

تأثیر برنامه مهارت‌های زندگی (خودآگاهی، مقابله با استرس، همدلی) بر اساس فرهنگ بومی بر شادکامی و تاب‌آوری زنان مطلقه^۱

زهرا رحیمی صادق^۲، احمد برجعلی^۳، فرامرز سهرابی^۴، عبدالله معتمدی^۵، محمدرضا فلسفی‌نژاد^۶
(صفحات ۶۲-۹۰)

چکیده

تاریخ دریافت: ۱۳۹۸/۱۲/۰۲ - تاریخ پذیرش: ۱۳۹۹/۰۱/۱۸

هدف: این پژوهش، با هدف تعیین اثربخشی برنامه مهارت‌های زندگی (خودآگاهی، مقابله با استرس، همدلی) بر اساس فرهنگ بومی بر شادکامی و تاب‌آوری زنان مطلقه انجام شد. روش پژوهش کمی از نوع نیمه آزمایشی است. جامعه آماری شامل کلیه زنان مطلقه بین ۳۰ تا ۴۰ سال مراجعه‌کننده به مراکز مشاوره و خدمات روان‌شناختی شهر کرمان در نیمه اول سال ۱۳۹۵ بود که از میان آن‌ها ۳۰ نفر با روش نمونه‌گیری دردسترس انتخاب و به‌صورت تصادفی در دو گروه آزمایش و کنترل (۱۵ نفره) جایگزین شدند. جهت جمع‌آوری داده‌ها از پرسشنامه تاب‌آوری کانر و دیویدسون (۲۰۰۳) و شادکامی آکسفورد (۱۹۸۹) استفاده شد. برنامه آموزشی طی ۱۱ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای در گروه آزمایش اجرا و گروه کنترل در لیست انتظار قرار گرفت و نتایج با روش تحلیل کوواریانس

۱. این مقاله برگرفته از پایان‌نامه دکتری است.
۲. دانشجوی دکترا روان‌شناسی، گروه روان‌شناسی بالینی، دانشکده روان‌شناسی و علوم تربیتی، دانشگاه علامه طباطبائی، تهران، ایران. Zahrarahimisadegh96@gmail.com
۳. استاد گروه روان‌شناسی، دانشکده روان‌شناسی و علوم تربیتی، دانشگاه علامه طباطبائی، تهران، ایران. borjali@atu.ac.ir
۴. (نویسنده مسئول)، استاد گروه روانشناسی بالینی، دانشکده روان‌شناسی و علوم تربیتی، دانشگاه علامه طباطبائی، تهران، ایران. asmars567@yahoo.com
۵. دانشیار گروه روان‌شناسی، دانشکده روان‌شناسی و علوم تربیتی، دانشگاه علامه طباطبائی، تهران، ایران. a_moatamedy@yahoo.com
۶. دانشیار گروه روان‌شناسی، دانشکده روان‌شناسی و علوم تربیتی، دانشگاه علامه طباطبائی، تهران، ایران. falsafinejad@yahoo.com

موردتحلیل قرار گرفت. یافته‌ها: نتایج نشان داد که آموزش مهارت‌های زندگی بر افزایش میزان شادکامی و تاب‌آوری گروه آزمایش در مقایسه با گروه کنترل تأثیرگذار بوده است ($p < 0.01$). نتیجه‌گیری: براساس نتایج می‌توان گفت که برنامه مهارت‌های زندگی (خودآگاهی، مقابله با استرس، همدلی) مبتنی بر فرهنگ بومی، برنامه مناسب و کارآمدی برای زنان مطلقه است و اجرای آن می‌تواند بر شادکامی و تاب‌آوری این افراد مؤثر باشد. واژه‌های کلیدی: مهارت‌های زندگی، فرهنگ بومی، شادکامی، تاب‌آوری، زنان مطلقه.

مقدمه

طلاق از مهمترین پدیده‌های حیات انسان تلقی می‌گردد. این پدیده دارای ابعاد روانی، اقتصادی، اجتماعی و فرهنگی است که می‌تواند بر سلامت روانی زوجین و فرزندان تأثیر بگذارد. پس توجه به طلاق نه تنها از دیدگاه فرد به‌عنوان انسان و فرزندانش مهم است، بلکه از دیدگاه جامعه، فرهنگ، اقتصاد و حتی جمعیت قابل اعتناست. در متون مختلف دین مبین اسلام ذکر شده است که زن و مرد برای یکدیگر آفریده شده‌اند و پیوند آنها که همان ازدواج است در احادیث با نیمی از دین برابر شمرده شده است. چنانچه طرفین نتوانند به دلایلی با هم زندگی کنند، به ناچار باید طبق مقررات و ضوابطی از هم جدا شوند و این حق را دارند که شاید دوباره تصمیم بگیرند تا جفت مناسب و درخور خویش را بیابند (صدرالاشرفی، خنکدار طارسی، شمخانی و یوسفی افراشته، ۱۳۹۱).

فرهنگ و جنسیت در پیامدهای پس از طلاق، نقش مهمی دارد. در واقع، پیامدهای طلاق به بافت فرهنگی و ارزشی هر جامعه‌ای وابستگی مستقیم دارد (کلانتری، روشن فکر و جواهری، ۱۳۹۰). پس از وقوع طلاق، زنان در مقایسه با مردان، با تغییرات و چالش‌های مضاعفی در زندگی روبه‌رو خواهند شد. این پیامدها گاه بلافاصله پس از طلاق، و گاه با فاصله زمانی طولانی‌تری بر زندگی فرد تأثیر خواهد گذاشت (یزدخواستی، منصور، زاده محمدی و احمدآبادی، ۱۳۸۷). زنان مطلقه نسبت به دیگر زنان دچار آسیب‌پذیری بیشتری هستند (کاملی، ۱۳۸۶). مشکلات اقتصادی و معیشتی، تن دادن به

ازدواج‌های موقت و یا خارج از عرف اجتماعی، افسردگی، سرخوردگی و کاهش رضایت از زندگی، پذیرش نقش‌های چندگانه و تعدد نقش‌ها، روی آوردن به آسیب‌هایی همچون قتل، خودکشی، اعتیاد، فحشا، سرقت، انزوا و اختلال در تعاملات اجتماعی، مشکلات جنسی، مشکلات ناشی از عدم حضانت از فرزندان، و از دست دادن سلامت جسمی و روانی از جمله پیامدهایی است که زنان مطلقه با آن درگیر هستند (صدرالاشرفی و همکاران، ۱۳۹۱) در نتیجه این مسائل باعث کاهش میزان شادکامی در زندگی و تاب‌آوری زنان در مقابل مشکلات می‌شود (دورتی و همکاران^۱، ۲۰۱۰).

شادکامی^۲، نام علمی ارزیابی افراد از زندگی‌شان است. افراد زندگی‌شان را به صورت قضاوت کلی (مانند رضایت‌مندی از زندگی یا احساس خرسندی) یا به صورت ارزیابی از حیطه‌های خاص زندگی‌شان (مانند ازدواج یا کار) و احساسات هیجانی اخیر خود در رابطه با آن چه برای‌شان رخ داده است (هیجانان خوشایند که از ارزیابی‌های مثبت تجربیات فردی ناشی می‌شود) را مورد ارزیابی قرار می‌دهند (داینر^۳، ۲۰۰۷). لذا شادکامی عامل مهمی در زندگی است که از طریق آن فرد همیشه احساس خوبی درباره زندگی خود و سایر افراد خواهد داشت (قضاوی، مردانی و پهلوان‌زاده، ۱۳۹۶). پژوهش‌های متعددی حاکی از این است که افراد متأهل شادتر از افراد مطلقه، مجرد، متارکه کرده، و یا همسر از دست داده می‌باشند، هم‌چنین افراد متأهل دارای فرزند شادتر از متأهلان بدون فرزند هستند. ازدواج به عنوان یک سپردر برابر سختی‌های زندگی عمل می‌کند و حمایت‌های هیجانی و اقتصادی که، ایجاد حالات مثبت می‌کند را ارائه می‌دهد. ازدواج قوی‌ترین اثر را بر شادکامی و سلامت روانی و جسمانی دارد و محرومیت از آن بسیار آشفته‌ساز است (بنسون و استوارت^۴، ۲۰۰۹؛ ترجمه قرچه داغی، ۱۳۸۹).

از سوی دیگر، علاوه بر کاهش شادکامی زنان مطلقه یکی دیگر از تأثیرات طلاق بر آنها،

1. Duarte, A.
2. happiness.
3. Diener, E.
4. Benson, D., & Stewart, C.

کاهش تاب‌آوری آنها در برابر مشکلات است. این در حالی است که زنان مطلقه برای غلبه بر موانع و سازگاری و سازندگی خود و خانواده به توانایی بیشتری نیازمندند. زنان تاب‌آور، سرمایه‌های واقعی عبور از چالش‌های اجتماعی و خانوادگی هستند. تاب‌آوری برای بسیاری از زنان مطلقه قدرت و مهارتی آموختنی و ضروری است (محفوظی و جان‌بزرگی، ۱۳۸۷). تاب‌آوری مجموعه‌ای از تعاریف را شامل می‌شود که به پاسخ‌های فرد در شرایط سخت مرتبط است. این عامل به‌عنوان توانایی مثبت برای پاسخ دادن در شرایط تحت فشار به حساب آمده است، به‌علاوه تاب‌آوری فرایند مقابله کردن با وقایع مختل‌کننده، تنش‌زا یا چالش‌برانگیز زندگی است (پدروتی، ادواردز و لوپز، ۲۰۰۹). تاب‌آوری عوامل محافظ، شرایط و وضعیت‌هایی هستند که احتمال آسیب روانی-اجتماعی را در شخص کاهش می‌دهند و تاب‌آوری یکی از عوامل محافظتی است که همراه با سایر عوامل محافظ، نقش مهمی در موفقیت افراد دارد (اخوان تفتی، ۱۳۸۲). مطالعات چندی به بررسی راهبردهای مقابله‌ای و تاب‌آوری افراد مطلقه پرداخته‌اند، در همین راستا یه، لورنز، ویکراما، کانگرو الدر^۲ (۲۰۰۶) در پژوهشی به این نتیجه رسیدند که زنان مطلقه نسبت به زنان غیرمطلقه پریشانی روانی، بیماری‌های جسمانی و حوادث تنش‌زای بیشتری را تجربه می‌کنند.

