
پیش بینی تاب آوری براساس مؤلفه های اجتماعی (دیدگاه اعتقادی و سبک زندگی) در زنان درگیر به بلایای طبیعی

معصومه چراغی^۱، مجید کفاشی^۲، نیر پیراهری^۳، علی بقایی سرابی^۴ و مجید کاشانی^۵

چکیده

زمینه و هدف: هماهنگی روش های مقابله‌ی فشار روانی با فرهنگ دینی و سبک زندگی افراد اثربخشی آنها را بیشتر خواهد کرد. پژوهش حاضر به منظور پیش بینی تاب آوری بر اساس مؤلفه های اجتماعی (دیدگاه اعتقادی و سبک زندگی) در زنان درگیر به بلایای طبیعی انجام گرفته است.

مواد و روش: پژوهش از نوع شبه آزمایشی است و جامعه آماری ۷۰ نفر از زنان گرفتار به بلایای طبیعی در شهر تهران، سال ۱۳۹۸ بودند. روش نمونه از نوع در دسترس است، بدین صورت که پرسشنامه تاب آوری کانر-دیویدسون توسط همه ۷۰ نفر تکمیل شد، سپس ۳۰ نفر که پایین ترین نمره را کسب نمودند، انتخاب و به روش تصادفی ساده به دو گروه گواه و آزمایش تقسیم شدند. برای گروه آزمایش ۱۰ جلسه آموزش مهارت های مقابله دینی و ۳ جلسه سبک زندگی سالم برگزار گردید و سپس از هر دو گروه پس از آزمون گرفته شد. برای تجزیه و تحلیل داده ها آزمون تحلیل کوواریانس و همبستگی پیرسون انجام گرفت.

نتایج: تحلیل کوواریانس در سطح ۰/۰۱ معنادار است و نشان دهنده اثربخشی آموزش است. بر هر دو متغییر در زنان اثر بخش بوده است. همچنین اجرای آزمون همبستگی رابطه معناداری را بین متغیرها نشان داد. **بحث:** با توجه به نتایج این پژوهش؛ آموزش مهارت های مقابله دینی و سبک زندگی می تواند در ارتقای سطح سازگاری و توانمندسازی آنها در مقابله با مشکلات مؤثر باشد بنابراین آموزش راهبردهای مقابله دینی و سبک زندگی سالم جهت افزایش تاب آوری، برای زنان پیشنهاد می شود.

واژگان کلیدی: دیدگاه اعتقادی، تاب آوری، سبک زندگی، زنان درگیر بلایای طبیعی، شهر تهران.

۱. دانشجوی دکتری جامعه شناسی گروه های اجتماعی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد علوم و تحقیقات، نویسنده

۲. دانشیار گروه علوم اجتماعی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد رودهن نویسنده مسئول

(majidkaffashi@gmail.com)

۳. استادیار گروه علوم اجتماعی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد گرمسار (n_pirahari@yahoo.com)

۴. استادیار پایه ۱۵ علوم اجتماعی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران مرکزی

(Wildlearning2006@gmail.com)

۵. استادیار پایه ۲۰ علوم اجتماعی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران مرکزی (fahmm@yahoo.com)

مقدمه

تاب آوری به فرایند پویای انطباق و سازگاری با تجارب تلخ و ناگوار در زندگی گفته می شود [۳] از جمله سازه هایی است که در سال های اخیر توجه محققان را در حوزه های مختلف روان شناسی از جمله روان شناسی اجتماعی، روان شناسی خانواده و ... به خود اختصاص داده است [۹] اگر چه باورهای اولیه در خصوص تاب آوری، آن را صفتی ذاتی در نظر گرفته و افراد تاب آور را غیر آسیب پذیر و با ویژگی های منحصر به فرد می پنداشتند؛ اما نتایج تحقیقات در سال های اخیر نشان داده که تاب آوری یک توانمندی ذاتی نبوده و قابل دستیابی است و زمانی حاصل می شود که عوامل حفاظتی مناسب به رغم وجود عوامل خطرزا در زندگی افراد تاب آور حضور داشته باشند [۱۵] بنابراین، تمرکز اصلی پژوهش ها در حوزه تاب آوری شناسایی اسنادها و شرایط مؤثر در رشد تاب آوری است. چنین متغیرهایی به عنوان عوامل حفاظتی را می توان در سه سطح طبقه بندی کرد: عوامل فردی، عوامل خانوادگی و عوامل اجتماعی [۱۳].

در این مقاله ما به عوامل اجتماعی (سبک زندگی و دیدگاه های اعتقادی زنان) به عنوان عاملی تأثیرگذار در تاب آوری می پردازیم. زیرا که زنان نقش مهمی در تصمیمات استراتژیک روزانه در زمینه های تامین غذا، آب و انرژی و مسائل اعتقادی دارند. به همین دلیل زنان اگر در فرایند برنامه ریزی دخالت داده شوند و توان و اختیارات لازم به آنها داده شوند می توانند نقش به سزایی در افزایش تاب آوری افراد و کاهش خطرات بحرانی ایفا نمایند. این کار باید در همه کشورها فراتر از روشهای موجود و به صورتهای نهادینه شده و با استخدام و بکارگیری بیشتر زنان در مشاغل مهم مربوط به افزایش تاب آوری و کاهش خطرات صورت پذیرد. زنان و دختران بیشتری باید در برنامه ریزی ها و تصمیم گیری های جوامع و کشورها مشارکت داده شوند [۴].

در دهه اخیر، ادبیات روبه رشدی در سراسر دنیا و توسط محققان مختلف در پاسخ به این سوال که تاب آوری اجتماعی چیست؟ شکل گرفته و مفهوم کلی تاب آوری در رشته های دانشگاهی مختلف از بیولوژی و مهندسی تا مطالعات پایداری مورد استفاده و بحث قرار گرفته است.

سوال مطرح این است که چرا برخی از مردم در مواجهه با بلا یا آرام هستند و برخی فرو می ریزند؟ آنهایی که خونسردی خود را حفظ می کنند همانهایی هستند که روان شناسان از آنها به عنوان افراد تاب آور یاد می کنند؛ یعنی کسانی که برای مقابله با مسائل توانمند هستند. مردم تاب آور قادرند که مهارت ها و توانایی های خود را برای فائق آمدن بر مسائل به کار گیرند

و خود را پس از رویارویی با چالش‌ها بازبایی کنند. مسائلی همچون از دست دادن شغل، بیماری، بلایای طبیعی، مسائل اورژانسی پزشکی، طلاق و... [۴].

افراد تاب‌آور به جای ناامید شدن یا پنهان کردن مشکلات یا اتخاذ استراتژی‌های ناسالم، با مشکلات پیش رو به درستی مقابله می‌کنند. این به آن معنا نیست که آنها آزار کمتر، رنج کمتر یا نگرانی و اضطراب کمتری را نسبت به سایر مردم تجربه می‌کنند، بلکه به این معناست که آنها این مشکلات را به گونه‌ای که موجب رشد و قوت شود (سبک زندگی و دیدگاه‌های اعتقادی متفاوتی که دریافت کرده اند)، مدیریت می‌کنند و چه بسا که در بسیاری موارد در رویارویی با مسائل، حتی قوی تر از قبل ظاهر می‌شوند. کسانی که تاب آور نیستند، ممکن است در قبال چنین مسائلی درجا زده و مکانیسم‌های مقابله ناسالمی را برای مبارزه با چالش‌های زندگی در پیش گیرند؛ ناامیدی ممکن است آنها را به سمت رفتارهای پرخطر ببرد. این افراد معمولاً کندتر به زندگی عادی باز می‌گردند و در نتیجه ممکن است آزارهای بیشتری را تحمل کنند [۴].

