Religion and Health

ORIGINAL ARTICLE

2017, Vol: 5, No: 1, Pages: 32-39.

The Effectiveness of Religious-cognitive Training Based on Quran Verses on Reducing Pensioners' Anxiety and Hopelessness

Abdollah Iranmehr[1*], Hashem Kadkani[2]

1- MSc of Clinical Psychology, Department of Clinical Psychology, Islamic Azad University, Torbate-e- Jam Branch, Torbate-e-Jam, Iran
2- Master of Quranic Sciences and Hadith, Faculty Member of Islamic Azad University, Torbate-e-Jam Branch, Torbate-e-Jam, Iran

***Corresponding Author:**
Abdollah Iranmehr
Department of Clinical Psychology, Islamic Azad University, Torbate-e- Jam Branch, Torbate-e-Jam, Iran

Email:
iranmehr475377@yahoo.com

Received: 18 Sep 2016
Revised: 24 June 2017
Accepted: 28 June 2017

Abstract

Background and Purpose: Currently, the main objectives of psychology are alleviating anxiety and hopelessness and evaluating the role of spirituality in promoting life expectancy and reducing anxiety. Thus, we aimed to investigate the effectiveness of a Quran-based religious-cognitive training program on reducing pensioners' anxiety and hopelessness in Torbat-e Jam.

Materials and Methods: This was a quasi-experimental study with pretest-posttest design and a control group. The statistical population included 102 army retirees in Torbate-e-jam, who were selected using the convenience sampling method. Both groups filled out the anxiety and hopelessness subscales of the Identity Crisis Questionnaire (ICQ). Then, 40 subjects obtaining the highest scores were randomly selected and assigned to two groups of 20 (experimental and control). The experimental group received ten 90-minute sessions of religious-cognitive training based on Quran verses. After the intervention, a post-test was taken from both groups. To analyze the data, covariance analysis was used in SPSS 20.

Results: The research hypothesis was confirmed and religious-cognitive training based on Quran verses was influential on the pensioners' hopelessness and anxiety.

Conclusion: Quran-based religious-cognitive training (verses related to purpose and finding meaning in life) enhanced hopefulness and assuaged anxiety in the experimental group.

Keywords: Anxiety, Hopelessness, Religious-cognitive training

▶ **Citation:** Iranmehr A, Kadkani H. The Effectiveness of Religious-cognitive Training Based on Quran Verses on Reducing Pensioners' Anxiety and Hopelessness. Religion and Health, Spring & Summer 2017; 5(1): 32-39 (Persian).

[Downloaded from jrh.mazums.ac.ir on 2026-11-09]

دین و سلامت
مقاله پژوهشی
دوره ۵، شماره ۱، سال ۱۳۹۶ صفحه: ۳۹-۳۲.

اثربخشی آموزش شناختی- مذهبی، مبتنی بر آیات قرآن بـر اضطراب و ناامیدی بازنشستگان

عبداله ایرانمهر[1]*، هاشم کدکنی[2]

۱- کارشناسی ارشد روانشناسی بالینی، گروه روانشناسی بالینی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد تربت جام، تربت جام، ایران
۲- کارشناسی ارشد علوم قرآن و حدیث، عضو هیئت علمی دانشگاه آزاد اسلامی واحد تربت جام، تربت جام، ایران

* **مؤلف مسئول:** عبداله ایرانمهر
گروه روانشناسی بالینی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد تربت جام، تربت جام، ایران

Email:
iranmehr475377@yahoo.com

دریافت: ۲۸ شهریور ۱۳۹۵
اصلاحات: ۳ تیر ۱۳۹۶
پذیرش: ۷ تیر ۱۳۹۶

چکیده

سابقه و هدف: ازجمله اهداف روانشناسی در عصر حاضر، مقابله با اضطراب و ناامیدی و بررسی نقش معنویات در بهبود امید به زندگی و کاهش اضطراب است؛ بنابراین پژوهش حاضر با هدف اثربخشی آموزش شناختی- مذهبی مبتنی بر آیات قرآن بـر اضطراب و ناامیدی بازنشستگان ارتش در شهرستان تربت جام انجام شد.