با توجه به مطالب گفته شده ارائه یک برنامه آموزشی و تجهیز افراد مطلقه به سازوکارهایی برای گذر از این بحران امری محسوس است. در پژوهش‌های مختلفی اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی در سازگاری با مشکلات پس از طلاق مورد بررسی قرار گرفته است؛ بوئر، شواب و مک آدامز^۳ (۲۰۱۶)، حسین و همکاران^۴ (۲۰۱۶)، فالرو اشمیت^۵ (۲۰۱۴)، در پژوهش خود نشان دادند که آموزش مهارت‌های زندگی، افزایش

1. Pedrotti, J. T., Edwards, L. M., & Lopez, S. J.

2. Yeh, H. C., Lorenz, F. O., Wickrama, K. A. S., Conger, R. D., & Elder Jr, G. H.

3. Bauer, J. J., Schwab, J. R., & McAdams, D. P.

4. Husin, W. N. F. W., & et al.

5. Faller, H., & Schmidt, M.

شادکامی در زندگی زنان مطلقه را به دنبال دارد؛ چتی و هوکی^۱ (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، پورناصح، صیادلوو و محمدی (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 و همکاران^۲ (۲۰۱۶)، دینباخر^۳ (۲۰۰۹) و مک کورکل، تالی، بیل و ویلیامز^۴ (۲۰۱۲)، مشخص ساختند با استفاده از آموزش مهارت‌های زندگی می‌توان تحمل، صبر و تاب‌آوری آنان را افزایش داد. در پژوهشی بوکات^۵ (۲۰۱۰) نشان داد که خودآگاهی به عنوان یکی از مؤلفه‌های مهارت زندگی در افزایش شادکامی دانش‌آموزان مؤثر است.

با توجه به عوارض و پیامدهای طلاق برای زنان، لزوم سازگاری همه‌جانبه با فرایند طلاق ضرورتی انکارناپذیر است. هنگامی که صحبت از آسیب اجتماعی طلاق و پیامدهای آن بر زنان می‌شود، نظیر عدم شادکامی و تاب‌آوری لازم به جهت ضعف در مهارت‌های زندگی، معلوم می‌گردد که باید از سویی خانه و خانواده و از سوی دیگر راه‌های مقابله با فشار روانی بر اساس فرهنگ اسلامی مطالعه شوند. مکان، فضا، زمان، فرهنگ از مهم‌ترین منابع هویت ساز هستند. هرگونه هویت فردی و اجتماعی نیازمند تداوم فردی و اجتماعی است. این تداوم زمانی صورت می‌گیرد که گذشته معناداری وجود داشته باشد. از طرفی دیگر، فرهنگ نیز مهم‌ترین و غنی‌ترین منبع هویت‌سازی است. تا زمانی که فرهنگ و مخزن فرهنگی و نمادها و نشانه‌ها در فرهنگ وجود نداشته باشد؛ هویت شکل نمی‌گیرد. گسترش و عمق بخشیدن به ظرفیت‌های فرهنگ اسلامی و مطالعه مهارت‌های زندگی مبتنی بر این فرهنگ، باعث استحکام یک جامعه، آرامش و

1. Chetty, D., & Hoque, M. E.

2. Landau, M. J., & et al.

3. Deffenbacher, J. L.

4. McCorkle, R., Talley, R. C., Baile, W., & Williams, A. L.

5. Boekaerts, M.

آسودگی و پرورش روح و ذهن در زنان مطلقه می‌شود. در نهایت، می‌توان عنوان نمود، سودمندی آموزش مهارت‌های زندگی در پژوهش‌های متعدد به اثبات رسیده است؛ بنابراین محقق درصدد برآمد تا با تدوینواعتمادیابی و اجرای برنامه آموزشی مهارت‌های زندگی اسلامی ایران گامی در جهت کاهش مشکلات جامعه مود نظر بردارد.

مهارت‌های زندگی طیف وسیعی از آموزش‌ها را در برمی‌گیرد و در تعارف مختلف، تقسیم‌بندی‌های متفاوتی دارد که براساس معروف‌ترین آن‌ها، توسط سازمان یونسکو^۱ و یونیسف^۲، این مهارت‌ها به ده دسته (مهارت‌های خودآگاهی، همدلی، کاهش استرس، تفکر خلاق، تفکر نقاد، حل مسأله، تصمیم‌گیری، مقابله با هیجان، توانایی برقراری ارتباط با دیگران، مهارت ایجاد و حفظ روابط بین فردی) تقسیم می‌شود (آرونسون^۳، ۱۹۹۴). مهارت‌های زندگی می‌تواند به افراد کمک کند تصمیمات خود را با آگاهی اتخاذ نمایند، به‌طور مؤثر ارتباط برقرار کنند، مهارت‌های مقابله‌ای و مدیریت شخصی خود را گسترش دهند و زندگی سالم و بارآوری داشته باشند (بوتوین و گریفین^۴، ۲۰۰۴). از آنجایی که طلاق منجر به استرس و عدم شناخت خویش و غیره می‌گردد و از بین مشکلات پس از طلاق، مشکلات اقتصادی و استرس و اضطراب بیشترین مشکلات زنان مطلقه بعد از طلاق بوده‌اند (آرونسون، ۱۹۹۴)، و به دلیل ارجحیت و تأثیر برخی از این مهارت‌ها بر بعضی دیگر، محقق در صدد برآمد تا به آموزش سه گروه از این مهارت‌ها (مهارت‌های خودآگاهی، همدلی، کاهش استرس) بپردازد. خودآگاهی به معنی توانایی و ظرفیت فرد در شناخت خویش، و نیز شناسایی خواسته‌ها، نیازها و احساسات خویش است. در این مهارت فرد همچنین می‌آموزد که چه شرایط یا موقعیت‌هایی برای وی فشارآور هستند (احمدی، ۱۳۹۱). در مهارت کاهش استرس، افراد فرا می‌گیرند که چگونه با فشارها و تنش‌های ناشی از زندگی امروزی و همچنین استرس‌های دیگر کنار

1. unesco.

2. unicef.

3. Aronson, E.

4. Botvin, G. J., & Griffin, K. W.

بیابند (صادقی، ۱۳۸۸). 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^۱، ۲۰۰۴؛ ترجمه پارسا، ۱۳۸۳). از سوی دیگر، جامعه ما با توجه به فرهنگ اسلامی و آموزه‌های دینی به آموزش آن دسته از مهارت‌هایی نیاز دارد که از یک سوزنان مطلقه را در مسیر زندگی دینی و متعادل برای زیست این جهان یاری می‌دهد و از سوی دیگر آن‌ها را برای مقابله با چالش‌های زندگی روزمره بعد از طلاق یا جدایی، آشنا کند تا آن‌ها از یک زندگی شاد موفقیت‌آمیز برخوردار باشند. بر همین اساس، پژوهش حاضر با هدف تعیین اثربخشی برنامه مهارت‌های زندگی (خودآگاهی، مقابله با استرس، همدلی) بر اساس فرهنگ بومی برشادکامی و تاب‌آوری زنان مطلقه انجام شد.

روش

روش پژوهش حاضر از نوع کمی، نیمه‌آزمایشی بود. برنامه مهارت‌های زندگی (خودآگاهی، مقابله با استرس، همدلی)، پس از مرور منابع قرآن و نهج‌البلاغه و کتب روان‌شناسی اسلامی (نجاتی، ۱۳۸۱؛ بستانی، ۱۳۸۸؛ آیت‌اللهی، ۱۳۹۰؛ فاضل قانع، ۱۳۹۲) طراحی گردید. سپس، روایی محتوایی برنامه از نظر متخصصان و صاحب‌نظران حوزه روان‌شناسی اسلامی و روان‌شناسی بالینی مورد بررسی قرار گرفت. در بخش کمی، پس از بررسی روایی محتوایی برنامه آموزشی، از روش نیمه‌آزمایشی با طرح پیش‌آزمون – پس‌آزمون با گروه کنترل استفاده شد. جامعه آماری شامل کلیه زنان مطلقه بین ۳۰ تا ۴۰ سال مراجعه‌کننده به مراکز مشاوره و خدمات روان‌شناختی شهر کرمان در نیمه اول سال

1. Golman, D.

۱۳۹۵ بودند. تعداد نمونه ۳۰ نفر زن مطلقه با دامنه سنی ۳۰-۴۰ سال و ساکن شهر کرمان بود که با نمونه‌گیری غیراحتمالی در دسترس انتخاب شدند بدین ترتیب که پس از شناسایی افراد مطلقه‌ای که به‌طور داوطلبانه به مراکز مشاوره شادزی، اردیبهشت، همراز و سلامت کرمان مراجعه کرده‌اند، از آن‌ها برای همکاری در پژوهش دعوت به‌عمل آمد. پس از کسب رضایت آگاهانه جهت شرکت در پژوهش، در نهایت ۳۰ نفر به‌طور تصادفی در ۲ گروه آزمایش (۱۵ نفر) و گروه کنترل (۱۵ نفر) تقسیم شدند و برنامه مداخله‌ای بر روی گروه آزمایش اجرا شد و گروه کنترل در لیست انتظار قرار گرفت. ملاک‌های ورود به پژوهش شامل: در ارزیابی مقدماتی دارای سن ۳۰ تا ۴۰ سال باشند، به اختلالات روان‌پزشکی مانند افسردگی اساسی، اسکیزوفرنی و اختلالات شخصیت، مبتلا نباشند و دارای بهره‌های متوسط باشند (برای بررسی این موارد از پرونده‌های مراجعان در مراکز مشاوره و ابزارهای استفاده شده همچون مصاحبه بالینی و تست وکسلر بزرگسال که از آنها گرفته شده بود، استفاده شد)، دارای حداقل تحصیلات راهنمایی، رضایت کتبی جهت شرکت در پژوهش. ملاک‌های خروج شامل: عدم تمایل به ادامه شرکت در مطالعه، غیبت در بیش از یک جلسه در برنامه آموزشی، دامنه سنی زیر ۳۰ سال و بالای ۴۰ سال. در این پژوهش جهت جمع‌آوری داده‌ها از پرسشنامه‌های تاب‌آوری و شادکامی استفاده شد.

