

تأثیر آموزه‌های معنوی بر تاب‌آوری زنان سرپرست خانوار در دوران کرونا

ابریشم عزیزی^۱، جعفر محرمی^{۲*}

چکیده

هدف: شیوع کرونا ویروس یا همان کووید ۱۹ سلامت جهانیان را به چالش کشیده و منجر به وجود آمدن انواع نگرانی و کاهش سطح تاب‌آوری در افراد مختلف شد، لذا پژوهشی باهدف بررسی تأثیر آموزش‌های معنویت‌گرایی بر تاب‌آوری زنان سرپرست خانوار در دوران کرونا گرفت.

مواد و روش‌ها: روش پژوهش نیمه آزمایشی با طرح پیش‌آزمون - پس‌آزمون با گروه کنترل همراه با مرحله پیگیری یک‌ماهه است. جامعه پژوهش شامل تمامی زنان سرپرست خانوار تحت پوشش کانون بانوان و خانواده شهرستان قرچک در سال ۱۴۰۱ بودند که به شیوه نمونه‌گیری هدفمند ۳۰ نفر انتخاب و سپس به‌طور تصادفی ساده در دو گروه آزمایش و کنترل (هر گروه ۱۵ نفر) جایگزین شدند. گروه آزمایش تحت ۸ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای آموزش معنویت‌گرایی قرار گرفت؛ اما گروه کنترل هیچ‌گونه مداخله‌ای دریافت نکرد و در لیست انتظار باقی ماند. ابزار گردآوری اطلاعات پرسش‌نامه تاب‌آوری کانور و دیویدسون (۲۰۰۳) بود. تحلیل داده‌ها با نرم‌افزار SPSS نسخه ۲۴ و آزمون تحلیل اندازه‌گیری مکرر انجام شد.

یافته‌ها: نتایج نشان داد بین نمرات تاب‌آوری زنان سرپرست خانوار در دوران کرونا در مرحله پس‌آزمون و پیگیری نسبت به گروه کنترل تفاوت معنی‌داری وجود دارد ($P < 0/05$).

نتیجه‌گیری: بر اساس نتایج پژوهش حاضر، می‌توان گفت که آموزه‌های معنویت‌گرایی می‌توانند به‌عنوان شیوه‌های آموزشی کارآمد برای افزایش تاب‌آوری زنان سرپرست خانوار در مراکز مشاوره و خدمات روان‌شناختی به‌کاربرده شوند.

کلیدواژه‌ها: آموزش معنویت‌گرایی، تاب‌آوری، زنان سرپرست خانوار، کرونا

۱. کارشناسی ارشد مشاوره خانواده، واحد تهران شمال، دانشگاه آزاد اسلامی، تهران ایران azizi@gmail.com

۲. نویسنده مسئول، استادیار گروه روانشناسی، واحد تهران شمال، دانشگاه آزاد اسلامی تهران، ایران

مقدمه

با پیدایش کرونا و مسائل اقتصادی متأثر از آن و پیامدهای منفی آن روی اقتصاد، زنان سرپرست خانوار که یکی از آسیب‌پذیرترین گروه‌های جامعه می‌باشند، گرفتار مشکلات زیادی مانند بیکاری، مشکلات اقتصادی، نداشتن توانایی پرداخت مخارج زندگی و از طرف دیگر ازدیاد مخارج خانوار به علت مشکلاتی مانند دچار شدن خود و یا اعضای خانواده به ویروس کرونا و حضور فرزندان در خانه و مشکلات تحصیل در فضای مجازی و مسائلی چون مهاجرت به اطراف شهرها به دلیل افزایش اجاره خانه و یا ترک همسر به خاطر موقعیت اقتصادی و بیکاری گرفتار شده‌اند (۱). از سوی دیگر می‌توان گفت که زنان سرپرست خانوار به دلیل فشارهای اقتصادی و نداشتن شغل مناسب قادر به تأمین برخی نیازهای مالی خود نیستند به‌عنوان قشر آسیب‌پذیر جامعه در معرض انواع آسیب‌های روانی، اجتماعی و اقتصادی قرار داشته (۲) و نیاز به حمایت دارند و با توجه به اینکه نهاد هایی که از زنان سرپرست خانوار حمایت می‌کنند توان کافی را ندارند که آن‌ها را تحت پوشش قرار دهند، در شرایط سخت کرونایی با کاهش سطح تاب‌آوری^۲ مواجه می‌شوند. تاب‌آوری فرایند پویای سازگاری مثبت برخلاف مشکلات زندگی منبع‌های درونی و بیرونی را باهم هماهنگ ساخته و موجب ارتقاء توانایی فردی برای برخورد با دشواری‌ها می‌شود (۳). تاب‌آوری که یک فرایند پویای روان‌شناختی به شمار می‌رود در موقعیت‌های مختلف زندگی به‌ویژه مواقع بحرانی پاسخ‌های افراد را تحت تأثیر قرار داده و با مهار احساسات، عواطف و هیجان‌ها موجبات عملکرد بهتر آن‌ها در این موقعیت‌ها می‌گردد این فرایند، سازگاری موفق با شرایط ناگوار را در افراد افزایش داده و باعث می‌شود فرد با گذر از شرایط تنش‌زا، پیامدهای سالم روان‌شناختی و

محیطی را تجربه نماید (۴). افرادی که دارای تاب‌آوری بالایی هستند، خصوصیات مشخص و مشترکی مانند قدرت تحریک خود، احساس ورزیدگی و انعطاف‌پذیری مناسب برای به دست آوردن راه‌های دستیابی به هدف دارند (۵).

