



اثربخشی یاد خدا بر استرس ادراک شده در کارکنان فرماندهی انتظامی استان اردبیل

حمید پارسایی
گروه علوم قرآن و حدیث، واحد اردبیل دانشگاه آزاد اسلامی، اردبیل،
ایران

علیرضا عبدالرحیمی*
گروه علوم قرآن و حدیث، واحد اردبیل دانشگاه آزاد اسلامی، اردبیل،
ایران

مهدی معینی کیا
گروه علوم تربیتی، دانشگاه محقق اردبیلی، اردبیل، ایران

چکیده

معنویت، نیروی برانگیزاننده فرد به سمت ایجاد مفهوم گسترده‌ای از معنای شخصی است. پژوهش حاضر با هدف بررسی اثربخشی یاد خدا بر استرس ادراک شده کارکنان فرماندهی انتظامی استان اردبیل انجام گرفت. این پژوهش از نوع تحقیقات نیمه‌آزمایشی - آزمایشی با طرح پیش‌آزمون و پس‌آزمون با گروه کنترل می‌باشد. جامعه آماری این پژوهش کلیه خانواده‌های کارکنان نیروی انتظامی اردبیل بودند که در سال ۱۳۹۸ در دوره‌های عقیدتی این سازمان حضور پیدا کرده‌اند. تعداد ۳۰ نفر به صورت نمونه‌گیری در دسترس از این جامعه انتخاب و به صورت تصادفی در دو گروه آزمایش و کنترل جایگزین شدند ($N=15$). ابزار جمع‌آوری اطلاعات، پرسشنامه استرس ادراک شده بود. معنویت درمانی به مدت ۱۲ جلسه و هر جلسه ۴۵ دقیقه اجرا شد که گروه کنترل هیچ مداخله‌ای را دریافت نکردند. نتایج با استفاده از آزمون تحلیل کوواریانس تک‌متغیره (آنکوا) تجزیه و تحلیل شد. نتایج تحلیل کوواریانس نشان داد که بعد از کنترل اثرات پیش‌آزمون، تفاوت معنی‌داری بین نمرات پس‌آزمون دو گروه در متغیر استرس ادراک شده در کنترل و مدیریت استرس کارکنان نیروی انتظامی شهر اردبیل استفاده کرد. وجود دارد. در نتیجه می‌توان از روش معنویت درمانی به عنوان یک روش مؤثر

کلیدواژه‌ها: یاد خدا؛ استرس ادراک شده؛ کارکنان نیروی انتظامی؛ اردبیل

نگاه کنونی استرس به شدت بر منابع اجتماعی و روانی متمرکز است. با ارزیابی از این رویداد و منابع مقابله درک شده به عنوان ویژگی های اصلی، استرس ممکن است براساس شدت آن، دوره زمانی آن (حاد، مکرر یا مزمن) و میزان کنترل استرس زا طبقه بندی شود. همچنین تمایزاتی بین عوامل استرس زای مقابله فعال و عوامل استرس زای مقابله منفعل ایجاد شده است (اوبریست^۱، ۲۰۱۲). یکی از سازمان هایی که کارکنان آن با استرس بسیار زیادی روبه رویند، نیروی انتظامی است. از مهم ترین وظایف کارکنان نیروی انتظامی، می توان به برقراری نظم و مراقبت از جان و مال افراد جامعه اشاره کرد که این وظیفه خطیر، همیشه دارای استرس و فشار روانی فراوانی است. داشتن استرس مکرر ذهن و فکر این کارکنان را آشفته می سازد و سلامت روانی آنها را کاهش می دهد (رحمتی، ۲۰۱۰). عوامل استرس زای مقابله فعال نیاز به یک رفتار آشکار دارند، مانند سخنرانی یا انجام یک کار زمان واکنش؛ درحالی که عوامل استرس زای منفعل، مستلزم این است که فرد بدون انجام رفتارهایی مانند تماشای عکس های وحشتناک تحمل کند. پاسخ های استرس روانی و فیزیولوژیکی نشان داده شده است که براساس این ابعاد متفاوت است (توماکا، بلاسکوویچ، کلسی، لایتن و سوپژکتیو^۲، ۱۹۹۳). استرس ادراک شده^۳ به عنوان وضعیتی تعریف می شود که افراد آن را تهدید آمیز یا چالش برانگیز ارزیابی می کنند و برای مقابله با آن منابع کافی در اختیار ندارند (کوهن، کامارک و مرملشتاین^۴، ۱۹۸۳). استرس، اصطلاحی است که به طور متناوب با تجارب زندگی منفی به کار می رود. پژوهشگران معتقدند استرس بخشی جدایی ناپذیر از زندگی انسان است (آلوفی، جاردن، گردتز و کاپ^۵، ۲۰۲۱). استرس بیش از حد با مشکلات جسمی و روانی مرتبط است. در واقع ایجاد استرس بستگی به چگونگی برداشت و درک فرد از موقعیت ها و حوادث دارد. ممکن است، یک موقعیت برای فردی بی خطر و برای فرد دیگری به صورت یک تهدید درک شود (جیا و لو^۶، ۲۰۱۸).

