

کلیدواژه‌ها: مادران کودکان آهسته‌گام، آموزش تاب‌آوری مبتنی بر معنویت اسلامی، رضامندی زوجیت.

اثربخشی آموزش مهارت‌های تاب‌آوری مبتنی بر معنویت اسلامی بر میزان رضامندی زوجیت و مؤلفه‌های تاب‌آوری معنوی در مادران با کودکان آهسته‌گام^۱

شهرزاد بخشی‌زاده^۲

دانشجوی دکتری روانشناسی و آموزش کودکان استثنایی دانشگاه تهران

غلامعلی افروز

دکتری روان‌شناسی و آموزش کودکان استثنایی دانشگاه تهران

احمد به‌پژوه

باقر غباری‌بناب

محسن شکوهی‌یکتا

دریافت مقاله: ۱۳۹۴/۰۸/۱۵ پذیرش نهایی: ۱۳۹۴/۰۹/۳۰

چکیده

پژوهش حاضر با هدف بررسی اثربخشی آموزش مهارت‌های تاب‌آوری مبتنی بر معنویت اسلامی بر ارتقای مهارت‌های رضامندی زوجیت و مؤلفه‌های تاب‌آوری معنوی مادران کودکان آهسته‌گام انجام شد. روش پژوهش مذکور از نوع نیمه آزمایشی با طرح پیش‌آزمون-پس‌آزمون بود. برای ارزیابی متغیرها از مقیاس رضامندی همسران دکتر افروز (۱۳۸۹) و مقیاس محقق ساخته تاب‌آوری مبتنی بر معنویت اسلامی استفاده شد. ۳۰ نفر از مادران کودکان آهسته‌گام شهرستان دهدشت و حومه با انتساب تصادفی در دو گروه آزمایشی و کنترل در پژوهش حاضر مشارکت کردند. تحلیل داده‌ها با استفاده از روش تحلیل کوواریانس چند متغیره نشان داد که اجرای برنامه مداخله‌ای بر میزان رضامندی زوجیت و مؤلفه‌های تاب‌آوری مبتنی بر معنویت اسلامی در مادران کودکان آهسته‌گام گروه آزمایشی در مرحله پس‌آزمون به طور معناداری موثر بوده است. یافته‌های پژوهش نشان داد که آموزش مهارت‌های تاب‌آوری مبتنی بر معنویت اسلامی می‌تواند میزان رضامندی زوجیت و مؤلفه‌های تاب‌آوری مبتنی بر معنویت اسلامی مادران کودکان آهسته‌گام را بهبود بخشد.

The Effectiveness of Resiliency based on Islamic Spirituality Training on Marital Satisfaction & Components of Resiliency based on Islamic Spirituality in Mothers of Slow Pace Children

Abstract

The aim of this study was investigating the effects of Resiliency based on Islamic spirituality Training on marital satisfaction & Components of Resiliency based on Islamic sprituality in mothers of Slow Pace Children. In this study a semi-experimental design with pretest-posttest was applied. Afrooz Marital Satisfasfacti Scale (AMSS) and Resiliency based on Islamic spirituality researcher made scale were utilized to evaluate marital satisfaction, resiliency and Components of Resiliency based on Islamic sprituality among mothers with Slow Pace Children. The sample size includes ۳۰ mothers having Slowe Pace children that assigned for experimental and control groups randomly. Analyzing of data is performed using Multivariable Analyze of Covariance. Results reveal that marital satisfaction and its component and Components of Resiliency based on Islamic spirituality of mothers with Slowe Pace children in experimental group significantly improved. According to the findings of the study it can be concluded that resiliency based on Islamic Spirituality skills training enhance the marital satisfaction and resilience in mothers of Slow Pace children.

Keywords: mothers of Slow Pace Children, Resiliency based on Islamic Sprituality Training, Marital Satisfaction, Resiliency

۲. sh.bakhshizadeh@yahoo.com

این پژوهش برگرفته از رساله دکتری در دانشگاه تهران است.

مقدمه

می‌شود، اعتقادات مذهبی است و نگرش مذهبی و امید به آینده، به عنوان پتانسیل‌های حمایتی برای تاب‌آوری قلمداد می‌شوند (کینگ^۱، ۲۰۰۸؛ پرکینز و جونز^۲، ۲۰۰۴) و بر اساس مدل کامپفر^۳ (۱۹۹۹) نیز یکی از عوامل درون‌فردی تاب‌آوری که در اکثر تحقیقات مورد بی‌توجهی قرار گرفته است، عامل اعتقادات و ارزش‌های شخصی می‌باشد. بشر در تاریخ خود فارغ از دغدغه‌های دینی و پرستش نبوده است. در قدیمی‌ترین آثار به‌جا مانده از دوره‌های باستان، عنصر پرستش و نمادهای وابسته به آن یافت می‌شود (خدایاری‌فرد، شکوهی‌یکتا و غباری‌بناب، ۱۳۷۹). همچنین فطرت خداجوی انسان و زمینه و بافت مذهبی و فرهنگی - قومی در کشور ما و وجود ریشه‌های عمیق باورهای مذهبی و همچنین وجود سنبل‌ها و نمونه‌های صبر و استقامت، مانند حضرت زهرا (س) و حضرت زینب (س) و احادیث و آیه‌های مختلف در این زمینه به عنوان نمونه آیه ۱۵۲ از سوره بقره (پس مرا با عبادت و اطاعت خویش یاد کنید که من نیز شما را با دادن نعمت‌ها یاد خواهم کرد و سپاسگزار من باشید و نعمت‌های مرا ناسپاسی نکنید) و آیه ۱۵۵ از سوره بقره (و حتما شما را به اندکی از ترس و گرسنگی و کاهشی از مال‌ها و جان‌ها و محصولات، درختان، یا ثمرات زندگی از زن و فرزند، آزمایش خواهیم نمود و شکیبایان را مژده ده) و آیه ۷ از سوره ابراهیم (پروردگارتان اعلام داشت که اگر شکرگزاری کنید (نعمت خود را) بر شما خواهیم افزود و اگر کفران و ناسپاسی کنید، مجازاتم شدید است). همه این‌ها را می‌توان منابع حمایتی مهمی به‌شمار آورد که تأمین‌کننده حفظ آرامش فردی است و توانایی افراد را برای مقابله با شرایط سخت زندگی افزایش می‌دهد. همچنین می‌توان دریافت که دینداری پایه‌ای اساسی برای مقاومت در برابر مشکل‌های زندگی بشر و افزایش تاب‌آوری است. دین به علت ایجاد سامانه‌ای حمایتی می‌تواند به عنوان منبع تاب‌آوری برای افراد در یک جامعه دینی عمل کند (راتر و بیگاتی^۴، ۲۰۱۴). روبرت (۱۹۹۲)، به نقل از کوئنگ^۵ و همکاران (۱۹۹۵)، معتقد است که دین برای افراد در رویارویی با مشکلات، منبعی حمایتی است و باورها و فعالیت‌های دینی به عنوان روشی تعریف شده است که منابع

درسال‌های اخیر، رویکرد روان‌شناسی مثبت با شعار توجه به استعدادها و توانمندی‌های انسان، مورد توجه پژوهشگران حوزه‌های مختلف روان‌شناسی قرار گرفته است. این رویکرد بر شناسایی سازه‌ها و پرورش توانمندی‌هایی تأکید می‌کند که ارتقاء سلامت و شادکامی انسان را فراهم می‌کند (کیانی‌دهکردی و همکاران، ۱۳۸۴). تاب‌آوری^۱ مهمترین راهبردی است که در این رویکرد مورد توجه پژوهشگران است و جایگاه ویژه‌ای در حوزه‌های روان‌شناسی تحول، روان‌شناسی خانواده و بهداشت روانی دارد (کمبل-سیلز، کوهان و استین^۲، ۲۰۰۶). تاب‌آوری به فرایند پویای انطباق مثبت با تجربه‌های تلخ و ناگوار اطلاق می‌شود و فراتر از جان سالم به در بردن از استرس و ناملایمات زندگی است (بونانو^۳، ۲۰۰۴؛ لاتار و چیچتی^۴، ۲۰۰۰؛ مستن^۵، ۲۰۰۱). کانر و دیویدسون^۶ (۲۰۰۳) تاب‌آوری را توانمندی فرد در برقراری تعادل زیستی- روانی در شرایط خطرناک تعریف می‌کنند. آن‌ها تاب‌آوری را تنها پایداری در برابر شرایط تهدید کننده قلمداد نمی‌کنند، بلکه شرکت فعال فرد در محیط را مهم می‌دانند. بنابراین تاب‌آوری توانایی انسان برای سازگاری در برابر مصیبت‌ها، ضربه‌ها، درد و رنج ناشی از گرفتاری‌ها و محرک‌های تنش‌زای بااهمیت در زندگی بوده و افراد با تاب‌آوری بالا، در شرایط استرس‌زا و موقعیت‌های ناگوار، سلامت روان‌شناختی خود را حفظ می‌کنند.

رضان‌فرانی، نوایی‌نژاد و بواله‌ری (۱۳۷۹) معتقدند، یکی از عواملی که تاثیر فشارهای زندگی را به کمترین سطح می‌رساند و منجر به تاب‌آوری بیشتر می‌شود، اعتقادات مذهبی و دینی است. کسی که قرآن را هدایتگر و راهنمای زندگی خویش می‌داند، در تمامی شئون زندگی آن را ناظر بر زندگی خود می‌داند، بنابراین به پیشواز مشکلات رفته و انتظار رخداد آن‌را دارد. مصائب، مشکلات و ناگواری‌ها را به عنوان امتحان، خواست، قضا و صلاح‌دید الهی تلقی کرده بدین وسیله آن‌ها را مورد ارزیابی قرار می‌دهد و در برابر عوامل فشارزا، امید به حل آن‌ها دارد و آینده را روشن می‌بیند. بنابراین یکی از زمینه‌هایی که منجر به رشد تاب‌آوری افراد

۱. King
۲. Perkins & Jones
۳. Kumpfer
۴. Reutter & Bigatti
۵. Koinng

۱. Resiliency
۲. Campbell-Sills, Cohan & Stein
۳. Bonanno
۴. Luthar & Cichiti
۵. Masten
۶. Connor & Davidson

بالاتری دارند، کیفیت زندگی مطلوبی داشته و این افراد با مشکلات زندگی بهتر می‌توانند کنار بیایند و در زیر بار مشکلات خم نمی‌شوند و انعطاف‌پذیری بیشتری دارند.

