

تدوین الگوی مفهومی مقابله دینی با استرس براساس قرآن کریم: نظریه داده‌بنیاد

سیدمهدی خطیب^۱، مسعود آذربایجانی^۲، عباس پسندیده^۳، مسعود جان‌بزرگی^۴، سید کاظم رسول‌زاده طباطبایی^۵

چکیده

استرس عاملی مهم در بروز بیماری‌ها و تهدیدی برای سلامت است و الگوهای مختلفی در جهت مقابله با استرس طراحی شده‌اند. پژوهش حاضر با هدف تدوین الگوی مفهومی مقابله دینی با استرس براساس آموزه‌های قرآن کریم طراحی شد. روش پژوهش حاضر کیفی و به شیوه نظریه داده‌بنیاد است. منبع اصلی این پژوهش، قرآن کریم بود و در جهت تأیید برداشت‌ها، از منابع تفسیری و حدیثی معتبر استفاده شد. نمونه پژوهش، شامل گزاره‌های توصیفی و تبیینی مرتبط با حوزه معنایی مقابله دینی با استرس در قرآن کریم بود که به شکل هدفمند انتخاب شد. نمونه پژوهش با سه دسته ابزار، گردآوری شدند؛ کتاب: شامل قرآن کریم، تفاسیر قرآن و کتاب‌های روایی؛ نرم‌افزار: شامل نرم‌افزارهای جامع‌التفسیر و جامع‌الاحادیث؛ و وب‌سایت: شامل پایگاه‌های معتبر علمی دارای محتوای کتاب‌های ذکرشده. پس از استخراج محتوای مرتبط با مقابله دینی از قرآن کریم، در فرایند تحلیل داده‌ها از طریق «کدگذاری»، «کد باز»، «کد مفهومی»، «مقوله» و «بُعد» استخراج و در نهایت، ابعاد چهارگانه در قالب ۱ الگو، صورت‌بندی شد. یافته‌های پژوهش نشان داد الگوی مقابله دینی الگویی فرایندی است که بر چهار بُعد منابع استرس، زمینه‌های مقابله دینی، ساختار مقابله دینی و پیامدهای مقابله دینی استوار است.

۱. دکترای روان‌شناسی، گروه روان‌شناسی، پژوهشکده علوم رفتاری، پژوهشگاه حوزه و دانشگاه، قم، ایران
mkhatib@rihu.ac.ir

۲. استاد گروه روان‌شناسی، پژوهشکده علوم رفتاری، پژوهشگاه حوزه و دانشگاه، قم، ایران

۳. استاد گروه علوم و معارف حدیث، پژوهشگاه قرآن و حدیث، قم، ایران

۴. استاد گروه روان‌شناسی، پژوهشکده علوم رفتاری، پژوهشگاه حوزه و دانشگاه، قم، ایران

۵. دانشیار گروه روان‌شناسی، دانشکده علوم انسانی، دانشگاه تربیت مدرس، تهران، ایران

(دریافت: ۱۴۰۱/۲/۱۱ - پذیرش: ۱۴۰۱/۳/۲۱)

Formulate the Conceptual model of Religious Coping with Stress Based on the Holy Quran Teachings: a Grounded Theory

Seyed Mahdi Khatib¹

Masoud Azarbajani²

Abbas Pasandideh³

Masoud Janbozorgi⁴

Seyed Kazem Rasoulzade Tabatabae⁵

Abstract

Stress is an important factor in the incidence of diseases and a threat to health. Various models have been designed to deal with stress. The aim of this study to formulate a conceptual model of religious coping with stress based on the teachings of the Holy Quran. The method of the present study is qualitative, based on Grounded Theory. The main source of this research was the Holy Quran; authentic interpretive and hadith sources were used in order to confirm the interpretations. The research sample included descriptive and explanatory statements related to the semantic field of religious coping with stress in the Holy Quran, which was purposefully selected. Research data were collected in three categories: Books, including the Holy Quran, commentaries on the Quran, and narration books; Software, which includes Jami Altafasir software and Jami Alahadith; and website, included valid scientific databases with the content of the mentioned books. After extracting the content related to religious coping from the Holy Quran, 730 "open source", 46 "concepts", 13 "categories" and 4 "dimensions" are extracted in the process of data analysis through "coding". Finally, four dimensions in the format of 1 template were formatted. Findings showed that the pattern of religious coping is a process pattern that has four dimensions including sources of stress, bases of religious coping, the structure of religious coping, and the consequences of religious coping.

Keywords: Religious coping; stress; Grounded Theory; Holy Quran; conceptual model

-
1. PhD in Psychology, Department of Psychology, Research Institute of Behavioral Sciences, Research Institute of Hawzeh & University, Qom, Iran, (mkhatib@rihu.ac.ir)
 2. Professor, Department of Psychology, Research Institute of Behavioral Sciences, Research Institute of Hawzeh & University, Qom, Iran
 3. Professor, Department of Science of Hadith, Research Institute of Quran & Hadith, Qom, Iran
 4. Professor, Department of Psychology, Research Institute of Behavioral Sciences, Research Institute of Hawzeh & University, Qom, Iran
 5. Associate Professor, Department of Psychology, Faculty of Humanities, Tarbiat Modares University, Tehran, Iran

مقدمه

استرس^۱ در نتیجه تعامل فرد و محیط موجب ادراک ناهماهنگی واقعی یا غیرواقعی میان ملزومات^۲ جسمانی یا روان‌شناختی موقعیت و منابع^۳ زیستی، روانی یا اجتماعی فرد می‌شود (لازاروس^۴ و فولکمن^۵، ۱۹۸۴؛ لووالو^۶، ۲۰۰۵). یکی از دلایلی که استرس همواره در کانون مطالعات روان‌شناختی بوده است، تأثیر بالقوه آن بر سلامت انسان است. پژوهش‌ها نشان می‌دهد که فشارخون بالا در مشاغل پر استرس از مشاغل کم‌استرس رایج‌تر است (رزنتال^۷ و الت^۸، ۲۰۱۲). مطالعات مقطعی و طولی نیز نشان می‌دهند که مشاغل پر استرس با افزایش خطر بیماری کرونری قلب^۹ ارتباط دارند (کیویماکی^{۱۰} و همکاران، ۲۰۰۲). همچنین بررسی مربوط به استرس در مشاغل دارای استرس نشان داد که افراد شاغل در این‌گونه مشاغل نسبت به سایر شغل‌ها، نمره کم‌تری در شاخص‌های بهباشی روانی، سلامت جسمی و رضایت شغلی به دست آوردند (جانسن^{۱۱} و همکاران، ۲۰۰۵) افزون‌براین، فیلیپس^{۱۲} و همکاران (۲۰۰۸) در مطالعه طولی درباره ۹۶۸ مرد و زن ۵۶ ساله گزارش دادند که تعداد رویدادهای زندگی مرتبط با سلامت و میزان استرس شرکت‌کنندگان در خط پایه، مرگ‌ومیر آنان را در هفده سال بعد پیش‌بینی کرد. در مطالعه‌ای دیگر، به افراد قطره بینی حاوی ویروس سرماخوردگی یا دارونما داده شد و سپس سطح استرس آنان از لحاظ رویدادهای زندگی در سال گذشته، ارزیابی شد. نتایج نشان داد همه افرادی که قطره ویروس دریافت کرده بودند، دچار ویروس نشدند و همه کسانی که دچار ویروس شدند، علائم سرماخوردگی را نشان ندادند و مریض نشدند. این پژوهش نشان داد که استرس در وهله اول پیش‌بینی کرد چه کسی دچار ویروس می‌شود و در وهله بعد چه کسی علائم را نشان می‌دهد (اُگدن^{۱۳}، ۲۰۱۲، ص ۲۷۵).

1. stress
2. demands
3. resources
4. Lazarus
5. Folkman
6. Lovullo
7. Rosenthal
8. Alter
9. coronary heart disease
10. Kivimäki
11. Johnson
12. Phillips
13. Ogden

از سویی، طبق دیدگاه بسیاری از پژوهشگران (سینگر^۱ و دیویدسن^۲، ۱۹۸۶؛ کاکس^۳ و همکاران، ۱۹۷۸؛ لازاروس و فولکمن، ۱۹۸۴؛ لازاروس و لونیر^۴، ۱۹۷۸؛ مکانیک^۵، ۱۹۷۶)، استرس فرایندی متأثر از رابطهٔ میان فرد و محیط است و افراد در این فرایند، تلاش می‌کنند تا از طریق راهکارهای رفتاری، شناختی و هیجانی، تأثیرات استرس را خنثی کنند. امروزه به فرایندی که افراد فعالانه می‌کوشند تا از تأثیرات استرس بکاهند، «مقابله»^۶ گفته می‌شود. مقابله به مجموعه «تلاش‌های شناختی و رفتاری پایداری و در حال تغییری که به منظور مدیریت اقتضائات و خواسته‌های^۷ بیرونی یا درونی خاص صورت می‌گیرد» اطلاق می‌شود (لازاروس و فولکمن ۱۹۸۴، ص ۱۴۱).

الگوهای مختلفی برای مقابله با استرس طراحی شده است که شاخص‌ترین آن‌ها «الگوی مسئله‌مدار - هیجان‌مدار» (لازاروس و فولکمن، ۱۹۸۴) و «الگوی گرایشی - اجتنابی» (راث^۸ و کوهن، ۱۹۸۶) است. در کنار الگوهای مختلف مقابله، «الگوی مقابلهٔ دینی»^۹ بر نقش سازنده‌ای تأکید می‌کند که دین می‌تواند در فرایندی پیچیده و مداوم ایفا کند و مردم می‌کوشند به وسیلهٔ آن مشکلات شخصی و موقعیتی را در زندگی خود دریابند و با آن کنار آیند (پارگامنت^{۱۰}، ۱۹۹۷). براساس پژوهش‌های اخیر، مقابلهٔ دینی یکی از مؤثرترین سازوکارها در پیامدهای سلامت روانی است و شواهدی نیز مبنی بر اثرگذاری آن بر سلامت جسمانی وجود دارد (نون^{۱۱} و وودرام^{۱۲}، ۲۰۰۲؛ به نقل از نلسون^{۱۳}، ۲۰۰۹، ص ۳۲۰).

یکی از الگوهای مقابلهٔ دینی پیشنهادی، می‌تواند الگویی با محوریت متون و آموزه‌های اسلامی باشد. با مرور متون و آموزه‌های اسلامی می‌توان به مفاهیم و مضامینی دست یافت که گاه به صورت کلی و گاه به نحو اختصاصی، به بیان راهبردها و راهکارهای

1. Singer
2. Davidson
3. Cox
4. Launier
5. Mechanic
6. coping
7. Demands
8. Roth
9. religious coping model
10. Pargament
11. Nooney
12. Woodrum
13. Nelson

مواجهه با مشکلات پرداخته است (خطیب، ۱۳۹۶؛ خطیب و همکاران، ۱۳۹۹). مرور ادبیات دینی بیانگر این حقیقت است که عموم آموزه‌های دینی در سطح راهبرد، به فرد در غلبه و مواجهه با مشکلات پیش رو کمک می‌کند و امکان مواجهه و مقابله با مشکلات را از طریق به کارگیری این راهبردها فراهم می‌آورد. همچنین در سطح عملیات، راهکارها و فونونی را برای مقابله با مشکلات، تهدیدها و چالش‌ها ارائه می‌دهد (پسندیده، ۱۳۹۵؛ جان‌بزرگی، ۱۳۹۸؛ خطیب، ۱۳۹۵؛ عطاء‌اله، ۱۳۹۲). با توجه به متون قرآنی و حدیثی، مفاهیمی که به «سازگاری» افراد در مواجهه با مشکلات کمک کند در حوزه مقابله دینی قرار می‌گیرد؛ از عام‌ترین مفهوم اخلاقی یعنی صبر تا مفاهیم دیگر مانند تقوا، ایمان، عقل، حلم، زهد، رضا، توکل، تسلیم، نیایش، عفو، شکر، کظم غیظ، ورع و مفاهیم دیگری که عنصر مفهومی مشترک میان آن‌ها «تحمل و خویش‌داری» است (عبدی، ۱۳۹۷) می‌تواند در مدل مفهومی مقابله دینی مداخله داده شود.

