



سال نهم • بهار و تابستان ۱۴۰۲ • شماره ۱۸

Biannual Journal of Islamic Psychology

Vol. 9, No. 18, Spring & Summer 2023

رابطه ابعاد دینداری و تاب‌آوری با میانجی‌گری امید و سبک‌های مقابله‌ای

مبین صالحی*

محمد رضا حسن‌زاده توکلی**

مرتضی صالحی***

چکیده

پژوهش حاضر در صدد بررسی رابطه ابعاد دینداری و تاب‌آوری با میانجی‌گری امید و سبک‌های مقابله‌ای است. بدین منظور برای تعدادی از کاربران فارسی‌زبان شبکه‌های اجتماعی (رووبیکا، سروش، ایتا، واتساپ و تلگرام) پرسش‌نامه‌هایی ارسال شد. ۲۰۲ نفر به‌اختیار پرسش‌نامه را پُر کرده‌اند. پرسش‌نامه‌های پژوهش شامل پرسش‌نامه سنجش دینداری گلاک و استارک، پرسش‌نامه تاب‌آوری کانر و دیویدسون، پرسش‌نامه امید اسنایدر و پرسش‌نامه سبک‌های مقابله‌ای بلینگز و موس بود. یافته‌ها نشان داد در همبستگی دو به دو بین دینداری و تاب‌آوری، تاب‌آوری و امید، و تاب‌آوری و سبک‌های مقابله‌ای رابطه مستقیم و معنادار وجود دارد. همچنین در رابطه با مسیرها در مدل پیشنهادی، مسیر بین دینداری و امید، و مسیر امید و تاب‌آوری (مسیر بین دینداری و تاب‌آوری از طریق میانجی امید) تأیید شد. اما مسیرهای دیگر یعنی بین تاب‌آوری و دینداری، یعنی از طریق میانجی سبک مقابله و مسیر مستقیم تأیید نشد. این یعنی دینداری‌ای که از آن امید حاصل شود یا در آن امید وجود داشته باشد موجب تاب‌آوری می‌شود.

کلیدواژه‌ها: تاب‌آوری، ابعاد دینداری، امید، سبک‌های مقابله‌ای.

* استادیار گروه روان‌شناسی، مؤسسه آموزش عالی طلوع مهر، قم، ایران

** استادیار گروه روان‌شناسی، دانشگاه قرآن و حدیث، قم، ایران

*** دانش‌آموخته کارشناسی ارشد روان‌شناسی اسلامی مثبت‌گرا، دانشگاه قرآن و حدیث، قم، ایران (نویسنده مسئول)

morezasalehi114@gmail.com

تاریخ دریافت: ۱۴۰۲/۰۲/۲۶؛ تاریخ پذیرش: ۱۴۰۲/۰۷/۰۸

مقدمه

«تاب‌آوری»^۱ از مفاهیم و سازه‌های بهنجاری است که روان‌شناسان، به‌خصوص روان‌شناسان مثبت‌نگر، به آن توجه و آن را بررسی می‌کنند و به فرآیند پویای انطباق مثبت با تجربه‌های تلخ و ناگوار اطلاق می‌گردد. در واقع، «تاب‌آوری» از سازه‌های بنیادی شخصیت است که دربرگیرنده قابلیت‌های فردی در رویارویی، عقب‌نشینی و ازسرگیری دوباره تلاش و مقابله با مشکلات است. همچنین، «تاب‌آوری» را به معنای مهارت‌ها، خصوصیات و توانمندی‌هایی تعریف می‌کنند که فرد را قادر می‌سازد با سختی‌ها و دشواری‌ها سازگار شود. البته «تاب‌آوری»، صرفاً پایداری در برابر آسیب‌ها یا موقعیت‌های تهدیدکننده و حالتی انفعالی و رویارویی با موقعیت‌های خطرناک نیست، بلکه شرکت فعال و سازنده در محیط پیرامونی خود است (میکائیلی، مختاریور و میسمی، ۱۳۹۱). کانر و دیویدسون^۲ (۲۰۰۳) «تاب‌آوری» را در اصطلاح چنین تعریف کردند: نوعی حالت قابل توسعه در فرد که بر اساس آن قادر است در رویارویی با ناکامی‌ها، مصیبت‌ها و تعارض‌های زندگی و حتی رویدادهای مثبت، پیشرفت‌ها و مسئولیت بیشتر با تلاش افزون‌تر ادامه دهد و برای دستیابی به موفقیت بیشتر، از پای‌نشینند (خلعتبری و بهاری، ۱۳۸۹).

مفاهیم مرتبط با «تاب‌آوری» در متون دینی (قرآن و حدیث) حول واژه‌های «صبر»، «استقامت» و «حلم» قرار دارد. از نظر لغوی، واژه «استقامت»، با موضوع تاب‌آوری قرابت بیشتری دارد اما با بررسی این واژگان سه‌گانه، واژه «صبر» در متون دینی کاربرد و تناسب بیشتری با موضوع تاب‌آوری دارد. واژه «حلم» در متون دینی تناسب چندانی با معنای تاب‌آوری ندارد، اما این نکته از مجموع تحقیق حاضر استفاده می‌شود که حلم و صبر مقدمه تاب‌آوری است، به طوری که وقتی کسی از این دو صفت عاری باشد نمی‌تواند به تاب‌آوری پایدار برسد (عباسی و محسنی مری، ۱۳۹۸).

از سویی، دین^۳ و دینداری^۴ از جمله مباحث مهمی است که توجه بسیاری از جامعه‌شناسان، روان‌شناسان و سایر اندیشمندان را به خود جلب کرده است. اصطلاح «دینداری» برای توصیف

1. Resilience

2. Conner, K. M.; Davidson, G. R. T

3. Religion

4. Religiosity

میزان تعهدی استفاده می‌شود که فرد یا گروه به نظام باور دینی دارد (رنزتی و کوران^۱، ۱۹۹۸). طایبی (۱۹۸۵)، شمس (۱۹۹۲)، شجاعی زند (۱۳۸۴) و خدایاری فرد و همکاران (۱۳۸۷) هم «دینداری» را این‌گونه تعریف کرده‌اند: «برخورداری از شناخت و باور به پروردگار یکتا، انبیا، آخرت و احکام الاهی و داشتن عواطف نسبت به خدا، اولیا و بندگان خدا و التزام و عمل به وظایف دینی برای تقرب». این تعریف که با سه عنصر اساسی عقاید، اخلاقیات، و احکام که برخی متفکران مانند مرتضی مطهری (۱۳۶۹) در تعریف دین مطرح کرده‌اند هماهنگ است و دارای سه بُعد «شناخت و باور دینی»، «عواطف دینی» و «التزام و عمل به وظایف دینی» است (به نقل از حبیبی، ۱۳۹۷). از نظر کُنت، دینداری دارای ابعاد سه‌گانه متناسب با طبیعت بشری است: ۱. جنبه عقلی؛ ۲. جنبه عاطفی؛ ۳. جنبه عملی (شجاعی زند، ۱۳۸۴). اسمارت نیز در مدل خود دین را به شش بُعد تقسیم‌بندی کرده است: ۱. اعتقادی، ۲. اسطوره‌ای، ۳. اخلاقی، ۴. شعائر (مناسک)، ۵. تجربی، و ۶. اجتماعی. در مدل گلاک و استارک نیز ابعاد دینداری به ابعاد باور، عمل، تجربه، و دانش تقسیم می‌شود. از مدل‌های داخلی نیز می‌توان به مدل آذربایجانی اشاره کرد که دین (اسلام) را دارای سه ساحت اعتقادات، اخلاقیات، و وظایف عملی (عبادات) دانسته است. در مدل فقیهی و همکاران نشانگان دینداری به سه بُعد ۱. شناختی و اعتقادی، ۲. عاطفی، انگیزشی و اخلاقی، و ۳. عملکردی تقسیم می‌شود. شجاعی زند در مدل خود، که در مقابل مدل‌های غربی تدوین کرده، ابعاد دین (و دینداری) را به ۱. اعتقادات (معتقدبودن)، ۲. ایمانیات (مؤمن‌بودن)، ۳. عبادیات (اهل عبادت فردی و جمعی بودن)، ۴. اخلاقیات (اخلاقی عمل کردن) و ۵. شرعیات (عمل به تکلیف فردی و جمعی) تقسیم کرده است (رفیع‌زاده، ۱۳۹۳).

