

The effectiveness of Religious coping Skills training on women's emotional intelligence in Mashhad

Somayeh Askaryan^{1*}, Mohammad Javad Asghari²

1-Student of PhD in General Psychology, Islamic Azad University of Zahedan, Zahedan, Iran

2-Psychology, Department of Psychology, Ferdowsi University of Mashhad, Mashhad, Iran

***Corresponding Author:**

Somayeh Askaryan
Number 40, 19th Banafsheh Alley, 79 Pirozy Street, Mashhad, Iran

E-mail:

somayeh.askaryan@gmail.com

Received: 23 Jun 2014

Revised: 27 Feb 2015

Accepted: 22 Feb 2015

Abstract

Background and Purpose: Religious coping is one of the coping methods and in recent decades, some psychologists paid attention to it. The aim of this study is to investigate the impact of religious coping strategies on emotional intelligence in women.

Materials and Methods: This study is carried out in the form of a quasi-experimental research. The statistical population is comprised of 70 spouses of veterans whose children were studying at the Elementary School of Shahed 5 of Mashhad (educational year 2012-2013). The participants were selected via convenience sampling. Firstly, all participants completed Bar-On emotional intelligence questionnaire. Then 30 people, who got the lowest score in test, were selected. They were divided randomly into two experimental and control groups. Ten sessions of religious coping strategies were held for the experimental group. Then, a post-test was given. Analysis of covariance was used to analyze the test data.

Results: Results showed that the experimental group and the control group are significantly different in terms of emotional intelligence test and its subscales. The highest increase is obtained in stress management component with effectiveness of 0.94, adaptability of 0.91, intrapersonal and interpersonal of 0.90 and general mood with effectiveness at 0.74.

Conclusion: According to the results, training religious coping strategies can be effective in improving adaptation and capacity to deal with problems. So, this training proposes to increase emotional intelligence in the same group of spouses of veterans.

Keywords: Religious Coping, Emotional intelligence, Women

اثربخشی آموزش مهارت‌های مقابله دینی بر هوش هیجانی همسران جانبازان شهر مشهد

سمیه عسکریان^{۱*}، محمد جواد اصغری^۲

چکیده

سابقه و هدف: مقابله دینی یکی از انواع روش‌های مقابله با فشار روانی است که در دهه‌های اخیر بسیار مورد توجه روانشناسان قرار گرفته است. این پژوهش با هدف بررسی تأثیر آموزش مهارت‌های مقابله دینی بر خرده مقیاس‌های مختلف هوش هیجانی در زنان صورت گرفته است.

مواد و روش‌ها: پژوهش از نوع شبه آزمایشی است و جامعه آماری آن شامل ۷۰ نفر از همسران جانبازانی بودند که فرزندان شان، در سال تحصیلی ۹۲-۹۱ در مدارس ابتدایی شاهد مشهد به تحصیل اشتغال داشته‌اند. حجم نمونه از روش نمونه‌گیری در دسترس انتخاب شد. ابتدا پرسشنامه هوش هیجانی "بار-آن" (Bar-On) توسط همه شرکت‌کنندگان تکمیل گردید، سپس ۳۰ نفر که پایین‌ترین نمره را داشتند، به عنوان نمونه انتخاب شدند. آن‌ها به روش تصادفی ساده به دو گروه آزمایشی و گواه تقسیم شدند. برای گروه آزمایش ۱۰ جلسه آموزش مهارت‌های مقابله دینی برگزار گردید و سپس از هر دو گروه پس از آزمون گرفته شد. تجزیه و تحلیل داده‌ها با آزمون تحلیل کوواریانس انجام گرفت.

یافته‌ها: نتایج نشان داد که گروه آزمایش و گواه در مؤلفه‌های اصلی هوش هیجانی با یکدیگر تفاوت دارند، به ترتیب بیشترین افزایش در مؤلفه مدیریت فشار روانی با اندازه اثر ۰/۹۴، انطباق‌پذیری با ۰/۹۱، درون‌فردی و بین‌فردی با ۰/۹۰ و خلق کلی با اندازه اثر ۰/۷۴ به دست آمده است.

استنتاج: یافته‌ها نشان می‌دهد که مهارت‌های مقابله دینی می‌تواند در ارتقای سطح سازگاری و توانمندسازی در مقابله با مسائل مختلف در همسران جانبازان مؤثر باشد، بنابراین آموزش جهت افزایش هوش هیجانی پیشنهاد می‌شود.

واژه‌های کلیدی: مهارت‌های مقابله دینی، هوش هیجانی، زنان

۱. دانشجوی دکترای روانشناسی عمومی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد زاهدان
۲. دکترای روانشناسی، استادیار دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی دانشگاه فردوسی مشهد

*مؤلف مسئول: سمیه عسکریان

خیابان پیروزی، پیروزی ۷۹،
بنفشه ۱۹، پلاک ۴۰، واحد ۷،
مشهد، ایران

Email:
somayah.askaryan@gmail.com

دریافت: ۱ مرداد ۱۳۹۳
اصلاحات: ۷ بهمن ۱۳۹۳
پذیرش: ۳ اسفند ۱۳۹۳

مقدمه

می‌شود. هوش هیجانی از جمله مواردی است که می‌تواند به زندگی افراد جهت دهد و سازگاری مناسب‌تری را نسبت به محیط در آنها به وجود آورد (۱). هوش هیجانی