پرسشنامه سنجش تاب‌آوری کانرو دیویدسون^۱: این مقیاس توسط کانرو دیویدسون^۲ (۲۰۰۳) جهت اندازه‌گیری قدرت مقابله با فشار و تهدید تهیه شده است. پرسشنامه تاب‌آوری ۲۵ گویه دارد که در یک مقیاس لیکرتی بین صفر (کاملاً نادرست) تا پنج (همیشه درست) با دامنه ۲۵-۱۲۵ نمره‌گذاری می‌شود. یک مطالعه مقدماتی در مورد ویژگی‌های روان‌سنجی این مقیاس در جمعیت عادی و بیماران نشان داد که این ابزار همسانی درونی، روایی همگرا و واگرایی کافی دارد. نتایج تحلیل عاملی اکتشافی نشان

1. The Connor-Davidson resilience scale (CD-RISC).

2. Connor, K. M., & Davidson, J. R.

داد که این مقیاس یک ابزار چند بعدی است اما چون پایایی و روایی زیرمقیاس‌ها هنوز به طور قطع تأیید نشده است، در حال حاضر فقط نمره کلی تاب‌آوری برای اهداف پژوهشی، معتبر محسوب می‌شود (کانر و دیویدسون، ۲۰۰۳). این مقیاس در ایران توسط محمدی (۱۳۸۴) هنجاریابی شده است و میزان پایایی آن با روش آلفای کرونباخ ۰/۸۹ به دست آمد و روایی آن هم به شیوه تحلیل عاملی برابر ۰/۸۷ گزارش شده و روایی صوری و محتوایی آن به تأیید متخصصان رسیده است (محمدی، ۱۳۸۴). نتایج آزمون تحلیل عامل بر روی این مقیاس بیانگر وجود یک عامل عمومی در مقیاس بود و مقدار KMO برای این تحلیل برابر ۰/۸۹ و مقدار آزمون کرویت بارتلت برابر با ۱۸۹۳/۸۳ بود و مقدار ارزش ویژه برای این عامل عمومی برابر با ۶/۶۴ بود (سامانی، جوکار و صحراگرد، ۱۳۸۶). میزان روایی صوری و محتوایی این مقیاس در پژوهش حاضر توسط متخصصان مورد بررسی و تأیید قرار گرفته و میزان پایایی در پژوهش حاضر با روش آلفای کرونباخ برای مقیاس کل ۰/۷۹ به دست آمد.

پرسشنامه شادکامی آکسفورد^۱: فهرست ۲۹ گزاره‌ای مقیاس شادکامی آکسفورد که برای اولین بار توسط آرگایل و لو^۲ (۱۹۸۹؛ به نقل از کار^۳، ۲۰۰۴) ساخته شده است دارای اعتبار و روایی بالایی است. آرگایل و همکاران (۱۹۸۹) ضریب آلفای ۰/۹۰ را در ۳۴۷ شرکت‌کننده و فورنهام و بورینگ^۴ (۱۹۹۰) نیز آلفای ۰/۸۷ را برای ۱۱۰ شرکت‌کننده گزارش کردند. پژوهش‌های گوناگون حاکی از اعتبار بازآزمایی پرسشنامه در سطح قابل پذیرش هستند. برای مثال در برخی از بررسی اعتبار بازآزمایی ۰/۸۱ پس از ۴ ماه و ۰/۵۳ پس از ۶ ماه گزارش شده‌اند (علی‌پور و نوربالا، ۱۳۷۸). علی‌پور و نوربالا (۱۳۷۸) پایایی ۰/۹۲ و ۰/۹۳ و میانگین شادکامی ۴۵/۵ برای مردان و ۰/۴۶ برای زنان را گزارش کرده‌اند و روایی همزمان این پرسشنامه با استفاده از ارزیابی دوستان این افراد درباره آنها

1. Oxford Happiness Questionnaire.
2. Argyle, & Lu.
3. Carr, A.
4. Forenhamm & Boring.

۴۳/۰ محاسبه شده است. صالح صدق‌پور، طاهر طلوع دل و سادات (۱۳۹۹) در پژوهشی این پرسشنامه را هنجاریابی و روایی آن را تأیید کرده‌اند. در این مطالعه، میزان روایی صوری و محتوایی مقیاس توسط متخصصان مورد بررسی و تأیید قرار گرفته و میزان پایایی با روش آلفای کرونباخ ۷۷/۰ به دست آمد.

روش جمع‌آوری داده‌ها

برنامه آموزشی مهارت‌های زندگی مبتنی بر فرهنگ بومی براساس منابع قرآن و نهج‌البلاغه و کتب روان‌شناسی اسلامی (نجاتی، ۱۳۸۱؛ بستانی، ۱۳۸۸؛ آیت‌اللهی، ۱۳۹۰؛ فاضل قانع، ۱۳۹۲) جمع‌آوری شده است. قبل از طراحی برنامه، برای استنباط کلیدواژه‌های مرتبط با مهارت‌های خودآگاهی، مقابله با استرس و همدلی برای جستجو در آیات قرآن و نهج‌البلاغه و همچنین بعد از استخراج آیات از نظر متخصصان دینی و روحانیون در این زمینه استفاده شد. سپس جهت تعیین روایی صوری و محتوایی برنامه آموزشی مهارت‌های زندگی، این ابزار در اختیار ۱۰ نفر از متخصصان روان‌شناسی اسلامی و روان‌شناسی بالینی قرار گرفته تا براساس تجارب و مشاهدات خود به ترتیب اهمیت، مهم‌ترین مؤلفه‌ها و ابعاد را شناسایی کنند و میزان تناسب آنها با اهداف پژوهش را تعیین نمایند و سپس به اصلاح محتوای برنامه آموزشی اقدام نمایند (خلاصه جلسات آموزشی در جدول ۱ آمده است). برای تعیین روایی محتوایی برنامه از روش نسبت روایی محتوایی (CVR)^۱ براساس روش لاوشه^۲ استفاده شد که برای تعداد ۱۰ نفر متخصص حد اقل ۶۲/۰ است که این مقدار براساس نظر ارزیابان ۸۳/۰ به دست آمد. همچنین میزان شاخص روایی محتوایی (CVI)^۳ براساس روش والتزو باسل^۴ برای این تعداد متخصص ۷۹/۰ است که این میزان در پژوهش حاضر ۸۰/۰ به دست آمد. بنابراین،

1. Content Validity Ratio (CVR).

2. Lawshe.

3. Content Validity Index (CVI).

4. Waltz, C. F., & Bausell, B. R.

برنامه از روایی محتوایی قابل قبولی برخوردار است و مناسب بودن آن از نظر متخصصان مورد تأیید قرار گرفت. از لحاظ رتبه علمی ۵ نفر از متخصصان استادیار، ۳ نفر مرتبه دانشیار و ۲ نفر مرتبه استادی داشتند، میانگین و انحراف معیار فعالیت بالینی متخصصان به ترتیب ۱۴/۶۰ و ۹/۲۳ سال با کمینه و بیشینه ۲۸-۷ سال بوده و میانگین و انحراف معیار سابقه تدریس در دانشگاه هم به ترتیب ۱۴/۷۰ و ۸/۵۲ سال با کمینه و بیشینه ۲۶-۹ سال بوده است. در ادامه برای اجرای پژوهش با مراجعه به مراکز مشاوره شهر کرمان که پژوهشگر به عنوان مشاور با آنها همکاری می‌نمود، مراجعه شد و با توضیح هدف اجرای پژوهش و لزوم همکاری مسئولان و همکاران مراکز، از آنها درخواست همکاری گردید. سپس با معرفی مراجعان از سوی مسئولان مراکز و همکاران درمانگر به پژوهشگر، با استفاده از مصاحبه مقدماتی و ارائه توضیحاتی در زمینه کارگاه مهارت زندگی، شامل (۱) مهارت خودآگاهی (۲) مهارت مقابله با استرس و (۳) مهارت همدلی، نظرو تمایل شرکت‌کننده‌ها برای شرکت در این کارگاه جویا شد و سپس مکان و زمان اجرای کارگاه به آن‌هایی که خواستار شرکت در جلسات بودند اعلام شد. موضوع جلسه‌های آموزشی و تمرین‌های عملی آن در ۱۱ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای تنظیم شد، به طوری که نیمی از وقت هر جلسه صرف ارائه مطالب، آموزش مهارت‌ها و فن‌های ذکر شده و بعد از مدتی استراحت، نیمه دوم جلسه به تمرینات مربوط به موضوع آموزش اختصاص یافت. در پایان هر جلسه تکلیفی ارائه می‌شد، تا بدین وسیله همه‌ی شرکت‌کننده‌ها مباحث آموزشی را خارج از موقعیت آموزش به صورت تجربی، تمرین کنند. مراحل اجرای پس‌آزمون به همان ترتیب پیش‌آزمون از هر دو گروه آزمایش و کنترل انجام شد فقط با این تفاوت که شرکت‌کننده‌های گروه آزمایش در معرض آموزش مهارت زندگی مبتنی بر فرهنگ بومی قرار گرفته بودند و گروه کنترل در لیست انتظار قرار گرفت که پس از پایان پژوهش برای رعایت اخلاق در پژوهش و حذف انتظارات درمانی، یک جلسه آموزشی برای این افراد اجرا شد. در تمام این مراحل شرکت‌کننده‌ها توسط آزمونگر