روبرت (۱۹۹۲) به نقل از گونگ و همکاران، (۱۹۹۵)، معتقد است دین برای افراد در رویارویی با مشکلات منبع حمایتی است و باورها و فعالیت‌های دینی همچون روشی است که منابع دینی مانند دعا و نیایش، توکل و توسل به خداوند را برای مقابله به کار می‌برد. همچنین، رفتارهای دینی مانند نماز خواندن، صداقت، اعتقاد به خداوند، مطالعه کتاب‌های دینی از طریق ایجاد امید و تشویق در جهت ایجاد دیدگاه مثبت راجع به اوضاع موجود و بیرون کشیدن فرد از بحران مایوس‌کننده‌ای که بر آنها تسلط چندانی هم ندارد، نوعی آرامش درونی ایجاد می‌کند (آقایوسفی و همکاران، ۱۳۹۴).

1. Renzetti C. M. and Curran D. J

مؤلفه‌های فراوانی در پژوهش‌های انجام‌شده وجود دارد که جداگانه وجودشان در تاب‌آوری و دینداری اثبات شده است. یکی از مؤلفه‌ها که در منابع روان‌شناختی و اسلامی بر آن تأکید شده، امید است. امید، به گفته اسنایدر^۱ (۱۹۹۴)، نوعی الگوی شناختی شامل سه مؤلفه است: ۱. هدف‌ها،^۲ مقاصد^۳ یا نقطه پایانی زنجیره اعمال ذهنی که لنگرگاه نظریه امید است؛ ۲. عامل یعنی انرژی شروع کار؛ ۳. مسیرها، که مجراها و راه‌های به سمت هدف مطلوب‌اند. امید نیرویی هیجانی است که تخیل را به سمت امور مثبت هدایت می‌کند و به انسان‌ها انرژی می‌دهد و آنها را مجهز می‌کند تا برای کار و فعالیت آماده شوند. از منظر روان‌شناسی، امید ادراک افراد را در خصوص توانایی‌هایشان در رسیدن به هدف، گسترش دادن راهبردهای رسیدن به هدف و حفظ انگیزتگی تا رسیدن به هدف نشان می‌دهد. شواهد نشان می‌دهد بین بالابودن میزان امید افراد و موفقیت‌شان در فعالیت‌های ورزشی، پیشرفت تحصیلی، سلامت جسمی و روانی ارتباط وجود دارد؛ امیدواری با موفقیت در مقابله مؤثر و بهزیستی بهتر رابطه دارد و آثار روان‌شناختی رویدادهای ناخوشایند، تعدیل‌کننده زندگی است که با توجه کمتر به اطلاعات منفی و توجه بیشتر به اطلاعات مثبت رابطه دارد. امید یکی از پایه‌های اصلی توازن و قدرت روانی فرد است که مشخص‌کننده دستاوردهای زندگی است و انسان را به تلاش و کوشش وامی‌دارد و او را به سطح بالایی از عملکردهای روانی و رفتاری نزدیک می‌کند. پژوهش‌ها نشان می‌دهد افراد دارای امید بالا از افکار مثبت بیشتر و افکار منفی کمتر برخوردارند و خودشان را از افراد با امید کمتر، مطلوب‌تر می‌دانند (اسنایدر و همکاران، ۱۹۹۶). به عبارت دیگر، افزایش امید از یک سو عاملی مقابله‌ای در برابر تبیدگی‌های بیماری و موقعیت‌های دشوار زندگی است و از سوی دیگر انگیزه و اشتیاق برای زندگی بهتر را از طریق شکل‌دهی رگه امید (لوپز و همکاران، ۲۰۰۴) در افراد فراهم می‌آورد، که همان تاب‌آوری در زندگی است. اما در این قبیل مدل‌های امید (از جمله مدل اسنایدر) به معنویت^۴ و خدامحوربودن توجهی نشده، ولی در توصیه‌های اسلامی امیدواری به مبدأ و معاد همیشه در کانون توجه بوده است (جان‌بزرگی، ۱۳۹۴ به نقل از صالحی و همکاران، ۱۳۹۶)، مانند توصیه به اینکه برای

1. Snyder, C. R

2. Targets

3. destinations

4. Spirituality

محقق شدن اهداف باید فقط به خداوند امیدوار بود و از مردم ناامید (کلینی، ۱۴۰۷، ج ۲، ص ۱۴۸). «امید» در ادبیات اسلامی بیشتر با کلمه «رجا» آمده و از لحاظ لغوی انتظارات مثبت نسبی برای رسیدن به امری مطلوب است (صالحی و همکاران، ۱۳۹۶). راجع به ارتباط صفات شخصیتی پیش‌بینی‌کننده دینداری و اثر دینداری بر صفات شخصیتی تفاوت مشهودی بین افراد باایمان و بی‌ایمان وجود دارد (مک‌کلو^۱ و همکاران، ۲۰۰۹). طبق مدل تنیدگی، تلاش‌های مقابله‌ای، فرد را در اصلاح رفتار یا کاهش هیجان‌های منفی یاری می‌کند (رضانی و همکاران، ۱۳۹۶). آنگ^۲ و همکاران (۲۰۰۶) در پژوهشی تحت عنوان «امید، به عنوان یک منبع تاب‌آوری در بزرگ‌سالی» نشان دادند که افراد با امید بالا، استرس‌های تقلیل‌یافته‌تری از خود نشان می‌دهند و به گونه مؤثری از مشکلات و تأثیرات هیجانی بهبود می‌یابند (آنگ و همکاران، ۲۰۰۶).

امیدواری عاملی است که می‌تواند تاب‌آوری را ارتقا دهد و به عنوان عامل واسطه بین متغیرهای تطبیقی مانند رضایت از زندگی و متغیرهای ناهنجاری مانند تنش‌های روان‌شناختی، از جمله هراس اجتماعی، عمل‌کنند (بهادری و هاشمی نصرت‌آباد، ۱۳۹۰). همچنین، در پژوهش‌های افشانی و جعفری (۱۳۹۵)، صمدی فرد (۱۳۹۵)، توریانو و همکاران (۲۰۱۵)، حسن‌زاده و همکاران (۲۰۱۵)، داوری و همکاران (۲۰۱۴)، قرامکی (۱۳۹۳)، ظریف سادات حسینی و همکاران (۱۳۹۶)، درخشانی و سیف (۲۰۱۶) ارتباط امید و تاب‌آوری نشان داده شده است (به نقل از احمدی، ۱۳۹۸).

مؤلفه دیگری که به مثابه سپر و ضربه‌گیر از آن یاد می‌شود و احتمال ارتباط با مؤلفه‌های اصلی را دارد سبک‌های مقابله‌ای است. سبک‌های مقابله‌ای (مقابله و سازواری) یعنی تلاش پیوسته در تغییر شناخت و رفتار، به هدف مدیریت تقاضاهای خاص بیرونی یا درونی که پُرزورتر، فشارآورنده و افزون‌تر از منابعی برآورد می‌شود که در اختیار فرد است (لازاروس و فولکمن^۳، ۱۹۸۴). از متغیرهای دیگری که در زندگی انسان‌ها و نحوه مواجهه با مشکلات و مسائشان اهمیت دارد سبک‌های مقابله‌ای است که شامل تلاش‌های شناختی و رفتاری است که افراد برای کنترل موقعیت‌های تهدیدآمیز و حل و فصل موقعیت‌های استرس‌زا از آن استفاده می‌کنند (بوکو^۴ و همکاران، ۲۰۲۰). طبق

1. McClow
2. Ong, Anthony D.; Edwards, Lisa M.; Bergeman, C. S
3. Lazarus, R. S.; Folkman, S
4. Buqo, T.; Ward-Ciesielski, E. F.; Krychiw, J. K



