

◇ فصلنامه علمی پژوهشی زن و فرهنگ

سال دهم، شماره ۳۷، پاییز ۱۳۹۷

صفحات: ۵۴-۴۱

تاریخ وصول: ۱۳۹۶/۱۰/۲۶- تاریخ پذیرش: ۱۳۹۷/۳/۸

## اثربخشی آموزش معنویت بر تاب آوری عزت نفس و خوداتکایی زنان سرپرست خانوار مطلقه

رضا سلطانی\*

جلال وهابی همابادی\*\*

شهناز خالقی پور\*\*\*

### چکیده

هدف از پژوهش حاضر تعیین اثربخشی آموزش معنویت بر تاب آوری، عزت نفس و خوداتکایی زنان سرپرست خانوار مطلقه تحت پوشش کمیته امداد امام خمینی (ره) در شهرستان نایین بود. از جامعه مذکور نمونه‌ای به حجم ۳۰ نفر به روش تصادفی ساده انتخاب و در دو گروه آزمایش (۱۵ نفر) و کنترل (۱۵ نفر) جایگزین شدند. طرح پژوهش نیمه آزمایشی با پیش‌آزمون - پس‌آزمون با گروه کنترل بود. ابزار پژوهش مقیاس تاب آوری کونور و دیویدسون (۲۰۰۳)، مقیاس عزت نفس روزنبرگ (۱۹۶۵) و پرسشنامه خوداتکایی محقق ساخته مبتنی بر زمینه یاب ارزشی شوارتز (۲۰۰۴) بود. گروه آزمایش به مدت ۸ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای تحت مداخله آموزش معنویت قرار گرفتند. داده‌ها با استفاده از آزمون تحلیل کواریانس چند متغیری تجزیه و تحلیل شد. یافته‌ها نشان داد معنویت بر تاب آوری، عزت نفس و خوداتکایی زنان سرپرست خانوار مطلقه اثربخش است.

کلید واژگان: معنویت، تاب آوری، عزت نفس، خوداتکایی، زنان سرپرست خانوار مطلقه

پژوهشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی  
رتال جامع علوم انسانی

\* کارشناسی ارشد روان‌شناسی اسلامی مثبت‌گرا، واحد نایین، دانشگاه آزاد اسلامی، نایین، ایران. (soltanireza1349@gmail.com)

\*\* استادیار، گروه معارف اسلامی، واحد نایین، دانشگاه آزاد اسلامی، نایین، ایران (نویسنده مسئول، ایمیل: vahhabi@naeiniau.ac.ir)

\*\*\* استادیار، گروه روانشناسی، واحد نایین، دانشگاه آزاد اسلامی، نایین، ایران. (shkhalehipour@yahoo.com)

## مقدمه

خانواده یکی از مهمترین ارکان و نهادهای اصلی اجتماع محسوب می شود که وجود آن مقدم و ضامن سلامتی جامعه است؛ در این بین عوامل متعددی از جمله طلاق موجب تغییر ساختار و فروپاشی تقارن نظام خانواده می گردد (اسکافی و ترکمان، ۱۳۹۴). فقدان سرپرست به عنوان عنصر اصلی و محوری خانواده، همسر را با مشکلات و مخاطرات متعددی روبرو می سازد و موجب آسیب پذیرتر شدن این طیف از جامعه می گردد. انتقال ناگهانی سرپرستی از شوهر به زن باعث به وجود آمدن رشته ای از ناامنی ها و وظایف مضاعف برای زنان شده اثر معکوس بر سلامت روان زنان گذاشته، مسائل و چالش های بهداشتی تازه ای را به بار خواهد آورد (لاوی و بن اری، ۲۰۰۷). در سال های اخیر شاهد روند روبه رشد زنانی هستیم که به تنهایی مسئولیت زندگی خود را به دوش می کشند و به عنوان زنان سرپرست خانواده در جامعه معرفی می شوند. امروزه پدیده خانوارهای زن سرپرست به دلایل مختلف در دنیا رو به افزایش است. اغلب این خانواده ها دارای مشکلات فراوانند، به گونه ای که فزونی این گروه از زنان به صورت یک مشکل اجتماعی مطرح می شود (معید فر و حمیدی، ۱۳۸۶).

یکی از عوامل قابل توجه در چگونگی رویارویی با چالش های زندگی در زنان سرپرست خانوار مطلقه تاب آوری است. تاب آوری به قابلیت تطابق انسان در مواجهه با بلا یا و فشارهای جانکاه و غلبه یافتن بر آن تجارب اطلاق می شود (دینر، لوکاس، استیماک و هلی ول، ۲۰۰۹). تاب آوری به جهت سازگاری مثبت علی رغم مشکلات زندگی منابع درونی و بیرونی را با هم یکپارچه می سازد و منجر به افزایش توانایی فردی برای برخورد با مشکلات می شود (ابورن، گات و حوره، ۲۰۱۶). تاب آوری با بهزیستی روانی و جسمانی مرتبط است و به افراد در مواجهه و سازگاری با شرایط سخت و استرس زای زندگی کمک می کند و آن ها را در برابر اختلالات روانی و شرایط محیطی پرخطر محافظت می کند (هریس، ۲۰۱۶). افراد تاب آور در تعقیب اهداف خود در طول دوران زندگی کمتر مبتلا به افسردگی شده و در کل اضطراب کمتری دارند و درماندگی عاطفی در آنان کمتر است. این خصیصه در کنار توانایی های درونی و در تعامل با محیط اگر تقویت شود به عنوان یک ویژگی مثبت متبلور شده باعث می شود فرد علی رغم قرار گرفتن در معرض تنش های شدید شایستگی اجتماعی اش افزایش یابد. افرادی که تاب آوری بالایی دارند، ویژگی های معین مشترکی از جمله توانایی برانگیختن خود، احساس کاردانی و انعطاف پذیری مناسب برای یافتن راه های دستیابی به اهداف دارند (وایتسون، دوان پرتو، اسمادر، موری، کوهن و کولن امریک، ۲۰۱۵).

زنان سرپرست خانوار به دلیل داشتن چند نقش مختلف به طور همزمان مانند اداره امور خانه، تربیت و مراقبت از فرزندان به تنهایی و کار خارج از خانه با دستمزد کمتر با تنیدگی بیشتری مواجهند در نتیجه در مقایسه با دیگر زنان از شرایط روانی پایین تری برخوردارند (اسکافی و ترکمان، ۱۳۹۴). در این راستا زنان مطلقه به واسطه تجارب منفی خود را قربانی شرایط ارزیابی کرده، هنگام وقوع بحران باور دارند توان فائق آمدن بر مشکلات را ندارند آن ها باید به مهارتهای لازم جهت مواجهه با چالشهای ناشی از پذیرش مدیریت

۱. Lavee & Ben-Ari

۲. resiliency

۳. Diener, Lucas, Schimmack & Helliwell

۴. Aburn, Gott & Hoare

۵. Harris

۶. Whitson, Duan-Porter, Schmader, Morey, Cohen & Colón-Emeric

خانواده مجهز شوند (کنل، برازیر، اوکاتاین، لوید و پایزلی<sup>۱</sup>، ۲۰۱۶). عزت نفس<sup>۲</sup> یا همان خود بزرگواری از جمله سازه های روانشناختی است که در چند دهه اخیر مورد توجه بسیاری از روانشناسان قرار گرفته است و یکی از مباحث مهم در امر بهداشت روانی می باشد که خصوصیات مهم و اساسی شخصیت هر فردی را تشکیل داده و روی سایر جنبه های شخصی اثر می گذارد و کمبود یا فقدان آن باعث عدم رشد سایر جنبه های شخصیت یا نما موزونی آنها خواهد شد و حتی ممکن است پایه گذار بیماریهای روانی گوناگون مانند افسردگی، کمرویی، پرخاشگری و ترس شود (اصلائی فر، بهرامی، اسدزاده، ۱۳۹۷).