برهمن اساس تاب‌آوری اجتماعی نیز، توانایی گروه‌ها یا جوامع برای غلبه بر استرس‌های خارجی و اختلالات ناشی از تغییر اجتماعی، محیط زیستی و ... تعریف می‌شود. ظرفیت چیره شدن بر ناملایمات؛ ظرفیت منطبق شدن به معنای درس آموختن از تجربیات گذشته و تنظیم کردن خود با چالش‌های آینده در زندگی و ظرفیت تغییر که به معنای توانایی ایجاد کردن نهادهایی برای ارتقای سبک زندگی اجتماعی و دیدگاه‌های اعتقادی قوی و پایدار برای مقابله با بحران‌های آتی است و وجود گروه‌های اجتماعی با شرایط اجتماعی، اقتصادی و میزان آسیب پذیری متفاوت در یک اجتماع به این معنی است که تاب آوری گروه‌های مختلف در یک جامعه نسبت به یک حادثه متفاوت است.

ایجاد شرایط مساعد به منظور توانا ساختن گروه‌های آسیب‌پذیر اجتماعی نوعی خلاقیت محسوب و باعث ارتقای تاب آوری اجتماعی می‌شود. تاب آوری متغیری است که می‌تواند آثار نامطلوب بسیاری از مشکلات و بیماری‌های جسمی و روانی ناشی از بلایای طبیعی را کاهش دهد [۱۴].

هنگامی که فرد با یک موقعیت هیجانی سخت و طاقت فرسا مواجهه می‌شود داشتن احساس خوب و خوش بینی و همچنین داشتن سرسختی و تاب‌آوری برای کنترل هیجان‌های او کافی نیست، فرد نیاز دارد که در این لحظه بهترین انتخاب را داشته باشد و تلاش می‌کند تا هیجان

های خود را به شیوه های سازنده و مثبت کنترل کند بنابراین فراگیری سبک زندگی مناسب و دیدگاه‌های اعتقادی به عنوان یک ابزار به فرد کمک می کند و در هنگام مواجهه با یک رویداد تهدیدآمیز و ناخوشایند پاسخ مناسبی ابراز نماید [۶].

عوامل مختلفی با تاب‌آوری ارتباط دارند. مطابق یافته های پژوهشی سبک زندگی و دیدگاه های اعتقادی قوی دو نمونه از ویژگی های مهم تاب آوری محسوب می شوند. سبک زندگی نیز وابسته به ساختار اجتماعی و موقعیت های ساختاری هستند و هرگونه تحول و دگرگونی در ساختار اجتماعی و موقعیت های ساختاری منجر به ایجاد دگرگونی در سبک های زندگی می شود [۲].

هر کدام از سبک های زندگی با ساختارهای اجتماعی متفاوت در معرض آسیب ها و تنش های زندگی ناشی از دستاوردهای دنیای مدرن (با توجه به اینکه تغییر امری غیر قابل اجتناب است) هستند. جامعه تاب آور می تواند از تجارب تغییرات به وجود آمده برای رسیدن به توسعه پایدار و عملکرد بهتر استفاده کند و به جای بقا و حفظ خود در برابر عامل فشار با تغییر، می تواند به روش های خلاقانه و نوآورانه به تغییرات واکنش نشان دهد. از این روست که تبیین تاب آوری بر اساس مؤلفه سبک زندگی به منظور کاهش آسیب های اجتماعی ناشی از بلایای طبیعی از اهمیت بالایی برخوردار است و همچنین در عصر کنونی که تفکر اسلامی به سرعت در حال گسترش است، این حقیقت آشکار گردیده که اسلام فراتر از مجموعه ای مناسک و رفتارهای دینی است. دانشوران مسلمان، با استفاده از آموزه های قرآن و سنت، سعی کرده اند که اسلام را یک روش زندگی هماهنگ با جهان آفرینش معرفی کرده؛ که راه تکامل و رشد انسان را هموار می کند و در سختی ها و دشواری های زندگی بشری او را راهنمایی و یاری می کند [۲] از دیدگاه اسلامی انسانی که خودآگاهانه با تمامی هستی ارتباطی پویا و متکامل دارد، انسانی سالم از لحاظ روانی است، تأکید عمده بر محور پیشگیری است [۱۶] و اصول تکاملی بهداشت روانی در مکتب اسلام، می تواند به عنوان دستورالعمل برنامه ریزی برای دستیابی به زندگی سالم و رشد به انسان کمک نمایند [۱۱]. در تعالیم اسلامی روش های مقابله با فشارهای روانی در سه حوزه شناختی، عاطفی-معنوی و رفتاری قابل بررسی هستند. در حوزه شناختی منظور شیوه هایی است که با شناخت افکار، عقاید و دیدگاه انسان نسبت به زندگی سر و کار دارد، که فرد با استفاده از این شناختها در صدد مقابله با فشارهای روانی خود بر می آید. از جمله می توان به ایمان و توکل به خدا، اعتقاد به مقدرات الهی، نگرش مثبت، بینش نسبت به وقوع سختی ها و

...اشاره کرد. در روش‌های عاطفی -معنوی، فرد نوعی ارتباط عاطفی با خدا و اولیای دین برقرار کرده که این ارتباط او را در مواجهه با مشکلات و حل آنها مساعدت می‌کند. برای مقابله عاطفی با فشارهای روانی راه‌های بسیاری ارائه می‌شود از جمله یاد خدا، دعا، توسل به ائمه معصومین(ع)، توبه، صبر و ذکر. همچنین در حوزه رفتاری آن دسته از راه حل‌های عملی و تمرینی است که بیش‌تر با جسم انسان سرکار دارد و در واقع دستورات و توصیه های، عملی برای مقابله با سختی‌ها مورد بررسی قرار می‌گیرد، که از جمله می‌توان به صبر، تفریحات سالم، روابط خانوادگی مطلوب، حمایت اجتماعی و ... اشاره کرد [۱۲]. پژوهش‌های مختلفی نشا می‌دهد که مقابله‌دینی از طریق کنترل فشارهای هیجانی و ناراحتی‌های جسمی به افراد کمک می‌کند [۱۰]. داشتن معنی و هدف در زندگی، احساس تعلق داشتن به منبعی والا، امیدواری به کمک و یاری خداوند در شرایط مشکل زای زندگی، برخورداری از حمایت‌های اجتماعی، روحانی و ... همگی از جمله منابعی هستند که افراد متدین با برخورداری از آنها می‌توانند در مواجهه با حوادث فشارزای زندگی آسیب کمتری را متحمل شوند [۱۲].

امید است که تحقیقاتی از این دست در حوزه تاب آوری شاهد رفتن به سمت تغییر نگرش از زنان به عنوان افراد آسیب پذیر در بحرانها به سمت زنان به عنوان نیروهای موثر در تاب آوری و کاهش خطر بحرانها باشد. نقشی که آنها همواره بطور پنهان بازی کرده اند ولی کمتر مورد توجه و استفاده قرار گرفته است. اگر کشورها به دنبال ایجاد جوامع تاب آور در برابر بحرانها هستند راهی جز وارد کردن مستقیم زنان در این فرایند و بها دادن به آن ندارند.