نظر لازاروس و فولکمن (۱۹۸۴) سبک‌های مقابله‌ای به دو گروه اصلی مقابله مسئله‌مدار و هیجان‌مدار تقسیم می‌شوند. مقابله مسئله‌مدار شامل کوشش‌های مستقیم در جهت تغییر یا اصلاح موقعیت‌هایی است که در آن فرد یا محیط، استرس‌زا تلقی می‌شوند. این روش‌ها با وجود گوناگونی فراوان، مسئله‌مدار توصیف می‌شوند. گروه دوم به اداره و تنظیم نتایج هیجانی همراه با استرس‌ها می‌پردازد، که این گروه تحت عنوان «مقابله‌های هیجان‌مدار» توصیف می‌شود. تحقیقاتی که افراد دیگری انجام داده‌اند عوامل و فعالیت‌های مؤثر در تاب‌آوری را چنین برمی‌شمرد: شخصیت فردی، خانواده، محل زندگی و تحصیل، هوش، عزت نفس، منبع کنترل، اعتقادی که به زندگی آنها معنا می‌دهد و ... ما در کشوری زندگی می‌کنیم که دین را محور تمام کارها و مسائل زندگی فردی و اجتماعی می‌دانیم و معتقدیم دین پاسخ‌گوی تمامی نیازهای ما است و فرد دارای باورهای دینی و معتقد به مسائل دینی از سلامت روانی بهتری برخوردار است. لذا یکی از مؤلفه‌های اصلی در باورهای دینی مسلمانان امید است. شخصی را که به خداوند امید ندارد کافر می‌دانند (یوسف: ۸۷).^۱ محور امید در زندگی ما، حول خداوند می‌چرخد. امید یکی از مؤلفه‌های تأثیرگذار در تاب‌آوری است. فرد با امید بالا معمولاً در زندگی تاب‌آوری بیشتری دارد. همچنین، سبک‌های مقابله‌ای درست نیز می‌تواند به احتمال فراوان باعث تاب‌آوری بیشتر می‌شود. در این پژوهش می‌خواهیم بررسی کنیم که با میانجی‌گری امید و سبک‌های مقابله‌ای آیا ابعاد دینداری و تاب‌آوری با هم رابطه‌ای دارند یا خیر.

روش پژوهش

روش حاکم بر پژوهش، توصیفی از نوع همبستگی است. جامعه آماری تحقیق تمام کاربران فارسی‌زبان عضو در شبکه‌های اجتماعی مختلف (واتساپ، تلگرام، روبیکا و ایتا) است. حجم نمونه ۲۰۲ نفر است که از بین اعضای فعال فضای مجازی در مهر و آبان ۱۴۰۰ در شبکه‌های اجتماعی مذکور، عضو گروه‌های مختلف فرهنگی، خبری، سرگرمی، مذهبی، کاری، اجتماعی، محلی و ... بوده‌اند. نوع نمونه‌گیری در دسترس است. بدین صورت که پرسش‌نامه در گروه‌های مختلف و بین اعضای گروه پخش شده و اعضا به صورت اختیاری پرسش‌نامه را پُر کرده‌اند.

۱. يَا بَنِي آدَهْبُوا فَتَحْسَبُوا مِن يَوْسُفَ وَأَخِيهِ وَلَا تَبْتَاسُوا مِن رُّوحِ اللّٰهِ إِنَّهُ لَا يَبْأَسُ مِن رُّوحِ اللّٰهِ إِلَّا الْقَوْمُ الْكَافِرُونَ؛ ای پسرانم! بروید آنگاه از یوسف و برادرش جست‌وجو کنید و از رحمت خدا مأیوس نباشید؛ زیرا جز مردم کافر از رحمت خدا مأیوس نمی‌شوند.

ابزار پژوهش

پرسش‌نامه سنجش دینداری: این پرسش‌نامه را سراج‌زاده (۱۳۷۷) بر اساس مدل گلاک و ستارک با اسلام، به‌ویژه اسلام شیعی، تطبیق داده و محمدی (۱۳۸۵) آن را آماده کرده است و چهار بُعد مناسکی، اعتقادی، تجربه‌ای و پیامدی را می‌سنجد. روایی این پرسش‌نامه را سراج‌زاده (۱۳۷۷) بررسی کرده و با روش بازآزمایی و آلفای کرونباخ ۸۸ و ۰/۷۱ گزارش شده است. همچنین، شریفی (۱۳۸۱)، پایایی کامل آزمون را به روش تصنیف و آلفای کرونباخ به ترتیب ۷۵ و ۰/۷۸ و اعتبار آن را ۰/۴۵ به دست آورده است.

پرسش‌نامه تاب‌آوری: کانر و دیویدسون (۲۰۰۳) بر اساس مشخصات مختلف تاب‌آوری مقیاس تاب‌آوری کانر و دیویدسون را بسط داده که شامل فهرستی است که برای اندازه‌گیری میزان تاب‌آوری استفاده شده و پنج زیرمقیاس شایستگی فردی، اعتماد به‌خود، عزیمت فردی (تحمل عاطفی منفی)، پذیرش مثبت تغییر و روابط ایمن، کنترل، و تأثیرات معنوی را می‌سنجد. روایی و تاب‌آوری پرسش‌نامه تاب‌آوری را جوکار و همکاران (۲۰۱۰) تعیین کرده‌اند که خصوصیات روان‌سنجی این مقیاس را بر روی دانشجویان بررسی، و شواهدی بر پایایی و روایی مطلوب آن ارائه کرده‌اند. روایی سازه، پیش‌بینی و همگرایی این مقیاس تأیید شده است. همچنین، درباره میزان پایایی، ضریب آلفای کرونباخ بین ۸۴ تا ۰/۷۶ برای خرده‌مقیاس‌های مختلف و ۰/۹۰ برای کل مقیاس گزارش شده است. چالمه (۱۳۹۰) در پژوهشی مقدماتی میان زندانیان ضرایب پایایی این مقیاس را از طریق روش آلفای کرونباخ و دو نیمه‌سازی به ترتیب ۷۹ و ۰/۷۴ گزارش کرده است (به نقل از عبدالخانی، ۱۳۹۴).

پرسش‌نامه سبک‌های مقابله‌ای: این پرسش‌نامه را موس و بلینگز در سال ۱۹۸۱ ساخته‌اند و مشتمل بر دو سبک مقابله مسئله‌محور و هیجان‌محور است. پایایی این آزمون را پورشهبازی (۱۳۷۲) به روش تصنیف و با استفاده از روش اسپیرمن براون محاسبه کرده و ضریب پایایی اش ۰/۷۸ به دست آمده است (فرورنده و دل‌آرام، ۱۳۸۲، به نقل از افشار جهانی، ۱۳۹۰). پورشهبازی روایی و پایایی این پرسش‌نامه را به ترتیب ۷۸ درصد و ۰/۷۴ گزارش کرده است (پورشهبازی، ۱۳۷۲). غضنفری و قدم‌پور (۱۳۸۷) در پژوهشی ضریب پایایی آن را ۰/۷۶ به دست آورده و روایی اش را در حد بسیار بالایی اعلام کرده‌اند. بلینگز و موس (۱۹۸۱، به نقل از افشار جهانی، ۱۳۹۰) رویدادهای زندگی و شیوه‌های مقابله با آن را در گروهی از اهالی سانفرانسیسکو بررسی کردند. پاسخ‌های متمرکز بر مسئله نسبت به پاسخ‌های متمرکز بر هیجان بیشتر استفاده شده است. موس و بلینگز ضریب پایایی این آزمون را برابر ۰/۸۰ گزارش کرده‌اند (شیرازی، ۱۳۷۸).



به نقل از افشار جهانی، (۱۳۹۰).