بیشتر تمرکز درمانی در بیماران کرونایی و ویروسی بر درمان‌های جسمانی متمرکز بوده و درمان‌های روان‌شناختی و معنوی - مذهبی مورد غفلت قرار گرفته است، در همین راستا یکی از این روش‌ها معنویت درمانی^۳ است که کارایی بالینی آن در پژوهش‌های مختلف برای جامعه‌های آماری گوناگون تأیید شده است. معنویت درمانی نوعی روان‌درمانی است که با استفاده از اصول خاص و با کاربرد شیوه‌های معنوی - مذهبی به بیماران کمک می‌کند تا به ادراکی فرامادی از خود، دنیا، حوادث و پدیده‌ها دست‌یافته و از طریق پیوند با این دنیای فرامادی، سلامت و رشد به دست آورند (۶). رویکردهای معنویت درمانی، درمانگران را تشویق می‌کنند که در درمان مسائل مهم معنوی درمان‌جویان را در زمان مناسب مورد خطاب قرار داده و در راستای استفاده از قدرت بالقوه ایمان و معنویت درمان‌جویان در درمان و بهبودی از مداخله‌هایی استفاده کنند که بیانگر احترام و ارزش قائل شدن درمانگر نسبت به مسائل معنوی درمان‌جو است (۷). آموزش معنویت به مفهوم یاری‌رساندن به فرد است که خود حقیقی را پیدا کند و از جدایی از خود به وصل برسد. هدف عمومی مداخلات معنوی و مذهبی به دست آوردن کمال، روش‌های مقابله‌ای بهزیستی معنوی است (۸). اعمال دینی مثل نماز خواندن، راست‌گویی، باور به خداوند، مطالعه کتب دینی از روش به وجود آوردن امید و دلگرم ساختن در راستای ایجاد دیدگاه مثبت نسبت به رویدادهای حاضر در بیرون کشیدن فرد از آشفتگی ناامیدکننده که به آن‌ها غلبه زیادی هم ندارد. گونه‌ای آرامش درونی به وجود می‌آورد (۹). تحقیقات، تأکید کننده آن

1. Corona

2. Resilience

3. Spiritual Therapy

است کسانی که داری سطح معنوی بالاتری هستند از تاب‌آوری بیشتری برخوردار هستند (۱۰). در مطالعات اثربخشی معنویت درمانی گروهی بر افسردگی، سلامت روان و سرمایه‌های روان‌شناختی در بهبود یافتگان از بیماری کووید (۱۱)، بر رفتار خود مراقبتی و افسردگی در بازماندگان کرونا (۱۲)، تاب‌آوری در زنان مبتلا به سرطان پستان (۱۳)، بر تاب‌آوری، عزت نفس و خوداتکایی زنان سرپرست خانوار مطلقه (۱۴) تأیید شده است. در وضعیت پرمخاطره کرونا، شناسایی عوامل مؤثر در تاب‌آوری زنان سرپرست خانوار ضرورت دارد و نقش عوامل محافظتی من جمله معنویت‌گرایی در ارتقای وضعیت روان‌شناختی ضروری بوده تا بتوان با راه‌کارهای مناسب روان‌شناختی سلامت و بهداشت این افراد را حفظ نمود، لذا با توجه به وجود خلأ پژوهشی در زمینه تأثیر معنویت‌گرایی بر تاب‌آوری زنان سرپرست خانوار در ایام کرونا در جامعه هدف که از جنبه‌های نوآورانه پژوهش حاضر است، موجب شد تا مطالعه حاضر با هدف تعیین تأثیر آموزش‌های معنویت‌گرایی بر تاب‌آوری زنان سرپرست خانوار در دوران کرونا انجام شود و به دنبال پاسخ به این سؤال باشد که آیا آموزه‌های معنوی بر تاب‌آوری زنان سرپرست خانوار در دوران کرونا اثربخش است؟

مواد و روش‌ها

روش پژوهش حاضر نیمه آزمایشی از نوع پیش‌آزمون-پس‌آزمون و پیگیری یک‌ماهه با گروه کنترل بود. جامعه پژوهش شامل تمامی زنان سرپرست خانوار تحت پوشش کانون بانوان و خانواده شهرستان قرچک در سال ۱۴۰۱ به تعداد ۱۳۸ نفر بودند؛ که از بین آن‌ها تعداد ۶۹ نفر به صورت داوطلبانه برای شرکت در پژوهش داوطلب شدند که بر روی آن‌ها مقیاس تاب‌آوری اجرا و از بین آن‌هایی که نمره کمتر از ۵۰ کسب کردند تعداد ۳۰ نفر انتخاب و این افراد به طور تصادفی ساده در دو گروه آزمایش و کنترل جایگزین شدند (هر گروه ۱۵

