

## The Effectiveness of Psychodynamics Education Based on The Islamic Approach on Emotion Regulation in Female High School Students

Farahnaz Askarian Sardari<sup>1</sup>, Mohammad Hossein Fallah<sup>2\*</sup>  
Saeed Vaziri<sup>3</sup>, Abulqasem Asi Mozneb<sup>4</sup>

1- Ph.D. Student in Counseling, Department of Educational Sciences and Psychology, Faculty of Humanities, Yazd Branch, Islamic Azad University, Yazd, Iran. ORCID: 0000-0002-6764-3436

2- Associate Professor, Department of Educational Sciences and Psychology, Faculty of Humanities, Yazd Branch, Islamic Azad University, Yazd, Iran. ORCID: 0000-0003-1869-4621

Email: fallahyazd@iauyazd.ac.ir

3- Assistant Professor, Department of Educational Sciences and Psychology, Faculty of Humanities, Yazd Branch, Islamic Azad University, Yazd, Iran. ORCID: 0000-0002-8142-2904

4 - Assistant Professor, Department of Quranic and Hadith Sciences, Faculty of Humanities, Yazd Branch, Islamic Azad University, Yazd, Iran. ORCID: 0000-0003-3856-1404

\*Corresponding Author: Mohammad Hossein Fallah, Associate Professor, Department of Psychology and Educational Sciences, Yazd Branch, Islamic Azad University, Yazd, Iran. E-mail: fallahyazd@iauyazd.ac.ir

Received: 23 Oct 2023

Revised: 6 Jan 2024

Accepted: 9 Jan 2024

### Abstract

**Introduction:** Emotion regulation has integral links with thought, spirituality, religious attitude, and mental health. Therefore, this research aimed to investigate the effectiveness of the psychodynamics training based on the Islamic approach to emotional regulation of female high school students.

**Methods:** The current semi-experimental study was conducted with a pre-test, post-test, and follow-up design with a control group. The statistical population of this research included all female students in the second grade of high school in Kerman City in 2022, 30 students were selected by random cluster method and simple random allocation and were placed in the experimental and control groups (15 people in each group). Data collection was done using a demographic form and a cognitive emotion regulation questionnaire. After conducting the pre-test, the experimental group underwent 90-minute 12 sessions of the psychodynamics program based on the Islamic approach. The tools were completed by the experimental and control groups in 3 stages of the study. Data analysis was done in SPSS-24 software at a significant level of  $p < 0.05$ .

**Results:** The results showed that the average emotion regulation scores of the experimental and control groups were  $97.60 \pm 10.90$ ,  $98.67 \pm 10.95$ , and  $98.67 \pm 10.95$  respectively in the pre-test stage; The post-test was  $145.01 \pm 12.18$ ,  $109.80 \pm 8.97$ , and the follow-up was  $142.53 \pm 10.89$ ,  $110.80 \pm 9.15$ . According to a two-way analysis of variance with repeated measurements, there was a significant difference between the two groups in terms of emotion regulation scores ( $p < 0.001$ ).

**Conclusion:** Considering the effect of psychodynamics training based on the Islamic approach in a group manner on increasing the emotion regulation of any high school students, it is recommended to provide this training in the form of written programs to female students in most schools.

**Keywords:** Psychodynamics Education, Islamic Approach, Emotion Regulation, High school Students, Female

How to cite this article: Askarian Sardari F, Fallah M H, Vaziri S, Asi Mozneb A. The Effectiveness of Psychodynamics Education Based on The Islamic Approach on Emotion Regulation in Female High School Students. Journal of Nursing Education (JNE). May 2024. p13-25 (in Persian)

ISSN/ © 2022 The Authors. Published by Iranian Nursing Association.

This is an open access article under the CC BY license (<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>).



## اثر بخشی آموزش پویش روانی مبتنی بر رویکرد اسلامی بر تنظیم هیجان دانش آموزان دختر دبیرستانی

فرحناز عسکریان سرداری<sup>۱</sup>، محمدحسین فلاح<sup>۲\*</sup>، سعید وزیری<sup>۳</sup>، ابوالقاسم عاصی مذنب<sup>۴</sup>

۱- دانشجوی دکتری مشاوره، گروه علوم تربیتی و روانشناسی، دانشکده علوم انسانی، واحد یزد، دانشگاه آزاد اسلامی، یزد، ایران. ORCID: ۰۰۰۰-۰۰۰۲-۶۷۶۴-۳۴۳۶

۲- دانشیار، گروه علوم تربیتی و روانشناسی، دانشکده علوم انسانی، واحد یزد، دانشگاه آزاد اسلامی، یزد، ایران. ORCID: ۰۰۰۰-۰۰۰۳-۱۸۶۹-۴۶۲۱

۳- استادیار، گروه علوم تربیتی و روانشناسی، دانشکده علوم انسانی، واحد یزد، دانشگاه آزاد اسلامی، یزد، ایران. ORCID: ۰۰۰۰-۰۰۰۲-۸۱۴۲-۲۹۰۴

۴- استادیار، گروه علوم قرآن و حدیث، دانشکده علوم انسانی، واحد یزد، دانشگاه آزاد اسلامی، یزد، ایران. ORCID: ۰۰۰۰-۰۰۰۳-۳۸۵۶-۱۴۰۴

\*نویسنده مسئول: محمدحسین فلاح، دانشیار، گروه علوم تربیتی و روانشناسی، دانشکده علوم انسانی، واحد یزد، دانشگاه آزاد اسلامی، یزد، ایران