اهمیت عزت نفس برای زنان مطلقه سرپرست خانوار امری روشن است. عزت نفس درج تصویب، تأیید، پذیرش و ارزشمندی است که فرد نسبت به خود احساس می کند و بر اثر انعکاس بازخورد ارزیابی دیگران به وجود می آید و شخص خود را به گونه ای درک می کند که دیگران آن خصوصیات را به وی نسبت می دهند؛ خود دوستی و احساس رضایت داشتن از آنچه که هستم و همین طور نداشتن شرم و حجلت از وجود خود از عوامل مهم عزت نفس است. افرادی که دارای عزت نفس پایین هستند در زندگی خود با مشکلات فراوان روبرو می شوند (دری<sup>۳</sup>، ۲۰۰۷). راجرز معتقد است در افراد با عزت نفس پایین آگاهی از وجود احساس ها و تمایلات ناسازگار با خود پنداره تحریف شده اضطراب ایجاد می گردد و چون اضطراب ناخوشایند می باشد شخص تلاش می کند تا وجود احساس ها و تمایلات واقعی و اصیل خویش را انکار کند. به باور راجرز مسیر خودشکوفایی به روراست بودن با احساس های واقعی، پذیرش و عمل نمودن به آنها نیاز دارد (اوه، سانگ و شین<sup>۴</sup>، ۲۰۱۷). زنان مطلقه به واسطه تجربه تعاملات ناکارآمد با همسر، لقاء و درونی سازی تعبیر منفی همسر در روان خود و انفصال و جدایی رابطه بین آن ها از حرمت نفس پایینی برخوردار هستند (اولسون، دفراین و اسکوگراند<sup>۵</sup>، ۲۰۱۱).

این یک واقعیت است که زنان مطلقه سرپرست خانوار به دلیل امکانات رفاهی و عاطفی ناچیز، فقر زمانی و عدم دسترسی به مشاغل با منزلت، متحمل مشکلات عدیده ای می گردند. این فشارها بر کارکرد اجتماعی و خوداتکایی<sup>۶</sup> آن ها تاثیر سوئی می گذارد که متعاقباً سرزندگی، امید، استقلال و تامین معاش خانواده را تحت الشعاع قرار می دهد (دل پیشه، ویسانی، سایه میر، شهبازی، نادری، سهراب نژاد، ۱۳۹۳).

خوداتکایی فرایندی پویا و فراگیر و یکی از ارزش های مثبت است که شخص بخاطر تجربه های قبلی، به توانایی ها و استعداد های خود در انجام کارها بطور موفقیت آمیز اعتماد و باور دارد. ویژگی اتکا به خویشتن نقش حیاتی در توسعه، پیشرفت و موفقیت های یک فرد ایفا می کند (حورایی، ۱۳۹۷). خوداتکایی تقابلی از سه پدیده باور، رفتار و احساس است. اگرچه نقطه شروع اتکا به نفس باورهای مثبت و پیش برنده است، هر یک از این سه، چون اضلاع یک مثلث بر دو ضلع دیگر اثر می گذارد. در واقع هر باور و طرز تفکر مثبت، رفتار مثبتی به دنبال می آورد و بروز این رفتار، احساس مثبت خاصی در شخص ایجاد می کند. این احساس مثبت آن باور اولیه را تقویت می کند و باورهای استوار، رفتارهای استوارتر و گسترده تری به دنبال دارند؛ که به نوبه خود سبب به وجود آمدن احساسی خوب و عالی اند (کراهایم، اسمیت، بنز،

۱. Connell, Brazier, O'Cathain, Lloyd-Jones & Paisley

۲. self-esteem

۳. Dore

۴. Oh, Song & Shin

۵. Olson, Defrain & Skogrand

۶. Self-reliance

استندل، شیسسل و همکاران<sup>۱</sup>، ۲۰۱۷). زنانی که طلاق می گیرند چنانچه به خوداتکایی دست یابند احساس فشار و ناراحتی کمتری را در زندگی تجربه نموده و تاب آور می شوند (دل پیشه و همکاران، ۱۳۹۳). در بینش دین، توسعه واقعی با خود کفایی رابطه نزدیک دارد. ناچیزترین رگه های وابستگی امری ناخوشایند شمرده شده است اسلام نسبت به همه جنبه های زندگی از جمله اقتصاد و مسایل مادی، قوانین مشخص ارایه نموده است. فقر در اسلام شدیداً مورد نکوهش قرار گرفته و برخورداری از سطح قابل قبولی از رفاه اجتماعی - اقتصادی مورد تاکید قرار گرفته است. از دیدگاه اسلام خوداتکایی به موقعیتی اطلاق می شود که در آن افراد در بالاترین قابلیت خود به مقام قرب الهی دست یابند و فعالیت های افراد آن کاملاً با جهت گیری الهی بوده و هدف آن ها رستگاری اخروی باشد. براساس همین دیدگاه، دستیابی به چنین هدف مهمی بدون استفاده از ابزار مادی میسر نخواهد بود (خلیلیان، ۱۳۹۳).

در این راستا هر گونه نقصان در بعد هویت معنوی باعث می گردد که زن مطلقه سرپرست خانوار حس کنترل اجرای فعالیت ها و امورات خود را از دست دهد و موجب احساس فشار و ناراحتی بیشتری گردد؛ لذا توجه به معنویت زنان سرپرست خانوار امر مهمی است که وجوب آن لازم است. تجربه باورهای اعتقادی و مذهبی و گرایش به معنویت احتمال می رود بتواند در کیفیت تجربه طلاق تاثیر بسزایی داشته باشد (واندر جلسما، دی وریس شوت، دی جونگ، هارتمن، ویلس و همکاران<sup>۲</sup>، ۲۰۱۵). معنویت یکی از فضیلت های منش است که می تواند سبک های کنار آمدن و استراتژیهای حل مساله را متاثر کند و به عنوان یک منبع حمایتی درونی، انسان را در برابر سردرگمی ها و مصیبت ها محافظت کرده و احساسی از معنا در قلبشان ایجاد کند و به افراد یک احساسی از کنترل غیرمستقیم بر روی پیشامدها می دهد. این بعد وجود انسان فطری و ذاتی است و با توجه به رشد و بالندگی انسان و در نتیجه انجام تمرینات و مناسک دینی متحول شده و ارتقا می یابد. معنویت عبارت است از تظاهرات بیرونی ناشی از فعالیت درونی روح بشر و جنبه ای از وجود انسان است که به فرد انسانیت می بخشد. این اصطلاح شامل ابعاد اساسی مانند جستجوی معنا، هدف، شناخت تعالی خویشتن، روابط معنی دار و هدفمند، عشق، ایمان و احساس خداجویی (خالقی پور، مسجدی و احمدی، ۱۳۹۵). بنابراین اتخاذ تدابیر و راهبردهای معنوی و تعامل آن با بهداشت فردی و روانی امری است پیچیده و پویا که به زندگی انسان معنا و جهت می دهد (اومن و تورسن<sup>۳</sup>، ۲۰۰۳)؛ آموزش معنویت به معنای کمک به فرد است که خویشتن واقعی را بیابد و از جدایی از خویشتن واقعی به اتصال برسد. هدف عمومی مداخلات معنوی و مذهبی تسهیل و رشد سبک های مقابله ای و بهزیستی معنوی می باشد (کوئینگ<sup>۴</sup>، ۲۰۱۲). افرادی که در حیطه معنوی به صورت سالم پرورش می یابند احتمال بیشتری دارد که در حیطه های دیگری زندگی نیز موفق باشند. علاوه بر این در اثر آموزش معنویت مراجعان هویت خود را مورد تایید و شناسایی قرار می دهند، از خداوند رهنمود و ارشاد می خواهند تا آنان را در کنار آمدن با مشکلات کمک کند و به آنها امیدواری بدهد و از جامعه مذهبی خود حمایت اجتماعی، عاطفی و مادی دریافت می کنند (الکینز<sup>۵</sup>، ۲۰۰۷). لذا امروزه در حوزه های مختلف