در زمینه رابطه اعتقادات و ارزش‌های مذهبی با تاب‌آوری پژوهش‌هایی انجام شده است. از جمله این‌که حسین چاری و محمدی (۱۳۹۰) دریافتند که برخی از ابعاد رشد اعتقادی، در پیش‌بینی تاب‌آوری روانشناختی دانشجویان نقش دارد. حسینی‌قمی و سلیمی‌بجستانی (۱۳۹۰) نیز به این نتیجه رسیدند که رابطه مثبت و معناداری بین جهت‌گیری مذهبی و تاب‌آوری وجود دارد. یانگ و ماو^۴ (۲۰۰۷) نیز معتقدند داشتن هدف و معنا در زندگی، احساس تعلق داشتن به معنای والا، امیدواری به یاری خداوند در موقعیت‌های مشکل‌زای زندگی و بهره‌مندی از حمایت‌های اجتماعی و معنوی همگی از جمله روش‌هایی هستند که افراد مذهبی با دارا بودن آن‌ها می‌توانند در رویارویی با حوادث تنش‌زای زندگی آسیب کمتری را متحمل شوند. هورتون و والاند^۵ (۲۰۰۱) و بروکس^۶ (۱۹۹۴) بر این باورند که عوامل درون‌فردی تاب‌آوری، مانند عقاید فردی، نگرش‌ها و سبک رفتار فرد، تأثیر عوامل خطرآفرینی مانند انواع ناتوانی، استرس و دشواری ناشی از مراقبت از کودک دارای ناتوانی را در والدین، کاهش می‌دهند.

یکی دیگر از عواملی که تحت تأثیر آهسته‌گامی کودک قرار می‌گیرد، رضامندی زوجیت^۷ والدین است. بدون شک خانواده نخستین و مهم‌ترین بستر رشد همه جانبه انسان محسوب می‌شود و از دیرباز نقش‌ها و کارکردهای خانواده، مورد توجه روان‌شناسان، جامعه‌شناسان و متخصصان تعلیم و تربیت بوده است و زندگی زناشویی زن و مرد با ازدواج و تشکیل خانواده شروع شده و رضایتمندی زوجیت تضمین‌کننده سلامت روانی خانواده محسوب می‌شود (به‌پژوه، ۱۳۹۱). نارضایتی زناشویی زمانی اتفاق می‌افتد که وضعیت موجود بین زوج در روابط زناشویی با وضعیت مورد انتظار و دلخواه آن‌ها منطبق نباشد، بنابراین تولد فرزند آهسته‌گام به احیای این زمینه کمک کرده و نارضایتی زناشویی را فراهم می‌سازد. از یک طرف ناتوانی کودک آهسته‌گام در انجام کارهای خود و نیاز دایم به مراقبت توسط دیگران و از طرف دیگر مشغله زیاد والدین

دینی مانند دعا و نیایش، توکل و توسل به خداوند را برای مقابله به کار می‌برد. همچنین رفتارهای دینی مانند نماز خواندن، صداقت، اعتقاد به خداوند، مطالعه کتابهای دینی از طریق ایجاد امید و تشویق در جهت ایجاد دیدگاه مثبت نسبت به اوضاع موجود و بیرون کشیدن فرد از بحران مایوس کننده که بر آن‌ها تسلط چندانی هم ندارد، نوعی آرامش درونی را ایجاد می‌کند. از آنجا که نیک فطرت بودن، مذهبی بودن و خوشبین بودن از ویژگی‌های افراد تاب‌آور است، بنابراین افرادی که مذهبی‌ترند، تاب‌آوری بیشتری دارند، زیرا اعتقادات دینی و مذهب به انسان آرامش می‌دهد، امنیت فرد را تضمین می‌کند، فرد را در برابر خلأهای اخلاقی، عاطفی و معنوی استحکام می‌دهد و پایگاه محکمی برای انسان در برابر مشکلات و محرومیت‌های زندگی ایجاد می‌کند (اسدی‌نوقانی، امیدی و حاجی‌آقاجانی، ۱۳۸۴). بر همین اساس رابطه پیش‌بینی‌کنندگی قوی باورهای مذهبی بر تاب‌آوری قابل تبیین است (بشارت و همکاران، ۱۳۸۷).

ادبیات پژوهشی گسترده‌ای در رابطه با تاب‌آوری وجود دارد اما مطالعات مداخله‌ای در رابطه با تاب‌آوری که مولفه معنویت را در مادران کودکان آهسته‌گام^۱ به صورت خاص، و حتی در سایر جمعیت‌ها به صورت عام، انجام شده باشد، متأسفانه صورت نگرفته است. به ویژه این‌که در پژوهش‌های انجام گرفته در مورد تاب‌آوری این ارزش‌ها و اعتقادات مذهبی، اکثراً جنبه توصیفی داشتند و کار مداخله‌ای کمتری به چشم می‌خورد. برقراری رابطه بین مطالب مذکور و انجام مداخلات آموزشی در این زمینه می‌تواند گامی در جهت غنی کردن ادبیات پژوهش موجود باشد. لذا در ادامه به بررسی پژوهش‌های مرتبط با موضوع پرداخته می‌شود: باومن^۲ (۲۰۰۴) و گاردنر و هارمون^۳ (۲۰۰۲) در مطالعات جداگانه، تاب‌آوری والدین کودکان آهسته‌گام را کمتر از والدین عادی یافتند و در مطالعه آنها تاب‌آوری کمتر منجر به بروز بیشتر اختلال‌های روانی در والدین می‌شود. کاوه، علیزاده، دلاور و برجعلی (۱۳۹۰) نیز در پژوهشی با هدف تدوین و تهیه برنامه افزایش تاب‌آوری و مطالعه اثربخشی آموزش آن بر مؤلفه‌های کیفیت زندگی والدین دارای آهسته‌گام، انجام دادند. نتایج مبین این بود که برنامه افزایش تاب‌آوری بر مؤلفه‌های کیفیت زندگی والدین، اثرگذار است. مادرانی که سطح تاب‌آوری

۱. Horton & Wallander

۲. Brooks

۳. Marital Satisfaction

۱. Slow Pace

۲. Bauman

۳. Gardner & Harmon

۴. Yang & Mao

سرشار از امید و خوش بینی زندگی سالم، همراه با حداکثر تاب‌آوری و سازگاری را سپری کنند.

بنابراین، با توجه به تأثیرهای متعدد آهسته‌گامی کودک بر خانواده‌های آن‌ها، به خصوص مادران این کودکان و با عنایت به پژوهش‌های متعددی که گویای ارتباط مثبت و معنادار تاب‌آوری با ارزش‌ها و اعتقادات مذهبی و تأثیر آن بر رضامندی زوجیت هستند از یک سو و اهمیت و تأثیرگذاری گرایش‌های مذهبی بر جنبه‌های گوناگون زندگی انسان بخصوص در فرهنگ ایرانی و فقدان شواهد پژوهشی داخلی در حیطهٔ مداخله‌های معنوی در کاهش پریشانی مادران کودکان آهسته‌گام به طور اخص، این مطالعه باهدف بررسی اثربخشی برنامه آموزش مهارت‌های تاب‌آوری مبتنی بر معنویت‌اسلامی بر رضامندی زوجیت و تاب‌آوری مادران دارای کودک آهسته‌گام، طراحی و اجرا شده است.

فرضیه‌های پژوهش

۱. آموزش مهارت‌های تاب‌آوری مبتنی بر معنویت اسلامی، موجب بهبود رضامندی زوجیت و مولفه‌های آن در مادران با کودک آهسته‌گام می‌شود.

۲. ارائه بسته آموزشی، موجب بهبود مولفه‌های تاب‌آوری مبتنی بر معنویت اسلامی می‌شود.

روش

پژوهش حاضر از نوع نیمه‌تجربی با طرح پیش‌آزمون-پس‌آزمون با گروه کنترل است. جامعه آماری این پژوهش شامل کلیه مادران دارای دانش‌آموزان آهسته‌گام آموزش‌پذیر شاغل به تحصیل شهرستان دهدشت و حومه واقع در استان کهگیلویه و بویراحمد در سال ۹۵-۱۳۹۴ هستند که تعداد آن‌ها بالغ بر ۱۲۰ نفر می‌باشد. به دلیل احتمالی ریزش آزمودنی‌ها، تعداد شرکت‌کنندگان ۴۰ نفر در نظر گرفته شده است. برای انتخاب نمونه پژوهش با استفاده از نمونه‌گیری تصادفی، ۲۰ نفر از این گروه از مادران، در گروه آزمایش ۲۰ نفر از آنها در گروه کنترل قرار داده شدند که از این تعداد در نهایت به دلیل ریزش آزمودنی‌ها، جهت تجزیه و تحلیل داده‌ها از هر گروه ۱۵ نفر باقی ماندند. بعد از نمونه‌گیری و انتخاب افراد مورد نظر، جمع‌آوری اطلاعات در چند مرحله

و زندگی امروزی که بیشتر خانواده‌ها به صورت هسته‌ای زندگی می‌کنند، ممکن است دلیل دیگری بر پایین بودن رضایتمندی زوجیت والدین باشد (معتمدین، سهرابی، فتحی‌آذر و ملکی، ۱۳۸۷). تحقیقات مستقلی (زیگلر^۱، ۱۹۸۶؛ احمدپناه، ۱۳۸۰؛ ملک‌پور، ۱۳۷۵ و علیزاده، ۱۳۸۱)، به وجود تفاوت معنادار بین رضایتمندی زوجیت والدین کودکان معلول، آهسته‌گام و عادی، پی برده‌اند. نتایج تحقیق‌های تانایلا، کوکانون و ژارویلین^۲ (۱۹۹۶)، و معتمدین، سهرابی، فتحی‌آذر و ملکی (۱۳۸۷) نشان می‌دهد تفاوت معناداری بین رضایتمندی زوجیت والدین کودکان معلول، آهسته‌گام و عادی وجود دارد و کودک معلول و آهسته‌گام بر رضایتمندی زوجیت و سازگاری والدین اثر می‌گذارد.

تحقیقات متعددی نشان داده‌اند که نگرش مذهبی می‌تواند در ارتباط زناشویی موثر باشد، زیرا مذهب شامل رهنمودهایی برای زندگی و ارائه دهنده سامانه باورها و ارزشها است که این ویژگی‌ها می‌توانند زندگی زناشویی را متاثر سازند (هانلر و گنج‌پور^۳، ۲۰۰۵). مذهب راهنمایی‌هایی کلی در اختیار بشر قرار می‌دهد که اگر انسان‌ها بدان‌ها عمل نمایند منجر به استحکام پیوند زناشویی می‌گردد. این راهنمایی‌ها شامل قوانینی در مورد روابط جنسی، نقش‌های جنسیتی، از خودگذشتگی و حل تعارضات در روابط زناشویی می‌باشد (ماهونی^۴، ۲۰۰۵). پژوهش‌های بسیاری رابطه بین دینداری زوجین و رضامندی زوجیت را مورد بررسی قرار دادند. سولیوان^۵ (۲۰۰۱) نشان داده است که افرادی که در سطح بالاتری از مذهبی بودن قرار دارند نسبت به افراد دارای سطح مذهبی پایین‌تر، ثبات زناشویی بیشتری دارند و از ازدواج خود راضی‌تر به نظر می‌رسند. نتایج حاصل از پژوهش نریمانی، ایل‌بیگی قلعه‌نی و رستمی (۱۳۹۳) نیز نشان داد که نگرش‌های مذهبی قادر به پیش‌بینی رضایت از زندگی مادران کودکان آهسته‌گام است. بنابراین، پژوهش حاضر در راستای چنین اهدافی با تنظیم جلساتی با عنوان تاب‌آوری مبتنی بر معنویت اسلامی که در ادامه توضیح داده خواهد شد، انجام گرفت و سعی شد با استفاده از آیات، روایات، مباحث فقهی و متون مذهبی مرتبط با خانواده و تاب‌آوری، فنون و تکنیک‌هایی بر پایه تعالیم اسلامی در کنار مباحث علمی به مادران آموزش داده شود تا با استفاده از آن با نگاهی مثبت و

۲. Mahoney
۳. Sullivan

۵. Zigler
۶. Taanila, Kokkonen & Jarvelin
۱. Hunler & Gencoz

صورت گرفت. در ابتدا مادران برای شرکت در جلسه معارفه و آشنایی با فرایند پژوهش دعوت شدند و از کسانی که تمایل به شرکت در پژوهش داشتند، جهت مشارکت در پژوهش، رضایت‌نامه اخذ شد، سپس به اجرای پرسشنامه‌ها و برگزاری پیش‌آزمون در زمینه رضایتمندی زوجیت و تاب‌آوری مبتنی بر معنویت اسلامی پرداخته شد. سپس یکی از گروهها به طور تصادفی به‌عنوان گروه آزمایش به صورت گروهی در معرض آموزش برنامه تاب‌آوری که از قبل، تدوین شده بود، قرار گرفت و برای گروه کنترل هیچ‌گونه مداخله‌ای صورت نگرفت. در نهایت، از دو گروه مذکور پس‌آزمونی در زمینه‌های مذکور به عمل آمد. به منظور تحلیل آماری داده‌ها آزمون تحلیل کوواریانس چند متغیری مورد استفاده قرار گرفت (دلاور، ۱۳۸۵).