ایمیل: fallahyazd@iauyazd.ac.ir

تاریخ پذیرش: ۱۴۰۲/۱۰/۱۹

تاریخ بازبینی: ۱۴۰۲/۱۰/۱۶

تاریخ دریافت: ۱۴۰۲/۸/۱

### چکیده

**مقدمه:** تنظیم هیجان پیوندهای یکپارچه با اندیشه، معنویت، نگرش دینی و سلامت روان دارد. لذا هدف این پژوهش بررسی اثر بخشی آموزش پویش روانی مبتنی بر رویکرد اسلامی بر تنظیم هیجان دانش آموزان دختر دبیرستانی بود. **روش کار:** مطالعه حاضر نیمه آزمایشی با طرح پیش آزمون، پس آزمون و پی گیری با گروه گواه انجام شد. جامعه آماری این پژوهش، شامل کلیه دانش آموزان دختر مقطع تحصیلی دوم دبیرستان شهر کرمان در سال ۱۴۰۱ بودند. تعداد ۳۰ نفر دانش آموز به شیوه خوشه‌ای تصادفی و تخصیص تصادفی ساده انتخاب و در گروه آزمایش و گواه قرار گرفتند (هر گروه ۱۵ نفر). جمع‌آوری داده‌ها با استفاده از فرم جمعیت شناختی و پرسش‌نامه تنظیم شناختی هیجان انجام شد. پس از اجرای پیش آزمون، گروه آزمایش تحت ۱۲ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای برنامه پویش روانی مبتنی بر رویکرد اسلامی قرار گرفتند. ابزار توسط گروه آزمایش و گواه در ۳ مرحله مطالعه تکمیل گردید. تحلیل داده‌ها در نرم افزار SPSS-24 در سطح معناداری  $p < 0/05$  انجام شد.

**یافته‌ها:** نتایج نشان داد که میانگین نمرات تنظیم هیجان دوگروه آزمایش و گواه به ترتیب در مرحله پیش آزمون  $10/90 \pm 9/60$ ،  $10/95 \pm 9/67$ ؛ پس آزمون  $12/18 \pm 14/01$ ،  $8/97 \pm 10/80$  و پی گیری  $10/89 \pm 14/53$ ،  $9/15 \pm 11/80$  بود. براساس آنالیز واریانس دوطرفه با اندازه‌گیری‌های مکرر بین دوگروه از لحاظ نمرات تنظیم هیجان تفاوت معنی‌دار وجود داشت ( $p < 0/01$ )

**نتیجه‌گیری:** با توجه به تأثیر آموزش پویش روانی مبتنی بر رویکرد اسلامی به شیوه گروهی بر افزایش تنظیم هیجان دانش آموزان دختر مقطع دبیرستان توصیه می‌شود در اکثر مدارس، این آموزش در قالب برنامه‌های مدون به دانش آموزان دختر ارائه گردد

**کلید واژه‌ها:** پویش روانی، رویکرد اسلامی، تنظیم هیجان، دانش آموزان، دختران

## مقدمه

یکی از ابعاد مهم سلامتی انسان سلامت روان اوست، که ارتباط بسیار بالایی به شیوه پردازش شناختی و تبع آن مدیریت و توانایی تنظیم هیجان دارد [۱]

بررسی و درمان حالات روانی انسان بدون در نظر گرفتن بعد هیجانی فرد غیر ممکن است، بیشتر درمان‌های روانشناختی متمرکز بر بعد هیجانی بیماران است. یکی از دوران‌های حساس رشدی که با سلامت روان انسان در گستره زندگی مرتبط است دوران نوجوانی است. دوران نوجوانی از ۱۱ سالگی آغاز و تقریباً در ۱۹ سالگی خاتمه می‌یابد و معروف به دوران بحران هویت است. بحران هویت دوران نوجوانی در دختران با غلیان هیجانان بیشتری نسبت به پسران و تفکرات خاص سپری می‌شود [۲]. پژوهش‌گران بر این باورند که بی‌نظمی هیجانی در دوران نوجوانی می‌تواند زمینه‌ساز انواع مشکلات جسمانی از جمله: بیماری‌های قلبی عروقی، دیابت نوع دوم و مشکلات خواب شود [۳]

و حتی منجر به رفتارهای مخاطره‌آمیز و ناسالم مانند: اعتیاد به سیگار، مواد مخدر، افسردگی، اضطراب، پس‌رفت‌های تحصیلی و خودکشی شود که این بخش کوچکی از تهدیدات سلامت روان در این عزیزان می‌باشد [۱].

اگرچه اختلال در تنظیم هیجان لزوماً بر یک وضعیت روانپزشکی یا نگرانی بالینی دلالت نمی‌کند، اما به عنوان یک آسیب‌پذیری (Vulnerability) عمومی برای ایجاد اختلالات روانی در نظر گرفته می‌شود [۴]. مطالعات مربوط به تنظیم هیجان و آسیب‌شناسی روانی اغلب بر راهبردهای تنظیمی خاصی که معمولاً انطباقی و شناختی هستند متمرکز است [۵]. امروزه در جهان از روش‌های مختلف مشاوره و روانی درمانی برای تنظیم هیجان استفاده می‌شود. تنظیم هیجان نتیجه مدیریت تجارب هیجانی، فهم و پذیرش هیجان‌ها و توانایی رفتار مطلوب صرف نظر از موقعیت هیجانی است [۶].

راهبردهای ناسازگار تنظیم هیجان به شدت با آسیب‌شناسی روانی مرتبط است [۷]. یافته‌ای نشان می‌دهد که استفاده از تنظیم هیجان ناسازگار مضرتر از فقدان نسبی روش‌های انطباقی خاص برای تنظیم هیجانها است [۸]. اختلالات مربوط به خلق، از جمله اختلالات درونی سازی اضطراب و افسردگی به شدت با راهبردهای تنظیم هیجان مرتبط بوده تا اختلالات برونی سازی شده از جمله اختلالات مصرف