۱. Krautheim, Schmitz, Benze, Standl, Schiessl & et al

۲. Van der Jelsma, De Vries-Schot, De Jong, Hartman, Verhulst & et al

۳. Oman & Thoresen

۴. Koenig

۵. Elkins

در صدد بررسی ارتباط بین معنویت و سایر ابعاد وجودی روان انسان به جهت به ثمر رسیدن استعداد‌های بالقوه به عنوان یک رکن اصلی وجود انسانی هستند. شواهدی وجود دارد که نشان می‌دهد اعتقادات قوی مذهبی، اشتیاق معنوی، نیایش و اعمال عبادی بر سلامت روانی و جسمی اثرات مثبتی دارند (پارگامنت<sup>۱</sup>، ۲۰۰۷). در این راستا مطالعات وایت و برگویس<sup>۲</sup> (۲۰۱۶) و سیمونیک<sup>۳</sup> (۲۰۱۷) نشان داد باورها، تجارب و ارزش‌های مذهبی نقش مهمی در چالش‌ها و آسیب‌های ناشی از طلاق دارد. یافته‌های اوزاوا، سوزوکی، میزونو، تارومی، یوشیدا، فوجی و مورا<sup>۴</sup> (۲۰۱۷) موید آن است که بین کیفیت تاب‌آوری در بیماران افسرده و معنویت ارتباط مستحکمی وجود دارد؛ به طوری که معنویت و دینداری تقویت‌کننده عناصر تاب‌آوری و انعطاف‌پذیری می‌باشد. مطالعات هریس<sup>۵</sup> (۲۰۱۶) گویای آن است که بین معنویت و انعطاف‌پذیری در برابر فشارها و آسیب‌های روزانه ارتباط وجود دارد که تاثیر این امر در زنان چشمگیرتر است. فانلی<sup>۶</sup> (۲۰۱۷) در پژوهش خود عنوان نمود اعتقادات مذهبی، داشتن معنا و هدف در زندگی و توانمندی بر سلامت روانی تاثیر گذار است. نتایج پژوهش اکسلاین<sup>۷</sup> (۲۰۰۸) نشان داد که آرامش روانی با داشتن مذهب همبستگی مثبت دارد و گرایش به بی‌دینی با سطح بالای افسردگی، افکار خودکشی و عزت‌نفس پایین رابطه دارد. پژوهش گودوین، نک و دنتینو<sup>۸</sup> (۲۰۱۶) حاکی از آن است که ساختارهای معنویت بر سبک‌های تفکر و خودکارایی تاثیر می‌گذارد و فرد را قادر می‌سازد تا به طور موثر با خواسته‌ها و استرسورها مقابله نموده و عملکرد را بهبود بخشد. پژوهش بالمان و دینتر<sup>۹</sup> (۲۰۰۱) گویای آن است که معنویت باعث افزایش اطمینان به خود، عزت‌نفس و داشتن احساس مثبت به زندگی می‌شود. یافته‌های بال، آرمیستو اوستین<sup>۹</sup> (۲۰۰۳) حاکی از آن است که دینداری و معنویت، بزرگترین همبستگی را با عزت‌نفس و کارکرد‌های روان شناختی دارد.

بدین ترتیب با توجه به آنکه در جامعه کنونی ما زندگی زنان پس از طلاق به واسطه تغییر نقش از مادر و شریک زندگی به زن سرپرست خانوار غالباً با مخاطرات و آسیب‌های جدی روبرو است و با توجه به پژوهش‌های مطرح که زنان مطلقه درگیر افسردگی، گوشه‌گیری، یاس، ناامیدی، بی‌مسئولیتی، خودسرزنش‌گری و آشفتگی روانی هستند که اگر به‌زیستی معنوی آن‌ها نیز ضعیف باشد می‌تواند آمادگی آن‌ها را برای به‌زیستی با اقتدار و با کرامت نفس تحت الشعاع قرار دهد لذا به جهت بازتوانی روانی-اجتماعی و پیشگیری از آسیب‌ها لزوم فعال‌سازی معنویت در زندگی این قشر آسیب‌پذیر از اهمیت برخوردار است، بنابراین به جهت این که استفاده از روش‌های معنوی می‌تواند قابلیت و ظرفیت‌های وجودی انسان را در شرایط سخت زندگی و کنار آمدن با حوادث بسیار استرس‌زا و تهدیدکننده ارتقا دهد و چگونگی تجربه طلاق در زنان سرپرست خانوار را هموار کند این پژوهش با هدف تعیین اثربخشی آموزش معنویت بر تاب‌آوری، عزت‌نفس و خوداتکایی در زنان مطلقه سرپرست خانوار انجام گرفت.

۱. Pargament

۲. White & Berghuis

۳. Simonik

۴. Ozawa, Suzuki, Mizuno, Tarumi, Yoshida, Fuji & Mimura

۵. Flannelly

۶. Exline

۷. Godwin, Neck & D'Intino

۸. Bahlmann & Dinter

۹. Ball, Armistead & Austin

### روش

طرح پژوهش، جامعه آماری و روش نمونه گیری: پژوهش حاضر یک طرح نیمه تجربی از نوع پیش آزمون-پس آزمون با گروه کنترل بود. جامعه آماری پژوهش کل زنان سرپرست خانوار مطلقه بودند که در سال ۹۶ تحت پوشش کمیته امداد شهرستان نائین قرار داشتند. تعداد ۳۰ نفر با روش نمونه گیری تصادفی ساده از میان جامعه ای با توزیع نرمال با توجه به معیارهای ورود انتخاب شدند سپس با گمارش تصادفی ۱۵ نفر در گروه آزمایش و ۱۵ نفر در گروه کنترل قرار گرفتند. معیارهای ورود عبارت بودند از قرار داشتن در بازه سنی ۳۰ تا ۴۵ سال، زن سرپرست خانوار و مطلقه باشند، تحت پوشش کمیته امداد باشند، عضویت بیش از یک سال در کمیته امداد داشته باشند، دارای حداقل سواد خواندن و نوشتن باشند، و معیارهای خروج، در طی دوره آموزشی به واسطه دریافت وام باز توان شده باشند، ازدواج مجدد کرده باشند، هم زمان با دوره آموزش معنویت در معرض آموزش موازی قرار گرفته باشند (مبتنی بر گزارش کارشناس امور اجتماعی) و غیبت بیش از دو جلسه بود. جهت رعایت اخلاق از آزمودنی ها جهت شرکت در پژوهش رضایت نامه کتبی دریافت شد، اختیار دادن به آن ها که هر زمان تمایل داشتند می توانند از گروه خارج شوند و اطلاعات آن ها محرمانه خواهد ماند و در صورت تمایل نتایج در اختیار آن ها قرار خواهد گرفت.