ابزارهای پژوهش

در این پژوهش از دو مقیاس رضایتمندی همسران افروز (فرم کوتاه) و مقیاس محقق ساخته تاب‌آوری مبتنی بر معنویت اسلامی استفاده شده است:

الف) مقیاس رضایتمندی همسران افروز: ابزار مورد استفاده در این پژوهش، مقیاس رضایتمندی زوجیت افروز^۱، فرم کوتاه ۵۱ سوالی می‌باشد. این مقیاس جهت ارزیابی میزان رضایت همسران برای فرهنگ جامعه ایرانی توسط افروز (۱۳۸۹)، به نقل از افروز و قدرتی، (۱۳۹۰)، طراحی و سپس توسط قدرتی، افروز، پاشاشریفی و اژه‌ای (۱۳۸۸) هنجاریابی شده است. در هر گویه، محتوایی مربوط به رضایتمندی زوجیت ارائه شده است. از آزمودنی خواسته می‌شود تا در قالب طیف لیکرت چهار گزینه‌ای (کاملاً مخالف ۱، مخالف ۲، موافق ۳ و کاملاً موافق ۴) در مورد رضایتمندی زوجیت پاسخ بدهد. هر چه فرد در این آزمون نمره بیشتری بگیرد، نشان دهنده رضایتمندی زوجیت بالاتر است. تناوب نمرات بین ۵۱ و ۲۰۴ است. به منظور بررسی روایی محتوایی هشت متخصص روان‌شناس و مشاور با درجه دکترا در زمینه مشاوره خانواده و ازدواج، پرسشنامه را مورد بررسی و مطالعه قرار دادند و پس از اعمال نظر آنان تعدادی از سوالها حذف شد. سپس در یک مطالعه مقدماتی نظر بیست زوج، پیرامون قابل فهم بودن سوالها

بررسی شد و بعد از اعمال نظر آنان در نهایت ۵۱ سوال انتخاب شد (قدرتی، افروز، پاشاشریفی و اژه‌ای، ۱۳۸۸). به منظور بررسی روایی سازه مقیاس رضایتمندی همسران با استفاده از روش تحلیل عاملی با مولفه‌های اصلی، ده مولفه با بارهای عاملی بزرگتر از ۰/۳ به دست آمده است که در مجموع حدود ۵۳ درصد از واریانس کل آزمون را تبیین می‌کردند. این ده مولفه عبارتند از: رضایتمندی عاطفی (احساسی)^۲؛ رضایتمندی تعاملی^۳؛ رضایتمندی نگرشی^۴؛ رضایتمندی رفتاری^۵؛ رضایتمندی حمایتی - اجتماعی^۶؛ رضایتمندی هم‌اندیشی^۷؛ رضایتمندی مشکل‌گشایی^۸؛ رضایتمندی شخصیتی^۹؛ رضایتمندی فرزند پروری^{۱۰} و رضایتمندی مطلوب‌اندیشی^{۱۱}. ضریب قابلیت اعتماد کل مقیاس رضایتمندی زوجیت افروز به شیوه آلفای کرونباخ محاسبه شده است که معادل ۰/۹۵ نشان‌دهنده قابلیت اعتماد کل مقیاس بوده است. روایی همزمان نمره‌های زوجین در این مقیاس با نمره‌های آنها در پرسشنامه «رضایتمندی زناشویی انریچ» معنادار بوده است.

ب) پرسشنامه تاب‌آوری مبتنی بر معنویت اسلامی: پرسشنامه تاب‌آوری مبتنی بر معنویت اسلامی یک پرسشنامه محقق ساخته است. جهت ساختن پرسشنامه تاب‌آوری مبتنی بر معنویت اسلامی، پژوهشگر در وهله اول به بررسی پیشینه نظری تجربیات معنوی و آزمون‌های مرتبط پرداخت و در راستای تکمیل اطلاعات با تنی چند از مادران کودکان آهسته‌گام و تعدادی از روحانیون علوم دینی، مصاحبه نمود. مجموعه اطلاعاتی که از طریق مصاحبه و مطالعه پیشینه نظری به دست آمده بود، پس از خلاصه کردن و حذف موارد تکراری، مورد استفاده قرار گرفت. این مقیاس دارای ۲۸ گویه است. در هر گویه، محتوایی مربوط به تاب‌آوری معنوی ارائه شده است. از آزمودنی خواسته می‌شود تا در قالب طیف لیکرت پنج گزینه‌ای (کاملاً مخالف ۱، مخالف ۲، نه‌موافق و نه مخالف ۳، موافق ۴ و کاملاً موافق ۵) در مورد تاب‌آوری معنوی پاسخ بدهد. هر چه فرد در این آزمون نمره بیشتری بگیرد، نشان‌دهنده تاب‌آوری معنوی بالاتر است. مجموع عبارت‌ها به بررسی ۴ حوزه تاب‌آوری شامل، رضا، شکر، توکل و صبر و عبارت‌هایی نیز به ارزیابی سبک زندگی اسلامی

۱. Empathy Satisfaction
 ۲. Problem Solving Satisfaction
 ۳. Personality Satisfaction
 ۴. Parenting Satisfaction
 ۵. Positive -Thinking Satisfaction

۱. Afroz Marital Satisfaction Scale
 ۲. Emotional (feeling) Satisfaction
 ۳. Interaction Satisfaction
 ۴. Attitude Satisfaction
 ۵. Behavioral Satisfaction
 ۶. Supportive - Social Satisfaction

مقاله‌ها، کتاب‌ها و پژوهش‌های موجود و متون معتبر اسلامی (قرآن کریم، احادیث نبوی و داستان‌های مرتبط با تاب‌آوری موجود در ادبیات اسلامی)، با هدف گردآوری عوامل و مؤلفه‌های مؤثر آموزشی، شناسایی مؤلفه‌های اثربخش، نقاط قوت و ضعف برنامه‌های موجود حوزه تاب‌آوری و معنویت، مراحلی که در این متون به صورت آشکار یا تلویحی مرتبط با فرایند تاب‌آوری هستند، استخراج نمود و در محتوای برنامه از آن‌ها استفاده گردید. سپس با اجرای پرسشنامه نیازسنجی و مصاحبه تکمیلی با مادران کودکان آهسته‌گام، در مورد عقاید دینی و مذهبی‌شان به شناسایی منابع تاب‌آوری معنوی آن‌ها در زمان مواجهه با مشکلات اقدام نمود و بر در نهایت بر اساس اطلاعات حاصله، بسته آموزشی تدوین گردید. آموزش معنویت در این پژوهش با توجه به مطالعه پیشینه برگرفته از مفاهیم صبر، رضا، توکل و شکرگزاری است که در اسلام، ارکان اصلی تاب‌آوری قلمداد می‌شوند و حول سه محور ارتباط فرد با خدا، ارتباط فرد با دیگران، و ارتباط فرد با خود انجام می‌گیرد و موضوع‌های مطرح شده در هر محور به قرار زیر می‌باشند:

ارتباط فرد با خدا: دعا و نیایش، شکرگزاری، توکل، رضامندی و صبر؛

ارتباط فرد با دیگران: عشق به دیگران، ایجاد ارتباط مؤثر با دیگران، عفو و گذشت؛

ارتباط فرد با خود: خودآگاهی، خودپنداری و توانایی‌های مختلف فردی در حیطه‌هایی چون تصمیم‌گیری و تفکر.

جهت اطمینان خاطر از روایی محتوی و انسجام برنامه تدوین شده، شواهد لازم گردآوری گردید. در بخش نخست جهت بررسی روایی محتوایی برنامه، پیشینه‌های موجود (نظریه‌ها و پژوهش‌های تجربی) و متون دینی مرتبط با تاب‌آوری در دین اسلام مورد بررسی و تحلیل قرار گرفت. هدف از این کار، طراحی و تدوین برنامه تاب‌آوری در بافت فرهنگ اسلامی-ایرانی بود. به منظور احراز روایی صوری، محتوای برنامه آموزشی به همراه چک لیستی که با هدف بررسی تناسب نظری و مصداق‌های رفتاری تهیه شده بود، در اختیار هشت نفر از متخصصان روانشناسی و علوم حوزوی گذاشته شد تا میزان تناسب هر یک از جلسات برنامه آموزشی را در مقیاس اندازه‌گیری طیف لیکرت (از نمره ۱ که "کمترین تناسب" و

آزمودنی می‌پردازد. به منظور بررسی روایی محتوایی، پنج متخصص روان‌شناس و مشاور با درجه دکترا در زمینه مشاوره خانواده و ازدواج و سه متخصص علوم حوزوی و دینی، پرسشنامه را مورد بررسی و مطالعه قرار دادند و پس از اعمال نظر آنان تعدادی از سوال‌ها حذف و سپس در یک مطالعه مقدماتی نظر سی مادر، پیرامون قابل فهم بودن سوال‌ها بررسی شد و بعد از اعمال نظر آنان در نهایت ۲۸ سوال انتخاب گردید. جهت محاسبه روایی همزمان، همزمان با اجرای مقیاس تاب‌آوری مبتنی بر معنویت، مقیاس سنجش نگرش مذهبی دکتر خدایاری فرد (خدایاری فرد، شکوهی یکتا و غباری بناب، ۱۳۷۹) بر روی ۸۰ مادر نیز اجرا شد. همبستگی بین مقیاس تاب‌آوری مبتنی بر معنویت با مقیاس نگرش مذهبی ۰/۴۳۳ به دست آمد که در سطح ($p < 0/001$) معنادار است، لذا با ۹۹ درصد اطمینان همبستگی مشاهده شده بین این دو مقیاس معنادار می‌باشد. برای بررسی پایایی این پرسشنامه از دو روش بازآزمایی و آلفای کرونباخ استفاده شد. جهت ارزیابی ضریب پایایی بازآزمایی مقیاس، ابتدا پرسشنامه تاب‌آوری مبتنی بر معنویت اسلامی بر روی ۸۰ مادر با کودک آهسته‌گام اجرا و سپس با فاصله ۱۴ روز، به اجرای مجدد این مقیاس اقدام گردید. ضریب پایایی بازآزمایی، ۰/۷۶ به دست آمد که در سطح ($p < 0/05$) معنادار بود. همسانی درونی پرسشنامه از طریق «آلفای کرونباخ» محاسبه و ضریب به دست آمده برای کل آزمون، ۰/۷۹ محاسبه گردید. بررسی همسانی درونی سؤال‌های هر مؤلفه نیز نشان داد که مؤلفه‌های به دست آمده از همسانی درونی بالایی برخوردارند (ضریب پایایی مولفه‌ها بین ۰/۶۸ تا ۰/۷۹ بدست آمد). در مجموع، به نظر می‌رسد این پرسشنامه با وجود ویژگی‌هایی نظیر نمره‌گذاری ساده، پایایی و روایی مناسب، امکان تکمیل در زمان کوتاه و قابلیت به کارگیری در موقعیت‌های مختلف، برای سنجش تاب‌آوری مبتنی بر معنویت اسلامی در این پژوهش، ابزاری مناسب است.