## محمدحسین فلاح و همکاران

مواد، که در آن رفتار مشکل ساز به سمت محیط هدایت می‌شود [۹]. یک متاآنالیز با چارچوبی مشابه با تمرکز بر کودکان و نوجوانان، نشان داد که تنظیم هیجان سازگار با سطوح پایینتر درونی سازی شده و همچنین مشکلات برونی سازی شده مرتبط است [۱۰]. در اکثر مداخلات روان‌درمانی مانند درمان شناختی رفتاری درمانگر و یا مشاور به دنبال تنظیم شناختی فرد برای مدیریت هیجان و به تبع آن رفتار بهنجار می‌باشد. تنظیم شناختی هیجان فرایندی است که از طریق آن افراد هیجانهای خود را به صورت هشیار (Conscious) یا ناهشیار (Unconscious) تعدیل میکنند تا به‌طور مناسب به تقاضاهای محیطی متنوع پاسخ مناسب دهند [۱۱]. گروهی از دانشمندان جامعه‌شناس و روانشناس بر این اعتقاد هستند که دوری انسان از معنویت و مذهب منجر به تشدید مشکلات روانی در نوجوان به ویژه دختران شده است [۱۲]. برخی از پژوهشگران معتقدند که روان‌درمانی اخیر از قلمرو دین فاصله گرفته است. آنچه که پژوهش‌گران این حوزه «رویکردهای فطری» مینامند، موضوعاتی هستند که در روانشناسی اسلامی ریشه دارد و الگویی است که ریشه در الهیات، فلسفه، اخلاق و هدایت اسلامی دارد [۱۳]. متخصصان بهداشت روان مسیحی توانستند از این سنت‌های مذهبی برای توسعه بیشتر مدلی از مشاوره و روان‌درمانی مسیحی استفاده کنند [۱۴]. پیرامون تدوین الگوی روان‌درمانی اسلامی، محققان دست به پژوهشهایی زدند برای مثال Rothman و Coyle در مطالعه خود الگوی اسلامی نفس را ارائه دادند که همانند روانشناسی انسان‌گرا دیدگاه مثبتی نسبت به طبیعت و خلوص ذاتی نفس انسان دارند [۱۵]. Abu-Raiya یک تئوری منظم قرآنی از شخصیت ارائه داد که در آن چارچوبی از ماهیت روان شناختی انسان پیرامون مؤلفه‌های نفس تشریح شده است [۱۶]. همچنین عماد و هادیان فرد به بررسی اثربخشی روان‌درمانی مثبت‌نگر با تأکید بر مفاهیم اسلامی بر افسردگی پرداختند که حکایت از تأثیر خوب این رویکرد مذهبی داشت [۱۷]. رویکرد روان‌پویشی مبتنی بر رویکرد اسلامی به دنبال احیای نفس سالم فرد در جهت تعالی و درک واقعیت وجودی انسان و درک درونی و عمیق خود مبتنی بر نگاه اسلام است، که صاحب نظرانی همچون Rothman از این رویکرد الگو گرفته‌اند [۱۳]

با توجه به مدل پویش‌روانی مبتنی بر رویکرد اسلامی انسان سه بعد در ساختار روانی خود دارد که در مجموع مکانیزمی

برای رشد نفس (خود) را شکل میدهند (تزکیه النفس، تهذیب الخلاق و جهاد النفس) و ارتباط ویژه‌ای با کاربرد روان‌درمانی دارند و دلالت‌های لازم برای تحقیقات بیشتر در توسعه رویکردهای بومی را دارد. اما همان طور که بررسی مطالعات پیشین نشان میدهد، تاکنون پروتکل جامعی که در بر دارنده پویش‌های روانی با رویکرد اسلامی باشد تدوین و مورد پژوهش آزمایشی و بررسی تاثیر آن بر تنظیم هیجان قرار نگرفته است. لذا پژوهش حاضر با هدف بررسی بسته آموزشی پویش‌های روانی مبتنی بر رویکرد اسلامی و بررسی اثر بخشی این بسته آموزشی بر تنظیم هیجان بود

## روش کار

پژوهش حاضر یک طرح نیمه آزمایشی با پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پی‌گیری ۳ ماهه با یک گروه آزمایش و یک گروه گواه انجام شد. جامعه آماری این پژوهش شامل کلیه دانش‌آموزان دختر دوره دوم متوسطه شهر کرمان در سال ۱۴۰۱ بودند. حجم نمونه بر اساس جدول محاسبه توان آزمون F و حجم نمونه، Cohen به نقل از Machin و همکاران [۱۸]، با در نظر گرفتن سطح اطمینان ۹۵ درصد (آلفای ۰/۰۵) و توان ۸۰ درصد، مقدار  $\sigma=0/3$  (انحراف معیار مشترک نمره تنظیم هیجان آزمودنی‌ها در پژوهش‌های مشابه)، با در نظر گرفتن اطلاعات نتایج پژوهش عبدالهیان و همکاران [۱۹]، و مقدار  $d=0/5$  (حداقل اختلاف در میانگین نمره مدیریت هیجان در دو گروه) برای هر گروه ۱۲ نفر تعیین شد. در نهایت با توجه به احتمال ریزش ۲۰ درصدی نمونه‌ها و احتمال وجود داده‌های مخدوش برای هر گروه ۱۵ نفر در نظر گرفته شد. در مرحله اول با آموزش و پرورش و مدیران مدارس هماهنگی لازم جهت ورود به مطالعه انجام شد. سپس به روش نمونه‌گیری تصادفی خوشه‌ای از بین ۱۹ دبیرستان منطقه دوم آموزش و پرورش شهر کرمان، ۳ دبیرستان دخترانه بصورت تصادفی انتخاب شدند. در مرحله بعد از بین دانش‌آموزان دختر مقطع تحصیلی دوم متوسطه این ۳ دبیرستان که ۶۴ نفر بودند، ۵۱ نفر از آنها واجد شرایط ورود به مطالعه بودند که از بین آنها به شیوه نمونه‌گیری تصادفی ساده (قرعه کشی) ۳۰ نفر انتخاب و بصورت تصادفی در دو گروه ۱۵ نفر آزمایش و گواه گمارش شدند

معیارهای ورود به این پژوهش عبارت بودند از: دانش‌آموز

مقطع دوم دبیرستان، دختر، ساکن شهر کرمان، نگرش مثبت به مذهب (سنجش با مصاحبه)، رضایت آگاهانه جهت مشارکت در پژوهش، نداشتن سابقه شرکت در کلاس‌های روانشناختی در ۳ ماه گذشته، تمایل به حضور در کلاس‌های آموزشی و تکمیل نمودن پرسش‌نامه و فرم اطلاعات جمعیت شناختی، انجام تکالیف آموزشی، دریافت هر دو دوز واکسن کووید-۱۹، رعایت اصول بهداشتی از جمله فاصله اجتماعی و ماسک زدن به هنگام حضور در کلاسها و عدم ابتلا به بیماری‌های روانی از جمله افسردگی و اختلالات اضطرابی (سنجش از طریق مصاحبه) بود. معیارهای خروج از مطالعه شامل: غیبت بیش از ۲ جلسه از کلاس‌های آموزشی، شرکت نکردن همزمان در کارگاه‌های آموزشی مشاوره و روانشناختی دیگر، انتقال از مدرسه به مدرسه دیگر، مهاجرت و ابتلا به بیماری کووید-۱۹ بود.

