

مقدمه

در عصر کنونی، که تجدید حیات تفکر اسلامی به سرعت در سراسر جهان در حال گسترش است، این حقیقت آشکار گردیده که اسلام فراتر از مجموعه‌ای مناسک و رفتارهای دینی است. دانشوران مسلمان، با استفاده از آموزه‌های قرآن و سنت و ارائه رهنمودهای شناختی، احساسی و رفتاری سعی کرده‌اند که اسلام را یک روش زندگی هماهنگ با جهان آفرینش معرفی کنند که راه کمال و رشد انسان را هموار می‌کند و در دشواری‌های زندگی او را راهنمایی و یاری می‌کند (شریفی نیا، ۱۳۸۸).

اسلام به‌عنوان دین انسان‌ساز، تأکید فراوان بر ساختن انسان‌هایی دارد که از سلامت روانی برخوردارند تا بتوانند اهداف خویش را پیگیری کنند. از دیدگاه اسلامی، انسانی که خودآگاهانه با تمامی هستی ارتباطی زنده و پویا و متکامل دارد، انسانی سالم از لحاظ روانی است. تأکید عمده در حفظ سلامت انسان بر محور پیشگیری استوار است؛ یعنی تلاش برای حفظ بهداشت روانی و جسمانی است (احمدی، ۱۳۹۱، ص ۲۲۷).

از سال ۱۹۷۰ به تدریج تردیدهایی پیرامون رسالت روان‌شناسی به‌عنوان علم مطالعه مشکلات و اختلالات روانی پدید آمد. رویکرد جدیدی تحت عنوان «روان‌شناسی مثبت‌گرا» شکل گرفت که به جای تأکید بر عوامل خطرزا، نابهنجاری‌ها و اختلالات روانی، توجه‌اش را معطوف به عواملی کرد که تأثیر عوامل خطرزا را تعدیل می‌کند (Grossman & Moore, 1994, p. 155). رویکرد روان‌شناسی مثبت، با شعار توجه به استعدادها و توانمندی‌های انسان، مورد توجه پژوهشگران حوزه‌های مختلف روان‌شناسی قرار گرفته است. این رویکرد، هدف غایی خود را شناسایی سازه‌ها و شیوه‌هایی می‌داند که بهزیستی و شادکامی انسان را فراهم می‌کند. از این رو، عواملی که موجبات سازگاری هرچه بیشتر آدمی با نیازها و تهدیدهای زندگی می‌شوند، مورد توجه قرار گرفت. در این میان، تاب‌آوری جایگاه ویژه‌ای، بخصوص در حوزه‌های روان‌شناسی تحولی، روان‌شناسی خانواده و بهداشت روانی به خود اختصاص داده است (Campbell & et al, 2006). گارمزی و ماتسن (۱۹۹۱) تاب‌آوری را فرایند، توانایی یا پیامد سازگاری موفقیت‌آمیز با شرایط تهدیدکننده تعریف کردند. تاب‌آوری صرف مقاومت منفعل در برابر آسیب‌ها یا شرایط تهدیدکننده نیست، بلکه فرد تاب‌آور، مشارکت‌کننده فعال و سازنده محیط پیرامونی خود است. تاب‌آوری قابلیت فرد در برقراری تعادل زیستی- روانی- معنوی، در مقابل شرایط مخاطره‌آمیز می‌باشد. تحقیقات روان‌شناسی بسیاری در سال‌های اخیر، به شناسایی عوامل مؤثر بر تاب‌آوری پرداخته‌اند. از جمله این مسائل، نقش هوش بر تاب‌آوری است. برخی یافته‌ها حکایت از آن دارد که هوش یک عامل تعیین‌کننده در تاب‌آوری است (جوادی و پرو، ۱۳۸۷، ص ۷۰).

بررسی اثربخشی آموزش مهارت‌های مقابله با رویکرد اسلامی

بر سازگاری روان‌شناختی

somayeh.askaryan@gmail.com

کسمیه عسکریان / کارشناس ارشد روان‌شناسی عمومی دانشگاه آزاد تربت جام

محمدحسن حسن‌زاده سیلونی / دکتری مشاوره دانشگاه آزاد اسلامی واحد تربت جام

محمدجواد اصغری ابراهیم‌آباد / دکتری روان‌شناسی دانشگاه فردوسی مشهد

دریافت: ۱۳۹۲/۳/۳۱- پذیرش: ۱۳۹۲/۸/۲

چکیده

هدف این پژوهش شناسایی اثربخشی آموزش مهارت‌های مقابله با رویکرد اسلامی، بر حوزه سازگاری روان‌شناختی در مؤلفه‌های انطباق‌پذیری و مهارت‌های بین‌فردی و تاب‌آوری همسران جانبازان می‌باشد. پژوهش از نوع شبه‌آزمایشی و جامعه مورد مطالعه ۷۰ نفر از همسران جانبازانی که فرزندشان در مدرسه ابتدایی پسرانه شاهد ناحیه ۵ مشهد، سال تحصیلی ۹۱-۹۲ مشغول به تحصیل هستند. پرسش‌نامه تاب‌آوری کانر- دیویدسون و هوش هیجانی بار- آن، توسط همه ۷۰ نفر تکمیل شد، سپس ۳۰ نفر که پایین‌ترین نمره کسب نمودند، انتخاب و به روش تصادفی ساده به دو گروه گواه و آزمایش تقسیم شدند. برای گروه آزمایش، ۱۰ جلسه آموزش مهارت‌های مقابله با رویکرد اسلامی برگزار گردید و سپس از هر دو گروه پس‌آزمون گرفته شد. برای تجزیه و تحلیل داده‌ها، آزمون تحلیل کوواریانس و همبستگی پیرسون انجام گرفت. تحلیل کوواریانس در سطح ۰/۰۱ معنادار است. این امر نشان می‌دهد که آموزش بر تاب‌آوری، مهارت‌های بین‌فردی و انطباق‌پذیری در همسران جانبازان اثربخش بوده است. همچنین اجرای آزمون همبستگی رابطه معناداری را بین متغیرها نشان داد. با توجه به نتایج این پژوهش، آموزش مهارت‌های مقابله با رویکرد اسلامی، جهت افزایش تاب‌آوری و انطباق‌پذیری و مهارت‌های بین‌فردی برای همسران جانبازان پیشنهاد می‌شود. این امر می‌تواند در ارتقای سطح سازگاری، بهداشت روانی و توانمندسازی آنها در مقابله با مشکلات مؤثر باشد.

کلیدواژه‌ها: مقابله با رویکرد اسلامی، سازگاری روان‌شناختی، تاب‌آوری، مهارت‌های بین‌فردی، انطباق‌پذیری.

