

طراحی بسته آموزشی سبک مقابله اسلامی در مواجهه با بیماری کرونا

مژگان آقا محمدی

چکیده

هدف از انجام پژوهش حاضر طراحی بسته آموزشی سبک مقابله اسلامی در مواجهه با بیماری کرونا در سال ۱۴۰۳-۱۴۰۲ بود. این پژوهش از نوع پژوهش اکتشافی پیمایشی است و از نظر روش گردآوری داده ها، روشی کتابخانه ای میدانی بود. با توجه به جامعه آماری در این پژوهش که به لحاظ علمی و عملی حداقل دارای ۵ سال سابقه خدمت و دارای تجربه و شناخت کافی در بحث بودند و همچنین به انجام مصاحبه تمایل داشتند انتخاب گردیدند. در ابتدا بررسی و مطالعه وسیعی درباره ی مبانی نظری و ادبیات موضوعی تحقیق، سوابق مسأله و موضوع تحقیق به روش بررسی کتابخانه ای و در بررسی مولفه ها و تدوین چارچوب مفهومی تحقیق علاوه بر روش کتابخانه ای، جهت گردآوری داده ها از طریق پروتوکل مصاحبه که حاوی سوالات محقق ساخته مبتنی بر ادبیات نظری و با استفاده از نظرات خبرگان طراحی گردید، جمع آوری شدند و برای دستیابی به مدل مفهومی پژوهش، از روش روش تحلیل شبکه مضامین استفاده شد. در مرحله کیفی پژوهش حاضر، برای دستیابی به مدل مفهومی، از روش تحلیل شبکه مضامین استفاده شد. در مرحله کیفی ابزار اصلی گردآوری داده ها، مصاحبه نیمه ساختاریافته بود. در نهایت مرحله اول با استفاده از روش تحلیل مضمون داده های کیفی با روش مصاحبه نیمه ساختار یافته شناسایی شدند و مرحله دوم با توجه به داده های کیفی حاصل از تحلیل مضمون، شبکه مضامین با استفاده از نرم افزار MAXQDA ارائه گردید. بر اساس نتایج حاصل از کدگذاری مولفه های اصلی شامل آگاهی از فلسفه نظام هستی و هدفمندی جهان، توجه به توبه پذیر بودن خداوند، تاثیر توکل به خدا در سختی ها و ناملایمات زندگی، قناعت برای کسب آرامش و شکر آن، خودداری از انجام گناه و انجام عمل صالح، توسل به معصومین در هنگام سختی ها و خواندن قرآن، گرفتن روزه و ادای نذر برای حل مشکلات، کمک به نیازمندان برای رضای خدا و صدقه دادن بود که هر کدام از این مولفه ها نیز شامل شاخص هایی بودند. نتایج پژوهش حاضر می تواند در زمان همه گیری کرونا مورد توجه مراکز بهداشت و درمان و متخصصان قرار گیرد.

کلمات کلیدی: طراحی، سبک مقابله اسلامی، بیماری کرونا.



مقدمه

جهان همواره دستخوش ناملايمات گوناگون بوده است. اغلب اين ناملايمات به مثابه يك چالش بزرگ ملي، منطقه‌اي و جهاني، همه بشريت را به مبارزه طلبيده است. گاه هم اين ناملايمات در سطح يك بحران جهاني رخ نموده است. افزايش گازهاي گلخانه‌اي، گرم شدن کره زمين، تخریب محیط زیست، بيابان‌زايی، انقراض گونه‌هاي مختلف گياهي و حيواني، قحطی و گرسنگی، جنگ‌هاي جهاني و منطقه‌اي، نسل‌کشی، سيل و زلزله و بيماري‌هاي مسری، همه و همه به عنوان ناملايمات و رنج زندگي، انسان‌ها و سعادت آنان را به چالش کشيده شده است و تأثيرات منفي و گاه آموزه‌هاي بسياري از خود به جا و به يادگار گذاشته است(توراني، ۱۳۹۹ ص ۱۰۵-۱۱۷) تجربه‌ها و تاريخ‌نگاري‌ها، نشان مي‌دهد که هيچکدام از اين ناملايمات، رنج‌ها و بحران‌ها نتوانسته است در اندازه و قواره بحران جديد (ويروس کوويد ۱۹، کرونا ويروس جديد)، زندگي انسان‌ها را در مقياس کره زمين تحت تأثير قرار داده و همه بشريت را به مبارزه بطلبد. ويروس کوويد ۱۹ مولد يك بيماري عفوني تنفسي است که ارتباط نزديکی با سندرم حاد تنفسي به نام سارس که در سال ۲۰۰۳ بروز پيدا کرد، دارد (گوربالنيا^۱، ۲۰۲۰). البته اين دو با هم متفاوت هستند (وو^۲ و همکاران، ۲۰۲۰). از علايم اصلي ويروس کرونا مي‌توان به خستگي، تنگي نفس و سرفه‌هاي خشک، عدم درک بو و مزه و اسهال اشاره کرد(سازمان بهداشت جهاني، ۲۰۰۵). با اينکه بيشتر افراد به نوع خفيف ويروس کرونا مبتلا مي‌شوند (وانگ^۳، ۲۰۲۰). اقداماتي مانند قرنطينه اجباري، لغو سفرها و لغو دورهمي‌ها که دولت‌ها براي مهار ويروس کرونا پيش رو گرفتند (روبين و وسلی^۴، ۲۰۲۰)، احتمال بروز عوامل روانشناختي منفي مانند ترس، اضطراب، ملامت، افسردگي و حتي خودکشي را بالا مي‌برد(بروکس^۵ و همکاران، ۲۰۲۰). در واقع مردم بايد هم زمان با اينکه با علائم جسمي کوويد ۱۹ درگيرند، با فشارهاي رواي شديد هم دست و پنجه نرم کنند(يانيو^۶ و همکاران، ۲۰۰۳). همچنين جدايي از خانواده و بودن در بيمارستان و احساس حبس شدگي نيز فشارهاي رواني را بيشتر مي‌کنند(روبين و همکاران، ۲۰۲۰). کرونا ويروس منجر به شکل گيري يك ترس و استرس روان‌شناختي بيمارگونه در خانواده‌ها شده است(ژو^۷ و همکاران، ۲۰۲۰). تعطيل کردن مدارس و قرنطينه کردن خانگي به سبب شيوع بيماري مسری مانند کويد ۱۹، بر روی سلامت جسمي و رواني خانواده‌ها اثر مي‌گذارد(وانگ و همکاران، ۲۰۲۰). تحقيقات نشان داده است خانواده‌ها و فرزندان هنگامي که در تعطيلات به سر مي‌برند کمتر فعاليت فزيکي انجام داده و حتي مدل خواب آن‌ها نيز آسيب مي‌بيند (ميسون^۸ و همکاران، ۲۰۱۸). اين واقعه هنگامي که فرزندان در منزل محدود شوند و هيچ فعاليت بيرون از منزل نداشته باشند قطعا تشديد مي‌شود. از نگاهي ديگر به وجود آمدن محرک‌هاي استرس‌زا در منزل همانند ترس از مبتلا شدن به کرونا، عدم ارتباط با همکلاسي‌ها و معلمان و همينطور کمبود فضاي مناسب در منزل مي‌تواند اثرات ماندگاري بر سلامت روان داشته باشد(بروکس^۹ و همکاران، ۲۰۲۰). از سوي ديگر، علم

1. Gorbalenya

2. Wu

3. Wang

4. Rubin & Wessely

5. Brooks

6. Yanyu

7. Zhu

8. Mason

9. Brooks

روانشناسی در حوزه های مختلف از جمله روانشناسی اجتماعی و سلامت اهمیت زیادی برای نقش سبک های مقابله ای قائل است. به گونه ای که مطالعه سبک های مقابله ای وسیع ترین موضوع مطالعاتی در روانشناسی معاصر و یکی از اصلی ترین عوامل روانی اجتماعی می باشد که واسط بین فشار و بیماری های روانی ست (سامر^۱، ۲۰۰۰). یکی از گونه های سبک های مقابله ای، سبک مقابله اسلامی است که اصول و باورهای دینی جهت به دست آوردن دیدگاهی مثبت و روشن از حوادث جهان و ایجاد یک تصویر دل بستگی همیشه حاضر (به خدا، قدیسین و اجداد و...) گویند (صدری، ۲۰۰۴). در زمان فشار و رویدادهای ناگوار، معنای زندگی اهمیت زیادی پیدا می کند و در مقابله با مشکلات زندگی نقش باورها بیشتر دیده می شود (گانزه و ورت^۲، ۱۹۹۸). کرونا یک بیماری است که سرعت انتقال زیاد، گسترش جهانی، میزان بالای کشندگی آن، تمامی دانشمندان علم پزشکی را به تفکر و تحقیق واداشته است (کلایسون و ویلد^۳، ۲۰۰۹). این بیماری از نظر وجود آوردن مشکلات اجتماعی زیاد، تفکرات سوء حاکم بر جامعه و برچسب اجتماعی، نه فقط از جنبه جسمانی بلکه از بعد سلامت روانی نیز وضعیت بیماران را تحت تاثیر قرار داده است و موجب بروز مشکلات فراوانی در فعالیت های مفید و علایق بیماران می شود (آراندا - نارانجو^۴، ۲۰۰۴). مواجهه فرد با این که وی به بیماری کرونا مبتلا است موجب بروز یک شوک روانی در وی می شود؛ زیرا این بیماری از نظر ماهیت نحوه ابتلا به لحاظ اجتماعی بسیار نامطلوب بوده و موجب می شود که دوستان و اطرافیان از فرد مبتلا اجتناب کنند و در نتیجه شخص بیمار به لحاظ اجتماعی منزوی گردد (گریسون^۵ و همکاران، ۲۰۰۴). همچنین سبب می شود که انطباق فرد با بیماری کرونا به مدت زمان زیادی نیاز داشته باشد و به همین دلیل کیفیت زندگی افراد مبتلا به کرونا که زمان زیادی از ابتدای آن ها نگذشته است بسیار پایین باشد (یانگ^۶ و همکاران، ۲۰۰۳). مقابله با تنیدگی و سبک های مختلف مقابله با فشارهای روانی بخش گسترده ای از پژوهش روان شناسی را به خود اختصاص داده است. بطور کلی فرایند کوشش شخص برای حل و فصل تنش را مقابله نامیده اند (پلما و پدلتنون^۷، ۲۰۰۸). از دیدگاه شناختی اجتماعی، عقاید مذهبی می تواند نظم و درک بهتری از جهان بدون نظم و غیرقابل پیش بینی فراهم کند (پاراگمنت^۸، ۲۰۰۶).