اگرچه پژوهش‌های موجود در باب مقابله دینی بر آگاهی پژوهشگران نسبت به این پدیده افزوده است اما غالب این پژوهش‌ها تمرکز خود را بر سنت یهودی - مسیحی قرار داده و پژوهش‌های اندکی الگوی مقابله دینی با استرس را با نظر به آموزه‌های اسلامی و با تمرکز بر متن قرآن تدوین کرده است. برای نمونه پژوهش‌های بُعد دینی مقابله (پارگامنت و همکاران، ۲۰۱۳)، دین و فرایند حل مسئله: سه سبک مقابله (پارگامنت و همکاران، ۱۹۸۸)، روان‌شناسی دین و مقابله (پارگامنت، ۱۹۹۷) و الگوی معناسازی (پارک^۱، ۲۰۱۳) همگی در دنیای غرب و با توجه به جهان‌بینی یهودی - مسیحی صورت گرفته است. از همین روی، خلأ پژوهشی در باب مقابله دینی در سنت اسلامی مبتنی بر متون غنی قرآنی و حدیثی احساس می‌شود که این پژوهش در پی طراحی آن است. با توجه به خلأهای پیش‌گفته، پژوهش حاضر در پی پاسخ به این سؤال است که الگوی مقابله دینی با استرس براساس قرآن کریم چیست و چه ابعادی دارد؟

روش

در این پژوهش، در جهت تحلیل نظام‌مند داده‌ها از روش «نظریه داده‌بنیاد»^۲ استفاده شده است. در این روش، تجزیه و تحلیل داده‌ها براساس فرایند «کدگذاری»^۳، شامل سه مرحله

1. Park
2. grounded theory
3. coding

«باز»^۱، «محوری»^۲ و «گزینشی»^۳ صورت می‌گیرد (چارمز^۴، ۲۰۱۷) و در این فرایند، سه عنصر اساسی؛ «مفهوم»^۵، «مقوله»^۶ و «بعد»^۷ پدیدار می‌شود (کربین^۸ و استراوس^۹، ۲۰۱۵، ص ۲۲۲). در واقع، چند «کُد» که به جنبه مشترک یک پدیده اشاره دارند، عنوان «مفهوم» به خود می‌گیرند و از ترکیب و کنار هم قرار گرفتن چند مفهوم، یک «مقوله» تشکیل می‌شود و وقتی مقولات اصلی در مرحله کدگذاری محوری به شیوه‌های گوناگون یا یکدیگر قیاس و در ارتباط قرار داده می‌شوند، مرحله تازه‌ای آغاز می‌شود و با بالاتر رفتن سطح داده‌ها، به سوی «بعد» پیش می‌رود (اسپیالی^{۱۰} و کارپنتر^{۱۱}، ۲۰۰۷، ص ۱۴۵). در پژوهش حاضر، با مطالعه خط به خط اسناد (آیات قرآن کریم)، داده‌های مرتبط با موضوع پژوهش استخراج و کدگذاری اولیه انجام شد. سپس مبتنی بر برداشت تیم پژوهش، فرایند کدگذاری‌های باز، محوری و گزینشی انجام و مفاهیم در قالب مقوله‌ها و مقوله‌ها در قالب ابعاد، دسته‌بندی و در نهایت، ابعاد در قالب الگوی مفهومی مقابله دینی، صورت‌بندی شد.

منبع اصلی این پژوهش، قرآن کریم بود و در جهت تأیید برداشت‌های صورت گرفته از قرآن کریم، از تفاسیر معتبر قرآن استفاده شد. علاوه بر این، در تفسیر داده‌ها، از منابع حدیثی معتبر که تا قرن پنجم هجری نگارش یافته بود، استفاده شد. نمونه پژوهش، شامل گزاره‌های توصیفی و تبیینی مرتبط با حوزه معنایی مقابله دینی با استرس در قرآن کریم بود که به شکل هدفمند انتخاب شد. نمونه‌های پژوهش به واسطه سه دسته ابزار، گردآوری شدند: (۱) کتاب: شامل قرآن کریم، تفاسیر قرآن و کتاب‌های روایی مرتبط؛ (۲) نرم‌افزار: شامل نرم‌افزارهای جامع‌التفاسیر و جامع‌الاحادیث؛ (۳) وب‌سایت: شامل پایگاه‌های معتبر علمی که محتوای کتاب‌های ذکر شده را دارا بودند.

به منظور بررسی میزان موثق بودن^{۱۲} نتایج کیفی (معادل روایی^{۱۳} در روش کمی)، از

1. open
2. axial
3. selective
4. Charmaz
5. concept
6. category
7. dimension
8. Corbin
9. Strauss
10. Speziale
11. Carpenter
12. trustworthiness
13. validity

معیارهای؛ «اعتماد‌پذیری»^۱ (معادل روایی درونی^۲ در روش کمی)، «انتقال‌پذیری»^۳ (معادل روایی بیرونی^۴ در روش کمی)، «تأیید‌پذیری»^۵ (معادل عینیت^۶ در روش کمی) و «اتکاپذیری»^۷ (معادل اعتبار^۸ در روش کمی) استفاده کردیم (لینکلن و گابا، ۱۹۸۵ و ۱۹۸۹؛ تدلی^۹ و تشکری، ۲۰۰۹، ص ۳۱؛ کوپالا و سوزوکی، ۱۹۹۸؛ اشوانت، ۲۰۰۷ به نقل از تیبیک، ۱۳۹۸ ب). برای دست‌یابی به معیار «اتکاپذیری» داده‌ها و کمی‌سازی آن، دو شیوه «شاخص روایی محتوا»^{۱۰} (CVI) و «نسبت روایی محتوا»^{۱۱} (CVR) (پالیت^{۱۲} و همکاران، ۲۰۰۷)، ملاک عمل قرار گرفت. در پژوهش حاضر، جهت بررسی «شاخص روایی محتوای الگوی مفهومی مقابله دینی»، از ۱۰ کارشناس خواسته شد مطابقت هر یافته با مستندات را از «۱ = مطابق نیست»، «۲ = نسبتاً مطابق است»، «۳ = مطابق است» تا «۴ = کاملاً مطابق است» مشخص کنند. با توجه به فرمول محاسبه شاخص روایی محتوا (N/N)، $CVI = n_{3\&4}$ حداقل مقدار قابل قبول برای شاخص CVI برابر با $0/78$ است (پالیت و بک، ۲۰۰۶، به نقل از رفیعی هنر، ۱۳۹۷). همچنین، جهت بررسی «نسبت روایی محتوای الگوی مفهومی مقابله دینی»، از ده متخصص اسلامی - روان‌شناسی خواسته شد تا هر یک از یافته‌ها را براساس مقیاس لیکرت سه‌درجه‌ای «۱ = ضروری نیست»، «۲ = ضروری نیست، ولی مفید است» و «۳ = ضروری است»، طبقه‌بندی کنند. با توجه به فرمول محاسبه نسبت روایی محتوا ($CVR = \frac{n_e - N/2}{N/2}$) و تعداد کارشناسان این مرحله (۱۰ نفر)، حداقل مقدار CVR قابل قبول $0/62$ و بیشتر است (استراینر و همکاران، ۲۰۱۵، به نقل از رفیعی هنر، ۱۳۹۷).

یافته‌ها

پس از استخراج محتوای مرتبط با مقابله دینی از قرآن کریم، فرایند تحلیل داده‌ها با «کدگذاری باز»^{۱۳} (شناسایی مقوله‌ها و ابعاد)، آغاز و ۱۰۷۰ «کد باز» استخراج شد. سپس

1. credibility
2. internal validity
3. transferability
4. external validity
5. conformability
6. objectivity
7. dependability
8. reliability
9. Teddlie
10. content validity index
11. content validity ratio
12. Polit
13. open code

مبتنی بر برداشت پژوهشگر و تیم پژوهش از متون قرآنی و تفسیری، فرایند «کدگذاری محوری»^۱ (بررسی شرایط، راهبردها و پیامدها) و «کدگذاری گزینشی»^۲ (شکل دادن نظریه حول مقوله مرکزی) اجرا شد و کدهای باز در قالب ۴۵ «مفهوم» و مفاهیم در قالب ۱۳ «مقوله» و مقوله‌ها در قالب ۴ «بُعد» دسته‌بندی شده و درنهایت، ابعاد در قالب ۱ الگو صورت‌بندی شد.

برای درک بهتر فرایند تحلیل داده‌ها و دستیابی به ابعاد الگو، یک نمونه را از مرحله فرایند استخراج داده‌ها از قرآن کریم تا مرحله دستیابی به ابعاد، بررسی و به‌صورت مشخص بُعد «منابع استرس» را واکاوی می‌کنیم. از آنجا که پژوهشگر، قرآن کریم را مبنای پژوهش قرار داده بود در فرایند استخراج داده‌ها برای دستیابی به «کدهای اولیه» از واژگان مرتبط با استرس مانند «ابتلاء»، «امتحان»، «فتنه»، «شر»، «مصیبه»، «عُسْر»، «کَبَد»، «أَسْف»، «ضیق» و مانند آن (در مجموع ۵۰ واژه) استفاده شد. از طریق این واژگان به آیاتی مانند آیه «وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالثَّمَرَاتِ» (بقره: ۱۵۵) دست یافتیم که متضمن معنای استرس بود و از این طریق به کد اولیه «ترس، گرسنگی و کاهش در اموال، جان‌ها و محصولات؛ عامل استرس» دست یافتیم. با بررسی مجموعه این داده‌ها و غربالگری آن، مجموعه‌ای از کدهای اولیه مرتبط با استرس مانند فوت عزیزان، طلاق، بیماری، فراق عزیزان، بدهی و زیان مالی، بلایای طبیعی، تعارض‌های درونی و مانند آن به‌عنوان عوامل استرس‌شناسایی شد. سپس در مرحله «کدگذاری باز» رابطه میان این کدها بررسی شد و با غربالگری اولیه، موارد هم‌معنا که در یک حوزه معنایی بودند، کنار هم قرار گرفتند و بدین صورت، «مفاهیم» این بخش، شامل «تعارض‌های درونی»، «رویدادهای استرس‌زا»، «تغییرات مهم زندگی»، «فشارها و انتظارات اجتماعی» و «ناکامی‌ها»، شکل گرفت. با سرند کردن مجدد این مفاهیم، «مقوله‌های مرتبط با عوامل استرس‌شناسایی شد. این مقوله‌ها شامل دو مقوله بود؛ «منابع استرس‌زای درونی» که تعارض‌های درونی را دربرداشت و «منابع استرس‌زای بیرونی» که رویدادهای استرس‌زا، تغییرات مهم زندگی، فشارها و انتظارات اجتماعی و ناکامی‌ها را دربرداشت. دو مقوله منابع استرس‌زای درونی و منابع استرس‌زای بیرونی، بُعد «منابع استرس» را آشکار ساخت که اولین «بُعد» الگوی مقابله دینی در کنار سه بُعد دیگر این الگو است. بقیه ابعاد الگوی

1. axial coding
2. selective coding

مقابله دینی شامل «زمینه‌های مقابله دینی»، «راهبردهای مقابله دینی» و «پیامدهای مقابله دینی» نیز به همین نحو شناسایی شد. در ادامه، مفهوم‌پردازی و مقوله‌بندی ابعاد الگوی مقابله دینی در قالب جدول ۱ ارائه شده است.

