

# اسلام و پژوهش‌های روان‌شناختی

سال اول، شماره سوم، زمستان ۱۳۹۴، ص ۴۵ - ۵۶

## اثربخشی آموزش مهارت‌های مقابله‌ای با رویکرد دینی بر کاهش افسردگی زندانیان زن استان قم

### The Effect of Teaching Coping Skills with a Religious Approach on Reducing Depression in Female Prisoners in Qom Province

کیومرث فرح‌بخش / دانشیار روان‌شناسی و علوم تربیتی، دانشگاه علامه طباطبائی \*  
حسین بنیادی / کارشناسی‌ارشد راهنمایی و مشاوره، جامعه‌المصطفی‌العالمیه  
محمد محسن مهتدی / دانشجوی دکتری مشاوره، دانشگاه آزاد اسلامی قم

Kyumarth Farah-Bakhsh / Associate Professor, ATU.

Hussein Bonyadi / MA of Guidance and Consultation, MIU.

Hoseinbonyady@yahoo.com

Muhammad Mohsen Mohtadi / PhD Student of Consultation, IAU of Qom.

#### ABSTRACT

Depression is one of the mental disorders common among female prisoners. The present research aims at investigating the efficacy of teaching coping skills with a religious approach in reducing depression among female prisoners. It has been conducted based on two-group method of research with pre-test and post-test, with the statistical society composed of female prisoners in Qom province. The participants answered Beck's questionnaire of depression as the testing device, and then were divided into two

#### چکیده

افسردگی یکی از اختلالات روانی شایع به ویژه در میان زنان زندانی است. پژوهش حاضر با هدف شناسایی اثربخشی آموزش مهارت‌های مقابله‌ای با رویکرد دینی بر کاهش افسردگی زندانیان زن صورت گرفته است. پژوهش حاضر بر اساس روش تحقیق دو گروهی پیش‌آزمون و پس‌آزمون و جامعه آماری زنان زندان مرکزی استان قم انجام شده است. شرکت‌کنندگان پس از پاسخ به پرسش‌نامه افسردگی بک (ابزار آزمون) به دو گروه ۱۱ نفری (آزمایش و کنترل) تقسیم شدند. در روش مداخله پژوهش نیز به گروه آزمایش مهارت‌های مقابله‌ای اسلامی توکل، ذکر خداوند،

groups composed of 11 subjects (experimental and control groups). In the intrusive method of research, the subjects in experimental group were taught Islamic coping skills such as trust in God, remembering God, patience, prayer and supplication, confession and repentance, saying prayers and hope for God's help. After the post-test, we used descriptive indices and covariance test to analyze the data. According to the findings of the research, we may say that teaching coping skills with a religious approach is effective in reducing depression.

**KEYWORDS:** depression, coping skills, religious approach, female prisoners.

صبر، دعا و مناجات، اعتراف و توبه، نماز و امیدواری به خداوند آموزش داده شد. پس از انجام پس‌آزمون برای تجزیه و تحلیل داده‌های پژوهش از شاخص‌های توصیفی و آزمون کواریانس استفاده شده است. بر طبق یافته‌های پژوهش می‌توان گفت آموزش مهارت‌های مقابله‌ای با رویکرد دینی بر کاهش افسردگی موثر است.  
**کلیدواژه‌ها:** افسردگی، مهارت‌های مقابله‌ای، رویکرد دینی، زندانیان زن.

#### مقدمه

افسردگی در اختلالات روانی را می‌توان شایع‌ترین اختلال دانست، آنگونه که پژوهش‌های همه‌گیرشناسی افسردگی را شایع‌ترین آسیب روانی دانسته‌اند (هامن<sup>۱</sup> و گتلیب<sup>۲</sup>، ۲۰۰۸). هالجین<sup>۳</sup> و ویت‌بورن<sup>۴</sup> (۲۰۰۳) نشانه‌های برجسته افسردگی را این موارد دانسته‌اند: ناامیدی؛ بی‌علاقگی یا کاهش علاقه و لذت نسبت به همه یا اغلب فعالیت‌های روزمره؛ خستگی یا از دست دادن انرژی؛ هیجان‌های غم‌انگیز؛ آشفتگی در خوردن به شکل کاهش یا افزایش اشتها؛ تغییر در الگوی خواب به شکل بی‌خوابی یا خواب‌زدگی؛ مشکل در تمرکز و تصمیم‌گیری؛ نگرش بسیار منفی نسبت به خود و عزت نفس پایین؛ خود را سزاوار تنبیه دانستن؛ احساس بی‌ارزشی و گناه؛ افکار مکرر مرگ یا گرایش به خودکشی.