محمدی و خسروی (۱۳۹۱) پژوهشی با عنوان تعیین ارتباط هدف در زندگی، سبک های مقابله ای با بهداشت روانی در میان دانشجویان دانشگاه ایلام انجام دادند و به این نتیجه رسیدند که بین داشتن هدف در زندگی در رشته های مختلف، سلامت روان در رشته های مختلف، سبک های مقابله ای هیجان مدار در رشته های مختلف و سبک های مقابله ای مسأله مدار در رشته های مختلف، تفاوت معنی دار وجود دارد. مومنی جو و همکاران (۱۴۰۰) پژوهشی با عنوان پیش بینی سرسختی روان شناختی دانشجویان در دوران کرونا: نقش مقابله های مذهبی و هوش اخلاقی انجام دادند و به این نتیجه رسیدند بین مقابله مذهبی مثبت و هوش اخلاقی با سرسختی روان شناختی مثبت و معنادار، اما رابطه بین مقابله مذهبی منفی با سرسختی روان شناختی منفی و معنادار بود. همچنین پری هادی (۲۰۱۵)،

1. Samer

2. Ganzevoort

3. Clayson DJ, Wild DJ

4. Aranda-Naranjo

5. Grierson

6. Yang

7. Polma. M. B., & Pendelton

8. Pargament

دالیا (۲۰۱۰) و تیلور (۱۹۹۹) نشان دادند که یکی از سبک‌های مقابله‌ای را برای متعادل ساختن خانواده و مقابله با بیماری‌ها، آموزش‌های مذهبی است. مطالعات دیگری که توسط گولوما و پن دلتون (۲۰۰۸)، پارگامنت (۲۰۰۶) و بهزادی پور و همکاران (۱۳۹۲) انجام شد، نشان دادند که یکی از رویکردهای مقابله با بیماری‌ها اعتقادات، باورها و رفتارهای مذهبی است.

افراد جامعه در شرایط بحرانی کرونا واکنش روانشناختی متفاوتی از خود نشان می‌دهند. مبتلایان به این بیماری رفتارهای از خود نشان می‌دهند که بیانگر اضطراب، دلهره و ناامیدی است اعتقاداتی مثل (اعتقاد به قضا و قدر الهی، حکیمانه بودن نظام هستی، حیات پس از مرگ، وجود الطاف پنهان در آزمایش‌های سخت الهی، موثر بودن توکل در ایجاد آرامش هنگام سختی‌ها، توجه به عفو و گذشت الهی و ستار العیوب مادی) می‌تواند آستانه تحمل مشکلات مبتلایان به بیماری‌هایی مانند کرونا را افزایش دهد. پاسخ‌های رفتاری بوسیله تغییر دادن محیط بوسیله انجام یک عمل درونی مانند استفاده از عقاید مذهبی (تقویت معارف دینی، الگو قرار دادن زندگی ائمه، ایجاد ارتباط دوستی با افرادی که متأثر از آموزش‌های دینی هستند، و خودداری از انجام گناه در زمان وقوع رویدادهای ناگوار و میزان صبر در سختی‌ها) بر ارتباط فرد با محیط کارایی دارد. با توجه به آثار و فوایدی معرفت دینی و پای بندی به اعتقادات و احکام اسلامی در حوزه‌های متفاوت اعتقادی، رفتاری و عاطفی دارد، ضروری است پکیج آموزشی سبک‌های مقابله اسلامی با توجه به جنبه‌های ذکر شده تهیه گردد. بنابراین، بادر نظر گرفتن اینکه سبک مقابله اسلامی یکی از نکته‌های اصلی کمک به بیماران کرونایی و مقابله با آن می‌باشد، باید به طراحی بسته‌های آموزشی سبک مقابله اسلامی با این بیماری اهمیت داد و به طور حتم تمامی پژوهشگران باید تلاش کنند تا نواقص و کاستی‌های موجود در این زمینه را بررسی و اصلاح نمایند. با در نظر گرفتن مطالب فوق، پژوهشگر انگیزه برای اجرای این پژوهش پیدا کرده و به دنبال پاسخ به سؤالاتی می‌باشد مانند اینکه چگونه و با چه شاخص‌های کیفی می‌توان به طراحی سبک مقابله اسلامی در مواجهه با بیماری کرونا پرداخت؟ سهم هر کدام از این شاخص‌ها چقدر است؟ متغیرهای سازنده این سبک کدامند؟ چگونه می‌توان این سبک را مشخص کرد؟ منابع مناسب برای جمع‌آوری اطلاعات جهت طراحی بسته آموزشی سبک مقابله اسلامی در مواجهه با این بیماری کدامند؟ و با پاسخ به این سؤالات به دنبال آن است تا راهکارهای مناسبی جهت مواجهه با این بیماری را ارائه نماید.

روش پژوهش

این پژوهش از نوع پژوهش اکتشافی پیمایشی است. در ابتدا بررسی و مطالعه‌ی وسیعی درباره‌ی مبانی نظری و ادبیات موضوعی تحقیق، سوابق مسأله و موضوع تحقیق در بررسی مولفه‌ها و تدوین چارچوب مفهومی تحقیق پس از گردآوری داده‌ها از طریق پروتکل مصاحبه که حاوی سؤالات محقق ساخته مبتنی بر ادبیات نظری و با استفاده از نظرات خبرگان طراحی گردید، جمع‌آوری خواهند شد. و برای دستیابی به مدل مفهومی پژوهش، از روش تحلیل شبکه مضامین استفاده شد. در مرحله‌ی کیفی پژوهش حاضر، برای دستیابی به مدل مفهومی، از روش تحلیل شبکه مضامین استفاده شد، یکی از فنون تحلیلی مناسب در تحقیقات کیفی، تحلیل مضمون است که به طور گسترده‌ای استفاده می‌شود. از تحلیل مضمون می‌توان به خوبی برای شناخت الگوهای موجود در داده‌های کیفی استفاده کرد. تحلیل مضمون، روشی برای شناخت، تحلیل و گزارش الگوهای موجود در داده

های کیفی است. این روش، فرایندی برای تحلیل داده های متنی است و داده های پراکنده و متنوع را به داده هایی غنی و تفصیلی تبدیل می کند (براون و کلارک، ۲۰۰۶). در پژوهش حاضر با توجه به قلمرو زمانی و مکانی انجام پژوهش، در ابتدا به تعیین چارچوب دقیق جامعه آماری پرداخته و سپس روش و نحوه تامین نمونه آماری دنبال می شود.

هدف محقق شناسایی جامعه و تعیین پارامترهای مربوط به آن است. برای این کار یا باید به کلیه افراد جامعه مراجعه کند و صفت یا ویژگی مورد نظر خود را در آنها جویا شود یا باید تعدادی از افراد جامعه را مورد مطالعه قرار دهد و از طریق جمع کوچکتري و با روشی معین، پی به صفات و ویژگی های جامعه ببرد. بدیهی است اگر جامعه مورد نظر کوچک و حجم و تعداد افراد آن کم باشد، می توان آن را به طور کامل مطالعه نماید. ولی اگر جامعه بزرگ باشد و امکانات و مقدرات وی اجازه ندهد، ناچار است از بین افراد جامعه تعداد مشخصی را به عنوان نمونه برگزینند و با مطالعه این جمع محدود، ویژگی ها و صفات جامعه را مطالعه کرده، شاخص ها و اندازه های آماری آن را محاسبه کند (کلارک و گوسن، ۲۰۰۹).