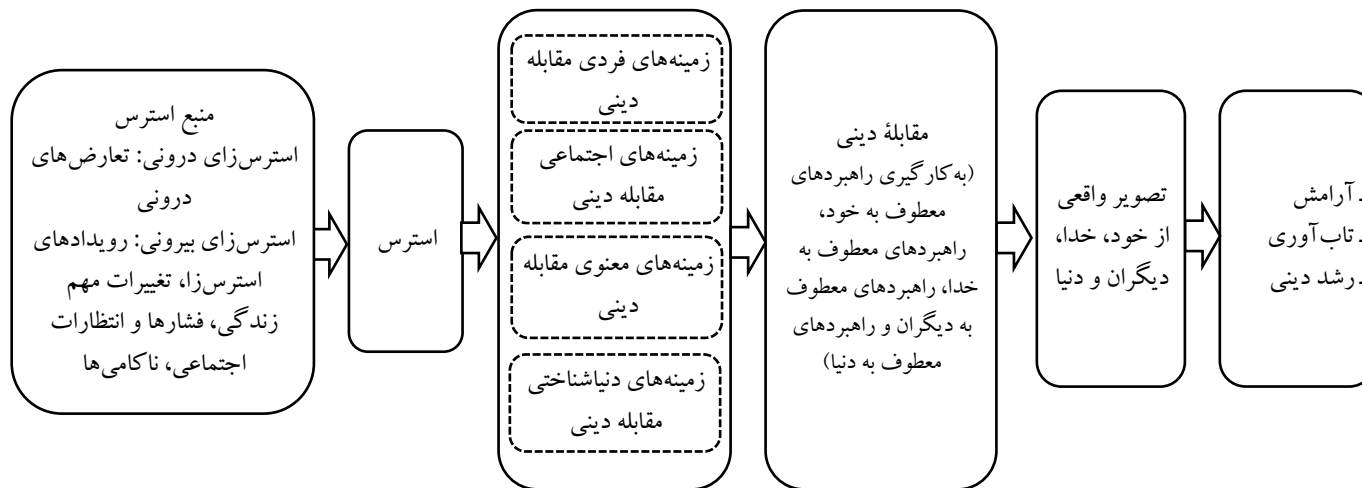
جدول ۱ مفاهیم، مقوله‌ها و ابعاد الگوی مقابله دینی

ابعاد	مقوله‌ها	مفاهیم
منابع استرس	استرس‌زای درونی	تعارض‌های درونی (با خود، خدا و دنیا)
	استرس‌زای بیرونی	رویدادهای استرس‌زا (فوت عزیزان، طلاق، بیماری، بدهی و ...)
		تغییرات مهم زندگی (ازدواج، بارداری، تولد فرزند، تغییر شغل، بازنشستگی و...)
		فشارها و انتظارات اجتماعی (طرد اجتماعی، انتظارات جامعه از فرد و...)
		ناکامی‌ها (دست نیافتن به اهداف و...)
زمینه‌های مقابله دینی	زمینه‌های فردی	دوساحتی بودن انسان
		هدفمندی انسان
		ظرفیت‌های وجودی انسان (تقوا، علم، عقل، فطرت)
	زمینه‌های اجتماعی	جامعه‌گروی فطری
		بنیان اجتماعی اسلام
		تأثیرپذیری اجتماعی
	زمینه‌های معنوی	خداجویی فطری در ابتلائات
		امداد الهی در ابتلائات
		ویژگی‌های الهی استرس‌زدا (خداتدبیری، خدا مالکی، خدا رزاقی)
	زمینه‌های دنیاشناختی	سرای رنج بودن دنیا
		محل ابتلا بودن دنیا
		خیرمندی ابتلائات
ساختار مقابله دینی	راهبردهای معطوف به خود	تنظیم انتظار
		اصلاح خطاهای اسنادی
		بازتفسیر موقعیت
		کوچک‌سازی مشکل
		امیدبخشی
		خودمهارگری

ادامهٔ جدول ۱

ابعاد	مقوله‌ها	مفاهیم
	راهبردهای معطوف به خدا	حمایت ادراک شده الهی (امداد الهی، نصرت الهی، استعانت الهی، معیت الهی و...)
		بازسازی دینی (استغفار، توبه، انابه، تسبیح)
		پذیرش الهی (تسلیم)
		تقویت الهی (اجر، بشارت، جزاء، وعده)
		اتکال الهی (توکل، کفایت)
		نیایش (دعا، ندا، استغاثه، سؤال، مناجات، نماز، عبادت، ذکر)
	راهبردهای معطوف به دیگران	مقایسه اجتماعی (همسان و نزولی)
		الگوگیری
		ادراک حمایت اجتماعی (اعتصام، تألیف، تعاون، ولایت، ایثار، انفاق، احسان، صلح رحم)
		تاب‌آوری جمعی (مصاברה)
		پایداری جمعی (مربطه)
		خودکارآمدی جمعی
		کناره‌گیری هدفمند (اعتزال)
	راهبردهای معطوف به دنیا	دنیاپذیری (سرای رنج بودن دنیا، محل ابتلا بودن دنیا)
		خیرباوری در ابتلائات
پیامدهای مقابلهٔ دینی	آرامش	سکینت
		امنیت
		اطمینان
	تاب‌آوری	صبر
		شرح صدر
		استقامت
		ثبات قدم
		احسان نسبت به خدا
	رشد دینی	رشد بعد از ابتلائات و ناملایمات

با توجه به کدگذاری‌های صورت گرفته و تجزیه و تحلیل داده‌ها، می‌توان الگوی مفهومی مقابلهٔ دینی را به صورتی که در شکل ۱ آمده است، ترسیم کرد.



شکل ۱ الگوی مفهومی مقابله دینی

همان‌طور که در شکل ۱ نمایش داده شده است الگوی مقابله دینی الگویی فرایندی است که از منابع استرس شروع و به پیامدهای مقابله دینی منتهی می‌شود. در واقع، منابع استرس درونی (شامل تعارض‌های درونی) یا بیرونی (شامل رویدادهای استرس‌زا، تغییرات مهم زندگی، فشارها و انتظارات اجتماعی و ناکامی‌ها) سیستم روانی فرد را درگیر کرده و موجب ادراک استرس می‌شود. افراد، در جهت مقابله با شرایط استرس‌زا، از چهار زمینه فردی، اجتماعی، معنوی و دنیاشناختی بهره می‌گیرند تا با استفاده از این ظرفیت‌ها بتوانند راهبردهای مقابله‌ای را به کار بندند. افراد با وجود این ظرفیت‌ها، در مسیر مقابله با استرس، از چهار راهبرد معطوف به خود، معطوف به خدا، معطوف به دیگران و معطوف به دنیا بهره می‌گیرند. این امر به تصویری واقعی‌تر از خود، خدا، دیگران و دنیای افراد منجر شده است و سه پیامد آرامش، تاب‌آوری و رشد دینی را به همراه خواهد داشت.

در جهت بررسی میزان موثق بودن نتایج کیفی، از معیارهای «اعتمادپذیری»، «انتقال‌پذیری»، «تأییدپذیری» و «اتکاپذیری» استفاده شد. به‌منظور احراز معیار «اعتمادپذیری»، نتایج به تیم ناظر ارائه شد تا صحت و درستی نتایج به‌دست‌آمده را تأیید کنند و در صورت لزوم، اصلاحات انجام شود. نتایج به‌دست‌آمده در هر مرحله به تأیید تیم ناظر که دو نفر به‌جز اعضای تیم پژوهش بودند، رسید و در چند مرحله اصلاحات لازم منطبق با دیدگاه تیم ناظر انجام شد. جهت احراز معیار «انتقال‌پذیری»، تلاش شد گزاره‌ها و داده‌های دینی براساس موقعیت‌های مختلف و متنوع (موقعیت‌های جنگ و صلح، آیات مکی و مدنی، خطاب‌های عام و خاص و...) انتخاب شود تا تعمیم‌پذیری نتایج تأمین شود و به سایر موقعیت‌ها، زمان‌ها و شرایط نیز قابل تعمیم باشد. این معیار با توجه به مرور تمام آیات و انتخاب داده‌های مرتبط با مقابله دینی از تمامی موقعیت‌های یادآوری شده در قرآن کریم تأمین شد. برای اطمینان از معیار «تأییدپذیری»، پژوهشگر کوشید تا پیش‌فرض‌های خود را در جمع‌آوری داده‌ها دخالت ندهد. این امر با مراجعه به کتاب‌های تفسیری و روایی معتبر و تطبیق برداشت‌ها بر آراء معتبر مفسران و راویان محقق شد تا از سوگیری‌ها و پیش‌فرض‌ها کاسته شود. برای دستیابی به معیار «اتکاپذیری»، از ده کارشناس خواستیم تا مفاهیم، مقوله‌ها، ابعاد و الگوی مفهومی برگرفته از داده‌ها را تأیید کنند. برای اطمینان از اتکاپذیری داده‌ها و کمی‌سازی آن، دو شیوه «شاخص‌روایی محتوا» (CVI) و «نسبت روایی محتوا» (CVR)، ملاک عمل قرار گرفت که نتایج میزان ارتباط مستندات دینی پژوهش با مفاهیم الگو و سپس نتایج روایی محتوای مفاهیم، مقوله‌ها، ابعاد و همچنین الگوی نهایی، در جدول‌های ۲ تا ۵ نمایش داده شده است.

در جدول ۲، میزان ارتباط مستندات دینی (آیات قرآن کریم) با مفاهیم الگوی مقابله دینی مشخص شده است.