نفر). ملاک‌های ورود شامل رضایت آگاهانه برای شرکت در پژوهش، دامنه سنی ۲۵ تا ۶۰ سال، کسب نمره کمتر از ۵۰ در مقیاس تاب‌آوری، حداقل تحصیلات ابتدایی، سرپرست خانوار بودن و تمایل به همکاری در پژوهش بود؛ اما ملاک‌های خروج از پژوهش شامل غیبت بیش از دو جلسه در آموزش، عدم همکاری و تکمیل ناقص پرسش‌نامه‌ها بود. ابزار گردآوری اطلاعات شامل پرسش‌نامه‌های زیر بودند:

مقیاس تاب‌آوری: این پرسش‌نامه ۲۵ سؤالی توسط کونور و دیویدسون (۲۰۰۳) ساخته شده و پنج مؤلفه (تصور از شایستگی فردی، ۲۵-۲۴-۲۳-۱۷-۱۶-۱۲-۱۱-۱۰)، (اعتماد به غرایز فردی ۲۰-۱۹-۱۸-۱۵-۱۴-۷-۶)، (تحمل عاطفه منفی، ۸-۵-۴-۲-۱)، (گواه، ۲۲-۲۱-۱۳) و (تأثیرات معنوی، ۹-۳) را در یک مقیاس لیکرت بین ۰ (کاملاً نادرست) تا ۴ (همیشه درست) نمره‌گذاری می‌سند و یک نمره کلی از تاب‌آوری می‌دهد، دامنه نمرات بین صفر تا ۱۰۰ هست که نمرات بالاتر نشان‌دهنده تاب‌آوری بیشتر هست. کونور و دیویدسون پایایی آزمون - باز آزمون این پرسش‌نامه را ۰/۸۷ گزارش کردند. روایی هم‌گرایی این پرسش‌نامه با استفاده از پرسش‌نامه سرسختی کوباسا ۰/۸۳ به دست آمد (۱۵). در مطالعه کیهانی و همکاران (۱۳۹۳)، نتایج ضرایب همبستگی روایی هم‌زمان حاکی از همبستگی منفی و معنادار تاب‌آوری و پرخاشگری و همبستگی مثبت و معنادار با خود کارآمدی و رضایت از زندگی بود، همچنین جهت محاسبه پایایی مقدار آلفای کرونباخ و دو نیمه‌سازی اسپیرمن-برون به ترتیب برابر با ۰/۶۶۹ و ۰/۶۶۵ به دست آمد (۱۶). در مطالعه حاضر پایایی به روش آلفای کرونباخ ۰/۷۹ به دست آمد.

در مرحله اجرای پژوهش پس از اینکه افراد نمونه در دو گروه آزمایش و کنترل جایگزین شدند (هر گروه ۱۵ نفر). گروه آزمایش تحت ۸ جلسه آموزش معنویت‌گرایی (هر هفته یک جلسه و هر جلسه ۹۰ دقیقه)، قرار گرفت اما گروه کنترل هیچ‌گونه آموزشی

تأثیر آموزه‌های معنوی بر تاب‌آوری زنان سرپرست خانوار در دوران کرونا

جلسات آموزش معنویت‌گرایی در جدول ۱ گزارش شده است.

ندید و در لیست انتظار باقی ماند. در این پژوهش همچنین یک ماه بعد از پس‌آزمون، مرحله پیگیری انجام شد. خلاصه

جدول ۱. خلاصه معنویت درمانی اقتباس از سلطانی و همکاران (۱۴)

جلسه	محتوای جلسات
۱	آشنایی اعضا گروه با یکدیگر، معرفی مشاور، اطلاعات مبنایی در مورد مفهوم معنویت و تأثیر آن در زندگی، شناسایی و تعیین ارزش‌ها، اهداف و پیروی از آن‌ها، راه‌های رسیدن به خدا، تمرین گروهی آنچه می‌خواهم باشم.
۲	مفهوم تاب‌آوری و نقش مثبت آن در زندگی، عوامل مؤثر بر تاب‌آوری، تأثیر معنویت بر تاب‌آوری، تحلیل داستان‌های قرآنی در خصوص صبر و تاب‌آوری بزرگان معنوی.
۳	مراقبت و تن آرامی، پذیرش به‌جای تسلیم شدن و آگاهی از تجربه خویش، اثر منفی قضاوت کردن، خوش‌آمدگویی به احساسات و راه برخورد با آن‌ها
۴	معنویت و بخشش، رهایی از طریق بخشش جهت جایگزین کردن شادمانی به‌جای خصومت، آزاد کردن رهایی از آزرده‌گی‌های گذشته، تمرین نگاه نو به دنیا، تمرین مدیتیشن بخشش
۵	مفهوم عزت‌نفس، کرامت نفس و مسیر دستیابی به آن‌ها، تأثیر دعا در پیوند با خداوند، تمرین متا مدیتیشن عشق و مهربانی، نوع دوستی، تمرین طلب بهترین‌ها برای خود و دیگران.
۶	مفهوم اتکاب‌نفس، شناخت ارزش‌های فردی در زندگی، معنا دهی به حوادث زندگی با توجه به اهداف، ارزش‌ها و باورها، مفهوم توکل و باور داشتن به نیروی برتر که در همه موقعیت‌ها یاری‌گراست و ما را به جاده سلامت رهنمون خواهد کرد، خواندن نماز جماعت با تمرکز و نیایش معنوی.
۷	پذیرش مسئولیت شخصی، مهربانی با خود، رضایت از خود، شکر گذاری به خاطر داشته‌ها و موهبت‌های خداوندی، تمرین شکر گذاری.
۸	خودگویی مثبت، صحبت اعضا از سختی‌ها و حوادث زندگی خود، فکر و عمل منتج به رضایت از زندگی مبتنی بر آیه‌های قرآنی و نهج‌البلاغه.