برنامه آموزشی

پژوهشگر در بررسی پیشینه، پژوهشی که مستقیماً به بررسی تأثیر آموزش تاب‌آوری مبتنی بر معنویت اسلامی پرداخته شود، بدست نیاورد، لذا با استفاده از مطالب موجود و مرتبط و کمک متخصصین تلاش کرد برنامه جامعی را با بهره‌گیری از منابع دینی و روان‌شناختی تدوین نماید. برای تدوین جلسات آموزشی، در ابتدا پژوهشگر با مطالعه و بررسی منابع،

مذهبی و اسلامی (نظیر استفاده از داستان‌ها، آیات قرآنی، احادیث)، بیان و بحث پیرامون نتایج پژوهش‌ها و تجربه‌های متناسب با موضوع، سخنرانی، بحث گروهی، مدل‌سازی به‌وسیله پژوهشگر، صحنه‌سازی و تمرین‌های ایفای نقش و انجام تکالیف در منزل، استفاده گردید. در پژوهش حاضر جهت احترام به حقوق و اختیارات مادران، ضمن اخذ رضایت‌نامه کتبی از آنان جهت شرکت در پروژه پژوهشی و نیز تعهد پژوهشگر جهت پوشیده ماندن هویت مادران، با وجود سودمندی پژوهش و عدم وجود پیامد منفی به آنان اجازه قطع همکاری در هر مرحله از اجرای پروژه داده شد.

یافته‌ها

برای بررسی تأثیر برنامه مداخله‌ای بر رضامندی زوجیت و مولفه‌های تاب‌آوری معنوی با توجه به فرضیه‌های مطرح شده در این پژوهش، از روش تحلیل کوواریانس چند متغیره استفاده شد. ابتدا میانگین نمرات آزمودنی‌ها در متغیرهای رضامندی زوجیت و تاب‌آوری معنوی گزارش می‌شود. مشخصات توصیفی، میانگین و انحراف استاندارد در هر دو گروه آزمایش و کنترل در مراحل پیش‌آزمون و پس‌آزمون در جدول شماره ۲ ارائه شده است. نتایج نشان می‌دهد که میانگین رضامندی زوجیت و میانگین تاب‌آوری معنوی در گروه آزمایشی در مقایسه با گروه کنترل از پیش‌آزمون تا پس‌آزمون تغییر قابل توجه‌ای داشته است، یعنی میانگین نمرات رضامندی زوجیت از $M=111/530$ به $M=136/000$ تغییر یافته است. در حالی که میانگین نمرات در گروه کنترل از $M=109/800$ به $M=112/070$ رسیده است که تغییرات چندانی را نشان نمی‌دهد، همچنین میانگین نمرات تاب‌آوری معنوی از $M=80/600$ به $M=95/466$ تغییر یافته است. در حالی که میانگین نمرات در گروه کنترل از $M=81/866$ به $M=82/200$ رسیده است که تغییرات چندانی را نشان نمی‌دهد. معنی‌دار بودن این تفاوت‌ها از لحاظ آماری در بخش داده‌های استنباطی مورد بررسی قرار گرفته است.

تا ۵ که "بیشترین تناسب" با تاب‌آوری معنوی را دارد)، مشخص نمایند. متخصصین، ارزیابی خود را به تفکیک جلسات، از ۱ تا ۵ نمره‌گذاری نمودند تا با استفاده از آن، میزان مرتبط بودن محتوای کلی جلسات آموزشی با برنامه ارزیابی گردد. پس از گردآوری داده‌های حاصل از ارزیابی داوران، میانگین نمره بدست آمده از توافق داوران، نمره ۴/۱۱ از ۵ بود که نشان‌دهنده توافق بالایی از توافق داوران در مورد روایی بسته طراحی شده است. بدین ترتیب، با تأیید برنامه توسط کارشناسان، نخستین مرحله از گردآوری شواهد لازم جهت تعیین روایی و انسجام برنامه اجرا گردید. جهت بررسی روایی سازه برنامه آموزشی، از پرسشنامه محقق‌ساخته تاب‌آوری مبتنی بر معنویت اسلامی از طریق مقایسه پیش‌آزمون و پس‌آزمون در گروه‌های آزمایش و کنترل استفاده شد که نتایج در ادامه مورد بررسی قرار خواهند گرفت. برنامه تهیه شده در ابتدا بر روی گروه کوچکی از مادران اجرا گردید. هدف از این اجرای مقدماتی، کسب تسلط بیشتر بر محتوای آموزشی، اصلاح محتوا، تکمیل طرح درس‌ها از نظر نحوه و مدت زمان و فعالیت‌های گروهی و بررسی میزان قابلیت اجرای عملیاتی پرسشنامه بود. پس از اجرای مقدماتی برنامه، بازنگری و اصلاح و کسب تسلط بیشتر بر محتوای آن و تأیید برنامه و آموزش توسط اساتید، نوبت به اجرای نهایی آن رسید. با توجه به این که اکثر پژوهش‌های انجام شده مذکور، به ویژه برنامه‌هایی که برای والدین اجرا شده بودند، محدوده زمانی بین ۱۲ تا ۱۵ جلسه داشتند (شافر، ویکراما و کیت^۱، ۱۹۹۸) و با توجه به محتوای انتخاب شده، این برنامه در ۱۲ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای، هفته‌ای دو جلسه اجرا گردید.

جهت افزایش تأثیر مداخله‌های تاب‌آوری مبتنی بر معنویت اسلامی، از روش‌های یادگیری مختلف مانند، مداخله‌های

جدول شماره ۱. خلاصه‌ای از جلسه‌های برنامه آموزش تاب‌آوری مبتنی بر معنویت اسلامی

اهداف	جلسات
-------	-------

۱. Schafer, Williams & Keith

- ۱ معارفه، توضیح درباره اهداف و مقررات گروه و اثر فعالیت‌های گروهی در کاهش مشکل‌های شرکت‌کنندگان و معرفی عناوین جلسه‌های مداخله‌های معنوی و کشف دیدگاه شرکت‌کنندگان در مورد رویکرد معنوی و بحث و تبادل نظر پیرامون معنای زندگی.
- ۲ : بیان خلاصه‌ای از احساس‌های مادران دارای کودک آهسته‌گام از بدو تشخیص آهسته‌گامی کودکانشان، دعوت مادران به در میان گذاشتن تجارب خود در ارتباط با آسیب‌های آهسته‌گامی کودک بر زندگی شخصی و خانوادگی‌شان و بحث و تبادل نظر پیرامون معنای صبر و اثرات مثبت آن در مواجهه با آسیب‌های احتمالی تولد کودک آهسته‌گامشان بر جنبه‌های عاطفی و رفتاری زندگی خانوادگی‌شان، و استناد به آیات قرآن کریم و احادیث درباره حل مشکلات و رویارویی صحیح با رویدادها از طریق صبر و بردباری پیشه کردن.
- ۳ آموزش رضا، رضامندی و شکرگزاری از دیدگاه اسلام به همراه معایب و مزایای نگاه کردن به دنیا از منظر رضا و دادن تکلیف.
- ۴ آشنایی با مفهوم تاب‌آوری، معرفی خصوصیت‌های افراد تاب‌آور شامل شادی، خردمندی و بینش، شوخ‌طبعی، همدلی، کفایت‌های عقلانی، هدفمندی در زندگی و ثبات‌قدم، آشنایی با عوامل مؤثر بر تاب‌آوری و نقش معنویت در ارتقای تاب‌آوری.
- ۵ آشنایی و بحث پیرامون راه‌های ایجاد تاب‌آوری مانند هدفمندی و امید داشتن به زندگی، پذیرفتن تغییر، پرورش اعتماد به نفس، خودمراقبتی معنوی، چارچوب دادن به استرس‌ها
- ۶ آشنایی با استرس و استرس‌های ناشی از داشتن فرزند آهسته‌گام، آموزش مهارت‌های کنترل استرس مبتنی بر معنویت مانند یادگیری آموزش فن آرمیدگی عضلانی و ذهنی (فن ریلکس) به مادران با تجسم ذهنی پدیده‌های مختلف هستی برای کسب انرژی مثبت و توان مضاعف، بررسی افکار تحریف شده و جایگزینی افکار منفی با افکار منطقی، مروری بر هیجان‌ها و رفتار منطقی و خوشایند پس از افکار منطقی
- ۷ آموزش مثبت‌نگری، پذیرش موقعیت و اسناد امور به خداوند و یادگیری نحوه تغییر سبک تبیین برای موفقیت‌ها و شکست‌ها و ارائه تکلیف در زمینه شناخت موقعیت‌های ناخوشایند زندگی و افزایش سازگاری و تحمل در حیطه فردی بحث درباره مثبت‌نگری و خوش بینی درباره دیگران با استناد به آیات قرآن کریم، ارائه تکالیف شناختی- رفتاری در زمینه تمرین و کاربرد فنون ارائه شده.
- ۸ ارزیابی از تکالیف جلسه قبل، آشنایی با مفهوم بخشش، پیامدهای بخشش، آموزش چگونگی طلب بخشش از خود و دیگران، همچنین در پایان جلسه به زوجین تکالیف شناختی در زمینه بخشیدن و طلب بخشش داده می‌شود.
- ۹ ارزیابی از تکالیف جلسه قبل، آموزش مهارت‌های اجتماعی با تأکید بر رویکرد معنوی، تأکید بر اهمیت روابط مثبت داشتن با دیگران و داشتن نگرش مثبت نسبت به آن‌ها، بحث درباره مهارت‌های ارتباطی از دیدگاه مذهبی، احترام، ابراز محبت، صداقت، خوش‌خلقی، و آراستگی ظاهری با استناد به آیات قرآن کریم و بحث درباره موانع ارتباطی از دیدگاه دینی (خشم، عجله، سوءبرداشت، تندخویی، بداخلاقی، ناسزاگویی و شک و تردیدهای بی‌مورد) و ارائه تکلیف به مادران برای شناسایی این موانع در روابط خود و دادن تکلیف.
- ۱۰ آشنایی با مفهوم شکر، تأثیر شکرگزاری در تغییر هیجان‌ها و افکار، آموزش باورهای مؤثر در مورد تأثیر شکرگزاری بر کاهش هیجان‌های منفی مادران و دادن تکلیف انجام شکرگزاری.
- ۱۱ آشنایی با مفهوم نیایش و توکل و تأثیر توکل در کنار آمدن با رویدادهای زندگی، آموزش و بحث و گفت‌وگو در مورد تأثیر نیایش و توکل بر هیجان‌ها و افکار و فرایند حل مشکل، ارائه تکلیف دعا و توکل برای خود و دیگران.
- ۱۲ بحث پیرامون ذکر و آثار آن و بررسی ذکر و اثرات مقابله‌ای آن بر کاهش هیجان‌های منفی و چالش خودگویی‌های منفی و جایگزینی آن‌ها با خودگویی‌های مثبت و سازنده که در دین اسلام آمده است مانند ذکرهای مختلفی که مراجع انجام می‌دهند و موجب کاهش تنش و اضطراب و ایجاد امیدواری می‌شود و ارائه تکلیف ذکر در زمان مواجهه با مشکلات و هیجان‌های منفی.

