

## Religious Attitudes and Psychological Hardiness as Predictors of Stress in Students' Life

Tayebe Rahimi Pordanjani<sup>1\*</sup> , Ali Mohamadzade Ebrahimi<sup>1</sup>, Zakie Doostkam<sup>2</sup>

1- Department of Psychology, Faculty of Humanities, University of Bojnord, Bojnord, Iran.

2- Department of Islamic Studies, Faculty of Humanities, University of Bojnord, Bojnord, Iran.

\*Correspondence should be addressed to Mrs. Tayebe Rahimi Pordanjani; Email: [t.rahimi@ub.ac.ir](mailto:t.rahimi@ub.ac.ir)

### Article Info

Received: May 9, 2018

Received in revised form:

Jul 2, 2018

Accepted: Jul 15, 2018

Available Online: Sep 23, 2018

### Keywords:

Psychological hardiness

Religious attitude

Student-life stress

### Abstract

**Background and Objective:** A number of factors contribute to stress in students' life. One of the most important of these factors is the religious attitudes and psychological hardiness. Given that, the present study aims at examining the role of religious attitudes and psychological hardiness in stress among the students at University of Bojnord.

**Method:** The statistical population in this descriptive-correlational study was all students at University of Bojnord in the second semester of the academic year in 2017. The sample consisted of 170 students who were selected through stratified random sampling. To collect the data, the Ahvaz Hardiness Inventory (AHI), Iranian Religious Attitude Questionnaire, and Student-Life Stress Inventory (SLSI) were used. The collected data were analyzed by multiple regressions and Pearson correlation coefficient. It should be noted that ethical considerations were all observed in this study and the researchers declared no conflict of interests.

**Results:** Findings indicated that correlation coefficients between religious attitudes ( $r=-0.526$ ) and psychological hardiness ( $r=-0.457$ ) with student-life stress were significant ( $p<0.05$ ). Stepwise regression analysis also showed that psychological hardiness and religious attitude can respectively predict the student-life stress ( $R^2=0.241$ ,  $p<0.04$ ).

**Conclusion:** According to the results, stress in students' life can be predicted through religious attitudes and hardiness. Therefore, considering these two variables is recommended in stress management programs for students.

Please cite this article as: Rahimi Pordanjani T, Mohamadzade Ebrahimi A, Doostkam Z. Religious Attitudes and Psychological Hardiness as Predictors of Stress in Students' Life. *J Res Relig Health*. 2018; 4(4):21- 32.

### Summary

**Background and Objective:** Nowadays, given the prevalence of stressors and the reduction of human coping power when facing them, due to changes in lifestyle, stress has become a complex phenomenon (1). A sort of stress in everyday life is the stress related to student's life, which has been studied from different angles (2-4). In fact, entering university is a critical part of a student's life, and is often accompanied by numerous changes in social relations as well as their expectations and roles. Such contexts inevitably bring stress and pressure, affecting their performance and efficiency (5).

In spite of that, because of their individual differences and diverse personality traits, people react differently to stress (6). Psychological hardiness is one of the characteristics of a protective personality in the face of adversity (7). The hardy people have understood the meaning, value, importance and purpose of life. They believe they can take control of life events and consider change an opportunity for learning and growth, not a threat to their own security (8). What's more, due to the changes in the intellectual and spiritual life of human being, he has experienced a huge gap in life, and that is the lack of spiritual beliefs and religious attitudes (9). Research shows that people with strong religious attitudes, happiness, vitality and liveliness report less negative psychosocial outcomes in the face

of stressful life events (10). In fact, effective communication with the Almighty God plays a decisive role in reducing many mental disorders, including stress, anxiety and depression (11, 12). Therefore, with regard to the above-mentioned discussions, the purpose of the present study is to examine the role of religious attitudes and psychological hardiness as predictors of students' stress.

**Method:** The statistical population in this descriptive-correlational study included all undergraduate students at University of Bojnord in the second semester of the academic year in 2017, of which 170 were selected using Krejcie and Morgan (13) and multi-stage random sampling. In order to collect the data for the psychological hardiness variable, a 27-point scale of the Ahvaz Hardiness Inventory by Kiamarsi et al was used (14). To assess religious attitudes, a questionnaire of 25 items of the Golriz's Religious Attitude (15) and to assess student's stress the Student-Life Stress Inventory developed by Gadzella was used (16). The reliability and validity of the questionnaires have been confirmed in various studies. In this study, Cronbach's alpha coefficient was used to calculate the reliability of Hardiness Inventory, Religious Attitude Questionnaire, and Student-Life Stress Inventory. They were 0.76, 0.75, and 0.87, respectively. It is worth noting that in the present study, Pearson correlation coefficient and multiple regression were used to analyze the data.

**Results:** The sample included 170 undergraduate students at University of Bojnord who completed the research questionnaires. Among them, 85 were males (50%) and 85 were females (50%) with mean age and standard deviation of 21.77 and 1.26, ranging from 19 to 25 years. Moreover, 86 (50.6%) were majoring in the fields of Humanities, 57 (33.5%) were majoring in Engineering, 16 (9.4%) in basic sciences, and 11 (6.6%) in arts.

Descriptive statistics also showed that the mean and standard deviation of the psychological hardiness, religious attitudes, and students' stress were  $47.87 \pm 8.42$ ,  $68.67 \pm 10.72$ , and  $81.96 \pm 20.93$ , respectively.

Furthermore, the correlation coefficient between religious attitudes and students' stress ( $r = -0.526$ ,  $p < 0.003$ ), and the relationship between psychological hardiness and students' stress were found to be negative ( $r = -0.457$ ,  $p < 0.04$ ). Stepwise regression analysis indicated that psychological hardiness and religious attitudes can predict students' stress ( $R^2 = 0.241$ ,  $P < 0.04$ ).

**Conclusion:** The purpose of this study was to examine the role of religious attitudes and psychological hardiness as predictors of student's stress. The results showed that there is a significant negative relationship between religious attitudes and students' stress. In fact, the belief that there is a God controlling the situation and observing humans reduces the anxiety associated with the situation to a great extent so that most believers maintain that through believing in and relying on God, uncontrollable situations can be controlled in a way or another (17). The results also showed that there

is a significant negative relationship between psychological hardiness and students' stress. To illustrate, hardy university students compared to their counterparts with low psychological hardiness can manage the stressful situations better and use more positive coping strategies (18).

Overall, the results showed that stress in students' life can be predicted by religious attitudes and hardiness; accordingly, this stress can be lowered. As for the limitations of this research, the statistical population was limited to the students at University of Bojnord, which can limit its results when generalizing. Another limitation which needs to be pointed out is related to the use of questionnaires for collecting data that would allow for misconceptions and wrong responses. It is recommended that the status of religious attitudes and beliefs as well as the psychological hardiness of students be evaluated at the time of entering the university. In addition, holding training courses with the purpose of managing and controlling stress and also identifying students who are exposed to stress are recommended.