جهت جمع‌آوری داده‌ها از پرسش‌نامه جمعیت‌شناختی شامل، سن، ترتیب فرزنددی، سابقه مردودی در مدرسه، سطح تحصیلات پدر و مادر و همچنین پرسش‌نامه تنظیم شناختی هیجان استفاده گردید

پرسش‌نامه تنظیم شناختی هیجان (Cognitive Emotion Regulation Questionnaire)؛ این پرسش‌نامه توسط Garnefski و همکاران (۲۰۰۱) تهیه و اعتباریابی شده است [۲۰]. این پرسش‌نامه دارای ۳۶ گویه و ۹ عامل: ملامت خویش (Self-blame)، پذیرش (Acceptance)، نشخوار فکری (Rumination)، تمرکز مجدد مثبت (Positive Refocusing)، تمرکز مجدد بر برنامه‌ریزی (Positive reapp- on planning)، ارزیابی مجدد مثبت (praisal Putting)، دیدگاه‌گیری (جهت‌دهی نگرش) (into perspective)، فاجعه‌سازی (Catastrophizing) و ملامت دیگران (Blaming others) است. همچنین این پرسش‌نامه از همسانی درونی بالایی (۰/۹۳) برخوردار است. تمام عبارتها بر اساس طیف لیکرت ۵ درجه‌ای از هرگز (نمره ۱) تا همیشه (نمره ۵) نمره‌گذاری می‌شود. با توجه به این که هر عامل دارای ۴ سوال می‌باشد در نتیجه نمره هر عامل می‌تواند بین ۴ الی ۲۰ قرار گیرد در نتیجه نمره کل ابزار بین ۳۶ الی ۱۸۰ می‌شود و نمره بالاتر نشان از توان تنظیم هیجان بهتر است [۲۰]. Garnefski و همکاران در پژوهش به بررسی شاخصهای روان‌سنجی این پرسش‌نامه پرداختند [۲۱]. نتایج تحلیل عاملی تأییدی نشان داد مقادیر

گرفت و تأیید شده است. در نهایت بسته آموزشی پویش روانی مبتنی بر رویکرد اسلامی مورد استفاده در پژوهش حاضر قرار گرفت.

برنامه، شامل مهارت‌ها و تکنیک‌هایی است که براساس نظریه درمان پویش‌روانی کوتاه مدت با در نظر گرفتن رویکرد اسلامی بر گرفته از آیات قرآن، حدیث‌ها، تمثیل‌های اسلامی و سخنان فلاسفه اسلامی بوده و در هر کدام از این جلسات پویش‌های روان اسلامی، راجع به یک موضوع مربوط به نزدیک شدن انسان به ویژگی‌ها و صفات خداوند بحث شد و از دانش آموزان خواسته می‌شد که مطالب ارائه شده در کلاس را در منزل تمرین نماید. سپس پژوهشگر گزارش دانش آموز را متناسب با مطالب ارائه شده جلسات قبل و احساس ناشی از آن را دریافت و مطالب جلسه جدید را شروع و تکالیف خانگی را برای جلسه بعد به دانش آموز ارائه میداد. خلاصه محتوای جلسات گروهی آموزش پویش روانی مبتنی بر رویکرد اسلامی جهت ارتقاء مدیریت تنظیم شناختی هیجان در

جدول ۱ ارائه گردیده است

در این پژوهش کد اخلاق از کمیته اخلاق دانشگاه آزاد اسلامی واحد یزد IR.IAU.YAZD.1401.072 اخذ گردید. ملاحظات اخلاقی با توجه به انطباق مداخلات با صلاحیت علمی و اخلاقی پژوهش‌گران، مطرح کردن حقوق و وظایف هر کدام از طرفین مطالعه به صورت شفاف به دانش‌آموزان و یکی از والدین، اخذ رضایت کتبی از دانش‌آموز و والدین، متوسل نشدن به فریب، رعایت اینکه هیچ صدمه روانی و جسمی به آزمودنی‌ها وارد نشود، رازداری، اطمینان خاطر دادن به گروه گواه که بلافاصله پس از اتمام پژوهش به آنان نیز آموزش ارائه خواهد گردید، رعایت اصول کمیته اخلاق دانشگاه یزد، رعایت اصول بهداشتی در دوران کووید-۱۹ (واکسینه بودن، ماسک زدن، رعایت فاصله اجتماعی، امکان تهویه مناسب محل کلاس) و آزادی مشارکت‌کنندگان در ترک مطالعه از جمله اصول اخلاقی رعایت شده بود

نسبت خی‌دو به درجه آزادی برابر با ۱/۰۸ و شاخص برآزش مقایسه‌ای (Comparative Fit Index; CFI) برابر با ۰/۹۲ بود که نشان‌دهنده برآزش قابلقبول بود. همچنین ضرایب آلفای کرونباخ برای زیر عوامل این پرسش‌نامه بین ۰/۷۵ تا ۰/۸۶ گزارش کردند. این پرسش‌نامه در پژوهش سامانی و صادقی به نقل از امین‌سرخی و همکاران به لحاظ روایی و پایایی مورد بررسی قرار گرفته، که نتایج آن، وجود ۹ عامل را تأیید نمود که دارای ارزش ویژه بالاتر از ۱ بودند و ۷۴ درصد از واریانس کل پرسش‌نامه را تبیین کردند و دامنه اشتراکات بین ۰/۵۳ تا ۰/۸۵ بود [۲۲]. در پژوهش حاضر نیز اعتبار پرسش‌نامه از طریق همسانی درونی مورد بررسی قرار گرفت و دامنه آلفای کرونباخ برای مؤلفه‌ها: ملامت خویش، پذیرش، نشخوار فکری، تمرکز مجدد مثبت، تمرکز مجدد بر برنامه‌ریزی، ارزیابی مجدد مثبت، دیدگاه‌گیری (جهت‌دهی نگرش)، فاجعه‌سازی، ملامت دیگران و کل ابزار به ترتیب ۰/۸۱، ۰/۸۳، ۰/۷۹، ۰/۸۵، ۰/۷۹، ۰/۷۶، ۰/۷۸، ۰/۸۳، ۰/۷۹ و ۰/۸۵ بود

