

 <https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0>

 10.22034/ravanshenasi.2025.5001061

 20.1001.1.20081782.1404.18.4.2.3

The Effectiveness of Group resilience Training with focus on Patience based on Islamic ontology on Distress Tolerance and Spiritual Experiences of Young Women (Case study: Basij bases in Tehran's 13th region)

Fatemeh Poursaleh / Master of Family Counseling, Non-Profit University of Sisters Welfare, Tehran, Iran

Pwrsalhfatmh92@gmail.com

 **Anahita Khodabakhshi-Koolae**  / Associate Professor, Department of Psychology and Educational Sciences,
Faculty of Humanities, Khatam University, Tehran, Iran

a.khodabakhshid@khatam.ac.ir

Received: 2024/12/29 - **Accepted:** 2025/09/25

Abstract


Patience-centered resilience means the ability to cope with and adapt to pressures, stresses, and life problems using patience and tolerance. Patience, as a psychological trait, is a power that helps individuals to be guided and endure obstacles in the face of difficult and frustrating situations. The purpose of the present study was to investigate the effectiveness of patience-centered resilience group training based on Islamic ontology on the distress tolerance and spiritual experiences of young women. The present study is an applied one from the perspective of the purpose and from the perspective of the method and nature, is a quasi-experimental study conducted in the form of a pre-test and post-test design with a control group. The statistical population of the present study was the Sisters' Mobilization Bases in Region 13 of Tehran, where 30 people were selected in two experimental and control groups, using the available sampling method. The data collection tools were the Distress Tolerance Questionnaire by Simmons and Gaher (2005) and the Daily Spiritual Experiences Questionnaire by Underwood and Tressey (2002). SPSS22 software and univariate analysis of covariance were used to analyze the data. The findings of the study showed that resilience training with a focus on patience has an effect on increasing distress tolerance and increasing spiritual experiences in young women. The results obtained in this study, in addition to providing practical guidelines for psychotherapy counselors, provide a new window for future research in the field of psychological resilience.

Keywords: resilience, patience, Islamic ontology, distress tolerance, spiritual experiences

کارآمدی آموزش گروهی تاب‌آوری با محوریت صبر مبتنی بر هستی‌شناسی اسلامی بر تحمل پریشانی و تجارب معنوی زنان جوان (مورد مطالعه: پایگاه‌های بسیج منطقه ۱۳ تهران)

Pwrsalhfatmh92@gmail.com

فاطمه پور صالح / کارشناسی ارشد مشاوره خانواده، دانشگاه غیرانتفاعی رفاه خاهران، تهران، ایران

آناهیتا خدابخش کولایی  ID دانشیار گروه روان‌شناسی و علوم تربیتی، دانشکده علوم انسانی، دانشگاه خاتم، تهران، ایران

a.khodabakhshid@khatam.ac.ir

دریافت: ۱۴۰۳/۱۰/۰۹ - پذیرش: ۱۴۰۴/۰۷/۰۳

چکیده

تاب‌آوری با محوریت صبر به معنای توانایی مقابله و سازگاری با فشارها، استرس‌ها و مشکلات زندگی با استفاده از صبر و تحمل است. صبر به‌عنوان یک خصیصه روان‌شناختی، قدرتی است که به افراد کمک می‌کند در مواجهه با موقعیت‌های دشوار و ناامیدکننده، هدایت شده و تحمل کنند. هدف از پژوهش حاضر کارآمدی آموزش گروهی تاب‌آوری با محوریت صبر مبتنی بر هستی‌شناسی اسلامی بر تحمل پریشانی و تجارب معنوی زنان جوان بود. روش پژوهش حاضر از منظر هدف کاربردی و از منظر روش و ماهیت در زمره پژوهش‌های نیمه‌آزمایشی است که در قالب طرح پیش‌آزمون و پس‌آزمون با گروه کنترل انجام شده است. جامعه آماری پژوهش حاضر پایگاه‌های بسیج خاهران منطقه ۱۳ شهر تهران بود که ۳۰ نفر در دو گروه آزمایش و گواه به روش نمونه‌گیری در دسترس انتخاب شد. ابزار گردآوری داده‌ها پرسش‌نامه تحمل پریشانی سیمونز و گاهر (۲۰۰۵)، پرسش‌نامه تجارب معنوی روزانه اندروود و ترسی (۲۰۰۲) بود. برای تجزیه و تحلیل داده‌ها از نرم‌افزار SPSS22 و آزمون تحلیل کواریانس تک‌متغیره استفاده شد. یافته‌های پژوهش نشان داد آموزش تاب‌آوری با محوریت صبر بر افزایش تحمل پریشانی و افزایش تجارب معنوی زنان جوان تأثیر دارد. نتایج به‌دست‌آمده در این تحقیق علاوه بر اینکه دارای رهنمودهای کاربردی برای مشاوران روان‌درمانی است، پنجره جدیدی برای تحقیقات آتی در حوزه تاب‌آوری روان‌شناسی فراهم می‌آورد.

کلیدواژه‌ها: تاب‌آوری، صبر، هستی‌شناسی اسلامی، تحمل پریشانی، تجارب معنوی.