ثابت (پژوهشگر) مورد ارزیابی قرار گرفتند. جهت اجرایی نمودن این الگوبه شکل برنامه آموزشی و با توجه به مبانی نظری هر یک از این مهارت‌ها، این برنامه در ۱۱ جلسه تدوین شد، و برنامه آموزشی توسط پژوهشگر (به‌عنوان دانشجوی دکتری روان‌شناسی و یک نفر کارشناس ارشد مشاوره به‌عنوان دستیار) به‌صورت گروهی برگزار گردید. داده‌های پژوهش پس از رعایت مفروضه‌ها، با روش تحلیل کوواریانس تک‌متغیره مورد تحلیل قرار گرفت.

جدول ۱: خلاصه جلسات آموزشی برنامه مهارت‌های زندگی مبتنی بر مدل بومی

جلسات	محتوا	تکلیف
اول	اجرای پیش‌آزمون و تکمیل فرم رضایت شرکت در پژوهش، معرفی درمانگر و اعضا، اشاره کلی به قابلیت‌های منابع نظری فرهنگ ایرانی و چگونگی ارتباط و تأثیرگذاری مهارت‌های خودآگاهی، مقابله با استرس و همدلی بر رشد زنان، تشریح مقررات و ضوابط شرکت در جلسات	از اعضا خواسته می‌شود تا جلسه بعدی در مورد خود فکر کنند و ویژگی‌های مثبت و منفی خود و نقاط قوت و ضعف خود را روی برگه‌ای نوشته و برای جلسه بعد بیاورند
دوم	توضیح مختصری در مورد خودآگاهی، معرفی خودآگاهی براساس تعاریف فلسفی، عرفانی و روان‌شناسی، ارائه منابع قرآنی و احادیث در زمینه خودآگاهی	تهیه چکیده‌ای از دو کتاب در زمینه خودآگاهی و ارایه آن به شرکت‌کنندگان، شامل کتاب‌های خودآگاهی و مدیریت خویشتن (نویسنده: مسعود نورعلیزاده میانجی، نشر: بوستان)، روان خود را بشناس (نویسنده: جینی کیم با ترجمه مشترک مریم حق پناه و گیتی باقری نیا)
سوم	بحث و گفتگو در مورد کتاب‌های معرفی شده در زمینه خودآگاهی و جمع‌بندی بحث با مشارکت اعضا، 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 شرکت‌کننده‌ها، ذکرآیه‌ها و احادیثی درباره آسیب خودآگاهی در زنان مطلقه	برگه‌هایی حاوی جملات ناقصی که شرکت‌کننده در وضعیت‌های مختلف قرار گرفته در اختیار شرکت‌کنندگان قرار گرفت و از آنان خواسته شد که بهترین کلمه را برای تکمیل این پرسشنامه بنویسند

جلسات	محتوا	تکلیف
چهارم	توضیح همدلی و تشریح آن به عنوان یک مهارت در زندگی، آموزش همدلی و ارتباط آن با سنت‌های فرهنگ ایرانی، تمرین رفتاری شامل تمرین بر روی میزان ابراز همدلی شرکت‌کنندگان، آموزش‌دهنده: آیا همدلی نیازمند به آموزش دارد یا نه؟ برای همدلی چه مهارت‌هایی نیاز داریم؟ و در منابع غربی به چه مواردی برای همدلی اشاره شده است؟	در پایان جلسه از آنان خواسته شد تجربیاتی که در آنان باعث بیشترین میزان همدلی در آنان شده است، و دلایل احساس همدلی را بر روی برگه‌ای نوشته و با خود به همراه بیاورند.
پنجم	مروری بر محتوای جلسات قبل، بحث در مورد کیفیت‌های حسی همدلی، اشاره به منابع اسلامی، همچون ائمه معصومین (ع) و نیز بزرگان دین، به معنی تعاون و همدلی در قرآن کریم، تبیین رابطه همدلی با افزایش تاب‌آوری.	از شرکت‌کنندگان خواسته شد تا موقعیت‌هایی که در آن همدلی نشان داده‌اند، را یادداشت کرده و میزان تأثیر آن بر کاهش مشکلاتشان را از صفر تا ۲۰ نمره دهند.
ششم	بیان مصادیق همدلی در فرهنگ اسلامی، بیان مصادیق همدلی و تعاون در برنامه آموزشی مهارت‌های زندگی مبتنی بر فرهنگ اسلامی از جمله: هدیه دادن، رفع غم از چهره مومن و سیرو سیراب کردن او، عیادت در وقت بیماری، کوشش برای صلح و آشتی، و خوشحال نمودن دیگران و اینکه چگونه این موارد باعث تاب‌آوری فرد شده است، استفاده از تمثیل برای تفهیم مطالب.	از مراجعان خواسته شد تا هفته آینده در مورد مصادیق همدلی مبتنی بر فرهنگ ایرانی فکر کنند و تجربیات خود را درباره این مصادیق نوشته و آثار آن را بر تاب‌آوری بنویسید
هفتم	بیان مفهوم و ماهیت استرس، تشریح انواع مهارت‌های مقابله با استرس، اشاره به نقش منابع معنوی و دینی برای کاستن از استرس	از مراجعان خواسته شد تا هفته آینده در مورد روش‌های معنوی و دینی که در مقابله با استرس استفاده می‌کنند و میزان تأثیرگذاری آنها توضیح دهند
هشتم	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 مثال‌هایی از زندگی بزرگان دینی برای مقابله با فشارها و استرس‌ها

جلسات	محتوا	تکلیف
نهم	توضیح درباره ارتباط با خدا و تأثیر آن در کاهش استرس و اضطراب و حل مشکلات	از اعضا خواسته شد تا به یادداشت تجارب خود در زمینه ناامیدی یا امیدواری و تأثیر آن بر حالات روانی آنها در هنگام مواجهه با استرس و فشارهای زندگی بپردازند
دهم	بحث درباره مزایای انواع راهبردهای قرآنی (همچون ایمان و توکل به خدا، اعتقاد به مقدرات الهی، دعا، نماز، تقوا، صبر، صله رحم) 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، نظرخواهی از اعضا در مورد پاسخ‌گویی به این سؤال که فرد مؤمن برای انتخاب و کنترل کردن یک حالت مشمئزکننده چگونه عمل می‌کند: عمل یا هیجان؟	از اعضا خواسته شد که احساسات خود را در هنگام دعا و نیایش همراه با دلایل رسیدن به آرامش در هنگام دعا و نیایش را یادداشت کرده و برای جلسه بعدی بیاورند
یازدهم	ضمن مرور مباحث جلسات قبلی، بروشورهایی از مطالب مفید جلسات قبل به اعضا ارائه شد. در زمان پایانی ضمن اجرای پس‌آزمون، به سؤالات اعضا و موانع احتمالی در اجرا این آموزش‌ها پرداخته شد. در انتها سؤالات زیر را در گروه مطرح شدند: ۱. اگر از شما بخواهند به میزان مقاومت شما در برابر مشکلات و مسائل روزمره زندگی، قبل از ورود به گروه امتیازی با مقیاس (۵-۱) بدهید، چه امتیازی خواهید داد؟ و اکنون چه امتیازی می‌دهید؟ ۲. آیا قبل از ورود به گروه گمان می‌کردید، روزی متوجه شوید که دیگران نیز مشکلی مشابه شما داشته باشند؟	از اعضا خواسته شد تا مهارت‌های کسب شده در جلسات را در موقعیت‌های واقعی زندگی استفاده کنند.

یافته‌ها

دامنه سنی شرکت کنندگانی پژوهش بین ۴۰-۳۰ سال با میانگین ۳۴/۱۴ و انحراف

استاندارد ۳/۱۱ بود.

در جدول ۲ میانگین و انحراف استاندارد متغیرهای وابسته پژوهش در مراحل پیش‌آزمون و پس‌آزمون آمده است.