-
1. Obrist
 2. Tomaka, Blascovich, Kelsey, Leitten & Subjective
 3. Perceived Stress
 4. Cohen, Kamarck & Mermelstein
 5. Aloufi, Jarden, Gerdzt & Kapp
 6. Jia & Loo

ازسوی دیگر، در طول دهه گذشته، علاقه به معنویت بین متخصصان سلامت و از جمله روان‌شناسان به گونه‌ای چشمگیر افزایش یافته است. معنویت‌گرایی، نوعی مقابله است که به افراد کمک می‌کند تا با طیف گسترده‌ای از شرایط دشوار زندگی مقابله کنند (داس، پونوس، دووال و نایر^۱، ۲۰۱۸). معنویت، یکی از ابعاد انسان است که ارتباط و یکپارچگی او را با عالم حتی نشان می‌دهد. ارتباط و یکپارچگی به انسان امید و معنا می‌دهد و او را از محدوده زمان و مکان و علاقه مادی فراتر می‌برد (بوله‌ری، نظیری و زمانیان، ۲۰۱۲). نیروی برانگیزاننده فرد به سمت ایجاد مفهوم گسترده‌ای از معنای شخصی است (ریکی، موریتز، ریزال، خو، پاکانان و همکاران^۲، ۲۰۱۱). برخلاف تفکر روان‌شناختی قرن بیستم که جهت‌گیری منفی نسبت به معنویت یکی از مشخصه‌های جدید زیستی، روانی، اجتماعی و جو آن بود، با فرارسیدن قرن جدید، این تفکر با یک الگوی نسبتاً مذهبی جایگزین شده است؛ به این معنا که بسیاری از روان‌شناسان پذیرفته‌اند درمان‌جویان در واقع، موجوداتی معنوی هستند و روان‌درمانی ذاتاً یک تلاش معنوی است (مهر^۳، ۲۰۱۱). اگر حتی سایر حوزه‌های روان‌شناختی بتوانند خداوند و اعتقادات مذهبی را نادیده بگیرند، در حوزه روان‌درمانی، این مسئله چندان آسان نیست؛ زیرا از یک سو، بدون توجه به بعد معنوی، شناخت و درمان انسان کامل نخواهد بود و ازسوی دیگر، مراجعان امروزه بیشتر علاقه‌مندند تا این توجه را از درمانگران دریافت کنند (اعتمادی، ۲۰۰۷). در همین زمینه، بسیاری از محققان و روان‌درمان‌گران نیز بر اهمیت معنویت در روان‌درمانی تأکید کرده‌اند (کوینگ^۴، ۲۰۰۹). خلعتبری، احدی و حاتمی (۲۰۲۰) در مطالعات خود گزارش دادند که معنویت درمانی در کاهش استرس ادراک‌شده تأثیر دارد. تقی‌زاده و خاک‌پور در مطالعات خود به این نتیجه رسیدند که معنویت درمانی گروهی بر کاهش ترس از مرگ و استرس ادراک‌شده مؤثر می‌باشد (تقی‌زاده و خاک‌پور، ۲۰۱۵). حدادی کوهسار، مرادی، غباری بناب و ایمانی (۲۰۱۸) در پژوهش خود به این نتیجه رسیدند که معنویت درمانی در کاهش افسردگی، اضطراب و استرس اثربخش است.

-
1. Das, Punnoose, Doval & Nair
 2. Rickhi, Moritz, Reesal, Xu, Paccagnan & et al
 3. Mohr
 4. Koenig

بنابراین باتوجه به سوابق پژوهشی فوق و اهمیت تأثیر معنویت در کاهش استرس و اضطراب و توجه به سلامت روان و بهزیستی کارکنان نیروی انتظامی، پژوهش حاضر با هدف بررسی اثربخشی یاد خدا بر استرس ادراک شده کارکنان فرماندهی انتظامی استان اردبیل انجام گرفت.

روش

این پژوهش از نوع تحقیقات نیمه آزمایشی با طرح پیش آزمون و پس آزمون با گروه کنترل می باشد. جامعه آماری این پژوهش را کلیه خانواده های کارکنان نیروی انتظامی اردبیل تشکیل دادند که در سال ۱۳۹۸ در دوره های عقیدتی این سازمان حضور پیدا کرده اند ($N=70$). باتوجه به اینکه در تحقیقات آزمایشی و شبه آزمایشی حداقل نمونه باید ۱۵ نفر باشد. تعداد ۳۰ نفر به صورت نمونه گیری دردسترس از این جامعه انتخاب و با در نظر گرفتن امکان حضورشان در جلسات و رضایت شخصی انتخاب شدند و به صورت تصادفی در گروه آزمایش و کنترل جایگزین شدند ($n=15$).