پرسش‌نامه امید: این پرسش‌نامه که اسنایدر و همکاران (۱۹۹۱) برای سنجش امیدواری ساخته‌اند به صورت خودسنجی اجرا می‌شود و دو زیرمقیاس را در بر می‌گیرد: عامل (هدف‌مدار) و راهبرد (گذرگاه). اسنایدر (۱۹۹۵) به نقل از شیرین‌زاده و میرجعفری، (۱۳۸۵). پایایی کلی آزمون را به شیوه ضریب آلفای کرونباخ ۰/۸۶ و پایایی بازآزمون به فاصله ۱۰ هفته را ۰/۸۲ محاسبه و گزارش کرده است. همچنین، روایی هم‌زمان این پرسش‌نامه به همت شیرین‌زاده (۱۳۸۵) با مقیاس افسردگی بک ۰/۸۱ به دست آمده که معنادار گزارش شده و پایایی آزمون را بر روی ۱۰۰ نفر آزمودنی به شیوه ضریب آلفای کرونباخ ۰/۷۶ محاسبه و گزارش کرده است (همان).

روش تجزیه و تحلیل داده‌ها: پرسش‌نامه‌ها از طریق نرم‌افزار Excel به SPSS منتقل شد. آزمون‌های جمعیت‌شناختی، تفکیکی سن، تحصیلات و تفکیک استان‌های شرکت‌کنندگان انجام شد. متغیرها و زیرمقیاس‌ها دسته‌بندی شد و آزمون میانگین متغیرها و زیرمقیاس‌ها و انحراف معیار انجام گردید. برای بررسی فرضیه‌های تحقیق و همبستگی بین متغیرهای پژوهش از آزمون پیرسون استفاده کردیم. برای بررسی رابطه بین متغیرها و ترسیم مدل مفهومی پژوهش و اثر میانجی‌ها از نرم‌افزار AMOS استفاده شد. مدل در AMOS ترسیم شد و به منظور ارزیابی الگوی پیشنهادی از الگوی معادلات ساختاری (SEM) استفاده شد. برای آزمون برازش الگوی پیشنهادی با داده‌ها ترکیبی از شاخص‌های برازندگی استفاده شد: شاخص نیکویی برازش (GFI)، شاخص نیکویی برازش تعدیل‌شده (AGFI)، شاخص هنجار شده (NFI)، شاخص برازندگی تطبیقی (CFI)، شاخص برازندگی افزایشی (IFI) و جذر میانگین مجذورات خطای تقریب (RMSEA). در کل، از سه نرم‌افزار Excel، SPSS و AMOS استفاده شد.

یافته‌های پژوهش

این پژوهش در پی بررسی فرضیه‌های ذیل است:

۱. بین دینداری و تاب‌آوری رابطه وجود دارد.
۲. بین امید و تاب‌آوری رابطه وجود دارد.
۳. بین سبک‌های مقابله‌ای و تاب‌آوری رابطه وجود دارد.

جدول ۱: ماتریس همبستگی متغیرهای پژوهش

متغیر	مسئله	هیجان	مقابله	همنمادار	راهبردی	امید	اعتقادی	تجربه	پایداری	مناسکی	دینداری	شاخصی	انضاد	بازنش	کنترل	معنوی	تاب آوری
۱	۱																
۲	۰/۳۷ ^{۰۰}	۱															
۳	۰/۱۸۶ ^{۰۰}	۰/۰۷۹ ^{۰۰}	۱														
۴	۰/۳۴ ^{۰۰}	۰/۲۹ ^{۰۰}	۰/۱۱	۱													
۵	۰/۳۶ ^{۰۰}	۰/۳۴ ^{۰۰}	۰/۲۴ ^{۰۰}	۰/۴۴ ^{۰۰}	۱												
۶	۰/۴۲ ^{۰۰}	۰/۲۰ ^{۰۰}	۰/۳۸ ^{۰۰}	۰/۸۵ ^{۰۰}	۰/۸۴ ^{۰۰}	۱											
۷	-۰/۰۱	-۰/۰۲	-۰/۰۰	-۰/۰۲	-۰/۰۵	-۰/۰۴	۱										
۸	-۰/۰۹	-۰/۱۵ ^{۰۰}	-۰/۱۴ ^{۰۰}	-۰/۱۴ ^{۰۰}	-۰/۲۸ ^{۰۰}	-۰/۲۵ ^{۰۰}	-۰/۶۰ ^{۰۰}	۱									
۹	-۰/۰۶	-۰/۰۰	-۰/۰۲	-۰/۱۵ ^{۰۰}	-۰/۱۰	-۰/۱۶ ^{۰۰}	-۰/۴۷ ^{۰۰}	-۰/۵۳ ^{۰۰}	۱								
۱۰	-۰/۰۸	-۰/۰۸	-۰/۱۰	-۰/۱۰	-۰/۱۶ ^{۰۰}	-۰/۱۶ ^{۰۰}	-۰/۵۵ ^{۰۰}	-۰/۵۳ ^{۰۰}	-۰/۵۵ ^{۰۰}	۱							
۱۱	-۰/۰۷	-۰/۰۷	-۰/۰۹	-۰/۰۹	-۰/۱۹ ^{۰۰}	-۰/۱۶ ^{۰۰}	-۰/۸۱ ^{۰۰}	-۰/۷۶ ^{۰۰}	-۰/۸۰ ^{۰۰}	-۰/۸۵ ^{۰۰}	۱						
۱۲	-۰/۴۰ ^{۰۰}	-۰/۱۹ ^{۰۰}	-۰/۳۷ ^{۰۰}	-۰/۵۱ ^{۰۰}	-۰/۴۴ ^{۰۰}	-۰/۵۶ ^{۰۰}	-۰/۰۳	-۰/۲۳ ^{۰۰}	-۰/۰۱	-۰/۱۲	-۰/۰۹	۱					
۱۳	-۰/۳۶ ^{۰۰}	-۰/۱۴ ^{۰۰}	-۰/۳۰ ^{۰۰}	-۰/۳۸ ^{۰۰}	-۰/۴۰ ^{۰۰}	-۰/۴۶ ^{۰۰}	-۰/۰۱	-۰/۲۴ ^{۰۰}	-۰/۰۳	-۰/۱۱	-۰/۱۱	-۰/۶۲ ^{۰۰}	۱				
۱۴	-۰/۳۴ ^{۰۰}	-۰/۱۳	-۰/۳۰ ^{۰۰}	-۰/۳۹ ^{۰۰}	-۰/۴۳ ^{۰۰}	-۰/۰۳	-۰/۲۲ ^{۰۰}	-۰/۰۱	-۰/۰۱	-۰/۰۷	-۰/۱۱	-۰/۴۴ ^{۰۰}	-۰/۵۹ ^{۰۰}	۱			
۱۵	-۰/۳۴ ^{۰۰}	-۰/۱۱	-۰/۲۹ ^{۰۰}	-۰/۵۴ ^{۰۰}	-۰/۴۳ ^{۰۰}	-۰/۰۷	-۰/۲۷ ^{۰۰}	-۰/۱۰	-۰/۲۹ ^{۰۰}	-۰/۲۴ ^{۰۰}	-۰/۰۷	-۰/۷۰ ^{۰۰}	-۰/۶۱ ^{۰۰}	-۰/۵۲ ^{۰۰}	۱		
۱۶	-۰/۰۳	-۰/۱۰	-۰/۰۳	-۰/۰۷	-۰/۲۱ ^{۰۰}	-۰/۱۶ ^{۰۰}	-۰/۲۲ ^{۰۰}	-۰/۱۳	-۰/۱۳	-۰/۱۲	-۰/۱۰	-۰/۲۲ ^{۰۰}	-۰/۲۰ ^{۰۰}	-۰/۲۵ ^{۰۰}	-۰/۱۴ ^{۰۰}	۱	
۱۷	-۰/۴۲ ^{۰۰}	-۰/۱۸ ^{۰۰}	-۰/۳۸ ^{۰۰}	-۰/۵۳ ^{۰۰}	-۰/۵۰ ^{۰۰}	-۰/۶۱ ^{۰۰}	-۰/۰۲	-۰/۰۳	-۰/۰۳	-۰/۱۷ ^{۰۰}	-۰/۱۶ ^{۰۰}	-۰/۹۰ ^{۰۰}	-۰/۸۲ ^{۰۰}	-۰/۷۳ ^{۰۰}	-۰/۸۱ ^{۰۰}	-۰/۳۲ ^{۰۰}	۱