مقایسه دوبه‌دوی میانگین تعدیل مراحل آزمون (پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری) در ابعاد و نمره کل تاب‌آوری در جدول ۵. آمده است.

با توجه به جدول شماره ۵، تفاوت میانگین پیش‌آزمون با پس‌آزمون (اثر مداخله) و تفاوت میانگین پیش‌آزمون با پیگیری (اثر زمان) بیشتر و معنادارتر از تفاوت میانگین پس‌آزمون و پیگیری (اثر ثبات مداخله) و نشان‌دهنده تأثیر آموزش معنویت‌گرایی بر ابعاد و نمره کل تاب‌آوری در مرحله پس‌آزمون است و تداوم این تأثیر در مرحله پیگیری را نیز در برداشته است. لذا آموزش معنویت‌گرایی موجب افزایش تاب‌آوری زنان سرپرست خانوار در دوران کرونا شده است.

در این پژوهش تمامی اصول اخلاقی مرتبط از جمله محرمانه بودن پرسشنامه‌ها، رضایت آگاهانه شرکت‌کنندگان در پژوهش و اختیار خروج از پژوهش رعایت شده است. تحلیل داده‌ها با نرم‌افزار SPSS نسخه ۲۴ و آزمون تحلیل اندازه‌گیری مکرر انجام شده است.

یافته‌ها

در جدول ۲. یافته‌های جمعیت شناختی نمونه پژوهش شامل تحصیلات و شغل به ترتیب در دو گروه آزمایش و کنترل گزارش شده است.

نتایج جدول ۴. نشان داد که آموزش معنویت‌گرایی برافزایش ابعاد و نمره کل تاب‌آوری معنادار است. در ادامه

جدول ۲. یافته‌های جمعیت شناختی نمونه پژوهش

درصد	فراوانی	کنترل	درصد	فراوانی	تحصیلات	
۶/۷	۱		۶/۷	۱	ابتدایی	معنویت‌گرایی
۲۰	۳		۲۰	۳	راهنمایی	
۵۳/۳	۸		۵۳/۳	۸	دیپلم	
۲۰	۳		۲۰	۳	لیسانس و بالاتر	
۱۰۰	۱۵		۱۰۰	۱۵	کل	
۶/۷	۱				شغل	
۶/۷	۱		۲۶/۷	۴	کارمند	
۴۰	۶		۲۶/۷	۴	خانه‌دار	
۵۳/۳	۸		۴۶/۷	۷	آزاد	
۱۰۰	۱۵		۱۰۰	۱۵	کل	

جدول ۳. میانگین و انحراف معیار ابعاد و نمره کل تاب‌آوری در گروه آزمایش و گروه کنترل

انحراف معیار		میانگین		مرحله	متغیرهای وابسته
گروه کنترل	گروه معنویت	گروه کنترل	گروه معنویت		
۰/۶۴۰	۰/۶۵۵	۱۴/۸۷	۱۵/۰۰	پیش‌آزمون	شایستگی فردی
۰/۶۵۵	۰/۹۱۵	۱۵/۰۰	۱۶/۴۷	پس‌آزمون	
۰/۷۰۴	۱/۰۵۶	۱۴/۹۳	۱۶/۴۰	پیگیری	
۰/۷۰۳	۰/۷۰۴	۱۲/۶۰	۱۲/۲۷	پیش‌آزمون	تحمل عاطفه منفی
۰/۷۲۴	۱/۹۸۸	۱۲/۶۷	۱۴/۶۷	پس‌آزمون	
۰/۶۳۲	۱/۸۰۵	۱۲/۶۰	۱۴/۴۰	پیگیری	
۰/۵۱۶	۰/۵۱۶	۱۰/۴۷	۱۰/۵۳	پیش‌آزمون	پذیرش مثبت تغییر
۰/۶۳۲	۰/۷۹۹	۱۰/۶۰	۱۲/۹۳	پس‌آزمون	
۰/۶۱۷	۰/۸۳۴	۱۰/۶۷	۱۲/۸۷	پیگیری	
۰/۵۱۶	۰/۴۸۸	۶/۵۳	۶/۳۳	پیش‌آزمون	کنترل
۰/۶۳۲	۰/۸۲۸	۶/۶۰	۸/۶۰	پس‌آزمون	
۰/۶۱۷	۰/۷۴۳	۶/۶۷	۸/۵۳	پیگیری	
۰/۶۷۶	۰/۶۷۶	۲/۸۰	۲/۸۰	پیش‌آزمون	تأثیرات معنوی
۰/۷۹۹	۱/۲۹۱	۲/۹۳	۴/۳۳	پس‌آزمون	
۰/۷۴۳	۱/۳۳۵	۲/۸۷	۴/۲۷	پیگیری	
۱/۱۶۳	۱/۱۰۰	۴۷/۲۷	۴۶/۹۳	پیش‌آزمون	نمره کل تاب‌آوری
۱/۳۷۳	۲/۴۴۹	۴۷/۸۰	۵۷/۰۰	پس‌آزمون	
۱/۳۸۷	۲/۶۱۵	۴۷/۷۳	۵۶/۴۷	پیگیری	