جدول ۲: میانگین و انحراف استاندارد متغیرهای شادکامی و تاب‌آوری در دو گروه در مراحل پیش‌آزمون و پس‌آزمون

متغیر	گروه	شاخص	میانگین	انحراف استاندارد	بالاترین نمره	پایین‌ترین نمره
شادکامی	گروه آزمایش	پیش‌آزمون	۳۶/۴۷	۱۱/۵۰	۵۹	۱۸
		پس‌آزمون	۵۲/۶۷	۸/۲۶	۶۶	۳۸
شادکامی	گروه کنترل	پیش‌آزمون	۳۷/۷۳	۹/۷۷	۵۷	۲۰
		پس‌آزمون	۴۱/۲۰	۹/۸۹	۶۱	۲۵
تاب‌آوری	گروه آزمایش	پیش‌آزمون	۵۲/۱۳	۱۳/۵۹	۷۶	۳۵
		پس‌آزمون	۷۲/۴۰	۵/۲۶	۸۳	۶۳
تاب‌آوری	گروه کنترل	پیش‌آزمون	۵۴/۶۰	۱۳/۱۱	۷۴	۳۴
		پس‌آزمون	۵۸/۱۳	۱۳/۷۱	۷۸	۳۸

نتایج جدول ۲ نشان می‌دهد که میانگین متغیرهای وابسته شادکامی و تاب‌آوری در گروه آزمایش در مرحله پیش‌آزمون نسبت به پس‌آزمون تغییر چشم‌گیری را نشان می‌دهد اما میانگین نمرات در گروه کنترل در مراحل پیش‌آزمون و پس‌آزمون تفاوت زیادی نداشته است.

با توجه به اینکه استفاده از روش تحلیل کواریانس مستلزم رعایت مفروضه‌هایی است بر همین اساس برای بررسی نرمال بودن توزیع متغیر شادکامی از آزمون‌های کالموگروف - اسمیرنوف و شاپیرو- ویلکز استفاده شد که نتایج در جدول ۳ آمده است.

جدول ۳: نتایج آزمون کلموگروف- اسمیرنوف و شاپیرو- ویلکز در متغیر شادکامی

متغیر شادکامی		کلموگروف- اسمیرنوف			شاپیرو- ویلکز		
مرحله آزمون	گروه	آماره	df	Sig	آماره	df	Sig
پیش آزمون	آزمایش	۰/۲۱۷	۱۵	۰/۰۵۵	۰/۹۴۲	۱۵	۰/۴۰۳
	کنترل	۰/۱۰۲	۱۵	۰/۲۰۰	۰/۹۸۳	۱۵	۰/۹۸۶
پس آزمون	آزمایش	۰/۱۵۳	۱۵	۰/۲۰۰	۰/۹۵۸	۱۵	۰/۶۵۹
	کنترل	۰/۱۰۶	۱۵	۰/۲۰۰	۰/۹۷۵	۱۵	۰/۹۲۷

براساس نتایج جدول ۳، عدم معناداری آزمون کلموگروف- اسمیرنوف و آزمون شاپیرو- ویلکز در متغیر شادکامی نشان دهنده برقراری مفروضه نرمال بودن توزیع داده هاست. همچنین نتایج آزمون لوین برای بررسی مفروضه همگنی واریانس ها حاکی از برقراری این مفروضه است ($P=0/431, F=0/640$). در جدول ۴ نتایج آزمون تحلیل کوواریانس تک متغیره برای بررسی تأثیر مداخله بر ارتقای شادکامی آمده است.

جدول ۴: نتایج آزمون تحلیل کوواریانس تک متغیره برای بررسی تأثیر مداخله بر متغیر شادکامی

منابع تغییرات	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	sig	اندازه اثر
پیش آزمون	۱۸۵۰/۸۸	۱	۱۸۵۰/۸۸	۱۰۴/۸۰	۰/۰۰۱	۰/۷۹۵
گروه	۱۱۵۴/۶۹	۱	۱۱۵۴/۶۹	۶۵/۳۸	۰/۰۰۱	۰/۷۰۸
خطا	۴۷۶/۸۵	۲۷	۱۷/۶۶			
کل	۶۹۳۹۶	۳۰				

براساس نتایج جدول ۴، مقدار F به دست آمده در سطح ۰/۰۰۱ معنادار است، بنابراین می توان نتیجه گرفت که آموزش برنامه مهارت های زندگی (خودآگاهی، مقابله با

استرس و همدلی) مبتنی بر فرهنگ اسلامی بر شادکامی زنان مطلقه اثربخش است. میزان اندازه اثر هم حاکی از اثربخشی بالای آموزش برنامه مهارت‌های زندگی مبتنی بر فرهنگ اسلامی بر ارتقای شادکامی بوده است و این تأثیر بیشتر از متوسط بوده است. برای بررسی اثربخشی آموزش برنامه بر ارتقای تاب‌آوری هم از آزمون تحلیل کوواریانس تک‌متغیره استفاده شد. با توجه به اینکه استفاده از روش تحلیل کوواریانس مستلزم رعایت مفروضه‌هایی است بر همین اساس برای بررسی نرمال بودن توزیع متغیر تاب‌آوری از آزمون‌های کالموگروف-اسمیرنف و شاپیرو-ویلکز استفاده شد که نتایج در جدول ۵ آمده است.

جدول ۵: نتایج آزمون کلموگروف-اسمیرنف و شاپیرو-ویلکز در متغیر تاب‌آوری

متغیر تاب‌آوری		کلموگراف-اسمیرنف		شاپیرو-ویلکز		مرحله آزمون	گروه
آماره	Sig	df	Sig	آماره	df		
۰/۱۹۲	۰/۱۴۳	۱۵	۰/۸۹۹	۱۵	۰/۰۹۳	پیش آزمون	آزمایش
۰/۱۹۵	۰/۱۲۹	۱۵	۰/۹۱۷	۱۵	۰/۱۷۴		کنترل
۰/۱۵۲	۰/۲۰۰	۱۵	۰/۹۶۶	۱۵	۰/۸۰۳	پس آزمون	آزمایش
۰/۲۱۳	۰/۰۶۷	۱۵	۰/۹۰۳	۱۵	۰/۱۰۶		کنترل

بر اساس نتایج جدول ۵، عدم معناداری آزمون کلموگروف-اسمیرنف و آزمون شاپیرو-ویلکز نشان‌دهنده برقراری مفروضه نرمال بودن توزیع داده‌هاست. همچنین نتایج آزمون لوین برای بررسی مفروضه همگنی واریانس‌ها حاکی از برقراری این مفروضه است ($P=0/944, F=0/005$).

در جدول ۶ نتایج آزمون تحلیل کوواریانس تک‌متغیره برای بررسی تأثیر مداخله بر ارتقای تاب‌آوری آمده است.

جدول ۶: نتایج آزمون تحلیل کوواریانس تک متغیره برای بررسی تأثیر مداخله بر متغیر تاب‌آوری

منابع تغییرات	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	sig	اندازه اثر
پیش‌آزمون	۲۲۶۴/۰۱	۱	۲۲۶۴/۰۱	۷۵/۵۵	۰/۰۰۱	۰/۷۳۷
گروه	۱۹۱۲/۰۳	۱	۱۹۱۲/۰۳	۶۳/۸۰	۰/۰۰۱	۰/۷۰۳
خطا	۸۰۹/۰۵	۲۷	۲۹/۹۶			
کل	۱۳۲۵۰۸	۳۰				

بر اساس نتایج جدول ۶، مقدار F به دست آمده در سطح ۰/۰۰۱ معنادار است، بنابراین می‌توان نتیجه گرفت که آموزش برنامه مهارت‌های زندگی (خودآگاهی، مقابله با استرس و همدلی) مبتنی بر فرهنگ اسلامی بر میزان تاب‌آوری زنان مطلقه اثربخش است. میزان اندازه اثر هم حاکی از تأثیر نسبتاً بالای مداخله بر متغیر وابسته تاب‌آوری بوده است و این تأثیر بیشتر از متوسط بوده است.

بحث و نتیجه‌گیری

پژوهش حاضر با هدف تعیین اثربخشی برنامه آموزش مهارت‌های زندگی (خودآگاهی، مقابله با استرس، همدلی) مبتنی بر فرهنگ بومی بر شادکامی و تاب‌آوری زنان مطلقه ۳۰ تا ۴۰ ساله انجام شد. فرضیه اول مبنی بر اثربخشی آموزش برنامه مهارت خودآگاهی، مقابله با استرس و همدلی مبتنی بر فرهنگ بومی بر شادکامی زنان مطلقه ۳۰ تا ۴۰ ساله شهر کرمان تأیید شد. این یافته با یافته‌های بوئرو همکاران (۲۰۱۶)، حسین و همکاران (۲۰۱۶)، فالرو همکاران (۲۰۱۴)، چتی و هوکی (۲۰۱۶)، وطن‌خواه، دریاباری، قدمی و خانجان (۲۰۱۳)، خلیلیان و افلاکی‌فرد (۱۳۹۵)، سلیمی بجستانی و عابدی (۱۳۹۲)، صفاری و همکاران (۱۳۹۲)، و کاویانی و همکاران (۱۳۸۶) هم‌خوان است. نتایج مطالعه بوئرو همکاران (۲۰۱۶)، نشان داد که مهارت‌های ارتباطی در درمان گروهی به میزان بیشتری در مقایسه با درمان انفرادی، بر میزان رضایت از زندگی، شادکامی و

خوش‌بینی، رشد و بالندگی فردی، میزان ارتباط مثبت با دیگران، و میزان خود پیروی زنان مطلقه تأثیرگذار بوده است. پژوهش چتی و هوکی (۲۰۱۳)، هم حاکی از آن است که آموزش مهارت خودآگاهی، بر بهبود توانایی ارتباطی زنان مطلقه مؤثر است. نتایج بررسی خلیلیان، و افلاکی فرد (۱۳۹۵) نشان داد که آموزش مهارت‌های زندگی تأثیر معناداری بر خودکارآمدی و افزایش شادکامی داشته است. بنابراین، با آموزش مهارت‌های زندگی، فرد قادر خواهد بود ضمن آگاهی از خود و توانایی‌هایش، موقعیت‌های استرس‌زا را شناخته و کنترل نماید و در نتیجه با احساس رضایت بیشتر که از خود و محیط اطراف خویش به وی دست می‌دهد، احساس شادکامی بیشتری نماید. بنابراین، با مقایسه نتایج پژوهش حاضر با مطالعات قبلی، این نکته مشخص می‌شود که آموزش مهارت‌های زندگی به‌ویژه مهارت‌های خودآگاهی، مقابله با استرس، همدلی می‌تواند باعث ارتقای شادکامی در زنان مطلقه شود و تفاوتی که بین مطالعات قبلی و پژوهش حاضر وجود دارد این است که در مطالعه حاضر این مهارت‌ها مبتنی بر فرهنگ بومی طراحی شده بودند.

