

# تدوین برنامه آموزش مهارت‌های زندگی مبتنی بر فرهنگ اسلامی برای زنان مطلقه: یک مطالعه کیفی<sup>۱</sup>

زهرا رحیمی صادق<sup>۲</sup>، احمد برجلی<sup>۳</sup>، فرامرز سهرابی<sup>۴</sup>  
عبدالله معتمدی<sup>۵</sup>، محمدرضا فلسفی نژاد<sup>۶</sup>

## چکیده

تاریخ دریافت: ۱۳۹۸/۰۵/۰۵ - تاریخ پذیرش: ۱۳۹۸/۰۷/۲۰

این پژوهش با هدف تدوین برنامه آموزش مهارت‌های زندگی (مهارت‌های خودآگاهی، مقابله با استرس و همدلی) مبتنی بر فرهنگ اسلامی در زنان مطلقه انجام شد. روش پژوهش کیفی از نوع روایتی و استفاده از مصاحبه نیمه‌ساختاریافته است. جامعه آماری شامل کلیه زنان مطلقه مراجعه‌کننده به مراکز مشاوره و خدمات روان‌شناختی شهر کرمان و متخصصان زوج‌درمانی این شهر است که ۱۵ نفر از مراجعان و ۱۰ نفر از متخصصان با روش نمونه‌گیری در دسترس انتخاب شدند. برای جمع‌آوری داده‌ها از روش مصاحبه و پرسشنامه متخصصان استفاده شد و حجم نمونه براساس اشباع نظری مصاحبه‌ها انتخاب شد. داده‌ها براساس روش لینکلن و گوبا تحلیل شد. یافته‌ها: نتایج نشان داد که برنامه آموزش مهارت‌های زندگی در قالب ۳ محور اصلی خودآگاهی،

۱. مقاله برگرفته از پایان‌نامه دکتری است.

۲. دانشجوی دکترا روان‌شناسی، گروه روان‌شناسی بالینی، دانشکده روان‌شناسی و علوم تربیتی، دانشگاه علامه طباطبائی، تهران، ایران.

۳. (نویسنده مسئول)، استاد گروه روان‌شناسی، دانشکده روان‌شناسی و علوم تربیتی، دانشگاه علامه طباطبائی، تهران، ایران.  
(borjali@atu.ac.ir)

۴. استاد گروه روان‌شناسی بالینی، دانشکده روان‌شناسی و علوم تربیتی، دانشگاه علامه طباطبائی، تهران، ایران.

۵. دانشیار گروه روان‌شناسی، دانشکده روان‌شناسی و علوم تربیتی، دانشگاه علامه طباطبائی، تهران، ایران.

۶. دانشیار گروه روان‌شناسی، دانشکده روان‌شناسی و علوم تربیتی، دانشگاه علامه طباطبائی، تهران، ایران.

همدلی و مقابله با استرس، ۱۱ محور فرعی بود. مهارت خودآگاهی شامل آگاهی از خالق خود، آگاهی از معاد، قرب خداوند و شناخت وجود خود می‌شد. مهارت همدلی شامل زمینه‌سازهای فرعی خشنود ساختن، همدردی و عبادت، دید و بازدید و مرادده، و شاد بودن و شاد نمودن می‌شد. مهارت مقابله با استرس شامل کمک و یاری خداوند، دعا و یاد خداوند، و عبادات می‌شد. همچنین میزان روایی محتوایی این برنامه بر اساس روش لاوشه و مبتنی بر نظر متخصصان دارای نسبت روایی محتوایی (CVR) ۰/۸۰ بود. **نتیجه‌گیری:** براساس یافته‌های پژوهش می‌توان گفت که برنامه آموزش مهارت‌های زندگی مبتنی بر فرهنگ اسلامی برنامه مناسب و کارآمدی برای توانمندسازی زنان مطلقه در زندگی است.

**کلید واژه‌ها:** خودآگاهی، همدلی، مقابله با استرس، فرهنگ اسلامی، طلاق

## مقدمه

نرخ طلاق در سال‌های اخیر در جامعه ایران رو به افزایش بوده است؛ چنان‌که بررسی داده‌های ثبتی بیانگر روند افزایشی طلاق از سال ۱۳۷۵ به بعد در ایران است. برای مثال، طی دو دهه اخیر میزان تعدیل شده طلاق، از ۳/۲ در هزار در سال ۱۳۷۵ به ۷/۷ در هزار زوج مطلقه در سال ۱۳۹۵ افزایش یافته است و در سال‌های اخیر بیشترین درصد طلاق‌ها در دوره جوانی بوده است (صادقی، ۱۳۹۶). پس از وقوع طلاق، زنان در مقایسه با مردان، با تغییرات و چالش‌های مضاعفی در زندگی روبه‌رو خواهند شد (یزدخواستی، منصور، زاده محمدی و احمدآبادی، ۱۳۸۷). معمولاً در مراحل پیش از طلاق<sup>۱</sup> یک دسته تصورات مثبت نسبت به شرایط بعد از طلاق وجود دارد که عموماً با توجه به بافت فرهنگی و اجتماعی جامعه و نیز پیامدهای مختلفی که طلاق بر زندگی فردی و اجتماعی خواهد داشت، تحقق نمی‌یابد (کلانتری، روشن فکرو جواهری، ۱۳۹۰).

با اینکه زنان خواهان طلاق در دوره قبل از طلاق، سختی‌های بسیاری متحمل می‌شوند، اما گاهی در دوره پس از طلاق، بحران‌ها و تنش‌های بیشتری دارند (کاملی، ۱۳۸۶). «از دست دادن حمایت‌های اجتماعی»، «انزوا»، «احساس عدم امنیت»،

1. Divorce.

«طردشدگی»، «نگرش اخلاقی منفی جامعه»، «برچسب‌های اجتماعی»، «بازخوردهای منفی دیگران»، «آزار و خشونت آشکار و پنهان جنسیتی» و غیره، از آسیب‌هایی است که زنان بعد از طلاق در اجتماع تجربه می‌کنند (کلانتری و همکاران، ۱۳۹۰).

طلاق، چالش‌های اقتصادی بسیاری هم‌چون از بین رفتن اشتراکات مالی در مسکن، هزینه‌های زندگی، تفریحات و حتی تغذیه بر زندگی زنان دارد. این چالش‌ها گاه موجب تعمیق فقر در میان زنان مطلقه می‌گردد (صادقی، ۱۳۸۸). همین مسائل، مشکلات روانی و اضطراب زنان را افزایش می‌دهد. تحولاتی که طلاق در زندگی شخصی و خانوادگی ایجاد می‌کند، موجب به هم ریختگی سلامت روانی و تعارضات فکری و بحران هویت در بین زنان می‌شود. «احساس گناه و تقصیر در خصوص سرنوشت خود و فرزندان»، «خودانتقادی و ارزیابی منفی از عملکرد طلاق»، «هویت آشفته و نگران»، «اضطراب»، «خشم»، «وحشت»، «اندوه»، «افسردگی»، «احساس شکست»، «تغییر در سبک زندگی» و «تنهایی»؛ برخی از پیامدهای روانی و شخصیتی طلاق در بین زنان است (یزدخواستی و همکاران، ۱۳۸۷).