بار-آن و پارکر (۲۰۰۰) معتقدند انسان برای رسیدن به زندگی بهتر و سالم‌تر نیاز دارد بین فکر، احساسات و عواطف خود هماهنگی لازم را به وجود آورد و متناسب با موقعیت‌های زندگی از آنها استفاده نماید. هوش هیجانی از جمله مواردی است که می‌تواند به زندگی افراد جهت دهد و سازگاری مناسب‌تری را نسبت به محیط در آنها به وجود آورد (شریفی درآمدی و همکاران، ۱۳۸۴). مایر و سالوی (۱۹۹۷)، هوش هیجانی را شامل توانایی برای تشخیص درست هیجان‌ها و عواطف دیگران و پاسخ متناسب به آنها و همچنین برانگیختن، آگاهی و نظم‌بخشی و کنترل پاسخ‌های هیجانی خویشان می‌دانند (رجایی و همکاران، ۱۳۸۵).

هرگونه تغییر در زندگی انسان، اعم از خوشایند و ناخوشایند مستلزم نوعی سازگاری مجدد است. روش‌های مقابله با تغییرات زندگی و تنش‌های حاصله از این تغییرات، در افراد مختلف و بر حسب موقعیت‌های گوناگون متفاوت است. راهبردهای مقابله، مجموعه‌ای از تلاش‌های شناختی و رفتاری فرد است که در جهت تعبیر، تفسیر و اصلاح یک وضعیت تنش‌زا به کار می‌رود و منجر به کاهش رنج ناشی از آن شده و در تفسیر و غلبه بر مشکلات زندگی مؤثر می‌باشند (غضنفری و قدم‌پور، ۱۳۸۷). شیوه‌ها یا راهبردهایی که فرد در مقابله با موارد استرس‌زا به کار می‌برد، نقش اساسی در سلامت جسمانی و روانی او ایفا می‌کند. روان‌شناسان حوزه سلامت روان، برای نقش راهبردهای مقابله‌ای اهمیت زیادی قائل هستند و سلامت روان را یک تعامل می‌دانند؛ یعنی از یک‌سو، نتایج انتخاب و استفاده از راهبردهای مقابله‌ای مؤثر و متناسب با تغییر و تنش محسوب می‌گردد. از سوی دیگر، راهبردهای مقابله‌ای خود زمینه‌ساز فضای سالم روانی است که در چنین فضایی، شناخت صحیح و ارزیابی درست موقعیت تنش‌زا جهت انتخاب راهکار مقابله‌ای مؤثر، میسر می‌کند.

بیش از دو دهه است که علاقه به پژوهش درباره‌ی ارتباط مذهب و مقابله در بین محققان علوم اجتماعی و سلامت روان افزایش داشته است. تحقیقات نشان داده است که مذهبی بودن به معنای وسیع کلمه، می‌تواند آثار بحران‌های شدید زندگی را تعدیل کند (جان‌بزرگی، ۱۳۸۸، ص ۳۶). راه‌های مقابله با فشار روانی متعدّدند. اما نکته مهم در انتخاب راهبرد مناسب برای مقابله با فشار روانی، همخوانی این راهبردها با زمینه‌های اعتقادی و فرهنگی افراد یک جامعه است؛ مسئله‌ای که در تحقیقات به اثبات رسیده است (Tix & Frizer, 1998; Lewis & et al, 2005).

شیوه‌های مقابله، توانایی‌های شناختی و رفتاری هستند که توسط فرد در معرض فشار روانی به‌منظور کنترل نیازهای خاص درونی و بیرونی، فشارآور بوده و فراتر از منابع فردی می‌باشند، به کار گرفته می‌شوند (دادفر، ۱۳۸۳). در همین راستا، مقابله دینی به‌عنوان روشی که از منابع دینی مانند دعا،

نیایش، توکل و توسل به خداوند برای مقابله با فشار روانی استفاده می‌کند، تعریف شده است. یافته‌های کرول و شهان (۱۹۸۹) نشان می‌دهد از آنجاکه این نوع مقابله‌ها، هم به‌عنوان منبع حمایت عاطفی و هم وسیله‌ای برای تفسیر مثبت حوادث زندگی هستند و می‌توانند به‌کارگیری مقابله‌های بعدی را تسهیل نمایند، به‌کارگیری آنها برای بیشتر افراد مفید است (میرنسب، ۱۳۸۹، ص ۳۲).

دین نقش مهمی در رویارویی با استرس‌های زندگی دارد و توانایی تعدیل اثر بحران‌های شدید زندگی را دارد. از نظر پارگامنت (۱۹۹۹)، افراد متدین به هنگام ارزیابی نوع اول، (آیا این رویداد به‌صورت بالقوه خطرناک است؟) و ارزیابی نوع دوم، (آیا من می‌توانم با این رویداد مقابله کنم؟)، برای مقابله با فشار روانی به خوبی از دین استفاده می‌کنند؛ زیرا واکنش آنها به فشار روانی تحت تأثیر عواملی مانند حمایت اجتماعی، سخت‌کوشی شخصی، سبک مشکل‌گشایی آن قرار می‌گیرد که در این افراد، موجب کاهش فشار روانی می‌گردد (Pargament & et al, 1991, p. 718). افراد از طریق نیایش، آداب و مناسک دینی می‌توانند تجدید قوای روان‌شناختی کنند. این نیایش‌ها، صداقت و راز و نیاز حقیقی با خداوند موجب ایجاد اطمینان و آرامش در افراد می‌گردد. طبیعی است که پس از انجام چنین مناسکی، افراد می‌توانند بهتر بیندیشند، راه‌حل‌های جایگزین بهتری پیدا کنند. همین‌طور از طریق گریستن، بخش زیادی از فشار روانی خود را تخلیه نمایند (گودرزی و همکاران، ۱۳۹۰).

اعتقاد افراد به اینکه خداوند انسان را آزاد آفریده است و او را مسئول رفتار خودش قرار داده، موجب می‌شود تا افراد دارای جهت‌گیری دینی درونی، کنترل بیشتری بر اوضاع و احوال خود داشته باشند. این راهبرد می‌تواند بر واکنش عاطفی، شناختی و رفتاری انسان دارای جهت‌گیری دینی درونی در مقابله با فشار روانی تأثیر بگذارد (جعفری، ۱۳۸۸). پارگامنت (۲۰۰۲)، بر این باور است که الگوی مقابله دینی بهتر می‌تواند ارتباط بین دینداری و بهزیستی روان‌شناختی را تبیین کند. این فرایند پیچیده و مستمر، که به‌واسطه آن دین با زندگی افراد پیوند می‌خورد، به افراد فرصت می‌دهد تا با فشارهای روانی مقابله کنند (رجبی و دیگران، ۱۳۹۱).

