

اثربخشی یک برنامه آموزشی مهارت‌های زندگی مبتنی بر فرهنگ اسلامی بر شادکامی و تاب‌آوری زنان مطلقه*

احمد برجعلی^۱
زهرا رحیمی صادقی^۲
فرامرز سهرابی^۳
محمد رضا فلسفی نژاد^۴
عبدالله معتمدی^۵

چکیده

این پژوهش با هدف تدوین برنامه آموزشی مهارت‌های زندگی مبتنی بر فرهنگ اسلامی و تعیین اثربخشی آن بر شادکامی و تاب‌آوری زنان مطلقه انجام شد. روش پژوهش شامل دو بخش کیفی و کمی است. ۳۰ نفر نفر از زنان مطلقه ۳۰ تا ۴۰ ساله مراجعه کننده به مراکز مشاوره و خدمات روان‌شناختی شهر کرمان در نیمه اول سال ۱۳۹۵ با روش نمونه‌گیری دردسترس انتخاب و به‌صورت تصادفی در دو گروه آزمایش و کنترل گمارده شدند. برای جمع‌آوری داده‌ها از پرسش‌نامه تاب‌آوری و پرسش‌نامه شادکامی آکسفورد استفاده شد. برنامه آموزشی طی ۱۱ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای در گروه آزمایش اجرا شد. گروه کنترل در

* این مقاله مستخرج از رساله دکتری نویسنده دوم است.

۱. دانشیار گروه روان‌شناسی بالینی و عمومی، دانشکده روان‌شناسی و علوم تربیتی، دانشگاه علامه طباطبائی (borjali@atu.ac.ir) (نویسنده مسئول)

۲. دانشجوی دکتری روان‌شناسی، دانشکده روان‌شناسی و علوم تربیتی، دانشگاه علامه طباطبائی

۳. استاد گروه روان‌شناسی بالینی و عمومی، دانشکده روان‌شناسی و علوم تربیتی، دانشگاه علامه طباطبائی

۴. دانشیار گروه سنجش و اندازه‌گیری، روان‌شناسی و علوم تربیتی، دانشگاه علامه طباطبائی

۵. دانشیار گروه روان‌شناسی بالینی و عمومی، روان‌شناسی و علوم تربیتی، دانشگاه علامه طباطبائی

تاریخ دریافت: ۱۳۹۷/۱۲/۲ تاریخ پذیرش: ۱۳۹۷/۱۲/۲۸

لیست انتظار قرار گرفت. نتایج با روش تحلیل کوواریانس مورد تحلیل قرار گرفت. یافته‌ها نشان داد که میزان نسبت روایی محتوایی براساس روش لاوشه برای تعداد ۱۰ نفر متخصص ۰/۸۳ به دست آمد، و میزان شاخص روایی محتوایی براساس روش والتز و باسل برای این تعداد متخصص ۰/۸۰ به دست آمد و با مقایسه این میزان با مقدار مورد قبول در هر دو شاخص، میزان روایی محتوایی برنامه قابل قبول است. همچنین، نتایج نشان داد که آموزش مهارت‌های زندگی بر افزایش میزان شادکامی و تاب‌آوری گروه آزمایش در مقایسه با گروه کنترل تأثیرگذار بوده است. براساس نتایج می‌توان گفت که برنامه مهارت‌های زندگی (شامل خودآگاهی، مقابله با استرس، و همدلی) مبتنی بر فرهنگ اسلامی، 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 اسلامی، شادکامی، تاب‌آوری، زنان

مطلقه.

The effectiveness of Islamic culture based life skills training on the happiness and resilience of divorced women

Ahmad borjali¹

Zahra Rahimi Sadegh²

Faramarz Sohrabi³

Mohammad Reza Falsafinejad⁴

Abdollah Moatamedi⁵

Abstract

The purpose of this study was to develop a life skills training based on Islamic culture in Iran and determining its effectiveness on the happiness and resilience of divorced women. The research method consists of two qualitative and quantitative parts. The statistical population of this research includes all divorced women between 30 and 40 years old who referred to counseling and psychological services centers of Kerman in the first half of 1395, among whom 30 were selected by

1. Associate Professor, Allameh Tabataba'i University (borjali@atu.ac.ir) (Corresponding Author)

2. Ph.D. student of Psychology, Allameh Tabataba'i University

3. Professor, Allameh Tabataba'i University

4. Associate Professor, Allameh Tabataba'i University

5. Associate Professor, Allameh Tabataba'i University

available sampling method and were randomly divided into two experimental and control groups (15 subjects). To collect data, Resilience Questionnaires and Oxford Happiness Questionnaire were used. The training program was performed on 11 sessions of 90 minutes in the experimental group and the control group in the waiting list and the results were analyzed using covariance analysis. Results showed that the content validity ratio was calculated based on the Lavoshe method for 10 experts (0/83), and the content validity index based on the Waltz and Bassel methods for this number was 0/80 obtained, and based on comparing these values with the acceptable value of both indicators, the content validity of the program is acceptable. Also, the results showed that life skills training had an impact on increasing the happiness and resiliency of the experimental group compared to the control group. According to the results, life skills program (self-awareness, coping with stress, empathy) based on indigenous culture is an appropriate and effective program for divorced women and its implementation can affect the happiness and resiliency of these individuals.

Keywords: life skills, Islamic culture, happiness, resilience, divorced women.