مواد و روش‌ها: روش این پژوهش نیمه‌آزمایشی با استفاده از پیش‌آزمون- پس‌آزمون با گروه کنترل بود. جامعه آماری شامل ۱۰۲ نفر از بازنشستگان ارتشی شهر تربت جام بود که به روش نمونه‌گیری در دسترس انتخاب شدند. ابتدا خرده مقیاس‌های اضطراب و ناامیدی از پرسشنامه بحران هویت (Identity Crisis Questionnaire: ICQ) توسط شرکت‌کنندگان تکمیل گردید. سپس تعداد ۴۰ نفر به‌عنوان حجم نمونه که بالاترین نمرات را در خرده مقیاس‌های اضطراب و ناامیدی کسب کرده بودند، انتخاب و به روش تصادفی ساده به دو گروه ۲۰ نفری (آزمایش و کنترل) تقسیم شدند. سپس برای گروه آزمایش، ۱۰ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای آموزش شناختی- مذهبی مبتنی بر آیات قرآن برگزار گردید و پس از اتمام جلسات آموزشی، از هر دو گروه پس‌آزمون گرفته شد. گفتنی است تجزیه و تحلیل داده‌ها با نرم‌افزار SPSS 20 و آزمون تحلیل کوواریانس صورت گرفت.

یافته‌ها: نتایج این مطالعه نشان داد که فرضیه پژوهش مورد تأیید قرار گرفته و آموزش شناختی- مذهبی مبتنی بر آیات قرآن بر اضطراب و ناامیدی بازنشستگان تأثیرگذار بوده است.

استنتاج: با توجه به نتایج حاصل از این پژوهش، آموزش شناختی- مذهبی مبتنی بر آیات قرآن (آیات مربوط به هدف و معنایابی زندگی) در بازنشستگان گروه آزمایش، برای افزایش امیدواری و کاهش اضطراب نقش مثبتی داشته است.

واژه‌های کلیدی: آموزش شناختی- مذهبی، اضطراب، ناامیدی

◀ **استناد:** ایرانمهر، عبداله؛ کدکنی، هاشم. اثربخشی آموزش شناختی- مذهبی، مبتنی بر آیات قرآن بـر اضطراب و ناامیدی بازنشستگان. دین و سلامت، بهار و تابستان ۱۳۹۶؛۵(۱): ۳۹-۳۲ (فارسی).

[Downloaded from jrh.mazums.ac.ir on 2026-11-09]

مقدمه

غیرفعال شدن افراد بازنشسته باعث بروز مشکلات روحی متعدد ازجمله: اشکال در روابط خانوادگی، نگرانی از آینده، منزوی‌شدن، احساس ناامیدی و بی‌مصرفی، اشکال در خواب، احساس تنهایی، ضعف حافظه، اشکال در روابط جمعی و تشدید دردهای جسمانی می‌شود. این مسئله طبیعی است؛ زیرا غیرفعال کردن یک فرد سبب آسیب‌پذیری او می‌گردد.

دورشدن یک‌باره افراد بازنشسته از محیط کار باعث ایجاد بحران و از بین رفتن تعادل در وضعیت افراد بازنشسته شده است (۱).

راه‌های مقابله با فشارهای روانی متعدد هستند؛ اما نکته مهم در انتخاب راهبرد مناسب، همخوانی آن با زمینه‌های اعتقادی و فرهنگی افراد یک جامعه می‌باشد، مسئله‌ای که در مطالعات به اثبات رسیده است (۲).

امروزه متخصصان روانشناسی در پی کشف درمان‌های جایگزین برای بهبود بیماری‌های روانی هستند و در حوزه سلامت و بهزیستی روان‌شناختی، دست به خلاقیت و نوآوری زده‌اند. آنان به‌تازگی، به این نتیجه رسیده‌اند که برای بهبود بیماری‌های روانی، می‌توان علاوه بر دارودرمانی و سایر امکانات پزشکی و درمانی رایج و مدرن، از مذهب، دعا، پزشکی روحانی و معنویت‌درمانی استفاده کرد (۳).

قرآن کریم در سوره یونس آیه ۵۷، خود را شفای آنچه در سینه‌هاست و همچنین موعظه و پند از طرف پروردگار معرفی می‌کند؛ بنابراین در پرتو عمل به همین دستورات قرآن است که می‌توان از نگرانی‌ها و اندوه‌هایی که به اختلالات شناختی و رفتاری در انسان می‌انجامد، جلوگیری نمود. به همین جهت، خداوند برای هدایت انسان‌ها پیامبران را فرستاده و کتب آسمانی نازل فرموده است. کامل‌ترین و جامع‌ترین این کتب، قرآن می‌باشد که شفای بیماری‌های انسان معرفی شده است (۴).