تأثیر آموزه‌های معنوی بر تاب‌آوری زنان سرپرست خانوار در دوران کرونا

جدول ۴. نتایج اثرات بین آزمودنی و درون آزمودنی تحلیل واریانس مکرر ابعاد و نمره کل تاب‌آوری

متغیرهای وابسته	منابع تغییر	آماره F	معنی‌داری	ضریب تأثیر	توان آماری
شایستگی فردی	گروه	۹۶/۱۴۲	۰/۰۰۱	۰/۷۷۴	۰/۹۹۹
	زمان	۷۵/۰۴۰	۰/۰۰۱	۰/۷۲۸	۰/۹۹۹
	زمان×گروه	۶۷/۵۴۵	۰/۰۰۱	۰/۷۰۷	۰/۹۹۹
تحمل عاطفه منفی	گروه	۱۴/۹۳۳	۰/۰۰۱	۰/۳۴۸	۰/۹۶۲
	زمان	۴۵/۲۴۳	۰/۰۰۱	۰/۶۱۸	۰/۹۹۹
	زمان×گروه	۴۳/۲۳۳	۰/۰۰۱	۰/۶۰۷	۰/۹۹۹
پذیرش مثبت تغییر	گروه	۷۶/۶۶۹	۰/۰۰۱	۰/۷۳۲	۰/۹۹۹
	زمان	۹۹/۱۷۳	۰/۰۰۱	۰/۷۸۰	۰/۹۹۹
	زمان×گروه	۸۰/۳۹۹	۰/۰۰۱	۰/۷۴۲	۰/۹۹۹
کنترل	گروه	۵۹/۳۷۳	۰/۰۰۱	۰/۶۸۰	۰/۹۹۹
	زمان	۶۷/۷۴۳	۰/۰۰۱	۰/۷۰۸	۰/۹۹۹
	زمان×گروه	۵۹/۳۰۴	۰/۰۰۱	۰/۶۷۹	۰/۹۹۹
تأثیرات معنوی	گروه	۱۶/۹۲۵	۰/۰۰۱	۰/۳۷۷	۰/۹۷۸
	زمان	۵۳/۷۶۹	۰/۰۰۱	۰/۶۵۸	۰/۹۹۹
	زمان×گروه	۴۳/۷۲۹	۰/۰۰۱	۰/۶۱۰	۰/۹۹۹
نمره کل تاب‌آوری	گروه	۲۳۷/۲۷۵	۰/۰۰۱	۰/۷۹۴	۰/۹۹۹
	زمان	۳۴۹/۳۸۴	۰/۰۰۱	۰/۸۲۶	۰/۹۹۹
	زمان×گروه	۳۰۵/۱۱۶	۰/۰۰۱	۰/۷۱۶	۰/۹۹۹

