



رابطه توکل به خدا و تحمل پریشانی با کیفیت زندگی

پدیدآورنده (ها) : درودگر، خدیجه؛ صفوراایی پاریزی، محمد مهدی

روانشناسی :: نشریه روان شناسی و دین :: زمستان ۱۳۹۷ - شماره ۴۴ (علمی-پژوهشی/ISC)

صفحات : از ۸۷ تا ۹۶

آدرس ثابت : <https://www.noormags.ir/view/fa/articlepage/1437855>

تاریخ داندلود : ۱۴۰۲/۰۶/۲۹

مرکز تحقیقات کامپیوتری علوم اسلامی (نور) جهت ارائه مجلات عرضه شده در پایگاه، مجوز لازم را از صاحبان مجلات، دریافت نموده است، بر این اساس همه حقوق مادی برآمده از ورود اطلاعات مقالات، مجلات و تألیفات موجود در پایگاه، متعلق به "مرکز نور" می باشد. بنابر این، هرگونه نشر و عرضه مقالات در قالب نوشتار و تصویر به صورت کاغذی و مانند آن، یا به صورت دیجیتالی که حاصل و بر گرفته از این پایگاه باشد، نیازمند کسب مجوز لازم، از صاحبان مجلات و مرکز تحقیقات کامپیوتری علوم اسلامی (نور) می باشد و تخلف از آن موجب پیگرد قانونی است. به منظور کسب اطلاعات بیشتر به صفحه [قوانین و مقررات](#) استفاده از پایگاه مجلات تخصصی نور مراجعه فرمائید.



- رابطه‌ی علیّ توکل به خدا و نشاط با اضطراب با نقش میانجی‌گری امیدواری
- آثار توکل در آرامش روان با توجه به قرآن کریم و روایات
- توکل و آثار آن بر روان انسان
- توکل؛ لوازم و موانع آن در روایات
- جایگاه و مدت استقرار جنین در رحم از دیدگاه قرآن، حدیث، و علم جنین شناسی
- رهیافت هایی از مهارت های زندگی در نهج البلاغه با تاسی از سخنان امام علی(ع) در نهج البلاغه
- مدل مفهومی «سلامت روان» بر اساس ارتباط‌شناسی مفاهیم «سلامت» و «مرض» در منابع اسلامی
- فضائل حضرت خدیجه (ع)
- نگرشی بر مفهوم حجاب در قرآن
- احکام تلف مبیع قبل از قبض و بعد از قبض در حقوق اسلام
- چگونگی تأثیر توکل در درمان حزن؛ از منظر قرآن و حدیث
- «تفسیر به ترتیب نزول»، مبانی، فوائد، چالش ها، بایسته ها

عناوین مشابه

- رابطه توکل به خدا و بهزیستی معنوی با تحمل پریشانی در دانش آموزان حافظ قرآن
- رابطه بین توکل به خدا، کیفیت زندگی و امید به زندگی در معلمان ناحیه یک ساری
- مقایسه اثربخشی آموزش فنون درمان مبتنی بر کیفیت زندگی و رفتار درمانی دیالکتیکی بر تحمل پریشانی دانشجویان دختر دارای اعتیاد به گوشی های هوشمند
- بررسی نقش واسطه‌گری احساس تنهایی در دل بستگی به خدا و دل بستگی به مادر با کیفیت زندگی در دانش‌آموزان سال چهارم متوسطه شهر شیراز
- مقایسه کیفیت زندگی، سلامت روان، ناگویی هیجانی و تحمل پریشانی در پرستاران بخش مراقبت از بیماران کووید- ۱۹ با پرستاران سایر بخش ها
- رابطه دل بستگی به خدا و تاب آوری با معناداری در زندگی معلمان
- مدل تبیینی دل بستگی به خدا و والدین با کیفیت زندگی دختران بی‌سرپرست و بدسرپرست با واسطه‌گری شفقت‌به‌خود
- رابطه‌ی علیّ توکل به خدا و نشاط با اضطراب با نقش میانجی‌گری امیدواری
- بررسی کیفیت زندگی و عوامل مرتبط با آن در زنان مبتلا به ایدز شهر تهران
- اثربخشی روش آموزش دلسوزی به خود بر نگرش‌های ناکارآمد و کیفیت زندگی در افراد دارای نقص عضو با انفجار مین

رابطه توکل به خدا و تحمل پریشانی با کیفیت زندگی

kh.derogar@gmail.com

m_safurayi@miu.ac.ir

ک خدیجه دروگر / کارشناس ارشد روان‌شناسی بالینی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد علوم تحقیقات ساوه

محمد مهدی صفورایی پاریزی / دانشیار روان‌شناسی تربیتی جامعه المصطفی العالمیه

دریافت: ۱۳۹۴/۱۱/۰۶ - پذیرش: ۱۳۹۵/۰۴/۱۳

چکیده

این پژوهش، به بررسی رابطه توکل به خدا و تحمل پریشانی، با کیفیت زندگی در بین دانشجویان دانشگاه پیام‌نور استان قم در سال ۱۳۹۴ می‌پردازد. روش پژوهش، از نوع توصیفی - همبستگی و جامعه آماری، کلیه دانشجویان دانشگاه پیام‌نور بودند که ۳۹۷ نفر از آنان به صورت خوشه‌ای تصادفی انتخاب شد. از پرسش‌نامه توکل به خدا، تحمل پریشانی و کیفیت زندگی استفاده شد. برای تجزیه و تحلیل داده‌ها از همبستگی پیرسون و رگرسیون چندمتغیره استفاده شد. نتایج نشان داد که بین توکل به خدا و تحمل پریشانی با کیفیت زندگی رابطه مثبت وجود دارد. همچنین، توکل به خدا و تحمل پریشانی، تغییرات در نمره‌های کیفیت زندگی را پیش‌بینی کردند. با توجه به این یافته‌ها، می‌توان گفت: دو متغیر توکل به خدا و تحمل پریشانی در کیفیت زندگی دانشجویان سهم مهمی دارند.