ادبیات تحقیق

جدول ۱- خلاصه پیشینه تحقیقات داخلی انجام شده

ردیف	عنوان پژوهش	منبع	پژوهشگر	سال اجرا
۱	بررسی رابطه‌ی سلامت روان و هوش معنوی با تاب‌آوری در دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی کرمانشاه	فصل‌نامه‌ی علمی پژوهشی جنتاشاپیر	نجمه حمید، مولود کیخسروانی، محمد بابامیری، مصطفی دهقانی	۱۳۹۰
۲	تأثیر تاب-آوری بر سلامت روانی و رضایت از زندگی، یک‌الگوی روان‌شناختی از بهزیستی	فصل‌نامه‌ی علمی پژوهشی دانشگاه علوم	فیض‌اله پورسرد، ذبیح‌اله عباس پور، سهراب عبدی زرین، علی‌اکبر سنگری	۱۳۹۰

	پزشکی لرستان		
۱۳۹۰	داوود کردستانی، رضا پورحسین، سید مصطفی سالاری، عباس متولی پور محسن امیری	SID	رابطه‌ی بین افسردگی، اضطراب، تاب- آوری، تنیدگی و سلامت روانی با افکار خودکشی در دانشجویان
۱۳۹۰	سارا آزادی، حسین آزاد	مجله‌ی علمی پژوهشی طب جانباز دانش و	بررسی رابطه‌ی حمایت اجتماعی، تاب‌آوری و سلامت روانی دانشجویان شاهد و ایثارگر دانشگاه‌های شهر ایلام
۱۳۹۱	رقیه شفیع زاده	پژوهش در روان شناسی کاربردی	رابطه تاب‌آوری با پنج عامل بزرگ شخصیت
۱۳۹۲	سمیه عسکریان، محمد جواد اصغری و محمد حسن حسن زاده	مجله علمی و پژوهشی طب جانباز	تأثیر آموزش مهارت‌های مقابله دینی بر تاب آوری، انطباق پذیری و مدیریت فشارروانی همسران جانبازان
۱۳۹۳	زهرا هاشمی و بهرام جوکار	مطالعات روان شناختی	پیش‌بینی تاب‌آوری تحصیلی و هیجانی بر مبنای عوامل روان‌شناختی، خانوادگی و اجتماعی: مقایسه‌ی نیمرخ‌پیش‌بینی ابعاد تاب آوری هیجانی و تحصیلی
۱۳۹۴	نرگس اسادات مرتضوی، نعمت‌الله یاراللهی	مجله اصول بهداشت روانی	فرا تحلیل رابطه بین تاب‌آوری و سلامت روان
۱۳۹۵	منصوره مهدی یار، سیده فرشته نجاتی و محمد علی گودرزی	دو فصلنامه آسیب‌شناسی، مشاوره و غنی سازی خانواده	پیش‌بینی تاب‌آوری در برابر خودکشی براساس نابسامانی هیجان و سبک‌های فرزند پروری
۱۳۹۵	محمد رسول یزدانی و خدامراد مومنی	مجله تحقیقات بالینی در علوم پیراپزشکی	نقش سبک زندگی و تاب‌آوری در پیش‌بینی سلامت روان و خود شفقیت ورزشی دانشجویان دانشگاه رازی کرمانشاه در سال ۱۳۹۳
۱۳۹۵	زهرا فنی و لیلا معصومی	مطالعات جامعه شناختی	سنجش و ارزیابی تأثیر سبک زندگی بر میزان تاب‌آوری شهری

شهری	
۱۲	نقش عوامل شخصیتی و اعتقادات مذهبی در تابآوری بیماران مبتلا به سرطان مری مجله سلامت و مراقبت حسن حقی گرمی، عالیه ناظمی و منصوره کریم اللہی ۱۳۹۵
۱۳	پیش بینی تاب آوری بر اساس مؤلفه های تنظیم شناختی هیجان در افراد مبتلا به عفونت HIV فصلنامه علمی - پژوهشی روانشناسی سلامت شهرام محمد خانی، علی اکبر حدادی کوهسار و دیگران ۱۳۹۶

ادبیات نظری

تاب آوری اجتماعی

تاب آوری اجتماعی مفهومی است که در حوزه تحقیقات فاجعه بسیار رایج است. تاب آوری به صورت "کیفیات یا ویژگی هایی تعریف می شود که به جامعه این امکان را می دهد که به دنبال ضربه های اجتماعی به بقای خود ادامه دهد" (شریب، نوریس، و گیل^۱، ۲۰۱۰)؛ برخی دیگر، تاب آوری اجتماعی را در ظرفیت انطباقی جامعه در تغییرات محیطی و اجتماعی تعریف می کنند (روباردز و آلیسا^۲، ۲۰۰۴). کیفیاتی که موجب می شود جوامع تاب آوری داشته باشند، تجلی تواناییهای منحصر به فرد- ذاتی یا اکتسابی هست که یک جامعه قبل از تجربه بحران باید آن را داشته باشد (نوریس و همکاران^۳، ۲۰۰۸).

تعاریف تاب آوری چندین مفروضه درباره طبیعت افراد، جوامع و اجتماعات را ملزوم می دارد. از برخی جهات، تعاریف تاب آوری بر اساس این اندیشه استوار می باشند که جوامع دارای هستی هایی هستند که از نظر جغرافیایی محدود بوده و دارای محدودیت های داخلی و خارجی می باشند، و در طول زمان تاحدی ثابت باقی می مانند؛ در حقیقت، ظرفیت های قبل از بحران می تواند در بهبود بعد از بحران نقشی بسیار کمک کننده داشته باشد (نوریس و همکاران، ۲۰۰۸؛ شریب، نوریس و گیل، ۲۰۱۰).

۱ - Galea

۲ - Robards, Alessa

۳ - Norris, Stevens, Pfefferbaum, Wyche, & Pfefferbaum

آدگر^۱ (۲۰۰۰) تاب آوری را توانایی جوامع برای مقاومت در برابر شوک های خارجی وارد شده بر فرا ساختارهای اجتماعی‌شان تعریف می کند و ماسن، بست و گارمزی^۲ (۱۹۹۰) ظرفیت انطباق موفقیت آمیز علی رغم شرایط تهدید کننده یا چالش برانگیز را به عنوان تعریفی برای تاب آوری اجتماعی تصور می کنند. نوریس و همکاران (۲۰۰۸) و شریب، نوریس، و گیل (۲۰۱۰) تاب آوری را به صورت "فرایندی که مجموعه ای از ظرفیت های انطباقی را با کارکردهای و منطبق سازی های مثبت بعد از بحران تلفیق می کند" تعریف می کنند (نوریس و همکاران، ۲۰۰۸). در این تعریف، تاب آوری از طریق ظرفیت های پیش از وقوع بحران جامعه مشخص می شود، که شامل توسعه اقتصادی، سرمایه اجتماعی، اطلاعات و ارتباطات، و ظرفیت جامعه می شود. در این مورد، جامعه به عنوان "یک هستی که دارای مرزهای جغرافیایی و تشریح اعضای آن" تعریف می شود (نوریس و همکاران، ۲۰۰۸).

جدول ۲- حیطه اجتماعی تاب آوری

موسسات خیریه - سازمان های مردم نهاد- هیئات مذهبی- مشارکت همگانی- مطالبه مردم از ایمنی- مسئولیت پذیری همگانی - تمایل به ماندن در منطقه - پیوند زبانی و قومی - شبکه های اجتماعی - اعتماد اجتماعی - ارتباطات بین مردم - انجمن های زادگاهی - پایگاه های اجتماعی - شوراهای محلی- سازمان های مردم نهاد بحران	سرمایه اجتماعی	اجتماعی
فقر- دزدی - اعتیاد - خشونت - فساد و فحشا- بی اعتمادی - قتل - تبعیض- امنیت شغلی- جنایت - مسائل زنان	امنیت اجتماعی	
در معرض فشار بودن - تجربه - عادت کردن به مشکلات - خود آگاهی - سطح استرس جامعه- اختلالات روانی	آمادگی روانی اجتماعی	
انتظارات عمومی - امید به زندگی - سلامت- نظم عمومی - رضایت از زندگی	سبک زندگی	

- تاب آوری خانوادگی

۱ - Adger

۲ - Masten, Best, ., Garmezy

یکی دیگر از مفاهیمی که پس از مفهوم تاب آوری وارد عرصه شد، مفهوم تاب آوری خانوادگی است. کنار آمدن موفقیت آمیز خانواده با عوامل استرس زا و موقعیت های دشوار تاب آوری خانوادگی نامیده می شود. تاب آوری خانوادگی مفهوم جدیدی نیست ولی این مفهوم به نظریه استرس نسبتاً دیر وارد شد. بیان کرده اند که داشتن نگرش مثبت، معنویت، توافق و سازگاری در بین اعضاء خانواده، انعطاف پذیری، داشتن ارتباطات خانوادگی، مدیریت اقتصادی، داشتن زمان خانوادگی، داشتن تفریحات و سرگرمی های مشترک و داشتن شبکه حمایتی از عوامل اصلی تاب آوری خانوادگی هستند (بلک و لوبو^۱، ۲۰۰۸).