اکثر مطالعات شیوع‌شناسی جمعیت نشان داده‌اند که زنان بیشتر از مردان از اضطراب و افسردگی رنج می‌برند (Sandanger et al, 2004). عدم تحمل پریشانی می‌تواند باعث کاهش توانایی فرد در برقراری و حفظ روابط اجتماعی شود. فرد ممکن است از برقراری ارتباط با دیگران دست بکشد و احساس انزوا و انزجار کند (Twenge and Joiner, 2020). تحمل پریشانی به معنای قدرت و توانایی فرد برای مقابله با استرس‌ها، نگرانی‌ها و مشکلات زندگی است. این مفهوم به میزانی اشاره دارد که یک فرد در مواجهه با موقعیت‌های دشوار و ناراحت‌کننده، آرامش خود را حفظ کند و به‌طور سالم و مؤثر با آنها برخورد کند (Öztürk et al, 2023). پریشانی پدیده پیچیده‌ای از انگیزش است، تا کسی برانگیخته نباشد ناکام نمی‌شود. پریشانی عموماً این‌گونه درک می‌شود: «حالت منع در ارضای انگیزه» یا «تداخلی در پاسخ هدف یا در عمل واسطه‌ای که منتهی به آن هدف می‌شود» (Holingue, 2020). رویکرد تاب‌آوری چارچوب عملی و مثبتی فراهم می‌کند که به هدایت اقدامات برای تقویت خانواده جهت حل مشکلات موجود می‌پردازد. این رویکرد پا را فراتر از حل مشکلات گذاشته و به پیشگیری از آن می‌پردازد؛ نه‌تنها خانواده را اصلاح می‌کند، بلکه آنها را آماده می‌سازد تا با چالش‌های آینده نیز روبه‌رو شوند (Osofsky and Osofsky, 2018). کیم و دیگران نیز در پژوهش خود از تاب‌آوری به‌عنوان یکی از پیش‌بینی‌کننده‌های مهم تجارب معنوی نام برده‌اند (Kim et al, 2023). در سال‌های اخیر حوزه روان‌شناسی شاهد ظهور رویکرد جدیدی به نام روان‌شناسی مثبت‌گرا بوده است که تأکید بر نقاط قوت فرد داشته و درصدد آن است که از نقاط قوت انسان‌ها بر ضد بیماری‌های روانی بهره‌گیرد (Singh et al, 2022). یکی از متغیرهای روان‌شناسی مثبت‌گرا، معنویت می‌باشد. معنویت عبارت است از: «شیوه‌های زندگی و اعمالی که تجسم چشم‌اندازی از وجود انسان و چگونگی دستیابی روح انسان به پتانسیل کامل خود است. به این معنا، معنویت یک رویکرد آرمانی، چه مذهبی و چه سکولار، معنا و رفتار زندگی انسانی را دربر می‌گیرد» (Sheldrake, 2021). در هر حال، اعتقاد به عالم معنوی، پذیرش وجود واقعیتی غیرمادی است که برای حواس غیر قابل شناخت است (Morrison, 2023). تجربیات معنوی روزانه نیز ممکن است مکانیسم محافظت‌کننده داشته باشد (Park and Roh, 2013). احساس حضور خدا، احساس محبت خداوند، یافتن قدرت در دین یا معنویت، و احساس آرامش و هماهنگی درونی ممکن است تا حدی عوامل استرس‌زا را جبران کند و اثرات منفی آنها را بر سلامت روان و کاهش و باعث شکوفایی شود (Schieman et al, 2013). در واقع، برخی از محققان خدای دوست‌داشتنی را به‌عنوان «شخصیت دل‌بستگی نهایی» توصیف کرده‌اند که ممکن است به‌عنوان «پناهگاه ایمنی» در دنیای پراسترس عمل کند (Kirkpatrick, 2005). ارتباط با خدا با این دیدگاه ممکن است به افراد کمک کند تا با دور کردن توجه از کشمکش‌های شخصی و به سمت احساس امنیت معنوی، عوامل استرس‌زا را مدیریت کنند (Kent et al, 2021).

یک مطالعه مروری نشان داد که دین یا معنویت را می‌توان با این عناوین مفهوم‌سازی کرد: سبک مقابله، منبع حمایت اجتماعی و ابزاری برای تصمیم‌گیری افراد (Litalien et al, 2023). فروم با توجه به اهمیت دین، نیاز دینی را یک نیاز ریشه‌دار می‌داند که در واقع جز ذات هستی انسان است. در سال‌های اخیر علاقه به پرداختن به مسائل معنوی و مذهبی به‌خصوص در زمینه روان‌درمانی افزایش یافته است. سرمایه دینی و معنوی مسلمانان در مواقع سختی به آنها کمک می‌کند و به‌عنوان یک پایه محکم برای مقابله با مشکلات زندگی عمل می‌کند (Achour, 2016). متأسفانه رویدادهای جهانی همیشه تصویر مثبتی از دین بر جای نگذاشته‌اند؛ حملات تروریستی با انگیزه مذهبی، خشونت و جنگ بین ایمان گروه‌ها، جنگ در عراق، همگی یادآور قسمت تاریک دین هستند. با این حال، دین و معنویت برای اکثریت مردم ایالات متحده مهم است. پی. اس. ریچاردز و برگین گزارش دادند که نظرسنجی‌های اخیر نشان داده است که بیش از ۹۵ درصد از آمریکایی‌ها ادعا می‌کنند معتقد به خداوند هستند، ۶۵٪ اعضای یک کلیسا هستند، ۶۰٪ می‌گویند که دین بسیار در زندگی آنها مهم است و ۶۲٪ درصد معتقدند که دین می‌تواند به همه یا بیشتر موارد امروزی پاسخ دهد (Turnbow, 2008). در طول دهه گذشته، انفجاری در ادبیات روان‌درمانی محور ادغام دین و معنویت در درمان رخ داده است. اهمیت این پژوهش از جهت‌های مختلف قابل بررسی می‌باشد. یکی از ابعاد تأثیرگذار بر سلامت روانی جوانان تاب‌آوری آنهاست؛ زیرا تاب‌آوری سبب می‌شود افراد با ناملایمات و سختی‌های روزگار روبه‌رو شوند بدون اینکه آسیبی به آنها برسد و همانند عوامل حفاظتی می‌باشند که فرد را در مواجهه با خطرات، استرس‌ها و موقعیت‌های آسیب‌زا محافظت می‌کند؛ همچنین جوانان می‌توانند از این موقعیت‌ها به‌عنوان فرصتی برای رشد و ترقی شخصیت خود استفاده نمایند. آموزش تاب‌آوری باعث افزایش راهبردهای مقابله‌ای مؤثرتر، افزایش عوامل حفاظتی مانند عواطف مثبت و اعتماد به نفس و خودرهبی، کاهش عواطف منفی، استرس و افسردگی می‌شود. اگرچه تاب‌آوری تا حدی تابع ویژگی‌های شخصی است، اما تابع تجربه‌های محیطی افراد نیز می‌باشد؛ لذا انسان‌ها قربانی مطلق محیط و وراثت نیستند و می‌توان واکنش افراد در مقابل استرس و رویدادهای ناخوشایند را تغییر داد؛ به‌طوری که بتوانند بر مشکلات و تأثیر منفی محیطی غلبه کنند (Vella et al, 2019)؛ از این‌رو می‌توان از طریق آموزش آن را ارتقا داد و به افراد کمک کرد تا با رویدادها و واقعیت‌های ناخوشایند زندگی به‌گونه‌ای مثبت و کارآمد مواجه شوند.

تاب‌آوری به‌مثابه یک سازه روان‌شناختی اشاره به توان روانی فرد برای مواجهه با مشکلات و مصائب زندگی دارد. پژوهش‌های اخیر بر اهمیت نقش تعلیم قرآنی بر تاب‌آوری روان‌شناختی پرداخته‌اند. صبر، توکل و امیدواری سه عنصر اصلی تاب‌آوری روانی هستند که فرد دین‌دار با توجه به آموزه‌های قرآن می‌کوشد آنها را در امور جاری زندگی خود به‌کار گیرد و به این ترتیب در مواجهه با ناملایمات نه ناامید می‌شود و نه بی‌تابی می‌کند

(قادری و همکاران، ۱۴۰۱). همچنین قرآن کریم و احادیث اسلامی مباحث بی‌شماری را مرتبط با حوزه معنایی تاب‌آوری روان‌شناختی برشمرده‌اند. در پژوهش داداشی و دیگران (۱۴۰۳) پس از بررسی قرآن کریم و متون اسلامی نشان دادند که الگوی تاب‌آوری، الگویی فرایندی است که بر پنج بُعد موقعیت‌های تاب‌آوری، عوامل زمینه‌ساز تاب‌آوری، مؤلفه‌های تاب‌آوری، راهکارهای تاب‌آوری و پیامدهای تاب‌آوری استوار است و از الگوی مستخرج شده می‌توان برای تدوین پرسش‌نامه و طراحی مداخله درمانی روان‌شناختی مرتبط با تاب‌آوری بر اساس آموزه‌های اسلام استفاده کرد (داداشی و دیگران، ۱۴۰۳). همچنین آموزش صبر مبتنی بر آموزه‌های دینی می‌تواند بر افزایش میزان تاب‌آوری دانش‌آموزان تأثیر مثبتی داشته است (قدم‌پور و همکاران، ۱۳۹۷).