زندانیان یکی از گروه‌های جامعه‌اند که به نظر می‌رسد به علت زمینه زندان، احتمال بیش‌تری برای ابتلا به افسردگی دارند. هم‌چنان که پژوهش‌ها نشان می‌دهد افسردگی از اختلالات روانی شایع در میان زندانیان است (اشکانی، ده بزرگی و شجاع، ۱۳۸۱ و آلبو کردی، نیکو سیر جهرمی، حسینی و نیکرو، ۱۳۹۱). سلیمانی باغشاه (۱۳۹۰) معتقد است، شیوع افسردگی در زندانیان بیش از سایر گروه‌ها است. فشار روانی ناشی از شرایط زندان و زندانی شدن در برخی

خود را به صورت افسردگی نشان می‌دهد. در زمینه شیوع بالاتر افسردگی زندانیان می‌توان اضافه نمود، در گروه زندانیان زن به نظر می‌رسد که افسردگی بیش از سایر گروه‌های زندانی است (حسینی و مهدی‌زاده اشرفی، ۱۳۹۰).

در زمینه مداخلات برای کاهش افسردگی روش‌ها و نظریه‌های مختلفی به کار گرفته شده است. بیش از همه نیز از درمان‌های گروهی رفتاری و شناختی برای کاهش افسردگی استفاده شده است (امیری، یکه یزدان دوست، و طباطبایی، ۱۳۸۸؛ آذرگون و کج باف، ۱۳۸۹؛ آذرگون، کج‌باف، مولوی، و عابدی، ۱۳۸۸؛ چراغی، کلانتری، مولوی و شفقی ۱۳۸۸؛ طاهری و جمشیدی فر، ۱۳۸۶). یکی از روش‌های شناختی و رفتاری استفاده از مهارت‌های مقابله‌ای است. آموزش مهارت‌های زندگی یک نگرش مقابله‌ای به فرد می‌دهد که تا کنترل بیش‌تری بر زندگی خود داشته باشد (کلینکه<sup>۱</sup>، ۱۹۹۸). آموزش مهارت‌های زندگی بر کاهش افسردگی موثر دانسته شده است (سلیمی بجستانی و عابدی، ۱۳۹۲). در همین جهت کلینکه (۱۹۹۸) مهارت‌های زیر را برای کنترل و کاهش افسردگی تاثیر گذار دانسته است. موقعیت‌های ناخوشایندی را که خارج از کنترل شما هستند بپذیرید؛ با استفاده از مهارت‌های اجتماعی، جرئت‌مندی و مذاکره، روابط بین فردی خود را تقویت نمایید؛ ارزیابی‌های اولیه نادرست خود را زیر سؤال برده و اصلاح کنید؛ احساس کنترل خود را حفظ کنید؛ ارزیابی‌های غیرمنطقی خود را زیر سؤال برده و اصلاح نمایید؛ از روش حل مسئله به شیوه فعالانه استفاده کنید؛ به موفقیت‌های خود پاداش دهید؛ تفکر منفی خود را کنترل کنید؛ تفکر مثبت داشته باشید؛ خودتان را سرگرم کنید و کنترل زندگی خود را به دست بگیرید؛ از مهارت‌های اجتماعی مناسب استفاده کنید؛ از سیستم‌های حمایتی خود به‌طور موثر استفاده کنید؛ ناامیدی و علایم هشدار دهنده خودکشی را بشناسید.

البته از آنجایی که مذهب عامل موثری برای کاهش افسردگی است، پژوهش‌های مختلفی نیز در این زمینه وجود دارد. جهت‌گیری مذهبی درونی رابطه معکوس با میزان افسردگی دارد (بیانی، گودرزی، بیانی کوچکی، ۱۳۸۷؛ علی‌اکبری دهکردی، اورکی، برقی ایرانی و کیاراد، ۱۳۹۰). معنویت با افسردگی رابطه معکوس دارد (غباری بناب، متولی‌پور، و حبیبی عسگر آباد، ۱۳۸۸). التزام عملی به اعتقادات اسلامی نیز با افسردگی رابطه معکوس دارد (نویدی و عبداللهی، ۱۳۸۰). توکل به خدا را می‌توان به عنوان یکی از مقابله‌های مذهبی برای کاهش افسردگی به کار برد (میرنسب، غباری بناب،

ازهای و نصف، ۱۳۷۹). بر همین اساس برای پیشگیری از افسردگی بایستی در مداخلات روان‌درمانی به ارتباط و دلبستگی به خدا توجه نمود (اصلائی، قمری، رضانی و خبازی، ۱۳۹۲).

پژوهش‌های مختلف تجربی اثربخشی مداخلات روان‌درمانی مبتنی بر اسلام را نشان داده است. آموزش صبر، میزان افسردگی را کاهش داده است (حسین ثابت، ۱۳۸۷). در پژوهشی دیگر نشان داده شده است مداخلات مبتنی بر معنویت، افسردگی را کاهش می‌دهد (سیفی، اعتمادی و شفیع آبادی، ۱۳۹۱). درمان چند وجهی اسلامی نیز موجب کاهش افسردگی می‌گردد (مهرابی زاده هنرمند، هاشمی و بساک نژاد، ۱۳۹۰). حتی در کاهش افسردگی، درمان چندوجهی اسلامی در مقایسه با مدل بک دارای اثربخشی بیش‌تری بوده است (فقیهی، غباری‌بناب و قاسمی‌پور، ۱۳۸۶).