انسان برای رسیدن به زندگی بهتر و سالم‌تر نیاز به هماهنگ کردن افکار، احساسات و عواطف خود دارد و سازگاری با موقعیت‌هایی که در زندگی با آن‌ها مواجه

اندیشمندان مسلمان، با استفاده از آموزه های قرآن و سنت و ارائه رهنمودهای شناختی، هیجانی و رفتاری فراوان سعی کرده‌اند که اسلام را که یک سبک زندگی است بهتر معرفی کنند و به این طریق راه تکامل و رشد انسان را هموار کنند و در سختی‌ها و دشواری‌های زندگی بشری او را راهنمایی و یاری می‌کند (۱۲). اصول تکاملی بهداشت روانی در مکتب اسلام با نگاهی پیشگیرانه، می‌تواند به عنوان الگو و دستورالعمل در تصمیم‌گیری، برنامه‌ریزی‌های روزانه فردی و اجتماعی برای دستیابی به زندگی سالم و رشد به انسان کمک نمایند (۱۳ و ۱۴).

با بررسی دقیق متون دینی و تعالیم اسلامی می‌توان روش‌های مقابله با فشار روانی را در سه حوزه شناختی، عاطفی و رفتاری استخراج نمود. ۱. روش‌های شناختی: شیوه‌هایی که با شناخت و عقاید فرد سر و کار دارد، مانند ایمان و توکل به خدا، اعتقاد به مقدرات الهی، بینش نسبت به وقوع سختی‌ها. بر اساس این عقاید زندگی معنا، هدف و چارچوب ویژه‌ای پیدا می‌کند (۱۵). بنابر آیات قرآن، آفرینش آسمان‌ها و زمین برای انسان بوده است خداوند در سوره بقره آیه ۲۹ می‌فرماید: «کمال همه موجودات، مقدمه کمال انسان بوده است و همه کمالات موجودات در عالم آفرینش کمال مقدمی هستند برای کمال نهایی انسان» و در آیه ۳۰ نیز فرموده‌اند: «هدف آفرینش انسان خلافت و جانشینی خدا می‌باشد» (۱۶). در سوره عنکبوت آیه ۲، بقره آیه ۱۵۵ و بلد آیه ۴۰ بر آزمایش به وسیله سختی‌ها و رنج‌ها اشاره شده است و همچنین در سوره بقره آیه ۱۵۶ صابران را به پاداش و پیروزی بشارت داده است. در سوره‌های آل عمران آیه ۱۳۹، رعد آیه ۲۸، فتح آیه ۳۰ و یونس آیه ۶۲ ایمان را مایه آرامش و دوری از رنج‌ها می‌داند. از ویژگی‌های عمده انسان آگاهی او از رفتار خود و برخورداری از نیروی تفکر است که در سوره قیامت آیه ۱۴ به آن اشاره شده است: «بلکه انسان خودش از وضع خود آگاه است» هم چنین انسان می‌تواند در برخورد با مسائل و امور مختلف از نیروی تفکر خود استفاده می‌کند و به کمک نیروی تعقل و تفکر راه درست را تشخیص دهد.

را توانایی تشخیص درست هیجان‌ها و عواطف دیگران و پاسخ متناسب با آنها و همچنین آگاهی، برانگیختن، نظم بخشی و کنترل پاسخ‌های هیجانی خویشتن تعریف می‌کنند (۲). سیاروچی (۲۰۰۱) در پژوهشی به نقش تعدیل‌کننده هوش هیجانی در فشار روانی و بهبود متغیرهای بهداشت روانی اشاره می‌کند (۳). مارتینز، رامالهو و مرین (۲۰۱۰) نیز در پژوهشی خود، بر اهمیت هوش هیجانی بر سلامت جسمی و روانی در گروه‌های آسیب پذیر تأکید نمودند (۴). هر گونه تغییر در زندگی انسان اعم از خوشایند و ناخوشایند مستلزم نوعی سازگاری مجدد است. مهارت‌های مقابله، مجموعه‌ای از تلاش‌های شناختی و رفتاری فرد است که در جهت تعبیر، تفسیر و اصلاح یک وضعیت تنش‌زا به کار می‌رود و منجر به کاهش رنج ناشی از آن شده و در تفسیر و غلبه بر مشکلات زندگی مؤثر می‌باشند (۵).

راه‌های مقابله با فشار روانی متعددند، اما نکته مهم در انتخاب راهبرد مناسب، همخوانی آن با زمینه‌های اعتقادی و فرهنگی افراد یک جامعه است، مسئله‌ای که در تحقیقات به اثبات رسیده است (۶ و ۷). یکی از چشم‌اندازهای غالب پژوهشی در حوزه روان‌شناسی دین، سلامتی و بهزیستی، الگوی مقابله دینی است. مقابله دینی شکلی از مقابله است که با کاربرد فنون شناختی و رفتاری در مواجهه با رویدادهای تنیدگی زای زندگی، ریشه در دین و معنویت دارد (۶). یافته‌ها نشان می‌دهند، از آن جا که مقابله‌های دینی هم به عنوان منبع حمایت عاطفی و هم وسیله‌ای برای تفسیر مثبت حوادث زندگی هستند و می‌توانند به کارگیری مقابله‌های بعدی را تسهیل نمایند، برای بیشتر افراد مفید می‌باشد (۸ و ۹). الگوی مقابله دینی بهتر می‌تواند ارتباط بین دینداری و بهزیستی روان‌شناختی را تبیین کند. این فرایند پیچیده و مستمر که به واسطه آن دین با زندگی افراد پیوند می‌خورد، به افراد فرصت می‌دهد تا با فشارهای روانی مقابله کنند (۱۰ و ۱۱).