خانواده به‌عنوان اساسی‌ترین واحد جامعه، بنیانگذار سلامت جسمی، فرهنگی، معنوی، روانی و اجتماعی اعضای آن است و گرامی‌ترین نهادی است که خداوند بر آن صحنه گذاشته است (احمدی، ۱۳۹۱، ص ۲۲۹). در واقع، توجه و کمک به سلامت خانواده‌ها، کمک به تشکیل جامعه سالم است. یکی از اقدامات ضروری در هر جامعه، توجه به سلامت روان افراد خانواده‌های آسیب‌دیده مانند زنان سرپرست خانوار، کودکان بی‌سرپرست و بدسرپرست می‌باشد. خانواده‌جانبازان، نمونه‌ای از خانواده‌هایی است که به دلیل عوارض جنگ تحمیلی دچار آسیب شده‌اند. خانواده‌هایی که با وجود

گذشت سال‌ها از جنگ تحمیلی، هنوز عوارض روحی و جسمی ناشی از آن بر فضای خانواده‌شان پایدار است و زندگی افراد آن خانواده، به‌ویژه همسران جانبازان را با فشار روانی توأمان کرده است. هر جنگی مشکلات جسمی و روانی بسیاری را برای افرادی که به‌طور مستقیم یا غیرمستقیم درگیر آن هستند، ایجاد می‌کند؛ از جمله مشکلات جسمی منجر به بروز نقص عضو می‌گردد. اما جراحات روانی تا مدت‌ها پس از جنگ گریبان‌گیر آسیب‌دیدگان خواهد بود. فرد آسیب‌دیده، نه تنها از نظر روانی دچار اختلال می‌گردد، محیط خانواده نیز به تأثیر از وی در معرض خطر قرار می‌گیرد (انیسی، ۱۳۷۷، ص ۳۵). در این خانواده‌ها، پدر متأثر از عوارض ناشی از جنگ است. در نتیجه، نقش او در خانواده می‌تواند با کاستی‌هایی همراه باشد. مادران در این خانواده‌ها برای پر کردن خلأهای موجود نقش مضاعفی را ایفا می‌نمایند. در این راستا، توجه ویژه به افزایش سازگاری روان‌شناختی و توانمندسازی همسران جانبازان، که در واقع هدایت کل خانواده جانبازان به سمت سلامت روان است، ضروری می‌نماید.

با توجه به آنچه گذشت، این مقاله به دنبال بررسی این فرضیه‌هاست: ۱. آموزش مهارت‌های مقابله با رویکرد اسلامی بر انطباق‌پذیری همسران جانبازان اثربخش است. ۲. آموزش مهارت‌های مقابله با رویکرد اسلامی بر مهارت‌های بین‌فردی همسران جانبازان اثربخش است. ۳. آموزش مهارت‌های مقابله با رویکرد اسلامی بر تاب‌آوری همسران جانبازان اثربخش است. ۴. بین تاب‌آوری و مهارت‌های بین‌فردی همسران جانبازان رابطه معناداری وجود دارد. ۵. بین تاب‌آوری و انطباق‌پذیری همسران جانبازان رابطه معناداری وجود دارد.

از بررسی متون و تعالیم اسلامی، می‌توان روش‌هایی را که برای مقابله با استرس بیان شده است، استخراج نمود. در این حوزه با سه بخش کلی روبرو هستیم: شناختی، عاطفی - معنوی و رفتاری (سلطانی رنای، ۱۳۸۳).

۱. روش‌های شناختی: منظور شیوه‌هایی است که با شناخت‌ها و عقاید فرد سروکار دارد. فرد با استفاده از این شناخت‌ها، درصدد مقابله با فشار روانی برمی‌آید. مانند ایمان و توکل به خدا، اعتقاد به مقدرات الهی، بینش نسبت به وقوع سختی‌ها. خداوند درباره ایمان به مبدأ و معاد می‌فرماید: «آیا گمان کرده‌اید که ما شما را بیهوده آفریده‌ایم و شما به‌سوی ما بازگشت نمی‌کنید» (مؤمنون: ۱۱۵). همچنین می‌فرماید: «آیا انسان گمان می‌کند که ما او را به حال خود رها کرده‌ایم و بیهوده آفریده‌ایم» (قیامت: ۳۶). بنابر آیات قرآن، آفرینش آسمان‌ها و زمین برای انسان بوده است. خداوند می‌فرماید: کمال همه موجودات، مقدمه کمال انسان بوده است. همه کمالات موجودات در عالم آفرینش، کمال مقدمی برای کمال نهایی انسان هستند (بقره: ۲۹). همچنین هدف آفرینش انسان، خلافت و جانشینی خدا می‌باشد (بقره: ۳۰).

خداوند در مورد آزمایش و امتحان می‌فرماید: «آیا مردم پنداشتند که با گفتن اینکه ایمان آوردیم، رها می‌شوند و هرگز مورد آزمایش قرار نمی‌گیرند» (عنکبوت: ۲۰). جهان صحنه آزمایش الهی است. قرآن مجید در سوره بقره، پس از بیان مسئله شهادت در راه خدا و زندگی جاویدان شهیدان، به مسئله آزمایش و چهره‌های گوناگون آن اشاره کرده، می‌فرماید: «به‌طور مسلم ما همه شما را با اموری همچون ترس و گرسنگی و زیان مالی و جانی و کمبودها آزمایش می‌کنیم و بشارت ده صابران» (بقره: ۱۵۵). خداوند در قرآن صابران را این‌گونه معرفی می‌کند: «آنها کسانی هستند که هرگاه مصیبتی برسد، می‌گویند ما از آن خدا هستیم و به‌سوی او بازمی‌گردیم» (بقره: ۱۵۶). خداوند در سوره بلد می‌فرماید: «ما بشر را در آغوش رنج‌ها و سختی‌ها آفریده‌ایم» (بلد: ۴۰). همچنین در سوره آل‌عمران اشاره می‌کند که راه‌هایی که انسان را از این رنج‌ها به آرامش و سلامت روانی می‌رساند، ایمان به خداست که ناراحتی‌ها و تشویش را از قلب آدمی می‌زداید و از هجوم هیجان و اضطراب به دل جلوگیری می‌کند: «اگر ایمان داشته باشید، نباید ترس و اندوه به خود راه دهید؛ زیرا با همین سرمایه ایمان بر دیگران برتری دارید» (آل عمران: ۱۳۹). در سوره رعد نیز می‌فرماید: «با یاد خدا دل‌های پریشان، آرام می‌شود» (رعد: ۲۸). همچنین در سوره فتح فرموده است: «خداست که به دل‌های مؤمنان آرامش می‌بخشد» (فتح: ۳۰). در سوره یونس نیز آرامش را از آن کسانی می‌داند که قلبی سرشار از ایمان داشته باشند: «آگاه باش که ترس و اندوهی برای دوستان خدا نیست» (یونس: ۶۲). داشتن نیروی تحمل دشواری‌ها و مشکلات، مانع از ابتلاء انسان به برخی از بیماری‌های روانی است. این نیروی ایمان است که قدرت تحمل شخص را افزایش می‌دهد.