نتایج پژوهش معروف‌زاده و همکاران نشان داد میانگین اضطراب دختران دبیرستان‌های اهواز، ۵۰/۹۶ بود و مهارت‌های مقابله‌ای برگرفته از آیات قرآن به‌طور معناداری اضطراب آن‌ها را به ۳۹/۵۶ کاهش داد (۵).

نتایج مطالعه پارسایی‌فر نشان داد میانگین افسردگی و بحران هویت بیماران مبتلا به ضایعه نخاعی مورد مطالعه، ۱۶۷/۲۱ بود که تأثیر گروه درمانی شناختی هیجانی معنوی، میانگین بحران هویت را به ۱۰۸/۴۲ کاهش داد (۶).

معنادرمانی توأم با تلاوت قرآن و دعا بر کاهش افسردگی و افزایش سلول T کمکی در مطالعه حمید و همکاران اثربخش بوده است (۷).

برخلاف پژوهش حاضر، Bloom در مطالعه‌ای تحت عنوان مذهب، اخلاق و تکامل، مذهب را دارای اثرات اخلاقی بد دانسته و به اثرات اخلاقی خوب نیز اشاره نموده است (۸).

Ardelt در مطالعه‌ای، اثرات دین را روی هدف زندگی در افراد مسن مثبت گزارش نموده و تأثیر دین و مذهب را در ترس از مرگ برای افراد مسن (۵۸ سال به بالا) تأیید نموده است (۹).

امروزه دستور کار مراکز مهمی ازجمله: دانشگاه‌های ییل، میشیگان، راجرز، دوک و تگزاس، بررسی بین ارتباط دین و سلامت است. نتایج همه بررسی‌ها به یک امر واحد اشاره دارد و آن اینکه میزان ابتلا و مرگ در افراد باایمان کمتر از سایرین است؛ درنتیجه این افراد، سلامت جسمی، روانی و اجتماعی و همچنین طول عمر و رضایت بیشتری از زندگی دارند (۱۰).

تاکنون مطالعات اندکی با عنایت به اهمیت موضوع صورت گرفته؛ بنابراین در این زمینه نیاز به پژوهش‌های بیشتر است.

با توجه به اینکه از آزمون‌های شناختی- مذهبی مبتنی بر آیات قرآن به‌عنوان دو مؤلفه تأثیرگذار بر سلامت روان بازنشستگان نام برده می‌شود، در همین راستا، می‌توان آموزش معارف دینی و قرآن و ارتقای سطح شناخت را مدنظر قرار داد؛ بنابراین آموزش‌های شناختی- مذهبی برای بازنشستگان و سالمندان به‌منظور تقویت روحیه و اعتقادات و تحکیم مبانی اجتماعی و همچنین توسعه پژوهش در این عرصه مفید و سودمند

[Downloaded from jrh.mazums.ac.ir on 2026-11-09]

به‌نظر می‌رسد. از دستاوردهای دیگر آموزش‌های مذکور، نشاط، امید به زندگی و کاهش اضطراب و نارضایتی خواهد بود و درنهایت، منجر به سلامت خانواده‌ها و کمک به تشکیل جامعه سالم خواهد شد.

در پژوهش حاضر با آموزش مهارت‌های شناختی و مهارت‌های مقابله دینی؛ یعنی استفاده از آیات قرآن، تأثیر این نوع آموزش بر اضطراب و ناامیدی بازنشستگان مطالعه و فرضیه زیر بررسی شده است: (آیا آموزش شناختی- مذهبی مبتنی بر آیات قرآن (آیات مربوط به هدف و معنایابی زندگی) می‌تواند بر کاهش اضطراب و ناامیدی بازنشستگان اثربخش بوده و اضطراب را در قشر بازنشسته کاهش و امید به زندگی را افزایش دهد؟)

مواد و روش‌ها

طرح پژوهش از نوع شبه‌آزمایشی با پیش‌آزمون و پس‌آزمون بوده است. جامعه مورد مطالعه شامل ۱۰۲ نفر از بازنشستگان ارتشی شهر تربت جام بودند. درخور ذکر است که روش نمونه‌گیری از نوع در دسترس می‌باشد. بدین‌صورت که پرسشنامه بحران هویت (Identity Crisis Questionnaire: ICQ)، در ۱۰ مؤلفه توسط همه شرکت‌کنندگان تکمیل شد. پس از بررسی، ۴۰ نفر که بالاترین نمره را براساس میانگین کل جامعه مورد مطالعه به‌دست آورده بودند، انتخاب و به روش تصادفی ساده به دو گروه ۲۰ نفره کنترل و آزمایش تقسیم شدند. برای گروه آزمایش، ۱۰ جلسه آموزش شناختی- مذهبی مبتنی بر آیات قرآن هفته‌ای یک‌بار و هر جلسه، ۹۰ دقیقه برگزار گردید و بعد از آموزش به‌منظور مقایسه اثر مداخله، از هر دو گروه، پس‌آزمون گرفته شد.