امروزه این حقیقت بسیار آشکارتر گردیده که اسلام فراتر از مجموعه‌ای مناسک و رفتارهای دینی است.

آنها در تضمین سلامت روان خانواده و جامعه حائز اهمیت است، طبیعی است که به واسطه جنگ بیشترین آسیب‌ها را متحمل شده باشند. در واقع توجه و کمک به سلامت خانواده‌ها، کمک به تشکیل جامعه سالم است. بنابراین لزوم مطالعه علمی نقش متغیرهای مذهبی بر سلامت روان و مسائل مختلف روان شناختی مربوط به زنان امری بدیهی به نظر می‌رسد. با توجه به بررسی‌های انجام شده مشخص شد در خصوص مدل آموزش مهارت‌های مقابله دینی با رویکرد اسلامی پژوهشی انجام نشده است. این پژوهش سعی کرده است با آموزش مهارت‌های مقابله دینی یعنی استفاده از آیات قرآن مجید، روایات و احادیث ائمه اطهار (ع) تأثیر این نوع آموزش بر هوش هیجانی همسران جانبازان را مطالعه کرده و فرضیه‌های زیر را بررسی نماید: ۱. آموزش مهارت‌های مقابله دینی بر مهارت درون فردی همسران جانبازان اثربخش است. ۲. آموزش مهارت‌های مقابله دینی بر مهارت بین فردی همسران جانبازان اثربخش است. ۳. آموزش مهارت‌های مقابله دینی بر انطباق پذیری همسران جانبازان اثربخش است. ۴. آموزش مهارت‌های مقابله دینی بر مدیریت فشار روانی همسران جانبازان اثربخش است. ۵. آموزش مهارت‌های مقابله دینی بر خلق کلی همسران جانبازان اثربخش است. و به این سوال پاسخ دهد که آیا آموزش مهارت‌های مقابله دینی می‌تواند باعث افزایش هوش هیجانی همسران جانبازان شود؟

مواد و روش‌ها

طرح پژوهش از نوع شبه آزمایشی با پیش‌آزمون و پس‌آزمون بوده است. جامعه مورد مطالعه تمامی ۷۰ نفر از همسران جانبازانی که فرزندان‌شان در دبستان شاهد ناحیه ۵ مشهد در سال تحصیلی ۹۲-۹۱ مشغول به تحصیل بودند. روش نمونه‌گیری از نوع در دسترس است بدین صورت که پرسشنامه هوش هیجانی در ۵ مؤلفه توسط همه تکمیل شد، پس از بررسی ۳۰ نفر که پایین‌ترین نمره را بر اساس میانگین کل جامعه مورد مطالعه بدست آورده بودند، انتخاب و به روش تصادفی

۲. روش‌های عاطفی: برقراری نوعی ارتباط عاطفی با خدا و اولیای دین و مساعدت گرفتن از این ارتباط در مواجهه با مشکلات است. مانند یاد خدا، دعا، توسل به ائمه معصومین (ع) و... (۱۵). قرآن درباره لزوم و ضرورت دعا نیز در سوره فرقان آیه ۷۷ می‌فرماید: «بگو اگر دعایتان نباشد پروردگار من اعتنایی به شما ندارد» و همچنین در سوره غافر آیه ۶۰ نیز فرموده است: «پروردگارتان گفته مرا بخوانید تا اجابتان کنم کسانی که از پرستیدن من کبر می‌ورزند به خواری به جهنم وارد خواهند شد». در فرهنگ اسلامی، دعا یکی از برترین عبادات معرفی شده است که سبب قوت قلب انسان خصوصاً در شرایط سخت می‌باشد، قرآن در سوره بقره می‌گوید از نماز نیرو بگیرید. یاد خدا مایه آرامش روح، آگاهی و هوشیاری انسان است.

۳. روش‌های رفتاری: دستورات و توصیه‌های عملی اسلامی در مقابله با سختی‌ها مورد بررسی قرار می‌گیرد. مانند صبر، ذکر، تفریحات سالم، روابط خانوادگی مطلوب، حمایت اجتماعی (۱۵). قرآن کریم در سوره سجده آیه ۲۴، نحل آیه ۹۶، قصص آیه ۵۴ و زمر آیه ۱۰ به ارزش والای صبر در نظام اخلاقی اسلام اشاره می‌نماید. هم چنین در سوره مبارکه نساء آیه ۱ و سوره رعد خداوند در مورد اهمیت صله رحم و تقبیح قطع آن بسیار تأکید نموده‌اند. علت تأکید فراوان اسلام نسبت به نگهداری و حفظ پیوندهای خویشاوندی می‌تواند این باشد که برای اصلاح یک جامعه در تمامی جهات باید ابتدا از واحدهای کوچک سازنده آن شروع کرد و خانواده کوچکترین عضو یک اجتماع است.

