

ساخت و اعتباریابی پرسش‌نامه مقدماتی موقعیت‌های استرس‌زا براساس آیات قرآن

هادی اسماعیلی^۱، حمید رفیعی هنر^۲، سیده خدیجه حسینی^۳

چکیده

پژوهش حاضر با هدف کشف موقعیت‌های استرس‌زا از منظر قرآن و سپس ساخت و اعتباریابی پرسش‌نامه اولیه آن در میان دانشجویان و طلاب انجام شده است. برای رسیدن به این هدف از دو روش تحلیل محتوا و پیمایشی استفاده شد. در روش تحلیل محتوا تمام آیات قرآن کریم مورد مطالعه قرار گرفت و آیاتی که موقعیت‌های استرس‌زا از آن‌ها قابل استخراج بود، شناسایی، یادداشت‌برداری و کدگذاری و در ادامه با تحلیل و بررسی، در ۲۸ موقعیت مختلف دسته‌بندی شدند. در بررسی میزان روایی محتوایی موقعیت‌های استرس‌زا از پنج کارشناس دینی-روان‌شناسی نظرخواهی شد و ۲۵ موقعیت کشف شده به دلیل برخورداری از روایی محتوایی لازم تأیید شدند. پس از بررسی روایی محتوایی موقعیت‌های استخراج شده و ملاحظه نکات کارشناسان، ۱۰۸ گویه برای پرسش‌نامه طراحی شد. سپس گویه‌های ساخته شده در اختیار ۱۱ کارشناس متخصص در زمینه روان‌شناسی و روان‌سنجی قرار گرفت تا درباره درستی گویه‌ها اعمال نظر کنند. سپس پرسش‌نامه اولیه با ۹۹ گویه (۹ گویه از ۱۰۸ گویه با نظر کارشناسان حذف شد) در دو مرحله آزمایشی (با ۳۱ شرکت‌کننده) و نهایی (با ۲۸۴ شرکت‌کننده) اجرا شد. در نهایت پس از تحلیل عاملی به روش مؤلفه‌های اصلی و چرخش واریماکس، پرسش‌نامه ۸۹ گویه‌ای با ۵ عامل استخراج شد. عوامل عبارت‌اند از: موقعیت انسجام شخصیتی، موقعیت احترام و حفظ موقعیت، موقعیت جهت‌گیری‌های دینی-عقیدتی، موقعیت امنیت و سلامتی، موقعیت نیازهای فیزیولوژیک. برای بررسی اعتبار از ضریب آلفای کرونباخ استفاده شد. آلفای کل مقیاس ۰/۹۷۷

۱. کارشناس ارشد روان‌شناسی اسلامی مثبت‌گرا، دانشگاه قرآن و حدیث، قم، ایران.

(hadiesmaeli740@gmail.com) نویسنده مسئول.

۲. استادیار، گروه تربیت، پژوهشکده اخلاق و معنویت، پژوهشگاه علوم و فرهنگ اسلامی، قم، ایران.

۳. کارشناس ارشد روان‌شناسی اسلامی مثبت‌گرا، دانشگاه قرآن و حدیث، قم، ایران.

به دست آمد و مشاهده آلفای خرده‌مقیاس‌ها نیز نشان‌دهنده قابل قبول بودن همسانی درونی گویه‌ها در تمام عامل‌ها بودند. در مجموع نتایج به دست آمده نشان می‌دهد موقعیت‌های استخراج شده از آیات قرآن و پرسش‌نامه ساخته شده از اعتبار کافی برخوردار است.

واژه‌های کلیدی: موقعیت‌های استرس‌زا، قرآن کریم، پرسش‌نامه، اعتباریابی.

Designing and Validating of a Preliminary Questionnaire of Stressful situations Based on Quranic Verses

Hadi Esmaeili¹
Hamid Rafieihonar²
Seyyedeh Khadijeh Husseini³

Abstract

This study has aimed to discover the stressful situations from the view point of the Quran and to design and validate its primary questionnaire among university and seminary students.

To achieve this aim, two methods have been used: content analysis and survey. In the content analysis, all verses of the Quran were studied and the verses from which stressful situations were extracted were determined, notated and coded. Then, the verses were categorized into 28 different situations by analyzing and investigating. To investigate content validity of stressful situations, 5 religious-psychological experts were consulted and 25 situations were confirmed due to having necessary content validity. After investigating the content validity of extracted situations and considering the mentioned points by experts, 108 items were proposed for questionnaire. Then, the items were given to 11 experts of psychology and psychometrics so that their validity were investigated. The primary questionnaire with 99 items (9 items from 108 items were deleted based on the experts' view) was performed in two steps including experimental step (with 31 respondents) and final step (with 248 respondents). Finally, after factor analysis (principal component analysis and varimax rotation), 89-item questionnaire were extracted with five subscales including: situation of personality cohesion, respect and preserving the situation, religion-opinion orientations, security and health, physiologic needs. To validate, Cronbach's coefficient alpha was used. Total alpha of scales was 0.997 and the alpha of subscales showed that internal consistency of items in all scales was significant. In sum, results show that extracted situations form Quran and designed questionnaire have full validity.

Keyword: stressful situations, quran, questionnaire, validating.

-
1. MA in Psychology, the University of Quran and Hadith, Qom, Iran hadiesmaeli740@gmail.com(Corresponding Author).
 2. Assistant Professor, Islamic Sciences and Culture Academy, Qom, Iran.
 3. MA in Psychology, the University of Quran and Hadith, Qom, Iran.

مقدمه

در جهان امروزی، استرس واقعیتهای انکارنشدنی در زندگی بشر است و به‌عنوان یکی از مهم‌ترین عوامل پیدایش بیماری‌ها شناخته می‌شود، به‌گونه‌ای که طبق برآورد کارشناسان سازمان بهداشت جهانی حدود ۶ درصد کل جمعیت جهان از بیماری‌های روانی رنج می‌برند و شروع ۸۰ درصد از بیماری‌های جسمی همراه با استرس است (اعظمی و آزادمرزآبادی، ۱۳۹۶).

استرس یا تنیدگی از کلمه لاتین «stringere» مشتق شده که به معنای در آغوش گرفتن، فشردن و بازفشاریدن است؛ رفتارهایی که می‌توانند با احساسات متضاد همراه باشند. برای مثال می‌توان کسی را در آغوش گرفت، اما در همین حال، وی را دچار اختناق کرد. فشردن یا زیر فشار قرار گرفتن به اختناق منتهی می‌شود و احساس درماندگی و اضطرابی را به‌وجود می‌آورد که قلب و روان را در برمی‌گیرد. بدین ترتیب، درماندگی یا استیصال^۱ نیز اصطلاح دیگری است که از «stringere» مشتق شده است و بیانگر احساس رهاشدگی، انزوا، ناتوانی و جز آن است که در یک موقعیت حاد (نیاز، خطر، رنج) در فرد ایجاد می‌شود (دادستان، ۱۳۸۷). در دیکشنری روان‌شناسی آکسفورد، استرس بدین گونه بیان شده است: فشار روانی و جسمی یا تنش ایجادشده توسط شرایط فیزیکی، احساسی، اجتماعی، یا شغلی و حوادث یا تجربیاتی که برای مدیریت یا تحمل دشوار است (کلمن^۲، ۲۰۰۳). از دیدگاه سلیه^۳ (۱۹۷۴) استرس پاسخ غیراختصاصی بدن به هر گونه فشاری است که به آن وارد می‌شود. ریچارد لازاروس^۴ (۱۹۸۹) استرس را حالتی از اضطراب می‌داند که وقتی حوادث و مسئولیت‌ها افزون‌بر آن مقداری است که انسان بتواند با آن کنار بیاید، تجربه می‌شود. بررسی بیشتر مفهوم استرس، نشان می‌دهد استرس روانی برای سه مفهوم در نظر گرفته شده است؛ در یک رویکرد، تمرکز بر محیط معطوف است و استرس به‌عنوان محرک توصیف شده است که شامل واقعه یا رشته‌ای از شرایط ویژه می‌شود. در دومین رویکرد، استرس به‌عنوان پاسخ در نظر گرفته می‌شود و تمرکز آن بر واکنش مردم به عوامل استرس است و در همین رویکرد است که فرسایش مطرح می‌شود. در رویکرد سوم، استرس را فرایندی

1. distress
2. Colman
3. Selye
4. Richard Lazarus

می‌دانند که در عین آنکه دربرگیرنده استرس‌زاهای و فرسایش‌زاهای است، اما بعد مهم دیگری را نیز می‌افزایند و آن رابطه میان فرد و محیط است، براساس این نظریه استرس تنها محرک یا پاسخ نیست، بلکه فرایندی است که می‌تواند از طریق راهکارهای رفتاری، شناختی، و احساسی به گونه‌ای فعال از تأثیرات آن بکاهد (ادوارد پ. سارافینو^۱، ۲۰۰۲، ترجمه میرزایی، ۱۳۹۲).