از ویژگی‌های عمده انسان، آگاهی او از رفتار خود و برخورداری از نیروی تفکر است. انسان می‌تواند از رفتار خود آگاه باشد. در سوره قیامت آمده است: «بلکه انسان از وضع خود آگاه است» (قیامت: ۱۴). همچنین انسان می‌تواند در برخورد با مسائل و امور مختلف، از نیروی تفکر خود استفاده کند و به کمک نیروی تعقل و تفکر، راه درست را تشخیص دهد. خداوند در سوره انسان می‌فرماید: «ما راه را به او نشان دادیم، خواه شاکر باشد و یا ناسپاس» (انسان: ۳). همچنین در کنار برخورداری از هدایت الهی، با سلاح تقوا، انسان می‌تواند به ارزش‌های والای انسانی برسد. از این‌رو، قرآن کریم انسانی را گرامی و باارزش می‌داند که از تقوای بیشتری برخوردار باشد. می‌فرماید: «همانا گرامی‌ترین شما نزد خداوند بانقواترین شماست و خداوند آگاه است» (حجرات: ۱۳).

۲. روش‌های عاطفی - معنوی: منظور از روش‌های عاطفی - معنوی این است که فرد نوعی ارتباط عاطفی با خدا و اولیای دین برقرار کند. این ارتباط انسان را در مواجهه با مشکلات و حل آنها

مساعادت می‌کند. مانند یاد خدا، دعا، توسل به ائمه معصومین علیهم‌السلام و... «اوست آنکه بر دل‌های مؤمنان، آرامش می‌بخشد» (فتح: ۳). قرآن کریم، در تمامی مسائل مربوط به دعا، رهنمودهای بسیار روشن و جالبی دارد. درباره لزوم و ضرورت دعا نیز در سوره فرقان می‌فرماید: «بگو اگر دعایتان نباشد، پروردگار من اعتنائی به شما ندارد» (فرقان: ۷۷). همچنین در سوره مؤمنون فرموده است: «پروردگارتان گفته مرا بخوانید تا اجابتان کنم، کسانی که از پرستیدن من کبر می‌ورزند، به خواری به جهنم وارد خواهند شد» (مؤمنون: ۶۰). در فرهنگ اسلامی، دعا یکی از برترین عبادات معرفی شده است. یاد خدا، سبب قوت قلب انسان است، بخصوص وقتی که انسان در شرایط سختی قرار می‌گیرد.

۳. روش‌های رفتاری: در این روش‌ها، دستورات و توصیه‌های عملی در مقابله با سختی‌ها مورد بررسی قرار می‌گیرد. مانند صبر، ذکر، تفریحات سالم، روابط خانوادگی مطلوب، حمایت اجتماعی. قرآن کریم در بیان علت رسیدن بعضی از بنی‌اسرائیل به مقام امامت و هدایت مردم، در سوره سجده می‌فرماید: «چون شکیبایی کردند و به آیات ما یقین داشتند، برخی از آنان را پیشوایانی قرار دادیم که به فرمان ما هدایت می‌کردند» (سجده: ۲۴). در مورد چگونگی پاداش صابران در آخرت، در سوره نحل خداوند به آنها وعده پاداشی بهتر از آنچه عمل کرده‌اند، می‌دهد: «قطعاً کسانی را که شکیبایی کردند به بهتر از آنچه عمل کردند، پاداش خواهیم داد» (نحل: ۹۶). در آیه‌ای دیگر، در تعیین مقدار پاداش صابران خداوند می‌فرماید: «آنانند که به پاس آنکه صبر کردند و برای آنکه بدی را با نیکی دفع می‌نمایند و از آنچه روزیشان داده‌ایم انفاق می‌کنند، دوبار پاداش خواهند یافت» (قصص: ۵۴). همچنین در آیه‌ای دیگر، پاداش صابران را از حد و شمارش خارج می‌داند: «بی‌تردید، شکیبایان پاداش خود را بی‌حساب و به تمام خواهند یافت» (زمر: ۱۰). همه این آیات شریف، بیانگر ارزش والای صبر در نظام اخلاقی اسلام است. در سوره مبارکه نساء، خداوند در مورد اهمیت صله رحم می‌فرماید: «از خدایی که به نام او از یکدیگر درخواست می‌کنید و در مورد ارحام از خدا پروا کنید» (نساء: ۱). در سوره رعد، مسائلی را به‌عنوان خصوصیات صاحبان خرد بیان می‌کند و سود قیامتی آن را پیشواز ملائکه از آنان در محشر و سلام فرشتگان به ایشان و عاقبت بخیری می‌داند. از جمله آن مسائل صله رحم است: «کسانی که هرآنچه را خداوند به پیوستن آن فرمان داده می‌پیوندند» (رعد: ۲۱). همچنین در سوره رعد درباره قطع رحم می‌فرماید: «آنان که قطع می‌کنند، آنچه را خدا به پیوند آن دستور داده و فساد در زمین می‌نمایند بر آنها است لعنت و برای آنان است دوزخ» (رعد: ۲۵). به‌طور کلی، مقابله با رویکرد اسلامی متکی بر باورها و فعالیت‌های دینی است. از این طریق در کنترل فشارهای هیجانی و ناراحتی‌های جسمی به افراد کمک می‌کند. داشتن معنی و هدف در زندگی، احساس تعلق داشتن به منبعی والا،

امیدواری به کمک و یاری خداوند در شرایط مشکل‌زای زندگی، برخورداری از حمایت‌های اجتماعی، روحانی، همگی از جمله منابعی هستند که افراد با برخورداری از آنها می‌توانند در مواجهه با حوادث فشارزای زندگی آسیب کمتری را متحمل شوند.

روش پژوهش

طرح پژوهش از نوع شبه‌آزمایشی، با پیش‌آزمون و پس‌آزمون بوده است. جامعه مورد مطالعه ۷۰ نفر از همسران جانبازانی که فرزندانشان در دبستان پسرانه شاهد ناحیه ۵ مشهد سال تحصیلی ۹۱-۹۲ مشغول به تحصیل بودند. روش نمونه‌گیری از نوع در دسترس است. بدین‌صورت که پرسش‌نامه تاب‌آوری و هوش هیجانی در دو مقیاس مهارت‌های بین‌فردی و انطباق‌پذیری توسط همه تکمیل شد. ۳۰ نفر که پایین‌ترین نمره را در هر دو آزمون داشتند، انتخاب و به روش تصادفی ساده به دو گروه ۱۵ نفره گواه و آزمایش تقسیم شدند. برای گروه آزمایش، ۱۰ جلسه آموزش مهارت‌های مقابله با رویکرد اسلامی برگزار گردید. پس از این مدت، به منظور مقایسه اثر مداخله از هر دو گروه پس‌آزمون گرفته شد.

۱. پرسش‌نامه تاب‌آوری کانر و دیویسون: برای اندازه‌گیری قدرت مقابله با فشار و تهدید، توسط کانر و دیویسون تهیه شده است. این پرسش‌نامه، دارای ۲۵ عبارت است و هر سؤال براساس یک مقیاس لیکرت به ترتیب از صفر تا چهار، نمره‌گذاری شده است و حداکثر نمره ۱۰۰ است. جعفری و همکاران (۱۳۸۸) آن را برای استفاده در ایران انطباق داده است و آلفای کرونباخ آن را ۰/۸۹ به‌دست آورده است.