مقدمه

امروزه طلاق مسئله‌ای اجتماعی و آسیب‌ی جدی در جامعه است که رشد سریع و پیامدهای عمیق اقتصادی، اجتماعی، فرهنگی، قانونی، و روانی بر ابعاد مختلف جامعه دارد. خانواده امروز در مرحله‌ای حساس و برزخی قرار دارد که به‌طور گسترده‌ای طلاق را تجربه می‌کند (یزدخواستی و همکاران، ۱۳۸۷). فرهنگ و جنسیت در پیامدهای پس از طلاق نقش مهمی دارد. پیامدهای طلاق به بافت فرهنگی و ارزشی هر جامعه‌ای وابستگی مستقیم دارد (کلانتری و همکاران، ۱۳۹۰). پس از طلاق، زنان در مقایسه با مردان، با تغییرها 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 و همکاران، ۱۳۸۷). زنان مطلقه نسبت به دیگر زنان دچار آسیب‌پذیری بیشتری هستند (کاملی، ۱۳۸۶)؛ برای مثال احساس گناه و تقصیر در خصوص سرنوشت خود و فرزندان، خودانتقادی و ارزیابی منفی از عملکرد طلاق، هویت آشفته و نگران، اضطراب، خشم، وحشت، اندوه، افسردگی، احساس شکست، تغییر در سبک زندگی، و تنهایی برخی از پیامدهای طلاق در بین زنان هستند (یزدخواستی و همکاران، ۱۳۸۷). در نتیجه این مسائل باعث کاهش میزان شادکامی در زندگی و تاب‌آوری زنان در مقابل مشکلات می‌شود

(دورتنی^۱ و همکاران، ۲۰۱۰).

شادکامی مفهومی است که برای سلامت جسمی و روانی مهم و حیاتی است و به- منزله داشتن رضایت کامل، بادوام، و قانع کننده در زندگی تعریف می‌شود و عامل مهمی در زندگی است که از طریق آن فرد همیشه احساس خوبی به زندگی خود و سایر افراد خواهد داشت (قضاوی و همکاران، ۱۳۹۶). پژوهش‌های متعددی حاکی از این است که افراد متأهل شادتر از افراد مطلقه، مجرد، متارکه کرده، و یا همسر ازدست داده هستند. همچنین افراد متأهل دارای فرزند، شادتر از متأهلان بدون فرزند هستند. ازدواج به عنوان یک سپر در برابر سختی‌های زندگی عمل می‌کند، حمایت‌های هیجانی و اقتصادی ارائه می‌دهد و حالات مثبت را ایجاد می‌کند. ازدواج اثری مثبت بر شادکامی و سلامت روانی و جسمانی دارد و محرومیت از آن آشفته‌ساز است (بنسون و استوارت^۲، ۲۰۰۹، ترجمه قرچه داغی، ۱۳۸۹).

مشکلات زندگی زنان مطلقه تاب‌آوری آنان را به چالش می‌کشد، این در حالی است که زنان مطلقه برای غلبه کردن بر موانع 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 (محموظی، ۱۳۸۷). تاب‌آوری به معنای توانایی مقابله با شرایط دشوار و پاسخ انعطاف‌پذیر به فشارهای زندگی روزانه است. تاب‌آوری استرس را محدود و مشکلات زندگی را پاک نمی‌کند، بلکه به افراد قدرت می‌دهد تا با مشکلات پیش‌رو مقابله سالم داشته باشند، بر سختی‌ها فائق آیند، و با جریان زندگی حرکت کنند. وضعیت‌هایی مانند طلاق احتمال آسیب روانی - اجتماعی را در شخص افزایش می‌دهند؛ ولی عوامل محافظت‌شروط و وضعیت‌هایی هستند که احتمال آسیب روانی - اجتماعی را کاهش می‌دهند. تاب‌آوری یکی از عوامل محافظتی است که نقش مهمی در موفقیت افراد دارد (اخوان تفتی، ۱۳۸۲).

در پژوهش‌های مختلفی اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی در سازگاری با مشکلات پس از طلاق بررسی شده است. بوئر^۳ و همکارانش (۲۰۱۶)، حسین^۴ و همکارانش (۲۰۱۶)، و فالر^۵ و همکارانش (۲۰۱۴) نشان دادند که آموزش مهارت‌های

-
1. Duarte
 2. Benson & Stuart
 3. Bauer
 4. Husin
 5. Faller

زندگی سبب افزایش شادکامی در زندگی زنان مطلقه می‌شود. چتی و هوکی^۱ (۲۰۱۳) نشان دادند آموزش مهارت خودآگاهی سبب بهبود توانایی ارتباطی زنان مطلقه و افزایش رضایت از زندگی آنان است. کاویانی و همکاران (۱۳۸۶) نشان دادند که آموزش کنترل استرس و همدلی به کاهش استرس و افزایش نشاط در زنان مطلقه منجر می‌شود. لاندوا^۲ و همکارانش (۲۰۱۶)، دیفنباخر^۳ (۲۰۰۹)، و مک کورکل^۴ و همکاران (۲۰۱۲) مشخص کردند که با استفاده از آموزش مهارت‌های زندگی می‌توان تحمل، صبر، و تاب‌آوری آنان را افزایش داد. بوکات^۵ (۲۰۱۰) نشان داد خودآگاهی در افزایش شادکامی دانش‌آموزان مؤثر است.

سازگاری همه‌جانبه با فرایند طلاق ضرورتی انکارناپذیر است. هنگامی که سخن از آسیب اجتماعی طلاق و پیامدهای آن بر زنان به میان می‌آید باید از سویی خانه و خانواده و از سوی دیگر راه‌های مقابله با فشار روانی بر اساس فرهنگ اسلامی مطالعه شوند. مکان، فضا، زمان، و فرهنگ از مهم‌ترین منابع هویت‌ساز 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 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 موجب استحکام یک جامعه، آرامش، و آسودگی زنان مطلقه می‌شود. سودمندی آموزش مهارت‌های زندگی در پژوهش‌های متعدد به اثبات رسیده است. بنابراین در این پژوهش درصدد برآمدیم تا با تدوین و اجرای برنامه آموزشی مهارت‌های زندگی اسلامی گامی در جهت کاهش مشکلات جامعه مورد نظر برداریم.

مهارت‌های زندگی طیف وسیعی از آموزش‌ها را در برمی‌گیرد و در تعاریف مختلف، تقسیم‌بندی‌های متفاوتی دارد که براساس معروف‌ترین آن‌ها، توسط سازمان یونسکو و یونیسف، این مهارت‌ها به ده دسته تقسیم می‌شود: خودآگاهی، همدلی، کاهش استرس، تفکر خلاق، تفکر نقادانه، مسئله‌گشایی، تصمیم‌گیری، مقابله با هیجان، توانایی

1. Chetty & Hoque

2. Landau

3. Deffenbacher

4. McCorkle

5. Boekaerts

برقراری ارتباط با دیگران، مهارت ایجاد و حفظ روابط بین فردی. از آنجایی که طلاق به استرس و عدم شناخت خویش و غیره منجر می‌شود و از بین مشکلات پس از طلاق، مشکلات اقتصادی و استرس و اضطراب بیشترین مشکلات زنان مطلقه بعد از طلاق بوده است (آرونسون^۱، ۱۹۹۴)، و به دلیل ارجحیت و تأثیر برخی از این مهارت‌ها بر بعضی دیگر، درصدد برآمدیم تا به آموزش سه گروه از این مهارت‌ها (یعنی مهارت‌های خودآگاهی، همدلی، و کاهش استرس) پردازیم.