پژوهشگران در مورد موضوع استرس بر ابعاد و جنبه‌های بسیار مختلف آن تمرکز و توجه داشته‌اند. در قرن نوزدهم و بیستم محققان و پزشکان به این ایده عقیده داشتند که تنش و کشش جسمانی و روانی در نهایت امر می‌تواند به بیماری‌های فیزیکی و جسمانی منجر شود. از اولین نظریه‌پردازان و صاحب‌نظران در زمینه استرس می‌توان به والتر کانن^۲ (۱۹۳۱) اشاره کرد. کانن در اوایل قرن بیستم، فیزیولوژیست برجسته‌ای بود که اولین بار واکنش بدن را در برابر فشار روانی شرح داد و نخستین بار این واکنش را به‌عنوان واکنش جنگ یا گریز «Fight or flight response» تعریف کرد (اعظمی و آزاد مرزآبادی، ۱۳۹۶). بعدها هانس سلیه در پژوهشی که نقطه عطف محسوب می‌شود و تأثیر آن هنوز هم ادامه دارد اصطلاح «نشانگان عمومی تطابق»^۳ را مطرح کرد. این نشانگان مجموعه‌ای از پاسخ‌هاست که همه جانداران در پاسخ به فشار روانی از خود نشان می‌دهند (نولن و همکاران، ۲۰۰۳، ترجمه رفیعی، ۱۳۹۵). طبق تحقیق (پریرا-مورالس^۴ و همکاران، ۲۰۱۹) استرس موجب فعال شدن پاسخ استرس بیولوژیک و فعال شدن سیستم ایمنی، سیستم عصبی و غدد می‌شود. سیستم سمپاتیک فعال شده و اپی نفرین آزاد می‌شود و سیستم قلب و عروق را تحت تأثیر قرار می‌دهد. بالا رفتن فشار خون و ضربان قلب از پیامدهای شایع استرس است. در واقع، استرس ادراک شده به ناتوانی برای سازگاری با شرایط پرتنش در افراد مضطرب اشاره دارد که موجب ایجاد تهدید واقعی بر تعادل حیاتی روانی و جسمی بدن در افراد می‌شود (دیویس^۵ و همکاران، ۲۰۱۸).

براساس دیدگاه‌های نظری مختلف، الگوها و نظریه‌های متعددی برای استرس ارائه شده است. برخی از آن‌ها به محرک‌های محیطی تأکید می‌کنند. مقیاس هلمز و راهه^۶

1. Sarafino, Edward P
2. Cannon Walter
3. general adaptation syndrome
4. Pereira-Morales
5. Davis
6. Holmes & Rahe

(۱۹۶۷) مبنی بر اهمیت تغییرات و رویدادهای زندگی بر اساس همین الگو تعریف شده است (نزو و همکاران، ۲۰۰۳ به نقل از رضاخانی، ۱۳۹۰). برخی دیگر بر اساس الگوی پاسخ‌مدار طراحی شده‌اند، یعنی الگوهای پاسخ‌دهی فرد در رویارویی با رویداد استرس‌زا مورد توجه قرار می‌گیرند که مطالعات سلیه (۱۹۷۴) به این الگو اشاره دارد. دیدگاه عقلانی-عاطفی-رفتاری بر تفکرات غیرمنطقی تأکید دارد و معتقد است باور افراد درباره رویدادها به اندازه خود رویدادها استرس‌زا هستند (شفیع‌آبادی و ناصری، ۱۳۸۶). اگرچه تأکید وجودگراها بر ارتباط فرد با خود، دیگران و محیط است (کوری، ۲۰۰۵)، ترجمه شفیع‌آبادی و حسینی، (۱۳۸۵)، اما لازاروس و فولکمن استرس را نتیجه ارتباط فرد با محیط و ارزیابی وی از این ارتباط می‌دانند. ارزیابی افراد به وسیله برخی عوامل شخصی و موقعیتی تعیین می‌شود. بر اساس دیدگاه رفتاردرمانی، افراد تحت تأثیر شرایط فرهنگی-اجتماعی و یادگیری‌شان از محیط قرار دارند. آدلر نیز انسان را موجودی اجتماعی می‌داند و به عوامل و فشارهای اجتماعی تأکید دارد (شفیع‌آبادی و ناصری، ۱۳۸۶).

روان‌شناسان علاوه بر دیدگاه‌های نظری به عوامل و موقعیت‌های استرس‌زا نیز اشاره کرده‌اند. افراد با عوامل استرس‌زای متعددی مانند شرایط کاری ضعیف، شرایط سیاسی تحمل‌ناپذیر، مرگ، فشار زمان، نگرانی‌های مالی، جر و بحث‌های مداوم در فضای خانواده و کاری، تغییر در محیط، جدایی از خانواده و تغییر نوع نقش (رضاخانی و همکاران، ۱۳۸۷) عواملی مانند انتخاب رشته، یافتن هم‌اتاقی، انتخاب واحد، تغییر سبک زندگی، انتخاب شغل و ازدواج (سی و ارد، ۱۹۹۵) مواجه هستند. می‌توان عوامل (منابع) استرس‌زا را به چهار گروه اصلی عوامل فردی و شخصیتی، عوامل محیطی و گروهی، عوامل سازمانی و فراسازمانی تقسیم‌بندی کرد. در بسیاری از مطالعات که رابطه استرس با تیپ شخصیتی را می‌سنجد به عامل اول می‌پردازند. در عامل دوم عوامل محیطی مثل آلودگی‌ها، شلوغی و ازدحام و معماری شهری از یک طرف و روابط خانوادگی از طرف دیگر از اهمیت بیشتری برخوردارند، در عوامل فراسازمانی استرس‌ورهای شغلی و داخل سازمانی نقش مهمی دارند. در عوامل فراسازمانی وضعیت اقتصادی و فرهنگی دارای درجات اهمیت بیشتری هستند (هاتف و همکاران، ۱۳۹۴).

با مرور مطالعات صورت گرفته درباره استرس و عوامل و موقعیت‌های استرس‌زا در روان‌شناسی، به نظر می‌رسد توجه کافی به امور فرهنگی و دینی در این زمینه نشده

است. بنا بر گفته ناگتون^۱ (۱۹۹۷ به نقل از رضاخانی ۱۳۹۰) فرهنگ و جامعه می‌توانند در شکل‌دهی آنچه سبب درک رویدادهای استرس‌زا می‌شوند نقش داشته باشند. طی دهه‌های گذشته نظریه پردازان در زمینه‌های مختلف وجود دامنه گسترده‌ای از نیازهای معنوی انسان را مسلم دانسته‌اند. یونگ نیازهای معنوی انسان را به عنوان جنبه‌هایی از سلامت انسان در نظر می‌گیرد و می‌گوید: در طول ۳۰ سال گذشته افراد زیادی با ملیت‌های مختلف جهان، با من مشورت کرده‌اند. من از بیمارانی که در نیمه دوم عمر خود به سر می‌برند، یعنی از ۳۵ سالگی به بعد، حتی یک بیمار را ندیده‌ام که اساساً مشکلش نیاز به یک گرایش دینی از زندگی نباشد. به اعتقاد من آن‌ها به این دلیل گرفتار بیماری‌های روانی شده بودند که نیازهای معنوی‌شان ارضا نشده بود، تنها وقتی که به دین بازگشتند و نیازهای معنوی‌شان ارضا شد به طور کامل درمان شدند (وست^۲، ۲۰۰۰، ترجمه شهیدی و شیرافکن، ۱۳۸۳). اگرچه با گسترش بحث‌های روان‌شناسی دینی، موضوع استرس و عوامل آن و مقابله^۳ در منابع دینی مورد مطالعه روان‌شناسان قرار گرفته است (پارگامنت^۴، ۱۹۹۷)، اما علی‌رغم ظرفیت منابع اسلامی هنوز تحقیق قابل‌قبولی درباره موقعیت‌ها و منابع ایجاد استرس با تکیه بر منابع اسلامی انجام نشده است. بررسی‌ها نشان می‌دهد یک‌سری از موقعیت‌های استرس‌زای ذکر شده در روایات و قرآن صرفاً تجربه مؤمنان در موقعیت‌های خاص خودشان است و در تحقیقات مربوط به موقعیت‌های استرس‌زا نیامده است (اسماعیلی، ۱۳۹۹). نگرانی از تنزل موقعیت در پیشگاه الهی (اعراف: ۲۳)، سختی و چالش ارتباط با طرفداران سایر ادیان و منافقین (آل عمران: ۱۱۱، ۱۴۰) از جمله استرس‌های اختصاصی مؤمنان در قرآن است. بنابراین یافتن موقعیت‌های استرس‌زا در منابع اسلامی به‌ویژه قرآن کریم که مهم‌ترین و متقن‌ترین منبع مسلمان است می‌تواند یافته‌های روان‌شناسی در زمینه استرس را غنی‌تر سازد. در ارتباط با موقعیت‌ها و سایر جنبه‌های استرس، در منابع دینی پژوهش‌هایی انجام شده است. اعظمی و آزاد مرزآبادی (۱۳۹۶) تحقیقی درباره مبانی ایجاد استرس از دیدگاه اسلام انجام داده و به شاخص‌هایی چون رنج و سختی و نفاق، ظلم و ستم و موارد دیگر دست یافتند. عطاءالله (۱۳۹۲) و موسوی اصل و همکاران (۱۳۷۸) طی تحقیقی که درباره مقابله با

1. Naughton
2. West
3. coping
4. Pargament

استرس داشتند، به تعدادی موقعیت‌های استرس‌زای قرآنی نیز اشاره کرده‌اند. سیفی (۱۳۹۶) و فتحی (۱۳۹۱) پژوهشی با موضوع راهکارهای مقابله با فشار روانی و استرس از منظر قرآن کریم انجام داده‌اند. بسته آموزشی مهارت‌های مقابله با تنیدگی براساس الگوی اسلامی در زنان مطلقه (کیقبادی، ۱۳۹۷) و مداخله بازسازی دینی و بررسی اثربخشی آن بر سلامت روانی (پیشنمازی، ۱۳۹۵) نیز تدوین شده است.