باید توجه داشت، خانواده به عنوان اساسی‌ترین واحد جامعه، بنیانگذار سلامت جسمی، فرهنگی، معنوی، روانی و اجتماعی اعضای آن است و گرامی‌ترین نهادی است که خداوند بر آن صحنه گذاشته است (۱۳). گروهی از این خانواده‌ها، خانواده جانبازان هستند که به دلیل عوارض جنگ تحمیلی ممکن است دچار آسیب شده باشند. در این راستا زنان که به عنوان کلیدی‌ترین عنصر خانواده، جایگاه مهمی در زندگی داشته و نقش

جلسه پنجم: با هدف آشنایی با مفهوم مقابله و انواع آن و دیدگاه اسلامی در مورد مفهوم صبر و نقش آن در مقابله. جلسه ششم: با هدف آموزش آرام سازی بدنی و ذهنی و نقش ذکر و یاد الهی (نماز، دعا، توسل) در آرام سازی. جلسه هفتم: با هدف آموزش حل مسئله و مواجهه با مشکلات و نگرش اسلامی در مورد اهمیت تعقل در حل مسائل. جلسه هشتم: با هدف آموزش مقابله از طریق ایجاد موقعیت‌های خوشایند و نگرش اسلامی در مورد روابط خانوادگی مطلوب، سفر، تفریحات سالم و شرکت در مراسم جشن و سرور. جلسه نهم: با هدف آموزش مقابله با فشارهای روانی از طریق درک حمایت اجتماعی و نگرش اسلامی در مورد صله رحم و حضور در مجامع و محافل مذهبی (نماز جماعت، جمعه و سایر مراسم مذهبی). جلسه دهم: با هدف جمع بندی کلیه مطالب مطرح شده در جلسات.

برنامه آموزش، هفته‌ای یک جلسه در محل آموزشگاه شاهد طاهما مشهد برگزار گردید. در شروع جلسات از سوی مجری آموزش به شرکت کنندگان (همسران جانبازان) اعلام شد، که این کارگاه آموزشی صرفاً با شیوه 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 جهت درگیر کردن شرکت کنندگان با مباحث مطرح شده برای جلسه بعدی بود.

یافته‌ها

تجزیه و تحلیل آماری در دو سطح آمار توصیفی و استنباطی انجام گرفت. در بخش آمار توصیفی از شاخص‌های توصیفی شامل میانگین و انحراف استاندارد

ساده به دو گروه ۱۵ نفره گواه و آزمایش تقسیم شدند و برای گروه آزمایش ۱۰ جلسه آموزش مهارت‌های مقابله دینی برگزار گردید. بعد از آموزش به منظور مقایسه اثر مداخله از هر دو گروه پس آزمون گرفته شد.

پرسشنامه هوش هیجانی بار-آن (EQ_I) (۱۹۸۰): این آزمون دارای ۹۰ سؤال و ۵ مؤلفه اصلی و ۱۵ خرده مؤلفه می‌باشد. خرده مؤلفه‌های آزمون عبارتند از: خودآگاهی هیجانی، خودآبرازی، حرمت نفس، خودشکوفایی و استقلال، همدلی، روابط میان فردی و مسئولیت‌پذیری، حل مسأله، واقعیت‌سنجی و انعطاف‌پذیری، تحمل فشار، کنترل تکانه، شادمانی و خوش بینی (۱۷). رجایی، نجات و هاشمیان (۱۳۸۵) آلفای کرونباخ کلی آزمون را ۰/۹۴ و برای ۵ خرده مؤلفه به این شرح بدست آورده اند: مهارت‌های بین فردی ۰/۷۵، درون فردی ۰/۸۶، مدیریت فشار روانی ۰/۸۱، سازگاری ۰/۷۵ و خلق کلی ۰/۸۲ (۲).

در بررسی پیشینه؛ پژوهش‌هایی که مستقیماً به بررسی تأثیر آموزش مهارت‌های مقابله دینی بر هوش هیجانی و مؤلفه‌های آن پرداخته باشند، یافت نشد. لذا با استفاده از اطلاعات موجود و کمک متخصصین تلاش شد برنامه جامعی در خصوص آموزش مهارت‌های مقابله دینی، با بهره‌گیری از منابع دینی و روانشناختی، تدوین گردد. برنامه ۱۰ جلسه‌ای آموزش مهارت‌های مقابله دینی به قرار زیر بوده است: جلسه اول: با هدف آشنایی با مفاهیم فشار روانی، تعاریف، انواع و پیامدهای آن و نگرش اسلامی در رابطه با مفاهیم ایمان به مبدء، معاد و نقش این اعتقادات در پیشگیری و کاهش فشار روانی. جلسه دوم: با هدف شناخت از رابطه میان فشار روانی و واکنش‌های هیجانی، نقش ارزیابی شناختی در فشار روانی و نگرش اسلامی در مورد اعتقاد به مقدرات الهی و جایگاه آن در ارزیابی‌های شناختی. جلسه سوم: با هدف شناخت از فشارهای روانی مرتبط با همسر یک جانباز بودن و نقش نگرش اسلامی در ارزیابی شناختی. جلسه چهارم: با هدف آموزش تفکر مثبت و آگاهی از نگرش اسلام در مورد امید و توکل به خدا در امور مختلف.

با توجه به نتایج جدول ۲ مشاهده می‌گردد که گروه آزمایش و گواه در مؤلفه‌های اصلی هوش هیجانی با یکدیگر تفاوت دارند، به ترتیب بیشترین افزایش در مؤلفه مدیریت فشار روانی با اندازه اثر ۰/۹۴، انطباق پذیری با ۰/۹۱، درون فردی و بین فردی با ۰/۷۴ به دست آمده است. با در نظر گرفتن این نتایج فرضیه‌های پژوهش تأیید می‌گردند یعنی آموزش مهارت‌های مقابله دینی بر ۵ مؤلفه اصلی هوش هیجانی اثربخش است و باعث افزایش معنی‌دار هوش هیجانی در همسران جانبازان شده است.