کلیدواژه‌ها: توکل به خدا، تحمل پریشانی، کیفیت زندگی، دانشجویان.

مقدمه

مفهوم «کیفیت زندگی»، بیش از دو دهه است که با توجه به پیشرفت جوامع در تمامی سطوح، کیفیت زندگی به بررسی موضوعاتی چون سلامتی و بهداشت، تحصیل، اشتغال، مسکن و رویکرد شاخص‌های زندگی مناسب، برای شهروندان می‌پردازد (فرگوسن (Ferguson) و همکاران، ۲۰۱۲). ارزیابی کیفیت زندگی، موجب غنای مداخلات بهداشتی - درمانی و بهبود کیفیت خدمات خواهد شد. از سوی دیگر، بهبود کیفیت خدمات بر اساس نظر و درخواست افراد، موجب ایجاد نگرش و رویکرد مثبت و مشارکت مؤثر آنان در اجتماع می‌شود (لائودت (Laudet) و همکاران، ۲۰۱۴).

عوامل شخصیتی به صورت غیرمستقیم از طریق تأثیر بر سلامت روان، بر کیفیت زندگی افراد تأثیر می‌گذارد. کیفیت زندگی ضعیف، می‌تواند موجب به کارگیری مکانیسم‌های مقابله و سازگاری نامؤثر در افراد شود و متعاقباً موجب تنش در آنها گردد. افزایش تنش، ارتباط مستقیمی با عوامل فیزیکی و جسمانی دارد (محدثی و همکاران، ۱۳۹۱).

یکی از والاترین لذت‌ها برای انسان، سکینه و آرامش روانی است. اضطراب و نگرانی، بزرگترین دردهای آدم و منشأ بسیاری از انحرافات و ناکامی‌ها است. قرآن کریم، به مسئله آرامش و امنیت انسان توجه کرده و یکی از راهکارهای آن را توکل و یاد خدا می‌داند (رضایی، ۱۳۸۹، ص ۲۵).

مشکلات و گرفتاری و مریضی‌ها و حتی گاهی اوقات، احساس تنهایی و عدم وجود تکیه‌گاه یا کسی که انسان بتواند با او درد دل کند و مشکلات و مسائل خود را با او در میان بگذارد، موجب فشار روانی می‌شود (همان، ص ۱۱۶). در برخی روایات، توکل مایه آرامش و آسانی سختی‌ها، معرفی شده است، در این زمینه حضرت امام علی^ع می‌فرماید: «برای انسان متوکل، سختی و رنجی در کار نیست» (نهج البلاغه، ص ۱۸۰). همچنین حضرت می‌فرماید: «هر کس به خدا توکل کند، شبهه‌ها برای او روشن و مخارج زندگی او به سوی خدا کفایت می‌شود و از پیامدهای بد در امان است و هر کسی به خدا توکل کند، خدا دین اسلام را وسیله‌ای مطمئن و وسیله استراحت برای او قرار داده است تا در سایه آن، رسیدن به نجات مطمئن باشد و از رنج‌های دنیوی برهاند» (همان).

توکل به خدا در آموزه‌های اخلاقی و عرفانی، یکی از صفات محوری و از مقامات بنیادی عرفانی می‌باشد (نجاتی، ۱۳۶۹، ص ۱۱). در قصص انبیاء، در آیات الهی در همه دوران رسالت، به پیامبران امر به توکل و تکیه بر قدرت خداوند شده است (مطهری، ۱۳۸۹، ص ۷۲). همان‌طور که قرآن کریم می‌فرماید: «وَمَنْ يَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ فَهُوَ حَسْبُهُ» (طلاق: ۳)؛ و هر که بر خدا توکل کند، خدا او را کافی است.

ریشه فضایل انسانی، صبر و توکل است؛ صبر، عامل استقامت در برابر موانع و مشکلات است و توکل، انگیزه حرکت در این راه پر فراز و نشیب است. قرآن، یکی از مهم‌ترین اوصاف مؤمنان متوکل را به این صورت بیان می‌کند: آنها کسانی هستند که در برابر مشکلات صبر و استقامت به خرج می‌دهند و بر پروردگارشان توکل می‌کنند (ابراهیم: ۱۲). تحقیقات متعددی تأثیر و توکل به خدا را بر سلامت جسم و روح و کاهش اضطراب و استرس نشان داده‌اند. کسی که به خدا ایمان دارد، احساس می‌کند تکیه‌گاهی محکم دارد و همه امورش تحت نظارت خداوند است. لذا در بسیاری از عوامل، سلب آسایش و بیماری‌ها، یا مصون می‌ماند و یا در صورت بیماری، آرام‌تر از آن

عبور می کند (خسروانی، ۱۳۹۰، ج ۴، ص ۲۲۴). اعتماد کردن و مطمئن بودن، دل بنده در جمیع امور خود به خدا و حواله کردن همه کارهای خود به پروردگار، به عبارتی توکل به خدا موجب می شود فرد در رویارویی با استرس ها، پریشانی ها و تنش ها تحمل بالایی داشته باشد (بهدایی و همکاران، ۱۳۹۱).