جدول ۲ میزان ارتباط مستندات دینی با مفاهیم الگوی مقابله دینی

ردیف	مفاهیم	تعداد کارشناسان		مخالف	CVRCVI
		موافق	تعداد کارشناسان		
مطابقت ضرورت مطابقت ضرورت					
۱	مستندات دینی مفهوم «تعارض‌های درونی»	۱۰	۱۰	۰	۱
۱	مستندات دینی مفهوم «رویدادهای استرس‌زا»	۱۰	۱۰	۰	۱
۱	مستندات دینی مفهوم «تغییرات مهم زندگی»	۱۰	۱۰	۰	۱
۱	مستندات دینی مفهوم «فشارها و انتظارات اجتماعی»	۱۰	۱۰	۰	۱
۱	مستندات دینی مفهوم «ناکامی‌ها»	۱۰	۱۰	۰	۱
۱	مستندات دینی مفهوم «دوساحتی بودن انسان»	۱۰	۱۰	۰	۱
۱	مستندات دینی مفهوم «هدفمندی انسان»	۱۰	۱۰	۰	۱
۰/۸۰	مستندات دینی مفهوم «ظرفیت‌های وجودی انسان»	۹	۱۰	۱	۱
۰/۸۰	مستندات دینی مفهوم «جامعه‌گروی فطری»	۹	۱۰	۱	۱
۰/۸۰	مستندات دینی مفهوم «بنیان اجتماعی اسلام»	۹	۱۰	۱	۱
۱	مستندات دینی مفهوم «تأثیرپذیری اجتماعی»	۱۰	۱۰	۰	۱
۱	مستندات دینی مفهوم «خداجویی فطری در ابتلائات»	۱۰	۱۰	۰	۱
۱	مستندات دینی مفهوم «امداد الهی در ابتلائات»	۱۰	۱۰	۰	۱
۱	مستندات دینی مفهوم «ویژگی‌های الهی استرس‌زدا»	۱۰	۱۰	۰	۱
۱	مستندات دینی مفهوم «سرای رنج بودن دنیا»	۱۰	۱۰	۰	۱
۰/۸۰	مستندات دینی مفهوم «محل ابتلا بودن دنیا»	۹	۱۰	۱	۱
۱	مستندات دینی مفهوم «خیرمندی ابتلائات»	۱۰	۱۰	۰	۱
۱	مستندات دینی مفهوم «تنظیم انتظار»	۹	۱۰	۱	۰/۹۰
۱	مستندات دینی مفهوم «اصلاح خطاهای اسنادی»	۱۰	۱۰	۰	۱
۱	مستندات دینی مفهوم «بازتفسیر موقعیت»	۱۰	۱۰	۰	۱
۱	مستندات دینی مفهوم «کوچک‌سازی مشکل»	۱۰	۱۰	۰	۱

ردیف	مفاهیم	تعداد کارشناسان		تعداد کارشناسان	
		موافق	مخالف	موافق	مخالف
		مطابقت ضرورت	مطابقت ضرورت	مطابقت ضرورت	مطابقت ضرورت
۱	مستندات دینی مفهوم «امیدبخشی»	۱۰	۰	۰	۱
۱	مستندات دینی مفهوم «خودمهارگری»	۱۰	۰	۰	۱
۱	مستندات دینی مفهوم «پذیرش»	۱۰	۰	۰	۱
۱	مستندات دینی مفهوم «حمایت ادراک شده الهی»	۱۰	۰	۰	۱
۱	مستندات دینی مفهوم «بازسازی دینی»	۱۰	۰	۰	۱
۰/۸۰	مستندات دینی مفهوم «تقویت الهی»	۹	۰	۱	۱
۱	مستندات دینی مفهوم «اتکال الهی»	۱۰	۰	۰	۱
۱	مستندات دینی مفهوم «نیایش»	۱۰	۰	۰	۱
۱	مستندات دینی مفهوم «مقایسه اجتماعی»	۱۰	۰	۰	۱
۱	مستندات دینی مفهوم «الگوگیری»	۱۰	۰	۰	۱
۱	مستندات دینی مفهوم «ادراک حمایت اجتماعی»	۹	۱	۰	۰/۹۰
۱	مستندات دینی مفهوم «تاب آوری جمعی»	۱۰	۰	۰	۱
۱	مستندات دینی مفهوم «پایداری جمعی»	۱۰	۰	۰	۱
۱	مستندات دینی مفهوم «خودکارآمدی جمعی»	۱۰	۰	۰	۱
۱	مستندات دینی مفهوم «کناره گیری هدفمند»	۹	۱	۰	۱
۱	مستندات دینی مفهوم «دنیاپذیری»	۱۰	۰	۰	۱
۱	مستندات دینی مفهوم «خیرباوری در ابتلائات»	۱۰	۰	۰	۱
۱	مستندات دینی مفهوم «سکینت»	۱۰	۰	۰	۱
۱	مستندات دینی مفهوم «امنیت»	۱۰	۰	۰	۱
۱	مستندات دینی مفهوم «اطمینان»	۱۰	۰	۰	۱
۱	مستندات دینی مفهوم «صبر»	۱۰	۰	۰	۱
۱	مستندات دینی مفهوم «شرح صدر»	۱۰	۰	۰	۱
۱	مستندات دینی مفهوم «استقامت»	۱۰	۰	۰	۱
۱	مستندات دینی مفهوم «رشد پیامبران و اولیای دین بعد از ناملايمات»	۹	۱	۰	۰/۹۰

۰/۹۸ ۰/۹۹

میانگین کل CVI و CVR

در جدول ۳، نتایج بررسی میزان مطابقت و ضرورت مفاهیم الگوی مقابلهٔ دینی گزارش شده است.

جدول ۳ مطابقت و ضرورت مفاهیم با الگوی مقابله دینی

ردیف	مفاهیم	تعداد کارشناسان		تعداد کارشناسان	
		موافق	مخالف	موافق	مخالف
		مطابقت ضرورت		مطابقت ضرورت	
		CVR	CVI		
	مفهوم «تعارض‌های درونی»، زیرمقوله استرس‌زای درونی	۱۰	۱۰	۰	۰
	مفهوم «رویدادهای استرس‌زا»، یکی از زیرمقوله‌های استرس‌زای بیرونی	۱۰	۱۰	۰	۰
	مفهوم «تغییرات مهم زندگی»، یکی از زیرمقوله‌های استرس‌زای بیرونی	۱۰	۱۰	۰	۰
	مفهوم «فشارها و انتظارات اجتماعی»، یکی از زیرمقوله‌های استرس‌زای بیرونی	۱۰	۱۰	۰	۰
	مفهوم «ناکامی‌ها»، یکی از زیرمقوله‌های استرس‌زای بیرونی	۱۰	۱۰	۰	۰
	مفهوم «هدفمندی انسان»، یکی از زیرمقوله‌های زمینه‌های فردی مقابله دینی	۱۰	۱۰	۰	۰
	مفهوم «دوساحتی بودن انسان»، یکی از زیرمقوله‌های زمینه‌های فردی مقابله دینی	۱۰	۱۰	۰	۰
	مفهوم «ظرفیت‌های وجودی انسان»، یکی از زیرمقوله‌های زمینه‌های فردی مقابله دینی	۱۰	۹	۱	۰
	مفهوم «جامعه‌گروی فطری»، یکی از زیرمقوله‌های زمینه‌های اجتماعی مقابله دینی	۱۰	۸	۲	۰
	مفهوم «بنیان اجتماعی اسلام»، یکی از زیرمقوله‌های زمینه‌های اجتماعی مقابله دینی	۱۰	۹	۱	۰
	مفهوم «تأثیرپذیری اجتماعی»، یکی از زیرمقوله‌های زمینه‌های اجتماعی مقابله دینی	۱۰	۱۰	۰	۰
	مفهوم «خداجویی فطری در ابتلائات»، یکی از زیرمقوله‌های زمینه‌های معنوی مقابله دینی	۱۰	۱۰	۰	۰
	مفهوم «امداد الهی در ابتلائات»، یکی از زیرمقوله‌های زمینه‌های معنوی مقابله دینی	۱۰	۱۰	۰	۰
	مفهوم «ویژگی‌های الهی استرس‌زدا»، یکی از زیرمقوله‌های زمینه‌های معنوی مقابله دینی	۱۰	۱۰	۰	۰
	مفهوم «سرای رنج بودن دنیا»، یکی از زیرمقوله‌های زمینه‌های دنیاشناختی مقابله دینی	۱۰	۱۰	۰	۰

ردیف	مفاهیم	تعداد کارشناسان		تعداد کارشناسان	
		مطابقت ضرورت	مخالفت	مطابقت ضرورت	مخالفت
		CVR	CVI		
	مفهوم «محل ابتلا بودن دنیا»، یکی از زیرمقوله‌های زمینه‌های دنیاشناختی مقابلهٔ دینی	۰/۸۰	۰/۹۰	۱	۱
	مفهوم «خیر مندی ابتلائات»، یکی از زیرمقوله‌های زمینه‌های دنیاشناختی مقابلهٔ دینی	۱	۱	۰	۰
	مفهوم «تنظیم انتظار»، یکی از زیرمقوله‌های راهبردهای معطوف به خود	۱	۰/۹۰	۰	۱
	مفهوم «اصلاح خطاهای اسنادی»، یکی از زیرمقوله‌های راهبردهای معطوف به خود	۱	۱	۰	۰
	مفهوم «بازتفسیر موقعیت»، یکی از زیرمقوله‌های راهبردهای معطوف به خود	۱	۱	۰	۰
	مفهوم «کوچک‌سازی مشکل»، یکی از زیرمقوله‌های راهبردهای معطوف به خود	۱	۱	۰	۰
	مفهوم «امیدبخشی»، یکی از زیرمقوله‌های راهبردهای معطوف به خود	۱	۱	۰	۰
	مفهوم «خودمهارگری»، یکی از زیرمقوله‌های راهبردهای معطوف به خود	۱	۱	۰	۰
	مفهوم «پذیرش»، یکی از زیرمقوله‌های راهبردهای معطوف به خود	۱	۱	۰	۰
	مفهوم «حمایت ادراک شده الهی»، یکی از زیرمقوله‌های راهبردهای معطوف به خدا	۱	۱	۰	۰
	مفهوم «بازسازی دینی»، یکی از زیرمقوله‌های راهبردهای معطوف به خدا	۱	۱	۰	۰
	مفهوم «تقویت الهی»، یکی از زیرمقوله‌های راهبردهای معطوف به خدا	۰/۸۰	۱	۱	۰
	مفهوم «اتکال الهی»، یکی از زیرمقوله‌های راهبردهای معطوف به خدا	۱	۱	۰	۰
	مفهوم «نیایش»، یکی از زیرمقوله‌های راهبردهای معطوف به خدا	۱	۱	۰	۰
	مفهوم «مقایسه اجتماعی»، یکی از زیرمقوله‌های راهبردهای معطوف به دیگران	۱	۱	۰	۰

ردیف	مفاهیم	تعداد کارشناسان		تعداد کارشناسان	
		موافق	مخالف	موافق	مخالف
		مطابقت ضرورت		مطابقت ضرورت	
		CVR	CVI	CVR	CVI
۱۰	مفهوم «الگوگیری»، یکی از زیرمقوله‌های راهبردهای معطوف به دیگران	۱۰	۰	۱۰	۰
۹	مفهوم «ادراک حمایت اجتماعی»، یکی از زیرمقوله‌های راهبردهای معطوف به دیگران	۱۰	۱	۱۰	۰/۹۰
۱۰	مفهوم «تاب‌آوری جمعی»، یکی از زیرمقوله‌های راهبردهای معطوف به دیگران	۱۰	۰	۱۰	۰
۱۰	مفهوم «پایداری جمعی»، یکی از زیرمقوله‌های راهبردهای معطوف به دیگران	۱۰	۰	۱۰	۰
۱۰	مفهوم «خودکارآمدی جمعی»، یکی از زیرمقوله‌های راهبردهای معطوف به دیگران	۱۰	۰	۱۰	۰
۹	مفهوم «کناره‌گیری هدفمند»، یکی از زیرمقوله‌های راهبردهای معطوف به دیگران	۱۰	۱	۱۰	۰/۹۰
۱۰	مفهوم «دنیاپذیری»، یکی از زیرمقوله‌های راهبردهای معطوف به دنیا	۱۰	۰	۱۰	۰
۱۰	مفهوم «خیرباوری در ابتلائات»، یکی از زیرمقوله‌های راهبردهای معطوف به دنیا	۱۰	۰	۱۰	۰
۱۰	مفهوم «سکینت»، یکی از زیرمقوله‌های آرامش	۱۰	۰	۱۰	۰
۱۰	مفهوم «امنیت»، یکی از زیرمقوله‌های آرامش	۱۰	۰	۱۰	۰
۱۰	مفهوم «اطمینان»، یکی از زیرمقوله‌های آرامش	۱۰	۰	۱۰	۰
۱۰	مفهوم «صبر»، یکی از زیرمقوله‌های تاب‌آوری	۱۰	۰	۱۰	۰
۱۰	مفهوم «شرح صدر»، یکی از زیرمقوله‌های تاب‌آوری	۱۰	۰	۱۰	۰
۱۰	مفهوم «استقامت»، یکی از زیرمقوله‌های تاب‌آوری	۱۰	۰	۱۰	۰
۱۰	مفهوم «رشد بعد از ابتلائات و ناملايمات»، یکی از زیرمقوله‌های رشد دینی	۱۰	۰	۱۰	۰
		میانگین کل CVI و CVR			
		۰/۹۸ ۰/۹۹			

در جدول ۴ نتایج بررسی میزان مطابقت و ضرورت مقوله‌های الگوی مقابله دینی گزارش شده است.