خودآگاهی به معنای توانایی و ظرفیت فرد در شناخت خویشتن، و نیز شناسایی خواسته‌ها، نیازها، و احساسات خویش است. در این مهارت فرد می‌آموزد که چه شرایط یا موقعیت‌هایی برای وی فشارآور هستند (احمدی، ۱۳۹۱). در مهارت کاهش استرس، افراد فرامی‌گیرند که چگونه با فشارها و تنش‌های ناشی از زندگی امروزی و استرس‌های دیگر کنار بیایند (صادقی، ۱۳۸۸). همدلی بر پایه خودآگاهی بنا می‌شود؛ یعنی هر قدر نسبت به احساسات خودمان آگاه‌تر باشیم، در دریافت احساسات دیگران و یاری کردن آن‌ها ماهرتر خواهیم بود. آن‌هایی که هیچ ایده‌ای نسبت به احساسات خودشان ندارند، در شناخت احساسات دیگران کاملاً عاجزند و دچار بهت و سردرگمی می‌شوند (گلمن^۲، ۲۰۰۴، ترجمه پارسا، ۱۳۸۳). جامعه ما به آموزش آن دسته از مهارت‌هایی نیاز دارد که از یک سو زنان مطلقه را در مسیر زندگی دینی و متعادل برای زیستن در این جهان یاری می‌دهد و از سوی دیگر آن‌ها را برای مقابله با چالش‌های زندگی روزمره بعد از طلاق آشنا می‌کند تا آن‌ها از یک زندگی شاد و موفق برخوردار باشند. بر همین اساس، پژوهش حاضر به دنبال پاسخ‌گویی به این سؤال است که آیا برنامه آموزشی مهارت‌های زندگی (شامل خودآگاهی، مقابله با استرس، و همدلی) مبتنی بر فرهنگ اسلامی بر شادکامی و تاب‌آوری زنان مطلقه تأثیر دارد.

روش پژوهش

روش پژوهش حاضر از نوع کمی - کیفی بود. پس از مرور قرآن، نهج البلاغه، و کتاب‌های روان‌شناسی اسلامی (نجاتی، ۱۳۸۱؛ بستانی، ۱۳۸۸؛ آیت‌اللهی، ۱۳۹۰؛ فاضل قانع، ۱۳۹۲) برنامه آموزشی تدوین شد. جهت اعتباریابی برنامه از نظر متخصصان و صاحب‌نظران حوزه

1. Aronson
2. Goleman

روان‌شناسی اسلامی و روان‌شناسی بالینی، اعتبار و روایی محتوایی برنامه آموزشی تعیین شد. پس از تدوین و اعتباریابی برنامه آموزشی، از روش نیمه‌آزمایشی با طرح پیش‌آزمون - پس‌آزمون با گروه کنترل استفاده شد. جامعه آماری شامل زنان مطلقه بین ۳۰ تا ۴۰ سال مراجعه‌کننده به مراکز مشاوره و خدمات روان‌شناختی شهر کرمان در نیمه اول سال ۱۳۹۵ بود. تعداد نمونه ۳۰ نفر زن مطلقه با دامنه سنی ۳۰-۴۰ سال و ساکن شهر کرمان بود که با نمونه‌گیری غیرتصادفی 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 شد. پس از کسب رضایت آگاهانه جهت شرکت در پژوهش، ۳۰ نفر به‌طور تصادفی در ۲ گروه آزمایش (۱۵ نفر) و گروه کنترل (۱۵ نفر) تقسیم شدند. برنامه مداخله‌ای بر روی گروه آزمایش اجرا شد و گروه کنترل در لیست انتظار قرار گرفت. ملاک‌های ورود در پژوهش در ارزیابی‌های مقدماتی، علاوه بر رضایت کتبی و حداقل تحصیلات راهنمایی، عبارت بودند از: سن ۳۰ تا ۴۰، فقدان اختلالات روان‌پزشکی مانند افسردگی اساسی، اسکیزوفرنی، و اختلالات شخصیت، و بهره هوشی متوسط. برای بررسی موارد یادشده در ملاک‌های ورود از پرونده‌های مراجعان در مراکز مشاوره و ابزارهای استفاده‌شده همچون مصاحبه بالینی و تست وکسلر بزرگ‌سال که از آن‌ها گرفته شده بود، استفاده شد. کسانی که به ادامه شرکت در پژوهش تمایلی نداشتند یا بیش از یک جلسه در برنامه آموزشی غیبت داشتند از تحلیل نهایی کنار گذاشته شدند. در این پژوهش از پرسش‌نامه‌های زیر استفاده شد.

۱. پرسش‌نامه سنجش تاب‌آوری^۱: این مقیاس را کانر و دیویدسون^۲ (۲۰۰۳) جهت سنجیدن قدرت مقابله با فشار و تهدید تهیه کرده‌اند. پرسش‌نامه تاب‌آوری ۲۵ گویه دارد که در یک مقیاس لیکرتی بین صفر (کاملاً نادرست) تا پنج (همیشه درست) با دامنه ۲۵-۱۲۵ نمره گذاری می‌شود. محمدی (۱۳۸۴) نسخه فارسی این مقیاس را هنجاریابی کرده است. او پایایی درونی مقیاس را با روش آلفای کرونباخ برابر با ۰/۸۹ به دست آورد. پایایی درونی مقیاس در پژوهش حاضر با روش آلفای کرونباخ برابر با ۰/۷۹ به دست آمد.
۲. پرسش‌نامه شادکامی آکسفورد^۳: فهرست ۲۹ گویه‌ای مقیاس شادکامی آکسفورد

