



The Design and Validation of a Distress Tolerance Model Based on Islamic Teachings

Hajar Salehi¹  | Mohammad-Baqer Kajbaf²  | Amir Ghamarani³ 

1. **Corresponding Author:** PhD student in Psychology, Department of Psychology, University of Isfahan, Iran. **Email:** hajarsalehi83@gmail.com
2. Full Professor, Department of Psychology, Faculty of Educational Sciences and Psychology, University of Isfahan, Iran. **Email:** m.b.kaj@edu.ui.ac.ir
3. Assistant Professor, Department of Psychology, Faculty of Educational Sciences and Psychology, University of Isfahan, Iran. **Email:** a.ghamarani@edu.ui.ir

Article Info	ABSTRACT
<p>Article type: Research</p> <p>Received: 08 April 2025 Revised: 10 May 2025 Accepted: 14 June 2025 Published: 15 June 2025</p> <p>Keywords Distress Tolerance, Islamic Teachings, Validation.</p>	<p>Objective: Distress tolerance refers to an individual's ability to endure and cope with psychologically distressing states, which may result from cognitive and physiological processes, and manifest emotionally and frequently prompting behaviors aimed at alleviating negative emotional experiences. The present study develops and validates a distress tolerance model grounded in Islamic teachings.</p> <p>Method: This study employs an exploratory mixed-method approach. The qualitative phase uses content analysis to identify components of distress tolerance drawn from Islamic sources, including the Holy Qur'an and reliable hadith collections. Selected themes were coded and analyzed, with inter-coder reliability confirmed via the Kappa coefficient ($\kappa = 0.773$) in SPSS v23, and content validity confirmed by five faculty members of the University of Isfahan. The quantitative phase involves validating the proposed model using correlation-based structural equation modeling (SEM). The sample consisted of 366 female students from the University of Isfahan, selected via convenience sampling. Data collection was conducted using a researcher-designed questionnaire, whose validity was approved by subject matter experts and whose reliability was established using Cronbach's alpha ($\alpha = 0.78$).</p> <p>Results: The model of distress tolerance based on Islamic teachings comprises five main components and fifteen subcomponents: (1) <i>Soothing and Reframing</i> (trust in Allah, belief in divine trials, and hopefulness toward life); (2) <i>Mindfulness</i> (forgiveness, avoidance of neglect and forgetfulness, vigilance); (3) <i>Self-Management</i> (patience, skills in forgiveness, perseverance); (4) <i>Emotion Management</i> (submission to Allah's will, anger suppression, repentance); (5) <i>Engagement in Activities</i> (travel, family bonding (<i>silat al-rahim</i>), physical exercise)</p> <p>Conclusion: Utilizing the teachings of the Qur'an can serve as an effective alternative to distress-inducing thought patterns in individuals. A therapeutic approach centered on interpreting the verses of the Qur'an and guided by its teachings offers an innovative contribution to the fields of Qur'an exegesis, clinical psychology, and counseling.</p>

Cite this article

Salehi, H., Kajbaf, M.B., & Ghamarani, A. (2025). The Design and Validation of a Distress Tolerance Model Based on Islamic Teachings. *Applied Issues in Islamic Education*, 10 (1), 69-90.

<http://dx.doi.org/10.61882/qaiie.10.1.6>



© The Author(s). Publisher: Academy of Scientific Studies in Education.



طراحی و اعتبارسنجی الگوی تحمل‌پریشانی بر اساس آموزه‌های دین اسلام

هاجر صالحی^۱ | محمدباقر کجباف^۲ | امیر قمرانی^۳

۱. نویسنده مسئول: دانشجوی دکتری روانشناسی، گروه روانشناسی، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی، دانشگاه اصفهان، ایران. رایانامه: hajarsalehi83@gmail.com

۲. استاد، گروه روانشناسی، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی، دانشگاه اصفهان، ایران. رایانامه: m.b.kaj@edu.ui.ac.ir

۳. استادیار، گروه روانشناسی، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی، دانشگاه اصفهان، ایران. رایانامه: a.ghamarani@edu.ui.ac.ir

اطلاعات مقاله	چکیده
<p>نوع مقاله: پژوهشی</p> <p>دریافت: ۱۹ فروردین ۱۴۰۴ بازنگری: ۲۰ اردیبهشت ۱۴۰۴ پذیرش: ۲۴ خرداد ۱۴۰۴ انتشار: ۲۵ خرداد ۱۴۰۴</p> <p>کلیدواژه‌ها تحمل‌پریشانی، آموزه‌های دین اسلام، اعتبارسنجی.</p>	<p>هدف: تحمل‌پریشانی، توانایی تجربه و کنار آمدن با حالات روانی پریشان‌کننده است که می‌تواند ثمره فرایندهای شناختی و جسمانی فرد باشد که به شکل یک حالت هیجانی به یاد آورده شود و در بیشتر اوقات با گرایش به انجام یک رفتار جهت تسکین تجربه هیجانی منفی فرد شناخته می‌شود. هدف پژوهش حاضر طراحی و اعتبارسنجی الگوی تحمل‌پریشانی بر اساس آموزه‌های دین اسلام بود.</p> <p>روش: این پژوهش به روش آمیخته اکتشافی انجام شده است. در بخش کیفی پژوهش از روش تحلیل محتوا، برای شناسایی مولفه‌های تحمل‌پریشانی بر اساس آموزه‌های اسلام استفاده شد. جامعه آماری در بخش کیفی، شامل قرآن کریم و روایات و احادیث معتبر و قابل استناد بوده است. مضامین منتخب، با استفاده از روش کدگذاری تجزیه و تحلیل شدند. پایایی کدگذاری‌ها با استفاده از ضریب توافق کاپا در نرم‌افزار spss23 به مقدار ۰/۷۷۳ تأیید شد و روایی آن نیز به تأیید پنج نفر از اساتید دانشگاه اصفهان رسید. بخش کمی پژوهش، برای اعتبارسنجی الگوی تحمل‌پریشانی بر اساس آموزه‌های دین اسلام به روش همبستگی مبتنی بر مدل معادلات ساختاری انجام شد. جامعه آماری بخش کمی، شامل دانشجویان زن دانشگاه اصفهان بود که تعداد ۳۶۶ نفر از آنها به روش نمونه‌گیری در دسترس به عنوان نمونه انتخاب شدند. ابزار گردآوری داده‌های کمی، پرسشنامه پژوهشگرساخته بود که روایی آن از طرف اساتید صاحب‌نظر تأیید و پایایی آن نیز به روش آلفای کرونباخ ۰/۷۸ محاسبه شد.</p> <p>یافته‌ها: یافته‌های پژوهش نشان دادند که تحمل‌پریشانی بر اساس آموزه‌های اسلام دارای ۵ مؤلفه اصلی و ۱۵ مؤلفه فرعی است که عبارتند از: آرامگری و بازسازی (توکل به خدا، اعتقاد با آزمایشات الهی و امید به زندگی)، ذهن‌آگاهی (بخشش، پرهیز از غفلت و نسیان، مراقبه)، خود‌مدیریتی (صبر، مهارت عفو و گذشت، استقامت)، مدیریت هیجان (تسلیم در برابر خداوند، فروبردن خشم، توبه) و درگیری در فعالیتها (سفر، صلح، صلح، ورزش).</p> <p>نتیجه‌گیری: استفاده از آموزه‌های قرآنی، می‌تواند جایگزین‌های مناسبی برای افکار پریشانی در افراد باشد. رویکرد درمانی در تفسیر آیات و قرآن محور بودن آموزه‌های درمانگر، رهاوردی نو در حوزه‌ای تفسیر و علم روانشناسی بالینی و مشاوره است.</p>

صالحی، هاجر، کجباف، محمدباقر، و قمرانی، امیر (۱۴۰۴). طراحی و اعتبارسنجی الگوی تحمل‌پریشانی بر اساس آموزه‌های دین اسلام. *مسائل کاربردی تعلیم و تربیت اسلامی*، ۱۰ (۱)، ۶۹-۹۰.
<http://dx.doi.org/10.61882/qaiie.10.1.6>

استناد



© نویسندگان.

ناشر: پژوهشگاه مطالعات آموزش و پرورش.

مقدمه

اسلام، به عنوان یکی از غنی‌ترین ادیان و اصیل‌ترین آنها، دارای چندین هزار آیه و روایت درباره ابعاد مختلف انسان می‌باشد که می‌تواند منبعی فوق‌العاده برای تحلیل رفتارها و فرآیندهای روانی انسان باشد. اسلام به حکم اینکه دینی جامع و مبتنی بر فطرت انسانی است از هیچ دستوری در جهت تکامل روحی و روانی انسان فروگذار نکرده است (زارعی و همکاران، ۱۴۰۲). آموزه‌های دینی در موضوع انسان و تحلیل رفتارها و فرآیندهای روانی او و همچنین در پرورش انسان‌های سرآمد و فرهیخته، به مثابه منابعی غنی هستند که کشف و استفاده از آنها نیازمند دانش پیشرفته و رشد علمی است. امروزه روان‌شناسی علاوه بر رشد بسیار خوب در روش و فنون روان‌درمانی، به رشد معرفتی نیز دست یافته که بر اساس آن می‌تواند این بخش از قابلیت‌ها و ظرفیت‌های دین را نیز درک کند و از آن بهره‌برد (پسندیده، ۱۴۰۰). از طرفی، عمل به آموزه‌های کتاب و سنت، توجه پیوسته به خدا را به ارمغان می‌آورد؛ روح معنویت را در حالت‌های مختلف در کالبد آدمی می‌دمد و به تدریج، او را تا قلّه تجربه‌های اوج بالا می‌برد (زمانی و همکاران، ۲۰۱۹). شیوه‌های کسب این تجربه در اسلام به گونه‌ای است که به درونی‌سازی آموزه‌های عملی و رفتاری نیز می‌انجامد و او را از غلتیدن به دام رفتارهای روان‌پزشانه باز می‌دارد. تجربه معنوی در اسلام، صرف تجربه خالی از ادراک و آموزه نیست. انسان مؤمن با قرائت قرآن، نماز و دعا، هم از تجربه‌های معنوی بهره می‌برد و هم از گذر آن، وظایف رفتاری به او یادآوری و آموزه‌های دینی برای وی تکرار می‌شود (ویسی و همکاران، ۱۴۰۰). باید توجه داشت آموزه‌های اسلامی خود منبعی از دانش برای روانشناسی است. سرچشمه این دانش کتب و روایات دینی و نیز قرآن است، بدین معنا که شیوه بهتر زندگی و تربیت اخلاقی و سعادت و کمال انسان، هدف نهایی روانشناسی است (رنجبر، ۱۴۰۳).