بسته آموزشی روان پویشی مبتنی بر رویکرد اسلامی: این بسته آموزشی بر اساس مدل Rothman و Coyle با در نظر گرفتن رویکرد نظری تدوین گردیده است [۱۵]. مقوله‌های اصلی و زیر مقوله‌های بسته آموزشی این پروتکل با نظر ده تن از صاحب نظران دانشگاهی رشته روانشناسی و مشاور مرتبط با رویکرد اسلامی استخراج شده است

سپس نظر تک تک متخصصان در خصوص روایی کیفی استخراج شد. جهت بررسی روایی محتوایی درمان پویش‌های روانی اسلامی بر اساس نظرات متخصصین، شاخص روایی محتوا بر اساس ملاک<sup>۱</sup> Lawshe به نقل از باگستانی و همکاران [۲۳] و همچنین ضریب نسبت روایی محتوا بر اساس ملاک‌های<sup>۲</sup> Singh و Ali [۲۴] مورد ارزیابی قرار گرفته و سرفصل‌های این درمان توسط ۱۰ نفر متخصص مطرح شده به لحاظ ضرورت و ارتباط مورد ارزیابی قرار

۱. نظر سنجی از حداقل ۱۰ متخصص برای بررسی ابعاد پروتکل است، در صورتی که ۸۰ درصد آنان پروتکل را تأیید نمایند مورد پذیرش

از بابت روایی محتوا می‌باشد

۲. این شاخص نیز حداقل توسط ۱۰ متخصص انجام می‌پذیرد و پروتکل ابداعی با سایر پروتکل‌های معتبر مورد مقایسه قرار می‌گیرد و اگر اجزای آنها با هم سو باشد مورد پذیرش است.

جدول ۱. محتوای جلسات برنامه آموزش پویش‌های روانی مبتنی بر رویکرد اسلامی  
به دانش‌آموزان دختر مورد مطالعه شهر کرمان در سال ۱۴۰۱

جلسات	مضمون جلسه
اول	معرفی اعضا، شیوه برنامه روان پویشی مبتنی بر رویکرد اسلامی، آشنایی با نقشه راه، تفسیر سوره حمد، تاثیر درک آن در آرامش درونی و توجه به مفهوم آن بود. تکلیف خانگی: ارزیابی موضوع جلسه، گزارش ساده موضوع و پیشنهادات برای بکارگیری سوره حمد بود.
دوم	توصیف خیر و شر بر اساس تمثیل‌ها اسلامی و اشاره‌ای به طناب کشی با هیولا، معرفی هیجانانگیز در مواجهه با خیر و شر بود. تکلیف خانگی: یادداشت و برداشت خود از مفهوم جلسه، ارائه از نمونه‌های خیر و شر در زندگی واقعی و تاثیر آنها بر هیجانانگیز بود.
سوم	نزدیک شدن انسان به خدا، داستان طلبه، استعاره کشتی و فانوس روشن، اسما الهی، تفاوت فطرت با غریزه، نفس لؤامه و نفس مطمئنه و هدایت انسان بود. تکلیف خانگی: جمع بندی، ادراک فطرت و تلاش برای نزدیک شدن با نور الهی و تاثیر آن بر هیجانانگیز و رفتار خود بود.
چهارم	ذکر و یاد خدا آرامش بخش دل هاست، معاد از دیدگاه قرآن، نفس لوامه، پاداش درونی، داستان زن مومن و مرد منافق، اسرار کلام خدا در قرآن، اسرار فاتحه از دیدگاه اسلامی بود. تکلیف خانگی: گزارش جلسه، تجارب زندگی مرتبط با ذکر خواندن و شناسایی هیجانانگیز بود.
پنجم	تسهیل کننده‌های راه راست، داستان میرزای شیرازی (ره)، فضایل انسانی، فرشته‌خوبی و ویژگی‌های ملکوتی، تاثیر اعمال نیکو در ایجاد هیجانانگیز مثبت بود. تکلیف خانگی: جمع بندی، یادداشت حسنات تجربه شده، بررسی هیجانانگیز در پی اعمال نیکو بود.
ششم	نیروهای متضاد درونی، داستان پینوکیو، نقاب‌های جامعه پسند، ژپتو نماد خالق (کمال)، محدودیت‌های جهان، رستگاری بشریت، وسوسه لذت‌های مادی، مسیر تعالی و درک واقعیت زندگی بود. تکلیف خانگی: نتیجه گیری، انتقاد و پیشنهاد نسبت به مطالب جلسه بود.
هفتم	نیروهای درون و برون، داستان احساس دختر بچه (رایلی)، کنترل احساسات، شادی، غم، خشم، ترس و نفرت، درک هیجانانگیز و اسنادهای بود. تکلیف خانگی: جمع بندی، برداشت از داستان دختر بچه و اظهار نظر در مورد تنظیم هیجان در دختر بچه داستان بود.
هشتم	موانع درونی و بیرونی (داستان طلبه جوان)، شیطان موکل و هم نشین، نفس اماره، شعله سوزان شمع، سوره یوسف آیه ۵۳ و راه رستگاری و سلامت روان بود. تکلیف خانگی: برداشت خود از داستان، افکار و احساسات فراخوانده شده با این داستان را گزارش کنند بود.
نهم	الگوی از مکتب ایثار و طریق حقیقت، سردار دل‌ها، اراده و باور درونی و صادقانه در سعادت ابدی انسان، و تفسیر ﴿الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ﴾ بود. تکلیف خانگی: برداشت خود از زندگی نامه مردان بزرگ و گزارش آن بود.
دهم	احساس با شفقت ورزی پیامبر اسلام (ص) نماد مهربانی و رحمت و عطاقت، هیجان سالم، صفات شخصیتی پیامبر اسلام (ص)، ارتباط خود بود. تکلیف خانگی: شناسایی هیجانانگیز خود با الگوگیری از موضوعات مطرح شده بود. دیگران مورد در مراقبت و خود داشتن دوست
یازدهم	ارائه تمثیل پدر بزرگ و کودک و سبد برای ایجاد انگیزه در انس با قرآن، آموزش توجه آگاهی با تاکید بر تزکیه نفس و مراقبه بود. تکلیف خانگی: اهمیت موضوع جلسه، توجه به نقطه ضعف های موضوع و پیشنهادات برای ارتقاء کیفیت ذهن آگاهی معنوس با قرآن بود.
دوازدهم	روش مراقبه در اسلام، بازخورد از آزمودنی‌ها در خصوص هیجان‌های تجربه شده و تاثیر بر بدن و مراقبه (تفاوت مدیتیشن و مراقبه)، ۵ شناخت آنها بود. تکلیف خانگی: بکارگیری مهارت، ارزیابی موقعیت‌های هیجانی، اجرای پس آزمون و قرار برای ۳ ماه بعد بود.