1. The Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC)
 2. Connor & Davidson
 3. Oxford Happiness Questionnaire

ساخته آرگایل و لو^۱ (۱۹۸۹)، به نقل از کار^۲، (۲۰۰۴) دارای اعتبار و روایی است. آرگایل و لو (۱۹۸۹)، به نقل از کار، (۲۰۰۴) ضریب آلفای این مقیاس را برابر با ۰/۹۰ و فورنهام و بورینگ^۳ (۱۹۹۰) آلفای آن را برابر با ۰/۸۷ گزارش کردند. پایایی بازآزمایی پس از ۴ ماه و ۶ ماه به ترتیب برابر با ۰/۸۱ و ۰/۵۳ گزارش شده است (علی‌پور و نوربالا، ۱۳۷۸). در پژوهش حاضر پایایی درونی پرسش‌نامه با روش آلفای کرونباخ برابر با ۰/۷۷ به دست آمد.

شیوه اجرا

برنامه آموزشی مهارت‌های زندگی مبتنی بر فرهنگ اسلامی براساس قرآن، نهج‌البلاغه، و کتاب‌های روان‌شناسی اسلامی (نجاتی، ۱۳۸۱؛ بستانی، ۱۳۸۸؛ آیت‌اللهی، ۱۳۹۰؛ فاضل قانع، ۱۳۹۲) تدوین شده است. قبل از تدوین برنامه، برای استنباط واژه‌های کلیدی مرتبط با مهارت‌های خودآگاهی، مقابله با استرس، و همدلی برای جست‌وجو در قرآن و نهج‌البلاغه و همچنین بعد از استخراج آیات از نظر متخصصان دینی و روحانیون در این زمینه استفاده شد؛ به عبارتی، از آن‌ها خواسته شد تا مشخص کنند کدام آیات مشابهت و ارتباط بیشتری با خودآگاهی، مقابله با استرس و همدلی دارند. جهت تعیین اعتباریابی صوری و محتوایی برنامه آموزشی مهارت‌های زندگی، این ابزار در اختیار ۱۰ نفر از متخصصان روان‌شناسی اسلامی و روان‌شناسی بالینی قرار گرفت تا براساس تجربه‌ها و مشاهده‌های خود به ترتیب اهمیت، مهم‌ترین مؤلفه‌ها و ابعاد را شناسایی کنند و میزان تناسب آن‌ها با هدف‌های پژوهش را تعیین و سپس به اصلاح محتوای برنامه درمانی اقدام کنند (خلاصه جلسات آموزشی در جدول ۱ آمده است).

برای تعیین روایی محتوایی برنامه از روش نسبت روایی محتوایی براساس روش لاوشه استفاده شد که برای تعداد ۱۰ نفر متخصص حداقل ۰/۶۲ است. این مقدار براساس نظر ارزیابان ۰/۸۳ به دست آمد. میزان شاخص روایی محتوایی براساس روش والتز و باسل^۴ (۱۹۸۱) برای این تعداد متخصص ۰/۷۹ است که این میزان در پژوهش حاضر ۰/۸۰ به دست آمد. بنابراین، برنامه روایی محتوایی قابل قبولی دارد و مناسب بودن آن از نظر متخصصان تأیید شد. برای اجرای پژوهش با مراجعه به مراکز مشاوره شهر کرمان که

1. Argyle & Lu
2. Carr
3. Furnham & Berwin
4. Waltz & Basel

نویسنده دوم به‌عنوان مشاور با آن‌ها همکاری می‌کرد مراجعه شد و با توضیح هدف اجرای پژوهش و لزوم همکاری مسئولان و همکاران مراکز، از آن‌ها درخواست همکاری شد. 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، نظر و تمایل شرکت‌کننده‌ها برای شرکت در این کارگاه جويا 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. نیمی از وقت هر جلسه صرف ارائه مطالب و آموزش مهارت‌ها و فن‌ها می‌شد. بعد از مدتی استراحت، نیمه دوم جلسه به تمرین‌های مربوط به موضوع آموزش اختصاص می‌یافت. در پایان هر جلسه تکلیفی ارائه می‌شد تا بدین وسیله همه شرکت‌کننده‌ها مباحث آموزشی را خارج از موقعیت آموزش به‌صورت تجربی، تمرین کنند. مراحل اجرای پس‌آزمون به همان ترتیب پیش‌آزمون از هر دو گروه آزمایش و کنترل انجام شد، فقط با این تفاوت که شرکت‌کنندگان گروه آزمایش در معرض آموزش مهارت زندگی مبتنی بر فرهنگ اسلامی 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 شرکت‌کنندگان از سوی آزمونگر ثابت (نویسنده دوم) ارزیابی شدند. جهت اجرایی کردن این الگو به 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 نویسنده دوم و یک نفر کارشناس ارشد مشاوره (به‌عنوان دستیار) به‌صورت گروهی برگزار شد.

جدول ۱ خلاصه جلسات آموزشی برنامه مهارت‌های زندگی مبتنی بر مدل اسلامی

جلسه	محتوا	تکلیف
۱	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، و 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 بنویسند و برای جلسه بعد بیاورند.