۲. پرسش‌نامه هوشبهر هیجانی بار-آن: این آزمون دارای ۹۰ سؤال و ۱۵ مقیاس می‌باشد. مقیاس‌های آزمون عبارتند از: خودآگاهی هیجانی، خودابرازی، عزت نفس، خودشکوفایی، استقلال، همدلی، مسئولیت‌پذیری اجتماعی، روابط بین‌فردی، واقع‌گرایی، انعطاف‌پذیری، حل مسئله، تحمل فشار روانی، کنترل تکانش، خوش‌بینی، شادمانی. سموعی (۱۳۷۹) پایایی آزمون را از طریق محاسبه آلفای کرونباخ برای کل افراد ۰/۹۳ و رجایی و همکاران (۱۳۸۵) آن را ۰/۹۴ به‌دست آوردند و آلفای کرونباخ برای مؤلفه مهارت‌های بین‌فردی ۰/۷۵ و برای انطباق‌پذیری ۰/۷۵ به‌دست آمد.

پژوهشگر پژوهشی، که مستقیماً به بررسی تأثیر آموزش مهارت‌های مقابله با رویکرد اسلامی بر تاب‌آوری و مؤلفه مهارت‌های بین‌فردی و انطباق‌پذیری پرداخته باشند، به دست نیآورده است. از این‌رو، با صرف وقت فراوان، تلاش کرد برنامه جامعی را در خصوص آموزش مهارت‌های مقابله با رویکرد اسلامی، با بهره‌گیری از منابع دینی و روان‌شناختی، تدوین نماید. برنامه ۱۰ جلسه‌ای آموزش مهارت‌های مقابله با رویکرد اسلامی عبارت بود از: جلسه اول: هدف‌آشنایی با مفاهیم فشار روانی،

جدول ۱. ویژگی‌های جمعیت‌شناختی نمونه مورد مطالعه

متغیر	گروه	تعداد	میانگین	انحراف استاندارد
سن	آزمایش	۱۵	۳۴/۸	۲/۶۹
	گواه	۱۵	۳۶/۲۳	۴/۱۴
	کل	۳۰	۳۵/۵۲	۳/۸۵
تحصیلات	آزمایش	۱۵	۱۲/۵۳	۱/۱
	گواه	۱۵	۱۲/۲۷	۱/۲۹
	کل	۳۰	۱۲/۴	۱/۲۲

با توجه به نتایج جدول شماره ۱، میانگین سنی نمونه مورد مطالعه، ۳۵/۵۲ سال می‌باشد که میانگین سنی گروه گواه، تقریباً یک و نیم سال از گروه آزمایش بیشتر است. با این حال، مقایسه میانگین‌ها (آزمون t - مستقل) نشان داد، میانگین سنی دو گروه، تفاوت معناداری با یکدیگر ندارد ($t=1/29$ و $sig=0/458$). به لحاظ میزان تحصیلات، میانگین تحصیلات نمونه مورد مطالعه ۱۲/۴ سال می‌باشد که معادل تحصیلات دیپلم و بالاتر است. مقایسه میانگین‌ها (آزمون t - مستقل) نشان داد، میانگین میزان تحصیلات دو گروه، تفاوت معناداری با یکدیگر ندارد ($t=0/78$ و $sig=0/744$).

جدول ۲. شاخص‌های توصیفی و نتایج تحلیل کوواریانس متغیرهای مورد مطالعه

مؤلفه	خرده مؤلفه	گروه‌ها	پیش‌آزمون		پس‌آزمون		پس‌آزمون پس از حذف		آنوا	
			میانگین	انحراف استاندارد	میانگین	انحراف استاندارد	میانگین	انحراف استاندارد		F
تاب‌آوری	-	آزمایش	۸۲/۲۷	۱۵/۶۷	۹۳/۶۷	۱۴/۹۶	۱۱/۴	۴/۳۷	۶۸/۳۶	۰/۷۲
		گواه	۸۶/۴	۱۳/۷۳	۸۷/۲	۱۳/۶۹	۰/۸	۲/۱۱		
حل مسئله		آزمایش	۲۳/۲۷	۳/۰۱	۲۶/۴	۲/۴۱	۳/۱۳	۱/۱۷	۵۳/۵۵	۰/۶۶
		گواه	۲۳/۰۷	۲/۸۱	۲۳/۰۷	۲/۶۸	۰	۰/۶۹		
واقع‌گرایی		آزمایش	۱۸/۳۳	۳/۴۶	۲۴	۳/۰۵	۵/۶۷	۱/۱۱	۲۳۶/۸۶	۰/۸۹
		گواه	۱۹/۱۳	۳/۲۹	۱۹	۲/۹۳	-۰/۱۳	۱/۲۸		
تعاطف‌پذیری		آزمایش	۱۸/۴۷	۳/۶	۲۳	۲/۶۷	۴/۵۳	۱/۱۹	۱۲۰/۶۹	۰/۸۲
		گواه	۱۹	۲/۳۳	۱۸/۶۷	۲/۴۴	-۰/۳۳	۱/۱۲		
مجموع		آزمایش	۶۰/۰۷	۷/۸۶	۷۳/۴	۶/۴۲	۱۳/۳۳	۳/۰۶	۲۷۸/۹۲	۰/۹۱
		گواه	۶۱/۲	۶/۲۹	۶۰/۷۳	۶/۴۷	۰/۴۷	۱/۵۵		
همدلی		آزمایش	۲۴/۸۷	۲/۷۲	۲۸/۸۷	۱/۱۲	۴	۲/۱۱	۷۷/۸۶	۰/۷۴
		گواه	۲۴/۰۷	۲/۸۱	۲۳/۸	۲/۸۶	-۰/۲۷	۱/۱۸		
روابط بین‌فردی		آزمایش	۲۴/۲۷	۳/۳۵	۲۸	۲	۳/۳۳	۱/۰۶	۷۴/۸۸	۰/۷۴
		گواه	۲۱/۹۳	۳/۲۴	۲۱/۹۳	۳/۲۶	۰	۱/۷۵		
مسئولیت‌پذیری		آزمایش	۲۵/۵۳	۲/۳۹	۲۹/۴	۰/۹۱	۳/۸۷	۱	۸۲/۹	۰/۷۵
		گواه	۲۵/۲	۲/۳۷	۲۵	۲/۴۵	-۰/۲	۰/۹۷		
مجموع		آزمایش	۷۴/۶۷	۶/۹۱	۸۶/۲۷	۳/۳	۱۱/۶	۴/۳۷	۲۴۲/۶۹	۰/۹۰
		گواه	۷۱/۲	۶/۴۶	۷۰/۷۳	۵/۴	۰/۴۷	۲/۶۴		