### روش اجرا

شیوه اجرا و روش گردآوری اطلاعات به این صورت بود که پس از هماهنگی با نهاد ذیربط شهر ناین و بیان اهداف و مقاصد پژوهش مجوز لازم اخذ گردید. سپس آمار کل زنان سرپرست خانوار مطلقه استخراج شد. تعداد زنان سرپرست خانوار مطلقه تحت پوشش در این نهاد ۶۶ نفر بود که با روش تصادفی ساده از طریق قرعه کشی ۳۰ نفر انتخاب و با جایگزینی تصادفی به دو گروه آزمایش و کنترل تقسیم شدند. سپس در یک جلسه مشترک از تمام آزمودنی ها پیش آزمون تاب آوری، عزت نفس و خوداتکایی گرفته شد. پس از برنامه ریزی مکانی و زمانی و رعایت ملاحظات اخلاقی و با توجه به هدف پژوهش و تاکید بر محرمانه بودن اطلاعات گروه آزمایش فرا خوانده شدند و به مدت ۸ جلسه ۹۰ دقیقه ای هر هفته دو جلسه در برنامه آموزش معنویت که توسط روانشناس اسلامی مثبت گرا انجام می گرفت، حضور یافتند. در پایان دوره گروه کنترل نیز دعوت شده و از هر دو گروه به صورت مشترک پس آزمون به عمل آمد. اطلاعات حاصل با استفاده از روش تحلیل کواریانس چند متغیری تجزیه و تحلیل شدند. خلاصه جلسات آموزش معنویت در جدول (۱) آمده است.

پژوهشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی  
رتال جامع علوم انسانی

### جدول ۱. پروتکل جلسات آموزش معنویت

اول	آشنایی اعضا گروه با یکدیگر، معرفی مشاور، اطلاعات مبنایی در مورد مفهوم دین و معنویت و تاثیر آن در زندگی، شناسایی و تعیین ارزش ها، اهداف و پیروی از آن ها، راه های رسیدن به خدا، تمرین گروهی آن چه می خواهم باشم
دوم	مفهوم تاب آوری و نقش مثبت آن در زندگی، عوامل موثر بر تاب آوری، تاثیر معنویت بر تاب آوری، تحلیل داستان های قرآنی در خصوص صبر و تاب آوری بزرگان دین
سوم	مراقبه و تن آرامی، پذیرش به جای تسلیم شدن و آگاهی از تجربه خویشتن، اثر منفی قضاوت کردن، خوشامدگویی به احساسات و راه برخورد با آنها
چهارم	معنویت و بخشش، رهایی از طریق بخشش جهت جایگزین کردن شادمانی به جای خصومت، آزاد کردن و رهایی از آزردهی های گذشته، تمرین نگاه نو به دنیا، تمرین مدیتیشن بخشش
پنجم	مفهوم عزت نفس، کرامت نفس و مسیر دستیابی به آن، تاثیر دعا بر پیوند با خداوند، تمرین متامدیتیشن عشق و مهربانی، نوع دوستی، تمرین طلب بهترین ها برای خود و دیگران
ششم	مفهوم اتکا به نفس، شناخت ارزش های فردی در زندگی، معنادگی به حوادث زندگی با توجه به اهداف، ارزش ها و باورها، مفهوم توکل و باور داشتن به نیروی برتر که در همه موقعیت ها یاریگر است و ما را به جاده سلامت رهنمون خواهد کرد، خواندن نمازجماعت با تمرکز و نیایش معنوی
هفتم	پذیرش مسئولیت شخصی، مهربانی با خود، رضایت از خود، شکر گذاری به خاطر داشته ها و موهبت های خداوندی، تمرین شکر گذاری
هشتم	خودگویی مثبت، صحبت اعضا از سختی ها و حوادث زندگی خود، فکرو عمل منتج به رضایت از زندگی مبتنی بر آیه های قرآنی و نهج البلاغه

#### ابزار سنجش

الف) پرسشنامه تاب آوری کونور و دیویدسون: پرسشنامه تاب آوری توسط کونور و دیویدسون<sup>۱</sup> در سال ۲۰۰۳ ساخته شده است و دارای ۲۵ گویه است که روی مقیاس لیکرت بین صفر (هرگز) و ۴ (همیشه) نمره گذاری می شود. دامنه نمرات بین صفر تا ۱۰۰ می باشد و پایایی خارجی آن مطلوب و روایی آن به روش تحلیل عوامل، همگرا و واگرا قابل قبول گزارش شده است. جوکار<sup>۲</sup> (۲۰۰۸) پایایی آن را بعد از اجرا بر روی ۵۷۷ دانش آموز دبیرستانی با آلفای کرونباخ ۰/۹۳ گزارش داد. همچنین پایایی آن توسط بشارت و عباس پور دوپلانی (۱۳۹۰) بر روی دانشجویان ۰/۸۶ گزارش شده است. پایایی آن در پژوهش حاضر ۰/۹۱ به دست آمد.

ب) پرسشنامه عزت نفس روزنبرگ: پرسشنامه عزت نفس روزنبرگ<sup>۳</sup> در سال ۱۹۶۵ ساخته شد که عزت نفس کلی و ارزش شخصی را اندازه می گیرد (روزنبرگ، ۱۹۶۵). مقیاس شامل ۱۰ عبارت کلی است که رضایت از زندگی و داشتن احساس خوب در مورد خود و یک تصویر کلی از نگرش های مثبت و منفی درباره خود را می سنجد و با پرسشنامه عزت نفس کوپر اسمیت<sup>۴</sup> همبستگی بالایی دارد که نشان دهنده روایی بالایی باشد. روزنبرگ پایایی آن را با ضریب کرونباخ ۰/۹ گزارش کرده است. همبستگی آزمون مجدد در دامنه ۰/۸۸-۰/۸۲ و ضریب همسانی درونی در دامنه ۰/۸۸-۰/۷۷ به دست آمده است و روایی

۱. Connor & davidson resilience scale

۲. Jowkar

۳. Rosenberg self – esteem scale

۴. Cooper smith

آن رضایت بخش گزارش شده است هم چنین همبستگی بالایی با پرسشنامه ملی نیویورک و گاتمن در سنجش عزت نفس دارد، لذا روایی محتوایی آن نیز مورد تأیید است. گرینبرگر، چن، دیمتیروا و فرجا (۲۰۰۳) اعتبار آزمون را با استفاده از روایی سازه مورد تأیید قرار داده اند. حجتی، شریف نیا، حسینعلی پور، آخوندزاده و آسایش (۱۳۹۰) پایایی این ابزار را در ایران با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ ۰/۷۸ گزارش کرده اند. پایایی این پرسشنامه در پژوهش حاضر ۰/۸۳ به دست آمد.