در جمع‌بندی این بخش می‌توان گفت از آنجایی که میزان اثربخشی درمان‌های گروهی بیش از درمان‌های فردی در گروه زندانیان است (خدایاری فرد، عابدینی، اکبری زردخانه، غباری بناب، سهرابی و یونسی، ۱۳۸۷) و روش مشاوره گروهی شناختی در کاهش اضطراب و افسردگی در گروه زنان تأثیر مثبت دارد (پاکدامن و شخمگر، ۱۳۹۱ و خوش کنش، تقی‌پور و بشیری، ۱۳۸۸). همچنین درمان‌های گروهی - دینی همچون درمان یکپارچه توحیدی در گروه زندانیان درمانی مؤثر هستند (شریفی‌نیا، ۱۳۸۷ و شریفی‌نیا، افروز، و رسول‌زاده طباطبایی، ۱۳۸۶). در این پژوهش، درمان‌های شناختی از نوع مهارت‌های مقابله‌ای بر اساس تعالیم اسلامی و روش مشاوره گروهی برای کاهش افسردگی اقدام شده است.

مهارت‌های مقابله‌ای به توانایی‌های فرد در مواجهه با چالش‌های زندگی اشاره می‌کند (کلینکه، ۱۹۹۸). با توجه به آن که می‌توان با استنباط از معارف اسلامی در زمینه برخورد با موانع و مشکلات زندگی آموزه‌هایی را استخراج کرد (رضا پور میرصالح، اسمعیلی و فرح‌بخش، ۱۳۹۲). بر این اساس نیز می‌توان گفت از تعالیم اسلامی می‌توان روش‌ها و مهارت‌هایی برای مقابله با افسردگی استخراج کرد؛ پس می‌توان بیان کرد مهارت‌های مقابله‌ای از مفاهیم مشترک روان‌شناسی و دین اسلام است.

در جمع‌بندی این بخش می‌توان گفت افسردگی اثرات نامطلوب گسترده‌ای بر سلامت روانی افراد دارد و به دلیل شیوع بالای آن بایستی مورد مداخلات جدی قرار بگیرد. از آنجایی که افسردگی در زندانیان به ویژه زنان زندانی از شیوع بیش‌تری برخوردار است، مداخله برای کاهش افسردگی در زنان زندانی ضروری است. با توجه به اثرگذاری‌های متاثر از رویکرد دینی می‌توان از این شیوه برای کاهش افسردگی زنان زندانی استفاده کرد.

بنابراین سوال پژوهش حاضر عبارت است از:

آیا آموزش مهارت‌های مقابله‌ای با رویکرد دینی بر کاهش افسردگی در بین زندانیان زن استان قم موثر است؟

### روش پژوهش

پژوهش حاضر از نوع پژوهش‌های تجربی با دو گروه آزمایش و گواه با پیش‌آزمون و پس‌آزمون است. جامعه آماری در این پژوهش کلیه زنان زندانی (۱۸-۵۱ سال) زندان مرکزی استان قم در سال ۱۳۹۲ تشکیل می‌دهند که تعداد آن‌ها ۱۲۰ نفر است. پس از پاسخ زنان زندانی به پرسش‌نامه افسردگی بک تعداد ۲۲ نفر در دو گروه ۱۱ نفری (آزمایش و کنترل) به عنوان نمونه انتخاب شدند. برای تجزیه و تحلیل داده‌های پژوهش از شاخص‌های توصیفی و آزمون کواریانس استفاده شده است.

### ابزار پژوهش

پرسش‌نامه افسردگی بک (BDI<sup>۱</sup>) شامل ۲۱ سؤال است برای نخستین بار در سال ۱۹۶۱ توسط بک<sup>۲</sup> تدوین شد. پایایی این پرسش‌نامه بین ۰/۷۳ تا ۰/۹۲ گزارش شده است (ازخوش، ۱۳۸۸). آلفای کرونباخ پرسش‌نامه در این پژوهش نیز ۰/۸۰ به دست آمده است.

به منظور آموزش مهارت‌های مقابله‌ای با رویکرد دینی، بر اساس آموزه‌های اسلامی و پژوهش‌های روان‌شناختی با رویکرد دینی همچون آموزش توکل بر کاهش افسردگی (میرنسب و همکاران، ۱۳۷۹)، آموزش صبر بر کاهش اضطراب و افسردگی (حسین‌ثابت، ۱۳۸۷)، امیددرمانی بر کاهش افسردگی زنان (رئیسیان، گلزاری و برجلی، ۱۳۹۰). توجه به مفاهمی چون ارتباط با یک منبع فرامادی، صبر، گذشت در معنویت‌درمانی توترسکی در جهت کاهش علایم افسردگی (به نقل از سیفی و همکاران، ۱۳۹۱)؛ یک بسته مداخله در چهارچوب جلسات گروهی با مشورت دو استاد روان‌شناسی با رویکرد اسلامی و دو کارشناس ارشد روان‌شناسی و مشاوره طراحی گردید؛ ابتدا مهارت‌های کلی انتخاب شد و سپس محورهای مورد بحث در آن تدوین و طراحی شد که در پایان نیز به تأیید اساتید مربوطه رسید (جدول ۱). مهارت‌های مقابله‌ای اسلامی که به نمونه زنان زندانی در این پژوهش، آموزش داده شد، بدین شرح است.