با توجه به جامعه آماری در این پژوهش که به لحاظ علمی و عملی حداقل دارای ۵ سال سابقه خدمت و دارای تجربه و شناخت کافی در بحث بودند و همچنین به انجام مصاحبه تمایل داشتند انتخاب گردیدند. ملاک اندازه نمونه در پژوهش های کیفی، کفایت تئوریک است به این صورت که مصاحبه با جامعه آماری مورد نظر تا زمانی که پاسخ ها به اشباع نرسیده باشد ادامه پیدا کرد یعنی ملاک کفایت حجم نمونه، رسیده به اشباع نظری است، بنابراین به طور کل در این مرحله حدود ۲۰ نفر از افراد مورد نظر در پژوهش شرکت کردند و این افراد نمونه پژوهشی این پژوهش را تشکیل دادند. به طور کل در پژوهش های کیفی، (تحلیل مضامین) حجم نمونه را مترادف با کامل شدن داده های اشباع داده ها می دانند (رنجبر و همکاران، ۱۳۹۱). در مرحله کیفی ابزار اصلی گردآوری داده ها، مصاحبه نیمه ساختاریافته بود. روایی محتوایی ابزار تحقیق بخش کیفی پژوهش با اعمال نظر خبرگان است با توجه به پروتکل مصاحبه (شامل شیوه شروع مصاحبه، چگونگی ورود به بحث و سیر پژوهش) تعیین شد. در این تحقیق برای این که مشخص شود که سؤالات پروتکل مصاحبه داده های کیفی مورد نیاز را گردآوری می کنند از نظرات اساتید محترم راهنما و مشاور و همچنین کارشناسان و اساتید مشاوره استفاده گردیده است. نمونه سؤالات مصاحبه نیمه ساختاریافته شامل:

سوالات نیمه ساختار یافته جهت گردآوری داده های کیفی برای

بررسی وضع موجود

- ۱- مولفه های اصلی سبک های مقابله ای کدامند؟ لطفا توضیح دهید .
- ۲- در حال حاضر سبک های مقابله مورد استفاده در برابر بیماری ها کدامند؟ لطفا توضیح دهید .
- ۳- چالش های سبک های مقابله ای در برابر بیماری ها کدامند؟ لطفا توضیح دهید .

سوالات نیمه ساختار یافته جهت گردآوری داده های کیفی برای

بررسی وضع مطلوب

- ۱- مولفه های اصلی سبک مقابله اسلامی کدامند؟ لطفا توضیح دهید.
- ۲- مولفه های اصلی بسته آموزشی سبک مقابله اسلامی در مواجهه با بیماری کرونا کدام است؟ لطفا توضیح دهید.
- ۳- مولفه های بعد اعتقادی در سبک مقابله اسلامی در مواجهه با بیماری کرونا کدام است؟ لطفا توضیح دهید.
- ۴- مولفه های بعد رفتاری در سبک مقابله اسلامی در مواجهه با بیماری کرونا کدام است؟ لطفا توضیح دهید.
- ۵- مولفه های بعد عاطفی در سبک مقابله اسلامی در مواجهه با بیماری کرونا کدام است؟ لطفا توضیح دهید.

در نهایت مرحله اول با استفاده از روش تحلیل مضمون داده های کیفی با روش مصاحبه نیمه ساختار یافته شناسایی شدند و مرحله دوم با توجه به داده های کیفی حاصل از تحلیل مضمون ، شبکه مضامین با استفاده از نرم افزار MAXQDA ارائه گردید. در جدول ۱ اطلاعات جمعیت شناختی حجم نمونه گزارش شده است.

جدول ۱- اطلاعات جمعیت شناختی حجم نمونه

ردیف	تحصیلات	رشته	شرح شغل	مکان فعالیت
۱	دکتری	روانشناسی	استادیار	دانشگاه خوارزمی
۲	دکتری	جامعه شناسی	مدیر بازنشسته	دانشگاه فرهنگیان
۳	دکتری	فقه و اصول	معاون فرهنگی و عضو هیات علمی	دانشگاه آزاد اسلامی واحد کرج
۴	دکتری	روابط بین الملل	هیات علمی دانشگاه پیام نور	موسسه صیانت از حقوق زنان، دانشگاه پیام نور، سردبیر فصلنامه حقوق بشر
۵	دکتری	فقه و اصول	هیات علمی	دانشگاه آزاد اسلامی کرج
۶	دکتری	مدیریت آموزشی	مدیر	آموزش و پرورش ناحیه ۴ اهواز
۷	دکتری	خارج فقه و اصول (حوزوی)	مدرس	تهران
۸	دانشجوی دکتری	مشاوره	دبیر مردم نهاد دوستداران	تهران
۹	دکتری	روانشناسی	استادیار	دانشگاه خوارزمی
۱۰	دکتری	کلام اسلامی	معاون دفتر نهاد دانشگاه آزاد اسلامی البرز	دانشگاه آزاد اسلامی البرز

دبیرستان	دبیر	دینی	کارشناسی ارشد	۱۱
دانشگاه آزاد اسلامی واحد کرج	معاونت فرهنگی و عضو هیات علمی	فقه و اصول	دکتری	۱۲
دانشگاه آزاد اسلامی واحد یزد	مدیر گروه	علوم قرآن و حدیث	دکتری	۱۳
دانشگاه آزاد اسلامی	عضو هیات علمی	فقه و اصول	دکتری	۱۴
دانشگاه آزاد اسلامی	هیات علمی	فقه و اصول	دکتری	۱۵

جدول ۲- مولفه های اصلی بسته آموزشی سبک مقابله اسلامی در مواجهه با بیماری کرونا

کد اصلی (کد محوری)	کد فرعی (کد باز)
آگاهی از فلسفه نظام هستی و هدفمندی جهان	هدفمندی و فلسفه نظام هستی
	آشنایی مقدماتی با آفرینش جهان
	شناخت غایت و هدف زندگی برای انسان
	آشنایی با ماهیت و یا جوهر هستی که همان ماده و انرژی
توجه به توبه پذیر بودن خداوند	آشنایی با گناهان صغیره و کبیره در قرآن کریم
	آشنایی صفات پیامبران اولوالعزم در قرآن و سیره ی آن ها با رویکرد الگو پذیری در سبک زندگی دینی
	افزایش روحیه امیدواری در انسان
	تأثیر دعا و نیایش
	آشنایی با ستارالعیوب بودن تکوینی و تشریحی خداوند
تأثیر توکل به خدا در سختی ها و ناملازمات زندگی	تقویت روحیه ی دعاها ی فردی و جمعی
	تقویت توکل و ایمان
	تقویت روحیه ی نماز خواندن
	توکل و توسل به خداوند و معصومین (ع)
	توانش و رفتاری برای مقابله با استرس
	تنیدگی و سختی های و ناملازمات زندگی
قناعت برای کسب آرامش و شکر آن	روش های قناعت و راه های تقویت قناعت در زندگی
	آشنایی با آثار قناعت در زندگی شخصی
	آشنایی با شکرگزاری و فواید آن در زندگی
	ارتقای تفکر مثبت از طریق شکرگزاری
خودداری از انجام گناه و انجام عمل صالح	آشنایی با انواع گناهان و نقش در زندگی فرد
	تشویق نظارت خود هیجانی با توجه به جنبه دینی و مذهبی آن
	آشنایی با مهارت های تصمیم گیری
	مهارت نه گفتن
	آشنایی با انواع اعمال صالح و نقش در زندگی فرد
توسل به معصومین در هنگام سختی ها و خواندن قرآن، گرفتن روزه و ادای نذر برای حل مشکلات کمک به نیازمندان برای رضای خدا و صدقه دادن	توانایی انجام اعمال مذهبی، توانایی مقابله با مشکلات
	توانایی صبوری
	شناخت قضا و قدر الهی
	نقش صدقه در رفع بلا یا با توسل به توضیحات ائمه معصومین

بر اساس نتایج حاصل از کدگذاری مولفه های اصلی شامل آگاهی از فلسفه نظام هستی و هدفمندی جهان، توجه به توبه پذیر بودن خداوند، تاثیر توکل به خدا در سختی ها و ناملایمات زندگی، قناعت برای کسب آرامش و شکر آن، خودداری از انجام گناه وانجام عمل صالح، توسل به معصومین در هنگام سختی ها و خواندن قرآن، گرفتن روزه و ادای نذر برای حل مشکلات، کمک به نیازمندان برای رضای خدا و صدقه دادن بود که هر کدام از این مولفه ها نیز شامل شاخص هایی بودند

با نظر خبرگان و صاحب نظران که تعداد آنها ۲۰ نفر از طریق روش اشباع نظری مصاحبه نیمه ساختار یافته انجام شد بسته زیر طراحی و تدوین گردید.