ج) پرسشنامه خوداتکایی<sup>۲</sup>: این مقیاس یک پرسشنامه ۱۰ سوالی محقق ساخته است که سوالات آن در مقیاس ۵ درجه‌ای لیکرت کاملاً مخالف (۱) تا کاملاً موافق (۵) تنظیم گردیده است. نمره بالا نشان دهنده خوداتکایی بیشتر است. کمترین نمره در این پرسشنامه ۱۰ و بیشترین نمره ۵۰ است. که با روش تحلیل عاملی سه مولفه خلاقیت، آزادی و استقلال از آن استخراج شد. پایایی این پرسشنامه با روش باز آزمایی ۰/۸۶ و با روش آلفای کرونباخ ۰/۸۹ به دست آمد. اعتبار آن با روایی همگرا با پرسشنامه ارزش های ابزاری روکیچ<sup>۳</sup> در بعد خوداتکایی ۰/۹۱ و با پرسشنامه نظام ارزشی شوارتز در بعد خودرهنمودهی ۰/۸۳ به دست آمد.

### یافته ها

داده های جمعیت شناختی زنان مطلقه سرپرست خانوار در این پژوهش نشان داد بیشترین فراوانی با ۵۳/۸ درصد در گروه آزمایش دارای یک فرزند و در گروه کنترل ۴۹/۶ درصد بودند. سطح تحصیلات در گروه آزمایش با ۴۶/۷ درصد در مقطع متوسطه بیشترین فراوانی و در گروه کنترل با تحصیلات دیپلم با ۴۰ درصد بیشترین فراوانی را نشان داده است. میانگین سن آزمودنی ها در گروه آزمایش (۴۲/۶±۷/۵۰۹) و در گروه کنترل (۴۱/۱۳±۷/۸۱۸) بود که در دامنه ۳۰ تا ۴۵ سال قرار داشتند. در جدول ۲ میانگین و انحراف استاندارد تاب آوری، عزت نفس و خوداتکایی گروه های آزمایش و کنترل در مراحل پیش آزمون و پس آزمون ارائه شده است.

### جدول ۲. اطلاعات توصیفی مربوط به متغیر های پژوهش در پیش آزمون و پس آزمون

متغیر	گروه	پیش آزمون		پس آزمون	
		میانگین	انحراف استاندارد	میانگین	انحراف استاندارد
تاب آوری	آزمایش	۳۶/۸۷	۳/۲۰	۴۹/۲۱	۳/۳۴
	کنترل	۴۱/۷۵	۳/۸۳	۴۰/۹۲	۳/۵۴
عزت نفس	آزمایش	۳/۵۱	۱/۴۲	۷/۶۷	۱/۵۱
	کنترل	۲/۹۶	۱/۴۵	۳/۱۱	۱/۶۷
خوداتکایی	آزمایش	۲۱/۶۴	۲/۴۶	۳۲/۱۳	۲/۷۶
	کنترل	۲۵/۷۱	۲/۵۹	۲۴/۶۵	۲/۹۰

۱. Greenberger, Chen, Dmitrieva & Farruggia

۲. self-reliance questionnaire

۳. Rokeach



همان گونه که در جدول ۲ مشاهده می شود میانگین نمرات تاب آوری، عزت نفس و خوداتکایی بعد از مداخله آموزش معنویت در گروه آزمایش افزایش یافته است.

جهت بررسی پیش فرض نرمال بودن توزیع نمرات همسان با جامعه از آزمون کلموگروف-اسمیرنوف استفاده گردید. نتایج نشان داد فرض صفر مبنی بر نرمال بودن توزیع نمرات در همه متغیرهای پژوهش باقی است، یعنی توزیع نمرات نمونه نرمال و همسان با جامعه است و کجی و کشیدگی حاصل اتفاقی است و همه سطوح معنی داری بزرگتر از ۰/۰۵ بود.

همچنین برای افزایش ضریب اعتماد نتایج آزمون‌های پارامتریک، از آزمون لوین جهت سنجش برابری واریانس برای تک تک متغیرها استفاده شد. نتایج این آزمون نشان داد بین واریانس گروه‌ها در متغیرهای تاب آوری، عزت نفس و خوداتکایی تفاوت معناداری وجود ندارد و واریانس گروه‌ها با هم برابر می باشد. لذا پیش فرض تساوی واریانس‌ها برای کلیه متغیرها رعایت شده است و می توان از آزمون‌های پارامتریک جهت تجزیه و تحلیل داده‌ها استفاده کرد. هم چنین نتایج آزمون ام باکس<sup>۱</sup> نشان داد فرض برابری ماتریس های کوواریانس برقرار است و می توان از آزمون تحلیل کواریانس استفاده کرد.

**فرضیه اصلی پژوهش:** آموزش معنویت بر تاب آوری، عزت نفس و خوداتکایی زنان مطلقه سرپرست خانوار تاثیر معناداری دارد.

### جدول ۳. نتایج تحلیل کوواریانس چند متغیره بر تاب آوری، عزت نفس خوداتکایی در دو گروه آزمایش و کنترل

شاخص آماری آزمون	ارزش	F	سطح معناداری	مجذور اتا	توان آزمون
اثر پیلاپی	۰/۸۸۴	۷۹/۰۱	۰/۰۰۱	۰/۸۸۴	۰/۹۸
لامبداویلکز	۰/۱۱۶	۷۹/۰۱	۰/۰۰۱	۰/۸۸۴	۰/۹۸
اثر هتلینگ	۷/۵۸۸	۷۹/۰۱	۰/۰۰۱	۰/۸۸۴	۰/۹۸
بزرگترین ریشه روی	۷/۵۸۸	۷۹/۰۱	۰/۰۰۱	۰/۸۸۴	۰/۹۸

بر اساس نتایج حاصل از جدول ۳ سطوح معناداری کل آزمون‌ها در سطح ۰/۵ معنادار است و میانگین آزمون‌ها از نظر حداقل یکی از نمره های تاب آوری، عزت نفس و خوداتکایی در دو گروه آزمایش و کنترل تفاوت معنی دار است. همچنین (اثر پیلاپی: ۷۹/۰۱ و  $P > ۰/۰۵$  تفاوت معنی داری را میان نمره های متغیرهای وابسته ترکیبی (تاب آوری، عزت نفس و خوداتکایی) در دو گروه آزمایش و کنترل نشان می دهد) ( $P > ۰/۰۵$ ). همچنین ۸۸ درصد از تفاوت‌های ایجاد شده در متغیر وابسته به تأثیر متغیر مستقل مربوط است. توان آماری ۰/۹۸ نیز نشان دهنده کفایت حجم نمونه است. بنابراین می توان نتیجه گرفت که آموزش معنویت حداقل بر یکی از متغیرهای وابسته تاثیر معنادار دارد.

جدول ۴ نتایج تحلیل کوواریانس تک متغیره تأثیر آموزش معنویت بر تاب آوری، عزت نفس و خوداتکایی زنان مطلقه سرپرست خانوار به صورت مجزا را نشان می دهد.