تعاریف، انواع و پیامدهای آن و نگرش اسلامی در رابطه با مفاهیم ایمان به مبداء، معاد و نقش این اعتقادات در پیشگیری و کاهش فشار روانی. جلسه دوم: هدف شناخت از رابطه میان فشار روانی و واکنش‌های هیجانی، نقش ارزیابی شناختی در فشار روانی و نگرش اسلامی در مورد اعتقاد به مقدرات الهی و جایگاه آن در ارزیابی‌های شناختی. جلسه سوم: هدف شناخت از فشارهای روانی مرتبط با همسر یک جانباز بودن و نقش نگرش اسلامی در ارزیابی شناختی. جلسه چهارم: هدف آموزش تفکر مثبت و آگاهی از نگرش اسلام در مورد امید و توکل به خدا در امور مختلف. جلسه پنجم: هدف آشنایی با مفهوم مقابله و انواع آن و دیدگاه اسلامی در مورد مفهوم صبر و نقش آن در مقابله. جلسه ششم: هدف آموزش آرام‌سازی بدنی و ذهنی و نقش ذکر و یاد الهی (نماز، دعا، توسل) در آرام‌سازی. جلسه هفتم: هدف آموزش حل مسئله و مواجهه با مشکلات و نگرش اسلامی در مورد اهمیت تعقل در حل مسائل. جلسه هشتم: هدف آموزش مقابله از طریق ایجاد موقعیت‌های خوشایند و نگرش اسلامی در مورد روابط خانوادگی مطلوب، سفر، تفریحات سالم و شرکت در مراسم جشن و سرور. جلسه نهم: هدف آموزش مقابله با فشارهای روانی، از طریق درک حمایت اجتماعی و نگرش اسلامی در مورد صله رحم و حضور در مجامع و محافل مذهبی (نماز جماعت، جمعه و سایر مراسم مذهبی). جلسه دهم: هدف جمع‌بندی کلیه مطالب مطرح‌شده در جلسات.

در شروع جلسات، از سوی مجری آموزش به شرکت‌کنندگان اعلام شد که این کارگاه آموزشی، صرفاً با شیوه سخنرانی پیش نخواهد رفت. برای برگزاری زنده و فعال هر جلسه، همه افراد شرکت‌کننده می‌بایست نقش تعیین‌شده خود را، با توجه به اهداف هر جلسه ایفا نمایند. مجری به‌عنوان تسهیل‌گر، به سؤالات احتمالی شرکت‌کنندگان پاسخ خواهد داد و جلسات گروه را در جهت اهداف طرح پیش خواهد برد. فرایند هر جلسه متشکل از مرور مفاهیم و بررسی تکالیف جلسه قبل، آموزش مستقیم به روش سخنرانی، بحث گروهی، چالش فکری، جمع‌بندی جلسه و ارائه تکلیف برای جلسه بعدی بود. روش‌هایی همچون بازسازی شناختی، بازی نقش، بارش فکری، بررسی سود و زیان، الگوسازی، داستان‌گویی و... در طول جلسات ۹۰ دقیقه‌ای مورد استفاده قرار گرفت. این برنامه، هفته‌ای یک جلسه به همسران جانبازان ارائه می‌شد. ولی آنها در طول هفته نیز درگیر برنامه بودند، به صورتی که هر جلسه حاوی تکالیف خانگی و تحقیق در زمینه مطالب مرتبط با آموزش می‌شد.

یافته‌های تحقیق

پس از بررسی مفروضه‌های تحلیل کوواریانس، برای آزمون معناداری فرضیه‌ها، از ANCOVA و برای بررسی رابطه از روش همبستگی پیرسون استفاده گردید.

سازگاری بررسی نموده‌اند، همخوان است. برای نمونه، نتایج تحقیق کمپل-سیلس، کوهان و استین (۲۰۰۶) نشان می‌دهد که انتخاب راهبردهای مقابله‌ای می‌تواند بر تاب‌آوری و نوع سازگاری فرد در شرایط همراه با فشار روانی تأثیر داشته باشد. همچنین فایگین و پارگامنت (۲۰۱۱) در پژوهش خود، بر وجود رابطه مثبت و معنادار بین مقابله‌های دینی بر تاب‌آوری تأکید نمودند. شعاع کاظمی (۱۳۸۸) نیز در پژوهش خود نشان داد که بین مقابله‌های مذهبی و افزایش شاخص‌های سلامت روان، که یکی از مهم‌ترین آنها سازگاری است، در بیماران مبتلا به تصلب چندگانه بافت رابطه مثبت و معناداری وجود دارد. گودرزی و همکاران (۱۳۹۰) به این نتیجه دست یافتند که نگرش‌های مذهبی سبب کاهش علائم فشار روانی در مبتلایان به اختلال استرس، پس از حادثه می‌شود. یافته‌های هاشمی و جوکار (۱۳۹۰) نیز حکایت از آن دارد که بین تاب‌آوری و نگرش‌های دینی در دانشجویان، رابطه معناداری وجود دارد. برای تبیین این نتیجه می‌توان گفت: آموزش مقابله با توجه به معیارهای مذهبی بر افزایش سطح تاب‌آوری و سازگاری افراد بخصوص در موقعیت‌های همراه با فشار روانی تأثیرگذار است.

از دیگر نتایج این پژوهش، می‌توان به تأثیر مثبت و معناداری که آموزش مهارت‌های مقابله با رویکرد اسلامی بر مؤلفه‌های انطباق‌پذیری و مهارت‌های بین‌فردی در همسران جانبازان داشته است، اشاره کرد. این نتیجه، با پژوهش‌هایی که در حوزه هوش هیجانی و سلامت روان صورت گرفته است، همخوانی دارد. پژوهش لوئیس و همکاران (۲۰۰۵) رابطه مثبت و معناداری را بین مقابله‌های مذهبی و سازگاری و امید به زندگی نشان می‌داد. پژوهش شریفی درآمدی و همکاران (۱۳۸۴)، که در پژوهش خود به این نتیجه رسیدند که افزایش مؤلفه‌های هوش هیجانی، بخصوص در مؤلفه‌های مهارت‌های بین‌فردی و انطباق‌پذیری بر افزایش شاخص‌های سلامت روان و سازگاری تأثیر مثبت و معنادار دارد. سپهریان آذر (۱۳۸۶) نیز در پژوهشی بر تأثیر آموزش بر افزایش شاخص‌های هوش هیجانی و سلامت روان دارد، تأکید نموده است.

همچنین نتایج این پژوهش نشان می‌دهد که بین سه متغیر تاب‌آوری، مهارت‌های بین‌فردی و انطباق‌پذیری رابطه معناداری وجود دارد. پژوهش جوادی و پرو (۱۳۸۷) نیز به ارتباط معنادار بین تاب‌آوری و مؤلفه‌های هوش هیجانی اشاره می‌کند. با توجه به قابلیت فراگیری مهارت‌های تاب‌آوری و هوش هیجانی، می‌توان با بالا بردن یکی از آنها در راستای ارتقای دیگری حرکت کرد. در نتیجه، می‌توان گفت: این راهبردها به‌عنوان یک مهارت قوی و اثربخش در توانمندسازی سازگاران همسران جانبازان مؤثر واقع شده است.