تحمل پریشانی توانایی فرد برای مدیریت پریشانی عاطفی واقعی یا درک شده است (گودفری و همکاران^۱، ۲۰۲۵). می‌توان گفت تحمل پریشانی، شامل عبور از یک حادثه عاطفی بدون بدتر کردن آن است (اندرس و همکاران^۲، ۲۰۲۱). افرادی که تحمل پریشانی پایینی دارند، معمولاً تحت تأثیر موقعیت‌های استرس‌زا قرار می‌گیرند (کش و همکاران^۳، ۲۰۲۵) و گاهی اوقات ممکن است به روش‌های ناسالم یا حتی مخرب برای مقابله با این احساسات دشوار روی بیاورند (ولیوس^۴، ۲۰۲۳).

در ادبیات پژوهشی به «تمایل به عمل جهت رهایی از تجربه هیجانی» تحمل پریشانی گفته می‌شود (هیو و همکاران^۵، ۲۰۲۵). افراد دارای تحمل پریشانی پایین، اولاً هیجان را غیرقابل تحمل می‌دانند (محسن‌آبادی و همکاران، ۲۰۲۵) و نمی‌توانند به آشفتگی و پریشانی‌شان رسیدگی نمایند، ثانیاً این افراد وجود هیجان را نمی‌پذیرند و از وجود آن احساس شرم و آشفتگی می‌کنند، زیرا توانایی مقابله خود با هیجانات را دست کم می‌گیرند (زنجان، مقبلی محسن‌آبادی، ۲۰۲۰). کاهش سطح تحمل پریشانی ممکن است با پاسخ‌های ناسازگارانه نسبت به رویدادهای استرس‌زا همراه باشد (رادر فور، گلدبرگ، لویتن، بریدجت و مایس همکاران^۶، ۲۰۱۳).

1. Godfrey et al.
2. Andrés et al.
3. Cash et al.

4. Veilleux
5. Hew et al.
6. Rutherford, Goldberg, Luyten, Bridgett, Mayes

برخی از پژوهش‌ها (بمستاین و همکاران^۱، ۲۰۰۹) نشان می‌دهد تحمل پریشانی دارای دو سازه تحمل روانی و تحمل فیزیکی است. که سازه‌هایی متمایز هستند. به طور خاص، حساسیت به احساس اضطراب و تحمل حالات عاطفی منفی ممکن است به عنوان جنبه‌هایی از سازه روانی تحمل پریشانی باشد. با این حال، ناراحتی پیرامون عوامل استرس‌زا فیزیکی یک ساختار کاملاً مجزا است که با حساسیت به حالات عاطفی مرتبط نیست (مک ماینز و همکاران^۲، ۲۰۲۴).

تمایز تحمل پریشانی عاطفی و جسمی به ساختارهای متفاوتی از تحمل پریشانی منجر می‌شود (کایدو و همکاران^۳، ۲۰۲۴) چارچوب نظری تحمل پریشانی بر ساختارهای استوار است که در گذشته به عنوان سازه‌های مختلف از تحمل پریشانی مورد مطالعه قرار گرفته‌اند. پنج ساختار به عنوان سازه‌های مهم تحمل پریشانی بیان شده که عبارتند از: تحمل عدم قطعیت^۴ (بوهر و همکاران^۵، ۲۰۰۲) یا "تمایل به واکنش عاطفی، شناختی یا رفتاری به موقعیت‌های نامطمئن"، تحمل ابهام^۶ (بمستاین و همکاران^۷، ۲۰۰۹) یا "تحمل درک شده در برابر موقعیت‌های پیچیده، خارجی و/یا مبهم محرک‌ها"، تحمل ناامیدی^۸ (لیرو و همکاران^۹، ۲۰۱۶) یا "ظرفیت درک شده برای مقاومت در برابر تشدید (مثلاً اهداف خنثی شده زندگی)"، تحمل حالات عاطفی منفی^{۱۰} (سیمون و همکاران^{۱۱}، ۲۰۰۵) یا "ظرفیت درک شده برای مقاومت در برابر پریشانی داخلی" و تحمل احساسات بدنی^{۱۲} (اسچیمت و همکاران^{۱۳}، ۲۰۰۶) یا "ظرفیت درک شده برای تحمل احساسات ناخوشایند فیزیکی".

در مدل‌هایی که صرفاً تحمل پریشانی را به عنوان توانایی تحمل حالات عاطفی منفی مفهوم سازی می‌کنند، تحمل پریشانی چند بعدی فرض می‌شود. این شامل فرآیندهای فردی مربوط به پیش بینی و تجربه هیجانات منفی، مانند توانایی درک شده و واقعی برای تحمل هیجان منفی، ارزیابی موقعیت معین به عنوان قابل قبول یا غیرقابل قبول، درجه‌ای که فرد می‌تواند عواطف خود را در بحبوحه یک تجربه هیجانی منفی تنظیم کند و میزان توجه اختصاص داده شده به پردازش هیجان منفی است (لابیلاس و همکاران^{۱۴}، ۲۰۲۴).

اگر چه تاثیرات آموزه‌های دین اسلام و بکارگیری دستورات قرآنی بطور مستقیم بر درمان پریشانی افراد مورد بررسی قرار نگرفته ولی پیشینه نظری و تجربی مناسبی برای تبیین تاثیرات آموزه‌های دین اسلام بر عوامل مرتبط با تحمل پریشانی وجود دارد که می‌تواند پشتوانه مناسبی برای تدوین الگوی تحمل پریشانی بر اساس آموزه‌های دین اسلام باشد. محمدی و همکاران (۱۳۹۴) اثربخشی آموزش راهکارهای مقابله‌ای اسلام بر گرفته از آیات قرآن کریم بر کاهش اضطراب دانش‌آموزان را تایید کردند. معرفزاده و همکاران (۱۳۸۹) نیز اثربخشی آموزش مهارت‌های مقابله‌ای اسلام برگرفته از آیات قرآن بر کاهش اضطراب دختران دبیرستان‌های نیز بررسی و آن را تایید کردند. خامه‌یار (۱۳۹۸) نقش آموزه‌های دینی در بهبود کیفیت زندگی از طریق ایجاد سلامت روان را مورد بررسی قرار داد و توحید، توکل، ذکر و

1. Bernstein et al.
2. McMains et al.
3. Caiado et al.
4. Tolerance of uncertainty
5. Buhr et al.
6. Tolerance of ambiguity
7. Bernstein et al.

8. Tolerance of frustration
9. Leyro et al.
10. Tolerance of negative emotional states
11. Simons et al.
12. Tolerance of physical sensations,
13. Schmidt et al.
14. Labella et al.

یاد خدا، صبر، دعا، نماز، روزه را از آموزه‌های اسلام برای بهبود کیفیت زندگی دانست. خالدیان، امجد و عسگریان (۱۳۹۶) اثربخشی آموزش معنویت با تاکید بر آموزه‌های دین اسلام بر کیفیت زندگی را تایید کردند. احمدخانی، صالحی و بیگدلی (۱۴۰۳) در پژوهش خود نشان دادند آموزه‌های دینی معمولاً با ارزش‌ها و اعتقاداتی کمک می‌کنند که فرد در مواجهه با استرس‌های زندگی و دوره‌های آموزشی ایجاد صلح داخلی برایش ساده‌تر شود. این روش‌ها انگیزه و صلح داخلی را تقویت می‌کنند. آموزه‌های دینی مکانیسم‌هایی برای مقابله با استرس ارائه می‌دهند، از جمله دعا و تفکرات مذهبی که فرد را در مقابل فشارهای زندگی و آموزشی یاری می‌رسانند. قربانی و همکاران (۱۳۹۸) نیز در پژوهش خود نشان دادند که ذکرهای مذهبی باعث کاهش استرس در افراد می‌شود. با توجه به مطالبی که بیان شد مشخص گردید که استفاده از آموزه‌های دین اسلام برای کاهش استرس، اضطراب، بهبود کیفیت زندگی و کاهش افسردگی دارای اثربخشی مناسب است با این حال تاکنون نقش دستورات دین و پندهای قرآنی در زمینه تحمل پریشانی به عنوان یک مرجع کامل و اثربخش در این زمینه کمتر مورد توجه قرار گرفته است و بیشتر الگوها و مدل‌های ارائه شده در زمینه ارتقا تحمل پریشانی، تنها بر اساس تجربیات و مولفه‌های روانشناختی و روانشناسی طراحی و استفاده شده است. این در حالی است که دستورات و آیات قرآن به عنوان بهترین و کامل‌ترین مرجع و الگو برای زندگی بشری، راهکارها و تعالیم بسیاری را برای افزایش تحمل پریشانی ارائه داده است. بر همین اساس هدف پژوهش حاضر طراحی و اعتبارسنجی الگوی تحمل پریشانی بر اساس آموزه‌های دین اسلام بوده است و پژوهشگر سعی دارد ضمن استخراج مولفه‌های اصلی و فرعی این الگو از آیات قرآن و احادیث و روایات دینی، به این پرسش‌های اساسی پاسخ دهد که مؤلفه‌های الگوی تحمل پریشانی بر اساس آموزه‌های دین اسلام کدامند؟ مدل مناسب الگوی تحمل پریشانی بر اساس آموزه‌های دین اسلام چگونه است؟ آیا مدل طراحی شده، از برآزش مناسبی برخوردار است؟

پیشینه پژوهش

اخگری، ابراهیمی مقدم و داوری (۱۴۰۱) در پژوهشی به ارائه الگوی ساختاری پیش‌بینی تحمل پریشانی بر اساس صفات تاریک شخصیت و حمایت اجتماعی ادراک شده با میانجی‌گری سبک‌های دفاعی در مراجعین خواستار طلاق پرداختند. در این پژوهش که با استفاده از روش معادلات ساختاری و همچنین مشارکت ۲۶۰ نفر از مراجعین خواستار طلاق در کلینیک‌های مشاوره خانواده شهر تهران، به عنوان نمونه آماری انجام شد. این نتایج حاصل شد که مسیرهای مستقیم صفات شخصیت و سبک‌های دفاعی بر روی تحمل پریشانی معنادار هستند. همچنین مسیرهای مستقیم صفات شخصیت بر روی حمایت اجتماعی ادراک شده و سبک‌های دفاعی (رشد یافته و رشد نیافته) بر روی تحمل پریشانی معنادار بود. همچنین نتایج بیانگر آن بود که اثرات غیرمستقیم حمایت اجتماعی ادراک شده از طریق نقش میانجی سبک‌های دفاعی بر تحمل پریشانی معنادار بود.