– معنویت و تاب آوری (مقابله های معنوی – مذهبی)

بدون تردید دین به عنوان بخشی از علم و فرهنگ، در بسیاری از مواقع بخشی از حیات اجتماعی است که در برقراری روابط جمعی و تحکیم روابط نقش اساسی دارد و مقوم پیوندهای اجتماعی خواهد بود.

استفاده از معنویت و مذهب برای مقابله با مشکلات و وقایع فشارزای زندگی، در بین بسیاری از افراد و جوامع رایج است (لوین و تیلور^۲، ۱۹۹۷). پارگمنت^۳ (۱۹۹۷) مقابله های مذهبی – معنوی را به عنوان فرایندی تعریف می کند “که طی آن افراد تلاش می کنند در شرایط فشارزا و تنش زا معنایی پیدا کنند” (ص ۹۰). از نظر او هرچه شدت پیامدهای موقعیتی افزایش یابد، احتمال رخداد مقابله مذهبی – معنوی نیز افزایش پیدا می کند.

از نظر خدایاری فرد و عابدینی (۱۳۹۴) توانایی فرد برای مقابله، به منابع مقابله ای و پاسخ های مقابله ای او بستگی دارد. و منابع مقابله ای شامل چهار بعد اساسی از منابع فردی هستند:

(۱) منابع ذهنی و روانی مانند خلق و خو، صفات و ویژگی ها، نگرش ها و حالات ذهنی – شناختی (مانند خوش بینی، امید و خودکارآمدی)؛

(۲) منابع اجتماعی (مانند حمایت اجتماعی، شبکه اجتماعی)؛

(۳) منابع مادی (مانند پول و وسایل زندگی)؛

(۴) منابع محیطی (مثل زیربنای اقتصادی، زندگی خصوصی و آسایش).

خوش بینی و امیدواری، دو مورد از مهم ترین منابع مقابله ای شناختی اند (خدایاری فرد و عابدینی، ۱۳۹۴). این نگرش های مثبت پیامدهای مثبتی را از نظر سلامت روانی، سازگاری

۱ - Black & Lobo

۲ - Levin & Taylor

۳ - Pargament

اجتماعی، پیشرفت تحصیلی، حل مسئله و پیامدهای مرتبط با سلامت دارند (سیندر^۱ و همکاران، ۲۰۰۱؛ به نقل از آمی^۲، ۲۰۰۳). با وجود اینکه خوش‌بینی و امیدواری هر دو از نگرش‌های مثبت‌اند، اما از نظر مفهومی متمایزند.

خوش‌بینی بر انتظارات مثبت کلی‌ای تأکید دارد که می‌گوید همه چیز درست خواهد شد (شیروکارور^۳، ۱۹۹۳). امیدواری بر ادراک همراه با اطمینان از اینکه احتمال دستیابی به اهداف مثبت در آینده زیاد است یا توسط بعضی جریان‌های حمایت می‌شود (سیندر و همکاران، ۱۹۹۱؛ به نقل از خدایاری فرد و عابدینی، ۱۳۹۴). اما باید دید که منشأ و ریشه این باورهای مثبت چیست؟ تحقیقات صورت‌گرفته در مورد مذهب، نشان داده است که باورهای معنوی و مذهبی منابع قدرتمندی برای قدرت و امیدواری در شرایط فشارزا و غیرقابل پیش‌بینی‌اند. باورهای معنوی و مذهبی و دیگر نظام‌های ارزشی، منابع خوبی برای مقابله محسوب می‌شوند و به زندگی و مرگ انسان معنا می‌دهند و منابع ذهنی و روانی عمیق‌تری از حالات ذهنی-شناختی یا نگرش‌های ما هستند. در واقع، منابع مقابله‌ای مذهبی-معنوی ممکن است به‌عنوان بعد انگیزشی مدنظر قرار گیرد که ابعاد شناختی و نگرشی مقابله را در مواجهه با بحران تحت‌الشعاع قرار می‌دهد.

یکی از راهبردهای مقابله‌ای معنوی-مذهبی مثبت، کمک طلبیدن از خداوند برای فرونشاندن خشم خود است و یکی از الگوهای منفی مقابله‌ای، داشتن خشم نسبت به خداوند به‌دلیل اینکه فرد را دچار حادثه بدی کرده، است. از نظر پارگامنت (۱۹۹۹)، الگوهای مثبت نشان‌دهنده روش خیرخواهانه مذهبی-معنوی برای درک و رویارویی با موقعیت‌های تنش‌زای زندگی است، درحالی‌که الگوی منفی بیانگر مبارزه منفی مذهبی در مقابله است. چندین پژوهش از این مفهوم پارگامنت در مورد اثرهای متفاوت این دو الگوی مقابله‌ای بر سلامت، مرگ و سازگاری در نمونه‌های متشکل از افراد مسیحی-یهودی آمریکایی حمایت کرده‌اند (لونت هال^۴ و همکاران، ۲۰۰۰؛ پارگامنت و همکاران، ۲۰۰۱؛ به نقل از خدایاری فرد و عابدینی، ۱۳۹۴).

با توجه به تأکید فراوان تعالیم اسلامی بر صبر در مشکلات و مصیبت‌ها، به‌نظر می‌رسد مفهوم سرسختی روانشناختی^۵ با مفهوم صبر در تعالیم اسلامی رابطه نزدیکی داشته باشد. کاظمی

۱ - Synder

۲ - Amy

۳ - Scheier & Carver

۴ - Loewenthal

۵ - Psychological hardiness

(۱۳۸۶)، در پژوهشی رابطه بین تقید مذهبی خانواده، درجه مذهبی بودن فرد و سرسختی روانشناختی را در دانشجویان دانشگاه اصفهان بررسی کرد. این دانشجویان پرسشنامه سرسختی نوجوانان و خرده‌مقیاس تقید مذهبی از مقیاس عملکرد خانواده را تکمیل کردند. نتایج نشان داد که درجه مذهبی بودن می‌تواند سرسختی روانشناختی، تعهد و کنترل را پیش‌بینی کند. به عبارت دیگر، میزان مذهبی بودن بر سرسختی روانشناختی در مواجهه با مصائب و مشکلات مؤثر بود.

- اعتقاد به منجی (مهدویت) و تاب آوری

با توجه به پیشینه تاریخی ادیان توحیدی مانند مسیحیت و اسلام در طول تاریخ می‌توان نتیجه گرفت یکی از مفاهیم فرهنگی و معنوی در تاب آوری اعتقاد به منجی و مهدویت می‌باشد. اعتقاد به ظهور منجی و مهدویت در معنای عام خود، یک باور دینی فراگیر در بین انسان هاست (ملکی و امیدی پور، ۱۳۹۲). در ادیان مختلف چنین اعتقادی به نحو ملموس و بارزی تجلی یافته است و منجی با تعابیر مختلفی از جمله در یهود و مسیحیت با لفظ «مسیح»، در آیین هندو «کالکی»، در زرتشت «سوشیانت» و در اسلام «حضرت مهدی (عج)» معرفی شده است (توفیقی، ۱۳۸۷).