جدول ۳- بسته آموزشی سبک مقابله اسلامی در مواجهه با بیماری کرونا

جلسه	عنوان	هدف	محتوا	تکلیف خانگی
اول	معارفه و سپس شناسایی صفات خداوند	شروع جلسات با آیه ای از قرآن کریم، معرفی اعضا، بیان قوانین جلسات مثل احترام به یکدیگر، گوش دادن، حضور منظم در جلسات	ابتدا آموزش دهنده خود را معرفی می کند و سپس قوانین گروه را مشخص می سازد و پس از آن اهداف جلسات و طول هر جلسه و چگونگی برگزاری جلسات را بیان می کند و در پایان از افراد می خواهد خود را به طور کامل معرفی کنند و قوانین گروه پایبند بمانند. توضیح در خصوص انواع روش های کنار آمدن با مشکلات، بیان سختی های زندگی و تبیین سه محور اصلی سبک مقابله اسلامی و بیان ارتباط بین افکار، رفتار و عواطف و سپس آشنایی گروه با صفات خداوند	از افراد گروه خواسته می شود در منزل یکبار دیگر به مرور قوانین بپردازند و اگر موافق هستند رضایت کتبی خویش را اعلام نمایند. آیه هایی از قرآن کریم که در آن به صفات خداوند اشاره شده است را گزارش دهند.
دوم	آموزش هدفمند بودن و فلسفه نظام هستی	آشنایی با فلسفه نظام هستی و هدفمندی جهان	بیان نظرات خویش در خصوص هدفمندی و فلسفه نظام هستی، و آشنایی مقدماتی با آفرینش جهان. آشنایی با ماهیت و یا جوهر هستی که همان ماده و انرژی است.	ابزارهای کسب معرفت علاوه بر عقل و استدلال و منطق - که در رویکرد مکانیستی معتبر است و شهود، خیال، احساس و مشاهده را نیز شامل می شوند. از اعضا خواسته می شود نمونه هایی از هدفمندی نظام هستی را با ذکر مثال یادداشت کرده و توضیح دهند.

سوم	آموزش معاد و حیات پس از مرگ	شناخت غایت و هدف زندگی برای انسان و افزایش روحیه امیدواری در انسان و تأثیر دعا و نیایش، توکل و توسل به خداوند و معصومین (ع)	آشنایی اعضای گروه با اینکه زندگی - اش با مرگ پایان نمی‌یابد، آشنایی با اینکه کیفیت انتقال از این زندگی به آن زندگی چگونه است؟ زندگی آن دنیا چند مرحله ای است؟ آیا لوازم و وسایل مورد نیاز آن دنیا را باید در همان جا تهیه نمود یا اینکه زندگی این جهان، مقدمه و زمینه ساز خوشی‌ها و ناخوشی‌های آن جهان است و به تعبیری آیا این دنیا مزرعه آخرت است؟	تکلیف در جهت پیدا کردن آیه‌هایی از قرآن کریم در خصوص معاد و حیات پس از مرگ و نیز آیه‌هایی از قرآن که سرگذشت افرادی را نشان می‌دهد که به خداوند توکل کرده و به معصومین توسل جسته‌اند.
چهارم	توجه به توبه پذیر بودن خداوند وستار العیوب بودن الهی	آشنایی با گناهان صغیره و کبیره در قرآن کریم، آشنایی صفات پیامبران اولوالعزم در قرآن و سیره‌ی آن‌ها با رویکرد الگو پذیری در سبک زندگی دینی، آشنایی با ستار العیوب بودن تکوینی و تشریحی خداوند	آشنایی با شیوه پیامبر اسلام (ص) در برخورد با گروه‌های معاند با رویکرد سوره توبه، آشنایی با اینکه پیام سوره توبه را به این صورت می‌توان برآورد کرد که نباید حق از باطل رودست بخورد و مواضع حق و باطل باید شفاف و مشخص باشد و همیشه حق باید بر سر باطل بکوبد.	از افراد گروه خواسته می‌شود نمودن‌هایی از آثار توبه و ستار العیوب بودن خداوند و نقش آن در زندگی خویش و یا دیگران را بیان کنند.
پنجم	تأثیر توکل به خدا در سختی‌ها و ناملازمات زندگی	تقویت توکل و ایمان، تقویت روحیه‌ی نماز خواندن و دعا‌های فردی و جمعی	آشنایی با اینکه اگر انسان مؤمن در زندگی دچار مشکل شد، باید آن را به فال نیک بگیرد، و آن را امتحان و آزمایش الهی تلقی کند، نه این که تصور کند خداوند او را رها کرده و توجهی به او ندارد. همان گونه که اولیای الهی این گونه می‌کردند. امام حسین (ع) در روز عاشورا هر چه عرصه بر او تنگ تر می‌شد، می‌فرمود: خدایا راضی به قضای تو و تسلیم امر تو هستم.	از افراد خواسته می‌شود تأثیر نقش توکل کردن به خدا در مشکلات زندگی خویش را با ذکر نمونه بیان کنند، راهکارهایی در جهت افزایش توکل و ایمان خود در منزل انجام داده و آن را به صورت مکتوب گزارش دهند.
ششم	آموزش آشنایی با زندگی معصومین و شیوه برخورد معصومین با مشکلات	توانش و رفتاری برای مقابله با استرس، تنیدگی و سختی‌های و ناملازمات زندگی	استفاده از کلیپ انیمیشن آموزشی مدیریت تنش و استرس دکتر نوذر نخعی کلیپ ۸ روش ساده برای مقابله با استرس مریم لاقانی آشنایی با مفهوم خانواده و نقش او در تربیت انسان‌ها از بعد اخلاقی، روحی،	ترسیم اهداف واقع بینانه و قابل دسترس و ارایه مثال - های عینی در جهت بهبود راهبردهای مقابله در آن‌ها

و اجتماعی و آشنایی با اینکه یکی از ارکان زندگی مشترک، احترام و درک مشکلات و همچنین رضایت از همدیگر در میان خانواده که باعث بهتر شدن زندگی شده که این ارکان را با نگاه به زندگی مشترک ائمه الگو برداری کنند.

هفتم	آموزش مهارت تصمیم گیری با توجه به رضایت خداوند	آشنایی با مهارت- های تصمیم گیری و نه گفتن و تشویق نظارت خود هیجانی و رفتاری با توجه به جنبه دینی و مذهبی آن	استفاده از فیلم و کتاب فیلم (مهارت های تصمیم گیری) انیمیشن آموزشی درباره مهارت نه گفتن حسینی مهر تلفیق قدرت تصمیم گیری و حل مساله برای رسیدن به رضایت خداوند	از روش های تصمیم گیری صحیح کدام روش یا روش- ها را به کار خواهید برد؟ چرا جملات زیر را تکمیل کنید... اگر این تصمیم را بگیرم... اگر این تصمیم را نگیرم... اگر تصمیم اشتباه بگیرم... بررسی انواع تصمیم گیری در ابعاد گوناگون زندگی و تأمل در مورد علل آن، تمرین تصمیم گیری منطقی با توجه به رضایت خداوند در آن تصمیم
هشتم	آموزش قناعت برای کسب آرامش	آشنایی با روش های قناعت و راه های تقویت قناعت در زندگی و آشنایی با آثار قناعت در زندگی شخصی	بررسی تکلیف جلسه قبل، بررسی راه- های رسیدن به قناعت، نقش شکرگزاری در زندگی و فراوانی نعمت، مطالعه و ملاحظه سیره انسان های پاک و قانع، شناخت مفهوم صرفه جویی، روحیه بی نیازی، حرص و طمع نداشتن به دنیا	از اعضا خواسته خواهد شد تا قناعت و راه های تقویت آن را روزانه دو بار در منزل انجام دهند. تمرین قناعت کردن با توجه به شرایط و توانایی های خودشان
نهم	آموزش یادآوری نعمت الهی و شکر آن	آشنایی با شکرگزاری و فواید آن در زندگی و ارتقای تفکر مثبت	بررسی تکلیف جلسه قبل، نقش غفلت، فراموشی و بی توجهی در بروز مشکلات، تکلیف در جهت روش سودمندی حمد و شکرگزاری خداوند، عشق و محبت به او، عبادت، تقوا، بازگشت به مسیر صحیح، امیدواری و فلاح و رستگاری	از افراد گروه خواسته می- شود راه های شکرگزاری خداوند در جهت عشق و محبت عمیق الهی، در جهت توفیق تقوا و خودداری از گناه و امکان بازگشت از مسیر غلط را با ذکر مثال بازگو کنند.
دهم	خودداری از انجام عمل صالح	آشنایی با انواع گناهان و انواع اعمال صالح و نقش در زندگی فرد	بررسی تکلیف جلسه قبل، آشنایی اعضای گروه با مفهوم آیه «أَلَا مَنْ تَابَ وَءَامَنَ وَعَمِلَ عَمَلًا صَالِحًا فَأُولَئِكَ يُبَدِّلُ اللَّهُ سَيِّئَاتِهِمْ حَسَنَاتٍ وَكَانَ اللَّهُ غَفُورًا	شناخت انواع گناهان، تمرین در جهت دوری از گناه و انجام عمل صالح، بیان نمونه هایی از اعمال

رَحِيمًا؛ مگر کسانی که توبه کنند و صالح که آثار مثبتی در ایمان آورند و عمل صالح انجام دهند، زندگی فرد داشته است که خداوند گناهان آنان را به حسنات تبدیل می‌کند؛ و خداوند همواره آمرزنده و مهربان بوده است!»

«وَالَّذِينَ ءَامَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ لَنُكَفِّرَنَّ عَنْهُمْ سَيِّئَاتِهِمْ...؛ و کسانی که ایمان آورده و کارهای شایسته انجام دادند، گناهان آنان را می‌پوشانیم (و می‌بخشیم)....»

«... وَمَنْ يُؤْمِن بِاللَّهِ وَيَعْمَلْ صَالِحًا يُكْفِرْ عَنهُ سَيِّئَاتِهِ...؛ و هر کس به خدا ایمان بیاورد و عمل صالح انجام دهد، گناهان او را می‌بخشد...»