توکل، از ماده «وَكَلَ» به معنای واگذار کردن یا واگذاشتن کار خویش به دیگری است. «توکیل» به صورت خاص، به معنای اعتماد کردن یا سپردن کارها به خداست (فراهیدی، ۱۴۱۰ق، ص ۴۰۵). در مفهوم اصطلاحی خود، توکل یعنی اعتماد قلب به خدا در جمیع امور (نراقی، ۱۳۸۱، ص ۷۵۶). در حقیقت، تحمل پریشانی پایین در یک تلاش غلط برای مقابله با هیجانات منفی درگیر بی نظمی رفتار می شوند و از پرداختن به برخی رفتارهای مخرب، درصدد تسکین درد هیجانی برمی آیند. هنگامی که عملکرد فرد مورد ارزیابی قرار می گیرد، احتمال بروز واکنش هیجان از جانب او وجود دارد (نساجی و همکاران، ۱۳۸۹). در هر مرحله از ارزیابی که فرد احساس کند که آمادگی لازم را ندارد و یا شک در توانایی خود داشته باشد و یا حتی تصور کند نمی تواند بهترین عملکرد خود را ارائه کند، در آن زمان احساس خودکارآمدی همراه می شود. تحمل پریشانی، یعنی توانایی درک موقعیت بدون اینکه فرد خواستار تغییر آن باشد. همچنین، مشاهده افکار و اعمال، بدون تلاش جهت سرکوب و کنترل آنهاست (ریحانی و همکاران، ۱۳۹۳).

در جامعه کنونی ما، بسیاری از افراد، بخصوص جوانان دچار مشکلات عاطفی و روانی شده، با آن دست و پنجه نرم می کنند. از این رو، در بین درمان های مختلف روان شناختی، راهبردهای مقابله اسلامی و از جمله توکل به خدا، یکی از راه هایی است که می تواند افراد را در این راه کمک کند (رضایی، ۱۳۸۹، ص ۱۲۰).

دانشجویان به دلیل شرایط سنی و موقعیت های اجتماعی خاص، در معرض استرس های فراوان می باشند. استرس های گوناگون، از جمله تحمل پریشانی با تأثیر منفی که بر منابع مقابله فردی و اجتماعی شخص اعمال می کند، موجب کاهش مقاومت فرد می گردد و در بلندمدت اثرات ناخوشایندی بر بهداشت روانی و جسمانی دانشجو می گذارد. در نهایت، به پایین آمدن کیفیت زندگی آنان، و اثر نامطلوب بر آینده آنها و به طبع، در سلامت جامعه می تواند داشته باشد، و از ایفای نقش های مناسب باز می ماند. آشنایی با آموزه های دینی توکل، می تواند ارتقا دهنده سلامت و کیفیت زندگی دانشجویان را فراهم آورد. از آنجاکه قشر دانشجو، اهمیت فراوانی دارد، لازم است جدی تلقی شوند و مورد رسیدگی قرار گیرد. از این رو، سؤال پژوهش این است که چه رابطه ای بین توکل به خدا و تحمل پریشانی، با کیفیت زندگی در بین دانشجویان دانشگاه پیام نور استان قم وجود دارد؟

روش پژوهش

این پژوهش، از نوع توصیفی - همبستگی است. جامعه آماری این پژوهش، کلیه دانشجویان دانشگاه پیام نور استان قم که در سال تحصیلی ۹۴-۱۳۹۳ در مقطع کارشناسی و کارشناسی ارشد مشغول به تحصیل بودند که با روش نمونه گیری خوشه ای، ۳۹۷ نفر از آنان انتخاب شد.

ابزارهای پژوهش

پرسش‌نامه کیفیت زندگی: پرسش‌نامه کیفیت زندگی، دربردارنده ۲۶ سؤال و چهار بُعد سلامت جسمانی، سلامت روان، روابط اجتماعی و سلامت محیط است. مقیاس این سؤالات، بر اساس درجه‌بندی ۵ تایی لیکرت است که نمره ۱، نشانگر درک منفی و کم و نمره ۵، درک مثبت و بالاست. میزان پایایی این پرسش‌نامه، با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ محاسبه شده که برای کل مقیاس، به ترتیب ۰/۸۹ و ۰/۸۳ به دست آمده است. ضریب همبستگی ۰/۸۲ برای کل پرسش‌نامه و ضریب آلفا برای چهار بُعد سلامت جسمانی ۰/۷۵، سلامت روان ۰/۸۷، روابط اجتماعی ۰/۶۹ و سلامت محیط ۰/۷۴ به دست آمد. این ضرایب حاکی از پایایی مطلوب آزمون هست (سازمان بهداشت جهانی، ۲۰۰۶).

پرسش‌نامه توکل به خدا: این پرسش‌نامه، دارای سه خرده‌مقیاس محوراقدام؛ محوراسناد؛ محورحالات می‌باشد. شیوه پاسخگویی به سؤالات، لیکرت کاملاً موافقم تا کاملاً مخالفم بوده، و این پرسش‌نامه همسانی درونی بالایی را نشان می‌دهد. ضریب آلفا، برای بُعد اقدام این پرسش‌نامه، ۰/۸۸ برای بُعد اسناد آن ۰/۸۵ و همسانی درونی کل آزمون نیز ۰/۹۲ می‌باشد که بیانگر همسانی درونی بالای آزمون است (غباری‌بناب و همکاران، ۱۳۸۸).