آموزش ارتقا سطح سلامت روان را می‌توان یکی از مؤثرترین روش‌ها به‌منظور سالم‌سازی جامعه و جلوگیری از بروز آسیب‌ها در نظر گرفت. این امر نشان می‌دهد که هر چه زنان مطلقه، تسلط بیشتری بر مهارت کنترل استرس داشته باشند، سلامت روان بهتری خواهند داشت چرا که مهارت زندگی، مهارتی است که فرد با توجه به موقعیت، ارزیابی جدی و دقیق از احساسات خود، به‌کار می‌گیرد. مهارت‌های زندگی، فرد را برای مقابله مؤثر و پرداختن به کشمکش‌ها و موقعیت‌های دشوار زندگی یاری می‌کنند. این توانایی‌ها فرد را قادر می‌سازند تا در ارتباط با سایر انسان‌ها، جامعه، فرهنگ و محیط خود، مثبت و سازگارانه عمل کرده و سلامت روانی خود را تأمین کنند (زهتاب نجفی و سالمی، ۱۳۹۱).

تبیین دیگر این است که 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 بدین‌ترتیب 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. از آنجا که شادکامی چندین جزء اساسی را در برمی‌گیرد؛ جزء هیجانی که فرد شادکام از نظر خلقی، شاد و خوشحال است؛ جزء اجتماعی که فرد شادکام از روابط اجتماعی خوبی با دیگران برخوردار است و می‌تواند از آنها حمایت اجتماعی دریافت کند و سرانجام جزء شناختی باعث می‌شود که فرد شادکام اطلاعات را به روش خاصی پردازش کرده و مورد تعبیر و تفسیر قرار دهد که در نهایت باعث احساس شادکامی وی می‌گردد (داینر، ۲۰۰۰). از این‌رو، در شادکامی، ارزشیابی افراد از خود و زندگی‌شان می‌تواند جنبه‌های شناختی مثل قضاوت در مورد خشنودی از زندگی و یا جنبه‌های هیجانی مثل خلق یا عواطف در واکنش به رویدادهای زندگی را در برگیرد (والویس، زولینگ، هوبنر و دران، ۲۰۰۴). لذا شادکامی، تحت تأثیر تغییرات ناگهانی در خلق فرد است و نسبت به خلق حساس بوده و مانند هیجانات عمل می‌کند عاملی نظیر معنویات می‌تواند فشار روانی زنان مطلقه را از طریق حمایت اجتماعی، سخت‌کوشی شخصی و سبک مشکل‌گشایی، کاهش دهد. این زنان 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 آن‌ها می‌گردد، چراکه بر طبق دیدگاه ارزشی - معنوی، شادکامی موقعی به دست می‌آید که فعالیت‌های زندگی افراد بیشترین هم‌گرایی یا جور بودن را با ارزش‌های عمیق داشته باشد و آنان نسبت به این ارزش‌ها متعهد گردند.

آموزش مهارت‌های همدلی و خودآگاهی به مانند 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 سازگارانه عمل کرده و در پی شادکامی و لذت بردن از زندگی خود باشند. به نظر می‌رسد زنانی که در به دست آوردن مهارت‌های خودآگاهی، همدلی و مقابله با استرس تبحر بیشتری از خود نشان دهند، کمتر دچار تلخ‌کامی می‌شوند. مطالعات نشان داده است که در خانواده‌ی سالم عواملی نقش دارند که از عوامل دینی متأثر هستند. این عوامل در سلامت خانواده نقش بسیار مهمی ایفا می‌کنند (خدادادی سنگده، ۱۳۹۶). لذا 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. در واقع، هرچه زنان مطلقه، تسلط بیشتری بر مهارت‌های همدلی، خودآگاهی و مقابله با استرس داشته باشند، سطح شادکامی خود را افزایش می‌دهند.

فرضیه دوم مبنی بر اثربخشی آموزش برنامه مهارت خودآگاهی، مقابله با استرس و همدلی مبتنی بر فرهنگ بومی بر تاب‌آوری زنان مطلقه ۳۰ تا ۴۰ ساله شهر کرمان تأیید شد. این یافته با پژوهش‌های لاندوآ و همکاران (۲۰۱۶)، دیفنباخر (۲۰۰۹)، مک کورکل و

همکاران (۲۰۱۲)، چهری و پرندین (۱۳۹۸)، جعفری، حسینی و فاضلی (۱۳۹۵)، جبارزاده قشلاق، بزازیان و شقاقی (۱۳۹۱) هم‌سواست.

نتایج مطالعه لاندوا و همکاران (۲۰۱۶)، نشان داد که امیددرمانی و یادگیری راه‌های تاب‌آوری باعث افزایش امید به زندگی، خودکارآمدی و کاهش افسردگی زنان مطلقه شده است. مطالعه چهری و پرندین (۱۳۹۸) هم نشان داد که آموزش مهارت‌های مدیریت استرس باعث افزایش تاب‌آوری و کیفیت زندگی زنان دارای تعارض زناشویی شده است. مهم‌ترین نتایج این پژوهش، مؤثر بودن آموزش مهارت‌های مدیریت استرس در ارتقاء تاب‌آوری و کیفیت زندگی این زنان می‌باشد. از این رو می‌توان نتیجه گرفت آموزش مهارت‌های مدیریت استرس، در افزایش تاب‌آوری و کیفیت زندگی زنان دارای تعارض زناشویی مؤثر بوده است. نتایج پژوهش جعفری، حسینی و فاضلی (۱۳۹۵) نشان داد که آموزش مهارت‌های زندگی، خودآگاهی و مدیریت هیجان‌ها می‌توانند سطح تاب‌آوری و شادکامی زنان سرپرست خانوار را به‌طور معناداری افزایش دهند. همچنین نتایج نشان داد که اثر مداخلات در مرحله پیگیری ماندگار بوده است. نتایج پژوهش شواهدی را پیشنهاد می‌کند که آموزش مهارت‌های خودآگاهی و مدیریت هیجان‌ها روش روانی-آموزشی مناسبی برای افزایش سطح تاب‌آوری و شادکامی زنان سرپرست خانوار می‌باشد. بنابراین به منظور ارتقاء سطح تاب‌آوری و شادکامی زنان سرپرست خانوار، لازم است زمینه به‌کارگیری مهارت‌های خودآگاهی و مدیریت هیجان‌ها فراهم شود. بنابراین این مطالعات هم هم‌سوا با نتایج پژوهش حاضر بر اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی بر تاب‌آوری زنان تأکید دارند.

مهارت‌های زندگی گروهی از مهارت‌های روانی و مهارت‌های بین فردی هستند که در تصمیم‌گیری آگاهانه، حل مسائل، تفکر انتقادی و تفکر خلاق، ارتباط مؤثر، ایجاد روابط سالم، همدردی با دیگران، مدیریت و کنار آمدن با زندگی خود به یک شیوه سالم و مولد به افراد کمک می‌کند. آموزش مهارت‌های زندگی فرد را قادر می‌سازد تا دانش، ارزش و

بازخوردهای خود را به توانایی‌های بالفعل تبدیل کند و راه رسیدن به سبک جدیدی در زندگی است؛ به طوری که با آموختن مهارت‌های زندگی می‌توان زندگی موفق‌تری را تجربه کرد (رضوی زاده و شاره، ۱۳۹۴).

در تبیین این فرضیه باید گفت که براساس دیدگاه سازمان بهداشت جهانی^۱ (۲۰۰۱) مهارت‌های زندگی از طریق افزایش خودآگاهی، باعث آگاهی به نیازها، توقعات و امیال شخصی می‌شود، که این آگاهی به نوبه خود منجر به درک درست از مشکلات شده و با ایجاد نگرش درستی نسبت به پیدا کردن راه‌های حل مشکلات، آنها را در برابر مشکلات توانمند می‌سازد. همچنین آموزش مهارت‌های خودآگاهی، مقابله با استرس و همدلی کمک می‌کند تا افراد، عواطف و احساسات خود را به خوبی بشناسند، آنها را به دقت ارزیابی کنند، افکار منطقی و غیرمنطقی مرتبط با آنها را دریابند، و در نهایت برای آنها آشکار می‌شود که افکار کارآمد و ناکارآمد، عواطف مثبت و منفی آنها را هدایت می‌کند (به نقل از رضایپور، فلاح و صابری، ۱۳۹۵). بنابراین، زنان مطلقه می‌توانند با تربیت کردن و نظم بخشیدن افکارشان زندگی رضایت‌بخشی داشته باشند. آموزش مهارت مقابله با استرس با استفاده از همسان‌سازی شیوه‌های مقابله با استرس با فرهنگ اسلامی مانند مثبت‌اندیشی، ابراز وجود، رشد و افزایش اعتماد به نفس و عزت نفس، توانایی لازم برای کسب تاب‌آوری بالا را برای زنان مطلقه به ارمغان می‌آورد. به نظر می‌رسد اولین اثر ارتقاء توانمندی‌های زنان مطلقه در زمینه تاب‌آوری، کاهش مشکلات روانی-هیجانی، افزایش میزان سلامت روانی و در نتیجه افزایش میزان رضایت آنان از زندگی است. تسلط زنان مطلقه بر مهارت مقابله با استرس، نه تنها آنان را در برابر چالش‌ها و موقعیت‌های نامطلوب مقاوم‌تر می‌کند، بلکه میزان توانایی‌های آنان جهت رفع و حل رویدادهای استرس‌زا را افزایش می‌دهد. زنان مطلقه، هرچه بیشتر خود را بشناسند و به درک دقیق‌تری از ویژگی‌های خود برسند، بر استقلال و اعتماد به نفس‌شان افزوده و زمینه‌های جلب نظر

1. world health organization.