به تبع کمبود تحقیق درباره موقعیت‌های استرس‌زا در منابع دینی، پرسش‌نامه معتبر و روا برای سنجش میزان استرس افراد براساس موقعیت‌های استرس‌زا در منابع دینی نیز هنوز تهیه نشده است. اگرچه برای سنجش فشارهای روانی ابزارهای مختلفی مانند پرسش‌نامه روانی هلمز و راهه^۱، پرسش‌نامه فشار روانی مارکهام^۲ و مانند این‌ها به کار رفته است، اما با توجه به عوامل زیست‌شناختی، روان‌شناختی-اجتماعی و فرهنگی نمی‌توان از این پرسش‌نامه‌ها با اطمینان کافی استفاده کرد، زیرا این ابزارها به دلیل منطبق نبودن با فرهنگ ایران (اسلامی) ممکن است به نتایج گمراه‌کننده و تصمیم‌گیری‌های نادرست منجر شود (رضاخانی، ۱۳۹۰). برای مثال در تحقیقی که درباره شدت واکنش‌های سوگ ناشی از فوت خویشاوندان درجه یک در ایران شده است، این نتیجه حاصل شده است که مرگ فرزند تنیدگی‌زاترین عامل است، در حالی که طبق یافته هلمز و راهه و پارکس مرگ همسر تنیدگی‌زاترین عامل است و این تفاوت یافته‌ها می‌تواند ناشی از اختلاف فرهنگی باشد (اسماعیل پور و همکاران، ۱۳۹۳). بنابراین برخورداری از پرسش‌نامه‌ای مطابق با شرایط فرهنگی ایران اسلامی، می‌تواند به مشاوران و روان‌شناسان بالینی در تشخیص و آگاهی از عوامل استرس‌زا، کاهش تأثیر مخرب آن‌ها و انتخاب راهبرد درمانی مناسب کمک کند.

در حال حاضر آزمون‌های متعددی در دست‌اند که افزون‌بر تدارک فهرست رویدادهای تنیدگی‌زا، پیامدهای کمی چنین رویدادهایی را بر افراد و گروه‌ها ارزش‌یابی می‌کند (هلمز و راهه، ۱۹۶۷؛ گاندرسن و راهه^۳، ۱۹۷۴ به نقل از دادستان، ۱۳۸۷). یک‌سری از پرسش‌نامه‌ها مثل مقیاس پیامد رویداد (RIES) که حالت فاعلی کنونی فرد را بعد از تجربه یک رویداد خاص می‌سنجد که می‌تواند درباره افرادی که دچار استرس پس از سانحه شده‌اند کاربرد داشته باشد (دادستان، ۱۳۸۷). پرسش‌نامه استرس هری^۴ (H.I.S) نیز

1. Holmes & Rahe
2. Markham
3. Gunderson & Rahe
4. Harry

از جمله پرسش‌نامه‌های پرکاربرد است که دارای ۶۶ گویه است. تحلیل عاملی صورت گرفته روی این پرسش‌نامه نشان می‌دهد از سه جهت و منبع، استرس افراد سنجیده می‌شود: (۱) منبع استرس در خانواده، (۲) منبع استرس در شغل، (۳) منبع استرس در مواجهه با عوامل قدرت اجتماعی (آدینه، ۱۳۹۴).

پرسش‌نامه دیگری جهت سنجش استرس توسط رضاخانی (۱۳۸۸) ساخته شده است که دارای ۶۱ پرسش است و پنج منبع استرس را مورد سنجش قرار می‌دهد. این منابع عبارت‌اند از: الف) روابط خانوادگی و بین‌فردی؛ ب) وضعیت شخصی؛ ج) وضعیت محیطی؛ د) وضعیت تحصیلی و وضعیت شغلی.

با بررسی پیشینه پرسش‌نامه مشخص می‌شود هنوز پرسش‌نامه مبتنی بر موقعیت‌های استرس‌زای موجود در منابع دینی به‌ویژه قرآن ساخته نشده است. لذا در این پژوهش بعد از کشف و کدگذاری و دسته‌بندی موقعیت‌های استرس‌زای قرآنی به سراغ ساخت پرسش‌نامه و ویژگی‌های روان‌سنجی آن خواهیم رفت و تلاش خواهد شد به سؤالات زیر پاسخ داده شود:

- موقعیت‌های استرس‌زا براساس قرآن کریم کدام‌اند؟

- موقعیت‌های استرس‌زا با تکیه بر آیات قرآن از چه میزان روایی محتوایی برخوردار است؟

- ویژگی‌های روان‌سنجی (روایی و اعتبار) پرسش‌نامه موقعیت‌های استرس‌زا

براساس آیات قرآن چگونه است؟

روش

در این تحقیق از دو روش تحلیل محتوا و پیمایشی استفاده شده است. هدف اول پژوهش حاضر، کشف و دسته‌بندی موقعیت‌های استرس‌زا در قرآن کریم است و جهت دستیابی به آن از روش تحلیل محتوا استفاده شده است. از روش تحلیل محتوا برای بررسی، توصیف، دسته‌بندی، مقایسه و تجزیه و تحلیل مفاهیم محتوای آشکار پیام‌های موجود در متون دینی مرتبط با موضوع به کار گرفته شده است (شریعتمداری، ۱۳۸۸). با توجه به اینکه ساخت پرسش‌نامه اولیه موقعیت‌های استرس‌زا نیز از اهداف این پژوهش است لازم است ارزیابی روایی و اعتبار آن به صورت میدانی باشد به همین دلیل روش تحقیق در این قسمت پژوهش، پیمایشی است.

جامعه آماری این پژوهش شامل تمام طلاب و دانشجویان حاضر در فضای مجازی هستند که در گروه‌ها و کانال‌های رسمی و مشخص عضویت دارند. گروه نمونه نیز گروه در دسترس است که از بین جامعه آماری انتخاب شده است. در این پژوهش از پرسش‌نامه محقق ساخته استفاده شد، این پرسش‌نامه در فرایند اجرای پژوهش ساخته شد و دارای ۹۹ گویه است (تعداد گویه‌هایی که توسط کارشناسان مورد تأیید قرار گرفت).

در جمع‌آوری داده‌های مربوط به موقعیت‌های استرس‌زای قرآنی، ابتدا تمام قرآن کریم مورد مطالعه قرار گرفت و آیاتی که مربوط به موقعیت‌های استرس‌زا بودند یادداشت برداری و کدگذاری و در ادامه با تحلیل و بررسی، در ۲۸ موقعیت مختلف دسته‌بندی شدند. در بررسی آیات قرآن، واحد تحلیل اختصاص به کلمات و تعابیر خاص مربوط به استرس و سختی نداشته، بلکه معیار مضمون آیات بود. متداول‌ترین واحدی که برای تحلیل متون در تحلیل محتوای کیفی استفاده می‌شود، مضمون است (و بر^۲، ۱۹۹۰ به نقل از حافظی، ۱۳۹۹). معروفی و یوسف‌زاده (۱۳۸۸) مضمون را چنین تعریف می‌کنند: منظور از مضامین معنای خاصی است که از یک جمله یا پاراگراف مستفاد می‌شود. یک جمله ممکن است چند مضمون داشته باشد و یا چند پاراگراف متن، ممکن است فقط یک مضمون داشته باشد. جهت اطمینان از نحوه انتخاب آیات و دوری از اعمال سلیقه شخصی در انتخاب آیات، قبل از جمع‌آوری آن‌ها، ابتدا یک سوره را که قبلاً آیات مدنظر از آن استخراج شده بودند، در اختیار دو کارشناس قرار دادیم و از آن‌ها درخواست کردیم آیات مربوط به استرس را یادداشت کنند. در انتها مشخص شد ۸۰ درصد از آیات یافت شده توسط آن‌ها با آیات استخراج شده توسط نگارنده مشترک بودند.

در بررسی میزان روایی محتوایی موقعیت‌های استرس‌زا از پنج کارشناس نظرخواهی و از آن‌ها درخواست شد تحت یک لیکرت ۴ درجه‌ای از بسیار کم تا بسیار زیاد نظر خود را در مورد میزان انطباق آیه و شناسه انتخاب شده را با موقعیت استرس مشخص کنند. طبق پیشنهاد لین (۱۹۸۶)، به نقل از پولیت و بک^۳، ۲۰۰۶) نمره شاخص روایی محتوا برای تک تک مؤلفه‌ها نباید کم‌تر از ۰/۷۹ باشد که در غیر این صورت مؤلفه مدنظر روایی لازم برای آن مفهوم را ندارد و باید حذف یا پس از بازنگری دوباره

1. theme
2. weber
3. Polit & Beck

روایی‌سنجی شود. با توجه به سنجش روایی محتوایی نظرات^۱، مشخص شد ۲۵ موقعیت از روایی لازم برخوردار بودند، زیرا شاخص روایی محتوایی آن‌ها بالای ۰/۷۹ بودند. پس از بررسی روایی محتوایی موقعیت‌های استخراج شده و ملاحظه نکات گفته شده توسط کارشناسان، ۱۰۸ گویه برای پرسش‌نامه طراحی شد. سپس گویه‌های ساخته شده در اختیار ۱۱ کارشناس متخصص در زمینه روان‌شناسی و روان‌سنجی قرار گرفت تا درباره درستی گویه‌ها اعمال نظر کنند. جهت بررسی روایی محتوایی گویه‌ها دو جدول تهیه شد که جدول اول در قالب لیکرت چهار درجه‌ای مناسب بودن و نبودن گویه‌ها (روایی محتوایی) را مورد ارزیابی قرار می‌داد و جدول دوم دارای لیکرت سه درجه‌ای بود که ضروری و غیرضروری بودن (نسبت روایی محتوا) گویه‌ها را ارزیابی می‌کرد. بعد از دریافت و محاسبه پاسخ کارشناسان در این مرحله ۹۹ گویه مورد تأیید قرار گرفت.