ادامه جدول ۱

جلسه	محتوا	تکلیف
۲	توضیح مختصری در مورد خودآگاهی، معرفی خودآگاهی بر پایه تعاریف فلسفی، عرفانی و روان‌شناسی، و ارائه منابع قرآنی و احادیث در زمینه خودآگاهی	تهیه چکیده‌ای از دو کتاب در زمینه خودآگاهی (به نام‌های خودآگاهی و مدیریت خویشستن و روان خود را بشناس) و ارائه آن به شرکت‌کنندگان (نورعلیزاده میانجی، ۱۳۹۵؛ کیم، ۲۰۰۳، ترجمه باقری‌نیا و حق‌پناه، ۱۳۹۱)
۳	گفت‌وگو درباره کتاب‌های معرفی‌شده در زمینه خودآگاهی و جمع‌بندی بحث با مشارکت اعضا، توضیح درباره عبادت‌ها و پرستش و ماهیت این رفتارها و اهمیت آن برای خودآگاهی در زندگی، بیان تجربه‌های خودآگاهی در هنگام دعاها و نیایش‌ها توسط شرکت‌کنندگان، ذکر آیه‌ها و احادیثی درباره آسیب‌های خودآگاهی	برگه‌هایی حاوی جمله‌های ناقصی در اختیار شرکت‌کنندگان قرار گرفت و از آن‌ها خواسته شد تا ویژگی‌های مثبت و منفی خود را در آن‌ها برای توصیف خود ذکر کنند.
۴	توضیح و تشریح مهارت همدلی، آموزش همدلی و رابطه آن با سنت‌های فرهنگ ایرانی، تمرین رفتاری شامل تمرین بر روی میزان ابراز همدلی شرکت‌کنندگان	در پایان جلسه از آنان خواسته شد تجربه‌هایی که در آنان سبب بیشترین همدلی شده است و علت‌های احساس همدلی را بر روی برگه‌ای بنویسد و با خود به همراه بیاورند.
۵	مروری بر محتوای جلسه‌های قبل، بحث درباره کیفیت‌های حسی همدلی، اشاره به منابع اسلامی همچون امامان معصوم و بزرگان دین، معنی تعاون و همدلی در قرآن کریم، و تبیین رابطه همدلی با افزایش تاب‌آوری.	از شرکت‌کنندگان خواسته شد تا موقعیت‌هایی را که در آن همدلی نشان داده‌اند یادداشت کنند و به میزان تأثیر آن بر کاهش مشکلاتشان از صفر تا ۲۰ نمره دهند.
۶	بیان مصداق‌های همدلی در فرهنگ اسلامی، بیان مصداق‌های همدلی و تعاون در برنامه آموزشی مهارت‌های زندگی مبتنی بر فرهنگ اسلامی؛ از جمله هدیه دادن، رفع غم از چهره مؤمن و سیر و سیراب کردن او، عیادت در وقت بیماری، کوشش برای صلح و آشتی، و خوشحال کردن دیگران و اینکه چگونه این موارد باعث تاب‌آوری فرد شده است، و استفاده از تمثیل برای تفهیم مطالب.	از مراجعان خواسته شد تا هفته آینده در مورد مصداق‌های همدلی مبتنی بر فرهنگ ایرانی بیندیشند و تجربه‌های خود را درباره این مصداق‌ها و آثار آن را بر تاب‌آوری بنویسند.

جلسه	محتوا	تکلیف
۷	بیان مفهوم و ماهیت استرس، تشریح انواع مهارت-های مقابله با استرس، و 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 تأثیر گذاری آن‌ها توضیح دهند.
۸	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 خود در زنان مطلقه و آموزش رفتارها یا مهارت‌های مؤثر برای افزایش حرمت خود، و تشریح رهنمودها و تعالیم اسلامی درباره راهکارهای مقابله با استرس	عرضه مثال‌هایی از زندگی بزرگان دینی برای مقابله با فشارها و استرس‌ها
۹	توضیح درباره ارتباط با خدا و تأثیر آن در کاهش استرس و اضطراب و حل مشکلات	از اعضا خواسته شد تا تجربه‌های خود را در زمینه ناامیدی یا امیدواری و تأثیر آن بر حالت‌های روانی‌شان در هنگام مواجهه با استرس و فشارهای زندگی یادداشت کنند.
۱۰	بحث درباره مزیت‌های انواع راهبردهای قرآنی (مانند ایمان و توکل به خدا، اعتقاد به مقدرات الهی، دعا، نماز، تقوا، صبر، و 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 پرسش 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 علل رسیدن به آرامش در هنگام دعا و نیایش یادداشت کنند و برای جلسه بعدی بیاورند.
۱۱	ضمن مرور مباحث جلسات قبلی، بروشورهایی از مطالب مفید جلسات قبل به اعضا ارائه شد. ضمن اجرای پرسش‌های اعضا و موانع احتمالی در اجرای این آموزش‌ها پرداخته شد. در انتها پرسش‌های زیر مطرح شدند:	از اعضا خواسته شد تا از مهارت‌های کسب‌شده در جلسات در موقعیت‌های واقعی زندگی استفاده کنند.

ادامه جدول ۱

جلسه	محتوا	تکلیف
	<p>۱. اگر از شما بخواهند به میزان مقاومت شما در برابر مشکلات و مسائل روزمره زندگی قبل از ورود به گروه، امتیازی با مقیاس ۱ تا ۵ بدهید، چه امتیازی خواهید داد؟ و اکنون چه امتیازی می‌دهید؟</p> <p>۲. آیا قبل از ورود به گروه گمان می‌کردید روزی متوجه شوید که دیگران نیز مشکلی مشابه شما داشته باشند؟</p>	

یافته‌ها

دامنه سنی شرکت‌کننده‌های پژوهش بین ۳۰-۴۰ 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 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.

جدول ۲ میانگین، انحراف استاندارد، و سایر شاخص‌های نمره‌های شادکامی و تاب‌آوری دو گروه در مراحل پیش‌آزمون و پس‌آزمون

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

استفاده از روش تحلیل کوواریانس مستلزم رعایت مفروضه‌هایی است. بر همین اساس برای بررسی نرمال بودن توزیع متغیر شادکامی از آزمون‌های کالموگروف -

اسمیرنف و شاپیرو - ویلکز استفاده شد. معنادار نبودن آزمون کلموگروف - اسمیرنوف ($p=0/200$) و معنادار نبودن آزمون شاپیرو - ویلکز ($p=0/403$) نشان‌دهنده نرمال بودن توزیع داده‌هاست. نتایج آزمون لوین برای بررسی مفروضه همگنی واریانس‌ها حاکی از برقراری این مفروضه است ($p=0/431$). در جدول ۳ نتایج آزمون تحلیل کوواریانس تک-متغیره برای بررسی تأثیر مداخله بر ارتقای شادکامی آمده است. براساس نتایج جدول ۳، مقدار F معنادار است، بنابراین می‌توان نتیجه گرفت که آموزش برنامه مهارت‌های زندگی (شامل خودآگاهی، مقابله با استرس، و همدلی) مبتنی بر فرهنگ اسلامی بر شادکامی زنان مطلقه اثربخش است. اندازه اثر حاکی از اثربخشی بالای آموزش برنامه مهارت‌های زندگی مبتنی بر فرهنگ اسلامی بر ارتقای شادکامی بوده و این تأثیر بیشتر از متوسط بوده است.