پرسشنامه بحران هویت: این آزمون دارای ۵۰ سؤال است که نمره‌گذاری براساس طیف لیکرت از ۱ تا ۵ (از کاملاً مخالفم تا کاملاً موافقم) می‌باشد. خورده مؤلفه‌های آزمون عبارتند از: بی‌هدفی، پوچی، بی‌ارزشی، اضطراب، پرخاشگری، ناامیدی، نبود اعتماد به نفس، غمگینی، نارضایتی از زندگی و عصبانیت (۱۱). رجائی و همکاران، آلفای کرونباخ کلی آزمون را، ۹۳ درصد و برای ۱۰ خرده مؤلفه به این شرح به‌دست آورده‌اند: ناامیدی ۷۲ درصد، اضطراب ۷۷ درصد، بی‌هدفی ۷۳ درصد، پوچی ۷۷ درصد، نبود اعتماد به نفس ۷۳ درصد، بی‌ارزشی ۸۵ درصد، نارضایتی از زندگی ۷۵ درصد، غمگینی ۸۲ درصد، پرخاشگری ۸۲ درصد، عصبانیت ۹۲ درصد (۱۱).

در بررسی پیشینه، پژوهش‌هایی که مستقیماً به بررسی تأثیر آموزش شناختی- مذهبی مبتنی بر آیات قرآن بر بحران هویت و مؤلفه‌های آن پرداخته باشند، یافت نشد؛ اما با استفاده از اطلاعات موجود و کمک متخصصان، سعی شد برنامه جامعی درخصوص آموزش شناختی- مذهبی مبتنی بر آیات قرآن تدوین گردد. برنامه ۱۰ جلسه‌ای آموزش شناختی معنوی به قرار زیر بوده است: جلسه اول: با هدف آشنایی با مفاهیم اضطراب، ناامیدی، فشارهای روانی، قواعد گروه، ساختار جلسات و نقش شناخت و مذهب در کاهش فشارهای روانی. جلسه دوم: آموزش شناختی در مورد مؤلفه‌های بحران هویت و رابطه دعاکردن با فشارهای روانی، بحث درباره خداوند و هدف از خلقت انسان‌ها، ترجمه و تفسیر دو آیه از آیات مربوط به هدف و معنایابی زندگی (آیات ۳۶ سوره قیامت و ۲۳ سوره زمر) و تکلیف منزل. جلسه سوم: بررسی تکلیف منزل، آموزش دعا و جایگاه ارزش‌های معنوی و ترجمه و تفسیر دو آیه (آیات ۲۰ سوره جاثیه و ۵۷ سوره یونس). جلسه چهارم: آموزش شناختی در مورد افکار منفی و چگونگی برخورد با آن‌ها، توکل به خدا، تفکر در خلقت، ترجمه و تفسیر آیه ۱۹۰ سوره آل عمران و آیه ۲ سوره ملک. جلسه پنجم: در مورد هدف آفرینش انسان‌ها، وجود زندگی پس از مرگ، نقش معاد در امید به زندگی و ترجمه و تفسیر آیات ۱۱۵ سوره مؤمنون و ۳ و ۴ سوره قیامت. جلسه ششم: در مورد بهداشت روان، هدف‌داربودن خلقت و ترجمه و تفسیر آیات ۳۸ و ۳۹ سوره دخان، تکلیف منزل. جلسه هفتم: بررسی تکالیف منزل، ترغیب اعضا به بخشش و ایثار، معرفی دین توسط آفریدگار و هدفمندبودن خلقت با ترجمه و تفسیر آیات ۱۹ سوره آل عمران و ۲۷ سوره ص. جلسه هشتم: تمرین پیشگیری از افکار ناکارآمد و مواجهه با آن‌ها، بررسی تکلیف منزل و

[Downloaded from jrh.mazums.ac.ir on 2026-11-09]