روش جمع آوری داده ها به این صورت بود که ابتدا با اخذ مجوز از دانشگاه آزاد اسلامی اردبیل به نیروی انتظامی شهر اردبیل مراجعه شد، بعد از تأیید اجرای درمان توسط نیروی انتظامی و بعد از تبیین اهداف پژوهش اعضای نمونه در دو گروه آزمایشی و کنترل هر کدام به تعداد ۱۵ نفر با رعایت ملاحظات اخلاقی جایگزین شدند و پرسشنامه استرس ادراک شده روی هر دو گروه اجرا شد. معنویت درمانی به مدت ۱۲ جلسه ۴۵ دقیقه ای به صورت هفتگی یک بار روی گروه آزمایشی اجرا شد و گروه کنترل هیچ مداخله ای دریافت نکردند. پس از اتمام جلسات اجرای درمان، هر دو گروه به مقیاس استرس ادراک شده پاسخ دادند. معیارهای ورود شامل تمایل به شرکت در پژوهش و داشتن حداقل سواد خواندن و نوشتن (در حد کلاس پنجم ابتدایی) و معیارهای خروج عدم تمایل به شرکت در پژوهش و نداشتن سواد و سه جلسه غیبت در برنامه آموزش بود برای تجزیه و تحلیل داده ها به علت وجود تک متغیری بودن عنوان مقاله از تحلیل کوواریانس تک متغیره (آنکوا) استفاده شد.

ابزار پژوهش

مقیاس استرس ادراک شده: پرسشنامه استرس ادراک شده توسط کوهن، کامارک و مرملستن (۱۹۸۳) دارای ۳ نسخه ۴، ۱۰ و ۱۴ ماده‌ای است که برای سنجش استرس عمومی درک شده در یک ماه گذشته به کار می‌رود. افکار و احساسات درباره حوادث استرس‌زا، کنترل، غلبه، کنار آمدن با فشار روانی و استرس‌های تجربه شده را مورد سنجش قرار می‌دهد. همچنین این مقیاس، عوامل خطرزا در اختلالات رفتاری را بررسی کرده و فرایند روابط تنش‌زا را نشان می‌دهد. نحوه نمره گذاری پرسشنامه به این شکل است که براساس طیف ۵ درجه‌ای، هرگز = ۰، تقریباً هرگز = ۱، گاهی اوقات = ۲، اغلب اوقات = ۳ و بسیاری از اوقات = ۴ امتیاز تعلق می‌گیرد. عبارات ۴-۵-۶-۷-۹-۱۰ و ۱۳ به طور معکوس نمره گذاری می‌شوند (هرگز = ۴ تا بسیاری از اوقات = ۰). کمترین امتیاز کسب شده صفر و بیشترین نمره ۵۶ است. نمره بالاتر نشان‌دهنده استرس ادراک شده بیشتر است. این پرسشنامه در کشورهای مختلف کاربرد فراوانی داشته و به‌همین خاطر به زبان‌های گوناگون ترجمه و در کشورهای زیادی مورد استفاده قرار گرفته و هنجاریابی شده است. روایی و پایایی: کوهن و همکاران ضریب آلفای کرونباخ را برای این مقیاس ۰/۸۶ و ۰/۸۷ محاسبه کرده‌اند. در مطالعه‌ای که توسط قربانی و همکاران (۲۰۰۲) انجام گرفت ضریب آلفای کرونباخ در نمونه ایرانی ۰/۸۴ و در نمونه آمریکایی ۰/۸۶ به دست آمد.

جدول ۱. شرح جلسات معنویت درمانی گالانتر و سیگل، ۲۰۰۹

جلسات	هدف	فرایند
۱	توضیح هدف تحقیق و تکمیل پرسشنامه	قراردادن اطلاعات کامل از روش انجام مطالعه و اهداف آن و اطمینان خاطر از محرمانه بودن اطلاعات - اجرای پس‌آزمون
۲	خودشناسی و خودآگاهی و شناخت نقاط ضعف و قوت، خواست‌ها، ترس، نیازها، تمایلات و رغبت‌های خود	بحث درباره مهارت خودآگاهی به‌عنوان عامل رفتارهای ما جهت دستیابی به موفقیت و شادکامی تبیین لزوم احاطه بر توانمندی و نقاط مثبت خود و کسب مهارت‌های خودآگاهی به‌عنوان منشأ رفتارهای سازنده درک واقع‌بینانه محدودیت‌ها، کاستی‌ها و ناتوانی‌های خود به‌عنوان قسمتی از خود قبول اشتباهات و کسب تجربه از آنها به‌عنوان عامل افزایش عزت‌نفس و توانمندی بحث گروهی پیرامون نکات ذکرشده در جلسه جهت تثبیت مطالب