براتی و حسنی و قنبری پناه و پوشنه (۱۴۰۱) در پژوهشی به ارزیابی مدل تحمل پریشانی بر اساس سبک زندگی ناخوشایند با میانجی‌گری تنظیم شناختی هیجان در پرستاران زن بیمارستان در دوران شیوع کرونا پرداختند. طرح این پژوهش همبستگی و از نوع مدلسازی معادلات ساختاری بود. و با

مشارکت ۵۰۰ نفر به عنوان نمونه آماری که به روش نمونه‌گیری در دسترس از بین پرستاران زن مشغول به کار در بیمارستان‌های شهر اصفهان در سال ۱۴۰۰ انتخاب شدند، انجام شد. نتایج نشان داد که سبک زندگی ناخوشایند و تنظیم شناختی هیجان ناسازگارانه بر تحمل پریشانی اثر مستقیم و منفی دارد. همچنین تنظیم شناختی هیجان سازگارانه بر تحمل پریشانی اثر مستقیم و مثبت دارد.

کش و همکاران (۲۰۲۵) نشان دادند که تحمل پریشانی بر غذا خوردن کنترل نشده و همچنین گرایش به مواد مخدر تاثیرگذار است. اسریدهر و همکاران ۱ (۲۰۲۵) نیز در پژوهش خود به تاثیر تحمل پریشانی بر کیفیت زندگی و رابطه آن با بهزیستی روانشناختی اشاره و آنها را تایید کردند. لی و همکاران ۲ (۲۰۲۴) نیز در پژوهش خود به بررسی تحمل پریشانی به عنوان میانجی مداخله مبتنی بر ذهن آگاهی برای اضطراب و افسردگی پرداختند و نشان دادند که تحمل پریشانی می‌تواند در رابطه بین ذهن آگاهی و اضطراب و ذهن آگاهی و افسردگی نقش میانجی داشته باشد. الیسون و همکاران (۲۰۲۰) در پژوهشی سیستماتیک به بررسی رابطه بین تحمل پریشانی و افسردگی پرداختند. آنها در نتایج بیان کردند که تحمل پریشانی به عنوان یک عامل خطر فراتشخیصی برای آسیب‌شناسی روانی پدیدار شده است، اما توجه نظری کمی در ادبیات افسردگی دریافت کرده است. شواهد قویاً نشان می‌دهند که افرادی که در تحمل پریشانی مشکل دارند، علائم افسردگی بیشتری را نشان می‌دهند.

مدل‌های تحمل پریشانی

تاکنون چند مدل مختلف برای تحمل پریشانی ارائه شده است که توانسته به عنوان یک پروتکل درمانی برای تحمل پریشانی، مورد استفاده قرار گیرد. این مدل‌های تحمل پریشانی بر اساس مولفه‌های علم روانشناسی بالینی و مشاوره ارائه و مبنایی برای روانشناسان و مشاوران در بهبود تحمل پریشانی افراد مورد استفاده قرار گرفته است. در ادامه به چند نمونه از این مدل‌ها اشاره شده است:

- **مدل مارشا لینهان**^۳: مارشا لینهان بنیانگذار رفتار درمانی دیالکتیکی^۴ است. این شیوه درمان برای افرادی که قصد کنترل هیجان‌های آشفته‌ساز^۵ را دارند، بسیار موثر و اثربخش است. پژوهش‌ها نشان می‌دهند که رفتار درمانی دیالکتیکی به تقویت توانمندی افراد برای برخورد درست با ناراحتی می‌پردازد، بدون این که افراد کنترل خود را از دست بدهند یا دست به رفتارهای مخرب بزنند. مارشا لینهان بر بدکارکردی و بدتنظیمی هیجانی و محیط باطل‌کننده یا بی اعتبار ساز هیجان در پیدایش یا پدید آیی مرضی اختلال شخصیت مرزی تمرکز می‌کند (لینهان، ۱۹۸۵). بسیاری از افراد دست به گریبان هیجان‌های دردسرساز هستند. هیجان‌های آشفته‌ساز را می‌توان هیجان‌هایی تعریف کرد که طاقت فرد را طاق می‌کنند و برای او قابل تحمل نیستند (لینهان، ۲۰۱۶). زمانی که عصبانی، غمگین یا وحشت‌زده هستند، این هیجان‌ها مثل امواج سهمگین، آنها را به کام خود فرو می‌برند (کراول و همکاران، ۲۰۰۹).

1. Sridhar et al.

2. Li et al.

3. Marsha M. Linehan

4. Dialectical Behaviour Therapy

5. emotions overwhelming

6. Linehan

7. Crowell et al.

در رفتاردرمانی دیالکتیکی چهار دسته مهارت بنیادین به مراجعان آموزش داده می‌شود، که افراد با مجهز شدن به این مهارت‌ها به طرز کارآمد زمام زندگی خود را به دست گرفته و بتوانند بر مشکلات خود فائق آیند. یک دسته از این مهارت‌ها، مهارت‌های تحمل‌پریشانی است. مدل تحمل‌پریشانی که توسط لینهان ارائه شد شامل ۱۰ مولفه بوده است. ذهن آگاهی، ارزیابی سود و زیان رفتارهای مسئله ساز، بازسازی؛ تغییر دیدگاه فرد، درگیری در فعالیت‌ها با ذهن آگاهی، انجام دادن کاری برای فرد دیگر، راه ندادن فکر به ذهن، خنثی فکر کردن، از کار دست کشیدن و مدیریت تکانه مولفه‌های مدل تحمل‌پریشانی لینهان بوده است.

-مدل میلر و همکاران^۱ (۲۰۰۷): از جمله صاحب نظران برجسته دیگر در زمینه رفتاردرمانی دیالکتیکی می‌تواند به میلر (۲۰۰۷) اشاره نمود که در کتب خود با عنوان «رفتاردرمانی دیالکتیکی با نوجوانان خودکشی^۲»، راهکارهای کسب مهارت‌های بنیادین مربوط به رفتاردرمانی دیالکتیکی از جمله مهارت‌های تحمل‌پریشانی را بیان نموده است. امروزه از پروتکل درمانی وی که اقتباسی از کتاب اوست به عنوان یکی از مدل‌های درمان تحمل‌پریشانی استفاده می‌شود. مهارت کنترل هیجان‌ها، شناسایی و ارتباط با قدرت برتر، استفاده از افکار مقابله‌ای خودتشویق گرایانه و خودتصدیقی و افکار مقابله‌ای از جمله مولفه‌های مدل وی برای بهبود تحمل‌پریشانی می‌باشد.

روش‌شناسی پژوهش

پژوهش به روش آمیخته اکتشافی متوالی (کیفی-کمی) انجام شد. در بخش کیفی به روش تحلیل محتوا آیات قرآنی و روایات اسلامی معتبر مورد تحلیل و کدگذاری قرار گرفت. جهت کنترل کیفیت یافته‌های بخش کیفی، تلاش شده حتی الامکان بیشترین آیات قرآنی بررسی شوند و از تفاسیر مختلف و معتبر مفسران بزرگ اسلامی استفاده شود. برای بررسی روایی ابزار پژوهش، یافته‌ها در اختیار پنج نفر از متخصصین پژوهش کیفی قرار گرفت این متخصصین از اساتید قرآنی و روانشناسی و همچنین علوم تربیتی در مراکز آموزش عالی در شهر اصفهان بودند، که به روش هدفمند انتخاب شدند. آنها پس از بازنگری فرآیند مطالعه، نتایج کیفی را تأیید کردند. برای تعیین پایایی، از روش توافق بین دو کدگذار استفاده شده بدین صورت که علاوه بر پژوهشگری که کدگذاری اولیه را انجام داده است، پژوهشگر همکار دیگری نیز کدگذاری یافته‌ها را انجام دادند. به منظور بررسی میزان توافق کدگذاری‌ها، از ضریب توافق کاپا استفاده شد. شاخص کاپا بین یک تا منفی یک در نوسان است هرچه مقدار این سنج به عدد یک نزدیکتر باشد، نشان می‌دهد که توافق بیشتری بین کدگذاری‌ها وجود دارد (زاهدبالان و محمدی، ۱۴۰۲). در این روش سطح معنی‌داری کمتر از ۰/۰۵ نشان دهنده توافق است که در این پژوهش با استفاده از نرم‌افزار spss23 و در سطح معنی‌داری ۰/۰۵ مقدار توافق ۰/۷۷۳ بدست آمد که نشان دهنده پایایی خوب و مناسب کدگذاری می‌باشد.

بخش دوم پژوهش، یعنی بخش کمی، به منظور اعتبارسنجی و تعمیم یافته‌های بخش کیفی انجام گرفت. این بخش به روش توصیفی از نوع همبستگی مبتنی بر مدل معادلات ساختاری انجام شده است. جامعه آماری این بخش شامل زنان دانشجوی در دانشگاه اصفهان بوده است (۷۸۹۰ نفر در سال ۱۴۰۳) که مطابق جدول مورگان، ۳۶۶ نفر به روش نمونه‌گیری در دسترس به عنوان نمونه آماری انتخاب شدند. ابزار گردآوری بخش کمی پژوهش، پرسشنامه پژوهشگرساخته ۳۰ سوالی بود که پرسش‌های آن مبنای یافته‌های بخش کیفی پژوهش تدوین شدند. روایی این پرسشنامه از طرف اساتید صاحب‌نظر گروه روانشناسی دانشگاه اصفهان تأیید شد و پایایی آن نیز به روش آلفای کرونباخ ۰/۷۸ محاسبه شد. داده‌های بخش کمی پژوهش با استفاده از شاخص‌های توصیفی، تحلیل عاملی تأییدی مرتبه اول و دوم در چارچوب مدل معادلات ساختاری با کمک نرم‌افزارهای Spss23 و Smartpls3 تجزیه و تحلیل شدند. دلیل استفاده از این روش غلبه بر محدودیت‌های روش‌های پیشین مانند روش‌های رگرسیونی (تحلیل صرفاً یک سطح از رابطه بین متغیرهای مستقل و وابسته به صورت همزمان) و مزیت‌ها و ویژگی‌های خاص این روش؛ یعنی امکان مدل‌یابی ارتباط میان چندین سازه مستقل و وابسته و همچنین امکان تعیین نقش واسطه یک یا چند متغیر بین متغیرهای دیگر بود (گافن و همکاران^۱، ۲۰۰۹).

یافته‌های پژوهش

در این بخش، داده‌های گردآوری شده بخش‌های کیفی و کمی پژوهش به تفکیک هر یک از پرسش‌های پژوهش مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت. پژوهشگر، نخست به دنبال پاسخگویی به این پرسش بود که مؤلفه‌های الگوی تحمل پریشانی بر اساس آموزه‌های دین اسلام کدامند؟ برای این منظور آیات قرآنی و روایات اسلامی با استفاده از روش کدگذاری مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفتند. در مرحله اول با استفاده از روش کدگذاری، مفاهیمی مرتبط با تحمل پریشانی در قالب ۳۷ کد باز (کد اولیه) استخراج شد. به علت تکراری بودن، بعضی از کدها حذف شدند و در نهایت ۱۵ کد اولیه باقی ماند. سپس با کنار هم قرار دادن کدهای اولیه مشابه و ارتباطات مفهومی بین آنها ۱۵ مؤلفه فرعی برای تحمل پریشانی مشخص شد و در نهایت با کنار هم قرار دادن مؤلفه‌های فرعی، ۵ مؤلفه اصلی برای مدل تحمل پریشانی بر اساس آموزه‌های اسلام استخراج شد. نتایج حاصل از تجزیه و تحلیل آیات قرآنی حاضر در جدول (۱) آمده است.