برای پیمایش مقدماتی، اطلاعات ۳۱ پرسش‌نامه تکمیل و سپس داده‌ها در نرم‌افزار اس.پی.اس.اس. وارد شد. بعد از تحلیل و بررسی آماری گویه‌ها، ابتدا گویه‌ها بر اساس انحراف استاندارد به ترتیب صعودی مرتب شدند، سپس گویه‌ای که انحراف استاندارد کمی داشت و مفهومش نیز مناسب نبود، حذف و اگر مفهومش مناسب بود با تغییر جمله‌بندی اصلاح شد (۸۷، ۸۳، ۵۸، ۴۸، ۴۳، ۲۵). پنج گویه به علت عدم هم‌بستگی کافی (کم‌تر از ۰/۳) با نمره کل (۴۷، ۳۹، ۲۳، ۱۵، ۴) و ۴ گویه به دلیل عدم هم‌بستگی با سایر گویه‌های یک موقعیت حذف شدند (۳۵، ۳۰، ۲۲، ۱۶). گویه شماره ۱۸ نیز به دلیل نزدیکی مفهوم به دیگر گویه‌ها و بی‌نیازی از آن حذف شد.

در نهایت پرسش‌نامه ۸۹ گویه‌ای جهت اجرا در بین جامعه پژوهش آماده شد. هر گویه دارای یک لیکرت ده درجه‌ای بود که شرکت کنندگان میزان استرس خودشان را با انتخاب شماره یک تا ده مشخص می‌کردند. شماره یک به معنای کم‌ترین میزان استرس و شماره ده به معنای بیشترین میزان استرس بود. بعد از کامل شدن ۲۸۴ پرسش‌نامه که قابل استفاده بود کار تحلیل عاملی آغاز شد و در پایان پرسش‌نامه ۵ عاملی با ۸۹ گویه به دست آمد. در این مرحله همه گویه‌ها دارای بار عاملی بالاتر از ۰/۳ بودند بنابراین همه گویه‌ها حفظ شدند.

یافته‌ها

در بخش اول یافته‌های پژوهش، محقق ابتدا جهت سنجش روایی محتوایی موقعیت‌های استرس‌زای یافت‌شده از قرآن، فرمی را در اختیار پنج کارشناس داده و از آن‌ها درخواست شد تا میزان انطباق هر یک از موقعیت‌ها را با مستندات ذکر کنند. با توجه به سنجش روایی محتوایی نظرات با شاخص روایی محتوا^۱ مشخص شد به جز سه موقعیت (۱۳، ۲۷، ۲۸)، مابقی موقعیت‌ها از روایی لازم برخوردار بودند، زیرا شاخص روایی آن‌ها از ۰/۷۹ بیشتر بود. شاخص روایی محتوایی هر موقعیت در جدول شماره ۱ زیر بیان شده است.

جدول ۱ بررسی روایی محتوایی موقعیت‌ها

شماره	موقعیت	شاخص روایی محتوایی	شماره	موقعیت	شاخص روایی محتوایی
۱	تهدید	۱	۱۵	خطر جانی	۱
۲	تکذیب	۱	۱۶	بدخواهی دیگران	۰/۸۰
۳	کفر و عدم هدایت	۰/۸۰	۱۷	خوف از جدایی زوجین	۰/۸۰
۴	مواجهه و جنگ با دشمن	۱	۱۸	تنازع در امور دینی	۰/۸۰
۵	لجاجت	۰/۸۰	۱۹	متهم شدن (به بدشگونی، سحر و...)	۰/۸۰
۶	آسیب و اذیت	۱	۲۰	متهم شدن اطرافیان به رذالت	۰/۸۰
۷	استهزاء	۱	۲۱	اعراض و رویگردانی مردم	۱
۸	بی‌اعتنایی به قرآن و وحی	۱	۲۲	احساس فریب‌خوردگی (مکر و خدعه)	۰/۸۰
۹	ایستادگی در برابر هوای نفس دیگران	۰/۸۰	۲۳	تأمین نشدن نیازهای زندگی	۱
۱۰	هجرت	۱	۲۴	مرگ‌اندیشی (تصور مرگ)	۱
۱۱	مجادله و محاجه	۰/۸۰	۲۵	احساس تنهایی (بی‌یاوری)	۱
۱۲	تحمیل عقاید	۰/۸۰	۲۶	اعلام حکم الهی (مطلع کردن دیگران از واقعیت‌های بسیار مهمی که بر آن باور ندارند)	۰/۸۰
۱۳	تحریف قرآن	۰/۴۰	۲۷	همسر ناسازگار	۰/۶۰
۱۴	ارتکاب خطا در حق دیگری	۱	۲۸	تردید و شک	۰/۴۰

در بخش مستندات موقعیت‌های فوق که لازم بود در اختیار کارشناسان قرار داده شود یک نمونه آیه و ترجمه آن به همراه توضیحی کوتاه ذکر شده بود تا براساس آن نظرات خود را درباره میزان انطباق اعلام کنند. جهت رعایت اختصار فقط نمونه آیات چند مورد از موقعیت‌های کشف‌شده در جدول ۲ آورده شده است.

جدول ۲ جدول سنجش روایی محتوایی موقعیت‌های استرس‌زا

شماره موقعیت	مستند
۱	تهدید قَالُوا لَئِن لَّمْ تَنْتَهِ يَا نُوحُ لَتَكُونَنَّ مِنَ الْمَرْجُومِينَ (شعرا: ۱۱۶) ترجمه: گفتند ای نوح اگر دست برداری قطعاً از [جمله] سنگسارشدگان خواهی بود.
۲	تکذیب فَذُنِّعْ لَهُمْ إِنَّهُ لَيَحْزَنُكَ الَّذِي يَقُولُونَ فَإِنَّهُمْ لَا يُكَذِّبُونَكَ وَلَكِنَّ الظَّالِمِينَ بآيَاتِ اللَّهِ يَجْحَدُونَ (انعام: ۳۳) ترجمه: به یقین می‌دانیم که آنچه می‌گویند تو را سخت غمگین می‌کند، درواقع آنان تو را تکذیب نمی‌کنند، ولی ستمکاران آیات خدا را انکار می‌کنند.
۳	کفر و عدم هدایت وَلَا يَحْزَنُكَ الَّذِينَ يُسَارِعُونَ فِي الْكُفْرِ إِنَّهُمْ لَنُضْرُوا اللَّهُ شَيْئًا يُرِيدُ اللَّهُ أَلَّا يَجْعَلَ لَهُمْ حِطًّا فِي الْآخِرَةِ وَلَهُمْ عَذَابٌ عَظِيمٌ (ال عمران: ۱۷۶) ترجمه: و کسانی که در کفر می‌کوشند تو را اندوهگین نسازند که آنان هرگز به خدا هیچ زبانی نمی‌رسانند خداوند می‌خواهد در آخرت برای آنان بهره‌ای قرار ندهد و برای ایشان عذابی بزرگ است.

پس از بیان موقعیت‌های استرس‌زای قرآنی در ادامه به مباحث آماری که اعتبار و روایی این پرسش‌نامه را می‌سنجد اشاره می‌شود. از آنجایی که در ساخت گویه، جمله‌بندی سؤال از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است و اگر مناسب نباشد هر فرد برداشت متفاوتی را از سؤال خواهد داشت بنابراین در طراحی گویه‌ها به مختصر و مفید بودن آن، مراعات ملاحظات عامه در سؤالات، پرهیز از سؤالات جهت‌دار و کلی نبودن گویه توجه شد.

آلفای کرونباخ پرسش‌نامه که جهت برآورد اعتبار آن محاسبه شد نتیجه ۰/۹۷۷ حاصل شد. برای برآورد اعتبار پرسش‌نامه آلفای کرونباخ دو نیمه پرسش‌نامه نیز بررسی شد و هم‌بستگی بین آن‌ها به دست آمد. ضریب اسپیرمن-براون و ضریب دو نیمه‌سازی گاتمن نیز به دست آمد. نتیجه این دو در جدول شماره ۳ منعکس شده است.

با توجه به نتایج آمده در جدول شماره ۳ همسانی درونی مقیاس موقعیت‌های استرس‌زا، مطلوب و در سطح بالایی قرار دارد.