بیان هدف از خلقت انسان و جن با توجه به آیات ۵۶ سوره ذاریات و ۱۹۱ آل عمران. جلسه نهم: ترغیب اعضا به تفکر مثبت، نقش نماز در ایجاد آرامش و همچنین ترجمه و تفسیر آیات ۱۹ تا ۲۲ سوره معارج. جلسه دهم: بررسی راهبردهای پیشگیری از بازگشت افکار منفی، راه‌های انس با قرآن، ترجمه و تفسیر آیات ۲۰ و ۲۱ سوره حدید و جمع‌بندی تمامی مطالب مطرح‌شده در جلسات. برنامه آموزش هفته‌ای یک جلسه در مجموعه فرهنگی چهارده معصوم (ع) تربت جام برگزار گردید. در شروع جلسات، از سوی مجری آموزش به شرکت‌کنندگان اعلام شد که این کارگاه آموزشی صرفاً با شیوه سخنرانی پیش نخواهد رفت و برای برگزاری فعال و بانشاط هر جلسه، همه شرکت‌کنندگان باید نقش تعیین‌شده خود را با توجه به اهداف هر جلسه ایفا نمایند. مجری نیز به‌عنوان تسهیل‌گر به سؤالات احتمالی شرکت‌کنندگان پاسخ خواهد داد و جلسات گروه را در جهت اهداف طرح، پیش خواهد برد. فرآیند هر جلسه متشکل از مرور مفاهیم و بررسی تکالیف جلسه قبل، آموزش مستقیم به روش سخنرانی و ارائه تکلیف به‌منظور فعال‌نمودن و درگیرکردن اعضای گروه با مباحث و مفاهیم مطرح‌شده برای جلسه بعدی بود. در این بررسی تجزیه و تحلیل داده‌ها با کمک نرم‌افزار SPSS 20 و آزمون تحلیلی کوواریانی صورت گرفت.

یافته‌ها

در این مطالعه تجزیه و تحلیل آماری در دو سطح آمار توصیفی و استنباطی انجام شد. در بخش آمار توصیفی از شاخص‌های توصیفی شامل میانگین و انحراف استاندارد استفاده گردید. همچنین در بخش آمار استنباطی برای مقایسه میانگین و واریانس دو گروه آزمایش و کنترل، از آزمون T مستقل و F لوین استفاده شد. آزمون معناداری فرضیه‌ها نیز با کمک تحلیل کوواریانس صورت گرفت. نتایج جدول ۱ نشان می‌دهد که میانگین نمرات اضطراب در پس‌آزمون گروه آزمایش نسبت به پیش‌آزمون آن کاهش داشته است؛ ولی بین میانگین پیش‌آزمون و پس‌آزمون گروه کنترل تفاوت چندانی مشاهده نشد.

ارزش T محاسبه‌شده در سطح P<۰/۰۵ معنادار نبود؛ یعنی در مرحله پیش‌آزمون بین میانگین‌های نمرات اضطراب در دو گروه، تفاوت معناداری حاصل نشده است. همچنین ارزش F محاسبه‌شده در سطح P<۰/۰۱ معنادار نبود؛ یعنی در مرحله پیش‌آزمون بین واریانس‌های دو گروه، تفاوت معناداری حاصل نشده و همگنی شیب رگرسیون در نمرات اضطراب در مرحله پیش‌آزمون در دو گروه آزمایش و کنترل رعایت شده است. با رعایت پیش‌فرض‌ها برای تجزیه و تحلیل از آزمون تحلیل کوواریانس استفاده گردید.

از جدول ۲ می‌توان استنباط نمود که ارزش F محاسبه‌شده در سطح P<۰/۰۱ معنادار نشده است؛ یعنی فرضیه پژوهش تأیید و فرضیه صفر رد می‌شود؛ به‌عبارت دیگر، آموزش شناختی- مذهبی مبتنی بر آیات قرآن (آیات مربوط به هدف و معنایابی زندگی) بر اضطراب بازنشستگان تأثیرگذار مثبت بوده و باعث کاهش اضطراب شده است. ضریب اِتا نشان می‌دهد که میزان این تأثیر، ۰/۶۶ واریانس اضطراب را تحت تأثیر قرار داده است.