برنامه آموزش گروهی تاب‌آوری با محوریت صبر در ۸ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای ارائه شد. دلیل انتخاب موضوع آموزش گروهی تاب‌آوری با محوریت صبر بر تحمل پریشانی و تجارب معنوی زنان جوان و ضرورت پرداختن به آن، زمانی برای ما روشن می‌شود که آمار جامعه ایران نشان‌دهنده این می‌باشد که بیشتر افراد جامعه در سن جوانی به سر می‌برند، پس رسیدگی به سلامت جسمی و روانی آنها دارای اهمیت زیادی می‌باشد؛ همچنین تاب‌آوری می‌تواند همانند سپری برای جوانان باشد تا در برابر سختی‌ها و ناملایمات زندگی آنها را حفاظت کند و سلامت روانی افراد را حفظ کند. تفاوت این پژوهش با سایر برنامه‌های تاب‌آوری در این مسئله است که تا کنون پژوهش‌های فراوانی در زمینه آموزش تاب‌آوری صورت گرفته است، ولی پژوهشی که آموزش تاب‌آوری را با محوریت صبر عنوان کرده باشد صورت نگرفته است؛ همچنین موضوع جدیدی که در اینجا مطرح شده است، آموزش تاب‌آوری به همراه صبر و تأثیر آن را بر تحمل پریشانی و تجارب معنوی بررسی شد. در همین راستا پژوهش حاضر در پی تعیین کارآمدی آموزش تاب‌آوری با محوریت صبر بر تحمل پریشانی و تجارب معنوی زنان جوان است.

روش پژوهش

روش تحقیق حاضر از نظر نوع هدف، کاربردی است؛ چراکه تحقیق حاضر به دنبال حل یک مشکل می‌باشد. از نظر شیوه اجرا، از نوع تحقیقات نیمه‌آزمایشی است که در قالب طرح پیش‌آزمون و پس‌آزمون با گروه کنترل انجام می‌شود. در این طرح متغیر وابسته قبل و بعد از اجرای متغیر مستقل اندازه‌گیری می‌شود. روش نیمه‌آزمایشی یکی از مجموعه روش‌های پژوهشی است که به منظور پیدا کردن روابط علت و معلولی بین دو یا چند متغیر به کار برده می‌شود. پژوهش حاضر یک مطالعه نیمه‌آزمایشی با طرح پیش‌آزمون و پس‌آزمون با گروه کنترل است. در این طرح بعد از انتخاب آزمودنی‌ها، آنها به صورت تصادفی در دو گروه آزمایش و کنترل جایگزین شدند؛ سپس قبل از اجرای متغیر مستقل (X) (آموزش گروهی تاب‌آوری با محوریت صبر)، آزمودنی‌های انتخاب شده در هر دو گروه به وسیله پیش‌آزمون (تحمل پریشانی و تجارب معنوی) مورد اندازه‌گیری قرار گرفتند، و گروه

آزمایش در معرض متغیر مستقل (آموزش گروهی تاب‌آوری با محوریت صبر) قرار گرفت و در گروه کنترل متغیر مستقل (آموزش گروهی تاب‌آوری با محوریت صبر) اجرا نشد؛ در پایان متغیر وابسته (تحمل پریشانی و تجارب معنوی) در هر دو گروه به‌وسیلهٔ پس‌آزمون مورد اندازه‌گیری قرار گرفتند.

جامعه آماری و حجم نمونه

جامعه آماری در این پژوهش، پایگاه‌های بسیج خاوران منطقهٔ ۱۳ شهر تهران بود. از بین افراد ذکرشده، اشخاصی که حاضر به همکاری در پژوهش هستند، پرسش‌نامه‌های تحمل پریشانی و تجارب معنوی را تکمیل خواهند کرد و از بین آنها ۳۰ نفر شرکت‌کننده به روش نمونه‌گیری غیراحتمالی، داوطلبانه و آسان انتخاب و به‌صورت تصادفی در گروه آزمایش و گواه جایگزین می‌شوند.

ملاک‌های ورود شامل قرار گرفتن در دامنهٔ سنی ۲۰-۴۰ سال، مدت ازدواج ۲-۵ سال، حداقل تحصیلات دیپلم، داوطلب شرکت در پژوهش، نمرهٔ پایین‌تر از ۳۴ در پرسش‌نامهٔ تحمل پریشانی و نمرهٔ پایین‌تر از ۴۵ در پرسش‌نامهٔ تجارب معنوی می‌باشد. ملاک خروج شامل غیبت بیش از سه جلسه در جلسات آموزشی و شرکت هم‌زمان در سایر مداخلات آموزشی می‌باشد.

ابزارهای گردآوری اطلاعات

مقیاس تحمل پریشانی (DTS)

یک شاخص خودسنجی که توسط سیمونز و گاهر تهیه شده است (Simons and Gaher, 2005). مقیاس تحمل پریشانی (The Distress Tolerance Scale) یک ابزار ۱۵ ماده‌ای است و برای ارزیابی تحمل پریشانی بر اساس توانمندی فرد برای تحمل پریشانی هیجانی، ارزیابی ذهنی پریشانی، میزان توجه به هیجانات منفی در صورت وقوع و اقدام‌های تنظیم‌کننده برای تسکین حالت پریشانی به‌کار می‌رود. این ابزار دارای ۴ زیرمقیاس تحمل، جذب، ارزیابی و تنظیم است. ۱. تحمل (تحمل پریشانی هیجانی): با سؤالات ۱، ۳ و ۵ اندازه‌گیری می‌شود؛ ۲. جذب (جذب شدن به‌وسیلهٔ هیجانات منفی): با سؤالات ۲، ۴ و ۱۵ اندازه‌گیری می‌شود؛ ۳. ارزیابی (برآورد ذهنی پریشانی): با سؤالات ۶، ۷، ۹، ۱۰، ۱۱ و ۱۲ اندازه‌گیری می‌شود؛ ۴. تنظیم (تنظیم تلاش‌ها برای تسکین پریشانی): با سؤالات ۸، ۱۳ و ۱۴ اندازه‌گیری می‌شود. عبارات این پرسش‌نامه بر روی یک مقیاس پنج‌درجه‌ای (۱ کاملاً موافق؛ ۲. اندکی موافق؛ ۳. نه موافق و نه مخالف؛ ۴. اندکی مخالف؛ ۵. کاملاً مخالف) نمره‌گذاری می‌شوند که هر یک از این گزینه‌ها به ترتیب ۱، ۲، ۳، ۴ و ۵ امتیاز دارند. برای به‌دست آوردن تحمل پریشانی کلی نمرهٔ تمام سؤالات با هم جمع می‌شود و برای به‌دست آوردن نمرهٔ هر یک از ابعاد، نمرهٔ سؤال‌های هر بعد مطابق آنچه که در بالا ذکر شد با هم جمع می‌شوند. نمرهٔ بالا نشانگر تحمل پریشانی بالا و نمرهٔ پایین نشانگر تحمل پریشانی پایین است. سیمونز و

گاهر ضرایب آلفا برای این مقیاس را به ترتیب ۰/۷۲، ۰/۸۲ و ۰/۷۰ و برای کل مقیاس ۰/۸۲ را گزارش کرده‌اند. آنها همچنین گزارش کرده‌اند که این پرسش‌نامه دارای روایی ملاکی و هم‌گرایی اولیه خوبی است. در این پژوهش نیز ضریب آلفای کرونباخ به دست آمده برای کل آزمون ۰/۸۲ به دست آمد.