جدول ۴ مطابقت و ضرورت مقوله‌ها با الگوی مقابله دینی

ردیف مقوله‌ها	تعداد کارشناسان		تعداد کارشناسان		مطابقت ضرورت	مطابقت ضرورت
	موافق	مخالف	موافق	مخالف		
CVR	CVI					
مقوله «استرس زای درونی»، یکی از منابع استرس	۱۰	۱۰	۰	۰	۱	۱
مقوله «استرس زای بیرونی»، یکی از منابع استرس	۹	۱۰	۰	۱	۱	۰/۹۰
مقوله «زمینه‌های فردی»، یکی از زمینه‌های مقابله دینی	۱۰	۱۰	۰	۱	۱	۱
مقوله «زمینه‌های اجتماعی»، یکی از زمینه‌های مقابله دینی	۹	۱۰	۰	۱	۱	۰/۹۰
مقوله «زمینه‌های معنوی»، یکی از زمینه‌های مقابله دینی	۹	۱۰	۰	۱	۱	۰/۹۰
مقوله «زمینه‌های دنیاشناختی»، یکی از زمینه‌های مقابله دینی	۹	۱۰	۰	۱	۱	۰/۹۰
مقوله «راهبردهای معطوف به خود»، یکی از ساختارهای مقابله دینی	۹	۱۰	۰	۱	۱	۰/۹۰
مقوله «راهبردهای معطوف به خدا»، یکی از ساختارهای مقابله دینی	۱۰	۱۰	۰	۰	۱	۱
مقوله «راهبردهای معطوف به دیگران»، یکی از ساختارهای مقابله دینی	۹	۱۰	۰	۱	۱	۰/۹۰
مقوله «راهبردهای معطوف به دنیا»، یکی از ساختارهای مقابله دینی	۱۰	۱۰	۰	۰	۱	۱
مقوله «آرامش»، یکی از پیامدهای مقابله دینی	۱۰	۱۰	۰	۰	۱	۱
مقوله «تاب‌آوری»، یکی از پیامدهای مقابله دینی	۹	۱۰	۰	۱	۱	۰/۹۰
مقوله «رشد دینی»، یکی از پیامدهای مقابله دینی	۹	۱۰	۰	۱	۱	۰/۹۰
میانگین کل CVI و CVR						۰/۹۴

در جدول ۵ نتایج بررسی میزان مطابقت و ضرورت ابعاد الگوی مقابله دینی گزارش شده است.

جدول ۵ مطابقت و ضرورت ابعاد با الگوی مقابله دینی

ردیف	ابعاد	تعداد کارشناسان		مطابقت ضرورت	مطابقت ضرورت	مخالف CVR CVI
		موافق	تعداد کارشناسان			
۱	بُعد «منابع استرس» به‌عنوان یکی از ابعاد الگوی مقابله دینی	۹	۱۰	۱	۰	۰/۹۰
۲	بُعد «زمینه‌های مقابله دینی» به‌عنوان یکی از ابعاد الگوی مقابله دینی	۹	۱۰	۱	۰	۰/۹۰
۳	بُعد «ساختار مقابله دینی» به‌عنوان یکی از ابعاد الگوی مقابله دینی	۹	۱۰	۱	۰	۰/۹۰
۴	بُعد «پیامدهای مقابله دینی» به‌عنوان یکی از ابعاد الگوی مقابله دینی	۱۰	۱۰	۰	۰	۱
میانگین کل CVR و CVI						۰/۹۳

همان‌طور که در جدول‌های ۲ تا ۵ نمایان است روایی محتوای مستندات دینی از وضعیت مطلوبی برخوردار است به‌طوری‌که نمره هر یک از مستندات دینی، مفاهیم، مقوله‌ها و ابعاد و نیز نمره کل آنان در شاخص CVI، بالاتر از مقدار CVI بحرانی، یعنی ۰/۷۸ است. بنابراین، مطابقت همه مستندات دینی، مفاهیم، مقوله‌ها و ابعاد الگوی مقابله دینی، تأیید شد.

از سوی دیگر، طبق نتایج جدول‌های یادشده، نمره هر یک از مستندات دینی، مفاهیم، مقوله‌ها و ابعاد و نیز نمره کل آنان در شاخص CVR، بالاتر از میزان لازم یعنی ۰/۶۲ گزارش شده است و فقط نمره مفهوم «جامعه‌گروی فطری» ۰/۶۰ و پایین‌تر از میزان لازم است اما از آنجا که میانگین نمره CVR مفهوم «جامعه‌گروی فطری» و دو مفهوم دیگر (بنیان اجتماعی اسلام و تأثیرپذیری اجتماعی) که مقوله «زمینه‌های اجتماعی مقابله دینی» را تشکیل می‌دهند، بالاتر از میزان لازم است، این مفهوم در الگو باقی ماند. از این‌رو، ضرورت همه مستندات دینی، مفاهیم، مقوله‌ها و ابعاد الگوی مقابله دینی، احراز شد.

بحث و نتیجه‌گیری

پژوهش حاضر با هدف تدوین الگوی مفهومی مقابله دینی با استرس براساس آموزه‌های قرآن کریم طراحی شد. یافته‌های پژوهش نشان داد که الگوی مفهومی مقابله دینی بر چهار

بُعد «منابع استرس»، «زمینه‌های مقابلهٔ دینی»، «ساختار مقابلهٔ دینی» و «پیامدهای مقابلهٔ دینی» استوار است و روابط فرضی الگو بر این چهار بُعد، پی‌ریزی می‌شود.

براساس نتایج حاصل از بررسی متون قرآنی، دو مقولهٔ کلی «استرس‌زای درونی» و «استرس‌زای بیرونی»، منابع استرس را تشکیل می‌دهند. با توجه به یافته‌های پیشین، از منظر آیات قرآن کریم، دنیا محل آزمون است و برای این آزمون، منابع مختلفی وجود دارد. در واقع، خداوند متعال در قرآن کریم با ترسیم وضعیت «ابتلا» برای انسان در دنیا (ملک: ۲؛ انبیاء: ۳۵)، مصادیق فراوانی از آن را همچون ترس، گرسنگی و از دست دادن مال، جان و محصولات یادآور می‌شود و متذکر می‌شود که قطعاً انسان را به مقداری از این‌ها می‌آزماید^۱ (بقره: ۱۵۵). انسان در برابر ابتلائات، گرفتاری‌ها، مصائب و ناملایمات واکنش‌های مختلفی نشان می‌دهد و استرس می‌تواند در نتیجهٔ عدم موازنه بین ادراکی که افراد از الزامات موقعیت‌های تنش‌زا دارند و ارزیابی‌ای که از توانایی خود در پاسخ به آن‌ها دارند، به وجود آید؛ بنابراین زمانی که افراد نتوانند واکنش سازگارانه‌ای را بروز دهند و به عبارت دیگر، بین الزامات موقعیت تنش‌زا و ظرفیت‌های زیستی، روانی، اجتماعی و معنوی آنان ناهمگرایی وجود داشته باشد، استرس شکل می‌گیرد. استرس پیامدهای مختلف جسمانی و هیجانی را به دنبال دارد و «هیجان‌های منفی» مانند ترس^۲ (بقره: ۱۵۵)، غم^۳ (آل عمران: ۱۵۳، ۱۵۴)، خشم^۴ (انبیاء: ۸۷)، ناامیدی^۵ (یوسف: ۸۷)، احساس تنهایی^۶ (انبیا: ۸۹؛ مریم: ۳؛ توبه: ۴۰) و احساس رنج^۷ (بلد: ۴؛ طه: ۲) از جمله پیامدهای منفی هیجانی استرس است. وجود واکنش سازگارانه، که در مفهوم «مقابلهٔ مثبت» تجلی می‌یابد (تمیمی مغربی، ۱۳۸۹، ج ۱، ص ۲۲۳) به کاهش استرس می‌انجامد. چگونگی واکنش‌های سازگارانه و راهبردهای آن، در بخش ساختار مقابلهٔ دینی، تبیین خواهد شد.

۱. وَ لَنْبَلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَ نَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَ الْأَنْفُسِ وَ الثَّمَرَاتِ وَ بَشِّرِ الصَّابِرِينَ

۲. وَ لَنْبَلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ

۳. لِكَيْلَا تَحْزَنُوا عَلٰی مَا فَاتَكُمْ وَ لَا مَا أَصَابَكُمْ ... ثُمَّ أَنْزَلَ عَلَيْكُمْ مِنْ بَعْدِ الْغَمِّ أَمْنًا نُّعَاسًا

۴. وَ ذَا النُّونِ إِذْ ذَهَبَ مُغَاضِبًا فَظَنَّ أَنْ لَنْ نَقْدِرَ عَلَيْهِ

۵. يَا بَنِيَّ ادْهَبُوا فَتَحَسَّسُوا مِنْ يُوسُفَ وَ أَخِيهِ وَ لَا تَيَاسُوا مِنْ رُوحِ اللَّهِ إِنَّهُ لَا يَيَّاسُ مِنْ رُوحِ اللَّهِ إِلَّا الْقَوْمُ الْكَافِرُونَ

۶. وَ زَكَرِيَّا إِذْ نَادَى رَبَّهُ رَبِّ لَا تَذَرْنِي فَرْدًا وَ أَنْتَ خَيْرُ الْوَارِثِينَ (انبیا: ۸۹ و مریم: ۳)؛ إِلَّا تَتَّصِرُوهُ فَقَدْ نَصَرَهُ اللَّهُ إِذْ أَخْرَجَهُ الَّذِينَ كَفَرُوا ثَانِيًا إِثْنَيْنِ إِذْ هُمَا فِي الْغَارِ إِذْ يَقُولُ لِصَاحِبِهِ لَا تَحْزَنْ إِنَّ اللَّهَ مَعَنَا (توبه: ۴۰)

۷. لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ فِي كَبَدٍ (بلد: ۴)؛ مَا أَنْزَلْنَا عَلَيْكَ الْقُرْآنَ لِتَشْقَى (طه: ۲)

یافته‌های مربوط به منابع استرس همسویی مناسبی با یافته‌های پژوهشگران دیگر دارد. راتوس^۱ (۱۹۹۰) منابع استرس را به بیرونی و درونی تقسیم کرده است؛ منابع بیرونی استرس شامل نگرانی‌های روزمره^۲، تغییرات زندگی^۳، درد و ناخرسندی^۴، ناکامی^۵ و تعارض^۶ و منابع درونی استرس شامل نگرش‌های ناکارآمد (غیرمنطقی)^۷ و رفتار تیپ A^۸ است. همچنین، نولن هوکسما^۹ و همکاران (۲۰۱۴) منابع استرس را به دو دسته تقسیم کرده‌اند؛ منابع بیرونی که به وقایع یا موقعیت‌های آسیب‌زا اشاره دارد و منابع درونی که به تعارض‌های درونی^{۱۰} مانند استقلال در برابر عدم استقلال، صمیمیت در برابر انزوا، همکاری در برابر رقابت و ابراز تکانه در برابر معیارهای اخلاقی انسان اشاره دارد. گادزلا^{۱۱} (۱۹۹۴) و گادزلا و بالوگلو^{۱۲} (۲۰۰۱) که مبتنی بر الگوی نظری موریس^{۱۳} (۱۹۹۰) به طراحی پرسش‌نامه استرس زندگی دانشجویی^{۱۴}، مبادرت کرده‌اند، با روش تحلیل عاملی، پنج عامل استرس‌زا شامل؛ ناکامی‌ها، فشارها^{۱۵}، تعارض‌ها، تغییرات^{۱۶} و تحمیل به خود^{۱۷} را استخراج کردند. ویتن^{۱۸} (۲۰۲۱) نیز منابع بنیادین استرس را شامل ناکامی، تغییر، تعارض و فشار می‌داند. همچنین خنیفر (۱۳۸۷)، به پیروی از نظریه‌های برجسته روان‌شناسی، منابع استرس را در چهار منبع ناکامی، تعارض، تغییر و فشار، خلاصه کرده است.