نتایج جدول شماره ۲ نشان می‌دهد، در گروه آزمایش، در هر سه متغیر مورد مطالعه در خلال آموزش، افزایش قابل‌ملاحظه‌ای دیده می‌شود. بنابراین، آموزش مهارت‌های مقابله با رویکرد اسلامی، بر تاب‌آوری همسران جانبازان با اندازه اثر به‌دست‌آمده، معادل $0/90$ و بر مهارت‌های بین‌فردی با اندازه اثر معادل $0/94$ و بر انطباق‌پذیری همسران جانبازان با اندازه اثر به‌دست‌آمده، معادل $0/91$ اثربخش می‌باشد. همچنین پس از حذف اثر پیش‌آزمون، میانگین گروه آزمایش در پس‌آزمون همه مؤلفه‌ها بهبود یافته است. بیشترین افزایش به ترتیب در مؤلفه‌های واقع‌گرایی و انعطاف‌پذیری می‌باشد. نتایج تحلیل کوواریانس نشان می‌دهد که پس از حذف اثر پیش‌آزمون، تفاوت معناداری بین دو گروه در مؤلفه‌های هوش هیجانی وجود دارد. بنابراین، آموزش مهارت‌های مقابله با رویکرد اسلامی در بهبود خرده مؤلفه‌های هوش هیجانی و تاب‌آوری تأثیر معناداری دارد. بنابراین، سه فرضیه اول یعنی ۱. آموزش مهارت‌های مقابله با رویکرد اسلامی بر انطباق‌پذیری همسران جانبازان اثربخش است. ۲. آموزش مهارت‌های مقابله با رویکرد اسلامی بر مهارت‌های بین‌فردی همسران جانبازان اثربخش است. ۳. آموزش مهارت‌های مقابله با رویکرد اسلامی بر تاب‌آوری همسران جانبازان اثربخش است، تأیید می‌گردد.

مهم‌ترین مفروضه در تحلیل کوواریانس، فرض همگونی ضرایب (شیب خط) رگرسیون می‌باشد. در صورت معناداری این مفروضه، استفاده و تفسیر نتایج تحلیل کوواریانس با اشکال مواجه است و در تفسیر نتایج باید احتیاط نمود. با توجه به اینکه آزمون F برای همگونی ضرایب رگرسیون، در هیچ‌یک از متغیرهای مورد مطالعه معنادار نمی‌باشد. بنابراین، با فرض همگونی ضرایب رگرسیون، تحلیل کوواریانس انجام می‌شود.

با توجه به نتایج به‌دست‌آمده، ضریب همبستگی پیرسون در سطح معناداری $0/01$ بین تاب‌آوری و مهارت‌های بین‌فردی $0/64$ و بین تاب‌آوری و انطباق‌پذیری $0/71$ می‌باشد. بنابراین، فرضیه چهارم؛ یعنی بین تاب‌آوری و مهارت‌های بین‌فردی همسران جانبازان رابطه معناداری وجود دارد. فرضیه پنجم این پژوهش؛ یعنی بین تاب‌آوری و انطباق‌پذیری همسران جانبازان رابطه معناداری وجود دارد، تأیید می‌شود. به بیان دیگر، بین مهارت‌های بین‌فردی و انطباق‌پذیری با تاب‌آوری همسران جانبازان، رابطه مستقیم و معناداری در سطح $0/01$ وجود دارد.

بحث و نتیجه‌گیری

نتایج پژوهش نشان می‌دهد که سطح تاب‌آوری آزمودنی‌ها، تحت تأثیر آموزش مهارت‌های مقابله با رویکرد اسلامی افزایش یافته است و این با نتایج پژوهش‌هایی که رابطه بین مقابله‌های دینی را با

منابع

- احمدی، علی اصغر (۱۳۹۱)، *روان‌شناسی شخصیت از دیدگاه اسلامی*، چ نهم، تهران، امیرکبیر.
- انیسی، جعفر (۱۳۷۷)، *بررسی وضعیت روانی همسران جانبازان اعصاب و روان در مقایسه با همسران جانبازان غیراعصاب و روان*، پایان‌نامه کاشناسی ارشد، روان‌شناسی، تهران، دانشگاه علامه طباطبایی.
- جان‌بزرگی، مسعود و ناهید نوری (۱۳۸۸)، *شیوه‌های درمانگری، اضطراب و تنیدگی (استرس)*، چ دوم، تهران، سمت.
- جعفری، عیسی و همکاران، «اثربخشی آموزش مهارت‌های مقابله‌ای مبتنی بر مدل مارلات در پیشگیری از عود و افزایش تاب‌آوری در افراد وابسته به مواد» (۱۳۸۸)، *روان‌شناسی بالینی*، ش ۳، ص ۷۷-۸۷.
- جوادی، رحم‌خدا و درا پرو، «رابطه هوش هیجانی و تاب‌آوری در دانشجویان علوم بهزیستی و توانبخشی» (۱۳۸۷)، *اعتیاد پژوهی*، ش ۸، ص ۶۹-۸۰.
- دادفر، محبوبه، «بررسی نقش دین در بهداشت روانی و فرآیندهای روان‌درمانی» (۱۳۸۳)، *تقدم و نظر*، ش ۹، ص ۸۴-۱۲۱.
- رجایی، علیرضا و همکاران، «رابطه بین هوش هیجانی با سلامت روانی در معلمان» (۱۳۸۵)، *اندیشه‌های تازه در علوم تربیتی*، ش ۵، ص ۶۱-۷۲.
- رجبی، محمد و دیگران، «ارتباط بین الگوهای مقابله دینی با سلامت روانی و شادکامی» (۱۳۹۱)، *روان‌شناسی تحولی (روان‌شناسان ایرانی)*، ش ۳۲، ص ۳۶۳-۳۷۱.
- سپهریان آذر، فیروزه، «مطالعه تأثیر آموزش مهارت‌های هوش هیجانی بر شیوه‌های مقابله با فشار روانی» (۱۳۸۶)، *پژوهش‌های نوین روان‌شناختی*، ش ۸، ص ۶۵-۷۹.
- سلطانی رنایی، مهدی، «راه‌های مبارزه با فشارهای روانی از منظر قرآن» (۱۳۸۳)، *مشکوة*، ش ۸۳، ص ۶۵-۷۵.
- شریفی درآمدی، پرویز و همکاران، «تأثیر آموزش هوش هیجانی بر سلامت روان مادران کودکان فلج مغزی در شهر اصفهان» (۱۳۸۴)، *دانش و پژوهش در روان‌شناسی*، ش ۲۶، ص ۶۳-۷۶.
- شریفی نیا، محمدحسین، «درمان یکپارچه توحیدی، رویکرد دینی در درمان اختلالات روانی» (۱۳۸۸)، *مطالعات اسلام و روان‌شناسی*، ش ۴، ص ۶۵-۸۲.
- شعاع کاظمی، مهرانگیز، «رابطه مقابله‌های مذهبی و سلامت روان در بیماران مبتلا به تصلب چندگانه بافت (MS)» (۱۳۸۸)، *روان‌شناسی کاربردی*، ش ۹، ص ۵۷-۶۷.
- غضنفری، فیروزه و عزت‌الله قدم‌پور، «بررسی رابطه راهبردهای مقابله‌ای و سلامت روانی در ساکنین شهر خرم‌آباد» (۱۳۸۷)، *اصول بهداشت روانی*، ش ۳۷، ص ۴۷-۵۴.
- گودرزی، محمدعلی و همکاران، «رابطه نگرش مذهبی و علائم اختلال استرس پس از سانحه در زلزله‌زدگان شهرستان بم» (۱۳۹۰)، *اصول بهداشت روانی*، ش ۲، ص ۱۸۲-۱۹۳.