جدول ۱: فرایند کدگذاری مفاهیم قرآنی و اسلامی جهت شناسایی مولفه‌های تحمل پریشانی

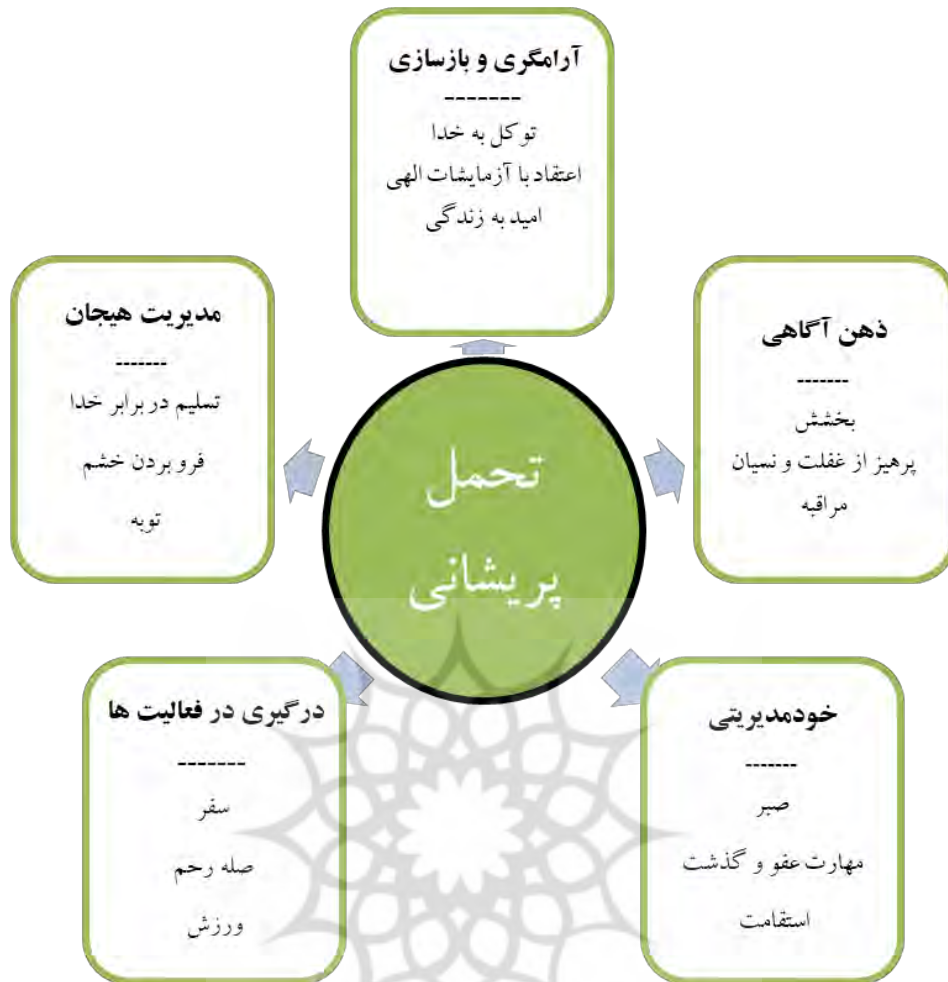
مؤلفه‌های اصلی	مؤلفه‌های فرعی	کدهای باز (اولیه)	استناد
ذهن‌آگاهی	بخشش	پس عفو کنید و درگذرید تا خدا فرمان خویش را بیاورد که خدا بر هر کاری تواناست.	سوره ۲، بقره، آیه ۱۰۹
		همانان که در فراخی و تنگی انفاق می‌کنند و خشم خود را فرو می‌برند و از مردم در می‌گذرند و خداوند نکوکاران را دوست دارد.	سوره ۳، آل عمران، آیه ۱۳۴

مؤلفه های اصلی	مؤلفه های فرعی	کدهای باز(اولیه)	استناد
		اگر خیری را آشکار کنید یا پنهانش دارید یا از بدیی درگذرید پس خدا درگذرنده تواناست.	سوره ۴، النساء، آیه ۱۰۹
	پرهیز از غفلت و نسیان	آنها که ایمان به ملاقات ما (و روز رستاخیز) ندارند و به زندگی دنیا خشنود شدند و بر آن تکیه کردند و آنها که از آیات ما غافلند (همه) آنها جایگاهشان آتش است، به خاطر کارهایی که انجام می‌دادند!»	سوره ۱۰، یونس، آیه ۷-۸
		این گروه (کافران)، تنها ظاهری از زندگی دنیا را می‌بینند و از آخرت غافلند؛	سوره ۳، روم، آیه ۷
	مراقبه	آیا انسان نمی‌داند که خدا او و اعمالش را می‌بیند	آیه ۱۴ سوره علق
سزاوار است انسان بر خویشتن مسلط و همیشه مراقب قلب خود و نگاهدار زبان خویش باشد		حضرت علی (ع) - غررالحکم	
آرامگری و بازسازی	توکل به خدا	و بر خداوند توکل کن و خداوند کارسازی را کافی است.	سوره ۴، النساء، آیه ۸۱
		چنین است خداوند که پروردگار شمامست، خدایی جز او نیست، آفریدگار همه چیز است، پس او را بپرستید، و او بر همه چیز نگهبان است.	سوره ۶، الانعام، آیه ۱۰۲
		و توفیق من جز به (اراده) خداوند نیست، که بر او توکل کرده‌ام و به او روی آورده‌ام.	سوره ۱۱، هود، آیه ۸۸
	اعتقاد با آزمایشات الهی	قطعا همه شما را با چیزی از ترس، گرسنگی، زیان مالی و جانی، و کمبود میوه‌ها آزمایش می‌کنیم و بشارت ده به استقامت کنندگان! آنها که هرگاه مصیبتی به آنها رسد می‌گویند: ما از آن خدا هستیم و به سوی او باز می‌گردیم! اینها همان‌ها هستند که الطاف و رحمت خدا شامل حالشان شده و آنها هستند هدایت یافتگان	سوره ۲، بقره، ۱۵۵-۱۵۷
		خدا به زودی بعد هر سختی آسانی قرار دهد.	طلاق / آیه ۷
		حقیقتاً هیچ کسی نمی‌تواند مانع نزول رحمت الهی بر انسان شود و اگر خداوند رحمتی را از شخصی دریغ دارد، هیچ کس نمی‌تواند آن رحمت را بر وی فرود آورد.	فاطر / آیه ۲
امید به زندگی	و اگر از جانب خود رحمتی به انسان بچشانیم سپس آن را از وی سلب کنیم قطعاً نومید و ناسپاس خواهد بود.	هود، آیه ۹	
	سلام بر شما به خاطر صبر و استقامت تان، که سرانجام چه نیکو منزلگاهی یافتید	رعد، ۲۴	
	صبر آن است که انسان گرفتاری و مصیبتی را که به او می‌رسد تحمل کند و خشم خود را فرو خورد.	امام علی (ع) غررالحکم، ج ۲، ص ۶۹، ح ۱۸۷۴	
خود مدیریتی	کسانی که گفتند پروردگار ما خداوند یگانه است سپس استقامت کردند، فرشتگان بر آنها نازل می‌شوند که نترسید و غمگین مباشید....»	سوره ۴۲، فصلت، آیه ۳۰	
	مهارت عفو و گذشت	(به هر حال) با آنها مدارا کن و عذرشان را بپذیر، به نیکبها دعوت نما، و از جاهلان روی بگردان (و با آنها ستیزه مکن)	سوره اعراف، آیه ۱۹۹
		آنها باید عفو کنند و چشم ببوشند، آیا دوست نداری خداوند شما را ببخشد؟ و خداوند آمرزنده و مهربان است»	نور، آیه ۲۲

مؤلفه های اصلی	مؤلفه های فرعی	کدهای باز (اولیه)	استناد
	استقامت	کسانی که گفتند پروردگار ما الله است، سپس استقامت به خرج دادند نه ترسی برای آنهاست و نه غمی دارند.»	طبرسی، فضل بن حسن، مجمع البیان فی تفسیر القرآن، ج ۹، ص ۱۷.
درگیری در فعالیتها	ورزش	افزندان یعقوب علیه السلام به او گفتند: [فردا یوسف را به همراه ما بفرست تا کمی در کوه و صحرا بازی و تفریح کند. بهترین کسی که می توانی استخدام کنی، کسی است که قوی و امین باشد.	سوره یوسف آیه ۱۲
		و از قطع رابطه با خویشان بپرهیزید، یقیناً خداوند همواره بر شما نگهبان است.	قصص آیه ۲۶
		صله رحم	صله رحم موجب محبت می شود.
	سفر	و گروهی دیگر در زمین سفر می کنند و در پی روزی خدا هستند.	مزل آیه ۲۰
		مسافرت کنید تا سالم و تندرست بمانید و بهره ها نصیبتان گردد.	پیامبر اکرم (ص): مواظب عدویه، ص ۱۲
	مدیریت هیجان	تسلیم در برابر خدا	کسی که در برابر خداوند تسلیم شود... نه ترسی بر آنهاست و نه غمگین خواهند شد.»
ای بندگان من! امروز نه ترسی بر شماست و نه اندوهگین می شوید. آنها که به آیات ما ایمان آوردند و تسلیم بودند.»			سوره ۴۳، زخرف، آیه ۶۸
فرو بردن خشم		همان ها که در توانگری و تنگدستی، انفاق می کنند؛ و خشم خود را فرو می برند.	سوره آل عمران، آیه ۱۳۴
		و استوارترین مردم هم کسی است که خشم خود را فرو برد.	پیامبر اکرم (ص): من لا یحضره الفقیه، ج ۴، ص: ۳۹۵
		همگی به سوی خدا باز گردید ای مؤمنان تا رستگار شوید من هر که را توبه کند و ایمان آورد و عمل صالح انجام دهد سپس هدایت شود می آمرزم	سوره نور: ۳۱ سوره طه، آیه ۸۲

با توجه به نتایج جدول (۱) مدل تحمل پریشانی بر اساس آموزه های اسلام دارای ۵ مؤلفه اصلی و ۱۵ مؤلفه فرعی است که عبارتند از: ذهن آگاهی (بخشش، پرهیز از غفلت و نسیان، مراقبه)، آرامگری و بازنگری (توکل به خدا، اعتقاد با آزمایشات الهی، امید به زندگی)، خود مدیریتی (صبر، مهارت عفو و گذشت، استقامت)، درگیری در فعالیتها (ورزش، صله رحم، سفر)، مدیریت هیجان (تسلیم در برابر خدا، فرو بردن خشم، توبه).