## References

1. Dehghani A, Kajbaf MB. The relationship between coping styles and hardiness among Students. *Knowledge & Health*, 2013;8(3):112-8. (Full Text in Persian)
2. Misra R, McKean M, West S, Russo T. Academic stress of college students: Comparison of student and faculty perceptions. *College Student Journal*, 2000; 34: 236-45.
3. Edwards JK, Hershberger JP, Russell KR, Markert JR. Stress, negative social exchange, and health symptoms in university students. *Journal of American College Health*, 2001; 50(2): 75-9.
4. Misra R, Castillo LG. Academic stress among college students: Comparison of American and international students. *International Journal of Stress Management*, 2004; 11(2): 132-48.
5. Pourghane P, Sharif Azar E, Zaer Sabet F, Khorsandi M. Survey the effect of religious beliefs in stress reduction in students of Langroud Faculty of Medical Sciences. *Journal of Holistic Nursing and Midwifery*, 2010; 20(1): 10-5. (Full Text in Persian)
6. Ratus S. *General Psychology*, Translation by: Ebrahimi Moghaddam H, et al. Tehran: Savalan Publication; 2007. (Full Text in Persian)
7. Kobasa SC, Maddl SR, Corington S. Personality and constitution as mediators in the stress illness relationship. *Journal of Health and social behavior*, 1981;22: 368-78.
8. Faiz A, Neshat Doost HT, Naeli H. Investigating the relationship between psychological hardiness and coping methods with stress. *Journal of Psychology*, 2012; 3(20): 303-15. (Full Text in Persian)

9. Monjezi F, Shafiabadi A, Sodani M. The effects of Islamic communication style and religious attitudes on marital satisfaction improvement. *Research of Behavioral Sciences*, 2011; 10(1):30-6. (Full Text in Persian)
10. Mousavi SV, Eslamdoost F, Ghobari Bonab B. The relationship between attribution styles and religious tendency of university students. *Studies in Learning & Instruction*, 2012; 3(2): 85-101. (Full Text in Persian)
11. Ghaffari M, Rezaei A. Religious commitment and self-efficacy in predicting the amount and type of perceived stress in university students. *Research of Behavioral Sciences*, 2011; 9(4):269-78. (Full Text in Persian)
12. Taheri-Kharameh Z, Abdi M, Omidi Koopaei R, Alizadeh M, Vahidabi V, Mirhoseini H. Investigating the relationship between communication and collaboration of nurses with physicians from nurses' point of view in Neyshabur hospitals. *Health Spiritual Med Ethics*, 2016;3(1):30-5. (Full Text in Persian)
13. Krejcie RV, Morgan DW. Determining sample size for research activities. *Educational and Psychological Measurement*. 1970; 30: 607-10.
14. Kiamercy A, Najarian B, Mehrabizadeh Honarmand M. Construction and Validation of a Scale to measure the psychological hardiness. *Journal of Psychology*, 1998; 2(3): 271-85. (Full Text in Persian)
15. Golriz G. Study of relationship between religious attitude with other feedback and job characterizations. (Dissertation). Faculty of literature and human sciences, Tehran University; 1974. (Full Text in Persian)
16. Shokri O, Farahani MN, Farzad V, Safaei P, Sangari AA, Daneshvarpour Z. Factorial validity and reliability of Farsi version of the student life stress inventory. *Res Psychol Health*, 2008; 2(1):17-27. (Full Text in Persian)
17. Fountoulakis NK, Siamouli M, Magiria S, Kaprinis G. Late-life depression, religiosity, cerebrovascular disease, cognitive impairment and attitudes towards death in the elderly: Interpreting the data. *Medical Hypotheses*, 2008; 70(3): 493-6.
18. Besharat MA. Hardiness and coping style with stress. *Psychological studies*, 2007; 3(2): 109-27. (Full Text in Persian)

## دور المواقف الدينية والصلابة النفسية كمتنبئات لإجهاد الطلاب في الحياة الطلابية

طبية رحيمي بردنجاني<sup>1</sup> ID، علي محمدزاده ابراهيمي<sup>1</sup>، زكية دوست كام<sup>2</sup>

١- قسم علم النفس، كلية العلوم الانسانية، جامعة بجنورد، بجنورد، ايران.

٢- قسم المعارف الاسلامية، كلية العلوم الانسانية، جامعة بجنورد، بجنورد، ايران.

\* المراسلات الموجهة إلى السيدة طبية رحيمي بردنجاني؛ البريد الإلكتروني: t.rahimi@ub.ac.ir

## معلومات المادة

الوصول: ٢٢ شعبان ١٤٣٩

وصول النص النهائي: ١٨ شوال ١٤٣٩

القبول: ١ ذيقعه ١٤٣٩

النشر الإلكتروني: ١٣ محرم ١٤٤٠

## الكلمات الرئيسية:

التوتر في الحياة الطلابية

الصلابة النفسية

المواقف الدينية

## الملخص

**خلفية البحث وأهدافه:** هناك عدة عوامل واريات تلعب دورا مهما في تكوين التوتر عند الطالب الجامعي في سنوات دراسته والتي من اهمها المواقف الدينية والصلابة النفسية. وعلى هذا الاساس فإن البحث هذا، قام بدراسة دور المواقف الدينية والصعوبة النفسية كمتنبئات توتر الطلاب في سنوات دراستهم الجامعية.

**متهجية البحث:** لقد اجري هذا البحث بطريقة وصفية ترابطية واشتمل المجتمع الإحصائي، جميع طلاب جامعة بجنورد في الفصل الدراسي الثاني من عام ٢٠١٦-٢٠١٧ الدراسي، حيث تم اختيار ودراسة ١٧٠ من بينهم مستخدماً طريقة أخذ العينات العشوائية متعددة المراحل. ولجمع البيانات، تم استخدام مقياس "الأهواز" للصلابة النفسية واستبيان المواقف الدينية وكذلك قائمة التوتر في السنوات الدراسية. ولتحليل البيانات، تم استخدام معامل ارتباط بيرسون والانحدار المتعدد. تمت مراعاة جميع الموارد الاخلاقية في هذا البحث وإن مؤلفي المقالة لم يشيروا الى اي تضارب في المصالح.

**الكشوفات:** اظهرت الكشوفات ان هناك علاقة ذات دلالة احصائية بين معامل الارتباط للمواقف الدينية ( $r = -0.526$ ) والصعوبة النفسية ( $r = -0.457$ ) وبين التوتر في الحياة الطلابية ( $p < 0.05$ ). كما أظهر تحليل الانحدار التدريجي أن متغيرات الصلابة النفسية والمواقف الدينية يمكن أن تنبأ توتر الطلاب اثناء الفترة الدراسية. ( $R^2 = 0.241$  و  $P < 0.04$ ).

**الاستنتاج:** استناداً إلى النتائج، يمكن التنبؤ بضعف الحياة الطلابية من خلال المواقف الدينية والصلابة النفسية. لذلك، ينصح اخذ هذين المتغيرين بعين الاعتبار في البرامج التعليمية لإدارة الإجهاد لدى الطلاب.