جدول ۱: میانگین و انحراف استاندارد نمرات اضطراب در پیش‌آزمون و پس‌آزمون به تفکیک گروه آزمایش و کنترل

مقیاس	گروه‌ها	پیش‌آزمون		پس‌آزمون		پس‌آزمون پس از حذف اثر پیش‌آزمون	
		میانگین	انحراف استاندارد	میانگین	انحراف استاندارد	میانگین	انحراف استاندارد
اضطراب	آزمایش	۱۴/۹۵	۲/۸۹	۱۰/۷۵	۲/۲۲	۴/۲۰	۲/۱۹
	کنترل	۱۳/۶۰	۲/۸۰	۱۳/۸۰	۲/۳۳	-۰/۲۰	۱/۱۱

جدول ۲: نتایج حاصل ازتجزیه و تحلیل کوواریانس

مقیاس	منابع متغیر	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	سطح معناداری	اندازه اثر
اضطراب	پیش‌آزمون	۱۰۱/۹۷۳	۱	۱۰۱/۹۷۳	۴۶/۷۳۸	۰/۰۰۱	۰/۵۵۸
	گروه	۱۵۶/۹۳۴	۱	۱۵۶/۹۳۴	۷۱/۹۲۸	۰/۰۰۱	۰/۶۶۰

[Downloaded from jrh.mazums.ac.ir on 2026-11-09]

جدول ۳: میانگین و انحراف استاندارد نمرات ناامیدی در پیش‌آزمون و پس‌آزمون به تفکیک گروه آزمایش و کنترل

مقیاس	گروه‌ها	پیش‌آزمون		پس‌آزمون		پس‌آزمون پس از حذف اثر پیش‌آزمون	
		میانگین	انحراف استاندارد	میانگین	انحراف استاندارد	میانگین	انحراف استاندارد
ناامیدی	آزمایش	۱۵/۷۵	۳/۷۸	۸/۶۵	۳/۱۸	۷/۱۰	۳/۳۲
	کنترل	۱۴/۵۰	۲/۸۶	۱۴/۳۵	۳/۳۶	۰/۱۵	۱/۳۵

جدول ۴: نتایج حاصل ازتجزیه و تحلیل کوواریانس

مقیاس	منابع متغیر	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	f	سطح معناداری	اندازه اثر
ناامیدی	پیش‌آزمون	۲۰۳/۵۸۰	۱	۲۰۳/۵۸۰	۳۷/۰۱۱	۰/۰۰۱	۰/۵۰۰
	گروه	۴۱۵/۵۶۱	۱	۴۱۵/۵۶۱	۷۵/۵۴۹	۰/۰۰۱	۰/۶۷۱

نتایج جدول ۳ نشان می‌دهد که میانگین نمرات ناامیدی در پس‌آزمون گروه آزمایش نسبت به پیش‌آزمون آن کاهش داشته؛ ولی بین میانگین پیش‌آزمون و پس‌آزمون گروه کنترل تفاوت چندانی وجود نداشته است. ارزش T محاسبه‌شده در سطح P<۰/۰۵ معنادار نبود؛ یعنی در مرحله پیش‌آزمون بین میانگین‌های نمرات ناامیدی در دو گروه تفاوت معناداری حاصل نشده است. همچنین ارزش F محاسبه‌شده در سطح P<۰/۰۱ معنادار نبود؛ یعنی در مرحله پیش‌آزمون بین واریانس‌های دو گروه تفاوت معناداری حاصل نشده و همگنی شیب رگرسیون در نمرات ناامیدی در مرحله پیش‌آزمون در دو گروه آزمایش و کنترل رعایت شده است. با رعایت پیش‌فرض‌ها برای تجزیه و تحلیل داده‌ها از آزمون تحلیل کوواریانس استفاده گردید.

از جدول ۴ می‌توان استنباط نمود که ارزش F محاسبه‌شده در سطح P<۰/۰۱ معنادار نشده است؛ یعنی فرضیه پژوهش تأیید و فرضیه صفر رد می‌شود؛ به‌عبارت دیگر، آموزش شناختی- مذهبی مبتنی بر آیات قرآن (آیات مربوط به هدف و معنایابی زندگی) بر ناامیدی بازنشستگان تأثیرگذار مثبت بوده و باعث کاهش ناامیدی شده است. ضریب اِتا نشان می‌دهد که میزان این تأثیر، ۰/۶۷ واریانس ناامیدی را تحت تأثیر قرار داده است.

بحث

این پژوهش با هدف بررسی تأثیری که آموزش مهارت‌های شناختی- مذهبی می‌تواند بر اضطراب و ناامیدی بازنشستگان داشته باشد، صورت گرفت. نتایج حاصل از مطالعه حاضر گویای این مطلب است که آموزش شناختی- مذهبی باعث کاهش اضطراب و افزایش امید به زندگی شده است. با توجه به نتایج به‌دست آمده، فرضیه پژوهش تأیید می‌گردد. این نتیجه با پژوهش‌هایی که در حوزه اضطراب و ناامیدی و سلامت روانی انجام شده است، همخوانی دارد. پژوهش حاضر تأییدکننده مطالعه Oppong می‌باشد که مذهب را مؤلفه کلیدی در تشکیل هویت دانسته است (۱۲).