در کتاب آسمانی مسلمانان (قرآن)، آیات زیادی به موضوع مهدویت و منجی اشاره داشته است و این آیات بشارت دهنده و امید بخش هستند، و از آن جهت که امید یکی از ابعاد تاب آوری می‌باشد (اونگ، ادواردز و برگمن^۱، ۲۰۰۶)، لذا اعتقاد به مهدویت به عنوان یکی از ابعاد مهم در افزایش تاب آوری اجتماعی و معنوی مردم مسلمان ایران خواهد داشت. به عنوان نمونه به برخی از این آیات اشاره می‌شود:

- وَ نُرِيدُ أَنْ نَمُنَّ عَلَى الَّذِينَ اسْتَضَعُوا فِي الْأَرْضِ وَ نَجْعَلَهُمْ أُيُمَةً وَ نَجْعَلَهُمُ الْوَارِثِينَ (سوره قصص، ۵). (و ما اراده کرده ایم به آنانکه در روی زمین به ضعف کشیده شده اند منت نهاده، آنها را پیشوایان وارثان زمین قرار دهیم. وَ لَقَدْ كَتَبْنَا فِي الزَّبُورِ مِنْ بَعْدِ الذِّكْرِ أَنَّ الْأَرْضَ يَرِثُهَا عِبَادِيَ الصَّالِحُونَ (سوره انبیاء، ۱۰۵) و در حقیقت در زبور پس از تورات نوشتیم که زمین را بندگان شایسته ی ما به ارث خواهند برد.
- «وَعَدَ اللَّهُ الَّذِينَ آمَنُوا مِنْكُمْ وَ عَمِلُوا الصَّالِحَاتِ لَيَسْتَخْلِفَنَّهُمْ فِي الْأَرْضِ كَمَا اسْتَخْلَفَ الَّذِينَ مِنْ قَبْلِهِمْ وَ لَيُمَكِّنَنَّ لَهُمْ دِينَهُمُ الَّذِي ارْتَضَى لَهُمْ وَ لَيُبَدِّلَنَّهُمْ مِنْ بَعْدِ خَوْفِهِمْ

^۱ - Ong, A.D., Edwards, L.M., Bergeman, C.S

أَمْناً يَغْبُدُونَنِي لَا يُشْرِكُونَ بِي شَيْئاً وَ مَنْ كَفَرَ بَعْدَ ذَلِكَ فَأُولَئِكَ هُمُ الْفَاسِقُونَ» (سوره نور، آیه ۵۵). «خداوند به کسانی از شما (مسلمانان) که ایمان آورده و کارهای شایسته کرده‌اند وعده داده است که قطعاً آنها را در روی زمین جانشین (خود) کند و (حکومت بخشد) همان‌گونه که کسانی را که پیش از آنها بودند، جانشین ساخت، و حتماً آن دینی را که برای آنها پسندیده است (دین اسلام) برای آنها مستقر و استوار سازد، و بی‌تردید حال آنها را پس از بیم و ترس به امن و ایمنی تبدیل نماید به طوری که تنها مرا بپرستند و چیزی را شریک من قرار ندهند. و هر کس پس از این (نعمت بزرگ) کفران ورزد، چنین کسانی به حقیقت نافرمانند».

همانطور که مشاهده می‌شود این آیات امید به تشکیل حکومتی می‌دهد که حاکمان آن صالحان هستند و در تفاسیر مختلف این حکومت به امام مهدی (علیه السلام) اسناد داده شده است (طبرسی، ۱۳۹۰).

وضعیت و نمای کلی جهان، نشانگر این است که خطر جنگ، فقر، نابرابری، پرخاشگری، سودجویی، ظلم و فساد جهان را کاملاً تهدید می‌کند. حالت کنونی مردم جهان، که در ترس و التهاب به سر می‌برند، کانون اساسی فکری برای تشکیل حکومت واحد جهانی و مایه از بین رفتن هر نوع اختلاف و زایل شدن اسباب جنگ‌های خانمان‌سوز است. در سایه چنین حکومتی است که بشر، به سعادت و عزت می‌رسد و مردم جهان از نعمت‌های الهی و موهبت‌های طبیعی به طور مساوی استفاده می‌کنند. (کارگر، ۱۳۸۷).

بخش بزرگ تضادها، کشمکش‌ها، استضعاف‌ها و استکبارها در کل جامعه بشری، از حکومت‌ها و درون کاخ‌ها سرچشمه گرفته و به دست دولت‌ها و حکم‌فرمایان، در میان انسان‌ها گسترش می‌یابد. اینان برای گسترش قدرت و استوار سازی بیشتر پایه‌های حکومت خود، به جذب منافع بیشتر دست می‌اندازند و تضاد و درگیری به وجود می‌آورند که نتیجه آن، جنگ‌ها و ویرانی‌های بسیار و انواع ظلم‌ها و ستم‌ها، بهره‌کشی و سلب آزادی‌های فردی است. با تأملی نسبت به آینده بشر و خصوصت‌هایی که میان ملت‌های مختلف پدید آمده، که مانند آتش زیر خاکستر، آبهستن فجایی در آینده بشریت است و به خصوص با طرح نظریه برخورد تمدن‌ها که از سوی برخی روشنفکران آمریکایی، ارائه شده، در می‌یابیم که چه خطر بزرگی جامعه بشری را تهدید می‌کند (ملکی و امیدی پور، ۱۳۹۲).

اسلام از همان ابتدا با قاطعیت تمام به عنوان وعده‌ای الهی، از آینده‌ای بسیار روشن و درخشان خبر داده است که با تکامل فکری و عقلی بشر، جامعه‌ای کامل و پاک به نام جامعه مهدوی در ابعاد جهانی تشکیل خواهد شد (ملکی و امیدوی پور، ۱۳۹۲).

در روزگار جهانی شدن مهدوی، در زیرساخت‌ها که جهان بینی باورها، ارزش‌ها و هنجارها را شامل می‌شود، نوعی همسانی یا وحدت فرهنگی وجود دارد؛ زیرا ویژگی‌های این جامعه عبارت است از فراگیری اموری مانند جهان‌بینی الهی و توحیدی، هنجارهای اسلامی دینی و هنجارهای اخلاقی. در دوره ظهور حضرت مهدی(عج)، یکپارچگی و یگانگی واقعی که همان جهان‌بینی الهی و توحیدی است، بر همه جوامع حاکم خواهد شد. بر اساس این جهان‌بینی، ارزش‌ها و هنجارهای اسلامی در تمام فرهنگ‌ها وجود خواهد داشت. راه و روش او که بر عدل و حق استوار است، با فطرت و سرشت انسان‌ها نیز هماهنگ و سازگار است (ملکی و امیدوی پور، ۱۳۹۲).

محققان تاب آوری و آسیب پذیری را دو قطب متضاد یک پیوستار می‌دانند (آسیب پذیری به افزایش احتمال پیامدهای منفی در برابر خطرات اطلاق می‌شود (فرگوس و زمیرمن، ۲۰۰۵) و تاب آوری نوعی مصون سازی در برابر مشکلات روانی اجتماعی بوده و کارکرد مثبت زندگی را افزایش می‌دهد (جوادی و پرو، ۱۳۸۷)، و از آنجا که امید به عنوان یک از ابعاد تاب آوری می‌باشد (اونگ، ادواردز و برگمن^۱، ۲۰۰۶) و مهدویت پیام آور امید است، بنابراین مهدویت و اعتقاد به منجی به عنوان یکی از عوامل معنوی در افزایش تاب آوری می‌باشد.