۱. M box test

#### جدول ۴. نتایج تحلیل کواریانس تک متغیری برای متغیرهای تاب آوری، عزت نفس و خوداتکایی در مرحله پس آزمون

متغیر شاخص	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	Eta <sup>2</sup>	توان آزمون
تاب آوری	۷۸۹/۲۵	۱	۷۸۹/۲۵	۶۴/۳۴	۰/۶۷	۰/۹۷
عزت نفس	۲۴۶/۴۹	۱	۲۴۶/۴۹	۹/۲۹	۰/۳۹	۰/۹۵
خوداتکایی	۳۸۳/۳۱	۱	۳۸۳/۳۱	۱۵/۹۶	۰/۲۶	۰/۹۱

بر اساس نتایج حاصل از جدول ۴، بین نمرات دو گروه در تاب آوری تفاوت معنی دار وجود دارد ( $F=64/34, P<0/05, \eta^2=0/67$ ). به طوری که نزدیک به ۶۷ درصد از تفاوت‌های ایجاد شده در متغیر وابسته به تأثیر متغیر مستقل مربوط است. یافته دیگر این جدول نشان می‌دهد که بین نمرات دو گروه در عزت نفس تفاوت معنی دار وجود دارد ( $F=9/29, P<0/05, \eta^2=0/39$ ). به طوری که نزدیک به ۳۹ درصد از تفاوت‌های ایجاد شده در متغیر وابسته به تأثیر متغیر مستقل مربوط است. مطابق یافته دیگر این جدول، بین نمرات دو گروه در خوداتکایی تفاوت معنی دار وجود دارد ( $F=15/96, P<0/05, \eta^2=0/26$ ). به طوری که نزدیک به ۲۶ درصد از تفاوت‌های ایجاد شده در متغیر وابسته به تأثیر متغیر مستقل مربوط است. توان آماری ۰/۹۱ تا ۰/۹۷ نیز نشان‌دهنده کفایت حجم نمونه است.

بنابراین می‌توان نتیجه گرفت آموزش معنویت بر تاب آوری، عزت نفس و خوداتکایی زنان مطلقه سرپرست خانوار تأثیر معناداری دارد به طوری که این آموزش‌ها موجب افزایش معنادار تاب آوری، عزت نفس و خوداتکایی زنان شده است.

#### بحث و نتیجه گیری

پژوهش حاضر با هدف تعیین اثربخشی آموزش معنویت بر تاب آوری، عزت نفس و خوداتکایی زنان سرپرست خانوار مطلقه انجام شد. نتایج پژوهش حاضر نشان داد آموزش معنویت می‌تواند در تاب آوری زنان سرپرست خانوار مطلقه مؤثر واقع گردد. یافته‌های این پژوهش با یافته‌های اوزاوا و همکاران (۲۰۱۷)، سیمونک و همکاران (۲۰۱۷) و هریس (۲۰۱۶) همسو می‌باشد. در تبیین نتایج بدست آمده می‌توان چنین عنوان نمود که طلاق به واسطه از دست دادن منابع حمایتی، فقر و آسیب پذیری، تاب آوری و بهزیستی زنان سرپرست خانوار مطلقه را تحت الشعاع قرار می‌دهد که پارامترهایی چون باورهای اعتقادی، مذهبی و گرایش به معنویت در کیفیت این تجربه تأثیر گذار است. با رشد معنویت و تقویت نگرش معنوی اساساً زنان بی سرپرست از نقطه سرگردانی، حیرت و بی‌هدفی و ندانستن اینکه باید به دنبال چه چیزی باشد به جستجوی گری و انتخاب هدفمند و مثبت می‌پردازند همچنین احساس و نگرش آن‌ها از زندگی واقع بینانه تر می‌شود و تصور مثبت از ناکامی‌ها که منتج از ناهماهنگی میان انتظارات و واقعیت‌ها و تضادهای بینایی در آن‌هاست کمرنگ می‌شود. آموزش معنویت تفکر فرد را اصلاح می‌کند، فرد یاد می‌گیرد موفقیت و احساس آسودگی در زندگی و پشت سر گذاشتن سختی‌های آن در گرو شناخت واقعی از دنیاست. همانگونه که پیامبر اکرم (ص) می‌فرماید اگر از دنیا آن‌چه را من می‌دانم شما هم می‌

دانستید جان های شما از آن احساس راحتی می کرد و در جای دیگر حضرت علی (ع) می فرمایند هر کس دنیا را بشناسد از بلاهای آن اندوهگین نمی شود یعنی اگر دنیا شناسی تان واقعی باشد با وجود سختی ها و با اقرار به وجود آن ها باز هم احساس ناراحتی و نارضایتی نخواهید کرد (به نقل از پسندیده، ۱۳۹۶). آموزه های دینی و معنوی باعث می شود زنان مطلقه یاد بگیرند پیامد قطعی سختی ها ناخرسندی و نارضایتی نیست و در اوج سختی ها و در عمق گرفتاری ها نیز ناامید و افسرده نشوند و شادمانی و دشواری قابل جمع نیستند. آن ها با دل سپاری به دست برتر و قدرت مافوق دل را از گرو مادیات خارج می کنند و دل خود را به آخرت پیوند دهند و با این تفکر سختی های دنیا را به هیچ می بینند و در عین حال آسوده زندگی می کنند. نگرش معنوی باعث می شود که دنیا و بهره های آن زیاد و مهم شمرده نشود و به خاطر به دست نیاوردن و یا از دست دادن آنها غمگین، بی تاب و اندوهگین نشود بنابراین با آموزش معنویت بر اساس سخن حضرت علی (ع) که می فرمایند حقیقتا دنیا تحولی شتابان و انتقالی فراوان دارد احوال آن تنزل می یابد و نعمت های آن تبدیل می شود و خوشایندی آن ناقص است و لذت های آن به اندوه می گراید افراد به این واقعیت باور پیدا می کنند که خوشی دنیا را ناپایدار بدانند پس ورود مصیبت برایشان غیرمنتظره نیست و از پیش آمادگی مقابله با آن را پیدا می کنند. بنابراین آموزش معنویت می تواند نگاه زنان مطلقه بی سرپرست را به زندگی تغییر داده، منبع درونی که لازمه سازگاری با محیط و تاب آوری است را ارتقا دهد، توانمندی تجزیه و تحلیل واقع بینانه مشکلات، هدف گذاری و اعتقاد راسخ به آینده افزایش یافته و در برابر شرایط مختلف انعطاف پذیر گردند و با توکل به خداوند توانایی شگفت انگیزی در فائق آمدن بر مسائل و مشکلات پیدا خواهند کرد. به صورتیکه تحمل و تاب آوری آن ها در برابر فشار های زندگی و پذیرش مشکلات بیشتر می شود (استینسما، هی جن، استالن، ۲۰۰۶).

نتایج دیگر نشان داد آموزش معنویت بر عزت نفس زنان مطلقه سرپرست خانوار تاثیر معناداری دارد. نتایج این یافته با پژوهش بال و همکاران (۲۰۰۳) و بالمان و همکاران (۲۰۰۱) همسو می باشد. زنان مطلقه تحت تاثیر شرایط سخت زندگی، مقایسه زندگی خود با دیگران و تجارب ناخوشایند، واقعیت ها را به طریق منفی و سوء تعبیر می کنند و به راحتی تحت تاثیر ارزیابی های منفی محیطی قرار می گیرند بنابراین برای احترام به نفس پایین مستعد ترند. دینداری و تمایلات معنوی با عزت نفس و کارکرد های روان شناختی همبستگی بالایی دارد (بال و همکاران، ۲۰۰۳). انسانی که دارای هویت معنوی است به جهت نگرش معنوی در همه امور و پدیده ها حضور کمال مطلوب و قدرت لایزال الهی را احساس نموده و در مقابله با چالش های بنیادی زندگی به احساس شایستگی، پختگی روانی، ثبات و واقع گرایی خواهد رسید و دیگر خود را علت مشکلات و چالش های زندگی تصور نمی کند و به این صورت با داشتن تصویر مطلوب از خود درک درست و منطقی از زندگی خواهند یافت. معنویت با فراهم کردن نیروی یکپارچه کننده با جنبه های جسمانی و روانی ترکیب شده به ارزش های فرد و وحدت و یکپارچگی می بخشد، حس مسئولیت پذیری را تقویت کرده و در محدوده این سلامتی افراد احساس سرزندگی و هدفمندی می کنند و اطمینان به خود و ارزشمندی در آن ها افزایش می یابد. در آموزش های معنوی که فرد یاد می گیرد چگونه با خود و دیگران مهربان باشد با ایجاد یک پشتوانه فردی محکم و قابل اعتماد موجب نگرش مثبت به خود و دیگران شده در مواجهه با مشکلات موثرتر و بهتر از قبل عمل نموده، خود کار آمد خواهد شد