پرسش‌نامه تجارب معنوی روزانه

آندروود و تریسی برای اندازه‌گیری تجارب معنوی روزانه (The daily spiritual experience scale)، مقیاسی با ۱۶ گویه تهیه کرده‌اند که ابعادی از قبیل ارتباط با خداوند، آگاهی از وجود خداوند و احساس مسئولیت در قبال دیگران را می‌سنجد (Underwood and Teresi, 2002). پاسخ‌ها بر اساس مقیاس شش درجه‌ای لیکرت محاسبه می‌شوند. این مقیاس در حال حاضر یکی از معتبرترین مقیاس‌های سنجش تجارب معنوی افراد است که در سطح دنیا مقبولیت فراوانی یافته و کشورهای فراوانی از آن استفاده نموده‌اند و نشان داده که در فرهنگ‌های مختلف از ثبات درونی، پایایی و روایی مناسبی برخوردار است.

خصوصیات روان‌سنجی این مقیاس در جامعه ایرانی توسط تقوی و دیگران (۲۰۱۰) مورد بررسی قرار گرفته است. نتایج حاصل از بررسی پایایی به روش بازآزمایی (۰/۹۹، $p < 0/001$) و تنصیف (۰/۸۸، $p < 0/001$)، حاکی از پایایی مطلوب مقیاس است. همچنین برای تعیین روایی از تحلیل عوامل به روش مؤلفه‌های اصلی استفاده گردیده که سه عامل «احساس حضور خداوند»، «ارتباط با خداوند» و «احساس مسئولیت در قبال دیگران» استخراج شده است. در مجموع، این سه عامل استخراجی ۵۴/۶۱ واریانس کل مقیاس را تبیین می‌کردند. همچنین برای بررسی روایی هم‌زمان مقیاس، همبستگی آن را با مقیاس جهت‌گیری مذهبی آلپورت محاسبه نموده‌اند. مقیاس تجارب معنوی روزانه با جهت‌گیری مذهبی درونی همبستگی قوی‌تری را نشان داده که حکایت از روایی سازه این مقیاس دارد؛ زیرا عامل احساس مسئولیت نسبت به دیگران در اکثر پژوهش‌ها، از جمله پژوهش تقوی و دیگران دارای بار عاملی ضعیفی بوده و تنها شامل دو سؤال است (تقوی و دیگران، ۲۰۱۰)؛ از این رو در این پژوهش، تنها از دو عامل احساس حضور خدا و ارتباط با او استفاده شد. برای بررسی ضریب پایایی مقیاس در این پژوهش، از ضریب پایایی آلفای کرونباخ استفاده گردید که ضریب پایایی ۰/۹۱ به دست آمد.

روش اجرای پژوهش

پروتکل آموزش تاب‌آوری با محوریت صبر

برنامه آموزشی بر اساس مفاهیم صبر در کتاب *معراج السعاده* ملا احمد نراقی؛ همچنین مقالات احمدی (۲۰۲۰)، خدابخشی کولایی و دیگران (۲۰۱۶) و احمدی و دارابی (۲۰۱۷) برگرفته شده است. پس از بررسی منابع و مقالات در زمینه آموزه‌های اسلامی درباره صبر، برنامه بر اساس متغیرهای وابسته تنظیم شد و ۳ تن از اساتید

گروه معارف اسلامی و مشاوره دانشگاه رفاه خواهران برنامه را بررسی و به لحاظ محتوایی تأیید نمودند. همچنین نظر به اینکه نویسنده اول تحصیلات خود را در حوزه گذرانده است، برای تأیید روایی محتوایی کار آن را به حضور دو تن از اساتید برجسته حوزه آموزه‌های اسلامی و روان‌شناسی در حوزه خواهران تهران رساند. پس از تأیید همه اساتید برنامه اجرا شد. برنامه آموزش گروهی تاب‌آوری با محوریت صبر بر اساس متغیرهای مورد بررسی در پژوهش، یعنی تجارب معنوی روزانه و تحمل پریشانی تنظیم شد. آموزش صبر، حلم و بردباری برای تاب‌آوری و همچنین کنترل خشم که یکی از مؤلفه‌های روان‌شناختی است که برای تحمل پریشانی بسیار مهم است. تحمل پریشانی در تنظیم هیجان و پرخاشگری نقش اساسی دارد (McIntyre, 2013). همچنین برای تجارب روزانه معنوی تمرین‌هایی در زمینه پرورش حس معنویت و ایمان در نظر گرفته شد.

روش پژوهش، روش نیمه‌آزمایشی از نوع پیش‌آزمون، پس‌آزمون با گروه کنترل می‌باشد. محتوای جلسات مداخله در جدول (۱) بیان شده است. جهت رعایت اصول اخلاقی پس از اخذ رضایت آگاهانه از افراد، در مورد محرمانگی نتایج و ترک مداخله در صورت عدم تمایل به همکاری اطمینان داده شد. همچنین پس از انجام پژوهش برای گروه کنترل ۶ جلسه آموزش در نظر گرفته شد.