1. Beck Depression Inventory.

2. Beck, A.T.

جدول ۱. خلاصه مهارت‌های مقابله‌ای با رویکرد دینی

جلسه	مهارت	آموزش
۱	توکل	مفهوم توکل و ارتباط آن با جنبه‌های مختلف زندگی شناخت راه‌ها و نشانه‌های متوکل بودن
۲	ذکر خداوند	مفهوم ذکر و اثرات آن بر زندگی و انواع آن
۳	صبر	مفهوم صبر و انواع آن و نتایج آن
۴	دعا و مناجات	تعریف دعا و اثرات آن و شرایط دعا نمودن
۵	توبه	تعریف توبه و مراحل آن
۶	نماز	اثرات متعدد نماز بر انسان
۷	امید	مفهوم امید و راه‌های معنوی برای امیدواری

روش اجرای پژوهش: زنان زندانی پس از پاسخ به پرسش‌نامه افسردگی بک، به صورت تصادفی به دو گروه آزمایش و کنترل تقسیم شدند. سپس مداخله بر اساس یک بسته آموزشی مهارت مقابله‌ای با رویکرد دینی به مدت دو ماه در ۷ جلسه انجام شد. پس از اتمام آموزش‌ها مجدداً پرسش‌نامه افسردگی بک توسط اعضای دو گروه تکمیل گردید. همچنین به زنان گروه آموزش موضوعات رازداری در گروه و عدم انتقال به سایرین گفته شد، بر اساس اصول اخلاق پژوهش نیز برای زنان گروه کنترل نیز آموزش پس از اتمام پژوهش در نظر گرفته شد.

### یافته‌های پژوهش

مشخصات جمعیت‌شناختی گروه آزمایش در متغیر تحصیلات (ابتدایی: ۶ نفر، راهنمایی: ۵ نفر) و در متغیر تأهل (مجرد: ۴ نفر، متأهل: ۵ نفر، مطلقه: ۲ نفر)؛ گروه کنترل نیز در در متغیر تحصیلات (ابتدایی: ۶ نفر، راهنمایی: ۳ نفر، دبیرستان: ۲ نفر) و در متغیر تأهل (متأهل: ۶ نفر، مطلقه: ۵ نفر) است. بر طبق نتایج جدول ۲ می‌توان بیان کرد گروه آزمایش تغییرات قابل توجهی در میزان افسردگی قبل و بعد از انجام آموزش‌های مقابله‌ای داشته‌اند. گروه کنترل با وجود آن‌که در پیش‌آزمون افسردگی نمره‌ای پایین‌تر از گروه آزمایش کسب نموده‌اند لیکن در پس‌آزمون نمره‌ای بالاتر در افسردگی دریافت کرده‌اند.

جدول ۲. داده‌های توصیفی

آزمون	میانگین	انحراف میانگین	واریانس	انحراف استاندارد
پیش‌آزمون	۳۳/۲۷	۴۰	۱۰۳/۲۱۸	۱۰/۱۵
پس‌آزمون	۲۸/۸۱	۴۰/۴۵	۱۰۵/۷۶۴	۱۰/۲۸

برای مقایسه میزان نمره‌های بر اساس جدول ۳ می‌توان بیان کرد، شرط همگنی واریانس‌ها با توجه به مقدار sig برای آزمون کواریانس از طریق آزمون لون وجود دارد.

جدول ۳. نتایج آزمون لون

F	df1	df2	P
۰/۰۸۶	۱	۲۰	۰/۷۷۳

جدول ۳. نتایج تجزیه و تحلیل کواریانس جهت مقایسه میانگین نمرات پس از آزمون افسردگی در دو گروه

P	F	MS	df	MM	منابع تغییرات
۰/۰۰۱	۱۴/۹۵۲	۶۳۶/۰۸۶	۱	۶۳۶/۰۸۶	پیش‌آزمون
۰/۰۰۰	۳۳/۳۷۳	۹۹۴/۳۲۸	۱	۹۹۴/۳۲۸	گروه
		۴۲/۵۴۱	۱۹	۸۰۸/۳۲۸	خطا
			۲۲	۲۸۵۸۲/۰۰۰	مجموع

با توجه به نتایج جدول فوق می‌توان با ۹۹٪ اطمینان بیان کرد، آزمون کواریانس با حذف اثر پیش‌آزمون، معناداری پس از آزمون در گروه نمونه را تأیید کرده است.