همان طور که ملاحظه می‌گردد علاوه بر این که گروه آزمایشی و گواه در خرده مؤلفه‌های کلی با هم دیگر تفاوت داشتند در زیر مؤلفه‌های این خرده مؤلفه‌ها نیز تفاوت دیده می‌شود که بیشترین افزایش به ترتیب در مؤلفه‌های واقع‌گرایی، تحمل فشار، کنترل تکانه و انعطاف پذیری می‌باشد. نتایج تحلیل کوواریانس نشان می‌دهد، پس از حذف اثر پیش‌آزمون تفاوت معناداری بین دو گروه در پانزده مؤلفه هوش هیجانی وجود دارد. بنابراین، آموزش مهارت‌های مقابله دینی در بهبود خرده مؤلفه‌های هوش هیجانی نیز تأثیر معناداری داشته و همه پنج فرضیه پژوهش تأیید می‌گردد یعنی آموزش مهارت‌های مقابله دینی بر توانمندسازی هیجانی همسران جانبازان مؤثر بوده است.

استفاده شد. هم‌چنین بخش آمار استنباطی و برای مقایسه میانگین و واریانس دو گروه آزمایش و کنترل در خط پایه از آزمون t مستقل و آزمون F لوین استفاده گردید. پس از بررسی مفروضه‌های تحلیل کوواریانس (همگنی واریانس‌ها، نرمال بودن توزیع داده‌ها در متغیر)، برای آزمون معناداری فرضیه‌ها از آزمون ANCOVA استفاده شد.

جدول ۱: ویژگی‌های جمعیت شناختی نمونه مورد مطالعه.

متغیر	گروه	تعداد	میانگین	انحراف استاندارد
سن	آزمایش	۱۵	۳۴/۸	۲/۶۹
	گواه	۱۵	۳۶/۲۳	۴/۱۴
تحصیلات	آزمایش	۱۵	۱۲/۵۳	۱/۱
	گواه	۱۵	۱۲/۲۷	۱/۲۹

با توجه به نتایج جدول فوق، میانگین سنی نمونه مورد مطالعه ۳۵/۵۲ سال می‌باشد که میانگین سنی گروه گواه، تقریباً یک و نیم سال از گروه آزمایش بیشتر است. با این حال، مقایسه میانگین‌ها (آزمون t مستقل) نشان داد، میانگین سنی دو گروه تفاوت معناداری با یکدیگر ندارد ($t=۱/۲۹$ و $sig=۰/۴۵۸$). به لحاظ میزان تحصیلات، میانگین تحصیلات نمونه مورد مطالعه ۱۲/۴ سال می‌باشد که معادل تحصیلات دیپلم و بالاتر است. مقایسه میانگین‌ها (آزمون t مستقل) نشان داد، میانگین میزان تحصیلات دو گروه تفاوت معناداری با یکدیگر ندارد ($t=۰/۷۸$ و $sig=۰/۷۴۴$).

جدول ۲: شاخص‌های توصیفی و نتایج تحلیل کوواریانس مؤلفه‌های اصلی مورد مطالعه.

مؤلفه‌های اصلی	گروه‌ها	پیش‌آزمون		پس‌آزمون		حذف اثر پیش‌آزمون		Sig	F	ANCOVA
		میانگین	انحراف استاندارد	میانگین	انحراف استاندارد	میانگین	انحراف استاندارد			
درون فردی	آزمایش	۱۰/۱۳	۹/۵۴	۱۱/۵۳	۹/۲	+۱۷/۴	۳/۵۲	۰/۰۰۱	۲۴۰/۴	
	گواه	۱۰/۱۰۷	۱۲/۴۳	۹۹/۸۷	۱۱/۲۶	-۱/۲	۳/۴۵			
بین فردی	آزمایش	۷۴/۶۷	۶/۹۱	۸۶/۲۷	۳/۳	+۱۱/۰۶	۴/۳۷	۰/۰۰۱	۲۴۲/۶۹	
	گواه	۷۱/۲	۶/۴۶	۷۰/۷۳	۵/۴	-۰/۴۷	۲/۶۴			
انطباق پذیری	آزمایش	۶۰/۰۷	۷/۸۶	۷۳/۴	۶/۴۲	+۱۳/۳	۳/۰۶	۰/۰۰۱	۲۷۸/۹۲	
	گواه	۶۱/۲۲	۶/۲۹	۶۰/۷۳	۶/۴۷	+۰/۴۷	۱/۵۵			
مدیریت فشار روانی	آزمایش	۳۴/۷	۴/۹۷	۴۵/۱۳	۴/۶۳	+۱۰/۳۳	۱/۵۹	۰/۰۰۱	۳۹۵/۱۸	
	گواه	۳۵/۴۷	۵/۱۲	۳۵/۹۳	۴/۴۲	+۰/۴۷	۱/۴۱			
خلق کلی	آزمایش	۴۴/۸	۵/۸۹	۵۰/۴	۵	+۵/۶	۲/۳۵	۰/۰۰۱	۷۸/۷۶	
	گواه	۴۳/۶	۵/۱۸	۴۳	۴/۰۷	-۰/۶	۲/۵			
هوش هیجانی کلی	آزمایش	۶۳/۰۹	۷/۰۳	۷۴/۷۴	۵/۷۱	+۱۱/۶۵	۲/۹۸	۰/۰۰۱	۲۲۷/۱۹	
	گواه	۶۲/۵	۷/۰۹	۶۲/۰۵	۶/۳۲	-۰/۳۱	۲/۳۱			

جدول ۳: شاخص‌های توصیفی و نتایج تحلیل کوواریانس خرده مؤلفه‌های مورد مطالعه.