جلسات	هدف	فرایند
۳	تبیین ارتباط خداوند و رسالت انسان‌های برگزیده و حق انسان در تعیین سرنوشت خویش	استواری اراده‌ی حکیمانه خداوند براساس نظام علیت (نظام اسباب و مسببات) حکمت داشتن ابتلای انسان با بیماری یا سایر دشواری‌های زندگی نقش مهم کیفیت زندگی در ابعاد روانی و جسمی تعریف کیفیت زندگی با استفاده از موقعیت در زندگی، در متن فرهنگ و نظام‌های ارزشی و در ارتباط با اهداف، انتظارات، ارتباطات و نیازها بحث گروهی پیرامون نکات ذکرشده در جلسه جهت تثبیت مطالب
۴	اعتراف به گناهان نزد خداوند و پذیرش ضعف‌های خویش و عوارض ناشی از عدم این پذیرش	تلاش برای آرامش و بهبود سلامتی و وضعیت زندگی خود با امید داشتن به آینده و با افکار مثبت غیرشرطی بودن عشق خداوند نسبت به بنده‌هایش و آگاهی خداوند نسبت به تمام خطاها و اشتباهات ما و بخشش و چشم‌پوشی از آنها، به‌کمال‌رسیدن عشق به خداوند باوجود بیماری‌ها و مشکلات زندگی ضرورت اصلاح رفتارها و اصلاح گذشته برای حرکت به‌سوی آینده متعالی بحث گروهی پیرامون نکات ذکرشده در جلسه جهت تثبیت مطالب
۵	تقویت اعتمادبه‌نفس و اراده فردی و رشد معنوی و پاک‌شدن از ویژگی‌های فکری و رفتاری و تلاش برای جایگزینی رفتارهای مثبت به‌جای منفی	بیان اهمیت اعتمادبه‌نفس واقعی از طریق شناخت عمیق و همه‌جانبه ما نسبت به خود، محیط و دیگران و اینکه هرچه این شناخت بیشتر باشد، روی اعتمادبه‌نفس واقعی ما اثرات مثبت بیشتری می‌گذارد. بیان ۱۰ روش ذیل برای تقویت اراده فردی شناخت عمیق از خود، درجهت پی‌بردن به توانایی‌های عظیم و پنهان خویش شناخت نقاط ضعف خود و تلاش در جهت رفع آنها استفاده از توانایی‌های دیگران به‌خصوص آشنایان خود از طریق شناخت ایشان شناخت محیط خود درجهت بهره‌گرفتن برای رشد و پیشرفت خود شناخت و رشد و شکوفایی استعدادهای خود بهره‌گرفتن از معجزه امیدواری و تسلیم‌نشدن در برابر ناامیدی که منجر به کاهش اعتمادبه‌نفس ما می‌شود. ایمان نسبت به توانایی‌های واقعی خود و پرهیز از احساس حقارت و خودکم‌بینی پرهیز از مقایسه کردن خود با دیگران اتکا به خود و توانایی‌های خود و پرهیز از وابستگی‌های غیرضروری به دیگران دوری از تلقین شکست و ناتوانی به خود بحث گروهی پیرامون نکات ذکرشده در جلسه جهت تثبیت مطالب
۶	یادگیری و باورمندی معنوی و نقش افکار مثبت در این مقوله برای داشتن زندگی آرام‌تر و بهتر	کنترل افکار باتوجه‌به قدرت فوق‌العاده‌سازنده‌بودن یا ویرانگری افکار دستیابی به باور معنوی جهت بهره‌گیری از افکار مثبت و عمل به رشد معنوی و معنوی‌شدن در سایه افکار مثبت و اعمال منطقی و عاقلانه بحث گروهی پیرامون نکات ذکرشده در جلسه جهت تثبیت مطالب