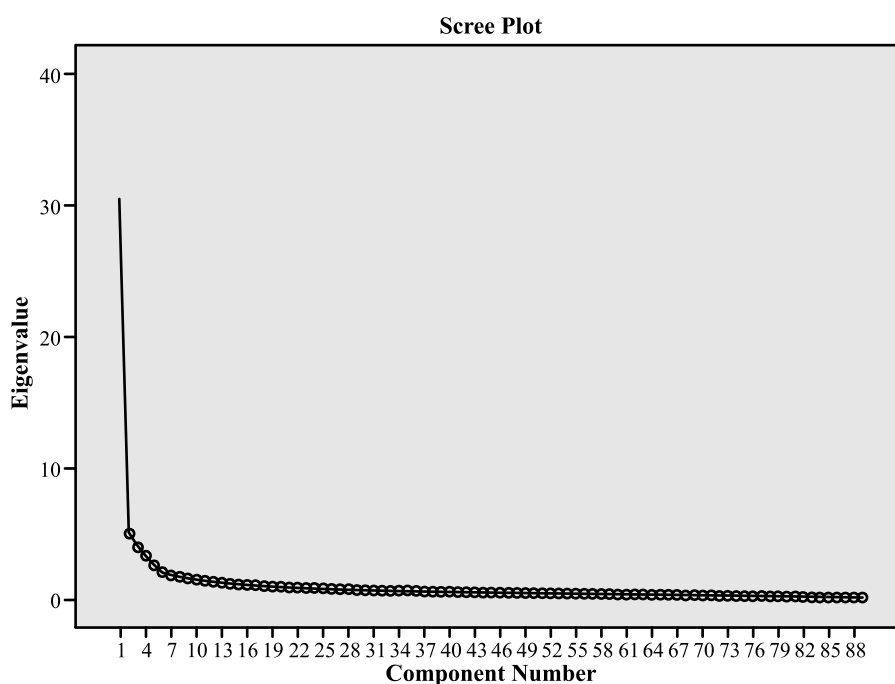
جدول ۳ داده‌های اعتبار پرسش‌نامه موقعیت‌های استرس‌زا در مرحله نهایی

۰/۹۵	مقدار	نیمه اول	آلفای کرونباخ
۴۵	تعداد گویه‌ها		
۰/۹۶	مقدار	نیمه دوم	آلفای کرونباخ
۴۴	تعداد گویه‌ها		
۸۹	مجموع گویه‌ها		
۰/۸۵	هم‌بستگی بین دو فرم		
۰/۹۲	تساوی تعداد گویه‌ها	ضریب اسپیرمن-براون	
۰/۹۲	عدم تساوی تعداد گویه‌ها		
۰/۹۲	ضریب دو نیمه‌سازی گاتمن		

بررسی پیش‌فرض‌های تحلیل عاملی نشان داد که هم شاخص کفایت نمونه‌برداری در وضعیت مطلوبی قرار دارد و هم شرط کرویت برقرار است. برای سنجش کفایت نمونه از روش نمونه‌برداری کایز-مایر-آلکین (KMO) استفاده شد. براساس این روش، فرض صفر به معنای این است که نمونه‌های گرفته‌شده، دارای کفایت لازم نیستند. درمقابل، فرض یک نشانگر این است که نمونه‌های گرفته‌شده، برای تحلیل عاملی متغیرهای موردنظر دارای کفایت لازم هستند. با محاسبه شاخص کفایت نمونه‌برداری KMO عدد ۰/۹۳ حاصل شد که نشان از کفایت بسیار مطلوب بود. از جمله پیش‌شرط‌های تحلیل عاملی، صفر نبودن ماتریس هم‌بستگی است. برای بررسی ماتریس هم‌بستگی از آزمون کرویت بارتلت استفاده شد و نتایج به این صورت درآمد: $\chi^2(58) = 18239$ ، درجه آزادی ۳۹۱۶ و معناداری ۰/۰۰۱. با توجه به داده‌ها، معنادار بودن مجذور کای بارتلت نشان می‌دهد که ماتریس هم‌بستگی، از ماتریس واحد فاصله دارد و هم‌بستگی بین متغیرها قابل توجه است. همه این موارد انجام تحلیل عاملی را بر روی ماتریس هم‌بستگی سؤال‌ها توجیه می‌کنند.

تحلیل عاملی اولیه که به روش مؤلفه‌های اصلی و با هدف برآورد تعداد عامل‌ها انجام پذیرفت نشان داد که ۲۰ عامل نخست مقدار ویژه بالاتر از یک دارند. از آنجا که مقدار ویژه بالاتر از یک، معیاری بیش برآوردکننده است (هومن، ۱۳۸۵) و همچنین درصد

واریانس تبیین شده در این حالت برای بسیاری از مؤلفه‌ها بسیار ناچیز است. بنابراین استفاده از معیار بهتر که همان توجه به شیب تغییرات مقادیر ویژه است که توسط نمودار سنگ‌ریزه‌ای^۱ قابل مشاهده است ترجیح می‌یابد (نمودار ۱).



نمودار ۱ نمودار سنگ‌ریزه برای تعیین تعداد عامل‌ها

همانطور که در نمودار ۱ ملاحظه می‌شود منحنی سنگ‌ریزه‌ای از عامل پنجم شکل هموار پیدا می‌کند. از این رو براساس این نمودار ۵ عامل برای تبیین داده‌ها پیشنهاد می‌شود. در کوشش‌های بعدی تحلیل عاملی با تعدادهای عامل‌های مختلف، روش‌های گوناگون استخراج و چرخش عوامل تکرار شد و بهترین نتیجه از لحاظ دستیابی به ساختار ساده و درصد واریانس تبیین شده قابل قبول، مربوط به همان راه حل ۵ عاملی، به شیوه‌های مؤلفه‌های اصلی و چرخش واریماکس بود، که ۵۰/۴ درصد واریانس نمرات کل پرسش‌نامه را پیش‌بینی می‌کند (جدول ۴).

جدول ۴ مقدار ویژه و واریانس عامل‌های پنج‌گانه

عامل‌ها	پیش از چرخش		پس از چرخش		مقدار ویژه	مقدار واریانس
	درصد واریانس	درصد	درصد واریانس	درصد		
۱	۳۰,۳۷	۳۴,۱۲	۳۴,۱۲	۱۱,۵۵	۱۲,۹۸	۱۲,۹۸
۲	۴,۹۰	۵,۵۱	۳۹,۶۴	۱۱,۱۲	۱۲,۵۰	۲۵,۴۹
۳	۳,۸۷	۴,۳۵	۴۳,۹۹	۹,۴۹	۱۰,۶۷	۳۶,۱۵
۴	۳,۲۷	۳,۶۷	۴۷,۶۷	۷,۸۲	۸,۷۹	۴۴,۹۵
۵	۲,۵۰	۲,۸۱	۵۰,۴۸	۴,۹۱	۵,۵۲	۵۰,۴۸

در ادامه جدول مربوط به ماتریس عوامل بعد از چرخش نشان داده می‌شود (جدول ۴).

جدول ۴ ماتریس عوامل بعد از چرخش

سوال	عامل اول		عامل دوم		عامل سوم		عامل چهارم		عامل پنجم	
	بار عاملی	سوال	بار عاملی	سوال	بار عاملی	سوال	بار عاملی	سوال	بار عاملی	سوال
۱	۰/۶۱	۲۳	۰/۳۲	۳	۰/۳۵	۲	۰/۵۱	۹	۰/۳۰	۹
۴	۰/۴۷	۳۵	۰/۵۳	۱۹	۰/۶۹	۵	۰/۴۴	۱۵	۰/۶۶	۱۵
۶	۰/۴۶	۳۹	۰/۴۸	۲۲	۰/۶۶	۸	۰/۳۷	۳۴	۰/۳۵	۳۴
۷	۰/۶۰	۴۲	۰/۴۸	۲۵	۰/۵۱	۱۱	۰/۳۰	۴۴	۰/۷۸	۴۴
۱۰	۰/۷۱	۴۳	۰/۵۶	۲۷	۰/۶۵	۱۶	۰/۴۱	۴۹	۰/۷۶	۴۹
۱۲	۰/۷۰	۴۵	۰/۴۸	۲۸	۰/۳۲	۱۸	۰/۳۰	۶۶	۰/۷۷	۶۶
۱۳	۰/۶۹	۵۳	۰/۴۸	۲۹	۰/۶۹	۲۴	۰/۵۶	۷۱	۰/۶۹	۷۱
۱۴	۰/۴۸	۵۸	۰/۵۱	۳۱	۰/۶۴	۳۰	۰/۳۶			
۱۷	۰/۴۴	۶۱	۰/۵۲	۳۷	۰/۴۳	۳۲	۰/۶۰			
۲۰	۰/۵۰	۶۴	۰/۴۸	۴۰	۰/۵۰	۴۷	۰/۶۶			
۲۱	۰/۶۵	۶۸	۰/۳۹	۴۶	۰/۶۸	۵۴	۰/۵۴			
۲۶	۰/۵۵	۶۹	۰/۴۴	۴۸	۰/۶۰	۵۵	۰/۵۹			
۳۳	۰/۵۴	۷۲	۰/۵۶	۵۲	۰/۴۴	۶۷	۰/۶۰			
۳۶	۰/۶۵	۷۵	۰/۶۵	۵۶	۰/۷۲	۷۴	۰/۵۳			
۳۸	۰/۴۸	۷۶	۰/۴۹	۵۹	۰/۵۵	۷۷	۰/۵۴			
۴۱	۰/۵۱	۷۸	۰/۵۷	۶۰	۰/۶۸	۸۱	۰/۵۴			

ادامه جدول ۴

عامل اول		عامل دوم		عامل سوم		عامل چهارم		عامل پنجم	
سوال	بار عاملی	سوال	بار عاملی	سوال	بار عاملی	سوال	بار عاملی	سوال	بار عاملی
۵۰	۰/۵۳	۷۹	۰/۵۳	۶۲	۰/۵۸	۸۳	۰/۶۰		
۵۱	۰/۴۹	۸۰	۰/۵۲	۶۳	۰/۶۰	۸۷	۰/۶۹		
۵۷	۰/۵۱	۸۲	۰/۶۰	۶۵	۰/۳۸				
		۸۴	۰/۵۷	۷۰	۰/۶۱				
		۸۵	۰/۴۹	۷۳	۰/۴۵				
		۸۶	۰/۴۶						
		۸۸	۰/۴۷						
		۸۹	۰/۶۰						

پس از تحلیل عامل‌ها پنج عامل در قالب ۸۹ گویه استخراج شد. با بررسی گویه‌ها و مشورت با یکی از متخصصان روان‌سنجی نام‌های زیر برای عامل‌ها انتخاب شد:

۱. موقعیت انسجام شخصیتی: این عامل ۱۸ گویه را پوشش می‌دهد. آلفای کرونباخ این عامل ۰/۹۳ است و ۱۲/۹۸ درصد واریانس کل را تبیین می‌کند. منظور از موقعیت انسجام شخصیتی یعنی موقعیتی که انسان در صورت قرار گرفتن در آن موقعیت، ممکن است انسجام شخصیتی‌اش به خطر افتاده و دچار آشفتگی شود. این موقعیت ناظر به مواقعی است که انسان مورد اتهام و تمسخر قرار گرفته و تصور می‌کند شخصیت واقعی او مورد هجمه قرار گرفته است.