یافته‌های این مطالعه با پژوهش اسپیلکا و همکاران که در آن بر نقش مثبت سازواری مذهبی و معنوی بر کاهش نشانه‌های جسمی و فشار روانی تأکید شده است، همسو می‌باشد (۱۳) و تأییدکننده پژوهش شیخ الاسلامی و همکاران است که نقش مثبت اعتقادات مذهبی را در کنارآمدن با تنهایی در افراد مسن نشان می‌دهند. همچنین نتایج به‌دست آمده از مطالعه حاضر با یافته‌های پژوهش معروف‌زاده و همکاران، حمید و همکاران و رمضان‌زاده و همکاران همخوانی دارد. این مطالعات به‌ترتیب نشان دادند که مهارت‌های مقابله‌ای برگرفته از آیات قرآن به‌طور معناداری، اضطراب دختران دبیرستانی شهر اهواز را کاهش داده است، معنادرمانی توأم با تلاوت قرآن و دعا، افزایش سلول T کمکی را به‌دنبال داشته و افسردگی را کاهش داده است و انس با قرآن بر سلامت روان دانشجویان مورد مطالعه مؤثر بوده است (۵،۷،۱۶).

با توجه به نتایج حاصل از این مطالعه، می‌توان گفت این آموزش‌ها به‌عنوان یک مهارت اثربخش و قوی در

[Downloaded from jrh.mazums.ac.ir on 2026-11-09]

توانمندسازی سازگارانه بازنشستگان و افراد مسن مؤثر است. قرآن برای همه امور زندگی انسان راهکار و برنامه ارائه می‌دهد. آیه ۸۹ سوره نحل، قرآن را تبیان برای هر چیزی می‌داند و آیات آن را بشارت و رحمت و مایه هدایت برای مسلمانان بیان می‌کند. در آیه ۱۲۴ سوره طه، خداوند به‌طور واضح و آشکار به انسان‌ها یادآوری می‌کند، هر کسی از یاد من روی‌گردان شود، زندگی تنگ و سختی خواهد داشت. اعتقاد به خدای یکتا، دانا، بخشنده و مهربان، باوری اساسی است که اثرات مهمی در زندگی فرد دارد و به زندگی فرد جهت می‌دهد، مسئولیت و تکلیف او را در زندگی روشن می‌سازد، وی را در برابر ناملایمات زندگی مقاوم می‌کند و سبب آرامش او در زندگی خواهد شد (۱۴). امروزه در انجمن روان‌شناسی آمریکا، بخش مستقلی به روان‌شناسی دین اختصاص یافته است و نشریات علمی، پایگاه‌های اینترنتی و همایش‌های مستقل ویژه‌ای به این موضوع می‌پردازند. توجه به این مورد به‌گونه‌ای افزایش یافته است که به‌عنوان یک درس رسمی در بسیاری از دانشگاه‌های معتبر دنیا جایگاه خاصی دارد و حتی در برخی از مؤسسات علمی، رشته‌ای تخصصی به‌شمار می‌آید (۱۵،۱۶).

با توجه به بافت دینی در کشور ایران، پژوهش درباره اثربخشی دین و معنویت بر بهداشت روان، ضرورتی دو چندان می‌یابد. ازجمله محدودیت‌های پژوهش حاضر، محدودشدن آن به بازنشستگان ارتشی در شهر تربت جام است؛ بنابراین در تعمیم نتایج به دیگر گروه‌ها باید احتیاط لازم را نمود. مورد دیگر اینکه، قبل از ورود به مطالعه افراد، میزان مذهبی‌بودن آن‌ها سنجیده نشد.

نتیجه‌گیری

با توجه به نتایج پژوهش حاضر می‌توان بیان کرد که آموزش شناختی- مذهبی مبتنی بر آیات قرآن (آیات مربوط به هدف و معنایابی زندگی) به‌عنوان یک مهارت اثربخشی و قوی در توانمندی سازگارانه در بازنشستگان و افراد مسن، بر افزایش امیدواری و کاهش اضطراب نقش مثبتی داشته است.