جدول ۲: میانگین و انحراف معیار نمرات پیش آزمون و پس آزمون رضامندی زوجیت و مولفه‌های آن در دو گروه مورد مطالعه

گروه	آزمایش	کنترل
------	--------	-------

پس‌آزمون		پیش‌آزمون		پس‌آزمون		پیش‌آزمون		مرحله
SD	M	SD	M	SD	M	SD	M	رضامندی
۱/۸۰۷	۱۳/۵۳۳	۱/۴۵۴	۱۲/۶۰۰	۲/۰۹۹	۱۶/۴۶۶	۱/۶۰۳	۱۳/۰۰۰	عاطفی
۲/۷۸۹	۱۳/۲۶۶	۲/۴۷۴	۱۲/۴۶۶	۲/۶۴۰	۱۶/۴۰۰	۲/۰۲۳	۱۳/۶۶۶	تعالی
۱/۶۶۷	۱۵/۷۳۳	۲/۰۲۸	۱۶/۶۰۰	۱/۶۴۱	۱۸/۵۳۳	۱/۷۴۰	۱۶/۸۰۰	نگرشی
۴/۱۶۹	۲۰/۶۶۶	۲/۰۵۱	۲۰/۲۶۶	۳/۱۲۱	۲۷/۲۰۰	۲/۶۵۱	۲۰/۲۰۰	رفتاری
۲/۶۵۱	۱۱/۲۰۰	۱/۲۶۴	۱۰/۸۰۰	۲/۶۳۱	۱۴/۰۶۶	۱/۱۸۷	۱۰/۸۶۶	حمایت اجتماعی
۱/۳۳۴	۶/۷۳۳	۱/۳۰۲	۶/۵۳۳	۱/۰۶۹	۸/۰۰۰	۱/۳۰۲	۶/۴۶۶	هم‌اندیشی
۰/۹۱۴	۹/۳۳۳	۱/۳۵۲	۸/۴۰۰	۰/۷۰۳	۱۱/۰۶۶	۱/۴۰۷	۸/۴۶۶	مشکل‌گشایی
۱/۲۴۵	۶/۴۶۶	۱/۴۰۷	۶/۵۳۳	۱/۳۸۷	۸/۲۶۶	۱/۳۵۵	۶/۴۶۶	شخصیتی
۱/۵۹۴	۵/۶۰۰	۱/۹۹۲	۶/۴۰۰	۱/۶۶۷	۷/۹۳۳	۱/۸۰۴	۶/۴۰۰	فرزندپروری
۱/۶۸۴	۸/۵۳۳	۱/۶۵۶	۹/۲۰۰	۱/۵۷۹	۱۱/۰۶۶	۱/۶۵۶	۹/۲۰۰	مطلوب‌اندیشی
۵/۶۱۲	۱۱۲/۰۷۰	۶/۸۳۶	۱۰۹/۸۰۰	۷/۹۷۳	۱۳۶/۰۰۰	۷/۲۲۹	۱۱۱/۵۳۰	رضامندی‌زوجیت (کل)
۱/۶۱۲	۱۴/۸۰۰	۱/۶۲۴	۱۴/۹۳۳	۱/۱۲۵	۱۷/۵۳۳	۱/۹۸۰	۱۴/۷۳۳	صبر
۱/۹۳۴	۱۵/۲۰۰	۱/۵۶۷	۱۶/۲۰۰	۱/۵۴۳	۱۷/۳۳۳	۱/۲۰۷	۱۵/۲۰۰	رضامندی
۲/۱۹۹	۲۵/۱۳۳	۲/۲۰۳	۲۴/۰۰۰	۱/۸۴۶	۲۹/۵۳۳	۲/۳۴۴	۲۳/۷۳۳	توکل
۱/۱۹۵	۱۲/۰۰۰	۱/۶۴۱	۱۲/۱۳۳	۱/۰۵۵	۱۳/۶۰۰	۰/۸۶۱	۱۱/۸۰۰	شکرگزاری
۴/۳۲۹	۸۲/۲۰۰	۴/۴۲۱	۸۱/۸۶۶	۳/۷۵۸	۹۵/۴۶۶	۴/۷۱۷	۸۰/۶۰۰	تاب‌آوری معنوی (کل)

جهت بررسی اثربخشی آموزش مهارت‌های تاب‌آوری مبتنی بر معنویت اسلامی بر مولفه‌های رضامندی زوجیت و مولفه‌های تاب‌آوری معنوی به وسیله آزمون تحلیل کوواریانس چندمتغیره، ابتدا پیش‌فرض‌های نرمال بودن توزیع متغیرهای وابسته، همگنی واریانس‌ها و کوواریانس‌ها مورد بررسی قرار می‌گیرد.

با توجه به نتایج جدول شماره ۳ و بررسی آزمون لوین، فرض صفر برای تساوی واریانس‌های نمره‌های دو گروه در دو متغیر تاب‌آوری معنوی و رضامندی زوجیت تأیید گردید. همچنین با توجه به نتایج به دست آمده از آزمون کلموگروف اسمیرنوف، پیش‌فرض هنجار بودن توزیع نمرات در پیش‌آزمون و در هر دو گروه آزمایش و گواه تأیید شد. نتایج آزمون ام‌باکس نیز برای متغیر تاب‌آوری معنوی، ($F=۰/۹۰۸$ ، $P=۰/۵۵۵$) و رضامندی زوجیت ($BOX=۱۶/۹۱۶$ ، $P=۰/۱۰۰$)

جهت بررسی اثربخشی آموزش مهارت‌های تاب‌آوری مبتنی بر معنویت اسلامی بر مولفه‌های رضامندی زوجیت و مولفه‌های تاب‌آوری معنوی به وسیله آزمون تحلیل کوواریانس چندمتغیره، ابتدا پیش‌فرض‌های نرمال بودن توزیع متغیرهای وابسته، همگنی واریانس‌ها و کوواریانس‌ها مورد بررسی قرار می‌گیرد.

با توجه به نتایج جدول شماره ۳ و بررسی آزمون لوین، فرض صفر برای تساوی واریانس‌های نمره‌های دو گروه در دو متغیر تاب‌آوری معنوی و رضامندی زوجیت تأیید گردید. همچنین با توجه به نتایج به دست آمده از آزمون کلموگروف اسمیرنوف، پیش‌فرض هنجار بودن توزیع نمرات در پیش‌آزمون و در هر دو گروه آزمایش و گواه تأیید شد. نتایج آزمون ام‌باکس نیز برای متغیر تاب‌آوری معنوی، ($F=۰/۹۰۸$ ، $P=۰/۵۵۵$) و رضامندی زوجیت ($BOX=۱۶/۹۱۶$ ، $P=۰/۱۰۰$)

جدول ۳. نتایج آزمون کالموگروف-اسمیرنوف و آزمون لوین

آزمون لوین برای خرده مقیاس‌ها				آزمون کالموگروف-اسمیرنوف (پیش‌فرض نرمال بودن توزیع)			
Sig	Df _p	df ₁	F	Sig	کلموگروف-Z	کجی	متغیر
						اسمیرنوف	

عاطفی	-۱/۴۴	۰/۶۹۹	۰/۷۱۳	۰/۲۹۳	۱	۲۸	۰/۵۹۲
تعاملی	-۰/۵۳	۰/۸۴۳	۰/۴۷۶	۰/۰۱۹	۱	۲۸	۰/۸۹۰
نگرشی	-۱/۵۵	۱/۱۰۳	۰/۱۷۵	۰/۰۰۳	۱	۲۸	۰/۹۵۸
رفتاری	-۱/۷۷	۱/۰۴۹	۰/۲۲۱	۰/۳۴۴	۱	۲۸	۰/۵۶۲
حمایتی	-۱/۵۳	۰/۹۷۸	۰/۲۹۵	۰/۱۲۰	۱	۲۸	۰/۷۳۲
هم‌اندیشی	-۱/۱۸	۱/۰۲۲	۰/۲۴۷	۰/۱۱۰	۱	۲۸	۰/۷۴۲
مشکل‌گشایی	۱/۴۰	۱/۳۸۲	۰/۰۵۴	۰/۳۴۰	۱	۲۸	۰/۵۶۴
شخصیتی	-۱/۰۶	۰/۸۶۶	۰/۴۴۲	۰/۶۲۰	۱	۲۸	۰/۴۳۸
فرزندپروری	-۱/۲۶	۰/۸۸۱	۰/۴۱۹	۰/۰۴۵	۱	۲۸	۰/۸۳۴
مطلوب‌اندیشی	-۰/۶۸	۱/۰۱۸	۰/۲۵۱	۰/۱۱۰	۱	۲۸	۰/۷۴۳
رضایتمندی زوجیت	-۲/۰۲	۱/۰۷۵	۰/۱۹۸	F	df _۱	Df _۲	Sig
صبر	-۱/۴۴	۰/۷۲۶	۰/۶۶۷	۰/۰۰۸	۱	۲۸	۰/۹۲۷
رضا	-۰/۵۳	۰/۹۵۴	۰/۳۲۳	۰/۳۷۵	۱	۲۸	۰/۵۴۵
توکل	-۱/۵۵	۰/۷۹۰	۰/۵۶۱	۰/۴۸۳	۱	۲۸	۰/۴۹۳
شکر	-۱/۷۷	۱/۰۴۷	۰/۲۲۳	۱/۰۷۸	۱	۲۸	۰/۳۰۸
سیک اسلامی	-۱/۵۳	۰/۸۰۵	۰/۵۳۶	۰/۷۴۶	۱	۲۸	۰/۳۹۵
تاب‌آوری معنوی	-۲/۰۲	۱/۱۵۹	۰/۱۳۶				