در این مرحله پژوهشگر به این پرسش پاسخ دهد که چه مدلی تحمل پریشانی بر اساس آموزه های اسلام قابل ارائه است؟ پس از احصای مؤلفه های اصلی و فرعی تحمل پریشانی از بخش کیفی پژوهش و در نظر گرفتن روابط موجود بین آنها و یافته های پژوهشگران، یک الگوی جامع از مدل تحمل پریشانی بر اساس آموزه های اسلام مطابق شکل (۱) ترسیم شد.

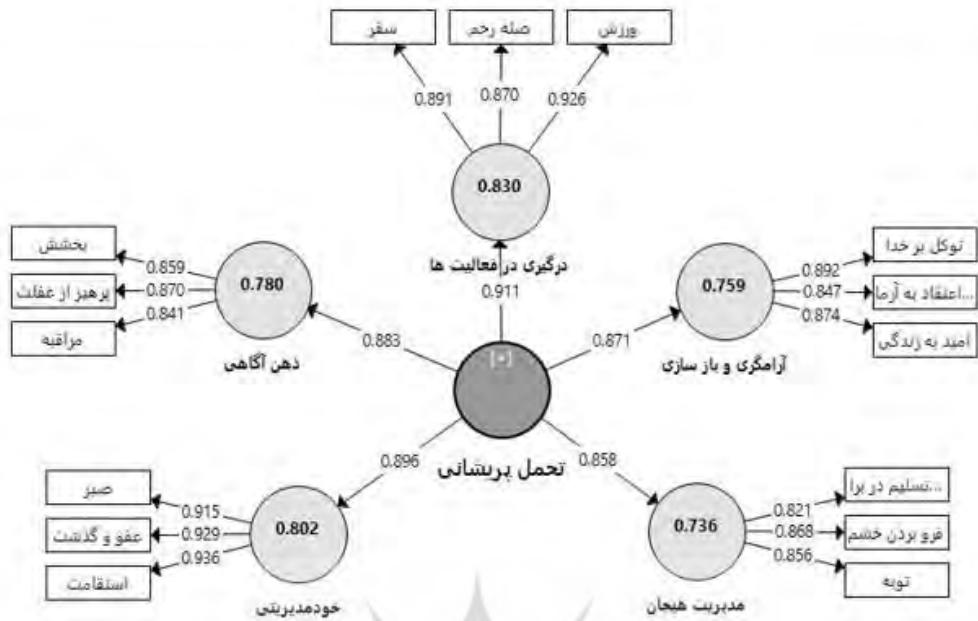


شکل ۱: مدل تحمل پریشانی بر اساس آموزه های اسلام

در نهایت پژوهشگر در پی پاسخ به این پرسش است که آیا مدل تحمل پریشانی بر اساس آموزه های اسلام از برآزش مناسبی برخوردار است؟ برای اعتبارسنجی مدل مفهومی تحمل پریشانی و برآزش آن با داده های گردآوری شده از روش های پژوهش کمی (تحلیل عاملی تأییدی و تکنیک مدل سازی معادلات ساختاری) استفاده شد. در این راستا، داده های کمی گردآوری شده با استفاده از تحلیل عاملی تأییدی مرتبه اول و دوم و معادلات ساختاری با کمک نرم افزار Smartpls3 تجزیه و تحلیل شدند.

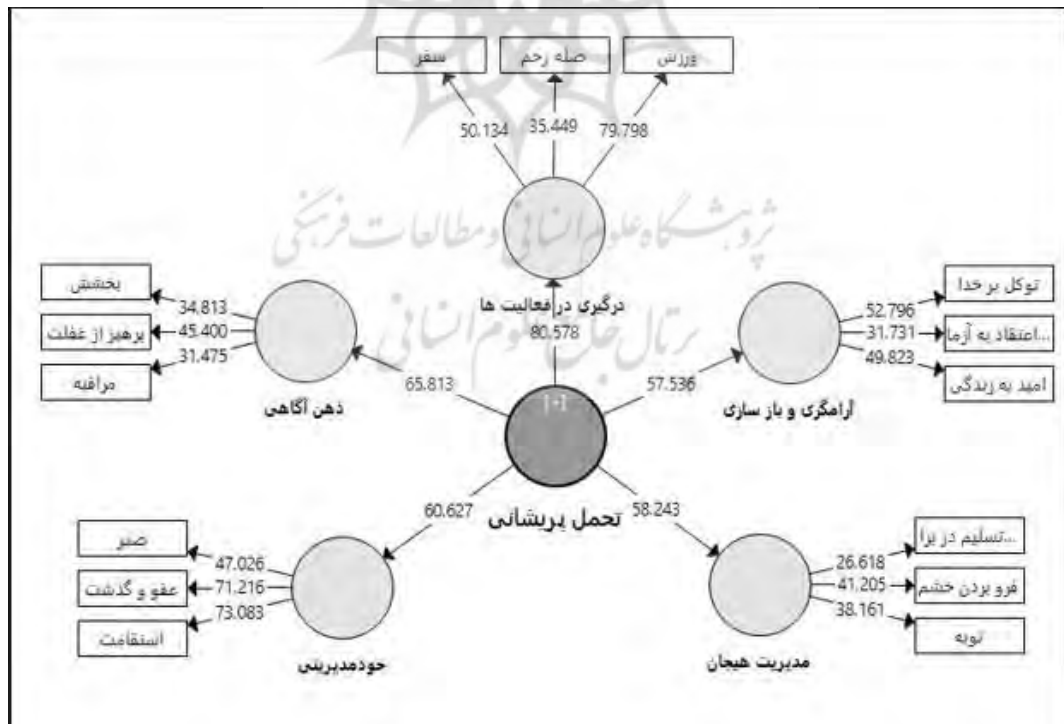
تحلیل عاملی مرتبه اول

شکل (۲) خروجی مدل اندازه گیری تحمل پریشانی را به همراه بارهای عاملی نشان می دهد و شکل (۳) نمرات تی مربوط به آزمون مدل تحمل پریشانی را نشان می دهد.



شکل ۲: آزمون مدل تحمل پریشانی بر اساس آموزه های اسلام با بارهای عاملی

بر اساس شکل (۲) مقادیر بار عاملی مربوط به سازه های پنهان مدل همگی بالاتر از ۰/۵ بوده و مقدار مناسبی دارند.



شکل ۳: آزمون مدل تحمل پریشانی بر اساس آموزه های اسلام با آماره تی

با توجه به شکل‌های (۲) و (۳) مقادیر بارهای عاملی و آماره تی برای مولفه‌های مدل تحمل‌پیشانی بر اساس آموزه‌های اسلام در قالب جدول (۲) ارائه شده است.

جدول ۲: مقادیر بار عاملی و آماره تی برای مدل پژوهش

مؤلفه‌های اصلی	مؤلفه‌های فرعی	بار عاملی	آماره تی	سطح معناداری	نتیجه
ذهن‌آگاهی	بخشش	۰/۸۵۹	۳۴/۸۱۳	۰/۰۰	تایید
	پرهیز از غفلت و نسیان	۰/۸۷۰	۴۵/۴۰۰	۰/۰۰	تایید
	مراقبه	۰/۸۴۱	۳۱/۴۷۵	۰/۰۰	تایید
آرامگری و بازسازی	توکل به خدا	۰/۸۹۲	۵۲/۷۹۶	۰/۰۰	تایید
	اعتقاد با آزمایشات الهی	۰/۸۴۷	۳۱/۷۳۱	۰/۰۰	تایید
	امید به زندگی	۰/۸۷۴	۴۹/۸۲۳	۰/۰۰	تایید
خودمدیریتی	صبر	۰/۹۱۵	۴۷/۰۲۶	۰/۰۰	تایید
	مهارت عفو و گذشت	۰/۹۲۹	۷۱/۲۱۶	۰/۰۰	تایید
	استقامت	۰/۹۳۶	۷۳/۰۸۳	۰/۰۰	تایید
درگیری در فعالیتهای	ورزش	۰/۹۲۶	۷۹/۷۹۸	۰/۰۰	تایید
	صلح رحم	۰/۸۷۰	۳۵/۴۴۹	۰/۰۰	تایید
	سفر	۰/۸۹۱	۵۰/۱۳۴	۰/۰۰	تایید
مدیریت هیجان	تسلیم در برابر خدا	۰/۸۳۱	۲۶/۶۱۸	۰/۰۰	تایید
	فرو بردن خشم	۰/۸۶۸	۴۱/۲۰۵	۰/۰۰	تایید
	توبه	۰/۸۵۶	۳۸/۱۶۱	۰/۰۰	تایید

بر اساس شکل‌های (۲) و (۳) و جدول (۲) همه مؤلفه‌ها دارای بار عاملی مناسبی (بیشتر از ۰/۵) بر بُعد مکنون مربوط به خود هستند و این بارهای عاملی با توجه به مقدار تی در سطح ۰/۰۱ معنی‌دار هستند. به عبارتی دیگر، مقدار تی متناظر با هر بار عاملی بیشتر از مقدار بحرانی آن ۲/۵۸ در سطح ۰/۰۱ است. در نتیجه، می‌توان گفت که همه مؤلفه‌های فرعی از دقت لازم برای اندازه‌گیری مؤلفه اصلی مربوط به خود برخوردار هستند.

برای بررسی پایایی مدل کلی پژوهش، از سه معیار پایایی ترکیبی و آلفای کرونباخ و Rho-A استفاده شده است. اگر مقادیر این سه شاخص بیشتر از ۰/۷ محاسبه شود، نشان دهنده پایایی مدل اندازه‌گیری است (حبیبی و کلاهی، ۱۴۰۱). برای بررسی روایی همگرا مدل کلی پژوهش از شاخص میانگین واریانس استخراج شده (AVE) استفاده شده است. اگر مقدار این شاخص بیشتر از ۰/۵ باشد، نشان دهنده روایی مدل اندازه‌گیری است. جدول (۳) مقادیر پایایی ترکیبی، آلفای کرونباخ، Rho_A و AVE مؤلفه‌های مدل کلی پژوهش را نشان می‌دهد.