همچنین، مطابق با یافته‌های حاصل از بررسی متون قرآنی مشخص شد در کنار بُعد منابع استرس، می‌توان از «زمینه‌های مقابله دینی» به‌عنوان یکی دیگر از ابعاد الگوی مقابله دینی سخن گفت و چهار عامل زمینه‌ساز «زمینه‌های فردی مقابله دینی»، «زمینه‌های

1. Rathus
2. daily hassles
3. life events
4. Pain & Discomfort
5. frustration
6. conflict
7. dysfunctional (irrational) beliefs
8. type a behavior
9. Nolen-Hoeksema
10. internal conflicts
11. Gadzella
12. Baloglu
13. Morris
14. student life stress inventory
15. pressures
16. changes
17. self-imposed
18. Weiten

اجتماعی مقابلهٔ دینی»، «زمینه‌های معنوی مقابلهٔ دینی» و «زمینه‌های دنیاشناختی مقابلهٔ دینی» را شناسایی کرد.

یافته‌های مربوط به زمینه‌های مقابلهٔ دینی، همسویی مناسبی با پژوهش‌های صورت گرفته در حوزهٔ روان‌شناسی اسلامی دارد. برای نمونه پژوهش عباسی (۱۳۹۷)، در تبیین مفهوم «لذت بری سعادت نگر براساس منابع اسلامی»، مبانی چهارگانه؛ انسان‌شناختی، دنیاشناختی، ارزش‌شناختی و روش‌شناختی را متذکر شده است که زمینه‌های شکل‌دهی این سازه روان‌شناختی را فراهم می‌آورد. همچنین تیبیک (۱۳۹۸ الف) در تبیین عوامل و زمینه‌های تأثیرگذار بر «انگیزش دینی» به دو دسته کلی عوامل؛ «درون‌فردی» و «برون‌فردی» اشاره کرده است. عوامل درون‌فردی خود به دو دسته عوامل «بنیادین» و «فرایندی» تقسیم شده است. منظور از عوامل بنیادین درون‌فردی، عواملی مانند مزاج، غرایز، قوای نفس، نیازهای بنیادین، صفات و خلق‌و‌خوهای شخصیتی است و منظور از عوامل فرایندی درون‌فردی، دو نظام «شناختی» و «عاطفی - هیجانی» است که مبتنی بر عوامل بنیادین درون‌فردی است و فرایند تبدیل انگیزه‌ها را به عمل تبیین و توجیه می‌کند. منظور از عوامل برون‌فردی، «بافت فرهنگی - اجتماعی» که به جهت‌گیری‌ها و نگرش‌های حاکم بر جامعه‌ای که فرد در آن زندگی می‌کند اشاره دارد. پژوهش‌های مرتبط با زمینه‌های روان‌شناختی، ما را به این نکته رهنمون می‌سازد که تبیین سازه‌های روان‌شناختی بدون بررسی زمینه‌های آن، تبیین ناقص خواهد بود. ضمن آنکه اگرچه دسته‌بندی‌های رایج عوامل زمینه‌ساز مفاهیم روان‌شناختی مانند انگیزش، رشد، شخصیت و مقابله، به‌ظاهر به هم نزدیک است، اما هر سازه می‌تواند در درون این دسته‌بندی‌های کلی، زمینه‌های اختصاصی خود را داشته باشد.

علاوه بر منابع استرس و زمینه‌های مقابلهٔ دینی به‌عنوان دو بُعد مهم مقابلهٔ دینی، مطابق با یافته‌های حاصل از بررسی متون قرآنی، مشخص شد «ساختار مقابلهٔ دینی» را می‌توان سومین بُعد مقابلهٔ دینی دانست و چهار مقوله؛ «راهبردهای معطوف به خود»، «راهبردهای معطوف به خدا»، «راهبردهای معطوف به دیگران» و «راهبردهای معطوف به دنیا» را در آن جای داد.

از جمله مهم‌ترین راهبردهایی مقابله‌ای، «راهبردهای معطوف به خود» است که با مفهوم «خود»^۱ و مفاهیم برآمده از آن مانند خودمهارگری، خودنظم‌جویی و حرمت خود

ارتباط دارد. در متون دینی به خصوص قرآن کریم، خود، که با مفاهیمی مانند «مراقبه»، «ریاضت»، «محاسبه»، «مجاهده»، «تزکیه»، «کف نفس»، «ضبط نفس» و «اصلاح نفس» (رفیعی هنر، ۱۳۹۷، ص ۹۴) در پیوند است، نقش عاملیت دارد و از کارکردهای مختلف؛ انگیزشی^۱ (طه: ۹۶؛ یوسف: ۵۳)، بازدارندگی^۲ (قیامت: ۹۲)، نظارت‌گری^۳ (حشر: ۱۸) و تغییردهندگی^۴ (رعد: ۱۱) برخوردار است. وجود این کارکردها به‌ویژه کارکرد برجسته «تغییردهندگی»، موجب شد تا در این پژوهش، نقطه عزیمت تغییر در پروتکل مقابله دینی، تغییر از «خود» باشد. روشن‌ترین اشاره به توان تغییردهی نفس چه در جهت کمال و چه نقص، مربوط به آیات ۷ تا ۱۰ سوره شمس است که خداوند متعال در قالب سوگند، به ویژگی‌های اصلی نفس انسان، از جمله توان تغییردهی اشاره می‌کند.^۵ در این آیات، تعبیری مانند «تزکیه» در سوی مثبت و «تدسیه» در سوی منفی، به‌روشنی به خصیصه تغییردهندگی نفس اشاره دارد. تنظیم انتظار، اصلاح خطاهای اسنادی، بازتفسیر موقعیت، کوچک‌سازی مشکل، امیدبخشی و خودمهارگری از جمله راهبردهای معطوف به خود است. «مکانیزم اثر» در همه راهبردها، کشف یا ساخت «معنا» برای رویدادهای مهم زندگی است. در واقع، راهبردهای ارائه‌شده خواه به تنظیم انتظارات فرد بینجامد یا خطاهای اسنادی او را اصلاح کند، یا به بازتفسیر موقعیت‌ها منجر شود، یا مشکل را کوچک‌سازی کند، یا امید را پیروراند یا خودمهارگری را افزایش دهد، همه از کانال معانی که کشف شده یا ایجاد می‌شود، اثر خود را بر جای خواهد گذاشت.

نکته تکمیل‌کننده راهبردهای دین در مقابله، شناسایی راهبردهای کلان دین در مواجهه با ابتلائات و ناملايمات است. آموزه‌های دینی دو مسیر را برای مدیریت چنین موقعیت‌هایی ترسیم می‌کند؛ مدیریت موقعیت‌های «چاره‌پذیر» و «چاره‌ناپذیر». فرد خردمند برای برون‌رفت از مشکلات چاره‌پذیر، با چاره‌اندیشی، راه غلبه بر مشکل را می‌یابد، اما در برابر مشکلات چاره‌ناپذیر، به افزایش سطح تحمل و تاب‌آوری مبادرت می‌کند. امام علی^(ع) می‌فرماید: آگاه باش که راه برون‌رفت از مشکلات در دو چیز است: یا مشکل چاره

۱. وَ كَذَلِكَ سَوَّلْتُ لِي نَفْسِي؛ وَ مَا أُبْرِي نَفْسِي إِنْ النَّفْسَ لَأَمَّارَةٌ بِالسُّوءِ

۲. وَ لَا أُقْسِمُ بِالنَّفْسِ اللَّوَّامَةِ

۳. وَ لَتَنْظُرَنَّ نَفْسٌ مَّا قَدَّمَتْ لِغَدٍ

۴. إِنْ اللَّهُ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّى يُغَيِّرُوا مَا بِأَنْفُسِهِمْ

۵. وَ نَفْسٍ وَ مَا سَوَّاهَا فَالْهَمَّهَا فُجُورُهَا وَ تَقْوَاهَا فَالْفَلَاحُ مِنْ زَكَاهَا وَ قَدْ خَابَ مَنْ دَسَّاهَا

دارد که باید چاره‌اندیشی کرد یا چاره ندارد که در آن صورت باید شکیبایی ورزید^۱ (تمیمی مغربی، ۱۳۸۹، ج ۱، ص ۲۲۳). یا در روایت دیگری از آن حضرت آمده است: هرگاه دچار مصیبت و ناملایمتی شدی، بین اگر چاره‌ای داری پس کوتاهی مکن و چاره‌اندیشی کن و اگر چاره‌ای نداری، پس بیتابی مکن و آن را تحمل کن^۲ (ابن ابی الحدید، ۱۴۱۹، ج ۲۰، ص ۳۱۰). چاره‌اندیشی (احتیال) در موقعیت‌های چاره‌پذیر، رویکرد «مسئله‌مدار» دین را به حل مشکلات که بر تغییر سرچشمه فشار روانی تمرکز دارد نشان می‌دهد و از فرد می‌خواهد با مشورت و استفاده از تجربیات دیگران، به تغییر اوضاع مبادرت کند. اما افزایش سطح تحمل و تاب‌آوری (اصطبار) در موقعیت‌های چاره‌ناپذیر، رویکرد «هیجان‌مدار» دین را نسبت به حل مشکلات نشان می‌دهد که بر مقابله و مدیریت هیجان‌های برآمده از رویداد تمرکز دارد. علاوه‌براین، تعابیری مانند «فَأَنْظُرْ» در این آموزه‌ها، مبین این نکته است که مکانیزم عمل در به کارگیری راهبردها، به کارگیری «خرد» و «نیروی‌های خرد» است. عقل و خرد در چنین موقعیت‌هایی، به مثابه «عقل مقابله‌ای» است که حاکم بر روابط میان «فرد و موقعیت» است و به نحوی فرایندی شرایط را مدیریت می‌کند. تمامی راهبردهای یادشده در ساحت‌های خود، خدا، دیگران و دنیا، می‌تواند به این دو وضعیت - چاره‌اندیشی در موقعیت‌های چاره‌پذیر (احتیال) و افزایش سطح تحمل و تاب‌آوری در موقعیت‌های چاره‌ناپذیر (اصطبار) - منتهی شود، اگرچه راهبردهای این الگو عمدتاً رویکردی هیجان‌مدار دارند.