يتم استناد المقالة على الترتيب التالي:

Rahimi Pordanjani T, Mohamadzade Ebrahimi A, Doostkam Z. Religious Attitudes and Psychological Hardiness as Predictors of Stress in Students' Life. J Res Relig Health. 2018; 4(4):21- 32.

## نقش نگرش‌های مذهبی و سرسختی روان‌شناختی به عنوان پیش‌بین‌های استرس دوران دانشجویی

طیبه رحیمی پردنجانی<sup>۱\*</sup>، علی محمدزاده ابراهیمی<sup>۱</sup>، زکیه دوست‌کام<sup>۲</sup>

۱- گروه روان‌شناسی، دانشکده‌ی علوم انسانی، دانشگاه بجنورد، بجنورد، ایران.

۲- گروه معارف اسلامی، دانشکده‌ی علوم انسانی، دانشگاه بجنورد، بجنورد، ایران.

\*مکاتبات خطاب به خانم طیبه رحیمی پردنجانی؛ رایانامه: [t.rahimi@ub.ac.ir](mailto:t.rahimi@ub.ac.ir)

### اطلاعات مقاله

دریافت: ۱۹ اردیبهشت ۹۶

دریافت متن نهایی: ۱۱ تیر ۹۷

پذیرش: ۲۴ تیر ۹۷

نشر الکترونیکی: ۱ مهر ۹۷

### واژگان کلیدی:

استرس دوران دانشجویی

سرسختی روان‌شناختی

نگرش مذهبی

### چکیده

**سابقه و هدف:** عوامل و زمینه‌های بسیاری در شکل‌گیری استرس دوران دانشجویی نقش دارند که از مهم‌ترین آنها نگرش‌های مذهبی و سرسختی روان‌شناختی است. از این‌رو، هدف پژوهش حاضر بررسی نقش نگرش‌های مذهبی و سرسختی روان‌شناختی به عنوان پیش‌بین‌های استرس دوران دانشجویی دانشجویان دانشگاه بجنورد است.

**روش کار:** این پژوهش از نوع توصیفی - همبستگی و جامعه‌ی آماری آن شامل کلیه‌ی دانشجویان دانشگاه بجنورد در نیمسال دوم سال تحصیلی ۹۵ - ۹۶ است که از بین آنان ۱۷۰ نفر با استفاده از روش نمونه‌گیری تصادفی چندمرحله‌یی انتخاب و مطالعه شدند. برای جمع‌آوری داده‌ها از مقیاس سرسختی روان‌شناختی اهواز، پرسش‌نامه‌ی نگرش‌سنج مذهبی و فهرست استرس دوران دانشجویی؛ و برای تحلیل داده‌ها از ضریب همبستگی پیرسون و رگرسیون چندگانه استفاده شد. در این پژوهش همه‌ی مسائل اخلاقی رعایت شده است و نویسندگان مقاله هیچ‌گونه تضاد منافی گزارش نکرده‌اند.

**یافته‌ها:** یافته‌ها نشان داد ضریب همبستگی بین نگرش‌های مذهبی ( $r = -0.526$ ) و سرسختی روان‌شناختی ( $r = -0.457$ ) با استرس دوران دانشجویی معنی‌دار است ( $p < 0.05$ ). تحلیل رگرسیون با روش گام به گام نیز نشان داد به ترتیب متغیرهای سرسختی روان‌شناختی و نگرش‌های مذهبی می‌توانند استرس دوران دانشجویی را پیش‌بینی کنند ( $R^2 = 0.241$  و  $P < 0.04$ ).

**نتیجه‌گیری:** بر اساس نتایج به‌دست‌آمده، می‌توان استرس دوران دانشجویی را از طریق نگرش‌های مذهبی و سرسختی روان‌شناختی پیش‌بینی کرد. از این‌رو، در نظر گرفتن این دو متغیر در برنامه‌های آموزش مدیریت استرس دانشجویان توصیه می‌شود.

استناد مقاله به این صورت است:

Rahimi Pordanjani T, Mohamadzade Ebrahimi A, Doostkam Z. Religious Attitudes and Psychological Hardiness as Predictors of Stress in Students' Life. *J Res Relig Health*. 2018; 4(4):21- 32.

امروزه، با گسترش عوامل تنش‌زا و کاهش توان مقابله‌ی انسان در برابر آنها؛ و به دلیل تغییر سبک زندگی، استرس به

### مقدمه



رویدادهای زندگی را در دست بگیرند. آنها دارای منبع مهار درونی‌اند و رویدادهای مثبت و منفی را پیامد اعمال شخص می‌دانند. از طرفی، این افراد تغییر و تحول را قانون ثابت زندگی می‌دانند و تغییرات را فرصتی برای یادگیری و رشد؛ نه تهدیدی برای امنیت خود قلمداد می‌کنند (۱۱).

کوباسا، مدی و پوکتی<sup>۴</sup> سرسختی را ترکیبی از باورها درباره‌ی خود و جهان تعریف کرده‌اند که از سه مؤلفه‌ی تعهد، کنترل و چالش تشکیل شده است (۱۲). «تعهد» تمایل به درگیر شدن در فعالیت‌های زندگی روزانه و علاقه و کنجکاوای ذاتی به جامعه و جهان تعریف شده است. «کنترل» گرایش به این باور است که فرد بر رویدادهایی که در اطراف رخ می‌دهد اثرگذار است. «چالش» باور به تغییر و جلوگیری از رکود تعریف می‌شود که می‌تواند به رشد شخصی منجر شود (۱۳). بررسی‌ها گویای آن است که سرسختی منبع مقاومت درونی است که آثار منفی استرس را کاهش می‌دهد و از بروز اختلال‌های جسمی و روانی پیشگیری می‌کند (۱۴).

از طرفی در اثر تغییراتی که در زمینه‌ی فکری و معنوی در زندگی انسان‌ها ایجاد شده است، آدمی خلأ و شکاف عظیمی در عرصه‌ی زندگی تجربه کرده؛ و آن نبود باورهای معنوی و نگرش‌های مذهبی<sup>۵</sup> است. مذهب نظامی سازمان‌یافته از باورها، ارزش‌های اخلاقی، رسوم و مشارکت در جامعه‌ی دینی برای اعتقاد راسخ‌تر به خدا یا قدرتی برتر است. باورهای مذهبی شیوه‌ی مؤثری برای مقابله با مصائب، تجارب دردناک و نشانه‌های بیماری است (۱۵). یکی از آثار نگرش‌های مذهبی، افزایش تحمل و مقاومت انسان در مقابل مشکلات زندگی است. انسان معتقد می‌داند یکی از سنت‌های خداوند، امتحان است که همه‌ی انسان‌ها با آن روبه‌رو می‌شوند. در آیه‌ی ۱۵۴ سوره‌ی آل عمران آمده است که [این سختی‌ها و مشکلات] برای آن است که خداوند، آنچه در سینه‌هایتان پنهان دارید، بیازماید و آنچه را در دل‌های شما است خالص گرداند (۱۶).