جلسات	هدف	فرایند
۷	فضاسازی ذهنی و محیطی برای رشد معنوی باتوجه به آموزه‌های بسیار مهم و دقیق در ذهن و گفتار ما و چگونگی ایجاد و نگاه به آنها	به فال‌نیک‌گرفتن حوادث ناراحت‌کننده در زندگی به‌جای یأس و نگرانی طبق قول سعدی در بیت خدا گر به حکمت ببندد دری، ز رحمت گشاید در دیگری اندیشیدن به حکمت‌های فراوان بیماری به‌عنوان زمینه مناسب برای رشد معنوی ما الگوبرداری از افراد موفق جهت الگوی مناسبی بودن برای دیگران بحث گروهی پیرامون نکات ذکرشده در جلسه جهت تثبیت مطالب
۸	آزادسازی احساسات و عواطف	بحث پیرامون ماهیت احساسات، آموزش کنترل احساسات، احساسات خوب و بد، روش‌های اصلاح احساسات، آموزش ریلکسیشن آموزش راهکارهای زیر به بیماران برای کنترل عواطف و احساسات خود شناخت احساسات خود، راه‌های ابراز احساسات و تهیه فهرستی در این رابطه، ابراز احساسات سرکوب‌شده، احساسات نامطلوب را با قدرت تخلیه‌کردن، صرف‌کردن انرژی روانی خود در اعمال سازنده و مبارزه با بیماری خود تمرین و ممارست جهت پیدا نمودن احساسات بهتر، کنترل استرس برای مقابله با احساسات منفی، سازگاری تدریجی داشتن هدف نقشی اساسی در لذت‌بردن از زندگی با وجود بیماری بحث گروهی پیرامون نکات ذکرشده در جلسه جهت تثبیت مطالب
۹	چگونگی توانمند و مقندرشدن جهت حل مشکلات خود و دیگران	توانمندسازی روانی‌شناختی که شامل پنج بعد احساس شایستگی، احساس اعتماد، احساس مؤثر بودن، احساس خودمختاری و احساس معنی‌دار بودن است بحث گروهی پیرامون نکات ذکرشده در جلسه جهت تثبیت مطالب
۱۰	گسترش تجربه‌های معنوی قادر به	دریافت تجربیات معنوی برتر و با سطح نا آشنک‌تر با تمرین معنوی مناسب تقویت تصویر ذهنی معنوی درست از خود، به‌عنوان پایه اصلی شخصیت و رفتار بحث گروهی پیرامون نکات ذکرشده در جلسه جهت تثبیت مطالب
۱۱	ارزیابی مستمر از خود زیر نظر فردی معنوی و رشدیافته‌تر از خود و مرور و جمع‌بندی	آگاهی نسبت به اینکه ریشه خوشحالی و خوشبختی واقعی ما در درون ماست، آگاهی نسبت به اینکه هدف زندگانی آن است که تمام توانایی‌های بالقوه خود را به‌عنوان یک انسان خودشکوفای بشناسیم و آنها را شکوفا کنیم. باورداشتن به اینکه تمام مشکلات، موانع و مصائب زندگی، در واقع درس‌هایی هستند که به انسان می‌آموزند و انسان را می‌سازند. سعادت واقعی در زندگی، در نحوه عکس‌العمل ما در مقابل رخدادها و حوادث زندگی است نه در بخت و اقبال
۱۲	اجرای پس‌آزمون	مسئول‌دانستن خود در زندگی جهت عکس‌العمل مناسب در رخدادهای تلخ تبدیل حقیقت زیبای زندگی به واقعیت قابل قبول ارزیابی مستمر ما از خود و تحت‌نظرداشتن روحیات درونی ما کنترل واکنش‌های روانی به‌عنوان عامل مؤثر در بیماری‌های جسمی بحث گروهی پیرامون نکات ذکرشده در جلسه جهت تثبیت مطالب پاسخ به پرسشنامه کیفیت زندگی توسط هردو گروه کنترل و آزمایش

یافته‌های پژوهش

تعداد ۳۰ نفر از خانواده‌های کارکنان نیروی انتظامی اردبیل که در دوره‌های عقیدتی این سازمان حضور پیدا کردند، در دو گروه آزمایش و کنترل هر کدام به تعداد ۱۵ نفر در این مطالعه شرکت داشتند. میانگین سنی گروه آزمایش ۱۶/۶۵ و میانگین سنی گروه کنترل ۱۷/۰۲ بود. از لحاظ جنسیت ۱۷ نفر زن و ۱۳ نفر مرد در پژوهش شرکت داشتند. از نظر تحصیلات ۳۳/۳۳ درصد زبردیلم، ۵۳/۳۳ درصد دیپلم، ۱۳/۳۳ درصد لیسانس و ۶/۶۶ درصد بالاتر از لیسانس نمونه این پژوهش را تشکیل دادند.

جدول ۲. میانگین و انحراف معیار نمرات پیش‌آزمون و پس‌آزمون دو گروه آزمودنی در متغیرهای پژوهش

نوع آزمون	عضویت گروهی		آزمایشی		کنترل	
	SD	M	SD	M	SD	M
پیش‌آزمون	۴۴/۴۰	۳/۴۸	۳۳/۹۳	۷/۵۹	۲۱/۲۶	۱/۳۳
پس‌آزمون	۲۱/۲۶	۱/۳۳	۳۲/۲۶	۷/۷۹	۳۳/۳۳	۶/۶۶

نتایج جدول ۲ نشان می‌دهد که میانگین گروه آزمایش پس از مداخله تغییر داشته است. برای انجام تحلیل کوواریانس از بررسی پیش‌فرض همگنی واریانس گروهی استفاده شد. ابتدا با استفاده از آزمون لون این پیش‌فرض مورد آزمون قرار گرفت. نتایج نشان می‌دهد که گروه‌های مورد مطالعه از واریانس‌های همگنی برخوردارند.