جدول ۳: مقادیر پایایی ترکیبی، آلفای کرونباخ، Rho_A و AVE مؤلفه‌های مدل کلی پژوهش

مؤلفه‌های اصلی	پایایی ترکیبی	آلفای کرونباخ	Rho_A پایایی	روایی AVE
ذهن آگاهی	۰/۸۹۲	۰/۸۱۹	۰/۸۱۹	۰/۷۳۴
آرامگری و بازسازی	۰/۹۰۴	۰/۸۴۲	۰/۸۴۹	۰/۷۵۹
خودمدیریتی	۰/۹۴۸	۰/۹۱۸	۰/۹۱۹	۰/۸۵۹
درگیری در فعالیتهای	۰/۹۲۴	۰/۸۷۷	۰/۸۸۳	۰/۸۰۳
مدیریت هیجان	۰/۸۸۵	۰/۸۰۶	۰/۸۰۹	۰/۷۲۰

با توجه به جدول (۳) برای تمامی مؤلفه‌های اصلی مدل، پایایی ترکیبی و آلفای کرونباخ بیشتر از ۰/۷ بدست آمد از این رو پایایی مدل تحمل پریشانی مورد تایید قرار گرفت. همچنین با توجه به مقادیر AVE که همگی بیشتر از ۰/۵ می‌باشد، روایی همگرا مدل نیز مورد تایید قرار گرفت.

تحلیل عاملی مرتبه دوم

در جدول (۴) ضرایب مسیر، ضرایب تی و همچنین مقدار ضریب تعیین (R^2) برای کل مدل تحمل پریشانی نشان داده شده است.

جدول ۴: ضرایب مسیر، ضرایب تی و همچنین مقدار ضریب تعیین (R^2) مدل کلی پژوهش

مؤلفه‌های اصلی	ضریب مسیر	آماره تی	سطح معناداری	ضریب تعیین (R^2)
ذهن آگاهی	۰/۸۸۳	۶۸/۸۱۳	۰/۰۰	۰/۷۸
آرامگری و بازسازی	۰/۸۷۱	۷۵/۵۲۶	۰/۰۰	۰/۷۵۹
خودمدیریتی	۰/۸۹۶	۶۰/۶۲۷	۰/۰۰	۰/۸۰۲
درگیری در فعالیتهای	۰/۹۱۱	۸۰/۵۷۸	۰/۰۰	۰/۸۳۰
مدیریت هیجان	۰/۸۵۸	۵۸/۲۴۳	۰/۰۰	۰/۷۳۶

با توجه به شکل‌های (۲) و (۳) و جدول (۴) مقادیر ضریب مسیر برای مؤلفه‌های اصلی مدل تحمل پریشانی بر اساس آموزه‌های اسلام، بالاتر از ۰/۷ و در حد مطلوب است. همچنین مقادیر تی متناظر با هر ضریب بیشتر از مقدار بحرانی آن (۱/۹۶) در سطح ۰/۰۵ معنادار هستند. ضریب تعیین (R^2) ارتباط بین واریانس تبیین شده یک متغیر مکنون را با مقدار کل واریانس آن نشان می‌دهد. مقدار این ضریب بین صفر تا ۱ است که مقادیر بزرگتر، مطلوبتر هستند. سه مقدار ۰/۳۳، ۰/۱۹ و ۰/۶۷ به ترتیب ملاکی برای ضعیف، متوسط و قوی بودن شاخص ضریب تعیین توصیف شده است (حبیبی و کلاهی، ۱۴۰۱) با توجه به جدول (۴) مقادیر ضریب تعیین برای مؤلفه‌های اصلی تحمل پریشانی در حد قوی هستند. بنابراین به طور کلی می‌توان گفت که برازش مدل مفهومی تحمل پریشانی با بر اساس آموزه‌های اسلام با داده‌های گردآوری شده مورد تأیید است.

بحث و نتیجه‌گیری

الگوی تدوین شده برای تحمل پریشانی در این پژوهش بر اساس آموزه‌های دین مبین اسلام بدست آمده که اعتبارسنجی انجام شده نشان می‌دهد این الگو می‌تواند الگوی مناسبی برای بهبود تحمل پریشانی

باشد. این الگو دارای ۵ مولفه اصلی ذهن آگاهی، آرامگری و بازسازی، خودمدیریتی، درگیری در فعالیت‌ها و مدیریت هیجان بوده است. در پژوهش‌های همسو، نصیری و همکاران (۱۴۰۲) و پرویزی مطلق (۱۴۰۲) نشان دادند که ذهن آگاهی می‌تواند منجر به بهبود تحمل پریشانی شود که تایید می‌کند یکی از مولفه‌های اصلی برای افزایش تحمل پریشانی، مهارت ذهن آگاهی است. بر اساس آنچه در این پژوهش بدست آمد بخشش، پرهیز از غفلت و نسیان و مراقبه از جمله آموزه‌های دین مبین اسلام در جهت کسب مهارت ذهن آگاهی است. دشتی و همکاران (۱۳۹۷) در پژوهشی همسو با این پژوهش نشان دادند که در دین اسلام، یقظه، سلم، پرهیز از غفلت و نسیان، ذکر، مراقبه و حضور قلب مفاهیم از جمله آموزه‌ها برای افزایش ذهن آگاهی می‌باشد. مراقبه و پرهیز از غفلت و نسیان (غفلت از یاد خدا) مهمترین روش برای حفظ ایمان نیز می‌باشد. با این حال یکی از راهکارهای توصیه شده اسلام برای کاهش استرس و ناراحتی‌های ناشی از پریشانی و رسیدن به آرامش است که از طریق کنترل هیجان اتفاق می‌افتد.

دیگر یافته پژوهش نشان داد که یکی دیگر از مولفه‌های الگوی تحمل پریشان، «آرامگری و بازسازی» می‌باشد. آرامگری یکی از مهارت‌های کنترل هیجان است که در آن شخص سعی می‌کند با آرامش موقعیت ایجاد شده توسط هیجان رخ داده را بخوبی آنالیز کرده و با استفاده از تکنیک بازسازی سعی در کاهش اثرات مربوط به هیجان رخ داده بنماید. بر همین اساس این مهارت می‌تواند به فرد کمک کند که پریشانی ایجاد شده توسط هیجانات رخ داده را بهتر تحمل کند. البته این مسئله به معنای پذیرش و تجربه هیجان به معنای ابراز هیجانی بدون کنترل و یا سرکوب آن نیست. بلکه می‌تواند باعث ایجاد شرایطی شود که فرد واکنش هیجانی را به تاخیر انداخته و سعی کند در آرامش بهترین واکنش را در برابر هیجان رخ داده داشته باشد. بنابراین این مهارت می‌تواند در موقعیت وقوع پریشانی ناشی از هیجانات نیز به فرد در کنترل بهتر هیجانات کمک کند. از نظر دین اسلام توکل به خدا، اعتقاد به آزمایشات الهی و امید به زندگی از جمله روش‌های بهبود مهارت آرامگری و بازسازی است. فردی که در مواقع ایجاد هیجانات منفی به خدا توکل داشته باشد می‌تواند در کمال آرامش به کنترل پریشانی ناشی از این نوع هیجانات بپردازد. همچنین زمانی که فرد اعتقاد به امتحان الهی داشته باشد در هنگام مواجه شدن با پریشانی‌ها، آن را بخشی از مشیت الهی دانسته و بهتر این پریشانی را تحمل نماید. امید به زندگی به فرد در هنگام مواجه شدن با هیجانات منفی و آثار سو آن، این نکته را یادآور می‌شود که زندگی ادامه دارد و با روشن کردن نور امید در زندگی و تفکر مثبت حاصل از آن به فرد کمک کند تا پریشانی را بهتر تحمل نماید.

خودمدیریتی نیز یکی دیگر از مولفه‌های الگوی تحمل پریشانی بر اساس آموزه‌های دین اسلام بوده است. بر اساس آموزه‌های اسلام صبر، مهارت عفو و گذشت و استقامت از جمله روش‌های کسب مهارت خودمدیریتی می‌باشد. خودمدیریتی مؤثر و مفید، دارای توانایی برای کنترل شرایط و پاسخ‌های روانی، رفتاری و شناختی است.

فرد دارای مهارت خودمدیریتی به رشد و بلوغی دست یابد می‌تواند در رویارویی با مسائل و چالش‌های زندگی، با آگاهی تصمیم بگیرد و براساس آن عمل کند. صبر یکی از مهارت‌های مهم خودمدیریتی می‌تواند باشد. صبر می‌تواند به فرد قدرت تفکر بیشتر و تصمیم‌گیری‌های بهتر را بدهد و از این رو

می‌تواند از کنترل هیجانات و همچنین کاهش پریشانی موثر عمل کند. استقامت نیز همانند صبر به فرد قدرت مقابله با مشکلات داده و به او کمک می‌کند تا موثرتر با چالش‌های زیندگی برخورد نماید. بخشش و عفو نیز تکنیکی برای دستیابی به آرامش و فرار از عذاب وجدان و یا درگیری‌های ذهنی است. این درگیری‌های ذهنی و حس انتقام جویی ممکن است به پریشانی و ناآرامی ذهنی منجر شود از این رو فردی که در مواقع آسیب دیدن جسمی و روحی از دیگران به جای انتقام به عفو و گذشت فکر کنند کمتر دچار پریشانی ذهنی و ناآرامی و عذاب و جوان احتمالی خواهد شد. بر اساس دستورات اسلام و آنچه در قرآن کریم بیان شده بکارگیری مهارت‌های صبر و استقامت در هنگام پریشانی و گرفتاری و همچنین گذشت و عفو در مقابله با دیگران می‌تواند به فرد آرامش داده تا در سایه این آرامش تصمیم‌گیری بهتری داشته و هیجانات خود را کنترل و در نهایت تحمل پریشانی بیشتری داشته باشد.

یافته‌ها همچنین نشان داد که درگیری در فعالیت‌ها یکی دیگر از مهارت‌های تحمل پریشانی است. زمانی که فرد خود را سرگرم نماید و به فعالیت‌های مختلف بپردازد ذهن او آرامش بیشتری داشته و می‌تواند ناراحتی‌ها و پریشانی‌های خود را کمتر نماید. تفریح، کار کردن، مسافرت، ورزش و صله رحم نمونه‌ای از مهارت «درگیری در فعالیت‌ها» می‌باشد. یافته‌های در این مورد با یافته‌های پژوهش شیخ و همکاران (۱۳۹۹) هم سو بوده است، و در نهایت باید به مولفه آخر الگوی تحمل پریشانی بر اساس آموزه‌های اسلام اشاره کرد که «مدیریت هیجان» بوده است. هوایی و همکاران (۱۳۹۵) در پژوهش خود اثربخشی مداخله تنظیم هیجان بر تحمل پریشانی را اثبات کردند. هارون (۱۴۰۲) نیز نشان داد تنظیم هیجانات می‌تواند باعث افزایش تحمل پریشانی شود. در پژوهشی مشابه پرهام و همکاران (۱۴۰۲) نشان دادند که رویدادهای هیجان محور باعث افزایش تحمل پریشانی در افراد می‌شود. آموزه‌های اسلام با ذکر مهارت‌هایی همچون تسلیم در برابر خدا، فرو بردن خشم و توبه به انسان راهکار کنترل و مدیریت هیجان را نشان دادند. تسلیم در برابر خدا به فرد کمک می‌کند در هنگام وقوع هیجانات منفی، با یاد خدا و تسلیم در برابر مشیت الهی آرام گردد. فرو بردن خشم به فرد کمک می‌کند در هنگام عصبانیت و نگرانی و هیجانات ناشی از آن، آرامش خود را حفظ و هیجان خود را کنترل کند و توجه باعث می‌شود که فرد در مقابل اثرات منفی هیجانات گذشته و تصمیم‌گیری‌های غلط در زمینه کنترل آنها در گذشته از خداوند طلب مغفرت کرده و خود را به آرامش برساند. این کنترل هیجان و آرامش ناشی از آن می‌تواند به افزایش تحمل پریشانی کمک کند.