این یافته‌ها همسویی مناسبی با یافته‌های پژوهشگران دیگر دارد. برای نمونه جان‌بزرگی (۱۳۹۴)، با بیان این نکته که اغلب الگوهای روان‌درمانگری در حوزه ادراک، صرفاً به دو موضوع هستی و خود ادراک شده می‌پردازند «الگوی چندبعدی معنوی» را شناسایی کرده است. طبق یافته‌های پژوهشگر، انسان دارای دو بُعد معنوی و طبیعی و چهار حوزه ادراکی مبدأ، معاد، هستی و خود است. محور این چهار حوزه، خداپنداشت (ادراک توحیدی و واقعی خداوند) است. مبدأ ادراک شده (توحید)، انسان را با معنویت درگیر می‌کند، سازوکار درمانی «وحدت‌یابی» (انسجام) اعمال و در پی آن غایت ادراک شده

۱. عَنْ أَمِيرِ الْمُؤْمِنِينَ عَلَيْهِ السَّلَامُ أَنَّهُ قَالَ: ... وَاعْلَمْ أَنَّ الْمَخْرَجَ فِي أَمْرَيْنِ مَا كَانَ فِيهِ حِيلَةٌ فَالْإِحْتِيَالُ وَمَا لَمْ تَكُنْ فِيهِ حِيلَةٌ فَالْإِصْطِبَارُ. عَنْ أَمِيرِ الْمُؤْمِنِينَ عَلَيْهِ السَّلَامُ: إِذَا نَزَلَ بِكَ مَكْرُوهٌ فَأَنْظُرْ، فَإِنْ كَانَ لَكَ حِيلَةٌ فَلَاتَعَجْزْ وَإِنْ لَمْ يَكُنْ فِيهِ حِيلَةٌ فَلَاتَجَزَعْ
 ۲. إِذَا نَزَلَ بِكَ مَكْرُوهٌ فَأَنْظُرْ، فَإِنْ كَانَ لَكَ حِيلَةٌ فَلَاتَعَجْزْ وَإِنْ لَمْ يَكُنْ فِيهِ حِيلَةٌ فَلَاتَجَزَعْ

(معاد)، «هدفمندی» اعمال را فعال می‌کند. با فعال شدن این دو، در حوزه هستی ادراک شده، سازوکار «ارزشمندی» و «معنادهی» به اعمال و در حوزه خودادراک شده سازوکارهای «فراروی» در بُعد معنوی فعال می‌شوند. همچنین در پژوهش عبدی (۱۳۹۴) که در پی تدوین الگوی «تنظیم رغبت براساس زهد اسلامی» و مقایسه آن با درمان شناختی رفتاری در کاهش اضطراب، است، دو قلمرو کلان «دنیا» و «آخرت» برای تنظیم رغبت شناسایی شده و «خود»، یکی از موضوعات رغبت دانسته شده است. علاوه بر این، با افزایش روزافزون به پدیده‌های دینی و معنوی در ادبیات تجربی و حساسیت رو به رشد نسبت به درمان‌های یکپارچه دینی و معنوی، مداخلاتی پدید آمده است که آشکارا «معنویت» را هسته درمان قرار داده‌اند که درمان روانی - معنوی گروهی برای کمال‌گرایی خودتخریب‌گر (ریچاردز^۱ و همکاران، ۱۹۹۳)، درمان دگرگونی شخصی و رشد معنوی (آنو^۲ و وسکنسل^۳، ۲۰۱۷)، و بازسازی دینی (پیش‌نمازی و همکاران، ۱۳۹۶) نمونه‌هایی از مداخلات معنوی‌اند.

در نهایت، مطابق با یافته‌های حاصل از بررسی متون قرآنی، «پیامدهای مقابله دینی» به‌عنوان آخرین بُعد مقابله دینی، شناسایی شد که می‌توان سه مقوله «آرامش»، «تاب‌آوری» و «رشد دینی» را در پیامدهای مقابله دینی جای داد. یکی از رهاوردهای بزرگ مقابله دینی، ارمغان «آرامش» است. فردی که در موقعیت استرس‌زا، دچار تنش می‌شود، با مقابله دینی، قدرت سازواری خویش را افزایش می‌دهد و در نهایت به آرامش دست می‌یابد. قرآن کریم این رهاورد بزرگ را با سه مفهوم «سکینت»^۴ (توبه: ۲۵، ۲۶، ۴۰)، «امنیت»^۵ (آل‌عمران: ۱۵۴) و «اطمینان»^۶ (هود: ۷۷؛ طه: ۴۵، ۴۶) متذکر شده است. تاب‌آوری یکی

1. Richards

2. Ano

3. Vasconcelles

۴. لَقَدْ نَصَرَكُمُ اللَّهُ فِي مَوَاطِنَ كَثِيرَةٍ وَ يَوْمَ حُنَيْنٍ إِذْ أَعْجَبَتْكُمْ كَثْرَتُكُمْ فَلَمْ تُغْنِ عَنْكُمْ شَيْئًا وَ ضَاقَتْ عَلَيْكُمُ الْأَرْضُ بِمَا رَحَّبَتْ ثُمَّ وَكَلْتُمْ مُدْبِرِينَ ثُمَّ أَنْزَلَ اللَّهُ سَكِينَتَهُ عَلَى رَسُولِهِ وَ عَلَى الْمُؤْمِنِينَ (توبه: ۲۵ و ۲۶)؛ إِلَّا تَنْصُرُوهُ فَقَدْ نَصَرَهُ اللَّهُ إِذْ أَخْرَجَهُ الَّذِينَ كَفَرُوا ثَانِيَ اثْنَيْنِ إِذْ هُمَا فِي الْغَارِ إِذْ يَقُولُ لِصَاحِبِهِ لَا تَحْزَنْ إِنَّ اللَّهَ مَعَنَا فَأَنْزَلَ اللَّهُ سَكِينَتَهُ عَلَيْهِ (توبه: ۴۰).

۵. ثُمَّ أَنْزَلَ عَلَيْكُم مِّن بَعْدِ الْغَمِّ أَمَنَةً (آل‌عمران: ۱۵۴).

۶. وَ كَمَا جَاءَتْ رُسُلُنَا لُوطًا سَيِّئًا بِهِمْ وَ ضَاقَ بِهِمْ ذَرْعًا وَ قَالَ هَذَا يَوْمُكُمْ عَصِيبٌ ... قَالُوا يَا لُوطُ إِنَّا رُسُلُ رَبِّكَ لَنْ يَصِلُوا إِلَيْكَ (هود: ۷۷ و ۸۱)؛ قَالَا رَبَّنَا إِنَّنَا نَخَافُ أَنْ يُفْرَطَ عَلَيْنَا أَوْ أَنْ يَطْغَى قَالَ لَا تَخَافَا إِنَّنِي مَعَكُمَا أَسْمَعُ وَ أَرَى (طه: ۴۵ و ۴۶).

دیگر از پیامدهای مقابله دینی در کنار آرامش است. تاب آوری مفهومی گسترده در مقابله دینی و نه صرفاً به معنای توان بازگشت به سطح کارکرد اولیه (بهبود) بلکه علاوه بر آن، به معنای تداوم در فقدان آشفتگی (پایداری) و بازسازی مثبت شرایط تجربه شده (رشد)، نیز است. تاب آوری در آموزه‌های قرآنی شامل سه زیرمقوله «صبر»^۱ (نحل: ۱۲۷)، «استقامت»^۲ (هود، ۱۱۲) و «شرح صدر»^۳ (انشراح، ۱) است. علاوه بر آرامش و تاب آوری، یکی دیگر از پیامدهای مقابله دینی، «رشد دینی» است که ممکن است فرد درگیر با ابتلائات و تجربه‌های آسیب‌زا، چنین پیامدی را تجربه کند. در واقع، مهم‌ترین جنبه ابتلائات، ویژگی رشددهندگی آن‌هاست (مطهری، ۱۳۸۴، ج ۱، ص ۱۷۶). «ابتلائات الهی»، نه به منظور پرده برداشتن از رازهای موجود، بلکه برای فعلیت بخشیدن به استعدادها و نهفته است^۴ (سیدرضی، ۱۴۱۲). با توجه به آموزه‌های قرآنی، «رشد دینی» زمانی رخ می‌نماید که افراد از توانمندی‌های شخصی که در آموزه‌های دینی به «فضایل» از آن یاد می‌شود، برخوردار و نسبت به آن بینش داشته باشند. نمونه‌های بسیاری از رشد دینی در قرآن کریم وجود دارد که جهانی تازه، ارزش‌هایی نو و معنایی جدید را برای فرد متجلی کرده است. برای نمونه می‌توان به قضیه برگزیده شدن موسی پس از تحمل سختی‌ها در مبارزه با فرعونیان^۵ (طه: ۱۳) اشاره کرد. پس از تجربه ابتلائات و آسیب‌ها و برآمدن از پس آن، فرد می‌تواند در گذر زمان بهتر و نیرومندتر شود و کارکرد خود را حتی نسبت به زمانی که در موقعیت استرس‌زا گرفتار نیامده بود، بالاتر ببرد.

یافته‌های مربوط به پیامدهای مقابله دینی همسویی بالایی با یافته‌های پژوهشگران دیگر دارد. برای نمونه آنتونوفسکی^۶ (۱۹۷۹)، مفهوم «احساس انسجام»^۷ را در پاسخ به این سؤال که چرا برخی از افراد کم‌تر از دیگران تحت تأثیر محیط‌های پر استرس قرار می‌گیرند، پدید آورد. احساس انسجام، اطمینان قانع‌کننده، پایدار اما پویای فرد است از

۱. وَ اصْبِرْ وَ مَا صَبْرُكَ إِلَّا بِاللَّهِ وَ لَا تَحْزَنْ عَلَيْهِمْ وَ لَا تَكُ فِي ضَيْقٍ مِّمَّا يَمْكُرُونَ (نحل: ۱۲۷)

۲. فَاسْتَقِمْ كَمَا أُمِرْتَ (هود: ۱۱۲)

۳. أَلَمْ نَشْرَحْ لَكَ صَدْرَكَ وَ وَضَعْنَا عَنكَ وَزْرَكَ (انشراح: ۱)

۴. امام علی علیه السلام: أَلَا إِنَّ تَعَالَى اللَّهُ قَدْ كَشَفَ الْخَلْقَ كَشْفَهُ، لَا أَنَّهُ جَهْلٌ مَا أَخْفَوْهُ مِنْ مَصُونِ أَسْرَارِهِمْ وَ مَكْنُونِ ضَمَائِرِهِمْ، وَلَكِنْ لِيَبْلُوَهُمْ أَيُّهُمْ أَحْسَنُ عَمَلًا

۵. وَ أَنَا اخْتَرْتُكَ فَاسْتَمِعْ لِمَا يُوحَى

6. Antonovsky

7. Sense of coherence (SOC)

اینکه محیط‌های پیرامونی پیش‌بینی‌پذیرند و منابعی که در اختیار فرد قرار دارند، اقتضائات برآمده از این محرک‌های محیطی را برآورده می‌سازند. احساس انسجام که پیوند نزدیکی با مفهوم تاب‌آوری دارد، در قالب ویژگی شخصیتی یا سبک مقابله‌ای نیز قابل ادراک است. احساس انسجام، مفهومی غنی و دربردارنده عناصر خودکارآمدی، سخت‌رویی و منبع کنترل درونی است (لینلی^۱، ۲۰۰۳). همچنین برخی روان‌شناسان مانند جوزف^۲ و لینلی (۲۰۰۸) از «رشد شخصی»^۳ سخن گفته‌اند که تمایلی ذاتی و همگانی برای انسان است. رشد شخصی عبارت است از تغییرات مثبت بنیادین در طرح‌واره‌های شخصیتی و مفروضه‌های بنیادین فردی درباره جهان و خود. به همین جهت، رشد شخصی با مسائل اگزستانسیال (وجودی) زندگی در ارتباط است. روان‌شناسان سه گستره را برای رشد شخصی در نظر می‌گیرند: «گستره تغییرات در فلسفه زندگی»، «گستره تغییرات در ادراک خود» و «گستره تغییرات در ارتباط با دیگران». این رشد شخصی می‌تواند در چارچوب غیردینی رخ دهد. مثلاً فرد براساس فلسفه اگزستانسیال غیردینی، نگرش خود را درباره فلسفه زندگی تغییر می‌دهد و درباره خود و جهان به بینش جدیدی دست می‌یابد، اما این رشد شخصی زمانی که براساس مقابله دینی شکل می‌گیرد، خود را در قالب «رشد دینی» نشان می‌دهد.