جدول ۱: محتوای جلسات آموزش گروهی تاب‌آوری با محوریت صبر مبتنی بر هستی‌شناسی اسلامی

جلسات	موضوع	محتوا
جلسه اول (۹۰ دقیقه)	- برقراری ارتباط با مخاطبین و بیان قوانین شرکت در گروه - بیان اهداف - آشنا کردن افراد با تاب‌آوری	۱. کلیه شرکت‌کنندگان خود را معرفی کنند و با رهبر گروه آشنا شوند. ۲. قوانین شرکت در گروه را یاد بگیرند. ۳. شرکت‌کنندگان با اهداف برنامه آشنا شوند. ۴. تعریف ساده‌ای از تاب‌آوری و صبر ارائه شود. ۵. افراد با پیامدهای صبر در تعالیم اسلامی آشنا شوند.
جلسه دوم (۹۰ دقیقه)	- آشنایی با چارچوب کلی بحث - جایگاه تاب‌آوری و شکیبایی در تعالیم اسلامی	۱. آشنایی با انواع صبر مبتنی بر تعالیم اسلامی ۲. استفاده غیرمستقیم از روایات اسلامی در زمینه صبر ۳. استفاده غیرمستقیم از آیات قرآن در زمینه صبر
جلسه سوم (۹۰ دقیقه)	- اثرات صبر بر سختی‌ها و مزایای آن	۱. بررسی اثرات صبر در مقابل سختی‌ها و مزایای آن و رشد صبر در خود ۲. بیان ویژگی صابران
جلسه چهارم (۹۰ دقیقه)	- ارتباط صبر و معنمندی	۱. بیان اهمیت معنمندی و نوع نگاه افراد بر افزایش صبر ۲. بیان اهمیت هدفمندی و تأثیر آن بر افزایش تاب‌آوری

<p>۱. بیان مفهوم خشم ۲. بیان نشانه‌های خشم ۳. یادگیری روش‌های مدیریت خشم</p>	<p>- کنترل هیجانات (مدیریت خشم) - صبر در خشم و گذشت</p>	<p>جلسه پنجم (۹۰ دقیقه)</p>
<p>۱. بیان آرامش روانی و اهمیت آن در زندگی فرد بر اساس تعلیم اسلامی. ۲. از حس معنویت خود به‌عنوان یک عامل انگیزشی استفاده کنند. ۳. به آینده خوشبین و امیدوار باشند. ۴. بیان مفاهیم اسلامی (توکل، دعا، نماز) ۵. شناخت دعا به‌عنوان عامل مکمل صبر و راه‌گشای آرامش روان‌شناختی</p>	<p>- پرورش حس معنویت و ایمان</p>	<p>جلسه ششم (۹۰ دقیقه)</p>
<p>۱. مراحل حل یک مسئله را به‌طور ساده توضیح دهند. ۲. یاد بگیرند تا در مورد یک مسئله تفکر کنند. ۳. بتوانند مشکلات خود را حل کنند و برای آنها راه‌حل ارائه دهند. (از شرکت‌کنندگان درخواست می‌شود مسائلی که با آن روبه‌رو هستند را عنوان کنند و سایر شرکت‌کنندگان در حل آن مشکل به او راه‌حل ارائه دهند).</p>	<p>- آموزش مهارت حل مسئله از منظر تعلیم اسلامی و روان‌شناختی</p>	<p>جلسه هفتم (۹۰ دقیقه)</p>
<p>۱. خلاصه‌سازی ۲. گرفتن پس‌آزمون از شرکت‌کنندگان</p>	<p>- بررسی مباحث گذشته - پاسخ به سوالات مطرح‌شده</p>	<p>جلسه هشتم (۹۰ دقیقه)</p>

همچنین این پژوهش مصوب دانشگاه الزهراء علیها السلام قرار گرفت. این پژوهش مصوب کمیته اخلاق پژوهش دانشگاه الزهراء علیها السلام به شناسه IR.ALZAHRA.REC.1402.005 می‌باشد. برای تجزیه و تحلیل داده‌ها از آماره‌های توصیفی و استنباطی استفاده شد. در آمار توصیفی شاخص‌های میانگین و انحراف معیار و در آمار استنباطی از آزمون تحلیل کواریانس تک‌متغیره مورد استفاده قرار گرفت؛ همچنین از نرم‌افزار spss نسخه ۲۲ استفاده شد.

یافته‌های پژوهش

تحصیلات اکثر افراد پاسخ‌دهنده در گروه آزمایش (۴۶/۷ درصد) فوق دیپلم و کمترین آنها (۶/۷ درصد) فوق لیسانس است؛ همچنین سن اکثر افراد پاسخ‌دهنده در گروه کنترل (۴۶/۶ درصد) بود. از ۱۵ نفر افراد پاسخگو در گروه کنترل و آزمایش سن تمام افراد پاسخگو بین ۲۰-۴۰ سال می‌باشد. از ۱۵ نفر افراد پاسخگو در گروه کنترل و آزمایش اشتغال تمام افراد پاسخگو در وضعیت خانه‌دار می‌باشد.

در این قسمت جدول (۲) از یافته‌های پژوهش، میانگین و انحراف معیار نمرات آزمودنی‌ها به تفکیک گروه‌ها، قبل و بعد از آموزش ارائه می‌گردد.

جدول ۲: مقادیر آمار توصیفی متغیرهای پرسش‌نامه تحمل پریشانی

کنترل		آزمایش						متغیر
پس‌آزمون		پیش‌آزمون		پس‌آزمون		پیش‌آزمون		
انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار	میانگین	
۲/۹۸۷	۲۷/۹۳	۴/۵۹۶	۲۸/۵۳	۴/۶۹۷	۵۶/۲۶	۲/۸۸۳	۲۸/۸	تحمل پریشانی
۳/۹۸۲	۳۲	۴/۰۰۸	۳۴/۰۶	۸/۷۳۵	۶۴/۲۰	۳/۱۱۳	۳۱/۵۳	تجارب معنوی

برای انجام تحلیل کوواریانس چندمتغیری ابتدا مفروضه‌های این آزمون از آزمون لون استفاده شد و پس از عدم معناداری ($P > 0/05$) تحلیل اجرا گردید. در مجموع نتایج به‌دست‌آمده نشان از این دارد که توزیع متغیرهای اصلی، انحراف قابل توجهی از توزیع نرمال نداشتند و می‌توان توزیع متغیرهای پژوهش را نرمال دانست و در نتیجه مفروضه آزمون تحلیل کوواریانس برقرار بود. در جدول (۳) نتایج آزمون ام‌باکس برای برابری ماتریس واریانس در بین دو گروه گزارش شده است.

جدول ۳: نتایج آزمون ام‌باکس برای بررسی فرض همگنی ماتریس کوواریانس

مقدار باکس	مقدار آماره F	df1	df2	سطح معناداری
۱۰/۶۱۳	۱/۲۶۴	۳	۱۴۱۱۲۰	۰/۰۵۲

همان‌طور که در جدول (۳) ملاحظه می‌گردد، بر اساس آزمون باکس برای متغیرها معنی‌دار نیست و شرط همگنی ماتریس‌های واریانس / کوواریانس به‌درستی رعایت شده است.