### بحث و نتیجه‌گیری

آسیب‌های روانی از عواملی است که در بروز جرم و جنایت مورد توجه پژوهشگران قرار گرفته است و پژوهشگران این موضوع را مورد بررسی قرار داده‌اند. یکی از اختلالات روانی شایع افسردگی است که بایستی آن را آسیبی در جامعه به ویژه زندانیان دانست. این آسیب در زنان زندانی نیز بسیار وجود دارد. از آن جایی که یکی از اختلالات روانی شایع در زنان زندانی افسردگی است و بر جرم و جنایت ایشان عاملی موثر است؛ پژوهشگر در پی درمان افسردگی در بین گروهی از زنان زندانی افسرده در زندان شهر قم پرداخته است. یافته پژوهش نشان از اثربخشی آموزش مهارت‌های مقابله‌ای با رویکرد دینی بر کاهش افسردگی است.

یافته پژوهش حاضر با پژوهش‌هایی که نتایج مثبت اثرات مذهب را بر سلامت روان و افسردگی نشان داده است هماهنگ است. چرا که افزایش باورهای مذهبی موجب کاهش افسردگی می‌شود (موسی رضایی، ناجی اصفهانی، مومنی و امین‌الرعایا، ۱۳۹۱). این پژوهش را می‌توان هماهنگ با پژوهش بررسی اثر بخشی آموزش مهارت‌های مقابله با رویکرد اسلامی بر سازگاری روان‌شناختی (عسکریان، حسن‌زاده سبلوئی و اصغری‌ابراهیم‌آباد، ۱۳۹۲) دانست. در پژوهش ذکر شده، مهارت‌های مقابله با رویکرد اسلامی در جهت افزایش تاب‌آوری و انطباق‌پذیری و برای همسران جانبازان استفاده شده است. هر دو پژوهش در مداخلات خود مهارت‌های مقابله‌ای با رویکرد دینی استفاده کرده‌اند که هماهنگی‌هایی در این مداخلات همچون مفاهمی توکل، امید، صبر، دعا و

توسل، نگرش اسلامی در ارزیابی‌های شناختی می‌توان مشاهده کرد، جسنتیت گروه نمونه هر دو نیز زنان بوده است و هدف هر دو افزایش توانایی و رفع یک مشکل روان‌شناختی بوده است.

از آنجایی که اثربخشی درمان‌های گروهی بیش از درمان‌های فردی در گروه زندانیان موثر است (خدایاری‌فرد و همکاران، ۱۳۸۷) و روش مشاوره گروهی شناختی (پاکدامن و شخمگر، ۱۳۹۱ و خوش‌کنش و همکاران، ۱۳۸۸) یک روش موثر در گروه زندانیان است و همچون درمان یکپارچه توحیدی که یک روشی گروهی و یک روشی دینی بوده است (شریفی‌نیا، ۱۳۸۷) روش مداخله حاضر نیز یک روش گروهی، شناختی و دینی محسوب می‌شود که دارای اثربخشی بالایی بوده است. در اثرگذاری بالای مهارت‌های مقابله مذهبی بر افسردگی می‌توان به پژوهش فقیهی و همکاران (۱۳۸۶) که الگوی چند وجهی اسلامی و مدل شناختی بک را در درمان افسردگی مورد مقایسه قرار داده‌اند توجه نمود و اثرگذاری بالاتر مدل اسلامی را بیان کرد. رضایی (۱۳۸۹) این اثرگذاری را به علت تاثیر مذهب و باورهای مذهبی بر یکپارچگی شخصیت و معنادگی به زندگی و تسهیل اجتماعی دانسته است. هم‌چنین می‌توان به پژوهش رییس‌پور (۱۳۸۶) اشاره نمود که آموزش نگرش مذهبی از عوامل موثر بر افزایش سلامت روان و کاهش نشانگان افسردگی و اضطراب است. رضایی (۱۳۸۹) گزارش کرده است تاثیر ارتقا، نگرش دینی بر کاهش رفتار مجرمانه جوانان زندانی سبب کاهش رفتارهای مجرمانه شده است.

موسوی، عرفانی‌فر، دهقانی و ابراهیمی (۱۳۸۶) در زمینه علت اثرگذاری آموزه‌های اسلامی بر کاهش افسردگی معتقدند بر اساس تعالیم اسلامی می‌توان در پیشگیری و درمان افسردگی اقدام نمود، چرا که آموزه‌های اسلامی با ایجاد تفکر مثبت و حذف نگرش‌های منفی از طریق اعطای بینش کلی در مورد هستی و پاسخ‌گویی به سؤالات انسان، ایمان و حکمت وی را تقویت می‌کند، نگرش همراه با توکل و رضایت به قضای الهی در وی ایجاد می‌کنند و بر نحوه برخورد با فقر و نگرانی‌های اقتصادی، نحوه برخورد با مشکلات خانوادگی و سایر مشکلات زندگی که می‌توانند زمینه‌ساز افسردگی باشند اثربخش باشند. در تبیین یافته پژوهش حاضر بر اساس پژوهش موسوی و همکاران (۱۳۸۶) می‌توان گفت آموزش‌های اسلامی و مذهبی باعث ایجاد اصلاح باورهای فرد نسبت به خود، هستی، دیگران و خداوند می‌شود. شرکت‌کننده در دوره آموزش مهارت‌های مقابله‌ای با رویکرد دینی، بر اساس منابع اسلامی مفهوم فرصت دوباره، بخشش، گذشت، آرامش را درک می‌کند در نتیجه وی نسبت به زندگی امیدوار می‌شود و به