ریچکن و لیفبرور<sup>۱</sup> (۲۰۱۲) در بررسی دیدگاه اروپایی‌ها نسبت به طلاق نشان دادند که نگرش موافق با طلاق در والدینی که فرزند زیر ۱۲ سال دارند و در کشورهای زندگی می‌کنند که فقر خانواده‌های تک‌والد زیاد است، کمتر می‌باشد. در مقابل، در کشورهای که فقر در میان خانواده‌های تک‌والد کمتر است و خدمات مراقبت از کودک بیشتر است، نگرش موافق‌تری نسبت به طلاق وجود دارد. لیوپلد<sup>۲</sup> (۲۰۱۶) در مطالعه تفاوت‌های جنسیتی پیامدهای طلاق نشان داد که هرچند مردان در کوتاه‌مدت، کاهش در شاخص‌های ذهنی به‌زیستی بعد از طلاق را نشان می‌دهند، اما پیامدهای طولانی‌مدت طلاق به‌ویژه در حوزه اقتصادی برای زنان بیشتر است. در نهایت تحقیقات نشان می‌دهد که «ابعاد کیفیت زندگی زنان مطلقه (سلامت فیزیکی، روان‌شناختی، روابط

1. Rijken, A. J., & Liefbroer, A. C.

2. Leopold, T.

اجتماعی و محیط زندگی) به طور معناداری کمتر از زنان غیرمطلقه است» (حسینی، ۱۳۹۳).

در راستای چالش‌های مطرح شده، سازگاری با شرایط بعد از طلاق امری اجتناب‌ناپذیر است. سازگاری پس از طلاق<sup>۱</sup> «فرآیند تطابق با تغییرات زندگی حاصل از طلاق و دستاوردهای روان‌شناختی هیجانی متعاقب آن» است (آقاجانی، ۱۳۸۱). در شرایطی که، زنان مطلقه برای غلبه بر موانع و سازگاری و سازندگی خود و خانواده به توانایی بیشتری نیازمندند، چالش‌های عمده زندگی توانمندی آنان را به چالش می‌کشد و این موضوع در حالی است که زنان تاب‌آور، سرمایه‌های واقعی عبور از چالش‌های اجتماعی و خانوادگی هستند (محفوظی، ۱۳۸۷). عبور از این چالش‌ها به خودی خود صورت نمی‌گیرد بلکه نیازمند آن است که زنان مطلقه از تمام عوامل محافظت‌کننده درونی و بیرونی برای عبور از این شرایط استفاده نمایند (فارنهام و چامرو-پرموزیک<sup>۲</sup>، ۲۰۰۸).

موضوع توانمندسازی و سازگاری زمانی اهمیتی دوچندان می‌یابد که در جامعه ایران با توجه به مختصات فرهنگی، زنان مطلقه پیامدهای نامطلوب‌تری را تجربه می‌کنند (فاضل قانع، ۱۳۹۲).

با در نظر گرفتن این مسئله که جامعه ایران جامعه‌ای بنیان گرفته بر ارزش‌های اسلامی و اثربخش از آموزه‌های معنوی قرآن و تعالیم اسلامی است، زنان مطلقه به عنوان قشر آسیب‌پذیر در یک جامعه به آموزش آن دسته از مهارت‌هایی نیاز دارند که از یک سو آنان را در مسیر زندگی دینی و متعادل برای زندگی فردی یاری می‌دهد و از سوی دیگر، توانمندی آن‌ها را برای مقابله با چالش‌های زندگی روزمره بعد از طلاق یا جدایی افزایش دهد (پسندیده، ۱۳۹۴).

مهارت‌های زندگی را می‌توان برنامه‌ای هدفمند در جهت حرکت از وضعیت موجود

1. adjustment of divoce.

2. Furenham, A., & Chamoro-Premuzic, T.

افراد یک جامعه به وضعیت مطلوب زندگی دانست. با توجه به تفاوت جوامع مختلف و با توجه به این نکته که وضعیت مطلوب هر جامعه متناسب با مبانی معرفتی، فرهنگی، فلسفی، اخلاقی و ایدئولوژیک آن جامعه تعریف می‌شود، می‌توان ادعا کرد که وضعیت مطلوب جوامع با هم متفاوت است این سخن به این معناست که هیچ برنامه آموزشی مهارتی زندگی را نمی‌توان دقیقاً برای فرهنگ و کشوری دیگر به اجرا درآورد (رحیمی صادق، ۱۳۹۷).

در قرن بیست و یکم جریان گسترش یافته‌ای در توجه به مذهب و معنویت که عنصر بسیار مهمی در بسیاری از فرهنگ‌ها به شمار می‌آید، بین روان‌شناسان به وجود آمده است. روان‌شناسان برجسته، جهت‌گیری‌های نسبتاً متفاوتی در برابر دین و مذهب و معنویت داشته‌اند. اگرچه برخی از روان‌شناسان نظیر فروید و ایس<sup>۱</sup> ارزیابی منفی از مذهب و تأثیر آن بر سلامت روان و رفتار انسان داشته‌اند، ولی افراد دیگری همچون جیمز، یونگ، آلپورت، مازلو، آدلر و فروم<sup>۲</sup> با نگرش مثبت، از تأثیرات سودمند اعتقادات مذهبی سخن و یافتن معنا، دستیابی به احساس آرامش و آسایش معنوی را عامل تسهیل تغییرات عمیق زندگی این افراد می‌دانند (رحیمی صادق، ۱۳۹۷). از جمله مهارت‌هایی که ترکیب و همانندسازی آن با معنویات و مذهب در جامعه ما می‌تواند به عنوان راهکاری برای زنان مطلقه در برابر چالش‌های زندگی بعد از طلاق به کار گرفته شود، عبارت‌اند از: مهارت خودآگاهی، مقابله با استرس و همدلی، که این مهارت‌ها به دلیل ارتقای سطح شناخت افراد از توانمندی‌ها و ضعف‌های خود و کسب توانایی برای مواجهه با ناملازمات و کاستی‌های پس از طلاق می‌تواند راهکارهای مؤثرتری باشد (حسینی، ۱۳۹۳).

خودآگاهی به معنی توانایی و ظرفیت فرد در شناخت خویشتن، و نیز شناسایی خواسته‌ها، نیازها و احساسات خویش است. در این مهارت فرد همچنین می‌آموزد که

1. Freud, S., & Ellis, A.

2. James, W., Yong, C., Allport, G., Maslow, A., Adler, A., & Froum, E.

چه شرایط یا موقعیت‌هایی برای وی فشارآور هستند (احمدی، ۱۳۹۱). به گفته برخی پیش‌نیاز رسیدن به مهارت خودآگاهی را شناخت خداوند می‌دانند. قرآن کریم در آیات مختلفی وظیفه هر فرد با ایمان را، به خود پرداختن و از توانایی‌های خویش آگاه شدن مقرر نموده و همچنین به انسان یادآور می‌شود که او جانشین خداوند بر روی زمین است و به همین دلیل است که انسان باید نسبت به خود، آگاهی داشته باشد و ضعف‌ها و قوت‌های خویش را بشناسد (فاضل قانع، ۱۳۹۲).

در مورد همدلی، ابتدا باید به این نکته اشاره کنیم که تعاون و همدلی بر پایه خودآگاهی بنا می‌شود، یعنی هر قدر نسبت به شناخت احساسات خودمان آگاه‌تر باشیم، در دریافت احساسات دیگران و یاری کردن آن‌ها نیز ماهرتر خواهیم بود. از این رو آن‌هایی که هیچ ایده‌ای نسبت به احساسات خودشان ندارند، در شناخت احساسات دیگران کاملاً عاجزند و دچار بهت و سردرگمی می‌شوند (گلمن<sup>۱</sup>، ۲۰۰۴؛ ترجمه‌ی پارسا، ۱۳۸۳). این مهارت عبارت است از فراگیری نحوه درک احساسات دیگران. در این مهارت فرد می‌آموزد که چگونه احساسات افراد دیگر را تحت شرایط مختلف درک کند، تفاوت‌های فردی را بپذیرد و روابط بین فردی خود را با افراد مختلف بهبود بخشد (دهخدا، ۱۳۷۹).