بر اساس ضرایب همبستگی در جدول ۱ تاب‌آوری و دینداری در سطح ۰/۰۵ با ضریب ۰/۱۶ با یکدیگر رابطه مستقیم و معنادار دارند. تاب‌آوری با مناسکی در سطح ۰/۰۵ با ضریب ۰/۱۷ و تجربه‌ای در سطح ۰/۰۱ با ضریب ۰/۳۰ رابطه مستقیم و معنادار دارد. همچنین، دینداری نیز با مؤلفه‌های آثار معنوی و کنترل تکانه در سطح ۰/۰۱ با ضرایب ۰/۲۱ و ۰/۲۴ رابطه مستقیم و معنادار دارد. بین امید و تاب‌آوری در سطح ۰/۰۱ با ضریب همبستگی ۰/۶۱ رابطه مستقیم و معنادار وجود دارد. مؤلفه‌های امید تفکر هدف‌مدار و تفکر عاملی هر دو در سطح ۰/۰۱ و به ترتیب با ۰/۵۴ و ۰/۵۰ با تاب‌آوری رابطه مستقیم و معنادار دارند. بین سبک‌های مقابله‌ای و تاب‌آوری در سطح ۰/۰۱ با ضریب همبستگی ۰/۳۸ رابطه مستقیم و معنادار وجود دارد. تاب‌آوری با سبک مقابله‌ای مسئله‌مدار رابطه قوی‌تری دارد. در سطح ۰/۰۱ و با ضریب ۰/۴۳ با سبک مقابله‌ای هیجان‌مدار هم رابطه معناداری در سطح ۰/۰۱ و با ضریب ۰/۱۹ دارد. از بین مؤلفه‌های تاب‌آوری مؤلفه آثار معنوی فقط با سبک‌های مقابله‌ای رابطه ندارد.

اما برای بررسی بیشتر و اینکه آیا همبستگی موجود بین تاب‌آوری و دینداری، با امید و نیز سبک‌های مقابله هم مرتبط است یا نه، باید ببینیم آیا این دو متغیر (امید و سبک‌های مقابله‌ای) نقش میانجی در این باره دارند یا خیر. ابتدا مدل مفهومی را ترسیم می‌کنیم تا رابطه بین متغیرها را بسنجیم.

جدول ۳: وزن‌های رگرسیونی متغیرها در مدل پیشنهادی

متغیر	Estimate	S.E	C.R	P
ابعاد دینداری ---> امید	۰/۰۹	۰/۰۴	۲/۰۸	۰/۰۴
ابعاد دینداری ---> سبک مقابله‌ای	- ۰/۰۵	۰/۰۸	- ۰/۶۰	۰/۵۷
امید ---> سبک مقابله‌ای	۱/۳۴	۰/۲۵	۵/۲۴	***
ابعاد دینداری ---> تاب‌آوری	- ۰/۰۱	۰/۰۹	۰/۱۱	۰/۹۶
سبک مقابله‌ای ---> تاب‌آوری	۰۰۰	۰/۱۴	۰/۰۰۳	۰/۹۹
امید ---> تاب‌آوری	۲/۳۷	۰/۴۷	۵/۰۱	***

بر اساس اعداد و ارقامی که در جدول ۳ ذکر شده و عدد P که نشان‌دهنده ارتباط داشتن یا نداشتن متغیرها با هم است، عدد زیر ۰/۰۵ نشان‌دهنده رابطه دو متغیر و معنادار بودن مسیر است. تنها مسیری که از متغیر ابعاد دینداری به تاب‌آوری، چه به صورت مستقیم و چه غیرمستقیم و از طریق میانجی، معنادار است مسیر امید است. بنابراین، دینداری فقط از طریق امید است که تاب‌آوری را پیش‌بینی می‌کند. به عبارت دیگر، دینداری موقعی با تاب‌آوری رابطه دارد که دینداری منجر به امید شود.

بحث و نتیجه‌گیری

فرضیه ۱: رابطه و همبستگی بین ابعاد دینداری و تاب‌آوری: در نظر داشتیم رابطه و همبستگی بین دینداری و تاب‌آوری را بررسی کنیم. یعنی آیا دیندار بودن افراد ربطی به تاب‌آوردن یا تاب‌آوردن افراد دارد، یا به طور کلی اصلاً رابطه‌ای با هم دارند یا خیر. بنا بر نتایج یافته‌ها، بین ابعاد دینداری و تاب‌آوری همبستگی مثبت و مستقیم وجود دارد. یعنی افراد دیندار تاب‌آوری خوبی باید داشته باشند. به عبارت دیگر، افرادی که در متغیر دینداری نمرات بهتری گرفته‌اند در تاب‌آوری هم نمرات بالایی کسب کرده‌اند و افراد دیندار به احتمال قوی و بنا به نتیجه این تحقیق افراد تاب‌آورتری هستند. در بین زیرمقیاس‌های این دو متغیر مشاهدات و نتایج می‌گوید که تاب‌آوری با ابعاد مناسب و تجربه‌ای همبستگی مثبتی دارد. یعنی افرادی که دارای تجربه دینی و همچنین مکلف به انجام دادن مناسب دین، یعنی نماز، روزه و ... هستند تاب‌آوری دارند. همچنین، مؤلفه‌های آثار معنوی و کنترل تکانه با دینداری رابطه مثبت و مستقیم دارد و این یعنی افراد دیندار در زیرمقیاس‌های تاب‌آوری (آثار معنوی و کنترل تکانه) نمرات بهتری کسب کرده‌اند.

نتایج این پژوهش با پژوهش‌های پیشین، افشانی و جعفری (۱۳۹۵)، صمدی فرد (۱۳۹۵)، توریانو و همکاران^۱ (۲۰۱۵)، احمدی (۱۳۹۸)، کرمی و همکاران (۱۳۹۱)، صدیقی ارفعی و همکاران (۱۳۹۴)، سعیدیان و همکاران (۱۳۹۸)، ابراهیم‌نیا (۱۳۹۳) و عبدالخانی (۱۳۹۳) همسو است.

در تبیین این یافته‌ها فرضیه می‌توان گفت دین و مذهب می‌تواند در ارزیابی اولیه عوامل تهدیدکننده زندگی و موجودیت شخص دخالت کرده، به عنوان عامل میانجی عمل کند. همچنین، در مراحل ارزیابی مجدد و پس از وقوع مشکل می‌تواند نقش تعیین‌کننده داشته باشد و امیدواری و معناجویی بیشتری به فرد بدهد (کرمی و همکاران، ۱۳۹۱) و تاب‌آوری و تحمل موقعیت‌های تنش‌زا و مشکل‌آفرین را در فرد ایجاد کند. باور دینداران به گزاره‌ها و اعتقادات دینی در این خصوص مؤثر است؛ مثلاً در حدیثی از پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله آمده است: «هر قضا و تکوینی برای مؤمن خیر است»^۲ (صدوق، التوحید، ص ۲۷۱، ح ۱۱؛ همو، عیون أخبار الرضا علیه السلام، ج ۱، ص ۱۴۱، ح ۴۲؛ ابن‌شعبه حرانی، تحف العقول، ص ۲۹۳)؛ یا در روایتی دیگر پیامبر خدا صلی الله علیه و آله می‌فرماید: «خدای تعالی بنده را با روزی دادن آزمایش می‌کند تا ببیند وی چگونه عمل می‌کند. اگر بنده از آن روزی خشنود باشد روزی اش برکت می‌یابد و اگر خشنود نباشد روزی اش بی‌برکت می‌گردد»^۳ (ابونعیم اصفهانی، حلیة الأولیاء، ج ۲، ص ۲۱۳)، یا آیه قرآن که خداوند می‌فرماید: «ما انسان را در سختی آفریدیم»^۴ (بلد: ۴) (به نقل از پسندیده، ۱۳۹۵). همچنین، دین و دینداری اعتقاد به وجود پشتیبان در زندگی و خدایی است که خیرخواه بنده‌اش است و بر این مبنا است که هر اتفاقی در زندگی بندگان می‌افتد به صلاح ایشان است. خیرباوری، فرد را به سمت پذیرفتن وضعیت و تاب‌آوری و تحمل می‌برد. انجام‌دادن اعمال دینی مثل نماز، روزه و ... نیز به دلیل ثواب بودن، پاداش داشتن کار، بهشت، رضایت خداوند یا مفیدبودن عمل به سبب الاهی بودن کار آرامش‌آفرین است و در شاکله روانی فرد تأثیر می‌گذارد و فرد را به سمت تاب‌آوری می‌برد.