مؤلفه‌های اصلی	خرده مؤلفه‌ها	گروه‌ها	پیش آزمون		پس آزمون		اثر پیش آزمون		ANCOVA
			میانگین	انحراف استاندارد	میانگین	انحراف استاندارد	میانگین	انحراف استاندارد	
درون فردی	خودآگاهی	آزمایش	۲۰/۲۷	۲/۷۹	۲۴/۹۳	۲/۳۴	۴/۶۷	۱/۴۵	۷۷/۴۲
	هیجانی	گواه	۲۰/۱۸	۳/۲۸	۲۰/۸۷	۳/۲	۰/۰۷	۱/۲۲	
بین فردی	خود ابرازی	آزمایش	۱۸/۸۷	۳/۰۷	۲۲/۱۳	۲/۷۲	۳/۲۶	۱/۷۷	۸۷/۸۷
	عزت نفس	گواه	۱۷/۳۳	۳/۹۹	۱۷/۳۳	۳/۲۶	۰	۰/۹۷	
بین فردی	خود شکوفایی	آزمایش	۲۲/۷	۳/۴۳	۲۵/۲	۲/۸۱	۳/۱۳	۱/۱۱	۸۲/۹
	استقلال	گواه	۲۱/۵۳	۲/۵	۲۰/۸۷	۲/۲۳	-۰/۶۶	۱/۱۳	
بین فردی	همدلی	آزمایش	۲۴/۸۷	۲/۷۲	۲۸/۸۷	۱/۱۲	۴	۲/۱۱	۷۷/۷۶
	روابط بین فردی	گواه	۲۴/۰۷	۲/۸۱	۲۳/۸	۲/۸۶	-۰/۲۷	۱/۱۸	
انطباق پذیری	مسئولیت پذیری	آزمایش	۲۴/۲۷	۳/۳۵	۲۸	۲	۳/۷۳	۱/۰۶	۷۴/۷۸
	حل مسئله	گواه	۲۱/۹۳	۳/۲۴	۲۱/۹۳	۳/۲۶	۰	۱/۷۵	
انطباق پذیری	واقع گرایی	آزمایش	۲۵/۵۳	۲/۳۹	۲۹/۴	۰/۹۱	۳/۸۷	۱	۷۴/۰۷
	انعطاف پذیری	گواه	۲۵/۲	۲/۳۷	۲۵	۲/۴۵	-۰/۱۲	۰/۹۷	
مدیریت فشار روانی	تحمل فشار	آزمایش	۲۳/۲۷	۳/۰۱	۲۶/۴	۲/۴۱	۳/۱۳	۱/۱۷	۵۳/۵۵
	کنترل تکانه	گواه	۲۳/۰۷	۲/۸۱	۲۳/۰۷	۲/۸۶	۰	۰/۶۹	
خلق کلی	شادمانی	آزمایش	۱۸/۳۳	۳/۴۶	۲۴	۳/۰۵	۵/۶۷	۱/۱۱	۲۲۶/۸۶
	خوش بینی	گواه	۱۹/۱۳	۳/۲۹	۱۹	۲/۹۳	-۰/۱۳	۱/۲۸	
مدیریت فشار روانی	تحمیل فشار	آزمایش	۱۹/۱۳	۳/۲۹	۱۹	۲/۹۳	-۰/۱۳	۱/۲۸	۱۲۰/۶۹
	کنترل تکانه	گواه	۱۸/۴۷	۳/۶	۲۳	۲/۶۷	۴/۵۳	۱/۱۹	
مدیریت فشار روانی	تحمیل فشار	آزمایش	۱۸/۲۷	۲/۳۴	۲۴/۱۳	۲/۴۷	۵/۸۶	۱/۷	۱۸۵/۳۳
	کنترل تکانه	گواه	۱۹/۰۷	۲/۲۵	۱۸/۸۷	۲/۱۳	-۰/۳۰	۰/۹۳	
مدیریت فشار روانی	کنترل تکانه	آزمایش	۱۶/۵۳	۳/۶۴	۲۱	۳	۴/۴۷	۱/۵۶	۱۳۷/۵۷
	شادمانی	گواه	۱۶/۴	۳/۷	۱۷/۰۷	۲/۹۴	۰/۶۷	۰/۸۶	
خلق کلی	شادمانی	آزمایش	۲۲/۲۷	۳/۳۳	۲۵/۵۳	۲/۸	۳/۲۶	۱/۱۳	۵۸/۷۸
	خوش بینی	گواه	۲۱/۹۳	۳/۸۴	۲۱/۴	۳/۱۶	-۰/۵۳	۰/۹۲	
خلق کلی	خوش بینی	آزمایش	۲۲/۵۳	۳/۹۶	۲۴/۸۷	۳/۰۷	۲/۳۴	۱/۱۵	۳۶/۹۹
	خوش بینی	گواه	۲۱/۶۷	۲/۵۸	۲۱/۶	۲/۱۳	-۰/۰۷	۱/۱۹	