در مهارت کاهش استرس، افراد فرا می‌گیرند که چگونه با فشارها و تنش‌های ناشی از زندگی امروزی و همچنین استرس‌های دیگر کنار بیایند. معمولاً استرس‌ها از عدم علم و آگاهی به نتیجه کار و عمل در حال انجام ناشی می‌شود. لذا چنانچه زنان مطلقه، از عاقبت کار خویش آگاه باشند و به یک منبع قدرتمند متصل باشند هیچ‌گاه دچار استرس نمی‌شوند بلکه همیشه برای قبول سخت‌ترین شرایط آماده بوده و در هر شرایطی با آرامش و اطمینان به کار و تلاش در راه رسیدن به هدف متعالی خویش مشغول می‌شوند (صادقی، ۱۳۸۸). زنان مطلقه، بایستی توانایی آن را داشته باشند که در ارتباط

---

1. Goleman, R.

با خداوند هیچ‌گاه احساس تنهایی نکرده در سایه این ارتباط به امن‌ترین و آرام‌ترین مأمور روحی دست یابند و این می‌تواند به عنوان یک ویژگی خاص در زنان مطلقه نمود داشته باشد (شریفی نیا، ۱۳۸۸).

هر چند پژوهش‌های مختلفی در زمینه آموزش مهارت‌های زندگی در افراد مطلقه انجام شده است اما در اکثر این پژوهش‌ها از برنامه‌های آموزش مهارت‌های زندگی اجرا شده در سایر کشورها استفاده شده است. به عنوان مثال، در پژوهش‌های مختلفی اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی در سازگاری با مشکلات پس از طلاق مورد بررسی قرار گرفته است؛ بوئر، شواب و مک‌آدامز<sup>۱</sup> (۲۰۱۶)، اشنایدر و کروگ<sup>۲</sup> (۲۰۱۵)، فالر<sup>۳</sup> و همکاران (۲۰۱۴)، در پژوهش خود نشان دادند که آموزش مهارت‌های زندگی، افزایش شادکامی در زندگی زنان مطلقه را به دنبال دارد؛ چتی و هوکی<sup>۴</sup> (۲۰۱۳)، در پژوهش خود نشان دادند آموزش مهارت خودآگاهی، بر بهبود توانایی ارتباطی زنان مطلقه و افزایش رضایت از زندگی مؤثر است. به علاوه کاویانی (۱۳۸۶) در مطالعه‌ای بر روی زنان مطلقه نشان داد که آموزش کنترل استرس و همدلی منجر به کاهش استرس و افزایش نشاط در زنان می‌شود. لاندوا، ویس، آرنت، روس شلد و سالیوان<sup>۵</sup> (۲۰۱۶) و ویلیام، برگویزو بلاکنستینجن<sup>۶</sup> (۲۰۰۹) به این نتیجه رسیدند که با استفاده از آموزش مهارت‌های زندگی می‌توان تحمل، صبر و تاب‌آوری آنان را افزایش داد. همچنین هپکو، مک‌نیل، زولنسکای و ایفرت<sup>۷</sup> (۲۰۰۷) نشان دادند که آموزش مهارت‌های مقابله با استرس در کاهش اختلالات روانی نوروپیک از جمله اضطراب مؤثر است. جهانیان (۱۳۹۲) در پژوهش خود نشان دادند که آموزش مهارت‌های زندگی از جمله خودآگاهی و همدلی، خودکارآمدی

1. Bauer, J. J., Schwab, J. R., & McAdams, D. P.
2. Schneider, K. J., & Krug, O. T.
3. Faller, H., & et al.
4. Chetty, D., & Hoque, M. E.
5. Landau M. J., M. Vess, J., Arndt, Z.K., Rothschild, D. & Sullivan, R.A.
6. Willems, M., Bergqvist, D., & Blankensteijn, A.
7. Hopko, D., McNeil, W., Zvolensky, J., & Eifert. H.

دانشجویان را افزایش می‌دهد. توتل<sup>۱</sup> (۲۰۰۶)، نشان داد که آموزش مهارت مدیریت و مقابله با استرس، باعث کاهش فشار روانی و اضطراب و افزایش جرأت و رضایت و شادکامی در نوجوانان می‌شود.

فرهنگ اسلامی ایران، همانند بسیاری از فرهنگ‌ها در جهان، دارای مرز معین فرهنگی است. افراد بومی از طریق آن خود را با دیگران غیربومی متمایز می‌کنند و برای این تمایز، ویژگی‌های فرهنگی-اجتماعی-محیطی‌ای وجود دارد که آن‌ها را دارای یک فرهنگ معین کرده است. هر فرهنگی در قالب فرهنگی خود دارای هویت مربوط به آن فرهنگ می‌باشد. فرهنگ اسلامی می‌تواند در ساختار درونی خود هویتی به افراد بدهد که از آن می‌توان به نام هویت اسلامی نام برد. هویت اسلامی برگرفته از فرهنگ بومی که لااقل می‌توان در بخش‌هایی تمایز بین آن با فرهنگ هم‌جوار را یافت. در این میان، مطالعه قشر خاصی از جامعه بر اساس فرهنگ بومی آن جامعه و نتایج حاصل از آن، ضمن به دست دادن یک قیاس با فرهنگ‌های دیگر، این امکان را به دست می‌دهد، که تمامی جنبه‌های تاریک آن مطالعه اعم از معضلات فردی و اجتماعی، به حیثه آزمون گذاشته شود، تا بتوان برای آن راه‌حل‌ها و پاسخ‌هایی مبتنی بر فرهنگ بومی آن جامعه پیدا کرد، چرا که منطبق بودن با راه‌حل، مستلزم گستردگی آن برای دیگر افراد جامعه است، که احتمالاً درگیر آن مشکل یا مشکلات هستند و احتمالاً نسخه فرهنگ سرزمین دیگری، جواب‌گوی مشکلات آن فرهنگ نمی‌باشد (رحیمی صادق، ۱۳۹۷). لذا با عنایت به اثرات تخریبی طلاق، توانمندسازی زنان به منظور کاهش آسیب‌پذیری آنها امری ضروری است. مطالعات اشاره شده حاکی از آن است که آموزش و توانمندسازی زنان می‌تواند باعث افزایش صبر و تاب‌آوری آنها شده و منجر به بهبود نشاط و بهزیستی آنان می‌گردد. هر چند مطالعات انجام شده در زمینه تأثیرگذاری این برنامه‌ها مثبت بوده‌اند اما این برنامه‌ها کمتر با زمینه‌های اعتقادی و فرهنگی جامعه ایران سازگاری دارد. بنابراین در

---

1. Tuttle, J.

زمینه تأثیرگذاری عمیق و بلندمدت آنها تضمینی وجود ندارد. بر همین اساس، براساس آنچه بیان شد با توجه به آمار بالای طلاق در جامعه امروز و به تبع افزایش پیامدهای ناشی از این بحران برای هر دو زوج و به ویژه زنان، که قشر آسیب‌تری در این زمینه نسبت به مردان هستند، لزوم تدوین برنامه‌های مبتنی بر فرهنگ دینی برای ارتقای سازگاری آنها با مشکلات و پیامدهای پس از طلاق ضروری به نظر می‌رسد. لذا این پژوهش با هدف تدوین و اعتباریابی برنامه آموزش مهارت‌های زندگی (مهارت‌های خودآگاهی، مقابله با استرس و همدلی) مبتنی بر فرهنگ اسلامی در زنان مطلقه انجام شد که به توان از نتایج حاصل از آن در مراکز مختلف، جهت افزایش سازگاری زنان با چالش‌های بعد از طلاق استفاده کرد.