پژوهش‌ها نشان می‌دهد افراد دارای نگرش‌های مذهبی قوی شادمانی، نشاط و خشنودی بیشتری در زندگی دارند و در مواجهه با رویدادهای فشارزای زندگی، پیامدهای روانی - اجتماعی منفی کمتری گزارش می‌دهند (۱۷). در واقع ارتباط مؤثر با خدای قادر مطلق در کاهش بسیاری از اختلالات روانی از جمله استرس، اضطراب و افسردگی مؤثر است (۱۸ و ۱۹). وونگ و همکاران<sup>۶</sup> نشان داده‌اند که به علت پایین بودن میزان

پدیده‌ی پیچیده و بزرگ تبدیل شده است؛ چرا که تحت تأثیر عوامل متعدد و تعامل میان آنها قرار دارد (۱). نظریه‌پردازان و محققان تلاش کرده‌اند استرس را به صورت‌های مختلف تعریف و بررسی کنند. ساراسون و ساراسون<sup>۱</sup> معتقدند استرس احساس یا واکنش فرد به هنگام رویارویی با موقعیتی است که آنها را به فعالیت فرا می‌خواند، به‌ویژه فعالیت‌هایی که ممکن است بیش از حد توان فرد باشد (۲).

یکی از انواع استرس‌ها در زندگی روزمره، استرس دوران دانشجویی<sup>۲</sup> است که پژوهش‌های بسیاری را به خود اختصاص داده است (۳-۵). در واقع ورود به دانشگاه مقطعی بسیار حساس در زندگی دانشجویان محسوب می‌شود و غالباً با تغییرات بسیاری در روابط اجتماعی و انسانی و همچنین انتظارات و نقش‌های آنها همراه است. قرار گرفتن در چنین شرایطی غالباً با فشار و نگرانی توأم است و عملکرد و بازدهی افراد را تحت تأثیر قرار می‌دهد (۶). آشنا نبودن بسیاری از دانشجویان با محیط دانشگاه در بدو ورود، جدایی و دوری از خانواده، علاقه نداشتن به رشته‌ی تحصیلی، ناسازگاری با افراد دیگر در محیط زندگی، کافی نبودن امکانات رفاهی و اقتصادی و مشکلاتی نظیر اینها از جمله شرایطی است که می‌تواند مشکلات و ناراحتی‌های روانی به‌ویژه استرس را به وجود آورد و موجب افت تحصیلی دانشجویان شود (۷). یافته‌های پژوهش رضاخانی و همکاران نشان داد که منابع استرس دانشجویی در ایران به ترتیب عبارت است از: روابط خانوادگی و بین فردی، وضعیت شغلی، وضعیت شخصی، وضعیت تحصیلی و وضعیت محیطی. همچنین آنها نشان دادند استرسی که دانشجویان زن گزارش کرده‌اند در همه‌ی موارد بیشتر از دانشجویان مرد بود. علاوه‌براین، دانشجویان مجرد در مقایسه با دانشجویان متأهل در روابط خانوادگی، روابط بین فردی و وضعیت شغلی استرس بیشتری داشتند (۸).

با وجود این، افراد به دلیل تفاوت‌های فردی و ویژگی‌های شخصیتی که بین آنها وجود دارد، به شیوه‌های گوناگون در برابر استرس واکنش نشان می‌دهند (۹). سرسختی روان‌شناختی<sup>۳</sup> یکی از ویژگی‌های شخصیتی محافظت‌کننده در برابر فشارهای زندگی مطرح می‌شود (۱۰). افراد سرسخت معنا؛ ارزش؛ اهمیت و هدفمندی خود، کار، خانواده و به طور کلی زندگی‌شان را دریافته‌اند. آنها به تلاش و عمل بیش از شانس اهمیت می‌دهند و معتقدند که می‌توانند روند

<sup>۴</sup> Kobasa, Maddi & Puccetti

<sup>۵</sup> religious attitudes

<sup>۶</sup> Wong et al.

<sup>۱</sup> Sarason & Sarason

<sup>۲</sup> student-life stress

<sup>۳</sup> hardiness

پاسخگویی به شرکت‌کنندگان داده شد و از آنان خواسته شد که با دقت و حوصله به پرسش‌ها پاسخ دهند. همچنین به آنان اطمینان خاطر داده شد که همه‌ی اطلاعات و پاسخ‌هایشان محرمانه خواهد ماند. برخی از شرکت‌کنندگان در همان محل کلاس، به پاسخگویی به پرسش‌نامه‌ها اقدام کردند و برخی که امکان پاسخگویی در آن لحظه نداشتند، پرسش‌نامه‌ها در اختیارشان قرار داده شد و مهلت کافی برای بازگرداندن آنها تعیین شد.

برای جمع‌آوری اطلاعات پژوهش از ابزارهای ذیل استفاده شد:

**مقیاس سرسختی روان‌شناختی اهواز<sup>۲</sup>:** کیامرثی و همکاران این پرسش‌نامه را که در واقع پرسش‌نامه‌ی ۲۷ ماده‌ی است و با مقیاس لیکرت در یک طیف ۴ گزینه‌ی از هرگز (۰) تا بیشتر اوقات (۳) درجه‌بندی شده است، طراحی کرده‌اند (۲۲). آنها برای سنجش پایایی این مقیاس از دو روش بازآزمایی و همسانی درونی استفاده کرده‌اند. ضریب همبستگی بین آزمون و آزمون مجدد با فاصله‌ی زمانی ۶ هفته در نمونه‌ی ۱۱۹ نفری برای آزمودنی‌های دختر و پسر به ترتیب ۰/۸۴ و ۰/۸۵ گزارش شده است و در روش همسانی درونی پرسش‌نامه‌ی سرسختی روان‌شناختی از ضریب آلفای کرونباخ استفاده شده؛ و برای کل آزمودنی‌ها ۰/۷۶ به دست آمده است که رقمی پذیرفتنی است. در زمینه‌ی اعتباریابی آزمون مزبور از روش روایی ملاکی هم‌زمان استفاده شده است و این پرسش‌نامه هم‌زمان با چهار پرسش‌نامه‌ی اضطراب عمومی<sup>۳</sup>، پرسش‌نامه‌ی افسردگی اهواز<sup>۴</sup>، پرسش‌نامه‌ی خودشکوفایی مازلو<sup>۵</sup> و مقیاس سازه‌ی سرسختی؛ به دو روش تنصیف و آلفای کرونباخ استفاده شده؛ و ضریب همبستگی بین نمره‌های کل آزمودنی‌ها به ترتیب ۰/۵۵، ۰/۷۰ و ۰/۴۴ به دست آمده؛ که در سطح ۰/۰۱ معنادار است. همچنین ضریب همبستگی خودشکوفایی ۰/۶۵ گزارش شده است. اعتبار سازه‌ی سرسختی و مقیاس سرسختی همبستگی نیز در سطح ۰/۰۵ معنادار است (۲۴). در پژوهش حاضر پایایی این مقیاس با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ ۰/۷۶ به دست آمده است.