دیگران نیز در آن‌ها تقویت می‌شود. بنابراین، خودآگاهی، مقدمه برقراری ارتباط مؤثر با دیگران است. خودآگاهی، در تصمیم‌گیری‌های مهم و سرنوشت‌ساز زندگی زنان مطلقه نیز نقشی بسیار حیاتی دارد و تأثیر آن در سازمان‌دهی مهارت‌ها، مدیریت هیجان‌ها و نیز روش‌های مقابله با نگرانی بسیار چشم‌گیر است. به‌طور کلی در الگوی اسلامی ایران مهارت‌های خودآگاهی، یعنی بررسی واقع‌گرایانه شخص درباره باورها، ارزش‌ها، احساسات، آرمان‌ها و توانایی‌های بالقوه و بالفعل و حتی ظاهر فیزیکی‌اش و استفاده از آن‌ها در تصمیم‌گیری‌ها، به‌گونه‌ای که به نفع فرد و روابطش با دیگران باشد. زنان مطلقه بعد از بروز مشکل، اعتماد به نفس خود را به تدریج از دست می‌دهند. اعتماد به نفس هم مانند خودپنداره و عزت نفس در تعاملات اجتماعی شکل می‌گیرد ولی آنان تا حد زیادی از این تعاملات فاصله می‌گیرند کسب مهارت خودآگاهی نقش مهمی در این برگشت دوباره به اجتماع دارد. در آموزش مهارت مقابله با استرس در فرهنگ اسلامی ایران راه‌های گوناگونی مانند ارتباط با خدا و نداشتن ترس و اضطراب در رویارویی با مشکلات بعد از طلاق، جهت امنیت و آرامش روحی و روانی، یافت می‌شود و زنان مطلقه از طریق آموزش مهارت‌های زندگی فرا می‌گیرند که با ایمان، بینش درونی خود، توکل، اعتقاد به مقدرات و عدل الهی، دعا، نماز، تقوا و امید می‌توان با استرس بعد از طلاق به‌گونه مناسبی روبرو شده و موجبات شادکامی خود را به وجود آورند. از مصادیق مهارت همدلی در الگوی مهارت‌های زندگی مبتنی بر فرهنگ اسلامی ایران که می‌تواند به زنان مطلقه در فهم احساسات دیگران یاری رساند، می‌توان به هدیه دادن، صلح و آشتی، خوشحال نمودن اشاره کرد و آموزش همدلی آنان را در نزدیکی به خداوند و محبوب شدن نزد او یاری خواهد نمود.

در نهایت می‌توان گفت تاب‌آوری، توانمندی زنان مطلقه را بالا برده و باعث می‌شود آن‌ها بر مشکلات فائق آیند و با توجه به میزان تاب‌آوری‌شان، در مقابل شرایط مختلف انعطاف‌پذیرتر باشند و توانایی شگفت‌انگیزی درباره پیدا کردن راه‌حل‌های مختلف

درباره یک موقعیت یا مسئله خاص پیدا کنند. زنان مطلقه با افزایش تاب‌آوری خود، توانایی برقراری رابطه توأم با احترام متقابل با دیگران را پیدا نموده که موجب به هم پیوستگی اجتماعی یعنی احساس تعلق به افراد، گروه‌ها و نهادهای اجتماعی می‌شود.

از محدودیت‌های پژوهش می‌توان به عدم استفاده از منابع بیشتر در طراحی برنامه آموزشی و مشکلات جمع‌آوری مجدد شرکت‌کنندگان جهت انجام دوره پیگیری اشاره کرد، همچنین عدم استفاده از زنان غیرمطلقه و عدم کنترل متغیرهای مداخله‌گرا می‌توان محدودیت دیگر پژوهش دانست. داده‌های پژوهش در یک بازه زمانی کوتاه جمع‌آوری شده و بنابراین، قضاوت دقیق‌تر در این زمینه به جمع‌آوری داده‌ها در یک بازه زمانی طولانی‌تر بستگی دارد. پیشنهاد می‌شود در مطالعات بعدی مطالعات پیگیری به منظور مشخص کردن پایداری تأثیرات درمانی انجام گیرد. انجام پژوهش با نمونه‌های مرد و در سایر مناطق جغرافیایی زمینه‌ساز بستری مناسب برای مقایسه بهتر و افزایش قدرت تعمیم‌پذیری یافته‌ها می‌شود. همچنین برگزاری جلسات آموزشی به ویژه با مضامین مهارت خودآگاهی، مقابله با استرس و همدلی در اجتماع، به منظور افزایش مقدار تاب‌آوری و شادکامی زنان مطلقه پیشنهاد می‌گردد.

تشکر و قدردانی

بدین وسیله پژوهشگران از کلیه کسانی که در انجام پژوهش مشارکت و همکاری داشتند، تقدیر و تشکر می‌نمایند.

منابع

- احمدی، ا. (۱۳۹۱). روان‌شناسی شخصیت از دیدگاه اسلامی. چاپ نهم، تهران: نشر امیرکبیر.
- اخوان تفتی، م. (۱۳۸۲). پی‌آمدهای طلاق در گذار از مراحل آن. فصلنامه مطالعات اجتماعی و روان‌شناختی زنان، ۱ (۳)، ۱۵۱-۱۲۵.

- آیت‌اللهی، ز. (۱۳۹۰). *مهارت زندگی در آئینه آیات و روایات*. تهران: پژوهشکده فرهنگ و معارف نهاد نمایندگی رهبری.
- بستانی، م. (۱۳۸۸). *اسلام و روان‌شناسی*. (ترجمه هویشم، م. ۱۳۸۸) مشهد: بنیاد پژوهش‌های اسلامی آستان قدس رضوی.
- بنسون، ۵، استوارت، ا. (۲۰۰۹). *حال خوش*. (ترجمه قراچه داغی، م. ۱۳۸۹). چاپ اول، تهران: شباهنگ.
- جبارزاده قشلاق، ر.، یازبان، س.، شقاقی، ف. (۱۳۹۱). *اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی بر تاب‌آوری معلمان زن*. سومین همایش ملی مشاوره، دانشگاه آزاد اسلامی واحد خمینی شهر.
- جعفری، ا.، حسینی، س. م.، فاضلی، م. (۱۳۹۵). *تأثیر آموزش مهارت‌های زندگی خودآگاهی و مدیریت هیجان‌ها در افزایش تاب‌آوری و شادکامی زنان سرپرست خانوار*. *فصلنامه پژوهشنامه مددکاری اجتماعی*، ۲ (۸)، ۴۱-۷۶.
- جعفری، م. ت. (۱۳۷۶). *ترجمه و تفسیر نهج البلاغه*. ج ۶، چاپ هفتم، تهران: دفتر نشر فرهنگ اسلامی.
- چهری، ز.، پرندین، ش. (۱۳۹۸). *اثربخشی آموزش مدیریت استرس بر تاب‌آوری و کیفیت زندگی زنان دارای تعارض زناشویی شهر کرمانشاه*. *مجله پیشرفت‌های نوین در علوم رفتاری*، ۴ (۳۱)، ۲۰-۱.
- خدادادی سنگده، ج. (۱۳۹۶). *عوامل مذهبی مؤثر در شکل‌گیری خانواده سالم براساس بافت فرهنگی اجتماعی*. *مجله روان‌شناسی فرهنگی*، ۱ (۱)، ۹۸-۸۵.
- خلیلیان، ز.، افلاکی‌فرد، ح. (۱۳۹۵). *بررسی تأثیر آموزش مهارت‌های زندگی بر خودکارآمدی و افزایش شادکامی دانش‌آموزان دختر دوره دوم متوسطه*. *مجله پژوهش‌های مشاوره*، ۱۵ (۵۹)، ۹۶-۷۶.
- دشتی، م. (۱۳۸۱). *نهج‌البلاغه*. خطبه ۲۱۶، قم: موسسه فرهنگی تحقیقاتی امیرالمومنین.
- رضاپور میر صالح، ی.، فلاح، م.، صابری، م. (۱۳۹۵). *بررسی اثربخشی مداخله مبتنی بر آموزش مهارت‌های زندگی بر کیفیت زندگی زنان سرپرست خانوار*. *مجله زن و جامعه (جامعه‌شناسی زنان)*، ۷ (۱)، ۹۹-۸۱.
- رضوی‌زاده تبادکان ب. ز.، شماره ح. (۱۳۹۴). *مقایسه اثربخشی گروه‌درمانی فراشناختی و آموزش گروهی مهارت‌های زندگی بر افسردگی، کیفیت زندگی، سبک پاسخ‌دهی نشخواری و فراشناخت‌های زنان مطلقه*. *مجله روان‌پزشکی و روان‌شناسی بالینی ایران*، ۲۱ (۲)، ۱۲۰-۱۰۸.
- زهتاب نجفی، ع.، سالمی، ص. (۱۳۹۱). *اثربخشی آموزش مهارت زندگی در کاهش اضطراب زنان مطلقه*. *فصلنامه زن و فرهنگ*، ۴ (۱۳)، ۹۳-۸۵.
- سازمان بهداشت جهانی. (۲۰۰۱). *برنامه آموزش مهارت‌های زندگی*. (ترجمه نوری قاسم‌آبادی، ر. و محمدخانی، پ. ۱۳۸۷)، تهران: واحد بهداشت روان و پیشگیری از سوء مصرف مواد سازمان بهداشت جهانی.
- سامانی، س؛ جوکار، ب؛ صحراگرد، ن. (۱۳۸۶). *تاب‌آوری، سلامت روانی و رضایتمندی از زندگی*. *مجله*