یازدهم	آموزش توسل به معصومین در هنگام سختی‌ها و خواندن قرآن، گرفتن روزه و ادای نذر برای حل مشکلات	توانایی انجام اعمال مذهبی، توانایی مقابله با مشکلات و صبوری	بررسی تکلیف جلسه قبل، مواجهه مؤثر با مشکلات و مسائل و حل کردن یا کنار آمدن با آن، آموزش خواندن نماز حاجت و فواید روزه گرفتن برای بدن و فواید ادای نذر برای آرامش روانی افراد	از اعضا خواسته خواهد شد که زندگی معصومین را در زندگی خود به به عنوان الگو واسوه کار گیرند. از اعضای گروه خواسته نقش نماز، روزه، و ادای نذر را در زندگی شخصی خود با ذکر نمونه بیان و فواید آن در زندگی شخصی جهت مقابله با مشکلات بیان کنند.
--------	--	---	--	--

دوازدهم	آموزش کمک به نیازمندان برای رضای خدا و صدقه دادن و جمع بندی مطالب	شناخت قضا و قدر الهی و نقش صدقه در رفع بلا یا با توسل به توضیحات ائمه معصومین، واجب یا مستحب بودن صدقات	آموزش به گروه در خصوص نقش صدقه در کاهش گناهان و رفع بلا یا و بیماری با شناخت آیه ۱۰۴ سوره توبه آمده است: «آیا ندانسته‌اند که تنها خداست که از بندگانش توبه را می‌پذیرد و صدقات را می‌گیرد، و خداست که خود توبه‌پذیر مهربان است؟»	از اعضا خواسته خواهد شد تا با ذکر نمونه‌هایی از زندگی واقعی خود نقش دادن صدقه در رفع بلا یا و بیماری بیان کنند.
			شناخت اعضای گروه از انواع صدقه شرایط کمک به نیازمندان با صدقه دادن اینکه صدقه به چه کسانی تعلق می‌گیرد؟ مقدار صدقه چقدر است؟ تأثیرات کمک به نیازمندان با صدقه دادن و کمک به خیریه‌ها و در نهایت	

به منظور بررسی روایی، این بسته در اختیار ۸ متخصص در زمینه پژوهش قرار گرفت. بر اساس نظر صاحب‌نظران، نتایج حاکی از این است که مولفه‌هایی که برای این بسته در نظر گرفته شده بودند از روایی کافی برخوردار است و این مولفه‌ها در راستای مقابله با بیماری کرونا بر اساس سه دسته بندی رفتاری، عاطفی و اعتقادی به درستی تدوین شده است. به عبارتی می‌توانگفته بسته حاضر برای منظوری که ساخته شده است کارساز و به هدفی که برای تحقق بخشیدن به آن آماده شده است، نزدیک است. بر اساس یافته‌های حاصل از این پژوهش می‌توان این گونه استدلال کرد که چون مولفه‌های مطرح شده در زمینه مقابله با بیماری کرونا مبتنی بر اعتقادات، عواطف و رفتارهای مورد نظر برای این مقابله تنظیم شده است.

جدول ۴- روایی هم گرا و واگرایی مولفه‌های سه گانه بسته آموزشی سبک مقابله اسلامی در مواجهه با بیماری کرونا

پذیرش یا رد	CVI	CVR	مولفه‌های اعتقادی
پذیرش	۱	۰/۷۵	هدفمندی و فلسفه نظام هستی
پذیرش	۱	۰/۷۵	آشنایی با ماهیت و یا جوهر هستی که همان ماده و انرژی
پذیرش	۱	۱	شناخت غایت و هدف زندگی برای انسان
پذیرش	۱	۰/۷۵	تأثیر دعا و نیایش
پذیرش	۱	۱	توکل و توسل به خداوند و معصومین (ع)
پذیرش	۱	۱	آشنایی با گناهان صغیره و کبیره در قرآن کریم
پذیرش	۱	۱	آشنایی با ستارالعیوب بودن تکوینی و تشریحی خداوند
پذیرش	۱	۱	تقویت توکل و ایمان
پذیرش	۱	۱	آشنایی با آثار قناعت در زندگی شخصی
پذیرش	۱	۰/۷۵	آشنایی با شکرگزاری و فواید آن در زندگی
پذیرش	۱	۰/۷۵	آشنایی با انواع گناهان و نقش در زندگی فرد
پذیرش	۱	۱	شناخت قضا و قدر الهی
پذیرش	۱	۱	نقش صدقه
پذیرش	۱	۱	دانستن واجب یا مستحب بودن صدقات
پذیرش	۱	۱	در رفع بلا یا با توسل به توضیحات ائمه معصومین
پذیرش	CVI	CVR	مولفه های رفتاری
پذیرش	۱	۰/۷۵	آشنایی با انواع اعمال صالح و نقش در زندگی فرد
پذیرش	۱	۰/۷۵	الگو پذیری در سبک زندگی دینی

پذیرش	۱	۱	توانش و رفتاری برای مقابله با استرس
پذیرش	۱	۰/۷۵	تنیدگی و سختی‌های و ناملایمات زندگی
پذیرش	۱	۱	آشنایی با مهارت‌های تصمیم‌گیری
پذیرش	۱	۱	مهارت نه گفتن
پذیرش	۱	۱	تشویق نظارت خود رفتاری با توجه به جنبه دینی و مذهبی آن
پذیرش	۱	۱	روش‌های قناعت و راه‌های تقویت قناعت در زندگی
پذیرش	۱	۱	آشنایی با آثار قناعت در زندگی شخصی
پذیرش	۱	۰/۷۵	آشنایی با شکرگزاری و فواید آن در زندگی
پذیرش	۱	۰/۷۵	آشنایی با انواع اعمال صالح و نقش در زندگی فرد
پذیرش	۱	۱	توانایی انجام اعمال مذهبی، توانایی مقابله با مشکلات
پذیرش	CVI	CVR	مولفه‌های هیجانی
پذیرش	۱	۰/۷۵	افزایش روحیه امیدواری در انسان
پذیرش	۱	۰/۷۵	تأثیر دعا و نیایش
پذیرش	۱	۱	توکل و توسل به خداوند و معصومین (ع)
پذیرش	۱	۰/۷۵	تقویت روحیه‌ی دعا‌های فردی و جمعی
پذیرش	۱	۱	تقویت روحیه‌ی نمازخواندن
پذیرش	۱	۱	تشویق نظارت خود هیجانی
پذیرش	۱	۱	آشنایی با شکرگزاری و فواید آن در زندگی
پذیرش	۱	۱	ارتقای تفکر مثبت از طریق شکرگزاری

جدول ۵- روایی هم‌گرا و واگرای بسته آموزشی سبک مقابله اسلامی در مواجهه با بیماری کرونا

پذیرش یا رد	CVI	CVR	سوال
پذیرش	۱	۰/۷۵	۱) آیا محتوای جلسه اول (خوش آمدی و معارفه، تبیین اهداف و قوانین آموزشی، مقدمه ای بر بحث) متناسب با اهداف بسته آموزشی است؟
پذیرش	۱	۰/۷۵	۲) آیا مدت جلسه با محتوای مطرح شده در جلسه اول متناسب است؟
پذیرش	۱	۱	۳) آیا محتوای جلسه دوم متناسب با اهداف بسته آموزشی (آموزش زوجین در خصوص شناخت و درک نیازها، نقاط ضعف، توانمندی‌ها، استعدادها، اهداف و نیازها) است؟
پذیرش	۱	۰/۷۵	۴) آیا مدت جلسه با محتوای مطرح شده در جلسه دوم متناسب است؟
پذیرش	۱	۱	۵) آیا محتوای جلسه سوم (شناسایی تجربه‌های هیجانی خود و شناسایی میزان آسیب پذیری هیجانی خود) متناسب با اهداف بسته آموزشی است؟
پذیرش	۱	۱	۶) آیا مدت جلسه با محتوای مطرح شده در جلسه سوم متناسب است؟
پذیرش	۱	۱	۷) آیا محتوای جلسه چهارم (شناسایی احساسات) متناسب با اهداف بسته آموزشی است؟
پذیرش	۱	۱	۸) آیا مدت جلسه با محتوای مطرح شده در جلسه چهارم متناسب است؟