۲. موقعیت احترام و حفظ موقعیت: این عامل ۲۴ گویه را پوشش می‌دهد. آلفای کرونباخ این عامل ۰/۹۴ است و ۱۲/۵۰ درصد واریانس کل را تبیین می‌کند. منظور از این عامل، موقعیت‌هایی است که نیاز به احترام و داشتن جایگاه و موقعیت شخص، به خطر افتاده است. در این حالت شخص خود را تنها می‌بیند و نیاز به هجرت و نقل مکان دارد تا بتواند با تغییر محیط و شرایط، جایگاه و موقعیت خود را بیابد.

۳. موقعیت جهت‌گیری‌های دینی-عقیدتی: این عامل ۲۱ گویه را پوشش می‌دهد. آلفای کرونباخ این عامل ۰/۹۲ است و ۱۰/۶۷ درصد واریانس کل را تبیین می‌کند. مراد از این عامل، شرایطی است که شخص استرس‌هایی به‌خاطر وقوع رویدادهای ضد دینی و اعتقادی تجربه می‌کند. به بیان دیگر وقتی شخص دارای اعتقاد خاصی است رخدادهایی

که برخلاف عقایدش رخ می‌دهد او را دچار تنش و آشفتگی می‌کند. برای مثال گسترش دین‌گریزی و ایجاد تنش‌های دینی و فرقه‌ای نمونه‌ای از این قسم موقعیت‌ها هستند.

۴. موقعیت امنیت و سلامتی: این عامل ۱۸ گویه را پوشش می‌دهد. آلفای کرونباخ این عامل ۰/۹۱ است و ۸,۷۹ درصد واریانس کل را تبیین می‌کند. منظور از این عامل، موقعیت‌هایی است که امنیت انسان و سلامتی انسان به خطر افتاده و دچار استرس می‌شود. حضور و حمله دشمن و همچنین نگرانی از مرگ و بیماری در ضمن همین عامل قرار می‌گیرند.

۵. موقعیت نیازهای فیزیولوژیک: این عامل ۷ گویه را پوشش می‌دهد. آلفای کرونباخ این عامل ۰/۸۶ است و ۵,۵۲ درصد واریانس کل را تبیین می‌کند. در این عامل، شخص به دلیل تأمین نشدن نیازهای فیزیولوژیک و مشکلات اقتصادی دچار تنش می‌شود. هنگامی که شخص درآمد کافی نداشته باشد و خوراک و پوشاک او تأمین نشود ممکن است فشار روانی طاقت‌فرسایی تجربه کند.

در ادامه جدول مربوط به گویه‌های هر عامل و همچنین آلفای کرونباخ آن‌ها منعکس می‌شود (جدول ۵).

جدول ۵ جدول عوامل پنج‌گانه و گویه‌های هر عامل

عامل اول: موقعیت انسجام شخصیتی (۱۹ گویه)	عامل دوم: موقعیت احترام و حفظ موقعیت (۲۴ گویه)
آلفای کرونباخ: ۰/۹۳	آلفای کرونباخ: ۰/۹۴
گویه‌ها	گویه‌ها
وقتی عده‌ای مرا دروغگو بخوانند.	وقتی مقبولیتم نزد مردم کم‌رنگ شود.
وقتی در جمعی مورد تمسخر واقع شوم.	وقتی مطلع شوم عده‌ای از همکاران علیه من توطئه کرده‌اند.
وقتی کسی به صورت غیرمنطقی نظراتم را رد کند.	وقتی به ملاحظه ارزش‌هایی که دارم محل زندگی خود را تغییر دهم.
وقتی دوستم بر کار غیرمفیدی که تمایل به انجام آن ندارم پافشاری کند.	وقتی برا خارج شدن از سلطه ظالمان مجبور به هجرت شوم.
وقتی که بدون دلیل مانع استفاده‌ام از یک سری مزایا شوند.	وقتی عده‌ای به خاطر آسیب دیدن من خوشحالی کنند.
وقتی کسی با وجود درست بودن حرفم، زیر بار آن نرود.	وقتی یک غیرمسلمان مرا متهم به تعصب و جمود فکری می‌کند.

ادامه جدول ۵

وقتی با سخنان نیش‌دار و کنایه‌آمیز با من صحبت شود.	وقتی احساس کنم موفقیت من در کار و تحصیل، عده‌ای را عصبی و خشمگین می‌کند.
وقتی انتظار و خواسته‌آشنایان مبنی بر رسیدگی ویژه به درخواست آنان در محل کارم را برآورده نمی‌کنم.	وقتی دوستانم را نهی از منکر کنم ولی آن‌ها ناراحت شده و رفاقت را قطع کنند.
وقتی به خاطر اعتقاد، مورد تمسخر قرار بگیرم.	وقتی به خاطر نمره بد از چشم معلم (یا استاد) بیفتم.
وقتی برای اثبات حرف خود، درگیر بحث‌های بی‌نتیجه شوم.	وقتی متوجه شوم برخی از دوستانم، در باطنشان بدخواه من هستند.
وقتی کسی عیب مرا با تمسخر به من اعلام کند.	وقتی در صدد یاری گروهی باشم ولی آن‌ها از من روی گردانند.
وقتی کسی با من بحث و جدل کند.	وقتی متوجه بشم دیگران مرا فریب می‌دهند.
وقتی به خاطر یک سوء تفاهم، بین همکاران (یا دوستانم) متهم به کذب‌گویی شوم.	وقتی عده‌ای برای پیش‌برد اهداف ناسالمشان اصرار دارند با آن‌ها همکاری کنم.
وقتی کسی را به کار نیک دعوت کنم، ولی او مرا متهم به بی‌عقلی کند.	وقتی بخواهم مسئله مهمی را به فرزندم (یا نزدیکانم) اعلام کنم، ولی میدانم جدی نخواهد گرفت.
وقتی کسی به من بخندد و من احساس کنم مسخره‌ام کرده است.	وقتی احساس کنم دشمنانم زیاد هستند.
وقتی که حس کنم دیگران حرف‌های مرا باور ندارند.	وقتی مشخص شود که در معامله مرا فریب داده بودند.
وقتی دغدغه راهنمایی دیگران را داشته باشم، ولی از طرف آن‌ها مدام متهم به سحر و بدشگونی بشوم.	وقتی کسی که برایش دلسوزی می‌کنم، به من بی‌توجهی کند.
وقتی کسی مرا متهم به دیوانگی و سفاهت بکند.	وقتی احساس تنهایی کنم.
وقتی در محل تحصیلم به خاطر کسب نمره پایین، مورد مذمت قرار بگیرم.	وقتی سوار تاکسی شوم و چون بعد از من مسافری پیدا نشود، راننده مرا متهم به بدشگونی کند.
	وقتی بخواهم حقیقت مهمی را به دیگران منتقل کنم.
	وقتی احساس کنم کسی در کنارم نیست که پشتیبان من باشد.
	وقتی فرزندم به تلاشی که برای تربیت و یادگیری او می‌کنم، توجهی نکند.

<p>وقتی خانواده‌ام مثل قبل، چندان مرا قبول نداشته باشند.</p> <p>وقتی بخواهم واقعی‌تر را اعلام کنم که می‌دانم دیگران بدان بی‌اعتنایی خواهند کرد.</p>	<p>عوامل سوم: موقعیت جهت‌گیری‌های دینی-عقیدتی (۲۱ گویه)</p> <p>آلفای کرونباخ: ۰/۹۲</p>
<p>عامل چهارم: موقعیت امنیت و سلامتی (۱۸ گویه)</p> <p>آلفای کرونباخ: ۰/۹۱</p>	<p>عوامل سوم: موقعیت جهت‌گیری‌های دینی-عقیدتی (۲۱ گویه)</p> <p>آلفای کرونباخ: ۰/۹۲</p>
<p>گویه‌ها</p>	<p>گویه‌ها</p>
<p>وقتی گروهی قصد آسیب رساندن به خانواده‌ام را داشته باشند.</p>	<p>وقتی احساس می‌کنم عده‌ای از مردم نسبت به دین و معنویت روی گردان شده‌اند.</p>
<p>وقتی به مقابله و رویارویی با دشمن یا مخالفم فراخوانده شوم.</p>	<p>وقتی مسلمانان در تخریب یکدیگر دریغ نمی‌کنند.</p>
<p>وقتی نیروهای دشمن به شهر ما حمله کنند.</p>	<p>وقتی بین شیعه و سنی نزاع به وجود بیاید.</p>
<p>وقتی مرا تهدید می‌کنند که بلایی بر سر من خواهند آورد.</p>	<p>وقتی احساس می‌کنم روحیهٔ حقیقت‌ستیزی در بین مردم گسترش یافته است.</p>
<p>وقتی عده‌ای مرا کتک بزنند.</p>	<p>وقتی تصور می‌کنم اعمال ناپسندم مرا از چشم خدا می‌اندازد.</p>
<p>وقتی یکی از اعضای خانواده‌ام به بیماری مبتلا شود.</p>	<p>وقتی بینم فرزندم برخلاف توصیه‌هایم به مسیر انحراف متمایل شود.</p>
<p>وقتی کسی تهدید می‌کند زندگی مرا خراب خواهد کرد.</p>	<p>وقتی کسی به جای بهره بردن از قرآن، نسبت به آن بی‌احترامی کند.</p>
<p>وقتی در میدان نبرد (منطقهٔ جنگی) با دشمن روبه‌رو شوم.</p>	<p>وقتی احساس کنم خانواده‌ام انتظار دارند از جهت اعتقادی مثل آن‌ها باشم.</p>
<p>وقتی امنیت شغلی‌ام از سوی کارفرما تهدید شود.</p>	<p>وقتی مرتکب اشتباهی در حق دیگران شوم.</p>
<p>وقتی سرنشین هواپیمایی باشم که در آسمان دچار نقص فنی شود.</p>	<p>وقتی به خاطر راهنمایی نادرست من، کسی شکست بخورد.</p>
<p>وقتی در موقعیت مرگ قرار بگیرم.</p>	<p>وقتی در جلسهٔ بحثی که همراه با غرض‌های ناسالم است، حضور داشته باشم.</p>
<p>وقتی به حالات شخص محتضر (در حال مرگ) فکر می‌کنم.</p>	<p>وقتی یکی از نزدیکانم از همسرش جدا می‌شود (طلاق می‌گیرد)</p>
<p>وقتی مبتلا به مرض یا نقص در عضوی شوم.</p>	<p>وقتی شاهد بی‌توجهی برخی نسبت به ارزش‌های آسمانی باشم.</p>
<p>وقتی تصور می‌کنم یک روز خواهم مُرد.</p>	<p>وقتی رفتار ناخوشایندی با دیگران داشته باشم.</p>