**پرسش‌نامه‌ی نگرش‌سنج مذهبی:** گلریز این پرسش‌نامه را که دارای ۲۵ عبارت نگرشی است، طراحی کرده است (۲۵). در این آزمون، آزمودنی باید میزان باور خود را در زمینه‌ی هر

استرس در افراد دارای رفتارهای مذهبی، آنها کمتر به بیماری‌های روان‌تنی مبتلا می‌شوند (۲۰)؛ هر چند در برخی از پژوهش‌ها تفاوتی بین میزان استرس و سلامت روان افراد مذهبی و غیرمذهبی گزارش نشده است (۲۱). در ایران نیز برخی از پژوهش‌ها نشان داده است که بین اعتقادات مذهبی دانشجویان و سطح استرس آنان رابطه‌ی منفی معنی‌داری وجود دارد (۶ و ۲۲).

بنابراین، با توجه به موارد ذکر شده و به دلیل اینکه در زمینه‌ی نقشی که نگرش‌های مذهبی و سرسختی روان‌شناختی به‌طور هم‌زمان می‌توانند در مدیریت استرس دوران دانشجویی داشته باشند، تاکنون پژوهشی انجام نشده است، پژوهش حاضر از این جهت نو است. اغلب پژوهش‌ها صرفاً به بررسی نقش یک متغیر از متغیرهای مذکور بر روی استرس در دانشجویان و نه استرس دوران دانشجویی به عنوان سازه‌ی مهم، پرداخته‌اند؛ از این‌رو، ضروری است به این مقوله‌ی مهم در جامعه‌ی آسیب‌پذیر دانشجویان پرداخته شود تا برنامه‌ریزان فرهنگی و اجتماعی بتوانند از نتایج آن به منظور انجام اقدامات مؤثر استفاده کنند. بنابراین مسئله‌ی اساسی پژوهش حاضر این است که آیا نگرش‌های مذهبی و سرسختی روان‌شناختی می‌توانند استرس دوران دانشجویی را پیش‌بینی کنند؟

## روش کار

جامعه‌ی آماری در این پژوهش توصیفی - همبستگی شامل کلیه‌ی دانشجویان مقطع کارشناسی (۲۷۲۳ نفر) دانشگاه بجنورد در نیمسال دوم سال تحصیلی ۹۵-۹۶ است که از این تعداد با استفاده از جدول کرجسی و مورگان (۲۳) و همچنین با استفاده از روش نمونه‌گیری تصادفی چندمرحله‌ی ۳۳۵ نفر انتخاب شدند. البته به علت همکاری نکردن برخی از شرکت‌کنندگان و نقص در برخی پرسش‌نامه‌ها تعداد ۲۲۴ پرسش‌نامه جمع‌آوری شد که بعد از حذف داده‌های پرت<sup>۱</sup>، ۱۷۰ نفر از آنان بررسی شدند. با توجه به متغیر وابسته، ملاک‌های ورود به پژوهش شامل سپری کردن دست‌کم دو ترم سال تحصیلی و رضایت از همکاری در پژوهش بود. روش اجرا به این ترتیب بود که ابتدا از میان کلاس‌های درسی ۱۰ کلاس به طور تصادفی انتخاب؛ و بسته‌ی آزمون در اختیار دانشجویان هر کلاس قرار داده شد. قبل از توزیع پرسش‌نامه‌ها، اطلاعاتی درباره‌ی اهمیت پژوهش و نحوه‌ی

<sup>2</sup> Ahvaz Hardiness Inventory (AHI)

<sup>3</sup> ANQ

<sup>4</sup> ADI

<sup>5</sup> MASAI

<sup>۱</sup> outliers

سؤال)، رفتاری (هشت سؤال) و شناختی (دو سؤال) است. میسرا و کاستیلو آلفای کرونباخ برای خرده‌مقیاس‌های فیزیولوژیک، هیجانی، رفتاری و شناختی را به ترتیب ۰/۷۸، ۰/۸۱، ۰/۶۸ و ۰/۸۵ گزارش کرده‌اند (۲۸). شگری و همکاران نیز برای بررسی روایی این مقیاس از تحلیل عامل تأییدی مرتبه‌ی دوم استفاده کرده‌اند (۲۷). شاخص‌های برازندگی نشان داد که مدل از برازش مطلوبی برخوردار است ( $GFI^7=0/98$ ،  $AGFI^8=0/95$  و  $RMSEA^9=0/06$ ). همچنین آنها به منظور پایایی فهرست استرس دوران دانشجویی از روش آلفای کرونباخ استفاده کرده‌اند که برای کل مقیاس ۰/۹۳ به دست آمده است. مقدار ضریب آلفای کرونباخ برای کل مقیاس در پژوهش حاضر ۰/۸۷ برآورد شده است.

در این پژوهش برای تجزیه و تحلیل اطلاعات و آزمون فرضیه‌ها از شاخص‌های آمار توصیفی و استنباطی استفاده شد. با استفاده از شاخص‌های آمار توصیفی، به خلاصه‌سازی داده‌ها پرداخته شد و بدین منظور از شاخص‌های میانگین، انحراف معیار، حداقل و حداکثر نمره‌ها؛ و در بخش آمار استنباطی از همبستگی و رگرسیون چندمتغییری با روش گام به گام استفاده شد. برای تفسیر نتایج، سطح معنی‌داری ۰/۰۵ در نظر گرفته شد. در پژوهش حاضر با معرفی منابع مورد استفاده، اصل اخلاقی امانت‌داری علمی رعایت و حق معنوی مؤلفان آثار محترم شمرده شد؛ علاوه‌براین، دیگر اصول اخلاق علمی همچون رازداری و رضایت آگاهانه نیز رعایت شد.

### یافته‌ها

گروه مورد مطالعه در پژوهش حاضر شامل ۱۷۰ نفر از دانشجویان مقطع کارشناسی دانشگاه بجنورد بودند که ۸۵ نفر (۵۰ درصد) از آنان مرد و ۸۵ نفر (۵۰ درصد) زن با میانگین سنی و انحراف معیار  $21/77 \pm 1/26$  و دامنه‌ی ۱۹ تا ۲۵ سال بودند و پرسش‌نامه‌های پژوهش را تکمیل کردند. همچنین از این تعداد ۸۶ نفر (۵۰/۶ درصد) در رشته‌ی علوم انسانی، ۵۷ نفر (۳۳/۵ درصد) رشته‌ی فنی و مهندسی، ۱۶ نفر (۹/۴ درصد) رشته‌ی علوم پایه و ۱۱ نفر (۶/۵ درصد) در رشته‌ی هنر مشغول به تحصیل بودند.