با استفاده از آزمون کولموگروف - اسمیرونف نرمال بودن داده‌ها بررسی و نتایج حاکی از برقراری این پیش‌فرض داشت ($p > 0/05$). همچنین نتایج آزمون لون نشان‌دهنده یکسانی واریانس‌ها در متغیر پژوهش بود ($p > 0/05$). تحلیل همگنی شیب رگرسیون نشان داد که تعامل متغیر همراه (پیش‌آزمون) و وابسته (پس‌آزمون) در سطوح عامل (گروه‌های آزمایش و گواه) معنی‌دار نیست ($p > 0/05$)؛ بنابراین فرض همگنی شیب رگرسیون‌ها نیز رعایت شده است. باتوجه‌به برقراری پیش‌فرض‌ها تحلیل کوواریانس تک‌متغیری انجام شد و نتایج حکایت از معنی‌داری تفاوت دو گروه داشت. نتایج در جدول ۳ ارائه شده است.

جدول ۳. نتایج آزمون تحلیل کوواریانس تک‌متغیره (آنکوا) روی متغیر استرس ادراک‌شده

منبع تغییر	متغیر وابسته	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	P	اتا
اثر پیش‌آزمون	استرس ادراک‌شده	۱۹۱/۹۷۵	۱	۱۹۱/۹۷۵	۷/۳۰۶	۰/۰۰۱	۰/۲۱

نتایج جدول ۳ نشان می‌دهد که بعد از کنترل اثرات پیش‌آزمون، تفاوت معنی‌داری بین نمرات پس‌آزمون دو گروه در متغیر استرس ادراک‌شده ($F=7/306, P<0/001$) وجود دارد.

بحث و نتیجه‌گیری

پژوهش حاضر با هدف بررسی اثربخشی یاد خدا بر استرس ادراک‌شده در کارکنان فرماندهی انتظامی استان اردبیل انجام گرفت. نتایج تحلیل کوواریانس نشان داد که بعد از اجرای معنویت درمانی، تفاوت معنی‌داری بین میانگین نمرات دو گروه در متغیر استرس ادراک‌شده مشاهده شد ($p<0/001$). به عبارت دیگر براساس نتایج به‌دست‌آمده از تحلیل متغیر استرس ادراک‌شده در دو گروه آزمایش و کنترل، می‌توان گفت بین نمرات پس‌آزمون استرس ادراک‌شده در دو گروه آزمایش و کنترل تفاوت معنی‌داری وجود دارد؛ به این معنا که شرکت در جلسات معنویت درمانی قادر است استرس ادراک‌شده را کاهش دهد. این نتایج با مطالعات تقی‌زاده و همکاران (۲۰۱۵)، خلعتبری و همکاران (۲۰۲۰) و حدادی کوهسار و همکاران (۲۰۱۸) مبنی بر اینکه معنویت درمانی در کاهش استرس ادراک‌شده تأثیر دارد، همخوان می‌باشد.

در تبیین این یافته می‌توان گفت که متخصصان روان‌شناسی برای کاهش اختلال‌های روانی از جمله استرس و افسردگی از روش‌های مختلفی بهره گرفته‌اند که از آن جمله می‌توان از روش‌های دارودرمانی، روان‌تحلیل‌گری، شناخت‌درمانی و رفتاردرمانی نام برد؛ اما یکی از موضوعاتی که امروزه مورد توجه قرار گرفته است، معنویت و معنویت‌درمانی است؛ زیرا هرچه آرامش روانی انسان بیشتر باشد، نشاط و سرور او بیشتر خواهد بود. انسان امروزی به دلیل غرق‌شدن در مادیات و دنیاگرایی و فاصله با معنویات دچار انواع بیماری‌های روانی شده است (غباری، متولی‌پور، حکیمی‌راد و حبیبی اصغرآبادی، ۲۰۰۹). انواع بیماری‌ها همراه با انواع ناراحتی‌های