جدول ۴. نتایج آزمون معناداری تحلیل کوواریانس چندمتغیری مولفه‌های رضامندی زوجیت و مولفه‌های تاب‌آوری معنوی

متغیر	متغیر	ارزش	F	df _۱	Df _۲	sig	η^2
تاب‌آوری معنوی	اثر پیلایی	۰/۷۸۴	۱۳/۸۲۴	۵	۱۹	۰/۰۰۱	۰/۷۸۴
	لاندای ویکلز	۰/۲۱۶	۱۳/۸۲۴	۵	۱۹	۰/۰۰۱	۰/۷۸۴
	اثر هتلینگ	۳/۶۳۸	۱۳/۸۲۴	۵	۱۹	۰/۰۰۱	۰/۷۸۴
	بزرگترین ریشه روی	۳/۶۳۸	۱۳/۸۲۴	۵	۱۹	۰/۰۰۱	۰/۷۸۴
رضامندی زوجیت	اثر پیلایی	۰/۸۷۴	۶/۲۳۷	۱۰	۹	۰/۰۰۶	۰/۸۷۴
	لاندای ویکلز	۰/۱۲۶	۶/۲۳۷	۱۰	۹	۰/۰۰۶	۰/۸۷۴
	اثر هتلینگ	۶/۹۳۱	۶/۲۳۷	۱۰	۹	۰/۰۰۶	۰/۸۷۴
	بزرگترین ریشه روی	۶/۹۳۱	۶/۲۳۷	۱۰	۹	۰/۰۰۶	۰/۸۷۴

جدول ۵. نتایج آزمون کوواریانس برای متغیرهای رضامندی زوجیت و تاب‌آوری معنوی

منبع پراش	SS	Df	MS	F	Sig	مربع سهمی ایتا
عاطفی	۳۳/۰۷۷	۱	۳۳/۰۷۷	۸/۲۱۸	۰/۰۱۰	۰/۳۱۳
تعالی	۴۸/۲۹۶	۱	۴۸/۲۹۶	۶/۹۸۰	۰/۰۱۷	۰/۲۷۹
نگرشی	۲۴/۰۰۴	۱	۲۴/۰۰۴	۷/۴۴۴	۰/۰۱۴	۰/۲۹۳
رفتاری	۲۱۰/۶۰۶	۱	۲۱۰/۶۰۶	۱۲/۸۵۸	۰/۰۰۲	۰/۴۱۷
حمایت اجتماعی	۵۵/۱۷۷	۱	۵۵/۱۷۷	۶/۴۴۲	۰/۰۲۱	۰/۲۶۴
هم‌اندیشی	۹/۶۳۵	۱	۹/۶۳۵	۵/۸۸۹	۰/۰۲۶	۰/۲۴۷
مشکل‌گشایی	۱۸/۴۶۶	۱	۱۸/۴۶۶	۸/۱۶۲	۰/۰۱۰	۰/۳۱۲
شخصیتی	۲۳/۱۴۱	۱	۲۳/۱۴۱	۱۱/۹۱۶	۰/۰۰۳	۰/۳۹۸
فرزند پروری	۱۶/۷۹۲	۱	۱۶/۷۹۲	۸/۱۸۶	۰/۰۱۰	۰/۳۱۳
مطلوب‌اندیشی	۱۶/۰۱۷	۱	۱۶/۰۱۷	۵/۹۸۱	۰/۰۲۵	۰/۲۴۹
رضامندی زوجیت (کل)	۳۳۵۷/۴۹۸	۱	۳۳۵۷/۴۹۸	۸۸/۹۹۳	۰/۰۰۱	۰/۷۸۸

ادامه جدول ۵. نتایج آزمون کوواریانس برای متغیرهای رضامندی زوجیت و تاب‌آوری معنوی

منبع پراش	SS	Df	MS	F	Sig	مربع سهمی ایتا
صبر	۴۰/۷۹۷	۱	۴۰/۷۹۷	۲۴/۲۳۶	۰/۰۰۱	۰/۵۱۳

۰/۳۳۰	۰/۰۰۱	۱۱/۳۲۱	۳۹/۰۳۸	۱	۳۹/۰۳۸	رضا
۰/۵۴۰	۰/۰۰۱	۲۶/۹۵۳	۱۳۲/۵۷۵	۱	۱۳۲/۵۷۵	توکل
۰/۳۷۰	۰/۰۰۱	۱۳/۵۱۰	۱۸/۸۹۰	۱	۱۸/۸۹۰	شکر
۰/۳۷۴	۰/۰۰۱	۱۳/۷۲۲	۴۰/۴۴۲	۱	۴۰/۴۴۲	سیک اسلامی
۰/۷۴۷	۰/۰۰۱	۷۹/۷۲۸	۱۳۲۷/۰۷۸	۱	۱۳۲۷/۰۷۸	تاب‌آوری معنوی (کل)

آزمایش و کنترل رد می‌شود. همچنین مربع سهمی ایتا اندازه اثر را نشان می‌دهد

بحث و نتیجه‌گیری

نتایج پژوهش نشان داد که، آموزش مهارت‌های تاب‌آوری مبتنی بر معنویت اسلامی منجر به بهبود مهارت‌های متعددی نظیر رضامندی زوجیت و مولفه‌های تاب‌آوری معنوی مانند صبر، رضا، شکر و توکل شده است. بر اساس فرضیه اول برنامه آموزشی بر ارتقای رضامندی زوجیت و مولفه‌های آن در مادران کودکان آهسته‌گام، اثربخش است. نتایج این تحقیق همسو با پژوهش‌های فراوانی است که در رابطه با تاثیر نگرش‌ها و اعتقادات مذهبی بر ابعاد مختلف زندگی زوجین صورت گرفته است که به چند مورد اشاره می‌شود. یافته‌های مطالعه کافمن، کمپل و آدام^۱ (۱۹۹۰) نشان داد که مادران کودکان آهسته‌گام با اعتقادهای مذهبی بیشتر، از استرس مراقبت کمتری در نگهداری از کودکان خود برخوردارند و رضامندی زوجیت بیشتری نیز دارند. سلطانی‌زاده، کشاورز و مهرابی (۱۳۸۶) در پژوهشی نشان دادند، اعتقاد به اصول دین و نگرش مذهبی، یکی از پیش‌بینی کننده‌های رضایت از زندگی است. ساکسنا^۲ (۲۰۰۶) در هجده کشور جهان به منظور مشاهده چگونگی رابطه معنویت، مذهب و باورهای شخصی با کیفیت زندگی، پژوهشی انجام داد. نتایج همبستگی بالایی بین این مؤلفه‌ها با همه حوزه‌های کیفیت زندگی را نشان داد. کال کورتیس و الیسون (۲۰۰۲) در مطالعات خود از مشارکت مذهبی زوجین نشان دادند که هر چه میزان زمان سپری شده زوجین در انجام عبادات بیشتر باشد، افزایش تعهد خانوادگی و نیز کاهش منازعات زناشویی را برای آن‌ها به ارمغان خواهد آورد و شادمانی و رضایت‌مندی زوجیت بیشتر را تجربه خواهند کرد (به نقل از برانت^۳، ۲۰۰۳). در مورد نکات تبیینی این فرضیه می‌توان عنوان کرد که حمایت

پس از معنی‌داری تفاوت گروه‌ها در مولفه‌های مقیاس‌های یاد شده، به منظور بررسی این‌که تفاوت بین کدامیک از خرده مقیاس‌ها وجود دارد، از تحلیل کوواریانس چند متغیره استفاده شد. نتایج جدول شماره ۵ نشان می‌دهد بین میانگین متغیرهای پژوهش (رضامندی زوجیت و تاب‌آوری معنوی) در بین دو گروه آزمایش و کنترل تفاوت معناداری وجود دارد و میانگین مراحل پیش‌آزمون و پس‌آزمون در دو گروه از لحاظ آماری معنادار است و آموزش مهارت‌های تاب‌آوری مبتنی بر معنویت اسلامی موجب بهبود رضامندی زوجیت ($F=88/993$, $P<0/001$, $\eta^2=0/788$) و تاب‌آوری معنوی ($F=79/728$, $P<0/001$, $\eta^2=0/747$) و میانگین مولفه‌های رضامندی زوجیت گروه آزمایش یعنی رضامندی عاطفی ($F=8/218$, $P<0/05$, $\eta^2=0/279$)، تعالی ($F=6/980$, $P<0/05$, $\eta^2=0/313$)، نگرشی ($F=7/444$, $P<0/05$, $\eta^2=0/293$)، رفتاری ($F=12/858$, $P<0/01$, $\eta^2=0/417$)، حمایتی اجتماعی ($F=6/442$, $P<0/05$, $\eta^2=0/264$)، هم‌اندیشی ($F=5/889$, $P<0/05$, $\eta^2=0/247$)، مشکل‌گشایی ($F=8/162$, $P<0/05$, $\eta^2=0/312$)، شخصیتی ($F=11/916$, $P<0/01$, $\eta^2=0/398$)، فرزندپروری ($F=8/186$, $P<0/01$, $\eta^2=0/313$)، مطلوب‌اندیشی ($F=5/981$, $P<0/05$, $\eta^2=0/249$) و مولفه‌های تاب‌آوری معنوی گروه آزمایش یعنی مولفه صبر ($F=0/513$, $\eta^2=0/0513$)، رضا ($F=24/236$, $P<0/001$, $\eta^2=0/330$)، توکل ($F=11/321$, $P<0/001$, $\eta^2=0/540$)، شکر ($F=26/953$, $P<0/001$, $\eta^2=0/370$)، سبک زندگی اسلامی ($F=13/722$, $P<0/001$, $\eta^2=0/374$) در مرحله پس‌آزمون شده است. بنابراین با توجه به یافته‌های فوق فرضیه‌های کلی پژوهش تایید، و فرض صفر مبنی بر عدم تفاوت بین گروه