پذیرش	۱	۱	۹) آیا محتوای جلسه پنجم (شناخت و درک انگیزه) متناسب با اهداف بسته آموزشی است؟
پذیرش	۱	۰/۷۵	۱۰) آیا مدت جلسه با محتوای مطرح شده در جلسه پنجم متناسب است؟
پذیرش	۱	۰/۷۵	۱۱) آیا محتوای جلسه ششم (ارتقا مهارت ارتباط کلامی و غیر کلامی در افراد) متناسب با اهداف بسته آموزشی است؟
پذیرش	۱	۱	۱۲) آیا مدت جلسه با محتوای مطرح شده در جلسه ششم متناسب است؟
پذیرش	۱	۱	۱۳) آیا محتوای جلسه هفتم (چگونگی شناخت راه حل ها) متناسب با اهداف بسته آموزشی است؟
پذیرش	۱	۱	۱۴) آیا مدت جلسه با محتوای مطرح شده در جلسه هفتم متناسب است؟
پذیرش	۱	۱	۱۵) آیا محتوای جلسه هشتم (درک مفهوم نتایج و عواقب) متناسب با اهداف بسته آموزشی است؟
پذیرش	۱	۱	۱۶) آیا مدت جلسه با محتوای مطرح شده در جلسه هشتم متناسب است؟
پذیرش	۱	۰/۷۵	۱۷) آیا محتوای جلسه نهم (برنامه ریزی متوالی) متناسب با اهداف بسته آموزشی است؟
پذیرش	۱	۰/۷۵	۱۸) آیا مدت جلسه با محتوای مطرح شده در جلسه نهم متناسب است؟
پذیرش	۱	۰/۷۵	۱۹) آیا محتوای جلسه دهم (مرور تمامی جلسات) متناسب با اهداف بسته آموزشی است؟
پذیرش	۱	۰/۷۵	۲۰) آیا مدت جلسه با محتوای مطرح شده در جلسه دهم متناسب است؟
پذیرش	۱	۱	۲۱) آیا محتوای جلسه یازدهم متناسب با اهداف بسته آموزشی است؟
پذیرش	۱	۱	۲۲) آیا مدت جلسه با محتوای مطرح شده در جلسه یازدهم متناسب است؟
پذیرش	۱	۱	۲۳) آیا محتوای جلسه دوازدهم متناسب با اهداف بسته آموزشی است؟
پذیرش	۱	۱	۲۴) آیا مدت جلسه با محتوای مطرح شده در جلسه دوازدهم متناسب است؟

به طور کلی در وهله اول روایی محتوایی و صوری بسته تدوین شده توسط صاحب‌نظران مورد تایید قرار گرفت. اولین گام در تعیین روایی، آزمون بررسی روایی محتوایی است. روایی محتوایی به تحلیل منطقی محتوای یک آزمون بستگی داشته و تعیین آن بر اساس قضاوت ذهنی و فردی است. در این روش محتوا و جلسات در اختیار متخصصان قرار گرفت و از آن‌ها خواسته شد که مشخص آیا محتوای بسته و زمان تعیین شده برای هر جلسه آموزشی متناسب است یا خیر. در صورتی که بین افراد مختلف در زمینه روایی بسته توافق وجود داشته باشد آن بسته دارای روایی محتوایی است. بنابراین بسته تدوین شده در پژوهش حاضر نیز در اختیار صاحب‌نظران قرار گرفت و از آن‌ها خواسته شد تا در مورد مرتبط بودن، وضوح، سادگی و ضرورت هر یک از محتوا و زمان هر جلسه آموزشی و ضرورت مولفه‌ها و گویه‌های بسته که در قالب هدف، تکنیک و تکلیف تنظیم شده‌اند، نظر خود را بیان کنند. بنابراین روایی محتوایی CVI و CVR در بسته با اخذ نظرات ۸ متخصص بررسی شد. جداول ۴ و ۵ اطلاعات مربوط به روایی هم‌گرا و واگرا بسته تدوین شده توسط صاحب‌نظران ارائه شده است.

برای محاسبه شاخص نسبت روایی محتوایی CVR از متخصصان خواسته شد تا هر یک از جلسات (هدف، تکنیک و تکلیف هر جلسه) را بر اساس طیف سه بخشی لیکرت ضروری است، گویه مفید است ولی ضروری نیست و ضرورتی ندارد طبقه بندی کنند. حداقل مقدار قابل قبول برای شاخص CVR در جدول لاوشه بر اساس تعداد ۸ متخصص ۰/۵۱ است. با توجه به جدول در شاخص CVR همه جلسات نمره ای بالاتر از ۰/۵۹ کسب کرده‌اند؛ بنابراین با توجه به نظر متخصصان این بسته از روایی محتوایی قابل قبولی در شاخص CVR برخوردار است. میانگین CVR دوازده جلسه نشان می‌دهد تمامی جلسات این بسته از روایی محتوایی قابل قبولی در شاخص CVR برخوردار است. برای محاسبه CVI از روش والتز و باسل استفاده گردید حداقل مقدار قابل قبول برای شاخص CVI برابر ۰/۷۹ است. با توجه به جدول تمامی مقادیر قابل قبول برای شاخص CVI برابر با ۰/۷۹ دارند در نتیجه تمامی جلسات در شاخص CVI نمره بالاتر از ۰/۷۹ دارند، در نتیجه جلسات بسته از روایی محتوایی قابل قبولی برخوردار است. میانگین CVI نیز نشان از این دارد که بسته از روایی محتوایی قابل قبولی در شاخص CVI برخوردار است. بنابراین روایی محتوایی و صوری تمامی جلسات بسته در قالب ۱۲ جلسه تنظیم شده است، تایید شد. بنابراین بر اساس نتایج حاصل روایی هم گرا و واگرایی بسته آموزشی مورد تایید قرار گرفت.

بحث و نتیجه‌گیری

پژوهش حاضر با هدف تدوین بسته مقابله اسلامی در مواجهه با بیماری کرونا انجام شد. پس از بررسی پیشینه و ادبیات نظری و پژوهشی پیش نویس بسته آموزشی تهیه شد و سپس در قالب ۱۲ جلسه که هر جلسه شامل هدف، تکنیک و تکلیف است، تنظیم شد. در جلسه اول معارفه و سپس به شناسایی صفات خداوند با آیه‌هایی از قرآن کریم و در مورد معرفی اعضا، بیان قوانین جلسات مثل احترام به یکدیگر، گوش دادن و حضور مرتب اعضا مطرح گردید. در جلسه دوم آموزش هدفمند بودن و فلسفه نظام هستی از طریق آشنایی با فلسفه نظام هستی و هدفمندی جهان صورت گرفت و هر کس با بیان نظرات خود در هدفمندی و فلسفه نظام هستی در رابطه با ماهیت و جوهر هستی که همان ماده و انرژی بود بحث گردید، جلسه سوم آموزش معاد و حیات پس از مرگ بود که از طریق شناخت غایت و هدف زندگی برای انسان و افزایش روحیه امیدواری در انسان و تأثیر دعا و نیایش، توکل و توسل به خداوند و معصومین (ع) انجام گرفت. جلسه چهارم توجه افراد به سوی توجه به توبه پذیر بودن خداوند و ستارالعیوب بودن الهی از طریق آشنا ساختن آنها با گناهان صغیره و کبیره در قرآن کریم، آشنایی صفات پیامبران اولوالعزم در قرآن و سیره‌ی آنها با رویکرد الگو پذیری در سبک زندگی دینی، آشنایی با ستارالعیوب بودن تکوینی و تشریحی خداوند، آشنایی با شیوه پیامبر اسلام (ص) در برخورد با گروه‌های معاند با رویکرد سوره توبه، آشنایی با اینکه پیام سوره توبه را به این صورت می‌توان برآورد کرد که نباید حق از باطل رود دست بخورد و مواضع حق و باطل باید شفاف و مشخص باشد و همیشه حق باید بر سر باطل بکوبد، انجام گفت. در جلسه پنجم در پی آن بودیم تا تأثیر توکل به خدا در سختی‌ها و ناملایمات زندگی را بدانیم و این امر از طریق آشنایی با اینکه اگر انسان مؤمن در زندگی دچار مشکل شد، باید آن را به فال نیک بگیرد، و آن را امتحان و آزمایش الهی تلقی کند، نه این که تصور کند خداوند او را رها کرده و توجهی به او ندارد. همان گونه که اولیای الهی این گونه می‌کردند. امام حسین (ع) در روز عاشورا هرچه عرصه بر او تنگ تر می‌شد، می‌فرمود: خدایا راضی به قضای تو و تسلیم امر تو هستم، انجام گرفت. جلسه ششم برای آموزش آشنایی با زندگی معصومین و شیوه برخورد معصومین با مشکلات از استفاده از کلیپ انیمیشن آموزشی مدیریت تنش و استرس دکتر نوذر نخعی کلیپ ۸ روش ساده برای مقابله با استرس مریم لاقانی آشنایی با مفهوم خانواده و نقش او در تربیت انسان‌ها از بعد اخلاقی، روحی، و اجتماعی و آشنایی با اینکه یکی از ارکان زندگی مشترک، احترام و درک مشکلات و همچنین رضایت از همدیگر در میان خانواده که باعث بهتر شدن زندگی شده که این ارکان را با نگاه به زندگی مشترک ائمه الگو برداری کنند، استفاده شد. در جلسه هفتم برای آشنایی با مهارت‌های تصمیم-