جدول ۴: نتایج تحلیل کوواریانس چندمتغیری

نام آزمون	مقدار	مقدار آماره F	درجه آزادی فرضیه	درجه آزادی خطا	سطح معناداری، $P = 1/264$	مقدار $BOX = 10/613$
آزمون اثر پیلاپی	۰/۹۵۹	۲۸۹/۶۲	۲	۲۵	۰/۰۰۱	۰/۹۵۹
آزمون لامبدای ویلکز	۰/۰۴۱	۲۸۹/۶۲	۲	۲۵	۰/۰۰۱	۰/۹۵۹
آزمون اثر هتلینگ	۲۳/۱۷	۲۸۹/۶۲	۲	۲۵	۰/۰۰۱	۰/۹۵۹
بزرگ‌ترین ریشه‌روی	۲۳/۱۷	۲۸۹/۶۲	۲	۲۵	۰/۰۰۱	۰/۹۵۹

همان‌طور که از جدول (۴) مشخص است، یافته‌های حاصل از تحلیل کوواریانس چندمتغیری حاکی از این است که مقدار F چندمتغیری برای اثربخشی تاب‌آوری با محوریت صبر، در تمامی آزمون‌ها در سطح $P < 0/05$ از لحاظ آماری معنادار می‌باشد؛ لذا می‌توان گفت که بین دو گروه آزمایش و کنترل حداقل در یکی از شاخص‌ها، تفاوت معناداری وجود دارد. مجذور اتا (که در واقع مجذور ضریب همبستگی بین متغیرهای وابسته و عضویت گروهی است) نشان می‌دهد که تفاوت بین دو گروه با توجه به متغیرهای وابسته در مجموع معنادار است و میزان این تفاوت ۰/۹۵۹ درصد است؛ یعنی ۹۵/۹ درصد واریانس مربوط به اختلاف بین دو گروه ناشی از تأثیر تاب‌آوری با محوریت صبر است.

جدول ۵: نتایج آزمون تحلیل واریانس تک‌متغیری جهت مقایسه بین دو گروه از زنان

مؤلفه	مجموع مربعات	درجه آزادی	میانگین مربعات	مقدار آماره F	سطح معناداری	اندازه اثر
تحمل پریشانی	۵۱۸۲/۱۹۵	۱	۵۱۸۲/۱۹۵	۳۱۲/۰۶۴	۰/۰۰۱	۰/۹۲۳
تجارب معنوی	۶۹۶۶/۵۸۷	۱	۶۹۶۶/۵۸۷	۱۵۹/۵۸۲	۰/۰۰۱	۰/۸۶۰

همان‌طور که از نتایج جدول (۵) مشخص است، سطح معناداری آزمون برای شاخص‌های تحمل پریشانی ($P < 0/05$) و تجارب معنوی ($P < 0/05$) معنادار است. بنابراین فرض یکسان بودن نمرات این مؤلفه‌ها بین دو گروه کنترل و مداخله پذیرفته نمی‌شود. همچنین با توجه به مقادیر اندازه اثر مشخص می‌شود که به ترتیب ۹۲/۳ و ۸۶ درصد از تفاوت نمرات بین مؤلفه‌های تحمل پریشانی و تجارب معنوی، متأثر از آموزش تاب‌آوری با محوریت صبر است. با توجه به مقادیر میانگین نمرات در جداول ۴-۲ و ۴-۳ مشخص می‌شود که آموزش تاب‌آوری با محوریت صبر باعث بهبود در نمرات این شاخص‌ها شده است.

بحث و نتیجه‌گیری

نتایج به‌دست‌آمده در این فرضیه با یافته‌های ملکی‌ها و علیانسنب (۲۰۲۱)، احمدی و دارابی (۲۰۱۷)، Afeck و دیگران (۲۰۲۱) و Riehm و دیگران (۲۰۲۰) مطابقت دارد. یکی از عواملی که می‌تواند تحمل پریشانی را بالا ببرد، صبر است. وقتی انسان‌ها تحت تأثیر عصبانیت قرار می‌گیرند، اکثراً عملکرد هیجانی دارند. در آموزش از افراد خواسته شد که هنگام ناراحتی و عصبانیت آیات را در دل خود مرور کنند؛ همچنین بیان داستان صبر حضرت ایوب علیه السلام که در کتاب *معراج السعاده* آمده و داستان خشم انوشیروان بر بزرگمهر که در یکی از کتاب‌های تاریخی بیان شده، با استقبال فراوان افراد مواجه شد تا به‌عنوان الگویی برای تحمل پریشانی در نظر گرفته شود (فاضل نراقی، ۱۳۸۸). در تبیین نتیجه به‌دست‌آمده می‌توان به تئوری تاب‌آوری روان‌شناختی استناد کرد که بیان می‌کند تاب‌آوری اساساً به معنای پذیرش شرایط موجود، تحمل سختی‌ها و ادامه دادن است. در عین حال تاب‌آوری با محوریت صبر بر شکیبایی افراد هنگام مواجهه با شرایط نامناسب اشاره دارد. نتیجه به‌دست‌آمده اهمیت آموزش

تاب‌آوری را نشان می‌دهد. این یافته‌ها حاکی از آن است که نهاده‌ها شدن تاب‌آوری در انسان به‌خصوص زمانی که با صبر و شکیبایی تقویت شود، باعث افزایش تحمل نسبت به سختی‌ها شده و بدین ترتیب زمینه برای تحمل پریشانی را فراهم می‌آورد. حتی شاید بتوان گفت که آموزش تاب‌آوری از طریق تقویت احساسات مثبت در فرد میزان پریشانی وی را کاهش می‌دهد و بدین ترتیب شرایط لازم برای تداوم یک زندگی مثبت‌نگر را ایجاد می‌کند. مطابق با تعریف انجمن روان‌شناسی آمریکا، تاب‌آوری فرایند و نتیجه‌سازی موفقیت‌آمیز با تجارب دشوار یا چالش‌برانگیز زندگی است؛ به‌ویژه از طریق انعطاف‌پذیری ذهنی، عاطفی و رفتاری و سازگاری با خواسته‌های بیرونی و درونی. با این تعریف و با در نظر گرفتن نتایج به‌دست‌آمده در پژوهش حاضر می‌توان به آموزش تاب‌آوری به‌عنوان یک مداخله‌ی درمانی بسیار مؤثر در افزایش تحمل پریشانی و بهبود تجربه‌ی معنوی زنان امیدوار بود. در روان‌شناسی و در علوم اعصاب‌شناختی، صبر به‌عنوان یک مسئله‌ی تصمیم‌گیری مورد مطالعه قرار می‌گیرد که شامل انتخاب یک پاداش کوچک در کوتاه‌مدت، در مقابل یک پاداش ارزشمندتر در بلندمدت است. تاب‌آوری با محوریت صبر مستلزم آن است که فرد مکرراً احساسات مثبت را در خود بیانگیزد و از این طریق بستر لازم برای تحمل پریشانی را افزایش دهد (ملکی‌ها و علیان‌سب، ۲۰۲۱).