## روش

روش پژوهش حاضر کیفی از نوع روایتی است. روش‌های تحقیق کیفی درصدد کشف و درک دنیای درونی افراد هستند و از آن‌جا که تجارب ساختار حقیقت را برای هر فرد تشکیل می‌دهند محقق فقط با وارد شدن به دنیای تجربیات افراد می‌تواند معنای پدیده‌ها را از زاویه دید آن‌ها کشف نماید. جامعه آماری در این پژوهش، زنان مطلقه مراجعه‌کننده به مراکز مشاوره شادزی، اردیبهشت، همراز و سلامت شهر کرمان در سال ۱۳۹۵ بودند که یک بار طلاق گرفته و در زمان مطالعه مطلقه بوده و مایل به همکاری بودند. جامعه دوم پژوهش شامل کلیه متخصصان و صاحب‌نظران حوزه زوج‌درمانی و خانواده‌درمانی با تجربه بالینی و آشنا به مسائل اسلامی که در زمینه استخراج و کدگذاری مفاهیم و تعیین اعتبار (روایی) محتوایی برنامه آموزشی مورد بررسی، از نظرات آنها استفاده شد. مطالعه با نمونه‌گیری در دسترس شروع و تا اشباع داده‌ها ادامه پیدا کرد. بر همین اساس حجم نمونه براساس اشباع داده‌ها، ۱۵ نفر بودند. سپس پژوهشگر هدف مطالعه را به آن‌ها توضیح داده و پس از جلب رضایت و اعلام شفاهی، با آنها

مصاحبه گردید.

## ابزار

برای جمع‌آوری داده‌های پژوهش از ابزار مصاحبه نیمه ساختاریافته استفاده شد. فرم مصاحبه پس از تدوین اولیه در اختیار متخصصان قرار گرفت تا نظر خود را در زمینه آن ارائه دهند. پس از انجام اصلاحات مدنظر متخصصان فرم نهایی تهیه و مورد تأیید متخصصان قرار گرفت. برخی از سؤالاتی که در فرم مصاحبه پرسیده می‌شد شامل: مصاحبه با یک سؤال کلی در مورد مضمون طلاق شروع می‌شد، سپس پیامدهای طلاق در زندگی، راهبردهای مقابله‌ای جهت سازگاری با مشکلات پس از طلاق (با تأکید بر مفاهیم دینی) از مراجعان پرسیده می‌شد. مدت انجام هر مصاحبه به طور متوسط ۶۰ دقیقه بود.

## روش جمع‌آوری داده‌ها

برای جمع‌آوری داده‌ها، مصاحبه نیمه ساختاریافته انجام شد و انجام مصاحبه تا اشیاع داده‌ها ادامه یافت. داده‌ها از طریق انجام ۱۵ مصاحبه جمع‌آوری شدند. پس از آشنایی اولیه، پژوهشگر مصاحبه را با سؤالات کلی شروع و براساس سؤالات مرتبط با موضوع پژوهش، روند مصاحبه هدایت می‌شد. مصاحبه‌ها به صورت هماهنگ شده انجام شد و مدت زمان هر مصاحبه برحسب شرایط و تمایل شرکت‌کنندگان از ۳۰ تا ۴۵ دقیقه به طول انجامید. هم‌زمان با جمع‌آوری داده‌ها تجزیه و تحلیل داده‌ها نیز انجام می‌گرفت و برای این کار از روش پیشنهادی گرانهایم و لودمن<sup>۱</sup> (گرانهایم و لودمن، ۲۰۰۴) استفاده شد. بنابراین در این مطالعه نیز بلافاصله بعد از مصاحبه مطالب دست‌نویس

1. Graneheim & Lundman.

تایپ گردید و چندین بار خوانده شد. کدهای اولیه استخراج سپس کدها ادغام و بر اساس شباهت‌ها طبقه‌بندی گردید و در نهایت مفهوم و محتوای نهفته در داده‌ها در قالب یک زمینه اصلی استخراج شد. جهت اطمینان از صحت و استحکام داده‌ها مطابق نظر لینکلن و گوبا<sup>۱</sup> (۱۹۹۴) از چهار معیار اعتبار، تائیدپذیری، قابلیت اطمینان و انتقال‌پذیری استفاده گردید. بدین منظور محقق با مشارکت کنندگان ارتباط طولانی مدت داشت، که به جلب اعتماد شرکت کنندگان و نیز درک بهتر تجارب آن‌ها کمک کرد. از بازنگری مشارکت کنندگان نیز برای تائید صحت داده‌ها و کدها استفاده شد، یعنی بعد از کدگذاری متن مصاحبه به شرکت کننده بازگردانده می‌شد تا از صحت کدها و تفاسیر اطمینان حاصل شود. جهت رعایت اصول اخلاقی، به مشارکت کنندگان اطمینان داده شد که اطلاعات آن‌ها به صورت محرمانه نزد پژوهشگر باقی خواهد ماند. همچنین به آن‌ها اجازه ورود و خروج از مطالعه و تعیین مکان مصاحبه نیز داده شد. در مرحله پس از کدگذاری و تدوین برنامه، برنامه آموزش مهارت‌های زندگی (خودآگاهی، مقابله با استرس و همدلی) مبتنی بر فرهنگ اسلامی همراه با پرسشنامه متخصصان<sup>۲</sup> در اختیار ۱۰ نفر از متخصصان زوج‌درمانی و خانواده‌درمانی با مدرک دکتری که دارای تجربه بالینی بودند، قرار گرفت تا شاخص نسبت روایی محتوایی (CVR)<sup>۳</sup> برنامه براساس روش لاوشه<sup>۴</sup> محاسبه شود.

## یافته‌ها

در جدول ۱ اطلاعات جمعیت‌شناختی متخصصان جهت اعتباریابی برنامه درمانی آمده است.

1. Lincoln, Y. S., & Guba, E. G.
2. expert panel.
3. content validity ratio.
4. Lawshe.

جدول ۱. اطلاعات جمعیت شناختی متخصصان جهت اعتباریابی برنامه

پایین ترین	بالا ترین	انحراف استاندارد	میانگین	فراوانی		
-	-	-	-	۵	استادیار	مرتبه علمی
				۳	دانشیار	
				۲	استاد	
۷	۲۸	۹/۲۳	۱۴/۶۰	سابقه فعالیت بالینی (سال)		
۹	۲۶	۸/۵۲	۱۴/۷۰	سابقه تدریس (سال)		

براساس نتایج جدول ۱، از لحاظ رتبه علمی ۵ نفر از متخصصان استادیار، ۳ نفر مرتبه دانشیار و ۲ نفر مرتبه استادی داشتند، میانگین فعالیت بالینی متخصصان ۱۴/۶۰ سال بوده و میانگین سابقه تدریس در دانشگاه هم ۱۴/۷۰ سال بوده است. ضریب تأثیر (میانگین عددی قضاوت‌ها)، نشان دهنده تعداد نظرات تخصصی است که به ضروری بودن یک آیتم رای موافق داده‌اند. مقادیر CVR، میانگین عددی قضاوت‌ها و نتایج پذیرش یا رد هر سؤال در جدول ۲ آورده شده است.