توانایی‌های درونی خود اعتماد می‌کند. جایگاه انسان و مسیر رشد برایش روشن می‌شود و با وجود آن که می‌داند خطا کرده است اما می‌داند که فرصت اصلاح خطا برای وی توسط خداوند وجود دارد. در نتیجه وی با ایجاد یک ارتباط عمیق با خداوند و فراتر از جهان هستی خود را به نیروهایی فراتر از مادی مجهز می‌نماید. نیروهای مذکور باعث می‌شود فرد در برابر رویدادهای آسیب‌زای زندگی دارای یک توانایی عمیق شود و بتواند با آن‌ها رویارویی کند و نتیجه رویارویی‌های فرد افزایش توانایی، ایمان و اصلاح نگرش وی نسبت به دین و توانایی‌های خود است. بنابراین با آموزش‌های مذهبی فرد دچار یک بسیج انرژی روانی می‌شود و توانایی‌های وی افزایش می‌یابد و با توجه به آن که آسیب‌های روانی به خصوص افسردگی ناشی از یاس و ناامیدی هستند دچار تزلزل می‌شوند و در ادامه با برخوردهای خود با مشکل افسردگی باعث کاهش آن و زمینه‌های وابسته به آن می‌شود.

بر اساس پژوهش حاضر در جمع‌بندی اثر بخشی مهارت‌های مقابله‌ای با رویکرد دینی بر کاهش افسردگی می‌توان گفت، با ارائه یک مدل شناختی و مهارتی مبتنی بر آموزه‌های دینی با اجرای گروهی می‌توان آسیب‌های روانی را در جامعه ایران کاهش داد. از آنجایی که مهارت‌های مقابله مذهبی مهارت‌هایی موثر بر کاهش افسردگی در بین زنان زندانی بوده است پیشنهاد می‌شود که در مرحله اول این آموزش‌ها بر سایر گروه‌های جامعه دچار افسردگی نیز ارائه شود. همچنین بر این اساس پیشنهاد می‌شود که سایر آموزش‌های روان‌شناختی را مانند مهارت‌های زندگی، مهارت‌های همسرداری و زندگی مشترک، مهارت‌های تربیت فرزند و موارد دیگر و مداخلات درمانی مانند مداخلات شناختی و رفتاری را بر اساس رویکرد اسلامی طرح و اجرا نمود، تا بدین وسیله با بومی‌سازی مفاهیم روان‌شناسی در گسترش خدمات روان‌شناسی در جامعه ایران اثرگذاری نمود. پژوهش حاضر گروه‌های مختلف جمعیتی و جنسیتی را مورد پوشش قرار نداده است در نتیجه این پژوهش در تعمیم نتایج خود دچار محدودیت است.