پرسش‌نامه تحمل پریشانی: مقیاس تحمل پریشانی، یک شاخص خودسنجی تحمل پریشانی هیجانی است که دارای ۱۵ ماده و چهار خرده‌مقیاس است. برای تعیین پایایی پرسش‌نامه، مقیاس تحمل پریشانی از ابزار آلفای کرونباخ استفاده شد که ضرایب آلفا برای هر یک از زیرمقیاس‌های بُعد تحمل، بُعد جذب، بُعد ارزیابی و بُعد تنظیم به ترتیب، ۰/۷۸، ۰/۸۲، ۰/۷۰ و برای کل مقیاس تحمل پریشانی، ۰/۸۲ پایایی همسانی درونی بالایی برای کل مقیاس به دست آمد (سمیونز و گاهر، ۲۰۰۵).

یافته‌های پژوهش

در این پژوهش، از روش نمونه‌گیری خوشه‌ای استفاده شد؛ با مراجعه به پنج دانشگاه پیام‌نور استان قم، بعد از ارائه توضیحات لازم به مسئولان و دانشجویان، پرسش‌نامه‌ها در اختیار آنان قرار گرفت و از آنان خواسته شد، با دقت به تمام سؤالات پاسخ دهند.

جدول ۱. فراوانی و درصد متغیرهای جمعیت‌شناختی در شرکت‌کنندگان

متغیر جمعیت‌شناختی	متغیر	فراوانی	درصد
جنسیت	پسران	۱۸۰	۴۲/۹
	دختران	۲۴۰	۵۷/۱
محل تحصیل	سلفجگان	۳۶	۸/۶
	جعفریه	۵۴	۱۲/۹
	دستجرد	۳۲	۷/۶
	کهنک	۳۱	۷/۴
	قم	۲۶۷	۶۳/۶
وضعیت تأهل	مجرد	۲۷۸	۶۶/۲
	متاهل	۱۴۲	۳۳/۸
سن	۲۰ سال و کمتر	۵۲	۱۲/۴
	۲۱ تا ۲۵ سال	۲۰۴	۴۸/۶
	۲۶ تا ۳۰ سال	۸۰	۱۹/۰
	۳۱ تا ۳۵ سال	۳۹	۹/۳
	۳۶ به بالا	۴۵	۱۰/۷
مقطع تحصیلی	کارشناسی	۳۲۷	۷۷/۹
	کارشناسی ارشد	۹۳	۲۲/۱

جدول ۲. ماتریس همبستگی توکل به خدا و کیفیت زندگی و مؤلفه‌های آنها

متغیر	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
سلامت جسمانی	۱								
سلامت روان	۰/۶۵**	۱							
روابط اجتماعی	۰/۴۲**	۰/۴۲**	۱						
سلامت محیط	۰/۶۵**	۰/۶۲**	۰/۲۶**	۱					
نمره کل کیفیت زندگی	۰/۸۲**	۰/۸۵**	۰/۵۷**	۰/۸۴**	۱				
اقدام توکلی	۰/۳۷**	۰/۳۹**	۰/۶۷**	۰/۱۹**	۰/۳۹**	۱			
اسناد توکلی	۰/۴۶**	۰/۷۵**	۰/۳۶**	۰/۴۳**	۰/۶۲**	۰/۲۵**	۱		
محور حالات	۰/۷۲**	۰/۴۷**	۰/۳۹**	۰/۴۶**	۰/۶۳**	۰/۲۰**	۰/۴۰**	۱	
نمره کل توکل به خدا	۰/۷۰**	۰/۷۱**	۰/۵۵**	۰/۵۲**	۰/۷۷**	۰/۵۶**	۰/۷۸**	۰/۸۱**	۱

** $P \leq 0.01$

همان‌طور که در جدول ۲ ملاحظه می‌شود، نمره کل توکل به خدا با نمره کل کیفیت زندگی همبستگی مثبت معناداری دارد. نمره کل توکل به خدا، با همه زیرمقیاس‌های کیفیت زندگی، بجز زیرمقیاس روابط اجتماعی، همبستگی مثبت و معناداری دارد. همبستگی بین نمره کل توکل به خدا، با زیرمقیاس روابط اجتماعی، معنادار نیست. زیرمقیاس اقدام توکلی، با همه زیرمقیاس‌های کیفیت زندگی، بجز زیرمقیاس روابط اجتماعی همبستگی مثبت معناداری دارد. اما زیرمقیاس اسناد توکلی، با زیرمقیاس‌های کیفیت زندگی و نمره کل کیفیت زندگی، رابطه معناداری ندارد.