بطور کلی نتایج پژوهش حاضر منجر به شناسایی یک الگوی مناسب برای تحمل پریشانی بر اساس آموزه‌های اسلام بود. این الگو با تأکید بر کاهش شدت پریشانی، می‌تواند به افراد در جهت کاهش ناراحتی‌های ناشی از وقوع پریشانی کمک نماید و یک الگوی مناسب برای روان شناسان و مشاوران در جهت راهنمای افراد درگیر با پریشانی باشد.

پژوهش حاضر دربردارنده چندین محدودیت بود که رفع آنها در پژوهش‌های بعدی می‌تواند نتایج مؤثرتر و قابل اعتمادتری فراهم کند. از مهمترین محدودیت‌های پژوهش حاضر می‌توان به استفاده از نمونه‌گیری غیرتصادفی در بحث اعتبارسنجی الگو اشاره نمود. محدودیت دیگر شامل محدودیت در قلمرو مکانی و زمانی مطالعه است، لذا در تعمیم نتایج باید جوانب احتیاط را رعایت نمود. اعتبارسنجی الگو بر

اساس پرسشنامه و به روش خودسنجی بود که علی‌رغم اینکه در زمان کوتاهی اطلاعات ارزشمند و گسترده‌ای در اختیار قرار می‌دهند، ممکن است دارای سوگیری و یا سنجش ناکارآمد نیز باشند. پیشنهاد می‌شود. پژوهش‌های مشابه با حجم نمونه بیشتر و جامعه آماری متنوع‌تر اعتبار سنجی شود. با توجه به نتایج به دست آمده در پژوهش حاضر به مشاوران و درمانگران علاقمند پیشنهاد می‌شود از این الگو در جهت راهنمایی افراد درگیر پریشانی در مراکز مشاوره استفاده کنند.

سپاسگزارم

بدین وسیله از همه کسانی که در این پژوهش، پژوهش‌گران را یاری نمودند، تشکر و قدردانی می‌گردد.



منابع

قرآن کریم.

اخگری، زهرا، ابراهیمی مقدم، حسین و داوری، رحیم (۱۴۰۰). پیش بینی تحمل پریشانی بر اساس صفات تاریک شخصیت با میانجیگری سبک‌های دفاعی در مراجعین متأهل خواستار طلاق. *مجله دانشکده پزشکی دانشگاه علوم پزشکی مشهد*، ۶۴(۶)، ۴۲۳۷-۴۲۵۱. <https://doi.org/10.22038/mjms.2022.20142>

احمدخانی، علی و صالحی، اکرم و بیگدلی، ناهید (۱۴۰۳). بررسی نقش آموزه‌های دینی در کاهش استرس و افزایش آرامش در دوره‌های آموزشی، *اولین همایش بین‌المللی آموزش و پرورش با رویکرد مدارس هوشمند، معلمان خلاق و دانش‌آموزان متفکر در افق ۱۴۰۴*، بوشهر.

براتی، هادی، حسنی، فریبا، قنبری پناه، افسانه، پوشنه، کامبیز (۱۴۰۱). ارزیابی مدل تحمل پریشانی بر اساس سبک زندگی ناخوشایند با میانجی‌گری تنظیم شناختی هیجان در پرستاران زن بیمارستان در دوران شیوع کرونا، *فصلنامه علمی روش‌ها و مدل‌های روانشناختی*، ۱۳(۴۹)، ۳۱-۴۲. <https://doi.org/10.30495/jpmm.2023.31160.3726>

پسندیده، عباس (۱۴۰۰). روان‌شناسی اسلامی؛ پیرو یا پیشرو؟. *پژوهشنامه روانشناسی اسلامی*، ۷(۱۴)، ۳۴-۵۱. https://psychology.riqh.ac.ir/article_13346.html?lang=fa

پرویزی مطلق، نسرین (۱۴۰۲). بررسی اثربخشی ذهن آگاهی مبتنی بر کاهش استرس بر تحمل پریشانی دختران دارای اعتیاد به اینترنت، *شانزدهمین کنفرانس بین‌المللی روانشناسی، مشاوره و علوم تربیتی*.

پرهام، رقیه، نامدارپور، فهیمه، و دیاریان، محمد مسعود (۱۴۰۲). اثربخشی رویکرد هیجان‌مدار بر تحمل پریشانی و تنظیم شناختی هیجان در زنان متأهل، *رویش روان‌شناسی*، ۱۲(۷)، ۱۱۰-۱۲۱. <https://frooyesh.ir/article-1-4505-fa.html>

حبیبی، آرش و کلاهی، بهاره (۱۴۰۱). *مدل‌یابی معادلات ساختاری و تحلیل عاملی*، جهاد دانشگاهی: تهران. چاپ دوم.

حسینی، سیده سامرا، نجفی، محمود، مکوندحسینی، شاهرخ، صلواتی، مژگان، و رضایی، علی محمد (۱۳۹۸). مقایسه اثربخشی آموزش مهارت تنظیم هیجان مبتنی بر مدل گراس و مدل لینهان بر افکار خودکشی در نوجوانان دارای نشانگان بالینی شخصیت‌مرزی، *مطالعات روان‌شناختی*، ۱۵(۱)، ۱۳۱-۱۴۶. <https://doi.org/10.22051/psy.2018.18804.1562>

خامه یار، ایمان (۱۳۹۸). نقش آموزه‌های دینی در بهبود کیفیت زندگی از طریق ایجاد سلامت روان، *اولین کنفرانس بین‌المللی دین، معنویت و کیفیت زندگی*، مشهد.

خالدیان، محمد، هدایت، امجد، و جلالیان، عسگر (۱۳۹۶). اثربخشی آموزش معنویت با تأکید بر آموزه‌های دین اسلام بر کیفیت زندگی افراد وابسته به مواد، *سلامت اجتماعی و اعتیاد*، ۴(۱۶)، ۲۳-۴۱.

عبدالواحد بن محمد (۱۴۱۰ ق). *غرر الحکم و درر الکلم*، محقق / مصحح: رجائی، سید مهدی، دارالکتاب الإسلامی، قم، چاپ دوم، ۷۹۷، حدیث ۲۶.

شیونی، زینب، موقرافضلی، سید محمد، موسوی، سید مصطفی، و بهشتی فر، ملیکه (۱۳۹۴). بررسی رابطه بین سلامت معنوی و ترس از شکست کارکنان دانشگاه علوم پزشکی شهر کرمان، دومین کنفرانس بین‌المللی مدیریت و مهندسی صنایع.

شیخ، محمود، منصورجوزان، زهرا و امینی، محمدمهدی (۱۳۹۹). تأثیر فعالیت بدنی و آموزش روش آرام سازی پیشرونده عضلانی بر سطح اضطراب و استرس ادراک شده در بیماران مبتلا به کووید-۱۹. *مطالعات روان‌شناسی ورزشی*، ۹(۳۲)، ۲۲۷-۲۴۸. <https://doi.org/10.22089/spsyj.2020.9029.1977>

رنجبر باصری، محمدرضا (۱۴۰۳). نقش آیات و روایات قرآنی در روانشناسی اسلامی، *اختلالات جنسی و روانشناختی*، ۲(۱)، ۱-۱۵. https://www.spdjournal.ir/article_202035.html

زاهد بابلان، عادل، و محمدی، طاهره (۱۴۰۱). ارائه الگوی چهارلایه برای امکان‌سنجی و استقرار اثربخش فرهنگ کیفیت در آموزش عالی با رویکرد فراترکیب، *آموزش علوم دریایی*، ۹(۲)، ۹۶-۱۱۳. <https://doi.org/10.22034/rmt.2022.535475.1882>

زارعی، علی، زهری، کیانا، درخشان فر، محمدمین، بابایی سنگدهی، غزاله سادات، و فروزان مهر، علی (۱۴۰۲). بررسی تاثیر آموزه‌های اسلام در ارتقا سلامت روانی جامعه: مطالعه مروری نظامند، *نهمین همایش دانشجویی بررسی فرهنگ سلامت از منظر قرآن و حدیث*، تهران.

قربانی وناجمی، میلاد، زندی، سعید، نصرتی، فاطمه، و غباری بناب، باقر (۱۳۹۸). فرایند اثرگذاری ذکرهای مذهبی بر کاهش استرس، *تعالی بالینی*، ۹(۱)، ۱-۱۵. <https://ce.mazums.ac.ir/article-1-444-fa.html>

ویسی، امید، امیری، مسلم، و محمدی، مریم (۱۴۰۰). بررسی تطبیقی مفهوم سلامت روانی از منظر دین اسلام و روان‌شناسی نوین، *مجله پیشرفت های نوین در روانشناسی، علوم تربیتی و آموزش و پرورش*، ۴(۴۰)، ۲۱-۳۴. <https://www.jonapte.ir/showpaper/6961702>

محمدی، مجتبی، احمدی، فاطمه، و مشهدی، زهرا (۱۳۹۴). اثربخشی آموزش راهکارهای مقابله‌ای اسلام بر گرفته از آیات قرآن کریم بر کاهش اضطراب دانش‌آموزان، *آموزش پژوهشی*، ۲(۴)، ۵۶-۶۷. https://researchbt.cfu.ac.ir/article_163.html

نصیری، زهرا، فخری، محمد کاظم، و قتادزادگان، محمد علی (۱۴۰۲). اثربخشی آموزش ذهن آگاهی بر تحمل پریشانی، تاب‌آوری و تنظیم هیجان در دانش‌آموزان دارای نشانه‌های اختلال اضطراب فراگیر، *جامعه‌شناسی آموزش و پرورش*، ۹(۱)، ۴۱۳-۴۲۳. <https://iase-jrn.ir/index.php/se/article/view/359>

هارون رشیدی، همایون (۱۴۰۲). اثربخشی آموزش تنظیم هیجان بر تحمل ابهام و پریشانی روان‌شناختی زنان دارای همسر وابسته به مواد، *فصلنامه علمی اعتیادپژوهی*، ۱۷ (۶۸): ۳۲۶-۳۰۳. <http://dx.doi.org/10.61186/etiadjohi.17.68.303>