گرفتند. لازم به ذکر است که در روند مطالعه ریزشی در تعداد نمونه‌ها در گروه آزمون و گواه رخ نداد (جدول ۱). در هر جلسه ضمن احترام به دانش‌آموزان و مهیا کردن محیط آرام و راحت برای آنان و در اختیار قرار دادن جزوه مرتبط با مبحث هر جلسه، تکالیفی نیز به آزمودنی‌ها ارائه شد. آموزش گروهی پویش‌های روانی مبتنی بر رویکرد اسلامی با دیالوگ سقراطی، تجربه مشارکتی و اکتشاف هدایت انجام شد و در هر جلسه ضمن بررسی تکالیف توصیه لازم با زبان ساده و قابل فهم مطرح گردید. داده‌های جمع‌آوری شده، در نرم افزار SPSS نسخه ۲۴ مورد تحلیل با آزمون‌های آماری کای اسکور (در خصوص پارامترهای جمعیت شناختی)، آنالیز واریانس دوطرفه با اندازه‌گیری‌های مکرر بر تنظیم هیجان کلی و ابعاد آن در

آزمودنی‌ها در سه مرحله پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پی‌گیری به صورت خودگزارشی به پرسش‌نامه تنظیم هیجان پاسخ دادند. همه اعضای گروه ۱۵ نفری آزمون بصورت یکجا و با هم، تحت مداخله آموزش پویش‌های روانی مبتنی بر رویکرد اسلامی تدوین شده به مدت ۱۲ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای با فراوانی ۲ بار در هفته در بعد از ظهر روزهای دوشنبه و پنج‌شنبه ساعت ۱۷ هر هفته در یکی از کلاس‌های بزرگ مدرسه شاهد کرمان که هیچ کدام از دانش‌آموزان مورد مطالعه دانش‌آموز این مدرسه نبودن (برای کاهش ارتباط احتمالی بین گروه آزمون و گواه) توسط نویسنده اول که روان‌شناسی دوره دیده، پرستار و دانشجوی دکتری مشاوره بوده با نظارت استاد راهنما که عضو سازمان نظام روان‌شناسی کشور بوده و دارای پروانه فعالیت می‌باشد، قرار

آزمون خی‌دو نشان داد که، بین گروه‌ها از بابت ترتیب  
فرزندی، سابقه مردودی، تحصیلات والدین و دامنه سنی  
تفاوت معناداری وجود ندارد ( $p > 0.05$ ) (جدول ۲).

سطح معنی‌داری ۰/۰۵ انجام شد

### یافته‌ها

ارزیابی یافته‌های جمعیت شناختی مشارکت‌کنندگان با

جدول ۲. یافته‌های جمعیت شناختی گروه آزمایش و گواه، دانش‌آموزان دختر دبیرستانی  
مورد مطالعه شهر کرمان در سال ۱۴۰۱ (هر گروه  $n=15$ )

متغیرها	مؤلفه‌ها	گروه آزمایش تعداد(درصد)	گروه گواه تعداد(درصد)	خی‌دو	معناداری
ترتیب فرزندی	اول	۶(۴۰)	۸(۵۳/۳۳)	۰/۷۳	۰/۱۲۶
	وسط	۲(۱۳/۳۳)	۱(۶/۶۷)		
	آخر	۷(۴۶/۶۷)	۶(۴۰)		
سابقه مردودی	ندارد	۱۳(۸۶/۶۷)	۱۴(۹۳/۳۳)	۰/۳۷	۰/۵۴۳
	دارد	۲(۱۳/۳۳)	۱(۱/۶۷)		
تحصیلات والدین	بی‌سواد	۰(۰)	۱(۶/۶۷)	۰/۶۹	۰/۷۰۶
	زیر دیپلم	۹(۶۰)	۱۰(۶۶/۶۷)		
	دیپلم	۳(۲۰)	۴(۲۶/۶۷)		
	دانشگاهی	۳(۲۰)	۰(۰)		
دامنه سنی	۱۳-۱۴	۱۲(۸۰)	۱۳(۸۶/۶۷)	۰/۴۸	۰/۸۳۰
	۱۵-۱۶	۲(۱۳/۳۳)	۱(۱/۶۷)		
	۱۷-۱۸	۱(۱/۶۷)	۱(۱/۶۷)		

جدول ۳. میانگین و انحراف معیار نمرات تنظیم هیجان و مؤلفه‌های آن در مراحل ارزیابی  
در دانش‌آموزان مورد مطالعه شهر کرمان در سال ۱۴۰۱ (هر گروه  $n=15$ )

متغیر وابسته	مراحل گروه	پیش‌آزمون		پس‌آزمون	
		میانگین ± انحراف معیار	میانگین ± انحراف معیار	میانگین ± انحراف معیار	میانگین ± انحراف معیار
تنظیم هیجان کلی	آزمایش	۹۷/۶۰ ± ۱۰/۹۰	۱۴۵/۰۱ ± ۱۲/۱۸	۱۰/۸۹ ± ۱۴۲/۵۳	
	گواه	۹۸/۶۷ ± ۱۰/۹۵	۱۰۹/۸۰ ± ۸/۹۷	۹/۱۵ ± ۱۱۰/۸۰	
ملاطمت خویش	آزمایش	۱۰/۸۰ ± ۱/۶۹	۱۹/۰۷ ± ۴/۶۴	۴/۷۳ ± ۱۸/۸۷	
	گواه	۱۱/۶۰ ± ۱/۸۴	۱۳/۴۰ ± ۲/۵۹	۲/۴۳ ± ۱۳/۲۷	
پذیرش	آزمایش	۹/۷۳ ± ۱/۴۴	۱۳/۷۳ ± ۴/۴۱	۳/۹۴ ± ۱۳/۲۷	
	گواه	۹/۶۷ ± ۱/۹۱	۱۱/۰۰ ± ۱/۹۶	۲/۱۱ ± ۱۱/۲۰	
نشخوار فکری	آزمایش	۱۱/۵۳ ± ۱/۶۸	۱۶/۰۱ ± ۲/۳۹	۲/۲۸ ± ۱۵/۶۷	
	گواه	۱۰/۲۷ ± ۲/۲۸	۱۱/۳۳ ± ۲/۲۲	۲/۲۳ ± ۱۱/۴۰	
تمرکز مجدد مثبت	آزمایش	۱۰/۱۳ ± ۱/۸۴	۱۵/۰۷ ± ۱/۹۴	۱/۸۷ ± ۱۴/۷۳	
	گواه	۱۰/۲۷ ± ۲/۱۸	۱۱/۴۷ ± ۲/۱۳	۱۱/۷۳ ± ۲/۱۲	