یک از عبارت‌ها روی یک مقیاس ۵ درجه‌ی لیکرت (از ۰= کاملاً مخالفم تا ۴= کاملاً موافقم) مشخص کند. دسته‌بندی نمره‌ها از ۰-۱۰۰ به ترتیب عالی، خوب، متوسط و ضعیف است که بدین صورت طبقه‌بندی می‌شود: ۵۱-۱۰۰= نگرش مذهبی عالی، ۷۵-۵۱= خوب، ۲۶-۵۰= متوسط و ۲۵ به پایین= نگرش مذهبی ضعیف. اعتبار این آزمون از طریق ضریب همبستگی با آزمون آلپورت، ورنون و لیندزی<sup>۱</sup> ۰/۸۰ به دست آمده است. پایایی این پرسش‌نامه نیز با روش اسپیرمن-براون<sup>۲</sup> برابر ۰/۶۳ و اعتبار آن برابر ۰/۲۴۸ به دست آمده است (۲۵). خسروشاهی و همکاران پایایی این مقیاس را با استفاده از روش آلفای کرونباخ ۰/۸۶ گزارش کرده‌اند (۲۶). در پژوهش حاضر نیز پایایی این مقیاس با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ ۰/۷۵ به دست آمده است.

**فهرست استرس دوران دانشجویی<sup>۳</sup>: گادزلا<sup>۴</sup> این ابزار را به منظور مطالعه‌ی عوامل استرس‌زای زندگی دانشجویان و واکنش‌های آنان نسبت به این عوامل طراحی کرده است. این پرسش‌نامه یک ابزار خودگزارشی ممداد و کاغذی است که از ۵۱ سؤال در نه طبقه تشکیل شده است (۲۷). این ابزار مبتنی بر مدل نظری توصیف‌شده‌ی موریس<sup>۵</sup> است. مدل مزبور پنج طبقه از عوامل استرس‌زا (ناکامی‌ها، تعارض‌ها، فشارها، تغییرات و استرس خود تحمیل شده) و چهار نوع واکنش نسبت به عوامل استرس‌زا (جسمانی، هیجانی، رفتاری و ارزیابی شناختی) را ارزیابی می‌کند. در هر خرده‌مقیاس برای به دست آوردن یک نمره‌ی کلی، نمره‌ی سؤال‌ها با یکدیگر جمع می‌شود. نمره‌های بالاتر به ترتیب نشان‌دهنده‌ی استرس تحصیلی بیشتر و واکنش‌های بیشتر نسبت به استرس است. در بخش عوامل استرس‌زای تحصیلی، خرده‌مقیاس‌های ناکامی شامل هفت سؤال، تعارض سه سؤال، تغییرات سه سؤال، فشار چهار سؤال و در نهایت استرس خود تحمیل شده شش سؤال است. میسرا و کاستیلو<sup>۶</sup> آلفای کرونباخ را برای خرده‌مقیاس‌های ناکامی، تعارض‌ها، فشارها، تغییرات و استرس خود تحمیل شده به ترتیب ۰/۶۵، ۰/۶۳، ۰/۷۱، ۰/۷۵ و ۰/۶۳ گزارش کرده‌اند (۵). در بخش واکنش نسبت به عوامل استرس‌زا، چهار نوع واکنش نسبت به عوامل استرس‌زای تحصیلی شامل فیزیولوژیک (۱۴ سؤال)، هیجانی (چهار**

<sup>۱</sup>) Alport, Vernun & Lindezy

<sup>۲</sup>) Spearman-Brown

<sup>۳</sup>) Student-Life Stress Inventory(SLSI)

<sup>۴</sup>) Godzola

<sup>۵</sup>) Morris

<sup>۶</sup>) Misra & Castillo

<sup>۷</sup>) Goodness-of-Fit (GFI)

<sup>۸</sup>) Adjusted Goodness of Fit Index

<sup>۹</sup>) Root-Mean-Squar Error of Approximati (RMSEA)



جدول ۱) میانگین و انحراف معیار و ضرایب همبستگی بین متغیرهای پژوهش

شاخص‌های آماری متغیرها	میانگین	انحراف معیار	حد اقل	حداکثر	ضریب همبستگی		
					۱	۲	۳
۱- سرسختی روان‌شناختی	۴۷/۸۷	۸/۴۲	۲۵	۶۷	-		
۲- نگرش‌های مذهبی	۶۸/۶۷	۱۰/۷۲	۴۱	۹۲	*۰/۲۰۳	-	
۳- استرس دانشجویی	۸۱/۹۶	۲۰/۹۳	۲۷	۱۳۵	*-۰/۴۵۷	*-۰/۵۲۶	-

\* معنی‌داری در سطح ۰/۰۵

جدول شماره‌ی ۱ نشان می‌دهد که میانگین و انحراف معیار در متغیر سرسختی روان‌شناختی به ترتیب ۴۷/۸۷ و ۸/۴۲، در نگرش‌های مذهبی به ترتیب ۶۸/۶۷ و ۱۰/۷۲ و در نهایت در استرس دوران دانشجویی ۸۱/۹۶ و ۲۰/۹۳ بود. بر اساس نتایج جدول یادشده، ضریب همبستگی بین نگرش مذهبی و استرس دانشجویی منفی و معنی‌دار بود ( $p < 0.003$ ) و  $r = -0.526$ ، به عبارتی هرچه نگرش‌های مذهبی دانشجویان قوی‌تر باشد، استرس دوران دانشجویی آنان کمتر خواهد بود.

همچنین بین سرسختی روان‌شناختی و استرس دانشجویی نیز رابطه‌ی منفی معنی‌داری وجود داشت ( $p < 0.04$ ) و  $r = -0.457$ ، به عبارتی هر چه ویژگی سرسختی روان‌شناختی در دانشجویان بیشتر باشد، استرس دوران دانشجویی آنان کمتر خواهد بود. در این پژوهش به منظور آزمودن رابطه‌ی چندگانه، از تحلیل رگرسیون با روش گام به گام استفاده شده است.

جدول ۲) ضرایب رگرسیون متغیرهای پیش‌بین با استرس دانشجویی به روش گام به گام

مدل	متغیر پیش‌بین	R	R <sup>2</sup>	$\beta$	t	F	p
۱	سرسختی روان‌شناختی	۰/۴۵۷	۰/۲۰۸	-۰/۵۵۱	-۳/۰۸	۹/۵۰	۰/۰۰۲
۲	سرسختی روان‌شناختی نگرش‌های مذهبی	۰/۴۹۱	۰/۲۴۱	-۰/۵۵۹	-۲/۶۳	۶/۸۲	۰/۰۰۹
				-۰/۳۱۸	-۱/۹۹		۰/۰۴۸

R: ضریب همبستگی چندگانه

$\beta$ : ضرایب استاندارد رگرسیون

نتایج جدول شماره‌ی ۲ نشان می‌دهد که در بهترین پیش‌بینی مقدار ضریب همبستگی چندگانه‌ی متغیرهای پیش‌بین با استرس دانشجویی ۰/۴۹ بود که نشان‌دهنده‌ی رابطه‌ی در حد قوی بین متغیرهای پیش‌بین و استرس دانشجویی است. همچنین نتایج تحلیل رگرسیون با روش گام به گام برای ترکیب خطی متغیرهای پیش‌بین با متغیر وابسته نشان می‌دهد هر دو متغیر سرسختی روان‌شناختی ( $P < 0.009$ ) و نگرش‌های مذهبی ( $\beta = -0.559$ ) و  $P < 0.048$ ) به ترتیب معیار ورود به معادله‌ی رگرسیون را پیدا کردند. این دو متغیر با همدیگر ۲۴/۱ درصد از واریانس استرس دوران دانشجویی را تبیین می‌کنند. همان‌طور که در جدول ملاحظه می‌شود، نسبت F چندگانه برابر با ۶/۸۲ است که در سطح ۰/۰۰۱ معنی‌دار است.