جدول ۲. نسبت روایی محتوایی برنامه از دیدگاه متخصصان

پذیرش یا رد	میانگین عددی قضاوت‌ها	CVR	آیتم
پذیرش	۱/۷۵	۰/۹۹	توجه به کل نگر در آموزش مهارت‌ها
پذیرش	۱/۶۶	۰/۸۳	توجه به گستردگی معیارها در آموزش مهارت‌ها
پذیرش	۱/۶۶	۰/۶۶	تحلیلی قوی از نیازها و انتظارات ذینفعان
پذیرش	۱/۴۱	۰/۶۶	بیان مهارت‌هایی که فراگیر باید کسب کند و قادر به انجام دادن آن باشد
پذیرش	۱/۷۵	۰/۹۹	انجام مهارت در موقعیت‌های متفاوت

پدیرش یارد	میانگین عدی قضاوت‌ها	CVR	آیتم
پدیرش	۱/۶۶	۰/۸۳	مشخص بودن گروه مورد آزمایش
پدیرش	۱/۳۳	۰/۶۶	مشخص بودن سطح مشخصی از یادگیری مهارت‌ها توسط فراگیران
پدیرش	۱/۳۳	۰/۸۳	مشارکت فعالانه مخاطبان و نشان دادن واکنش مناسب از طرف آنان
پدیرش	۱/۵	۰/۸۳	ارزش قائل شدن برای مفاهیم آموزشی
پدیرش	۱/۵۸	۰/۸۳	تشخیص شرایط محیطی و امکانات کافی برای فرایند یادگیری
پدیرش	۱/۵۸	۰/۸۳	تشخیص فراگیرانی که در زمینه مهارتی مورد آموزش مشکل دارند
پدیرش	۱/۳۳	۰/۸۳	تشخیص مشکلات و نقاط ضعف فراگیران در یادگیری
پدیرش	۱/۶۶	۰/۸۳	پوشش دادن اهداف آموزشی
پدیرش	۱/۵	۰/۶۶	وضوح و جزئیات اهداف برنامه آموزشی
پدیرش	۱/۶۶	۰/۸۳	تناسب محتوای آموزشی با سطح سواد و قدرت یادگیری فراگیران
پدیرش	۱/۵	۰/۹۹	آمادگی انجام مهارت فراگیران با این محتوای آموزشی
پدیرش	۱/۸	۰/۸۳	انتخاب روش‌ها و شیوه‌های آموزشی مناسب
پدیرش	۱/۶	۰/۶۶	اثر بخشی برنامه آموزشی با توجه به اهداف آن
پدیرش	۱/۶۶	۰/۸۳	زمینه‌ساز طراحی درست و منطقی ارزشیابی برنامه می‌شوند
پدیرش	۱/۶۶	۰/۸۳	بیان مسائل ذهنی و عینی
پدیرش	۱/۵	۰/۹۹	مطرح نمودن مفاهیم از ساده به پیچیده
پدیرش	۱/۸	۰/۸۳	بیان دانستنی‌های مفید و کلیات و جزئیات آموزش
پدیرش	۱/۵	۰/۶۶	در نظر گرفتن وضعیت ورودی فراگیران قبل از شروع یادگیری
پدیرش	۱/۶	۰/۶۶	الویت بندی اهداف آموزش مهارت‌ها در فراگیران

بر اساس نتایج جدول ۲، تمامی آیتم‌های مطرح شده مورد پذیرش واقع شد. مقدار شاخص روایی محتوایی با استفاده از فرمول CVR به میزان ۰/۸۰ محاسبه شد. بنابراین این برنامه آموزشی با مقدار شاخص روایی قابل قبول تدوین و طراحی شده است.

تجزیه و تحلیل داده‌ها در مورد همانندسازی مهارت‌های زندگی خودآگاهی، مقابله با استرس و همدلی در مورد زنان مطلقه در جدول ۳ نشان داده شده است.

جدول ۳. کدگذاری مصاحبه با مراجعان

همانندسازی بومی - اسلامی	زمینه ساز اصلی	زمینه ساز فرعی	روش یا کد		
مهارت بازیابی حقیقت خویش	مهارت خودآگاهی	آگاهی از خالق خود	مخلوق خداوند		
			دانستن هدف خلقت		
		آگاهی از معاد	حیات بعد از مرگ		
			قرب خداوند	نزدیک بودن به خداوند فرصت و شانس از طرف خداوند	
		شناخت وجود خود	شناخت صفات و خصوصیات خویش	شناخت توانایی‌های خود	
مهارت ایجاد وحدت و تعاون	مهارت همدلی	خشنود ساختن	هدیه دادن		
			همدردی و عیادت	زدودن غم و اندوه عیادت در وقت بیماری	
		دید و بازدید و مرآوده		صله ارحام صلح و آشتی	
			شاد بودن و شاد نمودن	خوشحال نمودن دیگران خنداندن دیگران	
		مهارت امنیت و آرامش روحی		مهارت مقابله با استرس	کمک و یاری خداوند
			دعا و یاد خداوند		

هماندسازی بومی - اسلامی	زمینه‌ساز اصلی	زمینه‌ساز فرعی	روش یا کد
		عبادات	نماز
			روزه
			خواندن قرآن
			رفتن به حج
			زکات و صدقه
			داشتن تقوا
			توبه و استغفار
			روابط با اقوام
			روابط با مردم
			میان‌روی در کارها

همان‌طور که در جدول ۳ آمده است نتایج تحلیل و کدگذاری داده‌ها بر ۳ زمینه‌ساز اصلی مهارت خودآگاهی، مهارت همدلی و مهارت مقابله با استرس مبتنی است. هر کدام از این زمینه‌سازهای اصلی شامل محورهای فرعی هستند بدین ترتیب که مهارت خودآگاهی شامل آگاهی از خالق خود، آگاهی از معاد، قرب خداوند و شناخت وجود خود را در بر می‌گیرد، مهارت همدلی زمینه‌سازهای فرعی خشنود ساختن، همدردی و عیادت، دید و بازدید و مراوده، و شاد بودن و شاد نمودن را شامل می‌شود و سرانجام مهارت مقابله با استرس شامل کمک و یاری خداوند، دعا و یاد خداوند، و عبادات را در بر می‌گیرد.

همان‌طور که قبلاً اشاره شد پس از کدگذاری مصاحبه‌های آزمودنی‌ها و تدوین برنامه مبتنی بر آن، برنامه همراه با پرسشنامه متخصصان در اختیار درمانگران قرار گرفته و پس از اصلاحات اشاره شده توسط آنها، برنامه نهایی براساس نظر آنها تدوین گردید. در جدول ۴ خلاصه‌ای از برنامه مهارت‌های زندگی (مهارت‌های خودآگاهی، همدلی، مقابله با استرس) مبتنی بر فرهنگ اسلامی آمده است.