مهم‌ترین تأثیر دین برای مقابله با فشار روانی، نقشی است که در فرایند ارزیابی فشار روانی دارد. اعتقاد افراد به اینکه خداوند انسان را مختار آفریده است و او را مسئول رفتار خودش قرار داده، موجب می‌شود تا افراد کنترل بیشتری بر اوضاع و احوال خود داشته باشند و نپذیرفتن واقعیت‌های غیرقابل تغییر زندگی، شرایط را در محیط‌هایی با فشار روانی بدتر می‌کند (Pargament & et al, 1991, p. 718).

همان‌گونه که در نتایج پژوهش ملاحظه شد، آموزش مهارت‌های مقابله با رویکرد اسلامی، توانسته است بر روی خرده مؤلفه واقع‌گرایی و مسئولیت‌پذیری تأثیر مثبتی بگذارد. پذیرش واقعیت‌های غیرقابل انکار زندگی، سبب افزایش سازگاری روان‌شناختی و تحمل فشار روانی در همسران جانبازان شده است.

محقق در این پژوهش، با محدودیت‌هایی روبه‌رو بود. اینکه پژوهش در نمونه‌ای از همسران جانبازان به اجرا درآمده است و همین امر میزان روایی بیرونی پژوهش را کاهش می‌دهد. عدم انجام مطالعه پیگیری در مورد ثبات تاب‌آوری و مهارت‌های بین‌فردی و انطباق‌پذیری در شرکت‌کنندگان، به دلیل کمبود وقت، همچنین اینکه پژوهش حاضر در مورد آزمودنی‌های مؤنث به مرحله اجرا درآمده است، بر این اساس، برای تأمین نتایج گروه‌های مذکور، بایستی احتیاط نمود.

با توجه به نتایج حاصل از این پژوهش، پیشنهاد می‌شود که این پژوهش در نمونه‌های بزرگتر، مناطق و شهرهای مختلف اجرا شود تا امکان تعمیم نتایج به‌صورت فراگیر امکان‌پذیر گردد. بعد از اجرای برنامه، به فواصل زمانی شش ماه، یک و دو سال پس از آزمون انجام شود تا میزان ثبات تاب‌آوری و مهارت‌های بین‌فردی و انطباق‌پذیری در شرکت‌کنندگان مورد بررسی قرار گیرد. همچنین تأثیر آموزش مهارت‌های مقابله با رویکرد اسلامی، بر روی گروه‌های مختلفی از شرکت‌کنندگان با ویژگی مشترک مواجهه با فشار روانی؛ به‌عنوان مثال، خانواده‌های دارای فرزند معلول، تک سرپرست، معتادان و... به اجرا درآید و نتایج مورد بررسی قرار گیرد و برنامه آموزش مهارت‌های مقابله با رویکرد اسلامی با برنامه‌های دیگر مقابله با فشار روانی مورد مقایسه قرار گیرد. سرانجام، اینکه ضرورت بیش از پیش توجه به مطالعه علمی و پژوهشی مؤلفه‌های روان‌شناسی اسلامی و تدوین شیوه‌های کاربردی متناسب با نیازهای جامعه در حوزه سلامت روانی و مسائل مختلف روان‌شناختی احساس می‌شود. امید است با توجه بیشتر پژوهشگران حوزه علوم انسانی، بخصوص روان‌شناسان به مشاوره دینی شاهد کشف و استفاده از جنبه‌های مختلف روان‌شناختی اسلامی، برای حل مسائل و نیازهای اساسی حوزه بهداشت روانی امروز جامعه باشیم.

میرنسب، میرحمود، «مقایسهٔ رهیافت‌های مقابله مذهبی و غیرمذهبی در دانش‌آموزان تیزهوش و عادی مقطع دبیرستان شهر تبریز» (۱۳۸۹)، *پژوهش‌های نوین روان‌شناختی*، ش ۱۸، ص ۳۱-۳۵.

هاشمی، لادن و بهرام جوکار، «بررسی رابطه بین تعالی معنوی و تاب‌آوری در دانشجویان» (۱۳۹۰)، *مطالعات روان‌شناسی تربیتی*، ش ۱۳، ص ۱۲۳-۱۴۲.

Bar-on, R. (2002), Bar – On Emotional Quotient Inventory (EQI), *Technical Manual*, Toronto, Canada, Multi- Health Systems.

Campbell-sills, L, & et al. (2006), Relationship of Resilience to Personality, Coping, and Psychiatric Symptoms in young adults, *Behavior and Individual Differences*, v 33. P. 1091-1110.

Conner, K. M; Davidson, J. R. T. (2003), Development of a new resilience scale: The Conner-Davidson resilience scale (CD-RISC). *Depression and Anxiety*, v 18, p. 76-82.

Faigin, C. A, Pargament, K. I. (2011), Strengthened by the spirit: Religion, spirituality, and resilience through adulthood and aging, *Resilience in aging: Concepts, research, and outcome*, New York, Springer, p. 163-180.

Garnezy, N, Masten, A. (1991), The protective role of competence indicators in children at risk, *Life span developmental psychology: perspectives on stress and coping*. Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum Associates, p. 151-174.

Grossman, F. K., Moore, R. P. (1994), Against the odds: Resiliency in an adult survivor of childhood sexual abuse, *Life span developmental psychology: perspectives on stress and coping*, p. 151-174.

Lewis, C. A, & et al. (2005), Religious orientation, religious coping and happiness among UK adults, *Personality and Individual Differences*, v 37, p. 1816-1825.

Pargament, K. I; & et al. (1999), Positive and Negative Religious Coping with Major life Stressors, *the Scientific Study of Religion*, v 37, p. 710-724.

Shah. Mukti, Thingujam, Nutankumar S, (2008), Perceived Emotional Intelligence and Ways of Coping among Students, *The Indian Academy of Applied Psychology*, v 34(1), p. 83-91

Tix, A. P, & Frizer, P. A, (1998), The use of religious coping during stress full life events: Main effects, Moderation and mediation, *Consulting and Clinical Psychology*, v 66, p. 411-422.