مبانی و چهارچوب نظری

با وجود اینکه هدف اصلی این پژوهش پیش بینی تاب آوری بر اساس مؤلفه های اجتماعی (سبک زندگی و دیدگاه اعتقادی) است، برای آنکه گردآوری اطلاعات در یک چهارچوب منسجم صورت گیرد، بهتر است با کمک نظریات و پیشینه تحقیقات انجام شده مورد بررسی یک مدل مفهومی از تاب آوری اجتماعی و اجزای آن ارائه شود و سپس دیدگاه کارشناسان و مردم در این زمینه مورد مطالعه قرار گیرد. بدین منظور نظریه تاب آوری اجتماعی کاسیپو و همکارانش (۲۰۱۱) که مستقیماً به تاب آوری اجتماعی پرداخته است، و یکی از نظریات جدید در این زمینه به حساب می‌آید، بعنوان نظریه اصلی در نظر گرفته شده و سعی شده تا به

^۱ - Ong, A.D., Edwards, L.M., Bergeman, C.S

کمک دیدگاه های دیگر تکمیل گردد. در ذیل نیز هر کدام از متغیرها به تفکیک نظریات آورده شده است:

متغیر سبک زندگی را با توجه به تحقیق صورت گرفته در این حوزه که S.E.L.P.O.E.P در سال ۲۰۱۱ رویکردی مفهومی برای تعیین کمیت تاب‌آوری جامعه را بیان کردند که به‌نحوی در این مدل، هر کدام از حروف نشانگر یک شاخص و سرنام است که عبارتند از: جمعیت و ساختار جمعیتی، ابعاد زیست محیطی/ اکوسیستمی، خدمات دولتی سازمان یافته، زیرساختهای فیزیکی، توسعه اقتصادی، سبک زندگی و شایستگی جامعه و سرمایه فرهنگی و اجتماعی.

متغیر دیدگاه اعتقادی نیز برگرفته از تحقیقات پارگامنت (۱۹۹۹) در خصوص اعتقادات دینی می باشد که بیان می کند که باورهای معنوی و مذهبی منابع قدرتمندی برای قدرت و امیدواری در شرایط فشارزا و غیرقابل پیش‌بینی‌اند. باورهای معنوی و مذهبی و دیگر نظام‌های ارزشی، منابع خوبی برای مقابله محسوب می‌شوند و به زندگی و مرگ انسان معنا می‌دهند و منابع ذهنی و روانی عمیق‌تری از حالات ذهنی - شناختی یا نگرش‌های ما هستند.

فرضیه های تحقیق

پژوهش حاضر در پی پاسخ به دو فرضیه به شرح ذیل می باشد:

- آموزش های سبک زندگی به افراد در تاب‌آوری زنان گرفتار به بلایای طبیعی اثربخش است؛
- آموزش مهارت های مقابله دینی به افراد در تاب‌آوری زنان گرفتار به بلایای طبیعی اثربخش است؛

روش تحقیق

طرح پژوهش از نوع شبه آزمایشی با پیش آزمون و پس آزمون بوده است. جامعه مورد مطالعه کلیه زنان منطقه ۵ تهران که گرفتار به بلایای طبیعی (سیل، زلزله و بیماری های همه گیر) و به روش نمونه گیری از نوع در دسترس استفاده کرده ایم. بدین صورت که پرسشنامه تاب‌آوری توسط همه تکمیل شد، پس از بررسی ۳۰ نفر که پایین ترین نمره را در آزمون داشتند، انتخاب و به روش تصادفی ساده به دو گروه ۱۵ نفره گواه و آزمایش تقسیم شدند و برای گروه آزمایش

۱۰ جلسه آموزش مهارت های مقابله دینی و ۱۰ جلسه سبک زندگی سالم برگزار گردید. بعد از آموزش به منظور مقایسه اثر مداخله از هر دو گروه پس آزمون گرفته شد.

۱- پرسشنامه تاب آوری کانر و دیویدسون (CD-RISC)، جهت اندازه گیری قدرت مقابله با فشار و تهدید توسط کانر و دیویدسون (۲۲) تهیه شده است. این پرسشنامه دارای ۲۵ عبارت است و هر سؤال براساس یک مقیاس لیکرت به ترتیب از ۰ تا ۴، نمره گذاری شده است و حداکثر نمره ۱۰۰ است. محمدی آن را برای استفاده در ایران انطباق داده است و آلفای کرونباخ آن را ۰/۸۹ به دست آورده است (۲۳).

۲- پژوهشگر در بررسی پیشینه؛ پژوهش هایی که مستقیماً به بررسی تأثیر آموزش مهارت های مقابله دینی بر تاب آوری و مؤلفه های آن پرداخته باشند، به دست نیآورده است لذا با استفاده از مطالب موجود و کمک متخصصین تلاش کرد برنامه جامعی را در خصوص آموزش مهارت های مقابله دینی، با بهره گیری از منابع دینی و روانشناختی، تدوین نماید. برنامه ۱۰ جلسه ای آموزش مهارت های مقابله دینی بدین صورت بود که جلسه اول: هدف آشنایی با مفاهیم فشار روانی، تعاریف، انواع و پیامدهای آن و نگرش اسلامی در رابطه با مفاهیم ایمان به مبداء، معاد و نقش این اعتقادات در پیشگیری و کاهش فشار روانی. جلسه دوم: هدف شناخت از رابطه میان فشار روانی و واکنش های هیجانی، نقش ارزیابی شناختی در فشار روانی و نگرش اسلامی در مورد اعتقاد به مقدرات الهی و جایگاه آن در ارزیابی های شناختی. جلسه سوم: هدف شناخت از فشارهای روانی مرتبط با همسر یک جانباز بودن و نقش نگرش اسلامی در ارزیابی شناختی. جلسه چهارم: هدف آموزش تفکر مثبت و آگاهی از نگرش اسلام در مورد امید و توکل به خدا در امور مختلف. جلسه پنجم: هدف آشنایی با مفهوم مقابله و انواع آن و دیدگاه اسلامی در مورد مفهوم صبر و نقش آن در مقابله. جلسه ششم: هدف آموزش آرام سازی بدنی و ذهنی و نقش ذکر و یاد الهی (نماز، دعا، توسل) در آرام سازی. جلسه هفتم: هدف آموزش حل مسئله و مواجهه با مشکلات و نگرش اسلامی در مورد اهمیت تعقل در حل مسائل. جلسه هشتم: هدف آموزش مقابله از طریق ایجاد موقعیت های خوشایند و نگرش اسلامی در مورد روابط خانوادگی مطلوب، سفر، تفریحات سالم و شرکت در مراسم جشن و سرور. جلسه نهم: هدف آموزش مقابله با فشارهای روانی از طریق درک حمایت اجتماعی و نگرش اسلامی در مورد صلح رحم و حضور در مجامع و محافل

مذهبی (نماز جماعت، جمعه و سایر مراسم مذهبی). جلسه دهم: هدف جمع بندی کلیه مطالب مطرح شده در جلسات.

۳- پژوهشگر در بررسی پیشینه؛ پژوهش هایی که مستقیماً به بررسی تأثیر آموزش سبک زندگی سالم بر تاب آوری و مؤلفه های آن پرداخته باشند، به دست نیآورده است لذا با استفاده از مطالب موجود و کمک متخصصین تلاش کرد برنامه جامعی را در خصوص آموزش سبک زندگی سالم، با بهره گیری از منابع دینی و روانشناختی، اجتماعی تدوین نماید. برنامه ۳ جلسه ای آموزش مهارت های سبک زندگی سالم بدین صورت بود که جلسه اول: تعریف سبک زندگی و مفاهیم مرتبط با آن، مؤلفه های سبک زندگی. جلسه دوم: تعریف مصرف فرهنگی و کالای فرهنگی، وضعیت فعلی مصرف کالاهای فرهنگی در ایران، ویژگی عمومی مصرف کنندگان کالاهای فرهنگی در ایران و تفاوت زنان و مردان در علائق و گرایش ها در این خصوص و دلایل پایین بودن سطح مصرف فرهنگی را از دیدگاه مصرف کنندگان بررسی کرده ایم. جلسه سوم: این جلسه بر محور بحث و گفتگو و طبقه بندی پیشنهادات پاسخگویان به سوالی که جلسه قبل طرح شده است برگزار خواهد شد. راهکارهای بهبود مصرف فرهنگی و ذائقه فرهنگی خانواده شما چیست؟ در آخر پیشنهادات جمع بندی شده و مدرس نیز پیشنهادات و راهکارهای خود را ارائه می دهد.