دستگاه گوارش و معده، تپش قلب، احساس خفگی، استرس و اضطراب، سرگیجه، افسردگی، بی‌اشتیاقی به زندگی، بی‌اهمیتی و بی‌توجهی به امور زندگی، از بین رفتن نشاط و شادی، بی‌خوابی طولانی، ناراحتی اعصاب و درمان پزشکی به راحتی پاسخگو نمی‌باشد، زمانی که گویی تمام درهای زندگی بسته می‌شود، اما روزنه امید فقط ارتباط معنوی با خدا خواهد بود که در زندگی باعث به وجود آمدن امید در انسان می‌شود. می‌توان بیان کرد که امید به انسان شادمانی می‌بخشد. باورهای دینی باعث تقویت انسان در برابر رویدادهای منفی زندگی و استرس و فشارهای روانی است و نوعی گریز برای رهایی از بحران‌های زندگی محسوب می‌شود و با خود پرهیز از صفات بد انسانی همچون کبر، حسد، خودخواهی، ناخشنودی و حقارت نفس را به دنبال دارد. آموزش معنویت می‌تواند زیستن و مردن انسان را معنا بخشد، موجب امیدواری می‌شود و خوش‌بینی افراد را افزایش می‌دهد، به افراد معنوی نوعی احساس کنترل و کارآمدی می‌بخشد، سبک زندگی سالم‌تر و زیباتری را برای افراد را تجویز می‌کند که بر بهداشت روانی تأثیر مثبت دارد. دین مجموعه‌ای از هنجارهای اجتماعی مثبت است که اطاعت از آن موجب تأیید، پشتیبانی و پذیرش از سوی دیگران می‌شود (جلالی، ۲۰۱۶) و در نتیجه به تجربه بهتر هیجان‌ات مثبت و افزایش بهزیستی و قدردانی از چیزهای مثبت باقیمانده در زندگی فرد منجر می‌شود. علاوه بر این، می‌توان گفت در واقع، ارتباط مداوم با خدا و اهمیت گذشت و بردباری باعث می‌گردد افراد یاد بگیرند هنگام روبه‌رو شدن با چالش‌ها و دشواری‌های زندگی بردبار باشند و نگرش مثبت به حل مشکل خود داشته باشند و این ویژگی باعث کاهش استرس در این افراد می‌شود.

به‌طور کلی نتایج مطالعه حاضر نشان می‌دهد که معنویت‌درمانی در کاهش استرس کارکنان نیروی انتظامی تأثیر دارد. عدم کنترل متغیرهایی چون وضعیت اجتماعی، اقتصادی و فرهنگی در افراد نمونه، استفاده از نمونه‌گیری دردسترس و همچنین استفاده از مقیاس خودگزارش‌دهی محدودیت‌های عمده مطالعه حاضر بود که در مطالعات آتی کنترل متغیرهای جمعیت‌شناختی، استفاده از نمونه‌گیری تصادفی و استفاده از مقیاس‌های دیگر همانند مصاحبه پیشنهاد می‌شود.

باتوجه به اثربخش بودن معنویت درمانی و یاد خدا در کاهش استرس، از لحاظ کاربردی، برگزاری کارگاه‌های آموزشی و تمرینات با بهره‌گیری از اساتید صاحب‌نظر به منظور افزایش روحیه خداشناسی و کنترل استرس با مشارکت تمامی مراکز و سازمان‌های مربوط پیشنهاد می‌شود.

تشکر و قدردانی

بدین وسیله از همکاری‌های مشفقانه کلیه مسئولین نیروی انتظامی استان اردبیل که در اجرا و انجام پژوهش ما را یاری نمودند و کلیه کارکنان شرکت‌کننده در پژوهش، کمال تشکر و قدردانی می‌شود.

References

- Aloufi, M. A., Jarden, R. J., Gerdtz, M., & Kapp, S. (2021). Reducing stress, anxiety and depression in undergraduate nursing students: *Systematic review. Nurse Education Today*, 104877.
- Bolhari, J., Naziri, G. H., & Zamanian, S. (2012). Effectiveness of spiritual group therapy in reducing depression, anxiety, and stress of women with breast cancer. *Quarterly Journal of Women and Society*, 3(9), 87-117.
- Clark, K. D. (2010). The relationship of perceived stress and self-efficacy among correctional employees in close-security and medium-security-level institutions (Doctoral dissertation, Walden University).
- Cohen, S., Kamarck, T., & Mermelstein, R. (1983). A global measure of perceived stress. *Journal of health and social behavior*, 385-396.
- Das, S., Punnoose, V. P., Doval, N., & Nair, V. Y. (2018). Spirituality, religiousness and coping in patients with schizophrenia: *A cross sectional study in a tertiary care hospital. Psychiatry research*, 265, 238-243. 8.
- Etemadi, O. (2007). Faith and spirituality in counseling and psychotherapy. *Psychotherapy News*, 35(1), 131-46. 12.
- Galanter, M., & Siegel, C. (2009). Training manual for spirituality discussion groups for mental health with focus on cultural competency center. Center for Spirituality and Healthcare.
- Ghobari, b., Motavalipoor, A., Hakimirad, E., HabibiAsgarabadi, M. (2009). Relationship between anxiety and depression and magnitude of spirituality in students of the University of Tehran. *Journal of Applied Psychology*, 3(2):110-23.
- Ghorbani, N., Bing, M. N., Watson, P. J., Davison, H. K., & Mack, D. A. (2002). Self-reported emotional intelligence: Construct similarity and functional dissimilarity of higher-order processing in Iran and the United States. *International Journal of psychology*, 37(5), 297-308.
- Haddadi Kuhsar, A. A., Moradi, A., Ghobari Bonab, B., & Imani, F. (2018). Comparing the effectiveness of spiritual therapy based on Iranian culture with mindfulness based on reduction stress (MBSR) in reducing depression, anxiety and stress in patients wit
- Jalali, S. (2016). The effectiveness of spiritual therapy on self-efficacy and coping styles in obese adolescent girls. Shahroud Islamic Azad University, Shahroud Branch.
- Jia, Y. F., & Loo, Y. T. (2018). Prevalence and determinants of perceived stress among undergraduate students in a Malaysian University. *Journal of Health and Translational Medicine*, 21(1).
- Khalatbari, J., Ahadi, H., Hatami, H. R., & Mohammadi, S. (2020). Comparison of the effectiveness of acceptance and commitment-based therapy, cognitive-behavioral therapy and spiritual therapy on perceived stress, body image and the quality of life of women with