## منابع

- اشکانی، حمید؛ ده بزرگی، غلامرضا و شجاع، سید عبدالمجید (۱۳۸۱). همه‌گیرشناسی اختلال‌های روانی در مردان زندان عادل آباد شیراز. روانپزشکی و روانشناسی بالینی ایران، سال هشتم، شماره ۱: ۴-۹.
- اصلانی، خالد؛ قمری، مرضیه؛ رضانی، شکوفه و خبازی، ملیحه (۱۳۹۲). آزمودن مدل دلبستگی به پدر و مادر با اضطراب و افسردگی با میانجی‌گیری دلبستگی به خدا. مشاوره و روان‌درمانی خانواده، سال سوم، شماره ۳: ۳۸-۴۱۹.
- امیری، مهدی؛ یکه یزدان دوست، رخساره و طباطبایی، سید محمود (۱۳۸۸). اثربخشی درمان گروهی فعال‌سازی رفتاری در کاهش شدت علائم افسردگی و افزایش سلامت عمومی و کیفیت زندگی مددجویان مرکز اجتماع درمان‌مدار. اعتیاد پژوهی، سال سوم، شماره ۹: ۱۰۱-۱۴.
- آذرگون، حسن؛ کج باف، محمد باقر؛ مولوی، حسین و عابدی، محمد رضا (۱۳۸۸). اثربخشی آموزش ذهن‌آگاهی بر کاهش نشخوار فکری و افسردگی دانشجویان دانشگاه اصفهان. دانشور رفتار، ۱۶ سال شانزدهم، شماره ۱: ۱۳-۲۰.
- آذرگون، حسین و کج باف، محمد باقر (۱۳۸۹). اثربخشی آموزش ذهن‌آگاهی بر کاهش نگرش ناکارآمد و افکار خودآیند دانشجویان افسرده دانشگاه اصفهان. مجله روان‌شناسی، سال چهاردهم، شماره ۱: ۷۹-۹۴.
- آلبو کردی، سجاد؛ نیکو سیر جهرمی، محمد؛ حسینی، سمانه و نیکرو، معصومه (۱۳۹۱). رابطه تاب‌آوری و اختلالات روانی در جوانان مجرم زندان مرکزی شیراز. مجله علمی دانشگاه علوم پزشکی کردستان، شماره ۱۷: ۴۳-۵۰.
- بیانی، علی اصغر؛ گودرزی، حسینه؛ بیانی، علی و کوچکی، عاشورمحمد (۱۳۸۷). بررسی رابطه‌ی جهت‌گیری مذهبی با اضطراب و افسردگی در دانشجویان. اصول بهداشت روانی، سال دهم، شماره ۱: ۲۰۹-۲۱۴.
- پاکدامن، مجید و شخمگر، زهرا (۱۳۹۱). تأثیر گروه درمانی شناختی-رفتاری بر افسردگی زنان زندانی شهرستان قاین. تحقیقات علوم پزشکی زاهدان، سال چهاردهم، شماره ۱: ۹۰-۹۳.
- چراغی، مونا؛ کلاتنری، مهرداد؛ مولوی، حسین و شفتی، عباس (۱۳۸۸). تأثیر گروه درمانی شناختی-انسان‌گرایی بر افسردگی و هدف در زندگی دانشجویان دختر افسرده. مجله روان‌شناسی، سال سیزدهم، شماره ۲: ۱۵۳-۶۹.
- حسین ثابت، فریده (۱۳۸۷). اثر بخشی آموزش صبر بر اضطراب افسردگی و شادکامی. مطالعات اسلام و روان‌شناسی سال دوم، شماره ۲: ۷۹-۹۴.
- حسینی، سیدمهدی و مهدی‌زاده اشرفی، علی (۱۳۹۰). افسردگی و عوامل آن. پژوهشگر، (ویژه‌نامه) شماره ۸: ۱۰۶-۱۵.
- خدایاری فرد، محمد؛ عابدینی، یاسمین؛ اکبری زردخانه، سعید؛ غباری بناب، باقر؛ سهرابی، فرامرزی و یونس، جلال (۱۳۸۷). اثربخشی مداخلات شناختی-رفتاری بر سلامت روان شناختی زندانیان. علوم رفتاری، سال دوم، شماره ۴: ۲۸۳-۹۰.
- خوش کنش، ابوالقاسم؛ تقی پور، ابراهیم و بشیری، ابوالقاسم (۱۳۸۸). تأثیر مشاوره گروهی شناختی بر میزان اضطراب و افسردگی سالمندان زن مقیم آسایشگاه در شهرستان سبزوار در سال ۱۳۸۷-۱۳۸۶. سالمند، سال چهارم، شماره ۱۴: ۷-۱۴.
- رئیس پور، حفیظ‌الله (۱۳۸۶). اثر بخش آموزش و نگرش مذهبی بر سلامت روان دانش‌آموزان دبیرستانی شهر اصفهان. پایان‌نامه کارشناسی دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی اصفهان.
- رئیس‌پاسان، اکرم سادات؛ گلزاری، محمود و برجلی، احمد (۱۳۹۰). اثر بخشی امید‌درمانی بر کاهش میزان افسردگی و پیشگیری از عود در زنان درمان‌جوی وابسته به مواد مخدر. اعتیادپژوهی، سال پنجم، شماره ۱۷: ۲۱-۴۰.

رضایپور میر صالح، یاسر؛ اسمعیلی، معصومه و فرح‌بخش، کیومرث (۱۳۹۲). اثربخشی آموزه‌های هستی‌شناسی اسلامی بر رضایت زناشویی زنان متأهل. روان‌شناسی و دین، سال دوم، شماره ۶: ۱۹-۵.

رضایی، اباذر (۱۳۸۹). بررسی تاثیر ارتقاء نگرش دینی بر کاهش رفتار مجرمانه ی زندانیان در زندان مرکزی قم. پایان نامه کارشناسی ارشد. موسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی (ره).

سلیمانی باغشاه، اکبر (۱۳۹۰). بررسی میزان شیوع افسردگی در زنان زندانی استان بوشهر. ماهنامه اصلاح و تربیت، سال دهم، شماره ۱۲۰.

سلیمی بجستانی، حسین و عابدی، فاطمه (۱۳۹۲). اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی بر اضطراب، افسردگی و شادکامی مادران دانش آموزان مقطع راهنمایی شهرستان کرج در سال تحصیلی ۱۳۹۱-۱۳۹۰. مطالعات روان‌شناسی بالینی، سال سوم، شماره ۱۱: ۳۹-۴۸.