به کدام دسته از کالا های فرهنگی علاقه بیشتری دارید؟ با توجه به علاقه خود، امکانات مرتبط با آنها پیدا کرده و با توجه به شرایط خود بررسی کنید که کدامیک از آنها برای شما مناسب است.

در شروع جلسات از سوی مجری آموزش به شرکت کنندگان اعلام شد، که این کارگاه آموزشی صرفاً باشیوه سخنرانی پیش نخواهد رفت و برای برگزاری زنده و فعال هر جلسه، همه افراد شرکت کننده می بایست نقش تعیین شده خود را، با توجه به اهداف هر جلسه ایفا نمایند و مجری به عنوان تسهیل گر به سؤالات احتمالی شرکت کنندگان پاسخ خواهد داد و جلسات گروه را در جهت اهداف طرح پیش خواهد برد. فرایند هر جلسه متشکل از مرور مفاهیم و بررسی تکالیف جلسه قبل؛ آموزش مستقیم به روش سخنرانی، بحث گروهی، چالش فکری، جمع بندی جلسه و ارائه تکلیف برای جلسه بعدی، بود و روش هایی همچون بازسازی شناختی، بازی نقش بارش فکری، بررسی سود و زیان، الگوسازی، داستان گوئی و ... در طول جلسات مورد استفاده

قرار گرفت. این برنامه هفته ای یک جلسه به زنان گرفتار به بلایای طبیعی ارائه می شد ولی آنها در طول هفته نیز درگیر برنامه بودند به صورتی که هر جلسه حاوی تکالیف خانگی و تحقیق در زمینه مطالب مرتبط با آموزش می شد.

نتایج

تجزیه و تحلیل آماری در دو سطح آمار توصیفی و استنباطی انجام گرفت. در بخش آمار توصیفی از شاخص های توصیفی میانگین و انحراف استاندارد می شود. در بخش آمار استنباطی و برای مقایسه میانگین و واریانس مستقل دو گروه آزمایش و کنترل در خط پایه از آزمون t و آزمون F لوین استفاده می شود. پس از بررسی مفروضه های تحلیل کوواریانس (همگنی واریانس ها، نرمال بودن توزیع داده ها در متغیر)، برای آزمون معناداری فرضیه ها از تحلیل کوواریانس برای بررسی رابطه از روش همبستگی پیرسون استفاده گردید.

جدول ۱: ویژگی های جمعیت شناختی نمونه مورد مطالعه

متغیر	گروه	تعداد	میانگین	انحراف استاندارد
سن	آزمایش	۱۵	۳۶/۷	۲/۵۱
	گواه	۱۵	۴۰/۵	۳/۱۴
	کل	۳۰	۳۸/۶	۳/۸۱
تحصیلات	آزمایش	۱۵	۱۵/۶	۳/۲
	گواه	۱۵	۱۶/۸	۲/۵۱
	کل	۳۰	۱۶/۲	۲/۲۴

با توجه به نتایج جدول فوق، میانگین سنی نمونه مورد مطالعه ۳۸/۶ سال می باشد که میانگین سنی گروه گواه، تقریباً یک و نیم سال از گروه آزمایش بیشتر است. با این حال، مقایسه میانگین ها (آزمون t - مستقل) نشان داد، میانگین سنی دو گروه تفاوت معناداری با یکدیگر ندارند ($t = ۲/۴۳$ ، $sig = ۰/۴۲$). به لحاظ میزان تحصیلات، میانگین تحصیلات نمونه مورد مطالعه ۱۶/۲ سال می باشد که معادل تحصیلات کارشناسی و بالاتر است. مقایسه میانگین ها (آزمون t - مستقل) نشان داد، میانگین میزان تحصیلات دو گروه تفاوت معناداری با یکدیگر ندارد ($t = ۲/۶۳$ و $sig = ۰/۵۶$).

جدول ۲: شاخص های توصیفی و نتایج تحلیل کوواریانس متغیرهای مورد مطالعه

ANCOVA	پس آزمون پس از حذف اثر پیش آزمون		پس آزمون		پیش آزمون		گروه ها	خرده مؤلفه	مؤلفه	
	D	F	انحراف استاندارد	میانگین	انحراف استاندارد	میانگین				انحراف استاندارد
			۴/۳۱	+۱۱/۴	۱۵/۳۶	۹۵/۳۱	۱۶/۶۲	۹۱/۴۱	آزمایشی	تاب
			۲/۲۱	+۰/۸	۱۴/۶۱	۹۶/۳۱	۱۴/۵۱	۹۴/۴۳	گواه	آوری

نتایج فوق نشان می دهد، در گروه آزمایش، در هر سه متغیر مورد مطالعه در خلال آموزش، افزایش قابل ملاحظه ای دیده می شود. بنابراین آموزش مهارت های مقابله دینی و سبک زندگی در سطح معنادار $p\text{-Value} < 0/01$ بر تاب آوری زنان حادثه دیده از بلایای طبیعی با اندازه اثر بدست آمده معادل $0/63$ اثر بخش می باشد. با توجه به نتایج پژوهش دو فرضیه تأیید می گردد.

جدول ۳: ضریب همبستگی پیرسون سبک زندگی، مهارت های دینی و تاب آوری زنان

متغیر	تعداد	ضریب همبستگی	سطح معناداری
سبک زندگی	۳۰	۰/۶۱	۰/۰۱
تاب آوری			
مهارت های دینی	۳۰	۰/۷۱	۰/۰۰
تاب آوری			

با توجه به نتایج جدول فوق، فرضیه اول و دوم تأیید می شود به بیان دیگر بین سبک زندگی و مهارت های دینی با تاب آوری زنان رابطه مستقیم و معناداری در سطح معناداری $0/01$ وجود دارد.

بحث و نتیجه گیری

یافته های این مطالعه نشان داد که بین عوامل سبک زندگی و اعتقادات مذهبی با تاب آوری در زنان گرفتار به بلایای طبیعی رابطه معناداری وجود داشته و با بالا رفتن اعتقادات مذهبی و سبک زندگی سالم، تاب آوری افراد در مقابله با بلایا بالا می رود و با پایین آمدن نمره ابعاد متغیرها تاب آوری پایین می آید. پس می توان ادعان داشت که اعتقادات مذهبی و سبک زندگی

سالم ، تاب آوری را در این افراد پیش بینی می کند بنابراین در برنامه ریزی هایی که جهت ارتقای تاب آوری زنان در جامعه بایستی صورت گیرد لزوم توجه به سبک زندگی سالم و پررنگ تر کردن اعتقادات دینی می باشد.

با توجه به نتایج فرضیه های پژوهش تأیید می گردد و این نتیجه با پژوهش های حوزه مقابله دینی که مؤثر بودن مقابله های دینی را بر کاهش فشار روانی و افزایش سطح سلامت روان نشان می دهند، همخوانی دارد از جمله پژوهشی که عنوان می کند، تعاملات مذهبی و اعتقادات دینی بر روی تاب آوری روان شناختی افراد تأثیر می گذارد پژوهشی مشابه نیز بر اهمیت نقش سبک زندگی اسلامی در مقابله با استرس و فشارهای روزانه زندگی و پیش رفتن در مسیر آرامش و شکوفایی با ارتقاء سازگاری و تاب آوری تأکید می نماید.