متغیر وابسته	مراحل	پس آزمون		پیش آزمون	
		میانگین±انحراف معیار	میانگین±انحراف معیار	میانگین±انحراف معیار	میانگین±انحراف معیار
تمرکز مجدد بر برنامه ریزی	آزمایش	۱۱/۶۷±۱/۵۸	۱۶/۶۷±۱/۷۵	۱/۵۴±۱۶/۴۰	
	گواه	۱۰/۲۷±۱/۳۳	۱۱/۴۷±۱/۷۲	۱۱/۵۳±۱/۶۸	
ارزیابی مجدد مثبت	آزمایش	۱۰/۶۷±۲/۴۶	۱۵/۸۷±۲/۲۳	۱۵/۴۷±۱/۹۵	
	گواه	۱۱/۴۷±۲/۲۶	۱۳/۰۰±۱/۹۲	۱۳/۱۳±۱/۹۹	
دیدگاه‌گیری (جهت‌دهی نگرش)	آزمایش	۱۰/۴۷±۲/۲۶	۱۵/۸۰±۲/۱۷	۱۵/۶۰±۲/۰۹	
	گواه	۱۲/۲۷±۲/۱۲	۱۳/۰۱±۲/۲۰	۱۳/۰۷±۲/۲۸	
کردن فاجعه سازی	آزمایش	۱۰/۲۷±۱/۸۳	۱۵/۸۰±۲/۱۸	۱۵/۵۳±۲/۰۳	
	گواه	۱۱/۰۷±۱/۵۸	۱۳/۰۳±۲/۲۰	۱۳/۲۷±۲/۰۵	
ملامت دیگران	آزمایش	۱۲/۳۳±۴/۹۵	۱۷/۰۰±۴/۷۴	۱۶/۸۰±۴/۵۱	
	گواه	۱۱/۸۰±۵/۰۷	۱۲/۰۱±۴/۳۱	۱۲/۲۰±۴/۱۹	

جدول ۳ نشان می‌دهد که میانگین نمرات گروه آزمایش از پیش‌آزمون تا پی‌گیری تغییر یافته است، این تغییر در متغیر تنظیم هیجان و مؤلفه‌های آن با افزایش روبرو بوده است، که نشان از تأثیر برنامه آموزش پوی‌روانی مبتنی بر رویکرد اسلامی بر تنظیم هیجان در گروه آزمایش دارد، در حالی که در گروه گواه تغییر چندانی رخ نداده است

برای تحلیل داده‌ها و بررسی فرضیه‌های تنظیم هیجان و مؤلفه‌های آن از آنالیز واریانس دوطرفه با اندازه‌گیری‌های مکرر استفاده شد. قبل از انجام آنالیز واریانس دوطرفه با اندازه‌گیری‌های مکرر، مفروضه‌های آن مورد بررسی قرار گرفت. نتایج آزمون Kolmogorov-Smirnov نشان داد که مقادیر توزیع داده‌ها در سطح اطمینان ۹۵ درصد نرمال است ( $P > 0/05$ ). نتایج آزمون Levene بیشتر از  $0/05$  به دست آمد و فرض همگنی واریانس‌های در دو گروه نیز محقق گردید. همچنین فرض کرویت Mauchly در مورد متغیر تنظیم هیجان و مؤلفه‌های تأیید گردید ( $P > 0/05$ ). همچنین ارزیابی ماتریس‌های کوواریانس متغیرها با آزمون Box's M در خصوص متغیرهای: تنظیم هیجان، ملامت خویش، تمرکز مجدد مثبت، تمرکز مجدد بر برنامه، دیدگاه‌گیری (جهت‌دهی نگرش) و فاجعه‌سازی برقرار بود ( $P > 0/05$ )، اما در مورد متغیرهای: پذیرش، نشخوار فکری، ارزیابی مجدد مثبت و ملامت دیگران برقرار نبود

لذا در ارزیابی این متغیرها باید سطح معناداری بالاترین را در نظر گرفت و در تفسیر نتایج با احتیاط عمل کرد. با توجه به برقراری اکثریت مفروضه‌های ضروری آنالیز واریانس دوطرفه با اندازه‌گیری‌های مکرر، استفاده از این آزمون مجاز بود. بنابراین، برای آزمودن فرضیه‌های پژوهش از آنالیز واریانس دوطرفه با اندازه‌گیری‌های مکرر استفاده شد.

نتایج آزمون بین گروهی (گروه) حاکی از آن بود که تفاوت میان گروه آزمون و گواه از نظر میانگین تنظیم هیجان، ملامت خویش، نشخوار فکری، تمرکز مجدد مثبت، تمرکز مجدد بر برنامه‌ریزی، فاجعه‌سازی و ملامت دیگران معنی‌دار ( $P < 0/05$ ) اما در مورد متغیرهای ارزیابی مجدد مثبت، دیدگاه‌گیری و پذیرش معنی‌دار نبود ( $P > 0/05$ ). همچنین نتایج آزمون درون گروهی (زمان) حاکی از آن است که تفاوت میان میانگین نمرات تنظیم هیجان و مؤلفه‌های آن در مراحل پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پی‌گیری معنادار است ( $P < 0/05$ ). همچنین نتایج جدول ۴ نشان می‌دهد که اثر تعاملی گروه و زمان بر متغیر تنظیم هیجان و مؤلفه‌های آن معنی‌دار است ( $P < 0/05$ ) که نشان دهنده تأثیر مداخله بر افزایش میانگین نمرات متغیرهای مطرح شده در مراحل پس‌آزمون و پی‌گیری در گروه آزمون است