جدول ۳ نتایج آزمون تحلیل کوواریانس تک‌متغیره برای بررسی تأثیر مداخله بر متغیر شادکامی

منابع تغییرها	مجموع مجذورها	درجه آزادی	میانگین مجذورها	F	سطح معناداری	اندازه اثر
پیش‌آزمون	۱۸۵۰/۸۸	۱	۱۸۵۰/۸۸	۱۰۴/۸۰	۰/۰۱	۰/۷۹
گروه	۱۱۵۴/۶۹	۱	۱۱۵۴/۶۹	۶۵/۳۸	۰/۰۱	۰/۷۰
خطا	۴۷۶/۸۵	۲۷	۱۷/۶۶			
کل	۶۹۳۹۶	۳۰				

برای بررسی اثربخشی آموزش برنامه بر ارتقای تاب‌آوری هم از آزمون تحلیل کوواریانس تک‌متغیره استفاده شد. برای بررسی نرمال بودن توزیع متغیر شادکامی از آزمون‌های کالموگروف - اسمیرنوف و شاپیرو - ویلکز استفاده شد. معنادار نبودن آزمون کلموگروف - اسمیرنوف ($p=0/143$) و معنادار نبودن آزمون شاپیرو - ویلکز ($p=0/093$) نشان‌دهنده برقراری مفروضه نرمال بودن توزیع داده‌هاست. همچنین نتایج آزمون لوین برای بررسی مفروضه همگنی واریانس‌ها حاکی از برقراری این مفروضه است ($p=0/944$). در جدول ۴ نتایج آزمون تحلیل کوواریانس تک‌متغیره برای بررسی تأثیر مداخله بر ارتقای تاب‌آوری آمده است. براساس نتایج جدول ۴، مقدار F به‌دست آمده 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 و این تأثیر بیشتر از متوسط بوده است.

جدول ۴ نتایج آزمون تحلیل کوواریانس تک‌متغیره برای بررسی تأثیر مداخله بر متغیر تاب‌آوری

منابع تغییر	مجموع مجذورها	درجه آزادی	میانگین مجذورها	F	سطح معناداری	اندازه اثر
پیش‌آزمون	۲۲۶۴/۰۱	۱	۲۲۶۴/۰۱	۷۵/۵۵	۰/۰۱	۰/۷۳
گروه	۱۹۱۲/۰۳	۱	۱۹۱۲/۰۳	۶۳/۸۰	۰/۰۱	۰/۷۰
خطا	۸۰۹/۰۵	۲۷	۲۹/۹۶			
کل	۱۳۲۵/۰۸	۳۰				

بحث و نتیجه‌گیری

پژوهش حاضر با هدف تدوین برنامه آموزش سه مهارت از مهارت‌های زندگی (شامل خودآگاهی، مقابله با استرس، و همدلی) مبتنی بر فرهنگ اسلامی ایران و تعیین اثربخشی آن 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 اسلامی بر شادکامی زنان مطلقه ۳۰ تا ۴۰ ساله شهر کرمان، تأیید شد. این یافته با یافته‌های بوئر و همکاران (۲۰۱۶)، حسین و همکاران (۲۰۱۶)، فالر و همکاران (۲۰۱۴)، چتی و هوکی (۲۰۱۶)، وطن‌خواه^۱ و همکاران (۲۰۱۳)، خلیلیان و افلاکی‌فرد (۱۳۹۵)، سلیمی بجزستانی و عابدی (۱۳۹۲)، صفاری و همکاران (۱۳۹۲)، و کاویانی و همکاران (۱۳۸۶) همخوان است.

آموزش مهارت‌های خودآگاهی، همدلی، و مقابله با استرس می‌تواند تنش‌ها، اضطراب‌ها، و کارکردهای ناقص اجتماعی را کاهش دهد و به زنان مطلقه بیاموزد که با برخورد مناسب در برابر فشارهای زندگی براساس آنچه در فرهنگ اسلامی بدان اشاره شد، کارکردی مناسب‌تر در زندگی شخصی و اجتماعی از خود نشان دهند و بدین ترتیب 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 مهم در این زمینه دارند. بنابراین هر چه مهارت کنترل استرس زنان مطلقه بیشتر باشد، آن‌ها شادابی و روحیه بالاتری در ادامه زندگی خود دارند. در شادکامی، ارزشیابی افراد از خود و زندگی‌شان می‌تواند جنبه‌های شناختی مثل قضاوت در مورد خوشنودی از زندگی و یا جنبه‌های هیجانی مثل خلق یا عواطف در واکنش به رویدادهای زندگی را در برگیرد (والویس^۱ و همکاران، ۲۰۰۴، به نقل از قضاوی و همکاران، ۱۳۹۶). لذا شادکامی، تحت تأثیر تغییرات ناگهانی در خلق فرد است و نسبت به خلق حساس است 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 قوای روان‌شناختی خود را تجدید کنند. این نیایش‌ها، صداقت و راز و نیاز حقیقی با خداوند موجب ایجاد اطمینان و آرامش در آن‌ها می‌شود؛ زیرا طبق دیدگاه ارزشی - معنوی، شادکامی موقعی به دست می‌آید که فعالیت‌های زندگی افراد بیشترین هم‌گرایی را با ارزش‌های عمیق داشته باشد و آنان نسبت به این ارزش‌ها متعهد شوند.

آموزش مهارت‌های همدلی و خودآگاهی 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 کنند 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 خانواده 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 کنند تا به‌نحو فعال از رویدادهای فشارزای زندگی پرهیزند و شبکه‌های حمایت اجتماعی شادتر و بهتری را پیرامون خود فراهم آورند. یادگیری مهارت همدلی بر احساس این زنان در مورد خود و دیگران تأثیر می‌گذارد و سبب ارتقای توانایی‌های روانی اجتماعی، کاهش علائم اضطراب و درنهایت افزایش شادکامی آنان می‌شود. درواقع هر چه زنان مطلقه تسلط بیشتری بر مهارت‌های همدلی، خودآگاهی و مقابله با استرس داشته باشند، سطح شادکامی خود را افزایش می‌دهند.