ادامه جدول ۵

وقتی تصور می‌کنم مرگ یعنی جدایی همیشگی از خانواده‌ام.	وقتی به خاطر حفظ جایگاه و آبرویم، مجبور شوم از ابراز عقیده‌ام خودداری کنم.
وقتی ضرورت پیدا کند در جنگ، دشمن را به قتل برسانم.	وقتی به دوستانم بی‌احترامی شود.
وقتی تصور می‌کنم روزی از چیزهایی که به آن‌ها وابسته‌ام جدا خواهم شد.	وقتی گروهی از مسلمانان با تمسک به چند حدیث، همدیگر را تکفیر می‌کنند.
وقتی در جایی احساس کنم امنیت جانی ندارم.	وقتی مطلع می‌شوم آمار طلاق افزایش یافته است.
عامل پنجم: موقعیت نیازهای فیزیولوژیک (۷ گویه) آلفای کرونباخ: ۰/۸۶	وقتی به وقوع زلزله و سیل و ویرانی بعد از آن فکر می‌کنم.
گویه‌ها	وقتی به نزدیکان و طرفداران من توهین و جسارت شود.
وقتی یک‌باره به مشکل مالی جدی دچار شوم.	وقتی به وقوع زلزله و سیل و ویرانی بعد از آن فکر می‌کنم.
وقتی خوراک و پوشاک زندگی، به سختی تأمین شود.	
وقتی پول برای خرید وسیله مورد نیاز نداشته باشم.	
وقتی دشمنان با ابزار تحریم، مرا تهدید کنند.	
وقتی با پیشنهادها و سوسه‌انگیز مواجه شوم.	
وقتی خود و خانواده‌ام در فشار اقتصادی باشیم.	
وقتی هزینه‌های اولیه زندگی‌ام تأمین نشود.	

بحث و نتیجه‌گیری

هدف این پژوهش کشف موقعیت‌های استرس‌زا براساس قرآن و ساخت و اعتباریابی پرسش‌نامه آن بود. در بررسی موقعیت‌های استرس‌زا ۲۵ موقعیت ارائه شد که مورد تأیید کارشناسان قرار گرفت. از سوی دیگر نتایج سنجش روایی محتوا نشان داد که این پرسش‌نامه، روایی لازم برای سنجش میزان استرس در موقعیت‌های مختلف، مطابق با آنچه از موقعیت‌های استرس‌زای قرآنی برداشت شده، داراست. اعتبار پرسش‌نامه نیز با روش همسانی درونی، با ضریب آلفای کرونباخ و روش دونیمه‌سازی مورد محاسبه قرار گرفت. نتایج فوق نشان داد که پرسش‌نامه از اعتبار بالایی برخوردار است.

با توجه به این پرسش‌نامه می‌توان میزان استرس افراد در موقعیت‌های ذکر شده را سنجید و همچنین مطلع شد که شخص بیشتر در کدام موقعیت‌ها درگیر استرس‌های روانی است. این پرسش‌نامه دارای ۵ عامل است که عبارت‌اند از: ۱) موقعیت انسجام شخصیتی؛ ۲) موقعیت احترام و حفظ موقعیت؛ ۳) موقعیت جهت‌گیری‌های دینی-عقیدتی؛ ۴) موقعیت امنیت و سلامتی؛ ۵) موقعیت نیازهای فیزیولوژیک. با بررسی موقعیت‌های پنج‌گانه استرس، روشن می‌شود انسان‌ها قادر نیستند از موقعیت‌های استرس به صورت کامل پرهیز کنند، زیرا بخش قابل توجهی از آن‌ها مربوط به فشارهای محیطی و روابط بین فردی و محدودیت امکانات و حتی محدودیت این نظام هستی است. موقعیت اول ناظر به جایی است که دیگران با رفتار و ادبیات نامناسب خود انسجام شخصیتی شخص را به هم می‌زنند. موقعیت دوم مربوط به جایی است که شخص احساس می‌کند در محیطی قرار گرفته است که جایگاه او در خطر است و دچار تنهایی شده است و حتی تغییر مکان را که دارای سختی‌های فراوانی است بر حضور در آن موقعیت استرس‌زا ترجیح می‌دهد. طبق نظریه مزلو انسان‌ها نیاز دارند که دیگران به شکل مقام، تأیید، یا موفقیت اجتماعی برای آن‌ها احترام قائل باشند (شولتز^۱، ۱۳۹۶). هنگامی که این نیاز به درستی برآورده نمی‌شود زمینه‌ساز تجربه فشار روانی و استرس می‌شود. موقعیت سوم نشان می‌دهد هنگامی که شرایط محیطی و رویدادهای بیرونی با جهت‌گیری دینی و عقیدتی و ایدئولوژی فرد سازگاری نداشته باشد می‌تواند زمینه استرس را فراهم کند. این موقعیت می‌تواند بازگشت به نیازهای معنوی انسان داشته باشد. طی دهه‌های گذشته، نظریه پردازان در زمینه‌های مختلف وجود دامنه گسترده‌ای از نیازهای معنوی انسان را مسلم دانسته‌اند. یونگ نیازهای معنوی را به عنوان جنبه‌هایی از سلامت انسان در نظر گرفته است (شجاعی، ۱۳۸۶). موقعیت چهارم در ارتباط با امنیت و سلامتی است که ممکن است هر فردی را مبتلا به استرس کند و می‌توان ادعا کرد هیچ انسانی از قرارگیری در این موقعیت در امان نیست. موقعیت آخر ناظر به نیازهای فیزیولوژیک انسان است که مشکلات اقتصادی می‌تواند از عوامل مهم جهت تجربه این نوع از استرس باشد. به اعتقاد مزلو ناکامی در ارضا کردن نیاز پایین‌تر که شامل نیاز به امنیت (موقعیت چهارم) و فیزیولوژیک می‌شود موجب بحران می‌شود (شولتز، ۱۳۹۶). هنری موری نیز نیازهای فیزیولوژیک و آسیب‌گریزی را که مربوط به امنیت

می‌شود جزو نیازهای نخستین انسان می‌دانست که ناشی از حالت‌های درونی بدن ناشی می‌شوند (همان).

عوامل یافت‌شده می‌تواند با نظام‌های ارزشی آلپورت در ارتباط باشد. آلپورت شش نظام ارزشی اساسی را تعیین می‌کند، به عقیده وی تمام انسان‌های دنیا از این شش نظام استفاده می‌کنند و هیچ انسانی از این شش نظام خارج نیست. این نظام‌ها عبارت‌اند از: ارزش‌های نظری، ارزش‌های سیاسی، ارزش‌های زیبایی‌شناختی، ارزش‌های اقتصادی، ارزش‌های اجتماعی، ارزش‌های دینی (میردريکوندي، ۱۳۸۲). با توجه به نظام‌های ارزشی ذکر شده به نظر می‌رسد عامل «موقعیت احترام و حفظ موقعیت» با نظام ارزشی اجتماعی، عامل «نیازهای فیزیولوژیک» با نظام ارزشی اقتصادی، و «جهت‌گیری دینی-عقیدتی» با نظام ارزشی دینی در ارتباط هستند. بنابراین در صورتی که نظام‌های ارزشی فرد متزلزل شده و از طرف دیگران مورد تهدید قرار بگیرد می‌تواند زمینه‌ساز ایجاد استرس و فشار روانی باشد.