فرضیه ۲: رابطه و همبستگی بین امید و تاب‌آوری: در این فرضیه دنبال بررسی رابطه و همبستگی بین امید و تاب‌آوری بودیم. یعنی آیا افرادی که در امید نمرات بهتری کسب می‌کنند در

1. Turiano, N. A.; Shawn, D.; Whiteman, S. E.; Hampson, B. W.; Roberts, S.; Daniel, K

۲. پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله در بیانی عام می‌فرماید: فی کلِّ قَضَاءِ اللَّهِ خَیْرَةٌ لِلْمُؤْمِنِ.

۳. إِنَّ اللَّهَ تَعَالَى لَيَبْتَلِي الْعَبْدَ بِالرِّزْقِ لِيَنْظُرَ كَيْفَ يَعْمَلُ؛ فَإِنْ رَضِيَ بِرِكَهُ، وَإِنْ لَمْ يَرْضَ لَمْ يَبَارِكْ لَهُ.

۴. لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ فِي كَبَدٍ.

تاب‌آوری هم موفق‌ترند؟ نتایج حاصل از پژوهش نشان می‌دهد بین امید و تاب‌آوری رابطه و همبستگی مستقیم و معناداری وجود دارد. یعنی افرادی که در امید نمرات بالایی گرفته‌اند در تاب‌آوری هم نمرات بالایی گرفته‌اند. به عبارت دیگر، افراد امیدوار تاب‌آورترند. هر دو زیرمقیاس امید نیز با تاب‌آوری همبستگی دارند. از مؤلفه‌های تاب‌آوری هم هر پنج مؤلفه با امید دارای همبستگی و رابطه معنادار و مثبت است.

این نتایج با پژوهش‌های شادمان‌سادات محله و بافنده قرامکی (۱۳۹۳)، ظریف‌السادات حسینی و همکاران (۱۳۹۶)، درخشانی و سیف (۲۰۱۶)، تمدن و عسگری (۲۰۱۵)، کبورال و همکاران (۲۰۱۲)، کالو و همکاران (۲۰۱۱) و چینونز و همکاران (۲۰۱۶) همسو است (به نقل از احمدی، ۱۳۹۸) و صفورایی و صفورایی (۱۳۹۹)، جان‌فدا و همکاران (۱۳۹۲) همسو است.

در تبیین این نتیجه می‌توان گفت، واژه «امید» در زبان فارسی به معنای چشم‌داشت و انتظار برای اتفاقات خوب و توقع نیکی از مردم و از هر چیزی است. «امید» در مقابل «بیم» قرار دارد که به معنای انتظار شر است. همچنین، «امید» معادل واژه «رجا» در زبان عربی است (دهخدا، ۱۳۷۲). افراد امیدوار چون به آینده و سرانجام کار امید دارند و نیز شناخت و معرفت، که مصباح یزدی ریشه و شرط لازم رجا و امید می‌داند، در افراد امیدوار وجود دارد، لذا افراد امیدوار در برابر رویدادهای تنش‌زای زندگی از خود واکنش‌های ذهنی و رفتاری مثبتی نشان می‌دهند و به احتمال قوی تاب‌آوری بیشتری خواهند داشت. در قرآن کریم برای استقامت مؤمنان از امیدآفرینی یاد می‌شود: «در راه خدا پیکار کن! فقط مسئول وظیفه خود هستی! و مؤمنان را بر این کار تشویق نما! امید است خداوند از قدرت کافران جلوگیری کند (حتی اگر تنها خودت به میدان بروی!) و خداوند قدرتش بیشتر، و مجازاتش دردناک‌تر است». کلمه «عسی» بر امید دلالت دارد (<https://fa.wikifeqh.ir>)؛ و در حدیثی از امام علی علیه السلام آمده است: «به‌راستی که اگر شما به خدا امید داشته باشید به آرمان‌های خویش رسیده‌اید و اگر به غیر خدا امید داشته باشید آرزوها و آرمان‌هایتان به نومیدی گراید» (تمیمی آمدی، ۱۳۸۷، ج ۱، ص ۲۷۱).

فرضیه ۳: رابطه و همبستگی بین سبک‌های مقابله‌ای و تاب‌آوری: همچنین، در این فرضیه سبک‌های مقابله‌ای (سبک‌های هیجان‌مدار و مسئله‌مدار) و تاب‌آوری را بررسی کرده‌ایم که آیا با هم رابطه معناداری دارند یا خیر. به عبارت دیگر، افرادی که در سبک‌های مقابله‌ای نمرات بهتری گرفته‌اند در تاب‌آوری هم موفق‌ترند. طبق نتایج به‌دست‌آمده، بین سبک‌های مقابله‌ای و تاب‌آوری



همبستگی مثبتی وجود دارد. یعنی افراد دارای سبک مقابله خوب افراد دارای تاب‌آوری بالا هستند. از بین مؤلفه‌های تاب‌آوری فقط مؤلفه آثار معنوی با سبک‌های مقابله‌ای رابطه و همبستگی ندارد و چهار مؤلفه دیگر، یعنی کنترل تکانه، پذیرش مثبت، اعتماد به‌خود و شایستگی فردی با سبک‌های مقابله‌ای همبستگی دارد. همچنین، هر دو زیرمقیاس سبک‌های مقابله‌ای با تاب‌آوری همبستگی و رابطه مثبت و معنادار دارد. این یعنی افراد دارای سبک مقابله‌ای مسئله‌مدار و هیجان‌مدار افراد تاب‌آوری هستند. اما بنا به نمرات کسب‌شده افراد دارای سبک مقابله‌ای مسئله‌مدار تاب‌آوری بیشتری دارند.

نتایج مظلوم بفرولی (۱۳۹۱) نیز این نتیجه را تأیید می‌کند. همچنین، این پژوهش با پژوهش‌های رمضان‌ی و همکاران (۱۳۹۶)، میلیسیوس و همکاران (۲۰۱۶)، آیون و ریستن (۲۰۱۵)، شرمنا و همکاران (۲۰۱۲)، مطلق و همکاران (۲۰۱۵)، مرادی‌کیا و همکاران (۲۰۱۷) همسو است (به نقل از رمضان‌ی و همکاران، ۱۳۹۶).

در تبیین این نتیجه می‌توان گفت پژوهشگران معتقدند تاب‌آوری به عنوان نوعی احساس بنیادی از کنترل، به فرد امکان ترسیم فهرستی از راهبردهای از عهده برآمدن و دسترسی به آن را می‌دهد، که این خود نقش مهمی در مواجهه با حوادث فشارزای زندگی به عنوان منبع مقاومت و سپر محافظ دارد (لازاروس، ۲۰۰۱ به نقل از غضنفری و همکاران، ۱۳۸۷). در مهارت مقابله‌ای مسئله‌مدار فرد بر مسئله متمرکز می‌شود و در حل آن می‌کوشد. در این مهارت، فرد اطلاعات مربوط به حادثه تنش‌زا را جمع‌آوری کرده، درباره‌اش فکر می‌کند، منابعی را که از آن برخوردار است می‌سنجد و برای استفاده از منابع در دسترس خود طرح و برنامه‌ای آماده می‌کند. پویایی، ویژگی مشترک مهارت‌های مقابله‌ای مسئله‌مدار شناخته شده و امکانات لازم برای مقابله فعال با موقعیت تنش‌زا را در اختیار فرد قرار می‌دهد. این وضعیت تمام توانایی‌های بالقوه فرد را برای مقابله مثبت و حل مسئله فرا می‌خواند و احتمال موفقیت فرد را افزایش می‌دهد. بنابراین، مهارت‌های مقابله‌ای کارآمد از طریق افزایش اعتماد به نفس افراد، مهارت‌های حل مسئله آنها را بهبود می‌بخشد و به رضایت بیشتر منجر می‌شود. دیگر ویژگی افرادی که از مهارت مقابله کارآمد مسئله‌مدار استفاده می‌کنند سطح تنش پایین است (غضنفری و همکاران، ۱۳۸۷).