که همین خودکارآمدی بر عزت نفس، ارزیابی مطلوب از خویش تاثیر می گذارد. زنان مطلقه بی سرپرست منشا احساسات ناخوشایندشان تصورها و ارزیابی های منفی از خودشان است. با آموزش معنویت آن ها دیگر خود را از قلمرو حمایتی خداوند خارج نمی کنند و در همه شرایط خداوند را حاضر و ناظر می بینند و می فهمند که هر جا لازم باشد خدا به آنها پاسخگو است پس در سخت ترین شرایط نیز آرام و مطمئن هستند، آن ها فرا می گیرند مقایسه صعودی نداشته باشند و در مقایسه با دیگران به جای سرزنش کردن خود به موهبت ها و داشته های خداوندی و نقطه های مثبت زندگی و شخصیتی خود توجه کنند پس با کسب بینش و معرفت عملی با فعال کردن پیوند بین خود و خداوند و توکل و شکرگذاری از او رابطه خود با دیگران و جهان هستی را تقویت کرده و اضطراب را در خود کاهش می دهد که همین آرامش وی را به سمت فضیلت شجاعت رهنمون کرده و تقویت پایه های عزت نفس را در فرد فعال خواهد کرد.

نتایج دیگر این پژوهش نشان داد که آموزش معنویت بر خوداتکایی زنان سرپرست خانوار اثر بخش می باشد. نتایج این پژوهش با تحقیقات فنلای (۲۰۱۷)، گودوین و همکاران (۲۰۱۶)، وایت و همکاران (۲۰۱۶) همسو می باشد.

زنان مطلقه سرپرست خانوار به جهت باور نداشتن خود در روبرو شدن با مشکلات در حس استقلال و اراده آزاد از خوداتکایی پایینی برخوردار هستند. معنویت که در برگیرنده ادراکات حاصل از خود و ترکیبی از عوامل شخصیتی و باورهای بنیادین درباره بودن و داشتن معنی در زندگی است فرد را در مقابله با فشارهای روانی مقاوم ساخته قدرت، توان و استقامت وی در سازگاری با وقایع را افزایش می دهد همچنین حس تعهد، کنترل و میل به مبارزه جویی را در فرد زنده می کند (فیشر، ایدین، فری و هسام، ۲۰۱۰). بنابراین فرد متعهد ارزش و معنای خود و فعالیت هایی را که می خواهد انجام دهد را درک می کند و رویدادهای زندگی را قابل کنترل و پیش بینی می یابد. معنویت باعث می شود فرد به این بینش برسد که برای دسترسی به بهترین ها و روزی حلال باید تلاش و کوشش کند، تغییرات را بپذیرد و مشکلات را به چالش بکشد. بنابراین با آموزش معنویت، زنان مطلقه در طول همه مسائل دست برتر و مافوق را مشاهده می کنند، ایمان به قادر متعال و توکل به وی و توانایی معنوی به عنوان یک فاکتور حمایت کننده قوی، قدرت مخاطره جویی را در آن بهبود بخشیده آن ها را در ایفای نقش دو منظوره خود یاری می رساند همان گونه که امام علی علیه السلام درباره مومنان می فرماید: «روح شخص با ایمان از سنگ خارا شکست ناپذیرتر است (فیض الاسلام، ۱۳۶۸). بنابراین آموزش معنویت باعث می شود خوداتکایی در فکر و اندیشه صورت گیرد و در نتیجه منتج به خوداتکایی فعل و عمل شود و در سایه استقلال فکری بهره وری از توانایی ذهنی حاصل گردد و تاثیر پذیری از قضاوت دیگران به حداقل برسد.

#### منابع

- اسکافی، مریم، و ترکمان، فرح. (۱۳۹۴). سنجش و سنخ شناسی طلاق عاطفی در شهر مشهد، پژوهشنامه زنان، پژوهشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی ۶(۴) ۳۶-۱۹.
- اصلانی فر، عصمت، بهرامی، هادی، و اسدزاده، حسن. (۱۳۹۷). اثربخشی گروه درمانی مثبت نگر در ارتقای تاب آوری و عزت نفس زنان مطلقه. مجله تربیتی و فرهنگی زنان و خانواده. ۴۲. ۹۷-۱۱۱.

- بشارت، محمدعلی، و عباس پوردوپلانی، طاهره. (۱۳۹۰). رابطه راهبردهای فراشناختی و خلاقیت با تاب آوری در دانشجویان. یافته های نو در روان شناسی، ۵(۱۴)، ۱۱۱-۱۲۴.
- پسندیده، عباس. (۱۳۹۶). رضایت از زندگی. قم، انتشارات دارالحدیث.
- حجتی حمید، شریف نیا، حمید، حسینعلی پور، سمانه، آخوندزاده، گلپهار، و آسایش، حمید. (۱۳۹۰). بررسی تأثیر خاطره گویی گروهی بر میزان عزت نفس و رضایت از زندگی سالمندان. مجله پرستاری و مامایی ارومیه. ۹(۵).
- حورایی، سید مجتبی. (۱۳۹۷). اعتماد به نفس کلید موفقیت. تهران، انتشارات مولف.
- خالقی پور، شهناز، مسجدی، محسن، و احمدی، زهرا. (۱۳۹۵). اثربخشی معنویت درمانی اسلامی بر سبک زندگی و گلبول های سفید خون محیطی. فصلنامه پژوهش در سلامت روانشناختی. ۱۰(۳)-۱۴.
- خلیلیان جلال. (۱۳۹۳). اسلام و توسعه. تهران. انتشارات کتاب سبز.
- دل پیشه، علی؛ ویسانی، یوسف؛ سایه میری، کوروش؛ شهبازی، نسرین؛ نادری، زهرا و سهراب نژاد، علی. (۱۳۹۳). ارتباط وضعیت اقتصادی - اجتماعی با کیفیت زندگی در زنان سرپرست خانوار. فصلنامه مددکاری. ۱(۳). ۲۷-۳۳.
- فیض الاسلام اصفهانی، علی نقی. (۱۳۶۸). ترجمه و شرح نهج البلاغه. تهران، انتشارات فقیه.
- معید فر، سعید؛ حمیدی، نفیسه (۱۳۸۶). زنان سرپرست خانوار: نگفته ها و آسیب های اجتماعی، نامه علوم اجتماعی. ۱۵(۳۳). ۱۵۸-۱۳۱.