بحث

مذهبی را بر سلامت هیجانی در نتایج خود اثبات نمودند، می‌باشد (۱۸). هم چنین یافته‌ها با پژوهش شاه و تینگ‌گام (۲۰۰۸)، که در آن بر نقش مثبت مقابله‌های مذهبی بر افزایش مؤلفه‌های هوش هیجانی خصوصاً، مؤلفه انطباق پذیری و مدیریت فشار روانی تأکید شده، همسو است (۱۹). علاوه بر این تأییدکننده تحقیق لوئیس، مالت بای و دی (۲۰۰۵) بود که آن‌ها نیز در بررسی خود رابطه مثبت و معناداری را بین مقابله‌های مذهبی، سازگاری و امید به زندگی نشان دادند (۱۰). از طرفی با یافته‌های داخلی از جمله پژوهش شریفی درآمدی، مولوی و رضوانی (۱۳۸۴) و سپهریان آذر (۱۳۸۶) همخوان بود که این تحقیقات به ترتیب نشان دادند که هم افزایش مؤلفه‌های هوش هیجانی خصوصاً مؤلفه‌های مهارت‌های

این پژوهش با هدف بررسی تأثیری که آموزش مهارت‌های مقابله دینی می‌تواند بر هوش هیجانی در همسران جانبازان داشته باشد، صورت گرفت. نتایج به دست آمده در پژوهش حاضر گویای این مطلب است که آموزش مهارت‌های مقابله دینی، مؤلفه‌های هوش هیجانی را افزایش داده است. با توجه به نتایج بدست آمده فرضیه‌های پژوهش تأیید می‌گردد. این نتیجه با پژوهش‌هایی که در حوزه هوش هیجانی و سلامت روان صورت گرفته است همخوانی دارد. پژوهش حاضر تأیید کننده تحقیق پارگامنت و فایگین (۲۰۱۱) که اثر اعتقادات دینی را بر کاهش فشار روانی و بهبود وضعیت هیجانی مورد بررسی قرار دادند و نقش مثبت دیدگاه‌های

پژوهش کمک می کند با کنترل فشارهای هیجانی بتوانند در بالا بردن توان روانی هنگام مواجهه با حوادث فشارزای زندگی خود بهتر عمل کنند و با توجه به قابلیت فراگیری هوش هیجانی می توان با آموزش در جهت ارتقاء هوش هیجانی حرکت کرد.

در این پژوهش با محدودیت هایی مانند این که پژوهش در نمونه ای از همسران جانبازان به اجرا در آمده است و همین امر میزان روایی بیرونی پژوهش را کاهش می دهد و عدم انجام مطالعه پیگیری در مورد ثبات نتایج در شرکت کنندگان به دلیل کمبود وقت و هم چنین پژوهش حاضر در مورد آزمودنی های مؤنث به مرحله اجرا در آمده است، بر این اساس برای تأمین نتایج گروه های مذکر، بایستی احتیاط نمود، روبرو بودیم. با توجه به نتایج حاصل از این پژوهش پیشنهاد می شود که این پژوهش در نمونه های بزرگ تر، مناطق و شهرهای مختلف اجرا شود تا امکان تعمیم نتایج به صورت فراگیر امکان پذیر گردد و بعد از اجرای برنامه به فواصل زمانی شش ماه، یک و دو سال پس از آزمون انجام شود تا میزان ثبات نتایج در شرکت کنندگان مورد بررسی قرار گیرد. همچنین تأثیر آموزش مهارت های مقابله دینی بر روی گروه های مختلفی از شرکت کنندگان با ویژگی مشترک مواجهه با فشار روانی به عنوان مثال خانواده های دارای فرزند معلول، تک سرپرست، معتادان و ... به اجرا در بیاید و نتایج مورد بررسی قرار گیرد و برنامه آموزش مهارت های مقابله دینی با برنامه های دیگر مقابله با فشار روانی مورد مقایسه قرار گیرد و در نهایت اینکه ضرورت بیش از پیش توجه به مطالعه علمی و پژوهشی مؤلفه های روانشناسی اسلامی و تدوین شیوه های کاربردی متناسب با نیازهای جامعه در حوزه سلامت روانی و مسائل مختلف روانشناختی احساس می شود. امید است با توجه بیشتر پژوهشگران حوزه علوم انسانی خصوصاً روانشناسان به مشاوره دینی شاهد کشف و استفاده از جنبه های مختلف روانشناختی اسلامی، برای حل مسائل و نیازهای اساسی حوزه بهداشت روانی امروز جامعه باشیم.

بین فردی و انطباق پذیری بر افزایش شاخص های سلامت روان و سازگاری تأثیر مثبت و معناداری دارد و هم آموزش بر افزایش شاخص های هوش هیجانی و سلامت روان اثر بخش است (۱ و ۲۰). با توجه به نتایج بدست آمده می توان گفت این آموزش ها به عنوان یک مهارت قوی و اثر بخش در توانمند سازی سازگاران همسران جانبازان مؤثر واقع شده است.