پرسش اصلی پژوهش: آیا دینداری با میانجی امید، و سبک‌های مقابله با تاب‌آوری رابطه‌ای دارد؟ با توجه به نتایج، دینداری فقط از مسیر امید با تاب‌آوری رابطه داشت؛ و مسیر مستقیم، و

همچنین مسیر از طریق میانجی سبک‌های مقابله‌ای این رابطه را نشان نمی‌داد. بنابراین، می‌توان گفت دینداری اگر منجر به امیدواری شود موجب تاب‌آوری می‌شود. در تبیین این یافته می‌توان گفت، به اعتقاد روان‌شناسان مثبت‌نگر، امید به سبب استفاده‌کردن از تمام ظرفیت‌های مثبت ذهنی نشاط‌انگیز در زندگی برای تسلیم‌نشدن در برابر عوامل منفی شکل می‌گیرد. از نظر جهان‌بینی توحیدی نیز امید تحفه الهی است که چرخه زندگی را به حرکت درمی‌آورد. در قرآن کریم هم زیربنای امید در ارتباط با خداوند معنا پیدا می‌کند. خداوند می‌فرماید: «از رحمت خدا ناامید نشوید که فقط کافران از رحمت خدا ناامید می‌شوند».^۱ بر این اساس، زیربنای امید در ارتباط با خالق هستی است و امید با توکل به خدا و نگرش مثبت به خداوند معنا پیدا می‌کند. در نتیجه، امید چیزی جز آرامش خاطر و تاب‌آوری نیست؛ زیرا فرد می‌داند سختی‌هایی را که متحمل می‌شود، خدا می‌بیند و می‌داند و برای او پاداشی قرار داده است (صفورایی و صفورایی، ۱۳۹۹) که این موجب تاب‌آوردن در برابر مصیبت‌ها، حوادث و رویدادهای زندگی است. امید در روایات نیز مبین این موضوع است. امام علی علیه السلام می‌فرماید: «با امید رسیدن به آرزوها است که به پیشواز خطر رفتن آسان می‌شود» (محمدی ری‌شهری، ۱۳۹۳، ج ۵، ح ۲۹۰۴)؛ در حدیثی دیگر، پیامبر حتی شیردادن مادر به کودک را به علت امید می‌داند.^۲ در آیه ۵۶ سوره حجر نیز خداوند ناامیدی را ویژگی گمراهان می‌شمرد؛^۳ گمراهی و دینداری هم مقابل یکدیگرند. حتی در منابع اسلامی، مثل دعای کمیل، امام علی علیه السلام کل سرمایه انسان را امید می‌داند.^۴ (قمی، ۱۳۹۴). شاید بدون امید به مقصود خود، یعنی خدا، یا خواسته و هدفی که داریم، نرسیم. البته حضرت علی علیه السلام امیدواری را منحصر به خدا می‌داند: «هیچ بنده‌ای امیدوار نیست مگر به پروردگارش» (سید رضی، ۱۴۱۴، ص ۴۸۲ به نقل از صالحی و همکاران، ۱۳۹۶).

فهرست منابع

قرآن کریم.

۱. آقاییوسفی، علی‌رضا؛ صفاری‌نیا، مجید؛ ایمانی‌فر، حمیدرضا (۱۳۹۴). «اثربخشی عمل به

۱ یا بَنِي أَذْهَبُوا فَتَحَسَّسُوا مِنْ يَوسُفَ وَأَخِيهِ وَلَا تَيَاسُوا مِنْ رُوحِ اللَّهِ إِنَّهُ لَا يَبْأَسُ مِنْ رُوحِ اللَّهِ إِلَّا الْقَوْمُ الْكَافِرُونَ (يوسف: ۸۷).

۲ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ: «الْأَمَلُ رَحْمَةٌ لِأُمَّتِي، وَلَوْ لَا الْأَمَلُ مَا رَضَعَتْ وَالِدَةٌ وَلَدَهَا، وَلَا غَرَسَ غَارِشُ شَجْرًا».

۳ قَالَ وَمَنْ يَغْتَبُ مِنْ رَحْمَةِ رَبِّهِ إِلَّا الضَّالُّونَ.

۴ «ارْحَمَ مَنْ رَأَسَ مَالِهِ الرَّجَاءُ».

- باورهای دینی بر تاب‌آوری و سرسختی روان‌شناختی بین طلاب علوم دینی و دانشجویان»، در: پژوهش در مسائل تعلیم و تربیت اسلامی، س ۲۳، ش ۲۸، ص ۱۳۱ - ۱۴۷.
۲. ابراهیم‌نیا، فاطمه (۱۳۹۳). بررسی رابطه بین باورهای مذهبی با تاب‌آوری و امید به زندگی در زنان سرپرست خانوار بهزیستی شیراز، پایان‌نامه کارشناسی ارشد، استاد راهنما: صدرالله خسروی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد مرودشت.
۳. احمدی، مجید (۱۳۹۸). پیش‌بینی امیدواری بر اساس تاب‌آوری و جهت‌گیری مذهبی در معلمان شهرستان آق‌قلا، پایان‌نامه کارشناسی ارشد، استاد راهنما: حسنیه گودرزی، گنبد: مؤسسه آموزش عالی شمس.
۴. افشار جهانی، رضا (۱۳۹۰). بررسی رابطه بین هوش هیجانی و مهارت‌های مقابله‌ای بر خودکارآمدی دانشجویان دانشگاه پیام نور سیرجان، پایان‌نامه کارشناسی ارشد، استاد راهنما: ویدا رضوی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد مرودشت.
۵. افشانی، سید علی‌رضا؛ جعفری، زینب (۱۳۹۵). «رابطه دینداری و امید به آینده در بین دانشجویان دانشگاه یزد»، در: فرهنگ در دانشگاه اسلامی، س ۶، ش ۲، ص ۱۹۲ - ۲۱۰.
۶. بهادری خسروشاهی، جعفر؛ هاشمی نصرت‌آباد، تورج (۱۳۹۰). «رابطه امیدواری و تاب‌آوری با بهزیستی روان‌شناختی در دانشجویان»، در: اندیشه و رفتار، دوره ۶، ش ۲۲، ص ۴۱ - ۵۰.
۷. پسندیده، عباس (۱۳۹۵). الگوی اسلامی شادکامی، قم: دارالحدیث.
۸. پورشهبازی، عباس (۱۳۷۲). رابطه بین ارزیابی میزان استرس، رویدادهای زندگی و تیپ شخصیت در بیماران مبتلا به سرطان خون، پایان‌نامه کارشناسی ارشد روان‌شناسی بالینی، تهران: انستیتو روان‌پزشکی تهران.
۹. تمیمی آمدی، عبدالواحد بن محمد (۱۳۸۷). غرر الحکم و درر الکلم، ترجمه: سید هاشم رسولی محلاتی، تهران: دفتر نشر فرهنگ اسلامی.
۱۰. جان‌فدا، مریم؛ برج‌علی، احمد؛ سهرابی، فرامرز (۱۳۹۲). «اثر بخشی امیددرمانی بر تاب‌آوری و خوش‌بینی فرزندان دختر جانباز»، در: روان‌شناسی نظامی، دوره ۴، ش ۱۵، ص ۵ - ۱۵.
۱۱. حبیبی، حسین (۱۳۹۷). تأثیر دینداری و ابعاد آن بر رفتار سازمانی کارکنان دانشگاه آزاد

اسلامی قم، پایان‌نامه کارشناسی ارشد، استاد راهنما: محسن عامری شهربابی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد نراق.

۱۲. خدایاری فرد، محمد؛ و دیگران (۱۳۸۷). «آماده‌سازی و هنجاریابی مقیاس سنجش دینداری برای جمعیت دانشجویی»، در: روان‌شناسی و علوم تربیتی، ش ۸۰، ص ۲۳ - ۴۶.