هوایی، آزاده، کاظمی، حمید، حبیب‌اللهی، اعظم، و ایزدیکخواه، زهرا (۱۳۹۵). اثربخشی مداخله تنظیم هیجان بر میزان تحمل پریشانی و مشکلات تنظیم هیجان در زنان مبتلا به سردرد تنشی، *مجله علمی پژوهشی دانشگاه علوم پزشکی شهید صدوقی یزد*، ۲۴ (۱۰): ۸۵۱-۸۴۰. <https://jssu.ssu.ac.ir/article-1-3694-fa.html>

References

Ahmadkhani, A., Salehi, A., & Bigdali, N. (2014). Investigating the role of religious teachings in reducing stress and increasing peace in educational courses, *First*

International Conference on Education with the Approach of Smart Schools, Creative Teachers, and Thinking Students in Horizon 2014, Bushehr. [In Persian]

- Akhgari, Z. , Ebrahimimoghadam, H. and Davari, R. (2022). Predicting anxiety tolerance based on dark personality traits mediated by defense styles in married clients seeking divorce. *Medical Journal of Mashhad university of Medical Sciences*, 64(6), 4237-4251. <https://doi.org/10.22038/mjms.2022.20142>[In Persian]
- Andrés, M. L., del-Valle, M. V., Richaud de Minzi, M. C., Introzzi, I., Canet-Juric, L., & Navarro-Guzmán, J. I. (2021). Distress tolerance and executive functions: A systematic review. *Psychology & Neuroscience*, 14(3), 280. <https://doi.org/10.1177/21677026221118327>
- Barati, H., Hasani, F., Ghanbari Panah, A., & Poushaneh, K. (2022). The evaluation modeling distress tolerance based on unpleasant lifestyle with mediation of cognitive emotion regulation in in women nurses hospital in during Coronavirus disease. *Psychological Models and Methods*, 13(49), 31-42. <https://doi.org/10.30495/jpmm.2023.31160.3726>[In Persian]
- Bernstein, A., Zvolensky, M. J., Vujanovic, A. A., & Moos, R.(2009). Integrating Anxiety Sensitivity, Distress Tolerance, and Discomfort Intolerance: A Hierarchical Model of Affect Sensitivity and Tolerance. *Behavior Therapy*. 40 (3): 291–301. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/19647530/>
- Bernstein, Amit., Zvolensky, Michael J., Vujanovic, Anka A., & Moos, Rudolf (2009). Integrating Anxiety Sensitivity, Distress Tolerance, and Discomfort Intolerance: A Hierarchical Model of Affect Sensitivity and Tolerance. *Behavior Therapy*. 40 (3): 291–301. <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0005789408000750>
- Buhr, K; Dugas, M. J (2002). The intolerance of uncertainty scale: psychometric properties of the English version. *Behaviour Research and Therapy*. 40 (8): 931–945. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/12186356/>
- Crowell, S. E., Beauchaine, T. P., & Linehan, M. M. (2009). A biosocial developmental model of borderline personality: elaborating and extending Linehan's theory. *Psychological bulletin*, 135(3), 495. <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC2696274/>
- Gefen, D., Straub, D., & Boudreau, M.C. (2009). Structural equation modeling & regression: Guidelines for research practice. *Communications of the Association for Information Systems*, 4(1), 7. <https://aisel.aisnet.org/cais/vol4/iss1/7/>
- Ghorbani Vanajmi, M., Zandi, S., Nosrati, F., &Ghobari Bonab, B. (2019). The process of the effect of religious chants on stress reduction, *Clinical Excellence*, 9(1), 1-15. <https://ce.mazums.ac.ir/article-1-444-fa.html>[In Persian]
- Godfrey, D. A., Heinrich, A., McIngvale, E., Sy, J., Wheaton, M. G., & Björgvinsson, T. (2025). Improvement in Distress Tolerance as a Mechanism of Symptom Reduction During Intensive Exposure and Response Prevention–Based Treatment for OCD. *Behavior Therapy*, 56(1), 43-56. <https://doi.org/10.1016/j.beth.2023.12.006>
- Haroon Rashidi, H. (2023). The effectiveness of emotion regulation training on the tolerance of ambiguity and psychological distress of women with substance-dependent spouses, *Quarterly Journal of Addiction Studies*, 17 (68): 303-326. <https://dx.doi.org/10.61186/etiadjpajohi.17.68.303>[In Persian]
- Hawai, A., Kazemi, H., Habibollahi, A., and Izadikhah, Z. (2016). The effectiveness of emotion regulation intervention on distress tolerance and emotion regulation problems in

- women with tension headache, *JSSU*, 24 (10): 840-851. <https://jssu.ssu.ac.ir/article-1-3694-fa.html>[In Persian]
- Hew, Y. C., & Chew, P. K. (2025). Distress Tolerance as a Risk Factor for Specific Internet-Use Disorders. *Journal of Technology in Behavioral Science*, 1-12. <https://doi.org/10.1007/s41347-025-00489>
- Hoseini, S. S., Najafi, M., Makvand Hosseini, S., Salavati, M. & Rezaei, A. M. (2019). Comparison of the effectiveness of emotion regulation skills training based on Gross Model and Linehan Model on suicidal thoughts in adolescents with borderline personality disorder. *Journal of Psychological Studies*, 15(1), 131-146. <https://doi.org/10.22051/psy.2018.18804.1562> [In Persian]
- Leyro, T. M., Zvolensky, Michael, J., & Bernstein, A. (2016). Distress Tolerance and Psychopathological Symptoms and Disorders: A Review of the Empirical Literature among Adults. *Psychological Bulletin*. 136 (4): 576-600. <https://doi.org/10.1037/a0019712>
- Li, Y., He, M., Wang, Z., Hofmann, S. G., & Liu, X. (2024). Distress tolerance as a mediator of mindfulness-based intervention for anxiety and depression: Evidence from two randomized controlled trials. *International journal of clinical and health psychology*, 24(2), 100445. <https://doi.org/10.1016/j.ijchp.2024.100445>
- Linehan, M. M. (1987). Dialectical behavior therapy for borderline personality disorder: Theory and method. *Bulletin of the Menninger Clinic*, 51(3), 261. <https://doi.org/10.1037/ccp0000903>
- Linehan, M. M. (2016). Behavior therapy: Where we were, where we are and where we need to be going. *Cognitive and Behavioral Practice*, 23(4), 451-453.
- McMains, J. T., Liu, S., Oshri, A., & Sweet, L. H. (2024). Childhood maltreatment and substance use risk: A moderated mediation model of autonomic reactivity and distress tolerance. *Child Abuse & Neglect*, 154, 106940. <https://www.sciencedirect.com/science/article/am/pii/S0145213424003302>
- Miller, A. L., Rathus, J., Linehan, M. M. (2007). *Dialectical Behavior Therapy with Suicidal Adolescents*. New York, Guilford.
- Mohammadi Jalali, M. & Ahmadi, F. (2015). The effectiveness of strategies to reduce the anxiety of Islam based on the Quran students. *Quarterly Journal of Education Studies*, 1(2), 99-118. https://researchbt.cfu.ac.ir/article_163.html?lang=en[In Persian]
- Mohsenabadi, H., Pirmoradi, M., Zahedi Tajrishi, K., & Gharraee, B. (2025). A transdiagnostic approach to investigate of the relationships between anxiety sensitivity and health anxiety: the mediated roles of distress tolerance and emotion regulation. *Frontiers in Psychiatry*, 16, 1478442. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2025.1478442>
- Nasiri, Z., Fakhri, M. K., & Qatadzadegan, M. A. (2013). The effectiveness of mindfulness training on distress tolerance, resilience, and emotion regulation in students with symptoms of generalized anxiety disorder, *Sociology of Education*, 9(1), 413-423. <https://iase-jrm.ir/index.php/se/article/view/359>[In Persian]
- Parham, R., Namdarpour, F., & Dayarian, M. (2023). The effectiveness of the emotion-oriented approach on distress tolerance and cognitive emotion regulation of married women. *Rooyesh*. 12(7), 113-122. <http://frooyesh.ir/article-1-4505-fa.html>[In Persian]

- Pasandideh, A.(2021). Islamic Psychology; Follower or Pioneer?, *Journal of Islamic Psychology*, 7(14), 34-51. https://psychology.riqh.ac.ir/article_13346.html?lang=en[In Persian]
- Ranjbar Baseri, M. R. (2024). The role of Quranic verses and narrations in Islamic psychology. *Sexual and Psychological Disorders*, 2(1), 1-15. https://www.spdjournal.ir/article_202035.html?lang=en[In Persian]
- Rutherford, H. J., Goldberg, B., Luyten, P., Bridgett, D. J., & Mayes, L. C. (2013). Parental reflective functioning is associated with tolerance of infant distress but not general distress: Evidence for a specific relationship using a simulated baby paradigm. *Infant Behavior and Development*, 36(4) 635-641. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/23906942/>
- Schmidt, N. B., Richey, J., Anthony, F., & Kathleen, K.(2006). Discomfort intolerance: Development of a construct and measure relevant to panic disorder, *Journal of Anxiety Disorders*. 20 (3): 263–280.
- Sheykh, M. , Mansour Jozan, Z. & Amini, M. M. (2020). The Effect of Physical Activity and Training of Progressive Muscle Relaxation on the Level of Anxiety and Perceived Stress in Patients With Covid-19. *Sport Psychology Studies*, 9(32), 227-248. <https://doi.org/10.22089/spsyj.2020.9029.1977>[In Persian]
- 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.
- Sridhar, A., & Kuriakose, H. (2025). Role of psychological well-being, quality of life and distress tolerance in caregivers of geriatric population: an Indian exploratory study. *Working with Older People*, 29(1), 57-65.
- Veilleux, J. C. (2023). A theory of momentary distress tolerance: Toward understanding contextually situated choices to engage with or avoid distress. *Clinical Psychological Science*, 11(2), 357-380.
- Veisi, A., Amiri, M., & Mohammadi, M. (2021). A comparative study of the concept of mental health from the perspective of Islam and modern psychology, *Journal of Modern Advances in Psychology, Educational Sciences and Education*, 4(40), 21-34. <https://www.jonapte.ir/showpaper/6961702>[In Persian]
- Zahed Bablan, A., & Mohammadi, T. (2022). Provide a four-tier model for feasibility and effective deployment of Quality culture in higher education with a Meta-Synthesis approach. *Journal of Research on Management of Teaching in Marine Sciences*, 9(2), 96-113. <https://doi.org/10.22034/rmt.2022.535475.1882>[In Persian]
- Zamani, N., Abyar, Z., Jahangir, A. H, Badiei, S., Zamani, S, & Kaboodi, A.(2019). The Effectiveness of Dialectical Behavior Therapy with Emphasis on the Distress Tolerance and Emotional Regulation on Depression Symptoms in Patients with Psychiatric Disorders. *hrjbaq*. 4 (4) :197-202. <https://doi.org/10.32598/CJNS.6.23.1>