۳. Brandt

۱. Kaufman, Campbell & Adams

۲. Saxena

هیجانان، معنامندی (تقویت تجربیات معنوی) اشاره کرد. در واقع تفاوت برنامه‌های مبتنی بر تاب‌آوری معنوی با سایر برنامه‌هایی که صرفاً به آموزش مهارت‌های انطباقی می‌پردازند و هدفشان بالا بردن مقطعی سطح شناخت و آگاهی افراد می‌باشد، توجه به همین عوامل است. این که ادای فرایض دینی می‌تواند تاب‌آوری و سرسختی را بدون واسطه تبیین کند، شاید به این دلیل باشد که دین از عناصر شناختی، ارزشی و رفتاری مختلفی برای ایجاد سرسختی و تاب‌آوری برخوردار می‌باشد (لمبرت و دولهایت^۱، ۲۰۱۰). این الگوهای شناختی می‌تواند به عنوان عامل حمایتی و همچنین سازمان‌دهنده، هنگام رویارویی با بحران باشد. از نظر خداوند کسانی که ایمان آورده‌اند می‌دانند که زمین مکانی است برای آزمایش؛ بنابراین در برابر سختی‌ها و مصیبت‌ها، جزع و فزع نمی‌کنند و مصیبت وارده را نوعی مشیت الهی می‌دانند. "کسانی که ایمان آورده‌اند، دل‌هایشان مطمئن و آرام خواهد بود، چون تنها با ذکر خدا دل‌ها آرام می‌گیرد" (آیه ۱۸ و ۱۹ سوره رعد). بهترین راهکار در برابر مشکلات و سختی‌ها نیز از تضر قرآن صبر پیشه کردن و دعا کردن به درگاه خداوند برای رفع بلاهاست (آیات ۸۲ تا ۹۰ سوره انبیاء). البته فردی که مؤمن و پایبند به مذهب باشد، به‌طور ناخودآگاه این راهکار را در پیش می‌گیرد و همین ایمان قلبی می‌تواند تاب‌آوری او را افزایش دهد. مهارت‌های تاب‌آوری معنوی باعث مقاومت موفقیت‌آمیز افراد در برابر موقعیت‌های چالش‌برانگیز می‌شود. افراد علی‌رغم مواجهه با استرس‌های مزمن و تنیدگی‌ها مانند آنچه مادران کودکان آهسته‌گام با آن روبرو هستند، با مقابله‌های مذهبی تاب‌آوری در مقابل مشکل‌ها، از آثار نامطلوب آن کاسته و تعادل خود را حفظ می‌کنند. در نتیجه می‌توان گفت مقابله‌های مذهبی تاب‌آوری به عنوان یک عامل مهم در به حداقل رساندن خطر و به حداکثر رساندن عامل تاب‌آوری می‌باشد که در نتیجه این تأثیرگذاری نقش بسیار مهمی در کاهش شرایط سخت، پر مخاطره و طاقت‌فرسای زندگی دارد. ایمان و توکل به خدا، اعتقاد به مقدرات الهی، نگرش مثبت، ارتباط عاطفی با خدا و اولیاء، یاد خدا، دعا، توسل به ائمه معصومین (علیه السلام)، توبه، ذکر، تفریحات سالم، روابط خانوادگی مطلوب، حمایت اجتماعی و غیره، شیوه‌هایی هستند که در

اجتماعی فراهم آمده از طریق دینداری به افزایش رضامندی زوجیت کمک می‌کند، ضمن اینکه تجربه دینی و نیایش، موجب ایجاد احساس ارتباط اجتماعی فرد با خدا می‌شود. این ارتباط از جهاتی شبیه ارتباط با انسانها است که موجب خشنودی از زندگی زناشویی می‌شود. تعالیم و باورهای دینی می‌توانند فرد را به سوی کمال و تعالی و در نتیجه رضایتمندی بیشتر سوق دهند. کسانی که در زمینه دین به اعتقاد و یقین قلبی رسیده باشند و هم در عمل به باورهای خود موفق باشند، در همدلی، درک، مسئولیت‌پذیری و مواردی از این قبیل توفیق بیشتری خواهند داشت. باتلر، استات و گاردنر^۲ نیز (۲۰۰۲) نشان دادند که ایمان راستین به خداوند باعث رشد و تعالی بسیاری از ویژگی‌های فردی از جمله افزایش حس همدلی، مسئولیت‌پذیری، همکاری، خوش‌بینی و داشتن تحمل و اغماض می‌شود، به همین دلیل چنین افرادی توانایی بالایی برای بهبودی روابط و تعاملات خود داشته و در نتیجه سازگاری و رضایتمندی بیشتری از روابط زناشویی خود دارند. بنابراین، می‌توان گفت پایبندی به مذهب از عواملی است که در رضایتمندی زوجیت نقشی معنا دار دارد. این مطلب براساس آموزه‌های دینی نیز تأیید می‌شود، چرا که زندگی زمانی شیرین و آرامش‌بخش است که فرد از خداوند و یادش غافل نبوده و نعمتهایش را فراموش نکند و همواره در طلب رضای الهی باشد. در چنین زندگی‌هایی خداوند به سبب عمل صالح زن و شوهر، آن‌ها را با حیات طیب زنده می‌کند. "هر کس از مرد یا زن که عمل شایسته انجام دهد و مؤمن باشد او را به زندگی نیکو زنده می‌گردانیم و هر آینه آن‌ها را به بهتر از آنچه عمل می‌کردند پاداش می‌دهیم" (نحل: ۹۷).

نتایج تحلیل کوواریانس چند متغیره جهت بررسی فرضیه دوم نشان داد که ارائه بسته آموزشی، باعث بهبود مهارت‌های معنوی تاب‌آوری (صبر، رضا، توکل و شکرگزاری) می‌شود. دلیل این امر شاید برقراری ارتباط عاطفی با شرکت‌کنندگان و ارتقاء توانمندی‌هایی باشد که تنها در برنامه‌های مبتنی بر تاب‌آوری به آن‌ها توجه می‌شود؛ از این موارد می‌توان به افزایش خودآگاهی (آگاهی نسبت به توانمندی‌ها)، احساس ارزشمندی (عزت نفس)، پیوندجویی، آینده‌نگری (هدفمندی)، افزایش خودکارآمدی (حل مسئله، تصمیم‌گیری، مسئولیت‌پذیری)، کنترل

۱. Lambert & Dollahite

۲. Butler, Stout & Gardner

تا وقایع منفی را به شیوه متفاوتی ارزیابی نمایند، بنابراین معنویت حس قویتری از کنترل را ایجاد مینماید که از این راه به سازگاری روانی کمک می‌کند. در این پژوهش با محدودیت‌هایی همچون این‌که پژوهش در نمونه‌ای از مادران با کودک آهسته‌گام به اجرا در آمده است و همین امر میزان روایی بیرونی پژوهش را کاهش می‌دهد و عدم انجام مطالعه پیگیری در مورد ثبات نتایج به دلیل کمبود وقت و همچنین اجرای پژوهش حاضر در مورد مادران که برای تأمین نتایج گروه‌های مذکر، بایستی احتیاط نمود. با توجه به نتایج حاصل از این پژوهش پیشنهاد می‌شود که این پژوهش در نمونه‌های بزرگتر، مناطق و شهرهای مختلف اجرا شود تا امکان تعمیم نتایج به صورت فراگیر امکان‌پذیر گردد و بعد از اجرای برنامه به فواصل زمانی شش ماه، یک و دو سال آزمون پیگیری انجام شود تا میزان ثبات نتایج در شرکت‌کنندگان مورد بررسی قرار گیرد. همچنین تأثیر آموزش تاب‌آوری مبتنی بر معنویت اسلامی، بر روی گروه‌های مختلفی از شرکت‌کنندگان با ویژگی مشترک مواجهه با فشار روانی به عنوان مثال خانواده‌های دارای فرزند معلول، تک سرپرست، معتادان و ... به اجرا در بیاید و نتایج مورد بررسی قرار گیرد و برنامه آموزشی مورد نظر با برنامه‌های دیگر مقابله با فشار روانی مقایسه گردد.

منابع

- احمدپناه، محمد (۱۳۸۰). تأثیر کم‌توانی ذهنی فرزند بر بهداشت روانی خانواده. *فصلنامه پژوهش در حیطه کودکان استثنایی*، ۱(۱)، ۵۲-۶۸.
- احمدپناه، محمد (۱۳۸۰). تأثیر کم‌توانی ذهنی فرزند بر بهداشت روانی خانواده. *فصلنامه پژوهش در حیطه کودکان استثنایی*، ۱(۱)، ۵۲-۶۸.
- اسدی‌نوقانی، احمدعلی؛ امیدی، شیراز و حاجی آقاجانی، سعید (۱۳۸۴). *روان‌پرستاری*، چاپ اول، تهران: انتشارات بشری.
- افروز، غلامعلی و قدرتی، مهدی (۱۳۹۰). ساخت و هنجاریابی مقیاس رضایتمندی همسران افروز (فرم کوتاه). *مجله روان‌شناسی و علوم تربیتی دانشکده روان‌شناسی و علوم تربیتی دانشگاه تهران*، ۱۶-۱۳.

تعالیم اسلامی روش‌های مقابله با مشکلات و شرایط غیر قابل کنترل تلقی می‌شوند (عباس‌نژاد و رستمی، ۱۳۸۹). هنگامی که شخص به مفاهیم تاب‌آوری معنوی پی می‌برد، راحت‌تر با مشکلات کنار می‌آید و سختی‌ها را جزء جدایی‌ناپذیر این دنیا می‌بیند و با توکل بر خدای هستی و پیشه کردن صبر، به مقابله با مشکلات می‌پردازد. انسانی که با سرمشق قرار دادن ارزش‌ها و اعتقادات مذهبی تاب‌آوری، فلسفه زندگی و هدف خلقت را درک کند، در زندگی فردی و اجتماعی و هنگام مواجهه با موانع و مشکلات، منطقی و عقلانی برخورد می‌کند و با تکیه بر الطاف الهی و حفظ ایمان و آرامش خود، راههایی را نیز برای مقابله با این ناملایمات می‌یابد که این عوامل با کمک یکدیگر موجبات داشتن رضایت بالا از زندگی را میسر می‌سازند (میلر و تورسن، ۲۰۰۳). در حقیقت اغلب افراد مؤمن ارتباط با خدا را مانند ارتباط با یک دوست صمیمی می‌دانند و باور دارند که اتکا و توکل به خدا، به عنوان یک شیوه مقابله مؤثر، در رویارویی با رخداد‌های ناگوار به آن‌ها کمک زیادی می‌کند و این امر باعث افزایش عزت نفس، آرامش، امیدواری و رفع منفی‌نگری، نگرش‌های ناکارآمد و راهیابی به امور و تقویت صبر و تاب‌آوری می‌شود و مجموع این عوامل باعث می‌شود تا احساس ناخوشایندی برطرف گردد. قرآن نیز با ارائه الگوهای عملی مانند حضرت ابراهیم (ع)، حضرت یعقوب (ع)، حضرت یوسف (ع)، حضرت محمد (ع) و برخی دیگر از انبیا و اولیا از مسلمانان می‌خواهد از آنان پیروی کنند و در برابر مصائب و مشکلات به آنان اقتدا نمایند (سوره انبیا، آیه ۸۳ و ۸۵). در نتیجه می‌توان گفت هماهنگی بین روش‌های مشاوره و روانشناختی با اعتقادات دینی و فرهنگی، باعث پذیرش و اثربخشی بیشتر مهارت‌های آموزش داده شده می‌گردد و این مهارت‌ها به عنوان یک راهبرد قوی و اثربخش در توانمندسازی سازگاران مادران با کودک آهسته‌گام مؤثر واقع شده است. در نهایت با توجه به نتایج به‌دست آمده می‌توان گفت، علت این اثربخشی پذیرش بی‌قید و شرط و به دور از قضاوت و همچنین احساس حضور و اتصال به نیروی لایزال الهی (ویژگی این شیوه درمانی) دانست که به موجب آن ارزیابی‌های شناختی مهم در فرآیند مقابله، تحت تأثیر قرار می‌گیرند و از این رو معنویت می‌تواند به افراد کمک کند

۱. Miller & Thoresen

کودک کم‌توان ذهنی خفیف. فصلنامه کودکان استثنایی (۲)، ۱۱۹-۱۴۰.