۱۳. خلعتبری، جواد؛ بهاری، صورنا (۱۳۸۹). «ارتباط بین تاب‌آوری و رضایت از زندگی»، در: روان‌شناسی تربیتی، ش ۳، ص ۸۳ - ۹۴.

۱۴. دهخدا، علی‌اکبر (۱۳۷۲). لغت‌نامه دهخدا، زیر نظر: محمد معین و جعفر شهیدی، تهران: دانشگاه تهران.

۱۵. رفیع‌زاده، بهاره (۱۳۹۳). بررسی میزان دینداری در ابعاد مختلف (اعتقادی، مناسکی، تجربی، فکری و پیامدی) در دانشجویان کارشناسی و کارشناسی ارشد دانشگاه الزهراء (ع.ج)، پایان‌نامه کارشناسی ارشد، استاد راهنما: طیبه ماهرزاده، تهران: دانشگاه الزهراء.

۱۶. رضائی، شکوفه؛ محمدی، نسیم؛ علی‌زاده چهاربرج، طاهر؛ رحمانی، سیف‌الله (۱۳۹۶). «تأثیر آموزش تاب‌آوری بر سبک‌های مقابله‌ای و خوش‌بینی کودکان بی‌سرپرست و بدسرپرست»، در: سلامت کودک، دوره ۴، ش ۴، ص ۴۶ - ۵۸.

۱۷. سرمدی، محمود (۱۳۸۵). «بررسی رابطه بین دینداری با بازده‌های تربیتی دانش‌آموزان مقطع متوسطه شهر قم»، در: مسائل کاربردی تعلیم و تربیت اسلامی، ش ۲، ص ۵۷ - ۸۶.

۱۸. سعیدیان، عبدالباسط؛ محسنی اصل، مجتبی؛ احمدی، یونس (۱۳۹۸). «رابطه جهت‌گیری مذهبی با میزان تاب‌آوری در سربازان غیربومی: مورد مطالعه، شهر کرمانشاه»، در: خدمت سربازی، س ۲، ش ۴، ص ۴۵ - ۵۶.

۱۹. شجاعی زند، علی‌رضا (۱۳۸۴). «مدلی برای سنجش دینداری در ایران»، در: جامعه‌شناسی ایران، دوره ۶، ش ۱، ص ۳۴ - ۶۶.

۲۰. شیرین‌زاده، صمد؛ میرجعفری، احمد (۱۳۸۵). «بررسی رابطه امیدواری با راهبردهای مقابله با استرس»، مجموعه مقالات سومین سمینار سراسری بهداشت روانی دانشجویان، تهران: دفتر مشاوره وزارت علوم، تحقیقات و فناوری.

۲۱. صالحی، مبین؛ پسندیده، عباس؛ جان‌بزرگی، مسعود؛ رسول‌زاده طباطبایی، سید کاظم



- ۱۳۹۶). «مدل امید بر اساس منابع اسلامی و طراحی پروتکل درمانی بر اساس آن»، در: تحقیقات کاربردی علوم انسانی اسلامی، دوره ۴، ش ۳، ص ۹ - ۳۹.
۲۲. صدیق ارفعی، فریرز؛ حسین‌زاده، علی؛ نادى راوندی، مریم (۱۳۹۳). «رابطه جهت‌گیری مذهبی و هوش معنوی با میزان تاب‌آوری دانشجویان»، در: روان‌شناسی دین، س ۸، ش ۴، ص ۱۲۷ - ۱۴۴.
۲۳. صفورایی پاریزی، سلیمه؛ صفورایی پاریزی، محمدمهدی (۱۳۹۹). «رابطه حمایت اجتماعی با تاب‌آوری با نقش واسطه‌ای امید به زندگی در بیماران کرونایی»، در: پژوهش‌نامه روان‌شناسی اسلامی، س ۳، ش ۱، ص ۷۵ - ۱۰۲.
۲۴. صمدی فرد، حمیدرضا (۱۳۷۷). «ارتباط بهزیستی معنوی و باورهای دینی با امید به زندگی بیماران دیابتی»، در: اسلام و سلامت، س ۲، ش ۲، ص ۴۴ - ۵۱.
۲۵. عباسی، سلیمان؛ محسنی مری، قائم (۱۳۹۸). «تاب‌آوری در رهیافت قرآن کریم»، در: پژوهش‌های روان‌شناسی اسلامی، س ۲، ش ۳، ص ۵۵ - ۷۵.
۲۶. عباسی، سلیمان؛ محسنی مری، قائم (۱۳۹۸). «تاب‌آوری در رهیافت قرآن کریم»، در: پژوهش‌نامه روان‌شناسی اسلامی، س ۲، ش ۳، ص ۵۵ - ۷۵.
۲۷. عبدالحانی، مهناز (۱۳۹۳). «رابطه اعتقادات مذهبی با تاب‌آوری و امید به زندگی در زنان مبتلا به سرطان شهر شیراز، پایان‌نامه کارشناسی ارشد، استاد راهنما: لادن معین، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد مرودشت.
۲۸. غضنفری، فیروزه؛ قدم‌پور، عزت‌الله (۱۳۸۷). «بررسی رابطه راهبردهای مقابله‌ای و سلامت روانی در ساکنین شهر خرم‌آباد»، در: اصول بهداشت روانی، س ۱۰، ش ۳۷، ص ۴۷ - ۵۴.
۲۹. کرمی، جهانگیر؛ زکی‌بی، علی؛ علی‌خانی، مصطفی (۱۳۹۱). «رابطه جهت‌گیری مذهبی با میزان تاب‌آوری و امیدواری در دانشجویان دانشگاه رازی»، در: فرهنگ در دانشگاه اسلامی، س ۲، ش ۲، ص ۲۴۳ - ۲۵۶.
۳۰. کلینی، محمد بن یعقوب (۱۴۰۷). الکافی، تهران: الاسلامیه.
۳۱. محمدی، سید داوود (۱۳۸۵). «اعتباریابی مقیاس اعتقادات مذهبی»، در: روان‌شناسی، دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی، ش ۲، ص ۱۰ - ۲۱.
۳۲. میکائیلی، نیلوفر؛ مختارپور حبشی، الهام؛ میسمی، سهیلا (۱۳۹۱). «نقش حمایت اجتماعی

ادراک شده، راهبردهای مقابله‌ای و تاب‌آوری در پیش‌بینی کیفیت زندگی بیماران مبتلا به MS»،
در: یافته‌های نو در روان‌شناسی، س ۷، ش ۲۳، ص ۵ - ۱۷.

33. Buqo, T.; Ward - Ciesielski, E. F.; Krychiw, J. K. (2022). "Do Coping Strategies Differentially Mediate the Relationship Between Emotional Closeness and Complicated Grief and Depression?", in: *OMEGA - Journal of Death and Dying*, Vol. 84, No. 4, pp. 985-997.
34. Conner, K. M.; Davidson, G. R. T. (2003). "Development a New Resilience Scale: the Conner - Davidson Resilience Scale (cd - rise)", in: *Journal Depression and Anxiety*, No. 18, pp. 76 - 82.
35. <https://fa.wikifeqh.ir>
36. Lazarus, R. S.; Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*, New York: Springer.
37. Ong, Anthony D.; Edwards, Lisa M.; Bergeman, C. S. (2006). "Hope as a Source of Resilience in Later Adulthood", in: *Personality and Individual Differences*, Vol. 41, Issue 7, pp. 1263 - 1273.
38. Renzetti C. M. and Curran D. J. (1998). *Living Sociology*. Allyn & Bacon, United States.
39. Snyder, C. R. (1994). *The Psychology of Hope: You Can Get There from Here*, New York: Free Press.
40. Turiano, N. A.; Shawn, D.; Whiteman, S. E.; Hampson, B. W.; Roberts, S.; Daniel, K. (2015). "Personality and Substance Use in Midlife: Conscientiousness as a Moderator and the Effect of Trait Change", in: *J. Res. Pers.*, Vol. 46, No. 3, pp. 295 - 305.