جدول ۳. ماتریس همبستگی تحمل پریشانی و کیفیت زندگی و مؤلفه‌های آنها

متغیر	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰
سلامت جسمانی	۱									
سلامت روان	۰/۶۵**	۱								
روابط اجتماعی	۰/۴۲**	۰/۴۲**	۱							
سلامت محیط	۰/۶۵**	۰/۶۲**	۰/۲۶**	۱						
نمره کل کیفیت زندگی	۰/۸۸**	۰/۸۵**	۰/۵۷**	۰/۸۴**	۱					
تحمل	۰/۴۶**	۰/۲۸**	۰/۱۹**	۰/۲۷**	۰/۳۸**	۱				
جذب	۰/۱۲**	۰/۲۵**	۰/۱۹**	۰/۱۲**	۰/۱۰**	۰/۳۱**	۱			
ارزیابی	۰/۱۷**	۰/۲۰**	۰/۱۲**	۰/۱۵**	۰/۲۰**	۰/۱۲**	۰/۱۲**	۱		
تنظیم	۰/۸۰**	۰/۵۳**	۰/۳۲**	۰/۵۰**	۰/۷۰**	۰/۳۹**	۰/۱۸**	۰/۱۷**	۱	
نمره کل تحمل پریشانی	۰/۶۷**	۰/۴۶**	۰/۳۱**	۰/۴۲**	۰/۵۹**	۰/۷۱**	۰/۵۴**	۰/۴۲**	۰/۷۴**	۱

** $P \leq 0.01$

همان‌طور که در جدول ۳ ملاحظه می‌شود، نمره کل تحمل پریشانی با نمره کل کیفیت زندگی همبستگی معناداری ندارد. نمره کل کیفیت زندگی با زیرمقیاس تنظیم از زیرمقیاس‌های تحمل پریشانی، رابطه مثبت دارد. از بین زیرمقیاس‌های کیفیت زندگی، تنها زیرمقیاس سلامت محیط، با زیرمقیاس تنظیم و نمره کل تحمل پریشانی رابطه مثبت دارد. همبستگی بین سایر زیرمقیاس‌های دو متغیر، معنادار نیست.

جدول ۴. ماتریس همبستگی توکل به خدا و تحمل پریشانی و مؤلفه‌های آن

متغیر	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
اقدام توکلی	۱								
اسناد توکلی	۰/۳۵**	۱							
محور حالات	۰/۳۰**	۰/۴۰**	۱						
نمره کل توکل به خدا	۰/۵۶**	۰/۷۸**	۰/۸۱**	۱					
تحمل	۰/۱۹**	۰/۲۸**	۰/۴۴**	۰/۴۴**	۱				
جذب	۰/۲۵**	۰/۱۲**	۰/۱۸**	۰/۱۵**	۰/۳۱**	۱			
ارزیابی	۰/۱۲**	۰/۰۹**	۰/۲۳**	۰/۱۰**	۰/۱۵**	۰/۱۳**	۱		
تنظیم	۰/۲۰**	۰/۳۹**	۰/۶۱**	۰/۵۹**	۰/۳۹**	۰/۸۱**	۰/۱۷**	۱	
نمره کل تحمل پریشانی	۰/۲۳**	۰/۳۷**	۰/۵۵**	۰/۵۵**	۰/۷۱**	۰/۵۴**	۰/۴۲**	۰/۷۴**	۱

** $P \leq 0.01$

همان‌طور که در جدول ۴ ملاحظه می‌شود، نمره کل توکل به خدا با نمره کل تحمل پریشانی، رابطه مثبت و معناداری دارد. نمره کل توکل به خدا، با همه زیرمقیاس‌های تحمل پریشانی دارای همبستگی مثبت و معناداری است. زیرمقیاس اقدام مبتنی بر توکل، از زیرمقیاس‌های توکل به خدا، با همه زیرمقیاس‌های تحمل پریشانی همبستگی مثبت و معناداری دارد. زیرمقیاس اسناد مبتنی بر توکل نیز با همه زیرمقیاس‌های تحمل پریشانی، همبستگی مثبت و معناداری دارد.

جدول ۵. نتایج تحلیل رگرسیون کیفیت زندگی بر اساس توکل به خدا و تحمل پریشانی

متغیرهای پیش‌بین	B	SE	β	T	Sig	R	R2	ADJR2	F	Sig
مقدار ثابت	۱۵/۳۰	۲/۶۹	—	۵/۶۸	۰/۰۱	۰/۸۰	۰/۶۴	۰/۶۳	۳۶۳/۰۵	۰/۰۰۱
توکل به خدا	۰/۸۶	۰/۰۴۸	۰/۶۴	۱۷/۹۱	۰/۰۰۱					
تحمل پریشانی	۰/۲۵	۰/۳۸	۰/۲۴	۶/۷۶	۰/۰۰۱					

همان‌طور که در جدول ۵ ملاحظه می‌شود، اثر رگرسیونی توکل به خدا و تحمل پریشانی بر متغیر کیفیت زندگی معنادار است. به عبارت دیگر، مجموع مجذورات باقیمانده به آن، میزانی نبود که اثر رگرسیونی را خنثی کند. از این‌رو، تغییر نشان داده شده به وسیله مدل رگرسیونی بر اثر تصادف و اتفاق نیست، بلکه بر اثر توکل به خدا و تحمل پریشانی است. بر این اساس، متغیرهای پیش‌بین، یعنی توکل به خدا و تحمل پریشانی، می‌توانند ۶۳/۸ درصد از واریانس متغیر کیفیت زندگی دانشجویان دانشگاه پیام‌نور قم را به صورت تعدیل شده تبیین کنند.