گیری و نه گفتن و تشویق نظارت خود هیجانی و رفتاری با توجه به جنبه دینی و مذهبی آن از استفاده از فیلم و کتاب فیلم (مهارت‌های تصمیم‌گیری) انیمیشن آموزشی درباره مهارت نه گفتن حسینی مهر تلفیق قدرت تصمیم‌گیری و حل مساله برای رسیدن به رضایت خداوند شناخت انواع تصمیم‌گیری احساسی، اجتنابی، تکانشی، تصمیم‌گیری مطیعانه، تصمیم‌گیری گوش به زنگی، تصمیم‌گیری اخلاقی، تصمیم‌گیری دینی، تصمیم‌گیری منطقی، انتخاب بهترین و منطقی‌ترین تصمیم‌گیری استفاده گردید. در جلسه هشتم برای آشنایی با روش‌های قناعت و راه‌های تقویت قناعت در زندگی و آشنایی با آثار قناعت در زندگی شخصی از بررسی تکلیف جلسه قبل، بررسی راه‌های رسیدن به قناعت، نقش شکرگزاری در زندگی و فراوانی نعمت، مطالعه و ملاحظه سیره انسان‌های پاک و قانع، شناخت مفهوم صرفه جویی، روحیه بی‌نیازی، حرص و طمع نداشتن به دنیا به کار گرفته شد. در جلسه نهم برای آموزش یادآوری نعمت الهی و شکر آن به عبارتی برای آشنایی با شکر گذاری و فواید آن در زندگی و ارتقای تفکر مثبت به بررسی عواملی که در ادامه اشاره می‌شود، پرداخته شد. تکلیف جلسه قبل، نقش غفلت، فراموشی و بی‌توجهی در بروز مشکلات، تکلیف در جهت روش سودمندی حمد و شکرگزاری خداوند، عشق و محبت به او، عبادت، تقوا، بازگشت به مسیر صحیح، امیدواری و فلاح و رستگاری پرداخته شد. همچنین در جلسه دهم برای آموزش خودداری از انجام گناه و انجام عمل صالح و آشنایی با انواع گناهان و اعمال صالح و نقش گناهان و اعمال صالح در زندگی فرد به بررسی تکلیف جلسه قبل، آشنایی اعضای گروه با مفهوم آیه «لَا مَن تَابَ وَءَامَنَ وَعَمِلَ صَالِحًا فَلِئَلَّكَ يَبْدُلَ اللَّهُ سَيِّئَاتِهِمْ حَسَنَاتٍ وَكَانَ اللَّهُ غَفُورًا رَحِيمًا؛ مگر کسانی که توبه کنند و ایمان آورند و عمل صالح انجام دهند، که خداوند گناهان آنان را به حسنات مبدل می‌کند؛ و خداوند همواره آمرزنده و مهربان بوده است!» «وَالَّذِينَ ءَامَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ لَنُكَفِّرَنَّ عَنْهُمْ سَيِّئَاتِهِمْ...؛ و کسانی که ایمان آورده و کارهای شایسته انجام دادند، گناهان آنان را می‌پوشانیم (و می‌بخشیم)....» «... وَمَنْ يُؤْمِن بِاللَّهِ وَيَعْمَلْ صَالِحًا يُكْفِرْ عَنهُ سَيِّئَاتِهِ...؛ و هر کس به خدا ایمان بیاورد و عمل صالح انجام دهد، گناهان او را می‌بخشد...»

در جلسه یازدهم برای توانایی انجام اعمال مذهبی، توانایی مقابله با مشکلات و صبوری به بررسی تکلیف جلسه قبل، مواجهه مؤثر با مشکلات و مسائل و حل کردن یا کنار آمدن با آن، آموزش خواندن نماز حاجت و فواید روزه گرفتن برای بدن و فواید ادای نذر برای آرامش روانی افراد پرداخته شد و در جلسه دوازدهم برای شناخت قضا و قدر الهی و نقش صدقه در رفع بلا یا با توسل به توضیحات ائمه معصومین، واجب یا مستحب بودن صدقات به افراد آموزش به گروه در خصوص نقش صدقه در کاهش گناهان و رفع بلا یا و بیماری با شناخت آیه ۱۰۴ سوره توبه آمده است: «آیا ندانسته‌اند که تنها خداست که از بندگان توبه را می‌پذیرد و صدقات را می‌گیرد، و خداست که خود توبه‌پذیر مهربان است؟»، شناخت اعضای گروه از انواع صدقه، شرایط کمک به نیازمندان با صدقه دادن، اینکه صدقه به چه کسانی تعلق می‌گیرد؟، مقدار صدقه چقدر است؟، تأثیرات کمک به نیازمندان با صدقه دادن و کمک به خیریه‌ها و در نهایت پرداخته شد که در آخر از آزمودنی‌ها پس از آزمون گرفته خواهد شد.

بنابراین برای تواناسازی افراد از طریق آموزش سبک مقابله اسلامی در مواجهه با بیماری کرونا بر اساس نتایج حاصل از کدگذاری نیاز به مولفه‌های اصلی است که شامل آگاهی از فلسفه نظام هستی و هدفمندی جهان، توجه به توبه پذیر بودن خداوند، تاثیر توکل به خدا در سختی‌ها و ناملایمات زندگی، قناعت برای کسب آرامش و شکر آن، خودداری از انجام گناه و انجام عمل صالح، توسل به معصومین در هنگام سختی‌ها و خواندن قرآن، گرفتن روزه و ادای نذر برای حل مشکلات، کمک به نیازمندان برای رضای خدا و صدقه دادن بود. این مولفه‌ها بر اساس دسته بندی مولفه‌های اعتقادی، رفتاری و عاطفی تقسیم بندی شدند. این یافته با مطالعات پری هادی (۲۰۱۵) مبنی بر اینکه سبک‌های مقابله مذهبی میزان مقابله افراد را برای مقابله با بیماری افزایش می‌دهد، همخوان است. همچنین با مطالعه دالیا (۲۰۱۰) و تیلور (۱۹۹۹) که یکی از سبک‌های مقابله‌ای را برای متعادل ساختن خانواده و مقابله با بیماری‌ها، آموزش‌های مذهبی میدانند همسو با این یافته‌های پژوهش است. مطالعات دیگری که توسط گولوما و پن دلتون

(۲۰۰۸)، پارگامنت (۲۰۰۶)، بهزادی پور و همکاران (۱۳۹۲) انجام شده مبنی بر اینکه یکی از رویکردهای مقابله با بیماریها اعتقادات، باورها و رفتارهای مذهبی است، همسو با یافته‌های حاصل از این پژوهش است. بنابراین مطالعات نامبرده یافته‌های حاصل از این پژوهش را پشتیبانی علمی می‌کنند. مولفه‌های اعتقادی بر اساس نتایج حاصل از کدگذاری مولفه‌های اعتقادی شامل آگاهی از فلسفه نظام هستی و هدفمندی جهان که دارای شاخص‌های (هدفمندی و فلسفه نظام هستی، آشنایی با ماهیت و یا جوهر هستی که همان ماده و انرژی و تأثیر دعا و نیایش)، مولفه اعتقادی خودداری از انجام گناه و انجام عمل صالح که شامل شاخص‌های آشنایی با گناهان صغیره و کبیره در قرآن کریم آشنایی با ستارالعیوب بودن تکوینی و تشریعی خداوند، تقویت توکل و ایمان، آشنایی با آثار قناعت در زندگی شخص و آشنایی با انواع گناهان و نقش در زندگی فرد) و مولفه‌ی کمک به نیازمندان برای رضای خدا و صدقه دادن که شامل شاخص‌های (شناخت قضا و قدر الهی، نقش صدقه در رفع بلا یا با توسل به توضیحات ائمه معصومین و دانستن واجب یا مستحب بودن صدقات) می باشد. این بدان معنی است که برای توانمندی افراد برای مقابله با بیماری کرونا نیاز به مولفه‌های اعتقادی داریم تا افراد بتوانند با پشتوانه این اعتقادات در برابر این بیماری و پیامدهای منفی حاصل از آن مقابله کنند. این یافته با مطالعات مومنی جو و همکاران (۱۴۰۰) که یکی از راه‌های مقابله با بیماری را سبک‌های مقابله مذهبی می‌دانند، همسو است.

همچنین بر اساس نظر صاحب‌نظران مولفه‌های رفتاری بسته آموزشی شامل دو مولفه آشنایی با زندگی معصومین و شیوه برخورد معصومین با مشکلات با شاخص‌های (آشنایی با انواع اعمال صالح و نقش در زندگی فرد، الگو پذیری در سبک زندگی دینی، توانش و رفتاری برای مقابله با استرس، تنبیدگی و سختی‌های و ناملایمات زندگی، آشنایی با مهارت‌های تصمیم‌گیری، مهارت نه گفتن و تشویق نظارت خود رفتاری با توجه به جنبه دینی و مذهبی آن) بود و مولفه دوم که قناعت برای کسب آرامش و شکر آن بود که دارای شاخص‌های (آشنایی با آثار قناعت در زندگی شخصی، آشنایی با انواع اعمال صالح و نقش در زندگی فرد و توانایی انجام اعمال مذهبی، توانایی مقابله با مشکلات) بود. این بدان معنی است که برای توانمندی رفتاری و رفتارهای مورد نظر برای مقابله با این بیماری، افراد در مواجهه با بیماری کرونا نیاز به این مولفه‌ها و شاخص‌ها داریم. این یافته با مطالعات محمد زاده و خسروی (۱۳۹۱) مبنی بر اینکه یکی از سبک‌های مقابله ای با بیماری داشتن هدف در زندگی است همسو با این یافته است.

مولفه‌های عاطفی نیز بر اساس نظرات متخصصان بعد عاطفی در سبک مقابله اسلامی در مواجهه با بیماری کرونا شامل دو مولفه تأثیر توکل به خدا در سختی‌ها و ناملایمات زندگی (افزایش روحیه امیدواری در انسان، تأثیر دعا و نیایش، توکل و توسل به خداوند و معصومین (ع)، تقویت روحیه‌ی دعا‌های فردی و جمعی، تقویت روحیه‌ی دعا‌های فردی و جمعی، تقویت روحیه‌ی نماز خواندن و تشویق نظارت خود هیجانی) بود و مولفه دوم قناعت برای کسب آرامش بود که شامل شاخص‌های آشنایی با شکرگزاری و فواید آن در زندگی، روش‌های قناعت و راه‌های تقویت قناعت در زندگی و ارتقای تفکر مثبت از طریق شکرگزاری) بود. این بدان معنی است که برای توانمندی عاطفی افراد در مواجهه با بیماری کرونا نیاز به این مولفه‌ها و شاخص‌ها برای آموزش افراد داریم.