جدول ۴. خلاصه‌ی برنامه تدوین و اعتباریابی شده مهارت‌های زندگی  
(مهارت‌های خودآگاهی، همدلی، مقابله با استرس) مبتنی بر فرهنگ اسلامی

جلسات	محتوای جلسه
اول	معرفی، تشریح مقررات و ضوابط شرکت در جلسات، ارائه توضیحاتی در زمینه چگونگی تکمیل پرسشنامه‌ها و فرم رضایت اخلاقی
دوم	پرسش از آزمودنی‌ها درباره معرفی خودآگاهی بر اساس تعاریف فلسفی، عرفانی و روان‌شناسی، ارائه تکلیف برای جلسه بعد
سوم	بازبینی نحوه انجام تکالیف جلسه قبل، ارائه توضیحاتی در زمینه عبادات و پرستش و ماهیت این رفتارها و اهمیت آن برای خودآگاهی در زندگی، بیان تجربیات خودآگاهی در هنگام دعاها و نیایش‌ها توسط آزمودنی‌ها، ذکر آیه‌ها و احادیثی درباره آسیب خودآگاهی، ارائه تکلیف برای جلسه بعد
چهارم	بازبینی نحوه انجام تکالیف جلسه قبل، توضیح همدلی و تشریح آن به عنوان یک مهارت، آموزش همدلی بر اساس سنت‌های فرهنگ ایرانی، تمرین رفتاری شامل تمرین بر روی میزان ابراز همدلی شرکت‌کنندگان، ارائه تکلیف برای جلسه بعد
پنجم	بازبینی نحوه انجام تکالیف جلسه قبل، مرور محتوای جلسات قبل، ارائه توضیحات بیشتر در زمینه همدلی و بیان معانی همدلی در منابع اسلامی، تبیین رابطه همدلی با افزایش تاب‌آوری، ارائه تکلیف برای جلسه بعد
ششم	بازبینی نحوه انجام تکالیف جلسه قبل، بیان مصادیق همدلی در فرهنگ ایرانی و اسلامی، ارائه تکلیف برای جلسه بعد
هفتم	بازبینی نحوه انجام تکالیف جلسه قبل، تعریف استرس، آموزش مهارت مقابله با استرس، تشریح انواع مهارت‌های مقابله با استرس و بیان تمثیل در این زمینه، نقش منابع معنوی و دینی در کاستن از استرس، استفاده از استدلال‌های فلسفی و روان‌شناسی و آخرین یافته‌های علمی نسبت به تأثیر منابع دینی برای مقابله با استرس، ارائه تکلیف برای جلسه بعد
هشتم	بازبینی نحوه انجام تکالیف جلسه قبل، بیان اهمیت و جایگاه «حرمت نفس کم» به عنوان یکی از علل مهم استرس و چگونگی تأثیر آن بر استرس از طریق کمال‌طلبی، نداشتن اعتماد به نفس، اضطراب، حسادت، احساس بی‌لیاقتی، خشم و رفتارهای خصمانه، اشاره به کمبود حرمت نفس در زنان مطلقه و آموزش رفتارها یا مهارت‌های مؤثر برای افزایش حرمت نفس، تشریح رهنمودها و تعالیم اسلامی درباره راهکارهای مقابله با استرس، ارائه تکلیف برای جلسه بعد
نهم	بازبینی نحوه انجام تکالیف جلسه قبل، توضیح درباره ارتباط با خدا و تأثیر آن در کاهش استرس و اضطراب و حل مشکلات، ارائه تکلیف برای جلسه بعد

جلسات	محتوای جلسه
دهم	بازبینی نحوه انجام تکالیف جلسه قبل، بحث درباره مزایای انواع راهبردهای قرآنی در حل مشکلات، بیان تأثیر اعتقاد به مقدرات الهی و اعتقاد به عدالت الهی در ایجاد شادکامی، بیان تأثیر رهنمودها و اعمال دینی در کاهش استرس، ارائه تکلیف برای جلسه بعد
یازدهم	بازبینی نحوه انجام تکالیف جلسه قبل، مرور تکالیف جلسات قبل، ارائه بروشورهایی از مطالب مفید جلسات قبل به اعضا، مرور مطالب بیان شده در جلسات قبل، پاسخ به سؤالات اعضا.

بر اساس نتایج جدول، برنامه آموزش مهارت‌های زندگی مبتنی بر یازده جلسه آموزشی است که شامل ۲ جلسه خودآگاهی، ۳ جلسه آموزش همدلی و ۴ جلسه آموزش مهارت‌های مقابله با استرس است.

### بحث و نتیجه‌گیری

این مطالعه با هدف تدوین برنامه آموزش مهارت‌های زندگی (مهارت‌های خودآگاهی، مقابله با استرس و همدلی) مبتنی بر فرهنگ اسلامی در زنان مطلقه انجام شد. یافته‌های پژوهش نشان داد که بر اساس کدگذاری تجارب آزمودنی‌ها مهارت خودآگاهی با توجه به فرهنگ اسلامی شامل آگاهی از خالق خود، آگاهی از معاد، قرب خداوند و شناخت وجود خود را در بر می‌گیرد، مهارت همدلی شامل زمینه‌سازهای فرعی خشنود ساختن، همدردی و عیادت، دید و بازدید و مراوده، و شاد بودن و شاد نمودن را شامل می‌شود و سرانجام مهارت مقابله با استرس شامل کمک و یاری خداوند، دعا و یاد خداوند، و عبادات را در بر می‌گیرد. هر چند پژوهشی که به طور مستقیم این برنامه را مورد ارزیابی و اعتباریابی قرار داده باشند یافت نشد اما این یافته تا حدودی با پژوهش‌های خارجی و داخلی در این زمینه همسواست (کینگ<sup>۱</sup> و همکاران، ۲۰۱۸؛ بوئر و همکاران، ۲۰۱۶؛ اشنایدر و همکاران، ۲۰۱۵؛ فارل و همکاران، ۲۰۱۴؛ فاضل قانع، ۱۳۹۲؛ حسینی،

1. King, G.

۱۳۹۳؛ پسندیده، ۱۳۹۴).

به نظر می‌رسد زنان مطلقه از طریق آموزش و فراگیری مهارت‌های خودآگاهی، مقابله با استرس و همدلی که مبتنی بر آموزه‌های دینی و تجربه زیسته مراجعان تدوین شده باشد، انس و الفتی در قلب‌هایشان ایجاد می‌شود که در گرفتاری‌ها و مشکلات بعدی آن‌ها را به یکدیگر نزدیک‌تر می‌کند. همان‌گونه که خداوند متعال در سوره رعد آیه ۲۸ می‌فرماید: «آنان که ایمان آورده‌اند و دل‌هایشان به یاد خدا آرامش می‌یابد. آگاه باشید که دل‌ها به یاد خدا آرامش می‌یابد»؛ و نیز آگاهی زنان مطلقه از علم خداوند نسبت به مشکلات، در آرامش روحی و روانی و مقابله با استرس نقش به‌سزایی دارد و نیز در سوره فتح آیه ۴ می‌فرماید: «اوست که بر دل‌های مؤمنان آرامش فرستاد تا برایمان شان پیوسته بيفزاید و لشکرهای آسمان و زمین از آن خداست و خدا دانا و حکیم است»؛ اما قرآن کریم اسباب آرامش و دوری از هرگونه استرس را آگاهی انسان از علم خداوند به مشکلات<sup>۱</sup>، کانون گرم خانواده<sup>۲</sup>، دوستی با دوستان خدا در سایه ایمان<sup>۳</sup>، خواب و استراحت به اندازه کافی خصوصاً در طول شب<sup>۴</sup> و اطاعت از خداوند متعال در همه حال (خوشی‌ها و سختی‌ها)<sup>۵</sup> بیان می‌فرماید (رستگار، ۱۳۸۹).

آموزش مهارت‌های همدلی و خودآگاهی به‌مانند مهارت مقابله با استرس با توجه به موقعیت ارزیابی جدی و دقیق از احساسات زنان مطلقه نسبت به خود، می‌تواند آن‌ها را برای مقابله مؤثر و پرداختن به کشمکش‌ها و موقعیت‌های دشوار زندگی یاری کند. این مهارت‌ها آن‌ها را قادر می‌سازد تا در ارتباط با سایر انسان‌ها، جامعه، فرهنگ و محیط خود، مثبت و سازگارانة عمل کرده و در پی شادکامی و لذت بردن از زندگی خود باشند.

۱. سوره انعام آیه ۳۳.