بحث و نتیجه‌گیری

هدف این پژوهش، بررسی رابطه توکل به خدا و تحمل پریشانی با کیفیت زندگی در بین دانشجویان دانشگاه پیام‌نور استان قم در سال ۱۳۹۴ بود. نتایج به‌دست‌آمده نشان داد که بین توکل به خدا و تحمل پریشانی با کیفیت زندگی رابطه مثبت وجود دارد. همچنین، برای تعیین تأثیر توکل به خدا و تحمل پریشانی، بر روی کیفیت زندگی، متغیرهای توکل به خدا و تحمل پریشانی به‌عنوان متغیرهای پیش‌بین و کیفیت زندگی، به‌عنوان متغیر ملاک در معادله رگرسیون تحلیل شدند که اثر رگرسیونی توکل به خدا و تحمل پریشانی، بر متغیر کیفیت زندگی معنادار است. با توجه به این

یافته‌ها، می‌توان گفت: توکل به خدا و تحمل پریشانی در کیفیت زندگی زندگی دانشجویان، سهم مهمی دارند. این نتیجه، با برخی پژوهش‌ها از جمله بهلایی و همکاران (۱۳۹۱)، محلئی و همکاران (۱۳۹۱)، نادى و گل‌پرور (۱۳۹۰)، غبارى بناب و همکاران (۱۳۸۸)، قهرمانى و نادى (۱۳۹۱)، یعقوبى (۱۳۸۹)، عبرت‌دوست (۱۳۸۹)، ریحانى و همکاران (۱۳۹۳) همسو و همخوانی دارد که تأثیر توکل به خدا را بر سلامت جسم و روح و کاهش اضطراب و استرس نشان داده‌اند و اینکه، توکل به خدا یکی از راه‌هایی است که می‌تواند افراد را در این راه کمک نماید.

همچنین، علی‌بخشی و همکاران (۱۳۹۰) نشان دادند که توکل به خدا، می‌تواند به‌عنوان یک راهبرد مقابله‌ای نقش مؤثری در افزایش سلامت روان داشته باشد. وایلانت و همکاران (۲۰۱۴)، در یک مطالعه طولی که دینداری و توکل به خدا و پایبندی به اعتقادات مذهبی با سلامت روان، بهزیستی روان‌شناختی، جسمانی و اجتماعی و میزان تحمل فرد رابطه دارد. این نتیجه با نتیجه تحقیق حاضر همسویی دارد.

توکل به خدا و پایبندی به اعتقادات معنوی، به‌عنوان نهادی جامع‌نگر و حافظ بهداشت جسمانی و روانی پیروان خود، سازوکارهای خاص خود را دارد است (علی‌بخشی و همکاران، ۱۳۹۰). از جمله آنها، می‌توان به روش‌های مقابله مذهبی، برقراری رابطه متعالی‌بخش، ایفای نقش مذهبی، آیین‌ها و نهادها، فضای روان‌شناختی اماکن مقدسه و معماری مذهبی اشاره کرد. توانایی معنی‌سازی و معنی‌دهی به زندگی و ارائه چارچوب مرجع، برای تفسیر پدیده‌ها و وقایع، از کنش‌های شناختی مذهب و اعتقاد به خدا و توکل به اوست (وایلانت و همکاران، ۲۰۱۴). معنی‌دهی و توکل به خدا، از وقایع ناخوشایند در موقعیت‌های استرس‌زا و بحران زندگی، از عوامل مؤثر بر کیفیت زندگی، کاهش اضطراب‌های آن، که همه اینها به‌عنوان روش‌های مقابله‌ای معنوی و مذهبی تعبیر می‌شود.

برخی تحقیقات نیز وقایع خاص زندگی و شرایط تنیدگی‌زای مزمن، به احتمال زیاد پاسخ‌های مقابله‌ای معنوی و مذهبی و دینی را بر می‌انگیزند (طالقانی و همکاران، ۱۳۸۵). ارتباط توکل به خدا و کیفیت زندگی، با آموزه‌های دینی اسلام نیز همخوان است که ایمان و انجام اعمال دینی، مایه آرامش دل‌هاست. ریشه فضایل انسانی صبر و توکل است. صبر، عامل استقامت در برابر موانع و مشکلات است و توکل، انگیزه حرکت در این راه پر نشیب و فراز است. قرآن، یکی از مهم‌ترین اوصاف مؤمنان متوکل را به این صورت بیان می‌کند: آنها کسانی هستند که در برابر مشکلات صبر و استقامت به خرج می‌دهند و بر پروردگارشان توکل می‌کنند و توکل نگرش و حالتی است که موجب می‌شود شخص در تمام کارهایش به خداوند متعال اعتماد کند و این اعتماد در دل او آرامشی ایجاد می‌کند (علی‌بخشی و همکاران، ۱۳۹۰). در اثر این آرامش، حوادث زندگی فرد را دچار لغزش، شک و تردید نمی‌کند و این‌گونه می‌شود که کیفیت زندگی‌اش بهتر می‌شود. پس منطقی است که بین توکل به خدا و کیفیت زندگی و تحمل پریشانی، رابطه وجود داشته باشد.