- breast cancer. *Thoughts and Behavior in Clinical Psychology*, 15(5), 7-16.
- Koenig, H. G. (2009). Research on religion, spirituality, and mental health: A review. *The Canadian Journal of Psychiatry*, 54(5), 283-291.
- Mohr, S. (2011). Integration of spirituality and religion in the care of patients with severe mental disorders. *Religions*, 2(4), 549-565.
- Obrist, P. A. (2012). *Cardiovascular psychophysiology: A perspective*. Springer Science & Business Media.
- Rahmati, D. (2010) The Relationship between Individual Factors in Creating Stress and Manpower Productivity: *A Case Study: Kermanshah Police Station Staff. Social order*, 2(1):99-124.
- Rickhi, B., Moritz, S., Reesal, R., Xu, T. J., Paccagnan, P., Urbanska, B., ... & Quan, H. (2011). A spirituality teaching program for depression: a randomized controlled trial. *The International Journal of Psychiatry in Medicine*, 42(3), 315-329.
- Taghizadeh, ME., Khakpour, M.(2015). The effectiveness of group spiritual therapy on reducing fear of death and perceived stress. *Psychology of Religion*, 10(4):34-23.
- Tomaka, J., Blascovich, J., Kelsey, R. M., & Leitten, C. L. (1993). Subjective, physiological, and behavioral effects of threat and challenge appraisal. *Journal of personality and social psychology*, 65(2), 248-258.

استناد به این مقاله: پارسایی، حمید و همکاران (۱۴۰۰)، اثربخشی یاد خدا بر استرس ادراک شده در کارکنان فرماندهی انتظامی استان اردبیل، *فصلنامه روانشناسی نظامی*، ۱۲(۴۵)، ۲۱-۳۳.



Name of Journal is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License.



The Impact of the Remembrance of God on the Perceived Stress in Ardabil Law Enforcement Force Staff

- Parsa'ei, H.** PhD Candidate, Department of Quran and Hadith Sciences, Faculty of Humanities, Ardabil Branch, Islamic Azad University, Ardabil, Iran
- Abdorrahimi, A.*** Department of Quran and Hadith Sciences, Faculty of Humanities, Ardabil Branch, Islamic Azad University, Ardabil, Iran
- Moeinikia, M.** Department of Psychology and Educational Sciences, Faculty of Humanities, Ardabil Branch, Islamic Azad University, Ardabil, Iran

Abstract

Spirituality is the motivating force of an individual towards creating a broad concept of personal understanding. This study was carried out to examine the impact of the remembrance of God on the perceived stress of Ardabil Law Enforcement Force Command staff. This is a quasi-experimental research with a pretest-posttest design and a control group. The statistical population consisted of all the families of Ardabil Law Enforcement Force staff who had participated in the ideology courses of this organization in 2019. A group of 30 people was selected using the convenience sampling method from this community and randomly assigned to experimental and control groups ($N = 15$). The data collection instrument was a perceived stress questionnaire. Spiritual therapy was performed for twelve 45-minute sessions, and the control group did not receive any intervention. The results were analyzed using univariate analysis of covariance (ANOVA). The results of analysis of covariance revealed that, after controlling the effects of pretest, there was a significant difference between the posttest scores of the two groups in the perceived stress variable ($P < 0.001$, $F = 7.306$). It can be said that spiritual therapy method can be used as an effective method in controlling and managing the stress of Ardabil Law Enforcement Force staff.

Keywords: remembrance of God, perceived stress, Law Enforcement Force staff, Ardabil.

* Corresponding Author: abdorrahimy.ar@gmail.com