۲. سوره اعراف آیه ۱۸۹.

۳. سوره یونس، آیه ۶۲.

۴. سوره یونس، آیه ۶۷.

۵. سوره شورا آیات ۳۰ و ۳۱.

به نظر می‌رسد زنانی که در به دست آوردن مهارت‌های خودآگاهی، همدلی و مقابله با استرس تبخیر بیشتری از خود نشان دهند، کمتر دچار تلخ‌کامی می‌شوند. زنان مطلقه می‌توانند با بهره‌گیری از راهبردهای مبتنی بر فرهنگ غنی اسلامی این مهارت‌ها را در خود تقویت کرده تا به نحو فعال از رویدادهای فشارزای زندگی پرهیز کرده و شبکه‌های حمایت اجتماعی شادتر و بهتری را پیرامون خود فراهم آورند. یادگیری مهارت همدلی، احساس این زنان را در مورد خود و دیگران تحت تأثیر قرار می‌دهد و موجب ارتقای توانایی‌های روانی - اجتماعی، کاهش علائم اضطراب و در نهایت افزایش شادکامی آنان گردد (رحیمی صادق، ۱۳۹۷).

در این مطالعه بنا بر گفته‌های آزمودنی‌ها رویارویی معنوی یکی از راهبردهای غالب و کارآمد مقابله با تنش‌های پس از طلاق بود. آن‌ها در رویارویی با دشواری‌های زندگی پس از طلاق به ویژه در موقعیت‌هایی که مقابله با آن‌ها توان و قدرت زیادی را می‌طلبید و آن‌ها خود را در مقابل فشارهای ناشی از آن ناتوان می‌دیدند، به خدا پناه می‌بردند و از او برای ادامه مسیر زندگی و توان تحمل و صبوری درخواست کمک می‌کردند. همچنین در مواقعی که احساس پوچی و بیهودگی می‌کردند، به پیروی از الگوی قرآنی به «من» واقعی خود و ارزش درونی خود به عنوان اشرف مخلوقات فکر می‌کردند و آرامش می‌یافتند؛ چراکه رابطه عارفانه خود با خدا را درک کرده و حب و عشق خدا به او و عشق خود، به خدا را در قلب خود احساس می‌کردند. زنان مطلقه، همواره خدا را آن‌چنان به خود نزدیک می‌دانند که بعد از بروز مشکل، اعتماد به نفس خود را چند برابر می‌دیدند. از همین رو، در تعاملات اجتماعی خود، دانستن این موضوع که خداوند از مشکلاتی که در زندگی با آن مواجه هستند آگاه است، همواره آرامش‌بخش روح و روان آنان در مواجهه با همه مشکلات بوده است.

پارگامنت، اسمیت، کوینگ و پرز<sup>۱</sup> (۱۹۹۸) در گسترش مفهوم مقابله‌ای معنوی خود

1. Pargament, K. I., Smith, B. W., Koenig, H. G., & Perez, L.

به دو نوع مقابله معنوی مثبت (مذهب خیرخواه، بخشایش خداوند، خالص بودن در دعا و همکاری با خدا) و منفی (ناخشنودی خداوند، نفی توانایی و قدرت خداوند و رفتن به دامن شیطان) اشاره نموده است. نتایج مطالعه حاضر نشان داد که روش‌های گفته شده توسط زنان مطلقه در مصاحبه‌ها، با توجه به تجربیات آن‌ها از زندگی‌شان، مثبت بوده و با همسان‌سازی مهارت‌های سه‌گانه خودآگاهی، مقابله با استرس و همدلی مبتنی بر معنویت مذهبی-اسلامی، همخوانی دارد. از سویی نتیجه این تحقیق و کارآمدی آن برای زنان مطلقه با نظریات روانشناسانی همچون آلپورت، فروم و مازلو و آدلر که نگرش مثبتی به نقش مذهب، دین و معنویت داشته، همسو و با نتایج تحقیقات بوئرو همکاران (۲۰۱۶)، لاندوا و همکاران (۲۰۱۶)، فالرو و همکاران (۲۰۱۴)، چتی و هوکی (۲۰۱۳)، که نشان‌دهنده اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی از قبیل خودآگاهی در افزایش سازگاری زنان مطلقه با مشکلات پس از طلاق است، همخوانی دارد. در ایران نیز این نتایج، با نتایج پژوهش‌های زارع‌مقدم و گمنام (۱۳۹۷)، دانش، سلیمی‌نیا، فلاحتی، سابقی و شمشیری (۱۳۹۳)، جهانیان (۱۳۹۲)، کاویانی (۱۳۸۶) که نشان‌دهنده اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی در افزایش سازگاری است، مطابقت دارد.

آموزش مهارت‌های خودآگاهی، همدلی و مقابله با استرس می‌تواند بسیاری از تنش‌ها، اضطراب‌ها و کارکردهای ناقص اجتماعی را کاهش دهد و به زنان مطلقه یاد دهد که با برخورد مناسب در برابر فشارهای زندگی بر اساس آنچه در فرهنگ اسلامی بدان اشاره شد، کارکردی مناسب‌تر در زندگی شخصی و اجتماعی از خود نشان دهند و بدین ترتیب زنانی که باور دارند هنگام مقابله با استرس، منابع کمکی مانند رهنمودهای فرهنگ اسلامی در اختیار دارند، آسیب‌پذیری کمتری نسبت به استرس نشان می‌دهند. آگاهی از استرس و آموزش راهبردهای مطابق با فرهنگ اسلامی سازگاری زنان مطلقه را بالا می‌برد و مطابق با آنچه در تدوین برنامه آموزش گفته شد، اعتقاد به وجود الهی و گام برداشتن در راه خدا از طریق ارتباط روان و وجود آن‌ها با معنویات، از طریق ایمان، بینش

فردی، توکل، دعا، نماز و قرآن، نقشی شایان توجه در این زمینه دارند، بنابراین هرچه مهارت کنترل استرس زنان مطلقه، بیشتر باشد، آن‌ها از شادابی و روحیه بالاتری در ادامه زندگی خود برخوردار هستند.

نتایج این مطالعه برای روان‌شناسان، مشاوران و مددکاران و سایر متخصصین امر می‌تواند بسیار کاربردی و مفید باشد. ضرورت انجام تحقیقات کمی و استفاده از مدل‌های مناسب جهت تعمیم‌پذیری و اثبات دقیق‌تر و محکم‌تر ادعای نتایج تحقیق پیشنهاد می‌شود.

### تشکر و قدردانی

بدین وسیله نویسندگان از همکاری مشتاقانه مشارکت‌کنندگان مراکز مشاوره شهر کرمان که در انجام این پژوهش یاری رساندند، سپاسگزاری می‌نمایند.