عوامل تعیین‌شده در پرسش‌نامه حاضر، با منابع استرسی که سایر پرسش‌نامه‌ها از جمله پرسش‌نامه هری، هلمز و راهه و رضاخانی می‌سنجند اشتراکاتی به‌ویژه در سنجش استرس‌های محیطی و شخصی و فیزیولوژیکی دارند، اما تمایز عمده آن است که عوامل و منابع ذکر شده در پرسش‌نامه حاضر کلی‌تر است و شمول بیشتری دارد و عاری از دسته‌بندی مصداقی و محیطی است. عوامل این تحقیق براساس تفاوت محیطی تعیین نشده و بیشتر درباره ارزیابی فرد از رویدادهای بیرونی است، اما عوامل ذکر شده در سایر پرسش‌نامه‌ها بیشتر تقسیم‌بندی براساس محیط‌های مختلف و مصداقی است. اگرچه موقعیت‌ها و منابع استرس مطرح‌شده در مقیاس‌های مختلف در مواردی خارج از پنج عامل موجود در این تحقیق هستند، اما می‌توان با تحلیلی اکثر آن‌ها را به عوامل کشف‌شده ارجاع داد. برای مثال استرس‌های شغلی و سازمانی اگرچه در ظاهر مربوط به شغل و سازمان است، ولی عمده دلیلی که موجب تجربه استرس در کارکنان می‌شود رهبری مستبدانه مدیران و عدم رعایت شأن و جایگاه کارکنان (ساعتچی، ۱۳۹۸) و همچنین روابط معیوبی است که کارکنان با یکدیگر دارند. این عوامل می‌تواند بازگشت به موقعیت دوم یعنی موقعیت احترام و حفظ موقعیت و موقعیت اول که انسجام شخصیتی است داشته باشد. تعدد موقعیت‌ها و عوامل ایجادکننده استرس نشان می‌دهد افراد می‌توانند از جنبه‌های مختلفی دچار فشارهای روانی شوند و کشف و شناخت آن‌ها موجب می‌شود نوع مردم یا درمانگران در انتخاب راه‌های مناسب برای مقابله با آن‌ها موفق عمل کنند.

محدودیت‌ها و پیشنهادات

در این پژوهش جهت بررسی موقعیت‌های استرس‌زا به احادیث و روایات مراجعه نشد و منبع صرفاً قرآن کریم بوده است. شاید با بررسی منابع روایی بتوان به نکات بیشتر دست پیدا کرد. جامعه آماری این پژوهش محدود به طلاب و دانشجویان بود، از این رو برای تعمیم نتیجه این پژوهش باید احتیاط کافی ملاحظه شود و پرسش‌نامه حاضر در جامعه‌های آماری دیگر نیز انجام شود. طراحی مدلی جهت مقابله با موقعیت‌های یافت شده براساس قرآن و روش‌های موجود در علم روان‌شناسی نیز پیشنهاد می‌شود.

منابع

- آدینه، م. (۱۳۹۴). بررسی ویژگی‌های روان‌سنجی پرسش‌نامه استرس و رابطه آن با پرسش‌نامه سلامت عمومی در شهر تهران. *اولین همایش علمی پژوهشی روان‌شناسی، علوم تربیتی و آسیب‌شناسی جامعه*. کرمان، صص ۵۷۰۱-۵۷۱۱.
- آزاد مرزآبادی، ا.، و اعظمی، ی. (۱۳۹۵). مبانی ایجاد استرس از دیدگاه اسلام. *پژوهش سلامت*، ۲، ۱۲۵-۱۳۲.
- استورا (۱۳۸۷). *تنیدگی یا استرس بیماری جدید تمدن*. تهران: رشد.
- اسماعیل پور، خ.، و بخشعلی‌زاده مرادی، ش. (۱۳۹۳). شدت واکنش‌های سوگ ناشی از فوت خویشاوندان درجه یک. *روان‌پزشکی و روان‌شناسی بالینی ایران*، ۴، ۳۶۳-۳۷۱.
- اسماعیلی، ه.، رفیعی هنر، ح.، و حسن‌زاده توکلی، م. (۱۳۹۹). تدوین مدل مقابله با استرس براساس قرآن با تأکید بر روابط بین‌فردی. *روان‌شناسی فرهنگی*، ۵، ۱۱۲-۱۳۷.
- پیشنمازی، س. م.، تیبک، م. ت.، و براتی سده، ف. (۱۳۹۵). طراحی مداخله بازسازی دینی و بررسی اثربخشی آن بر سلامت روانی. *روان‌شناسی فرهنگی*، ۱، ۲۳-۴۸.
- حافظی، م. (۱۳۹۹). *مدل مفهومی مرکزیت‌بخشی نابهنجار به خود در منابع اسلامی*. پایان‌نامه کارشناسی ارشد، مؤسسه اخلاق و تربیت.
- دیماثو، ام رابین (۱۹۹۱). *روان‌شناسی سلامت*. ترجمه م. موسوی اصل و همکاران (۱۳۸۷). تهران: سمت.
- رضاخانی، س.، و همکاران (۱۳۸۷). منابع استرس دانشجویان. *اندیشه و رفتار در روان‌شناسی بالینی*، ۹، ۷-۱۶.
- رضاخانی، س. (۱۳۹۰). ساخت، انطباق و هنجاریابی پرسش‌نامه سنجش فشار روانی و نشانه‌های آن. *روش‌ها و مدل‌های روان‌شناختی*، ۳، ۹۳-۱۰۹.
- سارافینو، ا. (۲۰۰۲). *روان‌شناسی سلامت*، ترجمه ا. میرزایی (۱۳۹۲). تهران: رشد.
- ساعتچی، م. (۱۳۹۸). *روان‌شناسی صنعتی و سازمانی*. تهران: ویرایش.
- سیفی، م. (۱۳۹۶). *بررسی تطبیقی راهکارهای مقابله با استرس از دیدگاه قرآن و علم*. پایان‌نامه کارشناسی ارشد. قم: دانشگاه علوم و معارف قرآن کریم

- شجاعی، م.ص. (۱۳۸۶). نظریه نیازهای معنوی از دیدگاه اسلام و تناظر آن با سلسله‌مراتب نیازهای مازلو. *مطالعات اسلام و روان‌شناسی*، ۱، ۸۷-۱۱۶.
- شریعتمداری، م. (۱۳۸۸). تحقیق و پژوهش در علوم رفتاری. تهران: کوهسار.
- شفیع‌آبادی، ع.، و ناصری، غ. (۱۳۸۶). نظریه‌های مشاوره و روان‌درمانی. تهران: مرکز نشر دانشگاهی.
- شولتز، د.، و شولتز، س. (۱۴۰۰). نظریه‌های شخصیت. ترجمه س. ی. محمدی. تهران: ویرایش.
- عطاءالله، م. (۱۳۹۳). روش‌های توان‌افزایی در سختی‌ها. قم: دارالحدیث.
- فتحی، ف. (۱۳۹۱). فشار روانی و راه‌کارهای مقابله با آن از منظر قرآن کریم. پایان‌نامه کارشناسی ارشد. دانشگاه اراک.
- کوری، ج. (۲۰۰۵). مورد پژوهش در مشاوره و روان‌درمانی. ترجمه ع. شفیع‌آبادی و ب. حسینی (۱۳۸۵). تهران: جنگل.
- کیقبادی، ل. (۱۳۹۷). بسته آموزشی مهارت‌های مقابله با تنیدگی براساس الگوی اسلامی در زنان مطلقه. پایان‌نامه کارشناسی ارشد. دانشگاه قرآن و حدیث.
- لوک سی وارد، ب. (۱۹۹۵). مدیریت استرس. ترجمه م. م. قراچه‌داغی (۱۳۸۱). تهران: پیکان.
- میردریکوندی، ر. (۱۳۸۲). رابطه شخصیت با نظام‌های ارزشی از دیدگاه آلپورت. معرفت، ۶۴، ۷۶-۸۲.
- وست، و. (۲۰۰۰). روان‌درمانی و معنویت. ترجمه ش. شهیدی و س. شیرافکن (۱۳۸۳). تهران: رشد.
- هو کسما، س. ن.، لافتوس، ج. ر.، فردریکسون، ب.، و لوتس، ک. (۲۰۰۳). زمینه روان‌شناسی اتکینسون و هیلگارد. ترجمه ح. رفیعی (۱۳۹۵). تهران: کتاب ارجمند.
- هاتف، ب.، محمدی، ع.، یاری بیگی، ح.، و مفتاحی، غ. (۱۳۹۴). شدت و فراوانی منابع استرس‌زا در ایران. *روان‌شناسی سلامت*، ۱، ۴۵-۵۵.
- هومن، ح. ع. (۱۳۸۵). استنباط آماری در پژوهش رفتاری. تهران: سمت.
- یوسف‌زاده، م. ر.، و معروفی، ی. (۱۳۸۸). تحلیل محتوا در علوم انسانی (راهنمای عملی تحلیل کتاب‌های درسی). همدان: سپهر دانش.

- Colman, A. (2014). Dictionary of psychology. oxford university press.
- Davis, J. P., Berry, D., Dumas, T. M., Ritter, E., Smith, D. C., Menard, C., & Roberts, B. W. (2018). Substance use outcomes for mindfulness based relapse prevention are partially mediated by reductions in stress: Results from a randomized trial. *Journal of Substance Abuse Treatment*, 91, 37-48.
- Lazarus, R.S., & Folkman, S. (1989). *Stress, Appraisal and Coping: from Spinger Publishing Company*. New York: USA, 44-234
- Pargament, K.L. (1997). *The Psychology of Religion Coping: Theory, Research, Practice*. New York, London: guilford Press.
- Pereira-Morales, A. J., Adan, A., & Forero, D. A. (2019). Perceived stress as a mediator of the relationship between neuroticism and depression and anxiety symptoms. *Current Psychology*, 38(1), 66-74
- Polit, D. F., & Beck, Ch. T. (2006). The content validity index: are you sure you know what's being reported? Critique and recommendations. *Research in Nursing & Health*, 29(5), 489-497.
- Selye, H. (1974). *Stress Without Distress*. New York: Springer.