سیفی، محسن؛ اعتمادی، احمد و شفیع آبادی، عبدالله (۱۳۹۱). تأثیر مداخله مبتنی بر خود معنوی و خود خانوادگی بر کاهش علایم افسردگی دانشجویان. روانشناسی و دین، سال پنجم، شماره ۳: ۱۱۷-۳۴.

شریفی نیا، محمد حسین (۱۳۸۷). بررسی اثر بخشی درمان یک پارچه توحیدی در کاهش بزهکاری زندانیان. مطالعات اسلام و روان‌شناسی، سال دوم، شماره ۲: ۷-۳۰.

شریفی نیا، محمد حسین؛ افروز، غلامعلی و رسول‌زاده طباطبایی، سید کاظم (۱۳۸۶). مقایسه ی اثر بخشی دو روش درمان یکپارچه توحیدی و شناخت درمانی، در کاهش رفتار مجرمانه زندانیان. روانشناسی و علوم تربیتی (دانشگاه تهران)، سال سی و هفتم، شماره ۱: ۴۱-۷۲.

طاهری، افسانه و جمشیدی‌فر، زهرا (۱۳۸۶). اثربخشی گروه درمانی شناختی بر کاهش نشانگان افسردگی. روان‌شناسی کاربردی، سال اول، شماره ۳: ۶۱-۵۱.

عسکریان، سمیه؛ حسن‌زاده سلوئی، محمدحسن و اصغری ابراهیم‌آباد، محمدجواد. (۱۳۹۲). بررسی اثربخشی آموزش مهارت‌های مقابله با رویکرد اسلامی بر سازگاری روان‌شناختی. روانشناسی و دین، سال چهارم، شماره ۶: ۲۵-۴۰. علی‌اکبری دهکردی، مهناز؛ اورکی، محمد؛ برقی ایرانی، زیبا و کیاراد، سیده‌کیما (۱۳۹۰). بررسی رابطه جهت‌گیری مذهبی با از خودبیگانگی، افسردگی و اضطراب از مرگ در دانشجویان دانشگاه پیام نور استان تهران. معرفت در دانشگاه اسلامی، سال پانزدهم، شماره ۴: ۱۸۰-۶۴.

غباری بناب، باقر؛ متولی پور، عباس و حبیبی عسگر آباد، مجتبی (۱۳۸۸). رابطه اضطراب و افسردگی با میزان معنویت در دانشجویان دانشگاه تهران. روانشناسی کاربردی، سال سوم، شماره ۲: ۱۱۰-۲۳.

فقیهی، علی‌تقی؛ غباری بناب، باقر و قاسمی پور، یدالله (۱۳۸۶). مقایسه الگوی چند وجهی اسلامی با مدل شناختی بک در درمان افسردگی. مطالعات اسلام و روان‌شناسی، سال اول، شماره ۱: ۶۹-۸۶.

محمدی، عطالله (۱۳۹۱). تاثیر زندان بر سلامت روان. تهران، مجموعه مقالات همایش بین‌المللی کاهش استفاده از مجازات زندان.

موسی رضایی، امیر؛ ناجی اصفهانی، همایون؛ مومنی، طاهره و امین‌الرعایا، مهین. (۱۳۹۱). بررسی ارتباط جهت‌گیری مذهبی با اضطراب و افسردگی دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی اصفهان. تحقیقات علوم رفتاری، ۱۰(۶): ۵۱۹-۰۹.

موسوی، غفور؛ عرفانی‌فر، داریوش؛ دهقانی، غلام‌رضا و ابراهیمی، امرالله (۱۳۸۶). نگرش توحیدی و پیشگیری از افسردگی. سال پنجم، شماره ۲: ۱۳۹-۴۴.

مهرابی زاده هنرمند، مهناز؛ هاشمی، سید اسماعیل و بساک نژاد، سودابه (۱۳۹۰). بررسی تاثیر درمان چند وجهی اسلامی بر افسردگی و عزت نفس دانشجویان. روانشناسی و دین، سال چهارم، شماره ۳: ۳۱-۴۸.

میرنسب، میرمحمد؛ غباری بناب، باقر؛ اژه‌ای، جواد و نصفت، مرتضی (۱۳۷۹). رابطه توکل به خدا و رهیافت‌های مقابله‌ای دیگر با اضطراب و افسردگی در دانش‌آموزان تیزهوش و عادی. استعداد‌های درخشان، سال نهم، شماره ۴: ۳۶۳-۷۳.

نوبدی، احد و عبداللهی، حسین (۱۳۸۰). بررسی رابطه بین افسردگی و التزام عملی به اعتقادات اسلامی در میان دانش‌آموزان دوره متوسطه شهر تهران. تعلیم و تربیت، سال هفدهم، شماره ۱: ۹-۳۰.

Gotlib, I.H. & Hammen, C.L. (2008). *Handbook of depression*. Guilford Press.

Halgin, R.P. & Whitbourne, S.K. (2003). *Abnormal psychology. Clinical perspectives on psychological disorders*: McGraw-Hill New York.

Kleinke, C.L. (1998). *Coping with life challenges*. Brooks/Cole Pub.