از محدودیت‌های پژوهش حاضر می‌توان به عدم بررسی اثربخشی بسته مقابله با کرونا به دلیل کمبود زمان اشاره کرد. پیشنهاد می‌شود در پژوهش‌های آتی فرم تعیین روایی بسته مورد نظر در نمونه بزرگتری از افراد متخصص جهت دقت در بررسی شاخص‌های روان‌سنجی اجرا شود. همچنین پیشنهاد می‌گردد به بررسی اثربخشی و انجام مرحله پیگیری این بسته و مقایسه تأثیر آن با سایر پروتکل‌های دیگر با رویکردهای مشابه پرداخته شود.

منابع

- بهزادی پور، ساره؛ سپاه منصور، مژگان؛ کشاورزی ارشد، فرناز؛ فرزاد، ولی؛ نظیری، قاسم؛ زمانیان، سکینه (۱۳۹۲). اثر بخشی مداخله شناختی رفتاری مدیریت استرس بر کیفیت زندگی و راهبردهای مقابله ای در زنان مبتلا به سرطان پستان. روش ها و مدل های روانشناختی، سال ۳، شماره ۱۲، تابستان ۹۲.
- تورانی، حیدر (۱۳۹۹). پسابرنامه در پسا کرونا، ضرورت تعلیم و تربیت امروز: مبتنی بر مدل رادار استراتژیک، فصلنامه روان شناسی تربیتی، ۱۶ (۵۶): ۱۱۷-۱۰۵.
- رنجبر، هادی؛ حق دوست، علی اکبر؛ صلصالی، مهوش؛ خوشدل، علیرضا؛ سلیمانی، محمدعلی؛ بهرامی، نسیم (۱۳۹۱). نمونه گیری در پژوهش های کیفی: راهنمایی برای شروع. مجله دانشگاه علوم پزشکی ارتش جمهوری اسلامی ایران ۳ (مسلسل ۳۹)، ۲۳۸-۲۵۰. <https://sid.ir/paper/96654/fa> SID.
- رضانی، طاهره؛ طاهری خرامه، زهرا؛ یزدی زاده، الهام (۱۴۰۰). باورهای بهداشتی و رعایت اقدامات احتیاطی استاندارد COVID-19 در بین پرستاران شاغل. آموزش و سلامت جامعه، ۸ (۳)، ۱۸۹-۱۹۴.
- محمد زاده، جهانشاه؛ خسروی افرا (۱۳۹۱). بررسی رابطه هدف در زندگی، سبک های مقابله ای با بهداشت روانی در میان دانشجویان دانشگاه ایلام. مجله تحقیقات نظام سلامت. شماره ششم. صص، ۹۵۱-۹۵۸.
- Aranda-Naranjo B(2004). Quality of life in the HIV-positive patient: implications and consequences. Journal of the Association of Nurses in AIDS Care; 15(5):20S-7S.
- Aranda-Naranjo B. Quality of life in the HIV-positive patient: implications and consequences. Journal of the Association of Nurses in AIDS Care. 2004; 15(5): 20S-7S.

- Behzadipour S, Sepah Mansour M, Keshavarzi Arshad F, Farzad V, Naziri Q, Zamanian S.(2013). Effectiveness of Cognitive Behavioral Intervention of Stress Management on Quality of Life and Coping Strategies in Women with Breast Cancer. *Journal of Psychological Methods and Models*; 3(12): 29- 46. Available at: https://jpmm.marvdasht.iau.ir/article_290.html?lang=en
- Brooks SK, Webster RK, Smith LE, Woodland L, Wessely PS, Greenberg PN, et al. The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence. *Lancet*. 2020;395(10227):912-20. PMID: 32112714 DOI: 10.1016/S0140-6736(20)30460-8.
- Clayson DJ, Wild DJ(2009). A comparative review of health-related quality-of-life measures for use in HIV/AIDS clinical trials. *Pharmacoeconomics*; 24(8):751-65.
- Clarke D, Goosen T. The mediating effects of coping strategies in the relationship between automatic negative thoughts and depression in a clinical sample of diabetes patients. *Personality and individual differences*. 2009; 46(4): 460-4.
- Dalia RG. (2010). The relationship among family functioning, stress, and coping in non-residential freshmen students. City University of New York: 3426-745.
- Grierson J, Pitts M, Whyte M, Misson S, Hughes A, Saxton P, et al(2004). Living with HIV in New Zealand: balancing health and quality of life. *The New Zealand Medical Journal*; 117(1200):1-9.
- Gorbalenya, A. E. (2020-02-11). "Severe acute respiratory syndrome-related coronavirus – The species and its viruses, a statement of the Coronavirus Study Group". Archived from the original on 11 February 2020
- Ganze voort R(1998). Religious coping reconsidered. *Journal of psychology and theology*; 10(3): 260-275

- Mason F, Farley A, Pallan M, Sitch A, Easter C, Daley AJ .Effectiveness of a brief behavioural intervention to prevent weight gain over the Christmas holiday period: randomized controlled trial. *BMJ*. 2018;363.
- Polma. M. B., & Pendelton. R. (2008). The emotional impact of fundamentalist religious participation. *Journal of spiritual therapy*. 17.
- Pargament. k. I. (2006). *Religious and prevention in mental health. Research division and action.* Haworth press. Inc.
- Prihadi EJ, Dings F, van Heugten CM. (2015). Coping styles of parents of children and adolescents with acquired brain injury in the chronic phase. *Journal of Rehabilitation Medicine*; 47(3): 210-5.
- Pargament K, Maton KI, Hess RE.(1992). *Religion and Prevention in Mental Health: Research, Vision, and Action.* New York, Routledge; 1992
- Rubin, G. J., & Wessely, S. (2020). The psychological effects of quarantining a city. *Bmj*, 368.
- Samer field MR, Smccrae R. Stress and coping. *American psychological Association* 2000; 55: 620-625.
- Sadri M. (2004). Examining the effect of relying on God and providing mental health on 19-23 years old students of Isfahan university. *Journal of Research in Behavioural Sciences*; 1(2): 42-5
- Wu, Z., & McGoogan, J. M. (2020). Characteristics of and important lessons from the coronavirus disease 2019 (COVID-19) outbreak in China: summary of a report of 72 314 cases from the Chinese Center for Disease Control and Prevention. *Jama*. Published online February 24, 2020.
- Wang, V. (2020). Most Coronavirus Cases Are Mild. That's Good and Bad News. *The New York Times*, 5.

- World Health Organization. (2020). WHO checklist for influenza pandemic preparedness planning (No .WHO/CDS/CSR/GIP/2005.4). World Health Organization.
- Yanyu, J., Xi, Y., Huiqi, T., Bangjiang, F., Bin, L., Yabin, G & ... ,Lijun, J. (2020). Meditation-based interventions might be helpful for coping with the Coronavirus disease 2019 (COVID-19).
- Yang MH, Chen YM, Kuo BI, Wang KY(2003). Quality of life and related factors for people living with HIV/AIDS in Northern Taiwan. *Journal of Nursing Research*; 11(3):217-26.
- Zhu H, Wei L, Niu P (2020). The novel coronavirus outbreak in Wuhan, China. *Global health research and policy*;5:6.

Designing an educational package of Islamic coping style in the face of Corona disease

Abstract

The purpose of the present research was to design an educational package of Islamic coping style in the face of Corona disease in 2022-2023. This research is an exploratory survey research and in terms of data collection method, it was a field library method. According to the statistical population in this research, who had at least 5 years of service experience in terms of science and practice and had sufficient experience and knowledge in the discussion and were also willing to conduct an interview, they were selected. In the beginning, a wide review and study about the theoretical foundations and thematic literature of the research, the records of the problem and the research topic by the library review method and in the review of the components and the development of the conceptual framework of the research in addition to the library method, in order to collect data through The interview protocol, which contains researcher-made questions based on theoretical literature and was designed using the opinions of experts, was collected and thematic network analysis method was used to obtain the conceptual model of the research. In the qualitative phase of the current research, the theme network analysis method was used to obtain a conceptual model. In the qualitative phase, the main tool for data collection was a semi-structured interview. Finally, in the first stage, qualitative data were identified using thematic analysis method using semi-structured interviews, and in the second stage, according to the qualitative data obtained from thematic analysis, the network of themes was presented using MAXQDA software. Based on the results of coding, the main components include knowledge of the philosophy of the system of existence and the purpose of the world, attention to God's acceptance of repentance, the effect of trusting in God in the hardships and adversities of life, contentment to obtain peace and gratitude for it, refraining from committing sins and doing actions. Salih used to appeal to the innocent during hardships and read the Qur'an, fasting and making vows to solve problems, helping the needy for God's pleasure and giving charity, each of these components also included indicators. The results of the current research can be of interest to healthcare centers and specialists in the time of Corona.

Keywords: design, Islamic confrontation style, corona disease.