جدول ۵. نتایج آزمون تعقیبی ابعاد و نمره کل تاب‌آوری جهت بررسی پایداری نتایج

متغیرهای وابسته	مراحل	میانگین تعدیل‌شده	تفاوت مراحل	تفاوت میانگین	معناداری
شایستگی فردی	پیش‌آزمون	۱۴/۹۶۷	پیش‌آزمون-پس‌آزمون	۲/۰۰۰	۰/۰۰۱
	پس‌آزمون	۱۶/۹۶۷	پیش‌آزمون-پیگیری	-۱/۹۳۳	۰/۰۰۱
	پیگیری	۱۶/۹۰۰	پس‌آزمون-پیگیری	۰/۰۶۷	۰/۵۰۵
تحمل عاطفه منفی	پیش‌آزمون	۱۲/۲۶۷	پیش‌آزمون-پس‌آزمون	-۱/۵۰۰	۰/۰۰۱
	پس‌آزمون	۱۳/۷۶۷	پیش‌آزمون-پیگیری	-۱/۴۶۷	۰/۰۰۱
	پیگیری	۱۳/۷۲۳	پس‌آزمون-پیگیری	۰/۰۲۳	۰/۹۹۹
پذیرش مثبت تغییر	پیش‌آزمون	۱۰/۵۲۳	پیش‌آزمون-پس‌آزمون	-۱/۶۶۷	۰/۰۰۱
	پس‌آزمون	۱۲/۲۰۰	پیش‌آزمون-پیگیری	-۱/۶۳۳	۰/۰۰۱
	پیگیری	۱۲/۱۶۷	پس‌آزمون-پیگیری	۰/۰۳۳	۰/۹۹۹
کنترل	پیش‌آزمون	۶/۵۶۷	پیش‌آزمون-پس‌آزمون	-۱/۵۳۳	۰/۰۰۱
	پس‌آزمون	۸/۱۰۰	پیش‌آزمون-پیگیری	-۱/۵۰۰	۰/۰۰۱
	پیگیری	۸/۰۶۷	پس‌آزمون-پیگیری	۰/۰۳۳	۰/۹۹۹

متغیرهای وابسته	مراحل	میانگین تعدیل شده	تفاوت مراحل	تفاوت میانگین	معناداری
تأثیرات معنوی	پیش‌آزمون	۲/۸۰۰	پیش‌آزمون-پس‌آزمون	-۱/۰۶۷	۰/۰۰۱
	پس‌آزمون	۲/۸۶۷	پیش‌آزمون-پیگیری	-۱/۰۰۰	۰/۰۰۱
نمره کل تاب‌آوری	پیگیری	۳/۸۰۰	پس‌آزمون-پیگیری	۰/۰۶۷	۰/۵۰۵
	پیش‌آزمون	۴۷/۱۳۳	پیش‌آزمون-پس‌آزمون	-۷/۷۶۷	۰/۰۰۱
	پس‌آزمون	۵۴/۹۰۰	پیش‌آزمون-پیگیری	-۷/۵۳۳	۰/۰۰۱
	پیگیری	۵۴/۶۶۷	پس‌آزمون-پیگیری	۰/۲۳۳	۰/۱۷۱

بحث و نتیجه‌گیری

شیوع کرونا ویروس یا همان کووید ۱۹ سلامت جهانیان را به چالش کشیده و منجر به وجود آمدن انواع نگرانی و کاهش سطح تاب‌آوری در افراد مختلف شد، لذا پژوهشی باهدف بررسی تأثیر آموزش‌های معنویت‌گرایی بر تاب‌آوری زنان سرپرست خانوار در دوران کرونا گرفت. نتایج آن نشان داد آموزش معنویت‌گرایی بر ابعاد و نمره کل تاب‌آوری در مرحله پس‌آزمون تأثیر داشته است و این تأثیرگذاری در مرحله پیگیری تداوم داشته است. نتیجه به‌دست آمده با نتایج مطالعات پیشین مرتبط در این زمینه همسو است. به‌عنوان مثال نتایج پژوهش عیسی زاده و صفری نیا (۱۳۹۹) نشان داد معنویت درمانی، اثر درمانی مثبتی در جهت بهبود افسردگی، سلامت روان و ارتقای سرمایه روان‌شناختی در بهبود یافتگان از بیماری کووید-۱۹ داشته است (۱۱). یافته‌های پژوهشی دیگر نشان داد معنویت و واقعیت درمانی بر کاهش افسردگی و افزایش خود مراقبتی در بازماندگان کرونا مؤثر بودند (۱۲). روبرتو و همکاران (۲۰۲۰) در پژوهشی با عنوان تأثیر معنویت بر تاب‌آوری و کنار آمدن در طی بحران کووید-۱۹، یک روش ترکیبی از روش بررسی تأثیر بر زنان، به این نتیجه رسیدند که کسانی که دارای سطح معنویت بالاتری هستند، داری سطح بالاتری از تاب‌آوری نیز می‌باشند (۱۰). در تبیین یافته فوق می‌توان گفت که معنویت فرد را به بعد فرا مادی و متعالی در

جهان پیوند می‌دهد و با دادن معنا به زندگی می‌تواند استرس پس از آسیب (مانند مرگ همسر، طلاق و متارکه شوهر) را کاهش و رشد پس از آسیب و بخشش را افزایش دهد. معنویت باعث ایجاد آرامش و خشنودی و شادکامی در فرد می‌گردد و به‌طورکلی در عواطف مثبت و منفی و واکنش‌های افراد تأثیر زیادی دارد. عواطف مثبت ناشی از آموزش معنویت‌گرایی سبب ارتقای توانایی حل مسئله و تصمیم‌گیری صحیح در زنان سرپرست خانوار می‌شود. همچنین آموزش معنویت‌گرایی سبب می‌شود فرد مشکلات پیش آمده را به دیده فرصتی برای رشد بنگرد، از واکنش‌های هیجانی و منفی ناشی از فشارهای اقتصادی و مادی سرپرست خانوار بودن پرهیز کند و احتمالاً بیشتر بتواند خود را با مشکلات وفق دهد. افزون بر این می‌توان گفت که با آموزش معنویت‌گرایی زنان سرپرست خانوار صبر و بردباری را یاد می‌گیرند و معنویت‌گرایی می‌تواند آرامش زنان سرپرست خانوار را در هنگام مواجهه با استرس و فشارهای مالی و اقتصادی افزایش دهد و نسبت به مشکلات و وقایع زندگی تاب‌آوری بیشتری داشته باشند. لذا منطقی است که گفته شود آموزش معنویت‌گرایی موجب افزایش تاب‌آوری زنان سرپرست خانوار در دوران کرونا می‌شود. در تبیینی دیگر می‌توان گفت که معنویت و فعال بودن بعد معنوی، فرد را از وحدت یافتگی روانی برخوردار می‌کند و اعمال او را واجد توحید یافتگی می‌کند که می‌تواند باعث افزایش