همانگونه که در نتایج ملاحظه نمودید آموزش راهبردهای مقابله دینی و سبک زندگی سالم توانسته است گامی مؤثر در راستای پذیرش واقعیت های غیر قابل انکار زندگی و بالا بردن قدرت تحمل فشار روانی در زنان گرفتار در بلایای طبیعی، برداشته باشد. راههای مقابله با فشار روانی متعدددند، اما نکته مهم در انتخاب راهبرد مناسب برای مقابله با فشار روانی، همخوانی آنها با زمینه های اعتقادی و فرهنگی افراد یک جامعه است، مسئله ای که در تحقیقات به اثبات رسیده است.

در مورد پژوهش حاضر با ید توجه داشت همه محدودیت هایی که تحقیقات عرصه علوم انسانی و اجتماعی را در برمی گیرد، این پژوهش را نیز شامل می شود.

پیشنهادهای پژوهشی

سبک زندگی

- تقویت نهادها فرهنگی، ورزشی و آموزشی برای هدایت جمعیت زنان به سو سبک زندگی پایدار؛
- اطلاع رسانی خوب با استفاده از تقویت نهادها محلی برای افزایش مشارکت و کاهش آسیب و معیارهای سبک زندگی هدفمند،
- نظرخواهی از زنان و اعمال نظر در برنامه ها برای افزایش مشارکت و ایجاد اعتماد و همکاری شهروندان؛

- افزایش سطح آگاهی ساکنان نسبت به تأثیرپذیری فرهنگی و توجه به کم‌رنگ شدن روابط اجتماعی ساکنان از طریق تشکیل انجمن‌ها؛
- ظرفیت‌سازی و توسعه نهادهای مردمی و تنوع بخشی به فعالیت‌ها و عملکردها برای کاهش آسیب و گسترش سبک زندگی متعادل در سطح محلات؛
- برگزاری کارگاه‌ها برای افزایش اطلاعات فرهنگی اجتماعی و تخصص در کار برای روی‌نیوردن به مشاغل کاذب و تقویت فعالیت‌های تولیدی و مهارت‌های فکری با استفاده از ظرفیت محلات؛
- افزایش امنیت از طریق نظارت بیشتر نهادهای محلی برای کاهش آسیب‌های اجتماعی؛

دینداری

- برگزاری کارگاه‌ها و دوره‌های آموزشی مربوط به سلامت روان و افزایش دینداری؛
- سازمان‌ها و مسئولان می‌توانند با فراهم نمودن شرایط لازم برای اشتغال زنان به بالا بردن تراز دین‌داری و همچنین تاب‌آوری آنان در برابر دشواری‌ها کمک نمایند؛
- اطلاع‌رسانی و آگاهی‌رسانی و ارتقاء سواد رفتار مناسب در بحران به مردم باعث می‌شود که دین و مذهب یکی از منابع مهم تاب‌آوری تعداد زیادی از افراد جوامع آسیب‌دیده در بحران‌های طبیعی باشد.

منابع

- [۱] آزادی، سارا و آزاد حسین(۱۳۹۰)، بررسی رابطه‌ی حمایت اجتماعی، تاب‌آوری و سلامت روانی دانشجویان شاهد و ایثارگر دانشگاه‌های شهر ایلام، مجله‌ی علمی پژوهشی طب جانباز، دوره ۵، شماره ۱۱.
- [۲] باکاک، رابرت.(۱۳۸۱). مصرف، ترجمه خسرو صبری، تهران: نشر و پژوهش شیر.
- [۳] تارویردی زاده، هاجر و صابری، هایده و پاشاشریفی، حسن (۱۳۹۶) پیش بینی تاب آوری تحصیلی بر اساس ویژگی های شخصیتی با میانجیگری هوش هیجانی. نشریه مدیریت ارتقا سلامت. دوره ۷، شماره ۱، خرداد و تیرماه ۱۳۹۶.
- [۴] چراغی، معصومه(۱۳۹۹)، تبیین جامعه شناختی تاب آوری گروههای اجتماعی در بلایای طبیعی(مورد مطالعه زنان شهر تهران)، پایان نامه دکتری، دانشکده علوم انسانی دانشگاه آزاد واحد علوم و تحقیقات تهران.
- [۵] شفیع زاده، رقیه (۱۳۹۱). رابطه تاب آوری با پنج عامل بزرگ شخصیت، دانش و پژوهش در روان شناسی کاربردی دوره ۵، شماره ۳.
- [۶] محمدخانی، شهرام و حدادی کوهسار، شهرام و حمیده سلیمانی و دیگران(۱۳۹۶)، پیش بینی تاب آوری بر اساس مولفه های تنظیم شناختی هیجان در افراد مبتلا به عفونت HIV، فصلنامه علمی و پژوهشی روانشناسی سلامت، دوره ۲۱، شماره ۶، بهار ۱۳۹۶.
- [۷] مرتضوی، نرگس السادات، یاراللهی، نعمت الله(۱۳۹۴). فراتحلیل رابطه بین تاب آوری و سلامت روان، مجله اصول بهداشت روانی، دوره ۱۷، شماره ۳، اردیبهشت و خرداد ۱۳۹۴.
- [۸] هاشمی، زهرا و جوکار، بهرام (۱۳۹۲) مدل یابی علی تاب‌آوری هیجانی: نقش دلبستگی به والدین و همسالان، راهبردهای مقابله‌ای و تنظیم شناختی هیجانات. مطالعات روان شناختی. دوره ۹، شماره ۱، بهار ۱۳۹۲.
- [۹] هاشمی، زهرا و جوکار، بهرام(۱۳۹۰). مدل تبیینی تاب آوری هیجانی و تحصیلی. پایان نامه دکتری. دانشکده علوم تربیتی و روان شناسی، دانشگاه شیراز.

- [۱۰] Attari Y.A., Amman-Allahi A, Mehrbizadeh M. The relationship between personality characteristics and interpersonal factors-family and marital satisfaction in employees' offices in Ahwaz J Education and Psychology ۲۰۰۶; ۱۳ (۳):۸۱-۱۰۸. [Persian]
- [۱۱] Costa PT. McCrea R. Influence of extraversion and on neuroticism subjective well- being: happy and unhappy people. J personality and social psychology ۱۹۸۵; ۲۸ (۴): ۶۶۸-۶۷۸.
- [۱۲] Grosi-Farshi T, Bakhshipour A, Mani A. The relationship between personality and happiness among students of Tabriz University. J Psychology ۲۰۰۴; ۱(۱): ۱۴۳-۱۵۷. [Persian]
- [۱۳] Garmezly N. Resilience and vulnerability to adverse developmental outcomes associate with poverty. Am Behav Sci ۱۹۹۱; ۳۴: ۴۱۶-۳۰
- [۱۴] Joseph SW, R; Irwing, P; & Camock, T. (۱۹۹۴). The preliminary development of a measure to assess attitudes towards emotional expression. Personality and individual differences. ۱۹۹۴; ۱۶: ۸۵۷-۶۹.
- [۱۵] Masten, A. S. (۲۰۰۱). Ordinary majic: Resilience processes in development. American Psychology, ۵۶, ۲۲۷-۲۳۸
- [۱۶] Samir V, Mary F, William Small J. The Role of combined radiation and chemotherapy in the treatment of esophageal Cancer. J research in personality ۲۰۰۷; ۱۰(۲): ۲۲-۳۱. Available from [URL:http://www.cancernews.com](http://www.cancernews.com).