- Aburn G Gott M, Hoare K.(2016). What is resilience? An Integrative Review of the empirical literature. *Journal of Advanced Nursing*; 72(5):980-1000.
- Bahlmann, R., & Dinter, L. (2001). Encouraging Self-Encouragement: An Effect Study of the Encouraging-Training Schoenaker-Concept. *Journal of Individual Psychology*, 57(3), 273-288.
- Ball, J., Armistead, L., & Austin, B. J. (2003). The relationship between religiosity and adjustment among African-American, female, urban adolescents. *Journal Adolescence*, 26(4), 431-446.
- Connell J, Brazier J, O’Cathain A, Lloyd-Jones M, Paisley S.(2012). Quality of life of people with mental health problems: a synthesis of qualitative research. *Health and Quality Life Outcomes*. 22(10), 138.
- Connor, K. M., & Davidson, J. R. (2003). Development of a new resilience scale: The Connor-Davidson resilience scale (CD-RISC). *Depression and anxiety*, 18(2), 76-82.
- Diener, E., Lucas, R., Schimmack, U., & Helliwell, J. (2009). *Wellbeing for Public Policy*. New York: Oxford University Press .
- Doré C.(2017). Self-esteem: concept analysis. *Recherche en soins infirmiers*.(129),18-26.
- Elkins, D . N. (2007). *Beyond Religion, towards a humanistic Spirituality*. New York: kirk.
- Exline, J. J. (2008). Beliefs about God and forgiveness in a Baptist Church sample. *Journal of Psychology & Christianity*, 27(2).
- Fischer, P., Ai, A. L., Aydin, N., Frey, D., & Haslam, S. A. (2010). The relationship between religious identity and preferred coping strategies: An examination of the relative importance of interpersonal and intrapersonal coping in Muslim and Christian faiths. *Review of General Psychology*, 14(4), 365.
- Flannelly, K. J. (2017). Belief in Meaning, Other Religious Beliefs, Religious Doubt, and Mental Health Religious Beliefs. *Evolutionary Psychiatry, and Mental Health in America*. 315-324.
- Godwin, J.L., Neck, C.P., & D’Intino, R. S. (2016). Self-leadership, spirituality, and entrepreneur performance: a conceptual model. *Journal of Management, Spirituality & Religion*, 13(1), 64-

78.

- Greenberger, E., Chen, C., Dmitrieva, J., & Farruggia, S. P. (2003). Item-wording and the dimensionality of the Rosenberg Self-Esteem Scale: do they matter? *Personality and Individual Differences*, 35(6), 1241-1254.
- Harris, L. S. (2016). *Effects of gender and spirituality on adults' resilience to daily non-traumatic stressors*. Walden University.
- Jowkar, B. (2008). The mediating role of resilience in the relationship between general and emotional intelligence and life satisfaction. *Contemporary Psychology*, 2(2).
- Krauthelm, V., Schmitz, A., Benze, G., Standl, T., Schiessl, C., Waldyer, W., Hapfelmeier, A., Kochs, E. F., Schneider, G., Wagner, K. J., Schulz, C. M. (2015). Self-confidence and knowledge of German ICU physicians in palliative care: a multicenter prospective study. *European Psychiatry*, 30(7):845-51.
- Koenig, H. G. (2012). *Religion, Spirituality, and Health: The Research and Clinical Implications*. International Scholarly Research Network, Psychiatry, 2-11.
- Lavee, Y. and A. Ben-Ari (2007). Dyadic distance: From the inside story to a conceptual model. *Journal of Social and Personal Relationships*, 24.
- Oh, E., Song, E., Shin, J. (2017). Individual Factors Affecting Self-esteem, and Relationships among Self-esteem, Body Mass Index, and Body Image in Patients with Schizophrenia. *Archives of Psychiatric Nursing*, 31(6):558-595.
- Olson, D. H., Defrain, J., & Skogrand, L. (2011). *Marriage and Families, Intimacy, Diversity and Strengths*, Mc Graw-Hill Companies.
- Oman, D., & Thoresen, C. E. (2003). Invited essay. *Spiritual Modeling: A Key to Spiritual and Religious Growth?*. *The International Journal for the Psychology of Religion*, 13(3), 149-165.
- Ozawa, C., Suzuki, T., Mizuno, Y., Tarumi, R., Yoshida, K., Fujii, K., Mimura, M. (2017). Resilience and Spirituality in Patients with Depression and Their Family Members: A Cross-Sectional Study. *Comprehensive Psychiatry*.
- Pargament, K. (2007). *Spiritual integrated psychotherapy: understanding and addressing the Sacred*, New York: Guilford
- Rosenberg, M. (1965). *Society and the adolescent self-image* (11): Princeton university press Princeton, NJ.
- Simonic, B. (2017). The challenges of empathetic parenting after divorce and the foundations of religious experience. Paper presented at the International scientific conference proceedings.
- Steensma, H., Den Heijer, M., & Stallen, V. (2006). Research note: effects of resilience training on the reduction of stress and depression among Dutch workers. *International Quarterly of Community Health Education*, 27(2), 145-159.
- Van der Jagt-Jelsma, W., de Vries-Schot, M. R., de Jong, R., Hartman, C. A., Verhulst, F. C., Klip, H., van Deurzen, P. A., Buitelaar, J. K. (2017). Religiosity and mental health of pre-adolescents with psychiatric problems and their parents: the TRAILS study. *BMC Palliat Care*, 16(1):57.
- White, G. M., & Berghuis, D. M. (2016). Self-identified Christian women and divorce: the recovery and discovery of self. *Journal of Psychology and Christianity*, 35(2), 175-187.
- Whitson, H. E., Duan-Porter, W., Schmader, K. E., Morey, M. C., Cohen, H. J., Colón-Emeric, C. S. (2016). Physical Resilience in Older Adults: Systematic Review and Development of an Emerging Construct. *The Journals of Gerontology*, 71(4):489-95.

## The Effectiveness of Spirituality Training on Resilience, Self-esteem and Self-reliance in the Family Caretaker Divorced Women

R. Soltani\*  
 J. Vahhabi Homabadi\*\*  
 S. Khaleghipour\*\*\*

### Abstract

The purpose of this study was to determine the effectiveness of spirituality training on resilience, self-esteem and Self-reliance in the in the family caretaker divorced women who was covered by the Imam Khomeini Relief Committee. 30 women were randomly selected among the population via simple sampling method. They were assigned in two experimental and control groups 15 each. The research design was semi-experimental, Pre-test and post-test were conducted on the participants. The instruments used in the research study were Connor and Davidson Resilience Scale (2003), Rosenberg Self-esteem Scale (1965) and a Self-reliance Questionnaire adapted based on the value system proposed by Schwartz (2004). The experimental group was exposed to eight ninety-minute sessions of spirituality instruction. Control group received none. Data were analyzed by using multivariate covariance analysis. The results of data analysis showed that spirituality training program had influenced resilience, self-esteem and self-reliance of women who were family caretakers and this effect for each of the variables of the study was significant.

**Keywords:** spirituality, resilience, self-esteem , self-reliance, family caretaker divorced women

\*M.A. in Positive Islamic Psychology, Department of Psychology, Naein Branch, Islamic Azad University, Naein, Iran. (soltanireza1349@gmail.com)

\*\*Assistant Professor, Department of Islamic Studies, Naein Branch, Islamic Azad University, Naein, Iran. (Corresponding Author, email:vahhabi@naeiniau.ac.ir)

\*\*\*Assistant Professor, Department of Psychology, Naein Branch, Islamic Azad University, Naein, Iran. (shkhaleghipour@yahoo.com)