- روان‌پزشکی و روان‌شناسی بالینی ایران، ۱۳ (۳)، ۲۹۵-۲۹۰.
- سلیمی بجستانی، ح.، عابدی، ف. (۱۳۹۲). اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی بر اضطراب، افسردگی و شادکامی مادران دانش‌آموزان مقطع راهنمایی شهرستان کرج در سال تحصیلی ۹۱-۱۳۹۰. *مجله مطالعات روان‌شناسی بالینی*، ۳ (۱۱)، ۴۸-۲۹.
- صادقی، س. (۱۳۸۸). *بررسی میزان اثربخشی درمان شناختی مبتنی بر ذهن‌آگاهی و مهارت‌های مقابله با استرس بر کاهش افسردگی زنان مطلقه شهر اصفهان*. پایان‌نامه دکتری چاپ نشده. رشته روان‌شناسی. دانشگاه علامه طباطبائی.
- صالح صدق پور، ب.، طاهر طویع دل، م. ص.، سادات، ا. (۱۳۹۹). *هنجارسنجی، اعتباریابی و پایاسازی مقیاس سنجش شادکامی در میان دانشجویان. نشریه علمی فناوری آموزش*، ۱۴ (۳)، ۶۷۰-۶۵۷.
- صدراالاشرفی، م.، خنکدار طارسی، م.، شمخانی، ا.، یوسفی افراشته، م. (۱۳۹۱). *آسیب‌شناسی طلاق (علل و عوامل) و راهکارهای پیشگیری از آن. مجله مهندسی فرهنگی*، ۷ (۷۳ و ۷۴)، ۵۳-۲۶.
- صفاری، م.، سنایی نسب، ه.، رشیدی جهان، ح.، پورنقی، غ.، پاکپور حاجی آقا، ا. (۱۳۹۲). *شادکامی، خودکارآمدی و پیشرفت تحصیلی در دانشجویان. مجله توسعه آموزش در علوم پزشکی*، ۷ (۱۳)، ۲۹-۲۲.
- علی‌پور، ا.، نوربالا، ا.ع. (۱۳۷۸). *بررسی مقدماتی پایایی و روایی پرسشنامه شادکامی آکسفورد در دانشجویان دانشگاه‌های تهران. مجله روان‌پزشکی و روان‌شناسی بالینی ایران*، ۵ (۲۰۱)، ۶۶-۵۵.
- فاضل قانع، ح. (۱۳۹۲). *سبک زندگی بر اساس آموزه‌های اسلامی. قم: مرکز پژوهش‌های اسلامی صدا و سیما*.
- قضاوی، ز.، مردانی، ز.، پهلوان‌زاده، س. (۱۳۹۶). *بررسی تأثیر برنامه آموزش شادکامی فوردایس بر میزان شادکامی پرستاران. مجله سلامت و مراقبت*، ۱۹ (۳)، ۱۲۴-۱۱۷.
- کاملی، م. ج. (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. ز. (۱۳۸۶). *اثربخشی آموزش کنترل استرس در کاهش اضطراب و افسردگی شرکت‌کنندگان در کلاس کنکور. مجله تازه‌های علوم شناختی*، ۹ (۲)، ۶۸-۶۱.
- کیم، ج. (۱۳۹۱). *روان خود را بشناس*. (ترجمه باقری‌نیا، گ. و حق‌پناه، م.) تهران: فراوان.
- کلانتری، ع.، روشن فکر، پ.، جواهری، ج. (۱۳۹۰). *آثار و پیامدهای طلاق، مرور نظام‌مند تحقیقات انجام شده در ایران با تاکید بر ملاحظات جنسیتی (۱۳۹۰-۱۳۷۶)*. *مجله زن در توسعه و سیاست (پژوهش زنان)*، ۹ (۳)، ۱۳۱-۱۱۱.
- گلمن، د. (۲۰۰۴). *هوش هیجانی*. (ترجمه پارسا، ن. ۱۳۸۳). چاپ سوم، تهران: انتشارات رشد.
- محفوظی، م. ص.، جان‌بزرگی، م. (۱۳۸۷). *بررسی رابطه بین سلسله مراتب ارزش‌ها و سلامت روانی*. تهران: مؤسسه پژوهشی ابن سینا.

- محمدی، م. (۱۳۸۴). بررسی عوامل مؤثر بر تاب‌آوری در افراد در معرض خطر سوء مصرف مواد. پایان‌نامه دکتری چاپ نشده. رشته روان‌شناسی بالینی. دانشگاه علوم بهزیستی و توانبخشی تهران.
- نجاتی، م. ع. (۱۳۸۱). *قرآن و روان‌شناسی*. (ترجمه عرب، ع.). مشهد: بنیاد پژوهش‌های اسلامی آستان قدس رضوی.
- نورعلیزاده میانجی، م. (۱۳۹۵). *خودآگاهی و مدیریت خویشتن*. قم: بوستان.
- یزدخواستی، ح.، منصور، 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)، ۲۶۳-۲۷۵.

- Aronson, E. (1994). Stress and coping in spouses of persons with spinal cord injuries. *Clinical Rehabilitation*, 14 (2) , 44-137.
- Bauer, J. J., Schwab, J. R., & McAdams, D. P. (2016). Self-actualizing: Where ego development finally feels good?. *The Humanistic Psychologist*, 39 (2) , 121-136.
- Boekaerts, M. (2010). Coping with stressful situations: An important aspect of self-regulation. *International Encyclopedia of Education*, 16 (4) , 570-575.
- Botvin, G. J., & Griffin, K. W. (2004). Life skills training: Empirical findings and future directions. *Journal of primary prevention*, 25 (2) , 211-232.
- Carr, A. (2004). *Positive psychology: The science of happiness and human strengths*. Routledge.
- 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 (1) , 29-34.
- Connor, K. M., & Davidson, J. R. (2003). Development of a new resilience scale: The Connor-Davidson resilience scale (CD-RISC). *Depression and anxiety*, 18 (2) , 76-82.
- Deffenbacher, J. L. (1998). *Generalized anxiety and anxiety management training*. International handbook of cognitive and behavioural treatments for psychological disorders, 227-249.
- Diener, E. (2000). Subjective well-being: The science of happiness and a proposal for a national index. *American psychologist*, 55 (1) , 34-43.
- Diener, E. (2007). Frequently Asked Questions (FAQ's) About Subjective Well-Being (Happiness and Life Satisfaction): a Primer For Reporters and Newcomers. Recuperado de:
<http://www.psych.uiuc.edu/~ediener/faq.html>, em, 23 de março de 2007.
- Duarte, A., Garcia, C., Giannarakis, G., Limão, S., Polydoropoulou, A., & Litinas, N. (2010). New approaches in transportation planning: happiness and transport economics. *NETNOMICS: Economic Research and Electronic Networking*, 11 (1) , 5-32.
- Faller, H., & Schmidt, M. (2014). Prognostic value of depressive coping and depression in survival of lung cancer patients. *Psycho-Oncology: Journal of the*

- Psychological, Social and Behavioral Dimensions of Cancer*, 13 (5) , 359-363.
- Husin, W. N. F. W., Arsad, N. M., Othman, O., Halim, L., Rasul, M. S., Osman, K., & Iksan, Z. (2016). Fostering students' 21st century skills through Project Oriented Problem Based Learning (POPBL) in integrated STEM education program. *In Asia-Pacific Forum on Science Learning and Teaching* (Vol. 17, No. 1, pp. 1-18). The Education University of Hong Kong, Department of Science and Environmental Studies.
 - Landau, M. J., Vess, M., Arndt, J., Rothschild, Z. K., Sullivan, D., & Atchley, R. A. (2016). 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 (1) , 79-87.
 - McCorkle, R., Talley, R. C., Baile, W., & Williams, A. L. (2012). *Caring for a Loved One with Cancer: Professional and Family Issues*. In *Cancer Caregiving in the United States* (pp. 1-17). Springer, New York, NY.
 - Pedrotti, J. T., Edwards, L. M., & Lopez, S. J. (2009). Positive psychology within a cultural context. *Oxford handbook of positive psychology*, 49-57.
 - Valois, R. F., Zullig, K. J., Huebner, E. S., & Drane, J. W. (2004). Physical activity behaviors and perceived life satisfaction among public high school adolescents. *Journal of school health*, 74 (2) , 59-65.
 - Vatankhah, H., Daryabari, D., Ghadami, V., & KhanjanShoeibi, E. (2013). Teaching how life skills (anger control) affect the happiness and self-esteem of Tonekabon female students. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 84, 914-918.
 - Yeh, H. C., Lorenz, F. O., Wickrama, K. A. S., Conger, R. D., & Elder Jr, G. H. (2006). Relationships among sexual satisfaction, marital quality, and marital instability at midlife. *Journal of family psychology*, 20 (2) , 339-343.