کیانی‌دهکردی، منصوره؛ رفیعی، حسن؛ سمیعی، مرصده؛ کریملو، مسعود؛ دولتشاهی، بهروز و بینازاده، محمد (۱۳۸۴). تاب‌آوری در برابر وابستگی به مواد در پسران مردان وابسته و غیر وابسته به مواد، *مجله حکیم*، (۲)، ۸-۳۱-۳۶.

معتمدین، مختار، سهرابی، فریبا، فتحی‌آذر، اسکندر و ملکی، صادق (۱۳۸۷). مقایسه بهداشت روانی، رضایتمندی زوجیت و ابراز وجود والدین دانش‌آموزان کم‌توان ذهنی و عادی در استان آذربایجان غربی. *مجله دانش و پژوهش در روان‌شناسی*، (۳۵ و ۳۶)، ۱-۱۵۲.

ملک‌پور، مختار (۱۳۷۵). *بهداشت خانواده کودکان عقب‌مانده ذهنی*. تهران: مؤسسه انتشاراتی تبیان.

نریمانی، محمد؛ ایل‌بیگی قلعه‌نی، رضا و رستمی، مریم (۱۳۹۳). متغیرهای روانشناختی و رضایت از زندگی مادران کودکان کم‌توان ذهنی، *نشریه اسلام و سلامت*، (۳)، ۱-۴۱-۴۹.

Bauman, S. (۲۰۰۴). *Parents of children with mental retardation: Coping Mechanisms and Support Needs*. Faculty of Graduate school, University of Maryland.

Bonanno, G. A. (۲۰۰۴). Loss Trauma and human resilience. *American Psychologist*, ۵۹, ۲۰-۲۸.

Brandt, S. (۲۰۰۳). Religious and marital satisfaction: couples that pray together, stay together. From <http://www.Irandoc.ac.ir>.

Brooks, R.B. (۱۹۹۴). Child at risk: Fostering resilience and hope. *American Journal of Orthopsychiatry*, ۶۴ (۴), ۵۴۵-۵۵۳.

Butler, M.H., Stout, J.A. & Gardner, B.C. (۲۰۰۲). Prayer as a conflict resolution ritual: clinical implication of religious couple's report of relationship softening, healing, perspective, and change responsibility. *Journal of Family Therapy*, ۳۰(۱), ۱۹-۳۷.

Connor, K.M. & Davidson, J.R. (۲۰۰۳). Development of a new resilience scale: The Connor- Davidson resilience scale (CD- RISC). *Depression and Anxiety*, 18(۲), ۷۶-۸۲.

Gardner, J. & Harmon, T. (۲۰۰۲). Exploring resilience from a parent's perspective: A qualitative study of six resilient mothers of children with an intellectual disability. *Australian Social Work*, ۵۵(۱), ۶۰-۶۸.

بشارت، محمدعلی؛ صالحی، مریم؛ زبردست، عذرا؛ نادعلی، حسین و شاه‌محمدی، خدیجه (۱۳۸۷). رابطه تاب‌آوری و سخت‌کوشی با موفقیت ورزشی و سلامت‌روانی در ورزشکاران. *مجله روان‌شناسی معاصر*، (۲)، ۳۸-۴۹.

به‌پژوه، احمد (۱۳۹۱). *خانواده و کودکان با نیازهای ویژه*. تهران: انتشارات آوای نور.

حسین‌چاری، مسعود و محمدی، مژگان (۱۳۹۰). پیش‌بینی تاب‌آوری روان‌شناختی بر احساس اعتقادهای مذهبی در دانشجویان شهری و روستایی. *دو فصلنامه روان‌شناسی معاصر* (۲)، ۶-۴۵-۵۶.

حسین‌قومی، طاهره و سلیمی‌بجستانی، حسین (۱۳۹۰). رابطه بین جهت‌گیری مذهبی و تاب‌آوری در بین مادران دارای فرزندان مبتلا به بیماری. *مجله روان‌شناسی دینی*، (۳)، ۴-۴۳-۶۹-۸۲.

خدایاری‌فرد، محمد، شکوهی‌یکتا، محسن و غباری‌بناب، باقر (۱۳۷۹). آماده‌سازی مقیاس نگرش مذهبی دانشجویان. *مجله روان‌شناسی*، (۱)، ۴-۲۶۸-۲۸۵.

دلاور، علی (۱۳۸۵). *احتمالات و آمار کاربردی در روان‌شناسی و علوم تربیتی*. تهران: انتشارات رشد. چاپ سوم.

رضامانی‌فرانی، عباس؛ نوایی‌نژاد، شکوه و بوالهروی، جعفر (۱۳۷۹). جهت‌گیری دینی و سلامت‌روان. *فصلنامه پژوهشی - تحلیلی دانشگاه آزاد اسلامی*، (۱)، ۹-۱۲-۲۲.

سلطانی‌زاده، محمد؛ کشاورز، امیر و مهرابی، حسینعلی (۱۳۸۶). پیش‌بینی رضایت از زندگی براساس نگرش‌های دینی، سلامت‌روان و متغیرهای فردی مردم شهر اصفهان. دومین همایش سراسری نقش دین در بهداشت روان.

عباس‌نژاد، محسن؛ سیدی و رستمی (۱۳۸۹). *قرآن، روان‌شناسی و علوم تربیتی*. مشهد: بنیاد پژوهش‌های قرآنی حوزه و دانشگاه.

علیزاده، حمید (۱۳۸۱). تأثیر فرزند معلول یا ناتوان بر خانواده. *ماهنامه تعلیم و تربیت استثنایی*، (۱)، ۱۴-۳-۷.

قدرتی، مهدی؛ افروز، غلامعلی؛ پاشاشریفی، حسن و اژه‌ای، جواد (۱۳۸۸). بررسی رابطه محیط آموزشی و هوش با خلاقیت دانش‌آموزان دختر و پسر تیزهوش. *فصلنامه رهبری و مدیریت آموزشی*، ۴، ۱۲۳-۱۳۱.

کاوه، منیژه، علیزاده، حمید، دلاور، علی و برجعلی، احمد (۱۳۹۰). تدوین برنامه افزایش تاب‌آوری در برابر استرس و تأثیر آموزش آن بر مولفه‌های کیفیت زندگی والدین دارای

- Mahoney, A. (۲۰۰۵). Religion and conflict in marital and parent child relationship. *Journal of Social Issues*, ۶۱(۴), ۶۸۹-۷۰۶.
- Masten, A.S. (۲۰۰۱). Ordinary magic: Resilience processes in development. *American psychologist*, ۵۶(۳), ۲۲۷-۲۳۸
- Miller, W.R. & Thoresen, C.E. (۲۰۰۳). Spirituality, religion, and health: An emerging research field. *American Psychologist*, ۵۸(۱), ۲۴-۳۵.
- Perkins, D.F. & Jones, K.R. (۲۰۰۴). Risk behaviors and resiliency within physically abused adolescents. *Child abuse & neglect*, ۲۸(۵), ۵۴۷-۵۶۳.
- Reutter, K.K., Bigatti, S.M. (۲۰۱۴). Religiosity and Spirituality as Resiliency Resources: Moderation, Mediation or Moderated Mediation?. *Journal for the Scientific Study of Religion*, ۵۳(۱): ۵۶-۷۲.
- Saxena, sh. (۲۰۰۶). A cross-cultural study of spirituality, religion, and personal beliefs as components of quality of life. *Journal of Social Science and Medicine*, ۶۲, ۱۴۸۹-۱۴۹۷.
- Schafer, R.B., Wichrama, K.S. & Keith, P.M. (۱۹۹۸). Stress a material interaction and change in Depression: A Longitudinal Analysis. *Journal of Family Issues*, ۱۹(۵), ۵۷۸-۵۹۴.
- Sullivan, T. (۲۰۰۱). Understanding the relationship between religiosity and marriage: an investigation of the immediate and longitudinal effects of religiosity on newlywed couples. *Journal of Family Psychology*, ۱۵, ۶۱۰-۶۲۸.
- Taanila, A., Kokkonen, J. & Jäirvelin, M.R. (۱۹۹۶). The long- term effects of children's early- onset disability on marital- relationships. *Developmental Medicine & Child Neurology*, ۳۸(۷), ۵۶۷-۵۷۷.
- Yang, K.P. & Mao, X.Y. (۲۰۰۷). A study of nurses spiritual intelligence: A cross sectional questionnaire survey. *Journal of Nursing Studies*, ۱۴۴, ۹۹۹-۱۰۱۰.
- Zigler, E. (۱۹۸۶). *Understanding Mental Retardation*. Cambridge University Press.
- Horton, T. & Wallander, J. (۲۰۰۱). Hope and social support as resilience factor against psychological distress of mothers who care with chronic physical conditions. *Rehabilitation Psychology*, ۴۵(۴), ۳۸۲-۳۹۹.
- Hunler, O.S. & Gencoz, T.I. (۲۰۰۵). The effect of religiousness on marital satisfaction: testing the mediator role of marital problem solving between religiousness and marital satisfaction. *Contemporary Family Therapy*, ۲۷(۱), ۱۲۳-۱۳۶.
- Kaufman, A.V., Campbell, V.A. & Adams, J.P. (۱۹۹۰). A lifetime of caring: Older parents who care for adult children with mental retardation, Community Alternatives. *International Journal of Family Care*, ۲(۱), ۳۹-۵۴.
- King, D.B. (۲۰۰۸). *Rethinking claims of spiritual intelligence: A Thesis Submitted to the Committee on Graduate Studies in Partial Fulfillment of the Requirements for the Degree of Master of Science in the Faculty of Arts and Science*
- King, G.A., Zwaigenbaum, L., King, S., Baxter, D., Rosenbaum, P. & Bates, A. (۲۰۰۶). A qualitative investigation of changes in the belief system of families of children with autism or Down syndrome. *Child: Care, Health & Development*, ۳۲(۳), ۳۵۳-۳۶۹.
- Koinng, H., Gochoen, J., Balazer, D.G., Kudeler, H.S., Krishman, K.R. & Slibert, T.E. (۱۹۹۵). Religious and coping and cognitive symptoms of depression in elderly medical patients. *Journal of Psychosomatic*, ۳۶(۴), ۳۶۹-۳۷۵
- Kumpfer, K. (۱۹۹۹). *Factors and processes contributing to resilience the resilience* edited by Glantz & Johnson, Resilience and developmental: Positive life adaptation, ۱۷۹-۲۲۰.
- Lambert, N.M. & Dollahite, D.C. (۲۰۱۰). Development of the Faith Activities in the Home Scale (FAITHS). *Journal of Family Issues*, ۳۱, ۱۴۴۲-۱۴۶۴.
- luthar, S. S. & cichiti, D. (۲۰۰۰). The construct of resilience, Implications for interventions and social policies. *Development and psychology*, ۱۲, ۸۵۷-۸۸۵.