در پژوهش حاضر آموزش برنامه مهارت خودآگاهی، مقابله با استرس، و همدلی مبتنی بر فرهنگ اسلامی بر تاب‌آوری زنان مطلقه ۳۰ تا ۴۰ ساله شهر کرمان اثربخش بود. این یافته با پژوهش‌های لاندوآ و همکاران (۲۰۱۶)، دینباخر (۲۰۰۹)، مک کورکل و همکاران (۲۰۱۲)، جعفری و همکاران (۱۳۹۵)، و جبارزاده قشلاق و همکاران (۱۳۹۱) همسوست. در تبیین این یافته باید گفت که براساس دیدگاه سازمان بهداشت جهانی (۲۰۰۱) مهارت‌های زندگی از طریق افزایش خودآگاهی سبب آگاهی به نیازها، توقعات، و امیال شخصی می‌شود که این آگاهی به نوبه خود به درک درست از مشکلات منجر می‌شود و با ایجاد نگرشی درست 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 به‌خوبی بشناسند، آن‌ها را به‌دقت ارزیابی کنند، افکار منطقی و غیرمنطقی مرتبط با آن‌ها را دریابند، و درنهایت برای آن‌ها آشکار می‌شود که افکار کارآمد و ناکارآمد، عواطف مثبت و منفی آن‌ها را هدایت می‌کند (رضاپور و همکاران، 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 اعتمادبه‌نفس و عزت‌نفس، توانایی لازم برای کسب تاب‌آوری بالا را برای زنان مطلقه به ارمغان می‌آورد. به‌نظر می‌رسد نخستین اثر ارتقای توانمندی‌های زنان مطلقه در زمینه تاب‌آوری، کاهش مشکلات روانی - هیجانی، افزایش میزان سلامت روانی و درنتیجه افزایش میزان رضایت آنان از زندگی است. تسلط زنان مطلقه بر مهارت مقابله با استرس، نه‌تنها آنان را در برابر چالش‌ها و موقعیت‌های نامطلوب مقاوم‌تر می‌کند، بلکه میزان توانایی‌های آنان در 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 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. زنان مطلقه بعد از بروز مشکل، اعتماد به نفس خود را به تدریج از دست می‌دهند. اعتماد به نفس هم مانند خودپنداره و حرمت خود در تعامل‌های اجتماعی شکل می‌گیرد؛ ولی زنان مطلقه تا حد زیادی از این تعامل‌ها فاصله می‌گیرند. کسب مهارت خودآگاهی نقش مهمی در 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 برای 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 به گونه مناسبی روبه‌رو شوند و مقدمات 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 کردن اشاره کرد و آموزش همدلی آنان را در نزدیکی به خداوند و محبوب شدن نزد او یاری خواهد کرد.

در نهایت می‌توان گفت تاب‌آوری توانمندی زنان مطلقه را بالا می‌برد و موجب می‌شود آن‌ها بر سختی‌ها فائق آیند و با توجه به میزان تاب‌آوری‌شان، در مقابل شرایط مختلف انعطاف‌پذیرتر باشند و توانایی شگفت‌انگیزی درباره یافتن راه‌حل‌های مختلف برای یک مسئله خاص پیدا کنند. زنان مطلقه با افزایش تاب‌آوری خود، توانایی برقراری رابطه توأم با احترام متقابل با دیگران را پیدا می‌کنند که سبب به هم‌پیوستگی اجتماعی یعنی احساس تعلق به افراد، گروه‌ها، و نهادهای اجتماعی می‌شود. از محدودیت‌های پژوهش حاضر می‌توان به فقدان دوره پیگیری اشاره کرد. همچنین استفاده نکردن از زنان غیرمطلقه و کنترل نکردن متغیرهای مداخله‌گر را می‌توان محدودیت دیگر پژوهش دانست. پیشنهاد می‌شود در پژوهش‌های بعدی، زنان مطلقه به صورت جدا از هم و انفرادی مورد آموزش، تحلیل، و پاسخ‌دهی قرار بگیرند. پژوهش‌های آتی با در نظر گرفتن گروه‌های سنی متفاوت و سایر مهارت‌های زندگی انجام شود. برگزاری جلسه‌های

آموزشی به‌ویژه با مضامین مهارت خودآگاهی، مقابله با استرس، و همدلی در اجتماع، به‌منظور افزایش مقدار تاب‌آوری و شادکامی زنان مطلقه پیشنهاد دیگر ماست.

منابع

- احمدی، ع. ا. (۱۳۹۱). روان‌شناسی شخصیت از دیدگاه اسلامی. تهران: امیرکبیر. چ نهم.
- اخوان تفتی، م. (۱۳۸۲). پیامدهای طلاق در گذار از مراحل آن. مطالعات اجتماعی و روان‌شناختی زنان، ۱(۳)، ۱۲۵-۱۵۱.
- آیت‌اللهی، ز. (۱۳۹۰). مهارت زندگی در آیینۀ آیات و روایات. تهران: پژوهشکده فرهنگ و معارف نهاد نمایندگی رهبری.
- بستانی، م. (۲۰۰۴). اسلام و روان‌شناسی. ترجمه م. هوشم (۱۳۸۸). مشهد: بنیاد پژوهش‌های اسلامی آستان قدس رضوی.
- بنسون، ه.، و استوارت، ا. (۲۰۰۹). حال خوش. ترجمه م. قراچه‌داغی (۱۳۸۹). تهران: شباهنگ. چ اول.
- جبارزاده قشلاق، ر.، بزازیان، س.، و 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.، و فاضلی، م. (۱۳۹۵). تأثیر آموزش مهارت‌های زندگی خودآگاهی و مدیریت هیجان‌ها در افزایش تاب‌آوری و شادکامی زنان سرپرست خانوار. پژوهشنامه مددکاری اجتماعی، ۲(۸)، ۴۱-۷۶.
- خدادادی سنگده، ج. (۱۳۹۶). عوامل مذهبی مؤثر در شکل‌گیری خانواده سالم براساس بافت فرهنگی اجتماعی. روان‌شناسی فرهنگی، ۱(۱)، ۸۵-۹۸.
- خلیلیان، ز.، و افلاکی‌فرد، ح. (۱۳۹۵). بررسی تأثیر آموزش مهارت‌های زندگی بر خودکارآمدی و افزایش شادکامی دانش‌آموزان دختر دوره دوم متوسطه. پژوهش‌های مشاوره، ۵۹، ۷۶-۹۶.
- رضاپورمیرصالح، ی.، فلاح، م.، و صابری، م. (۱۳۹۵). بررسی اثربخشی مداخله مبتنی بر آموزش مهارت‌های زندگی بر کیفیت زندگی زنان سرپرست خانوار. زن و جامعه (جامعه‌شناسی زنان)، ۷(۱)، ۸۱-۹۹.
- سازمان بهداشت جهانی (۲۰۰۱). برنامه آموزش مهارت‌های زندگی. ترجمه ر. نوری قاسم‌آبادی و پ. محمدخانی (۱۳۸۷). تهران: واحد بهداشت روان و پیشگیری از سوء مصرف مواد سازمان بهداشت جهانی.
- سلیمی بجستانی، ح.، و عابدی، ف. (۱۳۹۲). اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی بر اضطراب، افسردگی و شادکامی مادران دانش‌آموزان مقطع راهنمایی شهرستان کرج در سال تحصیلی ۹۱-۱۳۹۰. مطالعات روان‌شناسی بالینی، ۳(۱۱)، ۲۹-۴۸.