سرسختی روان‌شناختی به عنوان پیش‌بین‌های استرس دانشجویی انجام شده است. نتایج نشان داد بین نگرش‌های مذهبی و استرس‌های دوران دانشجویی، رابطه‌ی معناداری در جهت معکوس وجود داشت. بدین معنا که هرچه دانشجویان در مقیاس نگرش‌های مذهبی نمره‌ی بالاتری کسب کنند میزان استرس کمتری را گزارش می‌کنند. یافته‌های این پژوهش با بسیاری از پژوهش‌ها همسو (۱۵-۱۷، ۱۹ و ۲۰) و با یافته‌های پژوهش بری و یورک<sup>۱</sup> ناهمسو است (۲۱). تبیین این یافته باید بیان کرد باور به اینکه خدایی هست که موقعیت‌ها را کنترل می‌کند و بر بندگان ناظر است تا حد بسیاری اضطراب مرتبط با موقعیت را کاهش می‌دهد؛ به طوری که اغلب افراد مؤمن معتقدند که می‌توان از طریق اتکا و توسل به خداوند، اثر موقعیت‌های کنترل‌نشده را به طریقی کنترل کرد (۲۹). در واقع داشتن معنا و هدف در زندگی، احساس تعلق داشتن به منبعی والا، امیدواری به یاری خداوند

## بحث و نتیجه‌گیری

پژوهش حاضر با هدف بررسی نقش نگرش‌های مذهبی و دوره‌ی ۴، شماره‌ی ۴، پاییز ۱۳۹۷

<sup>۱</sup> Berry & York

مجله‌ی پژوهش در دین و سلامت

دانشجویان در معرض استرس توصیه می‌شود. همچنین پیشنهاد می‌شود به منظور انطباق بیشتر دانشجویان به‌ویژه دانشجویان سال اول با شرایط جدید در خوابگاه و دانشگاه، وضعیت نگرش‌ها و باورهای مذهبی و همچنین سرسختی روان‌شناختی آنان در بدو ورود به دانشگاه بررسی؛ و بر این اساس راهکارهایی در جهت کاهش استرس به آنها معرفی شود.

از محدودیت‌های پژوهش حاضر می‌توان به محدود بودن جامعه‌ی آماری به دانشجویان دانشگاه بجنورد اشاره کرد که امکان تعمیم نتایج آن را به دیگر سازمان‌های صنعتی و غیرصنعتی در استان خراسان شمالی و دیگر مناطق کشور با محدودیت روبه‌رو می‌سازد. همچنین جمع‌آوری داده‌ها با استفاده از پرسش‌نامه سوگیری در پاسخ‌گویی به سؤال‌ها را امکان‌پذیر می‌سازد. از طرف دیگر پژوهش حاضر پژوهشی همبستگی از نوع پیش‌بین بود و نمی‌توان به‌طور قطع از آن استنباط و نتیجه‌گیری علی - معلولی کرد.

### قدردانی

نویسندگان مقاله بر خود لازم می‌دانند از همه‌ی کسانی که به‌طور مستقیم و غیرمستقیم در انجام این پژوهش یاریگرشان بوده‌اند، تشکر و قدردانی کنند.

### تضاد منافع

نویسندگان مقاله هیچ‌گونه تضاد منافی درباره‌ی این پژوهش گزارش نکرده‌اند.

### References

1. Deghani A, Kajbaf MB. The relationship between coping styles and hardiness among Students. *Knowledge & Health*, 2013;8(3):112-18. (Full Text in Persian)
2. Amini M, Yousofi F. Examining sources of stress and how students react to them among the students of Shiraz University and Marvdasht Azad university. *Journal of Humanities and Social Sciences University of Shiraz*, 2001; 32: 149-79. (Full Text in Persian)
3. Misra R, McKean M, West S, Russo T. Academic stress of college students: Comparison of student and faculty perceptions. *College Student Journal*, 2000; 34: 236-45.
4. Edwards JK, Hershberger JP, Russell KR, Markert JR. Stress, negative social exchange, and health symptoms in university students. *Journal of American College Health*, 2001; 50(2): 75-9.

در شرایط مشکل‌زای زندگی، بهره‌مندی از حمایت‌های اجتماعی و معنوی همگی از جمله روش‌هایی است که افراد مذهبی با دارا بودن آن می‌توانند در مواجهه با حوادث فشارزای زندگی، آسیب کمتری متحمل شوند (۳۰). در حقیقت مذهب جنبه‌ی ممتاز انسان است و در طول زندگی بشری، ملتی که بدون مذهب و دین قادر به زندگی باشد، وجود نداشته است. باورهای مذهبی و دینی انسان در واقع حس کنترلی به فرد می‌دهد که به افزایش سلامت روان و کاهش استرس منجر می‌شود (۳۱).

نتایج همچنین نشان داد بین سرسختی روان‌شناختی و استرس‌های دوران دانشجویی، رابطه‌ی معناداری در جهت معکوس وجود داشت. بنابراین هر چه دانشجویان در مقیاس سرسختی روان‌شناختی نمره‌ی بالاتری کسب کنند، میزان استرس کمتری را گزارش می‌کنند. یافته‌های این پژوهش با مطالعات محققانی مثل کوباسا<sup>۱</sup> و همکاران (۱۰)، بشارت (۳۲)، عسگری و همائی (۳۳) و فیض و همکاران (۱۱)، همسو است. بنا بر نظر کوباسا و همکاران سرسختی روان‌شناختی در مواجهه با حوادث فشارزای زندگی مانند منبعی از مقاومت، افراد را در برابر رویدادهای بالقوه فشارزا، محافظت می‌کند. دانشجویان با سرسختی روان‌شناختی بالا در مقایسه با افراد با سرسختی روان‌شناختی پایین مدیریت بهتری در شرایط فشارزا دارند و از راهبردهای مقابله‌ی مثبت‌تری استفاده می‌کنند. آنها در این موقعیت‌ها، فعال‌تر و با تمرکز شناختی بالاتر عمل می‌کنند (۳۲). در واقع مؤلفه‌های سرسختی روان‌شناختی (تعهد، کنترل و مبارزه‌جویی) سبب می‌شوند افراد فشارزاها را عاملی در جهت رشد و بالندگی در نظر بگیرند؛ به همین سبب نسبت به کسانی که دارای این ویژگی‌ها نیستند، شرایط را کمتر فشارزا تلقی کنند و کمتر دچار احساس درماندگی شوند و برای پرورش مهارت‌ها و رسیدن به رشد بیشتر، فعالانه مسائل را حل کنند (۳۳).

