R. Development of short questionnaire to measure an extended set of role expectation conflict, coworker support and work-life balance: The new job stress scale. *Cogent business & management*, 2016; 3(1):1.
- Journal of the Association of Coloproctology of Great Britain and Ireland, 2008; 10(4): 397–406.
- [6] Lockley SW, Barger LK, Ayas NT, Rothschild JM, Czeisler CA, Landrigan CP. Effects of health care provider work hours and sleep deprivation on safety and performance. *Joint Commission journal on quality and patient safety/Joint Commission Resources*, 2007; 33(11):7–18.
- [7] Embriaco N, Papazian L, Kentish-Barnes N, Pochard F, Azoulay E. Burnout syndrome among critical care healthcare workers. *Current Opinion in Critical Care*, 2007; 13(5): 482–488.
- [8] Leka S, Griffiths A, Cox T. Work organisation and stress: systematic problem approaches for employers, managers and trade union. *Protecting Workers' Health Series No. 2003*; 3: 1–27
- [9] Chan KB, Lai G, Ko YC, Boey KW. Work stress among six professional groups: The Singapore experience. *Social Science and Medicine*, 2000; 50:1415–1432.
- [10] Ghayour Baghbani SM, Pourang A, Hoshyar V, Sarvar M. The effect of occupational stress on organizational citizenship nurses' behaviors: analyzing the role of organizational support . 2018; 7 (1):. 41-50.
- [11] Biganeh, J, aboulghasemi, J, alimohammadi, I, ebrahimi, H, torabi, Z, ashtari, A. Survey of occupational stress effects on burnout among nurses. *Knowledge and health*. 2018;13 (1):10-18.
- [12] Achour M, Bensaid B, Nor MR. An Islamic perspective on coping with life stressors. *Applied Research in Quality of Life*, 2016; 11(3): 663–685.
- [13] Ghufuran M. Impact of religious practices on mental health of elderly people belonging to Muslim community. *Indian Journal of Community Psychology*, 2011; 7(2): 380–387.
- [14] Masters KS. Mechanisms in the relation between religion and health with emphasis