- صادقی، س. (۱۳۸۸). بررسی میزان اثربخشی درمان شناختی مبتنی بر ذهن‌آگاهی و مهارت‌های مقابله با استرس بر کاهش افسردگی زنان مطلقه شهر اصفهان. رساله دکتري تخصصی روان‌شناسی. دانشگاه علامه طباطبائی.
- صفاری، م.، سنایی‌نسب، ه.، رشیدی جهان، ح.، پورتنقی، غ.، و پاکپور حاجی آقا، ا. (۱۳۹۲). شادکامی، خودکارآمدی و پیشرفت تحصیلی در دانشجویان. توسعه آموزش در علوم پزشکی، ۱۳، ۲۲-۲۹.
- علی‌پور، ا.، و نوربالا، ا.ع. (۱۳۷۸). بررسی مقدماتی پایایی و روایی پرسش‌نامه شادکامی آکسفورد در دانشجویان دانشگاه‌های تهران. روان‌پزشکی و روان‌شناسی بالینی ایران، ۵(۱ و ۲)، ۵۵-۶۶.
- فاضل قانع، ح. (۱۳۹۲). سبک زندگی بر اساس آموزه‌های اسلامی. قم: مرکز پژوهش‌های اسلامی صدا و سیما.
- قضاوی، ز.، مردانی، ز.، و پهلوان‌زاده، س. (۱۳۹۶). بررسی تأثیر برنامه آموزش شادکامی فوردایس بر میزان شادکامی پرستاران. سلامت و مراقبت، ۱۹(۳)، ۱۱۷-۱۲۴.
- کاملی، م. ج. (۱۳۸۶). بررسی علل و عوامل مؤثر در بروز آسیب‌های اجتماعی طلاق در جامعه ایران. دانش انتظامی، ۹(۳)، ۱۷۹-۱۹۸.
- کاویانی، ح.، پورناصر، م.، صیادللو، س.، و محمدی، م. ر. (۱۳۸۶). اثربخشی آموزش کنترل استرس در کاهش اضطراب و افسردگی شرکت‌کنندگان در کلاس کنکور. تازه‌های علوم شناختی، ۹(۲)، ۶۱-۶۸.
- کیم، ج. (۲۰۰۳). روان خود را بشناس. ترجمه گک. باقری‌نیا و م. حق‌پناه (۱۳۹۱). تهران: فراروان.
- کلانتری، ع.، روشن‌فکر، پ.، و جواهری، ج. (۱۳۹۰). آثار و پیامدهای طلاق، مرور نظام‌مند تحقیقات انجام‌شده در ایران با تأکید بر ملاحظات جنسیتی (۱۳۹۰-۱۳۷۶). زن در توسعه و سیاست (پژوهش زنان)، ۹(۳)، ۱۱۱-۱۳۱.
- گل‌من، د. (۲۰۰۴). هوش هیجانی. ترجمه ن. پارسا (۱۳۸۳). تهران: رشد. چ سوم.
- محمودی، م. (۱۳۸۷). بررسی رابطه بین سلسله‌مراتب ارزش‌ها و سلامت روانی. تهران: مؤسسه پژوهشی ابن‌سینا.
- محمدی، م. (۱۳۸۴). بررسی عوامل مؤثر بر تاب‌آوری در افراد در معرض خطر سوء مصرف مواد. رساله دکتري، دانشگاه علوم بهزیستی و توانبخشی تهران.
- نجاتی، م. ع. (۱۳۸۱). قرآن و روان‌شناسی. ترجمه ع. عرب. مشهد: بنیاد پژوهش‌های اسلامی آستان قدس رضوی.
- نورعلیزاده میانجی، م. (۱۳۹۵). خودآگاهی و مدیریت خویشتن. قم: بوستان کتاب.
- یزدخواستی، ح.، منصوری، ن.، زاده محمدی، ع.، و احمدآبادی، ز. (۱۳۸۷). بررسی احساس

تمایل و تقصیر با استرس، افسردگی و اضطراب متقاضیان طلاق در شهرهای اصفهان و اراک.
خانواده‌پژوهی، 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.
- 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. In V.E. Caballo (Ed.) *International handbook of cognitive and behavioural treatments for psychological disorders* (pp 227-249). Oxford: Pergamon.
- 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.
- Furnham, A., & Brewin, C. R. (1990). Personality and happiness. *Personality and Individual Differences*, 11(10), 1093-1096.
- 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 R. C. Talley, R. McCorkle, & W. F. Baile (Eds.). *Cancer Caregiving in the United States* (pp. 1-17). Springer, New York, NY.
- Waltz, C. F., & Bausell, B. R. (1981). *Nursing research: design statistics and computer analysis*. New York: Davis FA.
- 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.