### منابع

- احمدی، ع.ا. (۱۳۹۱). روان‌شناسی شخصیت از دیدگاه اسلامی، چاپ نهم، تهران: نشر امیرکبیر.
- آقاجانی، م. (۱۳۸۱). بررسی اثربخشی مهارت‌های زندگی بر سلامت روان و منبع کنترل نوجوانان. پایان‌نامه کارشناس ارشد چاپ نشده. رشته روان‌شناسی. دانشگاه الزهراء.
- پسندیده، ع. (۱۳۹۴). الگوی اسلامی شادکامی، چاپ دوم، تهران: انتشارات دارالحدیث.
- جهانیان، رمضان. (۱۳۹۲). اثربخشی آموزش مهارت‌های ده‌گانه زندگی بر خودکارآمدی دانشجویان. فصلنامه روان‌شناسی کاربردی، ۳(۲۷)، ۷۱-۸۳.
- حسینی، س.ا. (۱۳۹۳). اصول بهداشت روانی، چاپ ششم، مشهد: انتشارات دانشگاه مشهد.
- دانش، ع.؛ سلیمی‌نیا، ن.؛ فلاحتی، ح.؛ سابقی، ل.؛ شمشیری، م. (۱۳۹۳). اثربخشی آموزش گروهی مهارت حل مسئله بر سازگاری دختران ناسازگار، فصلنامه روان‌شناسی کاربردی، ۲(۳۰)، ۲۳-۴۰.
- دهخدا، ع.ا. (۱۳۷۹). لغت نامه دهخدا. تهران: موسسه انتشارات و چاپ دانشگاه تهران.
- رحیمی صادق، ز. (۱۳۹۷). تدوین برنامه آموزشی مهارت‌های خودآگاهی، مقابله با استرس، و همدلی مبتنی بر فرهنگ بومی و تعیین اثربخشی آن بر شادکامی و تاب‌آوری زنان مطلقه ۳۰ تا ۴۰ ساله شهر کرمان. پایان‌نامه دکتری چاپ نشده. رشته روان‌شناسی. دانشگاه علامه طباطبائی.
- رستگار، ع. (۱۳۸۹). معنویت در سازمان. قم: انتشارات ادیان و مذاهب.

- زارع‌مقدم، ع.؛ گمنام، ا. (۱۳۹۷). نقش تمایل به نماز در کاهش گرایش زوجین به طلاق در دانشجویان. *مجله رویش روان‌شناسی*، ۷(۹)، ۲۱۲-۱۹۵.
- شریفی‌نیا، م. ح. (۱۳۸۸). «درمان یکپارچه توحیدی، رویکرد دینی در درمان اختلالات روانی». *مطالعات اسلام و روان‌شناسی*، ۳(۴)، ۸۲-۶۵.
- صادقی، ر. (۱۳۹۶). نگرش نسبت به پیامدهای طلاق و تأثیر آن بر تمایل زوجین جوان به طلاق در شهر تهران. *فصلنامه مطالعات راهبردی ورزش و جوانان*، شماره ۳۸، ۲۲-۱.
- صادقی، س. (۱۳۸۸). *بررسی میزان اثربخشی درمان شناختی مبتنی بر ذهن آگاهی و مهارت‌های مقابله با استرس بر کاهش افسردگی زنان مطلقه شهر اصفهان*. پایان‌نامه دکتری چاپ نشده. رشته روان‌شناسی. دانشگاه علامه طباطبائی.
- فاضل قانع، ح. (۱۳۹۲). *سبک زندگی بر اساس آموزه‌های اسلامی*. قم: مرکز پژوهش‌های اسلامی صدا و سیما.
- کلانتری، ع.؛ روشن فکر، پ.؛ جواهری، ج. (۱۳۹۰). آثار و پیامدهای طلاق، مرور نظام‌مند تحقیقات انجام شده در ایران با تأکید بر ملاحظات جنسیتی (۱۳۹۰-۱۳۷۶). *مجله زن در توسعه و سیاست (پژوهش زنان)*، ۹(۳)، ۱۱۱-۱۳۱.
- کاملی، م. ح. (۱۳۸۶). *بررسی علل و عوامل مؤثر در بروز آسیب‌های اجتماعی طلاق در جامعه ایران*. *فصلنامه دانش انتظامی*، ۹(۳)، ۱۹۸-۱۷۹.
- کاویانی، ح.؛ پورناصح، م.؛ صیادللو، س.؛ محمدی، م. ر. (۱۳۸۶). *اثربخشی آموزش کنترل استرس در کاهش اضطراب و افسردگی شرکت‌کنندگان در کلاس کنکور*. *مجله تازه‌های علوم شناختی*، ۹(۲)، ۶۸-۶۱.
- گلمن، د. (۲۰۰۴). *هوش هیجانی*. (ترجمه پارسا، ن. ۱۳۸۳)، چاپ سوم، تهران: انتشارات رشد.
- محفوظی، م. ص.؛ جان بزرگی، م. (۱۳۸۷). *بررسی رابطه بین سلسله مراتب ارزش‌ها و سلامت روانی*. تهران: مؤسسه پژوهشی ابن سینا.
- یزدخواستی، ح.؛ منصوری، ن.؛ زاده محمدی، ع.؛ احمدآبادی، ز. (۱۳۸۷). *بررسی احساس تمایل و تقصیر با استرس، افسردگی و اضطراب متقاضیان طلاق در شهرهای اصفهان و اراک*. *فصلنامه خانواده‌پژوهی*، ۴(۱۵)، ۲۷۵-۲۶۳.
- Bauer, J. J., Schwab, J. R. & McAdams, D. P. (2016). Self-Actualizing: Where ego development finally feels good?. *Them Humanistic psychologist*, 39, 121-130.
- Chetty, D., Hoque, M. E. (2013). Effectiveness of a nurse facilitated cognitive group intervention among mild to moderately-depressed-women in KwaZulu-Natal, south Africa. *African Journal of Psychiatry*, 16, 29-34.
- Faller, H. et al. (2014). Prognostic value of Anxiety Loping and depression in survival of lung cancer patients. *Psychology*, Vol.13, 359-364.
- Furenham, A., & Chamoro-Premuzic, T. (2008). Personality and intelligence as predictors of statistical examination grades. *Personality and individual*

- differences*, 37(5), 943-955.
- Graneheim, U. H., & Lundman, B. (2004). Qualitative content analysis in nursing research: concepts, procedures and measures to achieve trustworthiness. *Nurse education today*, 24(2), 105-112.
  - Guba, E. G., & Lincoln, Y. S. (1994). Competing paradigms in qualitative research. *Handbook of qualitative research*, 2(163-194), 105.
  - Hopko, D., McNeil, W., Zvolensky, J., Eifert, H. (2007). The relation between anxiety and skill in performance-based anxiety disorders: A behavioral formulation of social phobia. *Journal of Behavior Therapy*, 10(3), 175-200.
  - King, G., McPherson, A., Mosleh, D., Hartman, L., Rapley, J., & Pinto, M. (2018). Program opportunities of residential immersive life skills programs for youth with disabilities. *Research in developmental disabilities*, 83, 233-246.
  - Landau, M. J., Vess, J., Arndt, Z. K., Rothschild, D. Sullivan, R. A. (2016). Atchley Embodied metaphor and the "true" self: Priming entity expansion and protection influences intrinsic self-expressions in self-perceptions and interpersonal Behavior: *Journal of Experimental Social Psychology*, 47, 9-87.
  - Leopold, T. (2016). Gender Differences in the Consequences of Divorce: A Multiple-Outcome Comparison of Former Spouses. *SOEP paper*, No. 841.
  - Pargament, K. I., Smith, B. W., Koenig, H. G., & Perez, L. (1998). Patterns of positive and negative religious coping with major life stressors. *Journal for the scientific study of religion*, 710-724.
  - Rijken, A. J., & Liefbroer, A. C. (2012). European views of divorce among parents of young children: Understanding cross-national variation. *Demographic Research*, 27, 25-52.
  - Schneider, K. J. and Krug, O. T. (2015). *Existential-humanistic therapy (Theories of Psychotherapy)*. Washington, D. C.: American Psychological Association.
  - Willems, M., Bergqvist, D., Blankensteijn, A. (2009). Generalized Anxiety and Anxiety Management Training. *Journal of Behavior Therapy*, 32(1), 185-207.



پښتو ښکته علمون انساني و مطالعات فرېښتې  
پرتال جامع علمون انساني