پیشنهادات پژوهش: این پژوهش در پی شناسایی الگویی کلی برای مقابله دینی با استرس بود، پیشنهاد می‌شود الگوهای مختلف مقابله با استرس به صورت جداگانه در حوزه‌های زناشویی، شغلی، آموزشی، فرزندپروری و ارتباطی نیز استخراج شود. همچنین ساخت ابزاری برای سنجش مقابله دینی براساس قرآن کریم و منابع اسلامی، زمینه مناسبی برای پژوهش‌های بعدی در این حوزه است.

منابع

- قرآن کریم. ترجمه م. فولادوند. تهران: اسوه.
 ابن‌ابی‌الحدید، ع. (۱۴۱۹). شرح نهج‌البلاغه. بیروت: مؤسسه‌الأعلی للمطبوعات.
 پسندیده، ع. (۱۳۹۵). الگوی اسلامی شادکامی. قم: دارالحدیث.
 پیشنهادی، س.م.، تیبیک، م.ت.، و براتی سده، ف. (۱۳۹۶). طراحی مداخله‌بازسازی دینی و بررسی

1. Linley
 2. Joseph
 3. personal growth

- اثر بخشی آن بر سلامت روانی. *روان شناسی فرهنگی*، ۱(۲)، ۲۳-۴۸.
- تبیك، م.ت. (۱۳۹۸الف). تبیین مدل عملکردی انگیزش براساس منابع اسلامی. *مطالعات اسلام و روان شناسی*، ۱۳(۲۴)، ۶۳-۹۳.
- تبیك، م.ت. (۱۳۹۸ب). *تدوین الگوی کشمکش های روانی - معنوی در جامعه ایران: روش آمیخته*. رساله دکتری، دانشگاه تربیت مدرس.
- تیمی مغربی، ا. (۱۳۸۹). *دعائم الإسلام*. قاهره: دارالمعارف.
- جان بزرگی، م. (۱۳۹۴). اصول روان درمانگری چندبعدی معنوی. *پژوهش نامه روان شناسی اسلامی*، ۱(۱)، ۴۵-۹.
- جان بزرگی، م. (۱۳۹۸). *درمان چندبعدی معنوی: یک رویکرد خداسو برای مشاوره و روان درمانگری*. قم: پژوهشگاه حوزه و دانشگاه.
- حرانی، ح. (۱۴۰۴). *تحف العقول عن آل الرسول صلی الله علیه وآله*. تصحیح: ع.ا. غفاری. قم: جامعه مدرسین حوزه علمیه قم.
- خطیب، س.م. (۱۳۹۵). الگوی چندبعدی مقابله دینی با تکیه بر آموزه های مهار خشم. *پژوهش نامه روان شناسی اسلامی*، ۲(۲)، ۱۳۳-۱۵۷.
- خطیب، س.م. (۱۳۹۶). *مهارت های زندگی*. قم: دارالحدیث.
- خطیب، س.م.، شجاعی، م.ص.، آذربایجانی، م.، و پسندیده، ع. (۱۳۹۹). الگوی زمان مند مقابله دینی در حوزه روابط با تکیه بر مفاهیم بخشایش، سپاسگزاری و امید. *روان شناسی فرهنگی*، ۴(۲)، ۵۸-۷۳.
- خنیفر، ح. (۱۳۸۷). استرس شغلی و محیط های حرفه ای؛ (عوامل، نظریه ها، اثرات). راهبرد، ۱(۲)، ۱-۳۸.
- رفیعی هنر، ح. (۱۳۹۷). *الگوی درمانی خودنظم جویی برای افسردگی براساس منابع اسلامی: تدوین مدل مفهومی و طرح نمای درمان و مطالعه امکان سنجی و نتایج اولیه آن*. رساله دکتری، مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی (ره).
- سیدرضی (۱۴۱۲). *نهج البلاغه*. تحقیق: م. عبده، قم: دارالذخائر.
- عباسی، م. (۱۳۹۷). *تدوین مدل مفهومی لذت بری سعادت نگر براساس منابع اسلامی و ساخت امکان سنجی طرح نمای درمانی آن در کاهش نشانگان افسردگی*. رساله دکتری، مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی (ره).
- عبدی، ح. (۱۳۹۷). *تحلیل روان شناختی روایات مکارم الاخلاق*. قم: دارالحدیث.
- عبدی، ح.، جان بزرگی، م.، غروی راد، س.م.، پسندیده، ع.، و رسولزاده طباطبایی، س.ک. (۱۳۹۴). الگوی «تنظیم رغبت براساس زهد اسلامی» و مقایسه آن با «درمان شناختی رفتاری» در کاهش اضطراب. *مطالعات اسلام و روان شناسی*، ۹(۱۷)، ۵۷-۸۶.
- عطاءاله، م. (۱۳۹۲). *روش های توان افزایی در سختی ها*. قم: دارالحدیث.
- مسعودی، ع. (۱۳۸۳). شیوه های تحمل و مهار مصیبت از دیدگاه احادیث. *علوم حدیث*، ۳۱(۹)، ۷۰-۱۰۱.
- مطهری، م. (۱۳۸۴). *مجموعه آثار استاد شهید مطهری*. تهران: صدرا.
- Ano, G. G., & Vasconcelles, E. B. (2005). Religious coping and psychological adjustment to stress: A meta-analysis. *Journal of Clinical Psychology*, 61, 461-480.
- Antonovsky, A. (1979). Health, stress, and coping. *New perspectives on mental and physical*

- well-being, 12-37.
- Charmaz, K. (2017). The power of constructivist grounded theory for critical inquiry. *Qualitative Inquiry*, 23(1), 34-45.
- Cox, G. B., Chapman, C. R., & Black, R. G. (1978). The MMPI and chronic pain: The diagnosis of psychogenic pain. *Journal of Behavioral Medicine*, 1, 437-443.
- Gadzella, B. M. (1994). Student-life stress inventory: Identification of and reactions to stressors. *Psychological Reports*, 74(2), 395-402.
- Gadzella, B. M., & Baloglu, M. (2001). Confirmatory factor analysis and internal consistency of the Student-life Stress Inventory. *Journal of Instructional Psychology*, 28(2), 84-84.
- Johnson, S., Cooper, C., Cartwright, S., Donald, I., Taylor, P., & Millet, C. (2005). The experience of work-related stress across occupations. *Journal of managerial psychology*.
- Joseph, S., & Linley, P. A. (Eds.). (2008). Trauma, recovery, and growth: Positive psychological perspectives on posttraumatic stress. John Wiley & Sons.
- Kivimäki, M., Leino-Arjas, P., Luukkonen, R., Riihimäi, H., Vahtera, J., & Kirjonen, J. (2002). Work stress and risk of cardiovascular mortality: prospective cohort study of industrial employees. *Bmj*, 325(7369), 857.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984a). Coping and adaptation. *The handbook of behavioral medicine*, 282325.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984b). Stress, appraisal, and coping. Springer publishing company.
- Lazarus, R. S., & Launier, R. (1978). Stress-related transactions between person and environment. In *Perspectives in interactional psychology* (pp. 287-327). Springer, Boston, MA.
- Linley, P. A. (2003). Positive adaptation to trauma: Wisdom as both process and outcome. *Journal of Traumatic Stress*, 16(6), 601-610.
- Lovallo, W. R. (2005). Cardiovascular reactivity: mechanisms and pathways to cardiovascular disease. *International Journal of Psychophysiology*, 58(2-3), 119-132.
- Mechanic, D. (1976). Stress, illness, and illness behavior. *Journal of Human Stress*, 2(2), 2-6.
- Morris, C. G. (1990). *Contemporary psychology and effective behavior* (Vol. 1). Pearson Scott Foresman.
- Nelson, J. M. (2009). *Psychology, religion, and spirituality*. Springer Science & Business Media.
- Nolen-Hoeksema, S., Fredrickson, B., Loftus, G. R., & Lutz, C. (2014). *Introduction to psychology*. Cengage Learning.
- Ogden, J. (2012). *Health Psychology: A Textbook*. McGraw Hill.
- Pargament, K. I. (1997). *The psychology of religion and coping: Theory, research and practice*. New York: Guilford.
- Pargament, K. I. (2013). Searching for the sacred: Toward a nonreductionistic theory of spirituality.
- Pargament, K. I., Falb, M. D., Ano, G. G., & Wachholtz, A. B. (2013). The religious dimension of coping: Advances in theory, research, and practice.
- Pargament, K. I., Kennell, J., Hathaway, W., Grevengoed, N., Newman, J., & Jones, W. (1988). Religion and the problem-solving process: Three styles of coping. *Journal for the*

Scientific Study of Religion, 90-104.

- Park, C. L. (2013). Religion and Meaning. In R. F. Paloutzian & C. L. Park (Eds.), *Handbook of the psychology of religion and spirituality* (2nd ed.; pp. 357–379). New York: Guilford Press.
- Phillips, A. C., Der, G., & Carroll, D. (2008). Stressful life-events exposure is associated with 17-year mortality, but it is health-related events that prove predictive. *British Journal of Health Psychology*, 13(4), 647-657.
- Polit, D. F., Beck, C. T., & Owen, S. V. (2007). Is the CVI an acceptable indicator of content validity? Appraisal and recommendations. *Research in Nursing & Health*, 30(4), 459-467.
- Rathus, S. A. (1990). *Psychology*. Orlando: Holt, Rinehart and Winston.
- Richards, P. S., Owen, L., & Stein, S. (1993). A religiously oriented group counseling intervention for self-defeating perfectionism: A pilot study. *Counseling and Values*, 37, 96–104.
- Rosenthal, T., & Alter, A. (2012). Occupational stress and hypertension. *Journal of the American Society of Hypertension*, 6(1), 2-22.
- Roth, S. & Cohen, L. J. (1986) Approach avoidance and coping with stress, *American Psychologist*, 41: 813–19.
- Alter, A. Allport, G. W. (1954). *The Nature of Prejudice*. Reading, Mass.: Addison-Wesley.
- Singer, J. E., & Davidson, L. M. (1986). Specificity and stress research. In *Dynamics of stress* (pp. 47-61). Springer, Boston, MA.
- Speziale, H. S., & Carpenter, D. R. (2007). *Qualitative research in nursing* (4th ed.) Lippincott Williams & Wilkins.
- Weiten, W. (2021). *Psychology: Themes and variations*. Cengage Learning.