به‌طور کلی می‌توان بیان کرد آموزش تاب‌آوری با محوریت صبر به زنان این امکان را می‌دهد که در مواجهه با تنش‌ها و نارضایتی‌ها در روابط خود، کنترل خود را حفظ کرده و به جای واکنش‌های ناپسند، با صبر و تأمل عمل کنند. این مهارت به آنها کمک می‌کند تا درگیری‌ها را کاهش داده و روابط سالم‌تری را برقرار کنند. نتایج گزارش شده توسط گیفیتز و همکاران (۲۰۱۸) و Demir و همکاران (۲۰۱۹) تا حدی با نتایج به‌دست‌آمده در پژوهش حاضر مطابقت دارد. در زمینه‌ی آموزش تاب‌آوری از مفاهیم توکل، نماز، دعا، شکرگزاری استفاده شد؛ همچنین طبق آیات و روایات اسلامی مواردی مطرح شد که تأثیر آن بر افزایش تجارب معنوی مشهود است؛ همانند آیه «إلا بذكر الله تطمئن القلوب» (رعد: ۲۸) و آیه ۱۸۶ سوره بقره که می‌فرماید: «هرگاه بندگانم درباره‌ی من از تو سؤال بپرسند، بگو من نزدیکم و آنگاه مرا بخوانند اجابت می‌کنم». درحقیقت باور به خدایی که موقعیت‌ها را کنترل می‌کند و ناظر به عبادت‌هاست، تا حد زیادی اضطراب مرتبط با موقعیت را کاهش می‌دهد. رفتارهایی از قبیل توکل به خدا، دعا، زیارت، شکرگزاری، نماز، قرائت قرآن که در جلسات آموزشی به آن تأکید شد، توانست موجب آرامش درونی افراد و بالا رفتن تجارب معنوی شود (رعد: ۲۸؛ بقره: ۱۸۶).

تاب‌آوری مبتنی بر صبر می‌تواند به زنان کمک کند تا ارتباط عمیق‌تری با خودشان برقرار کنند. با صبر و تاب‌آوری در مواجهه با چالش‌ها، زنان می‌توانند بهتر با احساسات و نیازهای خود آشنا شوند و از طریق ارتباط عمیق با خود، تجربه‌ی معنوی بیشتری را تجربه کنند. علاوه بر این، تاب‌آوری مبتنی بر صبر می‌تواند زنان را در

تقویت و اعتماد به نفسشان یاری کند. زمانی که زنان با مواجهه با مشکلات و چالش‌ها تاب‌آور می‌شوند و صبوری پیشه می‌کنند، تجربه معنوی بیشتری را تجربه می‌کنند.

لازم به ذکر است، صبر اسلامی یکی از اصول مهم در زندگی مسلمانان است که به تحمل مواقع دشوار و آزمایش‌ها با صبر و بردباری اشاره دارد. در خصوص پیوند مؤلفه‌های صبر از دیدگاه اسلامی و تاب‌آوری بایستی بیان داشت که تقوای دینی و اعتقاد به تدبیر الهی می‌تواند انسان را به تاب‌آوری ترغیب کند و در مواقع سخت، انرژی و انگیزه‌ای برای ادامه مسیر ایجاد کند. تاب‌آوری و صبر اسلامی شامل مفاهیمی می‌شوند که به تقوا، اخلاق، اعتقاد به تدبیر الهی و توانایی مقابله با مشکلات و آزمایش‌ها اشاره دارند. هر دو مفهوم تاب‌آوری و صبر اسلامی در توانایی مقابله با آزمایش‌ها و مشکلات تأکید دارند. زنان جوان باتقوا و اعتقاد به تدبیر الهی، می‌توانند از تجربیات منفی درس گرفته و در مواقع سخت، بهترین تصمیم‌ها را بگیرند. همچنین مؤلفه‌های اسلامی نظیر خودشناسی، تواضع و تلاش برای بهبود روحیه و شخصیت، به زنان جوان کمک می‌کنند تا در مسیر رشد و پیشرفت شخصی خود پایبند باشند. در کل، تأثیرگذاری این مفاهیم بر زنان جوان بسیار اهمیت دارد. این اصول می‌توانند به آنان در مواجهه با فشارها و چالش‌های زندگی کمک کنند و آنها را ترغیب به تحمل و پیشروی در مسیر زندگی کنند؛ از این رو می‌توان تأثیر تاب‌آوری با محوریت صبر بر افزایش تجارب معنوی زنان را توجیه کرد. همچنین شیرزادی و دیگران در پژوهش خود آشکار ساختند که دختران دانشجویی که التزام عملی به نماز داشتند، تجارب معنوی بالاتری را در زندگی‌شان داشتند (شیرزادی و همکاران، ۲۰۲۰). همچنین در پژوهش دیگری بین هوش معنوی و خودشفقتی در دانشجویان دختر پرستاری رابطه مثبت، مستقیم و معنی‌داری به‌دست آمد؛ به این معنا هر چقدر هوش معنوی دانشجویان بیشتر باشد به همان اندازه میزان شفقت به خود نیز افزایش می‌یابد (خدابخشی کولایی و دیگران، ۲۰۱۹).

مطالعه حاضر با هدف اثربخشی آموزش گروهی تاب‌آوری با محوریت صبر بر تحمل‌پریشانی و تجارب معنوی زنان جوان انجام شده است. تاب‌آوری به‌طور کلی به‌عنوان یک «انطباق مثبت» پس از یک موقعیت استرس‌زا یا نامطلوب در نظر گرفته می‌شود. زمانی که فرد تحت فشار استرس روزانه قرار می‌گیرد، احساس تعادل درونی و بیرونی او را مختل می‌کند و این امر، چالش‌ها و همچنین فرصت‌هایی را به وجود می‌آورد. سهم دانش‌افزایی پژوهش حاضر را می‌توان در تلفیق دو مفهوم تاب‌آوری و صبر در نظر گرفت؛ مسئله‌ای که در تحقیقات پیشین کمتر به آن پرداخته شده است. از طرف دیگر نتایج به‌دست‌آمده در این تحقیق بار دیگر اهمیت آموزش گروهی تاب‌آوری را نشان می‌دهد. یافته‌های این تحقیق و همچنین نتایج گزارش‌شده در تحقیقات مشابه حاکی از آن است که آموزش‌ها اگر به‌صورت گروهی انجام شوند احتمالاً اثربخشی بیشتری خواهند داشت

نتایج این پژوهش محدود به زنان جوان ثبت‌نام‌کننده در پایگاه‌های بسیج منطقه ۱۳ تهران در سال ۱۴۰۲ می‌باشند. همچنین اجرای آزمون پیگیری برای اثربخش بودن مانایی روش مداخله صورت نگرفت. نتایج به‌دست‌آمده در این تحقیق علاوه بر اینکه دارای رهنمودهای کاربردی برای مشاوران روان‌درمانی است، پنجره جدیدی برای تحقیقات آتی در حوزه تاب‌آوری روان‌شناسی فراهم می‌آورد.

منابع

قرآن کریم.