تعالیم اسلام برای همه امور زندگی انسان، حتی جزئی ترین آنها دستورالعمل های بسیار دقیقی دارد. رابطه با خداوند در غالب این دستورات الهی راهی برای پیشگیری از بروز بیماری های روانی و تأمین سلامت روان می باشد، بازگشت به دین و معنویت و پیروی از سیره انبیاء و اولیای عظیم الشان الهی راهی است که اسلام به بشر توصیه می کند. پژوهش ها نشان می دهند، افرادی که اعتقادات مذهبی دارند با این که فشار روانی را تجربه می کنند، ولی بهتر می توانند با رویدادهای منفی زندگی و عوامل فشارزای روانی مقابله کنند (۱۱). با اعتقاد به مفاهیمی چون ایمان به خدا، معاد و امتحان الهی که زندگی انسان را معنا و هدف خاصی می بخشد (قیامت/۵؛ مومنون/۱۵ و عنکبوت/۲) و بینش نسبت به نقش تربیت کننده و تعالی بخشی که می توان در مشکلات جستجو نمود و پاداش صبر در برابر سختی ها (بقره/۱۵۶ و بلد/۴۰) کمک می کند تا واقعیت های غیر قابل تغییر زندگی، راحت تر پذیرفته شود همانگونه که در نتایج نیز آمده است آموزش مهارت های مقابله دینی توانسته است گامی مؤثر در راستای پذیرش واقعیت های غیر قابل انکار زندگی و بالا بردن قدرت تحمل فشار روانی در همسران جانبازان، برداشته باشد هم چنین با توجه به نتایج این پژوهش مشخص شد که بالا بردن مهارت های هیجانی با کمک گرفتن از مفاهیمی چون نیروی تفکر و تعقل و نیز برخورداری از هدایت و استمداد الهی (قیامت/۱۴؛ انسان/۳ و حجرات/۱۲) در افراد انعطاف پذیری بیشتری در مقابل سختی های زندگی ایجاد می کند. نتایج نشان داد که استفاده از مقابله های دینی به گروه آزمایش در این

References

1. Sharifi daramadi P, Molavi H, Rezvani F. Impact of emotional intelligence training on mental health of children with cerebral palsy's mothers in the Esfahan city. *Journal of Knowledge & Research in Psychology*. 1384; 26: 63-76(Persian).
2. Rajae A, Nejat H, Hashemiyani M A. The relationship between emotional intelligence and mental health in teachers. *Journal of Educational Sciences*. 1385;2(5): 61-72(Persian).
3. Javadi R, Pro D. The relationship between Emotional Intelligence and Resiliency in Welfare and rehabilitation Students. *Journal of Addiction Studies*. 1387;8: 69-80(Persian).
4. Martins A, Ramalho N, Morin E. A comprehensive meta-analysis of the relationship between emotional intelligence and health. *Journal of Personality and Individual Differences*. 2010; 49(6): 554-564.
5. Ghazanfari F, Ghadampor A. Examine the relationship between coping strategies and mental health of residents in Khorramabad. *Journal of Mental Health*. 2008; 10(37): 47-54 (Persian).
6. Tix AP, Frizer PA. The use of religious coping during stress full life events: Main effects, Moderation and mediation. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*. 1998; 66: 411-422.
7. Lewis CA, Maltby J, Day L. Religious orientation. Religious coping and happiness among UK adults. *Journal of Personality and Individual Differences*. 2005; 37: 1816-1825.
8. Mirnasab MM. Compare results religious and nonreligious coping in Gifted and normal Students in Tabriz high school. *Journal of Modern Psychological*. 2010; 5(35):18-31(Persian).
9. Pargament KI, Smith BW, Koinig HG. Perezel . L, Positive and Negative Religious Coping with Major life Stressors. *Journal for the Scientific Study of Religion*. 1999; 37: 710-724.
10. Godarzi MA, Shafie F, Tarikhi A. The relationship between religious attitudes and symptoms of posttraumatic stress disorder in earthquake-stricken city of Bam. *Journal of Mental Health* 2011; 13(2): 93-183(Persian).
11. Ragabi M, Saremi A A, Bayazi MH. The relationship between patterns of religious coping with mental health and happiness. *Journal of developmental psychology (psychologists. Iran)*. 1391; 8(32): 363-371(Persian).
12. Sharifi niya MH. Monotheistic treatment Comprehensive, religious approach in the treatment of mental disorders, *Islamic Studies and Psychology*. 1388; 3(4): 65-82(Persian).
13. Ahmadi AA. Personality psychology of an Islamic perspective, Tehran: Amir Kabir; 1391: 229 (Persian).
14. Hosseyni SA. Fundamentals of Mental Health, Mashhad: Astan Quds Razavi; 2008.P.32 (Persian.)
15. Soltaniranani M. Ways to combat stress from the Koran. *Journal of Mashkah*. 2004; 83: 65-75(Persian)
16. Holy Qur'an, Trans: Trans: Naser Makarem Shirazi, Publication of Astan Quds Razavi, Mashhad, 2011. Raad: 21, 25(Persian).
17. Bar- on .R, Emotional Quotient Inventory (EQI), Technical Manual. Toronto. Canada: Multi-Health Systems. 2002.
18. Faigin CA, Pargament KI. Strengthened by the spirit: Religion, spirituality and resilience through adulthood and aging, *Resilience in aging: Concepts. Research and outcome*, New York: Springer. 2011: 163-180.
19. Shah M, Thingujam, Nutankumar S. Perceived Emotional Intelligence and Ways of Coping among Students. *Journal of the Indian Academy of Applied Psychology*. 2008; 34(1): 83-91.
20. Sepehriyan azar F. Study emotional intelligence skills effects on training on coping with stress .*Modern Journal of Psychological*. 1386; 2(8): 65-79(Persian).