همان‌طور که از نظر گذشت، مدل این پژوهش تأیید شده است. به بیان دیگر، از روی متغیرهای نگرش‌های مذهبی و سرسختی روان‌شناختی می‌توان استرس دانشجویی را پیش‌بینی کرد و حتی آن را کاهش داد.

### محدودیت‌ها و پیشنهادها

بر اساس نتایج به‌دست آمده از این پژوهش، برگزاری دوره‌های آموزشی برای مدیریت و کنترل استرس و شناسایی

<sup>۱</sup> Kobasa

5. Misra R, Castillo LG. Academic stress among college students: Comparison of American and international students. *International Journal of Stress Management*, 2004; 11(2): 132-48.
6. Pourghane P, Sharif azar E, Zaer sabet F, Khorsandi M. Survey the effect of religious beliefs in stress reduction in students of Langroud Faculty of Medical Sciences. *Journal of Holistic Nursing and Midwifery*, 2010; 20(1): 10-15. (Full Text in Persian)
7. Esfandiari GhR. Stress factors and their relation with general health in students of Kurdistan University of Medical Sciences in year 1999. *Sci J Kurdistan Univ Med Sci*, 2001; 5: 17-21. (Full Text in Persian)
8. Rezakhani S, Pasha Sharifi H, Delaware A, ShafiAbadi A. Sources of stress. *Thought and Behavior*, 2008; 3(9): 7-16. (Full Text in Persian)
9. Rathus S. *General Psychology*, Translation by: Ebrahimi Moghaddam H, et al. Tehran: Savalan Publication; 2007. (Full Text in Persian)
10. Kobasa SC, Maddl SR, Corington S. Personality and constitution as mediators in the stress illness relationship. *Journal of Health and social behavior*, 1981; 22: 368-78.
11. Faiz A, Neshat Doost HT, Naeli H. Investigating the relationship between psychological hardiness and coping methods with stress. *Journal of Psychology*, 2012; 3(20): 303-15. (Full Text in Persian)
12. Kobasa SC, Maddi SR, Puccetti MC. Personality and exercise as buffers in the stress - illness relation. *Journal of Behavioral Medicine*, 1982; 5: 391-404.
13. Sindik J, Augustin DH, Lewis AP, Novokmet N. Associations among perceived stress and hardiness at nursing and criminology students. *Scholars Research Library Annals of Biological Research*, 2014; 5 (1):32-5
14. Zahedbabelan A, Ghasempour A, Hasanzade S. The Role of forgiveness and psychological hardiness in prediction of hope. *Knowledge & Research in Applied Psychology*, 2011; 12 (45):12-19. (Full Text in Persian)
15. Monjezi F, Shafiabadi A, Sodani M. The effects of Islamic communication style and religious attitudes on marital satisfaction improvement. *Research of Behavioral Sciences*, 2011; 10(1):30-6. (Full Text in Persian)
16. Heydari M. *Religiosity and family satisfaction*. 3<sup>rd</sup> ed. Qom: Publication of Imam Khomeini Education and Research Institute; 2008: 31-5. (Full Text in Persian)
17. Mousavi SV, Eslamdoost F, Ghobari Bonab B. The relationship between attribution styles and religious tendency of university students. *Studies in Learning & Instruction*, 2012; 3(2): 85-101. (Full Text in Persian)
18. Ghaffari M, Rezaei A. Religious commitment and self-efficacy in predicting the amount and type of perceived stress in university students. *Research of Behavioral Sciences*, 2011; 9(4):269-78. (Full Text in Persian)
19. Taheri-Kharameh Z, Abdi M, Omidi Koopaei R, Alizadeh M, Vahidabi V, Mirhoseini H. Investigating the relationship between communication and collaboration of nurses with physicians from nurses' point of view in Neyshabur hospitals. *Health Spiritual Med Ethics*, 2016;3(1):30-5.
20. Wong YK, Tsai WC, Lin JC, Poon CK, Chao SY, Hsiao YL, et al. Socio-demographic factors in the prognosis of oral cancer patients. *Oral Oncology*, 2006; 42(9): 893-906.
21. Berry DM, York K. Depression and religiosity and/or spirituality in college: a longitudinal survey of students in the USA. *Nurs Health Sci*, 2011; 13(1): 76-83.
22. Salehi I, Mosalman M. Evaluation of the Relationship between Religious Attitude and Depression, Anxiety and Stress in Students of Guilan University. *Religion & Health*, 2015; 3(1): 57-64. (Full Text in Persian)
23. Krejcie RV, Morgan DW. Determining sample size for research activities. *Educational and Psychological Measurement*. 1970; 30: 607-10.
24. Kiamercy A, Najarian B, Mehrabizadeh Honarmand M. Construction and Validation of a Scale to measure the psychological hardiness. *Journal of Psychology*, 1998; 2(3): 271-85. (Full Text in Persian)
25. Golriz G. Study of relationship between religious attitude with other feedback and job characterizations. (Dissertation). Faculty of literature and human sciences, Tehran University; 1974. (Full Text in Persian)
26. Bahadori Khosroshahi J, Hashemi Nosrat Abadi T, Babapour Kheiroddin J. Religious attitude, perceived stress and mental health in smoking and non-smoking university students. *Journal of Psychology*. 2011; 1(3):117-33. (Full Text in Persian)
27. Shokri O, Farahani MN, Farzad V, Safaei P, Sangari AA, Daneshvarpour Z. Factorial validity and reliability of Farsi version of the student life stress inventory. *Res Psychol Health*, 2008; 2(1):17-27. (Full Text in Persian)
28. Shokri O, Kadivar P, Naghsh Z, Ghanaei Z, Daneshvarpour Z. Personality traits, academic stress and academic performance. *Quar J Psycho Stud*, 2007; 3 (3): 25-48. (Full Text in Persian)
29. Fountoulakis NK, Siamouli M, Magiria S, Kaprinis G. Late-life depression, religiosity, cerebrovascular disease, cognitive impairment and attitudes towards death in the elderly: Interpreting the data. *Medical Hypotheses*, 2008; 70(3): 493-6.
30. Yang KP, Mao XY. A study of nurses' spiritual intelligence: a cross-sectional questionnaire survey.

International Journal of Nursing Studies, 2007; 44(6): 999-1010

31. Dadkhah-Tehrani T, Habibian N, Ahmadi R. The Relationship between Religious Attitudes and Psychological Well-being of Nurses Working in Health Centers in Qom University of Medical Sciences in 2014. Health Spiritual Med Ethics. 2015;2(4):15-21. (Full Text in Persian)

32. Besharat MA. Hardiness and coping style with stress. Psychological studies, 2007; 3(2): 109-27. (Full Text in Persian)

33. Asgari P, Homaei R. Stressors, hardiness with mental health among Ahvaz pre-University female students. Journal of Social Psychology (New Findings in Psychology), 2009; 4(12): 95-109. (Full Text in Persian)