توکل به خدا، از سه طریق بر کیفیت زندگی اثر می‌گذارد: ۱. توکل به خدا احساس معنادار بودن زندگی را به انسان می‌دهد و با طرد و پوچی و ایجاد آرامش درونی موجب امید به زندگی و کیفیت زندگی می‌شود؛ ۲. اصول و باورهای الهی و

به نوعی توکل به خدا، یک سبک زندگی سالم برای زندگی پیشنهاد می‌کند. با سبک زندگی، به هنگام شکست ناشی از دست نیافتن به اهداف یا وجود تعارض، فرد قادر می‌شود تا ضمن شناخت بهتر خود و دیگران، به ایجاد ارتباطات مناسب با مردم و سازگاری با محیط و اجتماع بپردازد (حولاوی و همکاران، ۱۳۹۲)؛ ۳. انسان‌ها با شرکت در مراسم‌های جمعی دینی، هم از حمایت سایرین برخوردار می‌شوند و هم با برخورداری از خوش‌بینی و اعتماد نسبت به سایر مردم، تحت تأثیر تعالیم دینی، به سرمایه اجتماعی خویش افزوده و کیفیت زندگی را کسب می‌کنند (حسن‌زاده و همکاران، ۱۳۹۳).

پریشانی، بخشی از زندگی روزمره است. پریشانی، حالت یا فرایندی روان‌شناختی است که به هنگام وقوعش، فرد با حوادثی مواجه می‌شود که آنها را نسبت به بهزیستی جسمی و روان‌شناختی خود تهدیدآمیز ادراک می‌کند. پریشانی، از تعامل با محیط نشئت می‌گیرد و زمانی رخ می‌دهد که بین فشارهای موقعیتی و منابعی که فرد در اختیار دارد، ناهماهنگی وجود داشته باشد (هزاوهای و همکاران، ۱۳۹۰). مدیریت و تحمل پریشانی، توانایی افراد را برای کاهش پریشانی و سازگاری مناسب با موقعیت‌های پریشانی‌زا افزایش می‌دهد. این مداخله مرکب از عناصری از قبیل آگاهی در مورد پریشانی، آموزش حل مسئله، آموزش مهارت‌های ابراز وجود، مدیریت خشم، مدیریت خود و برنامه‌ریزی فعالیت‌ها و شیوه‌ها و سبک‌های مقابله و غیره، می‌باشد. شیوه‌ها و سبک‌های مقابله نسبت به پریشانی، به حالتی از انگیزتگی جسمانی و روان‌شناختی اطلاق می‌گردد که پیامد تجربه پریشانی است (ر.ک: فراهانی و ابراهیمی‌مقدم، ۱۳۸۷). مدیریت و تحمل پریشانی، می‌تواند از موقعیت‌های تنیدگی‌زا فرد را دور نگه دارد و به این طریق بر کیفیت زندگی فرد افزوده شود.

محدودیت‌های پژوهش:

- محدود کردن جامعه به دانشگاه پیام‌نور استان قم از محدودیت‌های تحقیق بود، لذا نمی‌توان آن را به سایر شهرها تعمیم داد.
- از آنجاکه این طرح پژوهشی، طرح گروهی است؛ در پایان نتایج با هم مقایسه می‌شوند تغییرات فردی نادیده گرفته شده است.
- سوگیری آزمودنی‌ها در پاسخگویی به پرسش‌نامه کیفیت زندگی، توکل به خدا و تحمل پریشانی که به آنان برای تکمیل ارائه شد.

- کمبود یا فقدان منابع علمی قابل دسترس و استفاده برای پیشینه تحقیق.

پیشنهاد‌های پژوهش:

- از آنجاکه پژوهش محدود به یک منطقه بود؛ نمی‌توان آن را به سایر شهرها تعمیم داد. برای رفع این محدودیت پیشنهاد می‌شود، پژوهشی مشابه در دیگر شهرها انجام شود و نتایج آن با این پژوهش مقایسه گردد.
- در پژوهش‌های آتی، در صورت امکان برای کسب اطلاعات جامع‌تر و علمی‌تر، از ابزارهای دیگری مانند مشاهده و مصاحبه نیز استفاده گردد.

- با توجه به یافته‌های پژوهش و پیشینه پژوهش، بر متولیان فرهنگی جامعه، بخصوص دانشگاه‌ها فرض است که از پرداختن به این امر دریغ نکرده و برنامه‌ای در راستای افزایش دینداری و ترغیب جوانان به رابطه معنوی با خدا تدوین شود.