- داداشی، مهدی و دیگران (۱۴۰۳). مدل مفهومی تاب‌آوری دینی بر اساس آموزه‌های اسلامی: نظریه داده‌بنیاد. *روان‌شناسی فرهنگی*، ۸(۱)، ۴۸-۳۴.
- فاضل نراقی، ملاحمد (۱۳۸۸). *مراجع السعاده*. قم: جمال.
- قادری، زهره و دیگران (۱۴۰۱). نقش تاب‌آوری روانی در رضایتمندی از منظر آموزه‌های قرآن کریم. *پژوهش‌های ادیبانی*، ۱۰(۱۹)، ۷۱-۵۲.
- قدمپور، عزت‌الله و دیگران (۱۳۹۷) اثربخشی آموزش صبر مبتنی بر آموزه‌های دینی بر تاب‌آوری. *روان‌شناسی و دین*، ۱۱(۱)، ۳۱-۴۶.
- Afek, A., Ben-Avraham, R., Davidov, A., Berezin Cohen, N., Ben Yehuda, A., Gilboa, Y. & Nahum, M. (2021). Psychological resilience, mental health, and inhibitory control among youth and young adults under stress. *Frontiers in Psychiatry*, 11, 588-608.
- Ahmadi, K. (2020). Is the patience the resilience? Applied conceptualization of patience for critical situations. *Studies in Islam and Psychology*, 14(27), 163-187.
- Ahmadi, K. & Darabi, A. (2017). The effectiveness of patience training on reducing grief and facilitating posttraumatic growth. *Cultural Psychology*, 1(1), 114-131.
- Achour, M., Bensaid, B. & Nor, M. R. B. M. (2016). An Islamic perspective on coping with life stressors. *Applied Research in Quality of Life*, 11, 663-685.
- Demir, E. (2019). The evolution of spirituality, religion and health publications: yesterday, today and tomorrow. *Journal of religion and health*, 58(1), 1-13.
- Griffiths, R. R., Johnson, M. W., Richards, W. A., Richards, B. D., Jesse, R., MacLean, K. A. & Klinedinst, M. A. (2018). Psilocybin-occasioned mystical-type experience in combination with meditation and other spiritual practices produces enduring positive changes in psychological functioning and in trait measures of prosocial attitudes and behaviors. *Journal of psychopharmacology*, 32(1), 49-69.
- Holingue, C., Kalb, L. G., Riehm, K. E., Bennett, D., Kapteyn, A., Veldhuis, C. B. & Thrul, J. (2020). Mental distress in the United States at the beginning of the COVID-19 pandemic. *American journal of public health*, 110(11), 1628-1634.
- Kent, B. V., Henderson, W. M., Bradshaw, M., Ellison, C. G. & Wright, B. R. (2021). Do daily spiritual experiences moderate the effect of stressors on psychological well-being? A smartphone-based experience sampling study of depressive symptoms and

- flourishing. *The International Journal for the Psychology of Religion*, 31(2), 57-78.
- Khodabakhshi Koolaee, A., Falsafinejad, M. & Navidian, A. (2016). Evaluation of effectiveness of resilience training on psychological well-being of patients with type II diabetes. *Journal of diabetes nursing*, 4(3), 30-40.
- Khodabakhshi Koolaee, A., Chaeichi Tehrani, N. & Sanagoo, A. (2019). The relationship between spiritual intelligence and emotional intelligence with self-compassion of nursing students. *Iranian Journal of Medical Education*, 19, 44-53.
- Kim Quy, H. T., Tran, M. D. & Dinh, T. M. (2023). How transformational leadership, workplace spirituality and resilience enhance the service recovery performance of FLEs: a theoretical integration of COR theory and SDT. *Journal of Organizational Effectiveness: People and Performance*, 10(4), 644-662.
- Kirkpatrick, L. A. (2005). *Attachment, Evolution, and the Psychology of Religion*. Guilford Press.
- Litalien, M., Atari, D. O. & Obasi, I. (2023). The influence of religiosity and spirituality on health in Canada: A systematic literature review. *Journal of Religion and Health*, 61(1), 373-414.
- Malekiha, M., Olyanasab, S. Z. (2021). The Effect of Teaching Patience Based on the Quran on Resiliency and Self-compassion in Spouses of the Disabled with Spinal Cord Injury in Isfahan. *Journal of Pizhūhish dar dīn va salāmat*, 7(2), 125-137.
- McIntyre, A. W. (2013). *The role of distress tolerance in aggressive behavior*. University of Southern Mississippi
- Morrison, G. Z. (2023). Sustaining culture in modern times: spiritual beliefs and practices among working women of Malaysia. *Gender, Technology and Development*, 27(1), 60-87.
- Osofsky, J. D. & Osofsky, H. J. (2018). Challenges in building child and family resilience after disasters. *Journal of Family Social Work*, 21(2), 115-128.
- Öztürk, F. Ö., Bayraktar, E. P. & Tezel, A. (2023). The effect of laughter yoga on loneliness, psychological resilience, and quality of life in older adults: a pilot randomized controlled trial. *Geriatric Nursing*, 50, 208-214.
- Park, J. & Roh, S. (2013). Daily spiritual experiences, social support, and depression among elderly Korean immigrants. *Aging & mental health*, 17(1), 102-108.

- Riehm, K. E., Brenneke, S. G., Adams, L. B., Gilan, D., Lieb, K., Kunzler, A. M. & Thrul, J. (2020). Association between psychological resilience and changes in mental distress during the COVID-19 pandemic. *Journal of affective disorders*, 282, 381.
- Sandanger, I., Nygård, J. F., Sørensen, T. & Moum, T. (2004). Is women's mental health more susceptible than men's to the influence of surrounding stress? *Social psychiatry and psychiatric epidemiology*, 39, 177-184.
- Schieman, S., Bierman, A. & Ellison, C. G. (2012). *Religion and mental health*. In *Handbook of the sociology of mental health* (p. 457-478). Dordrecht: Springer Netherlands.
- Sheldrake, P. (2012). *Spirituality: A very short introduction*. OUP Oxford.
- Shirzadi, Z., Khodabakhshi-Koolae, A. & Falsafinejad, M. R. (2019). A study of the relationship of outlook and practical pledge to prayers and spiritual experiences with mental health of girl students of University of Tehran. *J Pizhūhish dīn va Salāmat*, 5(4), 99-113.
- Simons, J. S. & Gaher, R. M. (2005). The Distress Tolerance Scale: Development and validation of a self-report measure. *Motivation and emotion*, 29(2), 83-102.
- Singh, R., Sihag, P. & Dhoopar, A. (2022). Role of resilient leadership and psychological capital in employee engagement with special reference to COVID-19. *International Journal of Organizational Analysis*, 31(1), 232-252.
- Taghavi, S. H. R. & Amiri, H. (2010). Psychoanalysis characteristic investigation daily spiritual experience scale (DSES). *Journal of Islamic Education*, 5(10), 149-165.
- Turnbow, R. C. (2008). *Spiritual and Religious intervention: Psychotherapist and client perspective*. Capella University.
- Twenge, J. M. & Joiner, T. E. (2020). Mental distress among US adults during the COVID-19 pandemic. *Journal of clinical psychology*, 76(12), 2170-2182.
- Underwood, L. G. & Teresi, J. A. (2002). The daily spiritual experience scale: Development, theoretical description, reliability, exploratory factor analysis, and preliminary construct validity using health-related data. *Annals of behavioral medicine*, 24(1), 22-33.
- Vella, S. L. C. & Pai, N. B. (2019). A theoretical review of psychological resilience: Defining resilience and resilience research over the decades. *Archives of Medicine and Health Sciences*, 7(2), 233-239.