تأثیر آموزه‌های معنوی بر تاب‌آوری زنان سرپرست خانوار در دوران کرونا

تاب‌آوری گردد. معنویت باعث معنا بخشی به زندگی شده و سبب می‌گردد فرد در زندگی شخصی خود توان مقابله با هر مشکلی را داشته باشد. معنویت‌گرایی شخص را قادر به کشف ماهیت هستی یا عمیق‌ترین ارزش‌ها و معانی زندگی ساخته و به تجربه یا ارتباط با حقیقت برتر منجر شود (فهم بهتر خود در ارتباط با اشخاص دیگر یا با جامعه انسانی، با طبیعت یا جهان یا با عرصه روحانی). معنویت غالباً به‌عنوان منبع انرژی یا جهت‌یابی در زندگی قلمداد شده و می‌توان آن را توجه به حقایق غیرمادی یا ماندگار یا ذات متعالی جهان دانست. که این عوامل می‌تواند تاب‌آوری افراد را ارتقا دهد.

از آنجایی‌که پژوهش حاضر تنها بر روی زنان سرپرست شهرستان قرچک صورت گرفته است، در تعمیم نتایج این پژوهش به زنان سرپرست خانوار در سایر شهرها به دلیل تفاوت‌های فرهنگی، قومی و اجتماعی باید احتیاط لازم توسط پژوهشگران و استفاده‌کنندگان از نتایج این پژوهش صورت گیرد. محدود بودن ابزار جمع‌آوری داده به پرسشنامه و عدم استفاده از سایر ابزار اندازه‌گیری از دیگر محدودیت‌ها و مشکلات این پژوهش است، چون این احتمال وجود دارد که در پاسخ زنان سرپرست خانوار سوگیری وجود داشته باشد و به سؤالات پاسخ‌های جامعه پسند داده باشند. پیشنهاد می‌شود جهت تعمیم‌پذیری نتایج پژوهش‌های مشابه در دیگر شهرها

و فرهنگ‌های دیگر بر روی زنان سرپرست خانوار اجرا شود تا نتایج پژوهش‌های انجام‌شده باهم قابل مقایسه باشد و بتوان به رفع محدودیت این پژوهش کمک کرد. انجام پژوهش در مورد مقایسه اثربخشی آموزش معنویت‌گرایی و آموزش دین‌داری با سایر روش‌های درمانی و آموزشی مانند درمان شناختی-رفتاری، درمان پذیرش-تعهد، آموزش مدیریت استرس، آموزش ذهن آگاهی و غیره می‌تواند نتایج مهمی را برای شناخت درمان‌ها و مداخلات آموزشی مهم جهت بهبود مشکلات زنان سرپرست خانوار دست پیدا کرد. نتایج پژوهش حاضر نشان داد که آموزش معنویت‌گرایی موجب افزایش تاب‌آوری زنان سرپرست خانوار در دوران کرونا می‌شود. این نتایج نشان‌دهنده تأثیر آموزش معنویت‌گرایی و رفتن به سوی مؤلفه‌های معنوی در زندگی زنان سرپرست خانوار است تا بهتر با مشکلات اقتصادی، هیجانی، روان‌شناختی و سایر مشکلات، کنار آیند و با کمک از آموزه‌های معنوی توانمندی بیشتری را تجربه کنند. در این راستا پیشنهاد می‌شود روانشناسان، مشاوران و خانواده‌درمانگران از روش آموزش معنوی در کنار سایر روش‌های آموزشی برای کاهش مشکلات زنان سرپرست خانوار استفاده کنند تا این زنان بتوانند با تاب‌آوری بیشتری با مشکلات فرزند پروری، اقتصادی و فشارهای روان‌شناختی کنار آیند.