- نهج البلاغه، ۱۳۸۴، ترجمه حسین استاد ولی، تهران، اسوه.
- بهدایی، سوسن و همکاران، ۱۳۹۱، «رابطه توکل به خدا و خودکارآمدی با سلامت روان بیماران دیابتی تیپ ۲»، *مجله علمی دانشگاه علوم پزشکی بیرجند*، ش ۱۹، دوره سوم، ص ۳۰۲-۳۱۱.
- حسن زاده، رمضان و همکاران، ۱۳۹۳، «رابطه بین توکل به خدا، کیفیت زندگی و امید به زندگی در معلمان ناحیه یک ساری»، *اسلام و سلامت*، سال اول، ش ۲، ص ۱۵-۲۱.
- خسروانی، علیرضا، ۱۳۹۰، *تفسیر خسروی*، قم، اسراء.
- رضایی، محمد، ۱۳۸۹، *بهداشت روان*، قم، پژوهش‌های تفسیر و علوم قرآنی.
- ریحانی، طویه و همکاران، ۱۳۹۳، «بررسی تأثیر آموزش خود مراقبتی معنوی بر تحمل پریشانی مادران نوزادان نارس بستری در بخش مراقبت ویژه نوزادان»، *زنان، مامایی و نازایی ایران*، دوره هفدهم، ش ۹۷، ص ۲-۱۸.
- طالقانی، نرگس و همکاران، ۱۳۸۵، «*رابطه جهت‌گیری مذهبی با بهداشت روان دانشجویان دانشگاه آزاد*»، مجموعه مقالات سومین سمینار بهداشت روانی دانشجویان.
- طولابی، زینب، ۱۳۹۲، «بررسی نقش میانجی عزت‌نفس و خودکارآمدی در رابطه بین سبک زندگی اسلامی و سازگاری اجتماعی جوانان شهر مشهد»، *جامعه‌شناسی جوانان*، ش ۹، ص ۱۱۵-۱۳۲.
- عترت دوست، محمد، ۱۳۸۹، «درآمدی بر معنویت‌شناسی سازمانی و کارکردهای آن در نیروی انتظامی»، *دو توسعه انسانی پلیس*، سال هفتم، ش ۳۲، ص ۱۰۶-۱۲۰.
- علی‌بخشی، سیده‌زهرا و همکاران، ۱۳۹۰، «بررسی رابطه توکل به خدا و سلامت روان دانشجویان پیام‌نور»، *معرفت در دانشگاه اسلامی*، سال پانزدهم، ش ۱، ص ۴۷-۶۵.
- غباری‌بناب، باقر و همکاران، ۱۳۸۸، «رابطه اضطراب و افسردگی با میزان معنویت در دانشجویان دانشگاه تهران»، *روان‌شناسی کاربردی*، سال سوم، ش ۲، ص ۱۱۰-۱۲۳.
- فراهانی، و ابراهیمی مقدم، ۱۳۸۷، *نورپسیکولوژی*، تهران، ساولان.
- فراهیدی، خلیل‌بن‌احمد، ۱۴۱۰ق، *کتاب العین*، قم، هجرت.
- فرهادی، اکرم و همکاران، ۱۳۹۰، «کیفیت زندگی سالمندان روستایی: مطالعه‌ای در شهرستان دشتی استان بوشهر»، *سالمندی ایران*، سال ششم، ش ۲۰، ص ۳۸-۴۶.
- قهرمانی، نسرين و محمدعلی نادی، ۱۳۹۱، «رابطه بین مؤلفه‌های مذهبی - معنوی با سلامت روان و امید به آینده در کارکنان بیمارستان‌های دولتی شیراز»، *نشریه پرستاری ایران*، دوره بیست و پنجم، ش ۷۹، ص ۱-۱۱.
- محدثی، حمیده و همکاران، ۱۳۹۱، «بررسی کیفیت زندگی در مبتلایان پستان تحت درمان در مرکز تحقیقات سرطان امید - ارومیه»، *بیماری‌های پستان ایران*، سال پنجم، ش ۴، ص ۳۵-۴۴.
- مطهری، مرتضی، ۱۳۸۹، *امدادهای غیبی در زندگی بشر*، تهران، انتشارات اسلام.
- نادی، محمدعلی و محسن گل‌پرور، ۱۳۹۰، «روابط ساده و ترکیبی مؤلفه‌های معنویت با وفاداری در محیط کار»، *اخلاق در علوم و فناوری*، سال ششم، ش ۲، ص ۱۰-۲۰.
- نجاتی، محمدعثمان، ۱۳۶۹، *قرآن و روان‌شناسی*، چ دوم، مشهد، بنیاد پژوهش‌های اسلامی آستان قدس رضوی.
- نراقی، ملااحمد، ۱۳۸۱، *معراج‌السعادة*، چ هشتم، قم، هجرت.

نساجی، سوگند و همکاران، ۱۳۸۹، «اثربخشی مداخله شناختی - رفتاری بر پاسخ‌هایی مقابله‌ای و راهبردهای تنظیم شناختی هیجانی»، *علوم رفتاری*، دوره چهارم، ش ۱، ص ۳۵-۴۳.

هزاوه‌ای، محمدمهدی و همکاران، ۱۳۹۰، «تأثیر برنامه آموزشی مدیریت استرس بر اساس الگوی پرسید بر استرس شغلی پرستاران»، *مجله پزشکی هرمزگان*، دوره پانزدهم، ش ۳، ص ۲۰۰-۲۰۸.

یعقوبی، ابوالقاسم، ۱۳۸۹، «بررسی رابطه هوش معنوی با میزان شادکامی دانشجویان دانشگاه بوعلی سینا»، *پژوهش در نظام‌های آموزشی*، ش ۶ ص ۹۳-۱۰۵.

- Ferguson, C. J, et al, 2012, A meta-analysis of pathological gaming prevalence and comorbidity with mental health, academic and social problems, *journal of intellectual disability research*, v. 45 (12), p. 1573-1578.
- Laudet A. B, et al, 2011, The Role of Social Supports, Spirituality, Religiousness, Life Meaning and Affiliation with 12-Step Fellowships in Quality of Life Satisfaction Among Individuals in Recovery from Alcohol and Drug Problems, *Alcoholism Treatment Quarterly*, v. 24 (1-2), p. 33-73.
- Simons, r, & haheer, R. M, 2005, The distress tolerance scale, *Development & validation of self report measure motian & emotiono*, v. 20(9), p. 83-102.
- Vaillanta, G. J, et al, 2014, The Natural History of Male Mental Health: Health and Religious Involvement", *Social Science & Medicine*, v. 66, p. 66-70.
- World Heahth organization, 2006, *cause of death center for global*, Info Regional studies at the university of California santac.