پیشنهادات

پیشنهاد می‌شود در مطالعات آینده، پژوهش‌هایی در زمینه راستی‌آزمایی تأثیر آموزش شناختی- مذهبی مبتنی بر آیات قرآن بر بهزیستی روان‌شناختی بازنشستگان سازمان‌های دیگر در شهرهای بزرگ‌تر انجام شود. پیشنهاد دیگر اینکه، کارگاه‌های آموزشی برای بازنشستگان برگزار گردد و به تشویق آن‌ها به یاد خدا و معنویات و به‌خصوص کتاب آسمانی قرآن پرداخته شود تا موجبات رشد جنبه‌های معنوی و سلامت روان فراهم شود؛ زیرا معنویت و باورهای دینی هرچه بیشتر تقویت گردند، ارتقای کیفیت زندگی را به‌دنبال خواهند داشت.

همچنین برگزاری کارگاه‌های آموزشی برای گروه‌های مختلف اجتماعی به‌ویژه بازنشستگان در زمینه دین و معنویات و کتاب آسمانی پیشنهاد می‌گردد.

حمایت مالی

این پژوهش را هیچ نهاد یا سازمانی حمایت مالی نکرده است.

ملاحظات اخلاقی

در مطالعه حاضر تمام ملاحظات اخلاقی مدنظر قرار گرفته است.

تضاد منافع

در این مطالعه هیچ گونه تضاد منافعی وجود ندارد.

تشکر و قدردانی

بدین‌وسیله از کلیه بازنشستگان ارتشی شهر تربت جام که در پژوهش شرکت کرده‌اند و همچنین از ریاست محترم کانون بازنشستگان ارتش در تربت جام تشکر و قدردانی می‌گردد.

[Downloaded from jrh.mazums.ac.ir on 2026-11-09]

References

1. Mosaee M. Social and psychological effects of retirement of faculty members studied at Tehran University lecturer. Journal of Humanities Lecturer. 2004; 36:157-79 (Persian).
2. Askarian S, Asghari MJ. The effectiveness of religious coping skills training on women's emotional intelligence in Mashhad. Religion and Health. 2014; 2(2):53-61 (Persian).
3. Sadipour E, Delavar A, Chinavi A, Salmabadi M. Effectiveness of Mahdavi teachings in psychological well–being and life. Religion and Health. 2015; 3(2):19-28 (Persian).
4. Sadeghian A. Quran and mental health. 1st ed. Qom: Zamzamhedayat; 2009. P. 15 (Persian).
5. Marofzadeh S, Shafie Abadi A, Sodani M. Review the effectiveness of teaching coping skills Islam from the Quran on anxiety reduction in Ahwaz high school girls. Journal of Educational Psychology. 2014; 1(3):19-32 (Persian).
6. Parsaifar M. The effectiveness of group therapy on depression and cognitive spiritual identity crisis patients with spinal cord injury. [Master Thesis]. Torbat-e Jam, Iran: Islamic Azad University, Torbat-e Jam; 2014 (Persian).
7. Hamid N, Vaisy SH. The effectiveness of treatment and recite the Quran and pray sense of depression and cells. The Journal of Researches of Quran. 2012; 3(2):27-38 (Persian).
8. Bloom P. Religion, morality, evolution. Annual Review of Psychology. 2012; 63:179-99.
9. Ardelt M. Effects of religion and purpose in life on elders' subjective well-being and attitudes toward death. Journal of Religious Gerontology. 2003; 14(4):55-77.
10. Marashi A. Mental health in Quran. Journal Naghd Va Nazar. 2010; 35(36):2-16 (Persian).
11. Rajaei A, Bayazi M, Habibipour H. The identity crisis questionnaire Islamic Islamic Azad University Press of Torbat-E –Jam. 2008 (Persian).
12. Oppong SH. Religion and identity. American International Journal of Contemporary Research. 2013; 3(6):10-6.
13. Spilka B. The psychology of religion according to tentative method**.** Trans: Dehghani M. 1st ed. Tehran: Roshd Press; 2011 (Persian).
14. Rajaei A, Bayazi M, Habibipour H. Religion Beliefs, identity crisis, youth general health. Iranian Psychologies. 2009; 6(22):97-107 (Persian).
15. Azarbayjani M, Mousaviasl M. Introduction to psychology of religion. 2nd ed. Qom: Entesharate Houzeh Va Daneshgah; 2008. P. 1 (Persian).
16. Ramazanzadeh K, Miri M, Hashemi SM. Familiarity with Quran and its relationship with mental health among University Students. Journal Religion and Health. 2015; 3(2):41-8 (Persian).

[Downloaded from jrh.mazums.ac.ir on 2026-11-09]