Reference

1. Azmoudeh F. Corona effects on the Lives of Female-headed Households, Tehran City – District 1 (Evin/Darakeh). *Social Security Journal*. 2021;16(4):35-52. (Persian)
2. Salehi K, Farhadbeigi P, Ganji N, Karimi N, Mahmoodi Z. The relationship of Resilient Skill Education on Psychological Well-being and Self-Efficacy of Female Heads of Households. *The relationship of Resilient Skill Education on Psychological Well-being and Self-Efficacy of Female Heads of Households*. *Alborz University Medical Journal*. 2021;11(1):53-62. (Persian)
3. Aboalshamat K, Alsiyud A, Al-Sayed R, Alreddadi R, Faqiehi S, Almehmadi S. The relationship between resilience, happiness, and life satisfaction in dental and medical students in Jeddah, Saudi Arabia. *Nigerian journal of clinical practice*. 2018;21(8): 1038-43.
4. Tlapek SM, Auslander W, Edmond T, Gerke D, Schrag RV, Threlfall J. The moderating role of resiliency on the negative effects of childhood abuse for adolescent girls involved in child welfare. *Children and youth services review*. 2017;73:437-44.
5. Watts CJ, Hilliard RC, Graupensperger S. Relationships between resilience, mental well-being, and COVID-19 worries in collegiate student-athletes. *Frontiers in sports and active living*. 2022;4.
6. Richards P, Hardman R, Berrett M. *Spiritual approaches in the treatment of women with eating disorders*. Washington: American Psychological Association; 2007.
7. Rosmarin DH, Pargament KI, Koenig HG. Spirituality and mental health: challenges and opportunities. *The Lancet Psychiatry*. 2021;8(2):92-3. (Persian)
8. Koenig HG. Spirituality, wellness, and quality of life. *Sexuality, Reproduction and Menopause*. 2004;2(2):76-82.
9. Aghayousafy A, Zare H, porbafrany s. A Study of Relationship between Egocentrism and Social Adjustment. *Social Cognition*. 2015;3(special):141-52. (Persian)
10. Roberto A, Sellon A, Cherry ST, Hunter-Jones J, Winslow H. Impact of spirituality on resilience and coping during the COVID-19 crisis: A mixed-method approach investigating the impact on women. *Health care for women international*. 2020;41(11-12):1313-34.
11. Eisazadeh F, Saffari Nia M. The Effectiveness of Group Spiritual Therapy on Depression, Mental Health and Psychological Capital in Recovering From Covid-19 Disease. *Quran and Medicine*. 2021;5(0):11-22. (Persian)
12. Peyrovi M, Nasir Dehghan M, Tahmoresi N. Comparison of the Effectiveness of Teaching spiritual therapy and reality therapy on Self-care Behavior and Depression in Coronary Survivors. *Quarterly Journal of Excellence in Education and Training*. 2022;1(2):89-101. (Persian)
13. Poorakbaran E, Mohammadi GhareGhozlou R, Mosavi SMR. The Effectiveness of Group Spiritual Therapy on Increasing Resilience in Women with Breast Cancer. *medical journal of mashhad university of medical sciences*. 2019;62(1):1393-402. (Persian)
14. Soltani R, Vahhabie J, Khaleghipour S. The Effectiveness of Spirituality Training on Resilience, Self-esteem and Self-reliance in the Family Caretaker divorced women. *Woman and Culture*. 2018;10(37):41-54. (Persian)
15. Connor KM, Davidson JR. Development of a new resilience scale: The Connor-Davidson resilience scale) CD-RISC). *Depression and anxiety*. 2003;18(2):76-82.
16. Keyhani M, Taghvaei D, Rajabi A, Amirpour B. Internal consistency and confirmatory factor analysis of the Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC) among nursing female. *Iranian journal of medical education*. 2015;14(10):857-65. (Persian)

The Effect of Spiritualism Education on the Resilience of Female Heads of Households in the Era of Corona

Abrisham Azizi¹, Jafar Moharrami^{2*}

Abstract

Introduction: The spread of the corona virus or covid-19 has challenged the health of the world and led to the emergence of various types of worries and a decrease in the level of resilience in different people, so the purpose of this research is to investigate the effect of spiritual teachings on resilience. Avari was the head of the household during the corona era.

Materials and Methods: The research method was semi-experimental with a pre-test-post-test design with a control group with a one-month follow-up phase. The research population included all female heads of households covered by the Women and Family Center of Qarchak city in 2022, 30 people were selected by purposeful sampling and then randomly replaced in two experimental and control groups (15 people in each group). The experimental group underwent 8 sessions of 90 minutes of spiritualism training; But the control group did not receive any intervention and remained on the waiting list. The data collection tool was Conover and Davidson's (2003) resilience questionnaire. Data analysis was done with SPSS version 24 software and repeated measurement analysis test.

Results: The results showed that there was a significant difference between the resilience scores of female heads of households during the Corona era in the post-test and follow-up stages compared to the control group ($P < 0.05$).

Conclusion: Based on the results of the present research, it can be said that the teachings of spiritualism can be used as effective educational methods to increase the resilience of female heads of households in counseling centers and psychological services. become.

Keywords: Spirituality Education, Resilience, Female Heads of Household, Corona

1. Master's Degree in Family Counseling, North Tehran Branch of Islamic Azad University, Tehran, Iran

azizi@gmail.com

2*. Corresponding author, Assistant Professor, Department of Psychology, North Tehran Branch, Islamic Azad University of Tehran, Iran