جدول ۴. نتایج آنالیز واریانس دوطرفه با اندازه‌گیری‌های مکرر بر تنظیم هیجان و مؤلفه‌های آن در دانش‌آموزان مورد مطالعه شهر کرمان در سال ۱۴۰۱ (هر گروه ۱۵=n)

متغیر وابسته	منبع تغییرات	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورها	F	معناداری	اندازه اثر
	گروه	۱۰۸۴۶/۰۴	۱	۱۰۸۴۶/۰۴	۵۷/۱۴	۰/۰۰۱	۰/۶۷
تنظیم هیجان	زمان	۱۶۷۱۲/۲۷	۲	۸۳۵۶/۱۳	۱۱۶/۰۵	۰/۰۰۱	۰/۸۱
	تعامل گروه و زمان	۶۰۰۷/۸۲	۲	۹۱/۳۰۰۳	۴۱/۷۲	۰/۰۰۱	۰/۵۹
	گروه	۲۷۳/۸۸	۱	۲۷۳/۸۸	۱۷/۲۵	۰/۰۰۱	۰/۳۸
ملاطمت خویش	زمان	۴۹۰/۴۷	۲	۲۴۵/۲۳	۳۱/۶۰	۰/۰۰۱	۰/۵۳
	تعامل گروه و زمان	۲۰۶/۹۶	۲	۹۰۳/۴۸	۱۳/۳۳	۰/۰۰۱	۰/۳۲
	گروه	۶۴/۱۸	۱	۶۴/۱۸	۳/۵۰	۰/۷۲۰	۰/۱۱
پذیرش	زمان	۱۴۰/۴۷	۲	۷۰/۲۳	۲۲/۸۱	۰/۰۰۱	۰/۴۵
	تعامل گروه و زمان	۳۰/۴۲	۲	۱۵/۲۱	۴/۹۴	۰/۰۱۱	۰/۱۵
	گروه	۲۶۰/۱۰	۱	۲۶۰/۱۰	۱۹/۷۵	۰/۰۰۱	۰/۴۱
نشخوار فکری	زمان	۱۴۶/۰۷	۲	۷۳/۰۳	۱۱۳/۱۹	۰/۰۰۱	۰/۸۰
	تعامل گروه و زمان	۵۱/۸۰	۲	۲۵/۹۰	۴۰/۱۴	۰/۰۰۱	۰/۵۹
	گروه	۱۰۴/۵۴	۱	۱۰۴/۵۴	۹/۲۴	۰/۰۰۵	۰/۲۵
تمرکز مجدد مثبت	زمان	۱۸۶/۰۷	۲	۹۳/۰۳	۱۹۸/۰۱	۰/۰۰۱	۰/۸۷
	تعامل گروه و زمان	۶۰/۲۹	۲	۳۰/۱۴	۶۴/۱۶	۰/۰۰۱	۰/۶۹
	گروه	۳۲۸/۷۱	۱	۳۲۸/۷۱	۴۷/۲۹	۰/۰۰۱	۰/۶۳
تمرکز مجدد بر برنامه‌ریزی	زمان	۱۸۶/۲۰	۲	۹۳/۱۰	۲۱۶/۸۳	۰/۰۰۱	۰/۸۸
	تعامل گروه و زمان	۶۶/۴۲	۲	۳۳/۲۱	۷۷/۳۵	۰/۰۰۱	۰/۷۳
	گروه	۴۸/۴۰	۱	۴۸/۴۰	۴/۰۷	۰/۰۵۳	۰/۱۳
ارزیابی مجدد مثبت	زمان	۲۱۸/۰۷	۲	۱۰۹/۰۳	۱۰۹/۵۵	۰/۰۰۱	۰/۷۹
	تعامل گروه و زمان	۵۸/۸۷	۲	۲۹/۴۳	۲۹/۵۷	۰/۰۰۱	۰/۵۱
	گروه	۳۱/۲۱	۱	۳۱/۲۱	۳/۷۲	۰/۰۶۴	۰/۱۲
دیدگاه‌گیری	زمان	۱۸۰/۰۷	۲	۹۰/۰۳	۳۰/۶۳	۰/۰۰۱	۰/۵۲
	تعامل گروه و زمان	۱۰۰/۰۲	۲	۵۰/۰۱	۱۷/۰۲	۰/۰۰۱	۰/۳۸
	گروه	۴۲/۷۱	۱	۴۲/۷۱	۶/۸۳	۰/۰۱۴	۰/۱۹
فاجعه‌سازی	زمان	۲۸۳/۸۲	۲	۱۴۱/۹۱	۵۰/۴۴	۰/۰۰۱	۰/۶۴
	تعامل گروه و زمان	۵۳/۹۶	۲	۲۶/۹۸	۹/۵۹	۰/۰۰۱	۰/۲۵
	گروه	۲۵۶/۷۱	۱	۲۵۶/۷۱	۵/۳۲	۰/۰۲۹	۰/۱۶
ملاطمت دیگران	زمان	۱۱۸/۴۲	۲	۵۹/۲۱	۷/۲۴	۰/۰۰۲	۰/۲۰
	تعامل گروه و زمان	۹۱/۶۲	۲	۴۵/۸۱	۵/۶۰	۰/۰۰۶	۰/۱۷

جدول ۴ نشان می‌دهد که اندازه اثر یا میزان تأثیر منابع تغییر بین‌گروهی، درون‌گروهی (زمان) و اثر تعاملی برای متغیر تنظیم هیجان به ترتیب ۶۷، ۸۱ و ۵۹ درصد می‌باشد که به این معناست که ۶۷، ۸۱ و ۵۹ درصد از تغییرات نمرات تنظیم هیجان از طریق اثرات بین‌گروهی، درون‌گروهی و تعاملی قابل تبیین است. همچنین بیش‌ترین اندازه اثر بین‌گروهی بر مؤلفه‌های تنظیم هیجان مربوط به تمرکز بر برنامه‌ریزی (۰/۶۳) و کم‌ترین آن مربوط به پذیرش (۰/۱۱)؛ بیش‌ترین تأثیر درون‌گروهی مربوط به تمرکز مجدد بر برنامه‌ریزی (۰/۸۸) و کم‌ترین مربوط به ملامت دیگران (۰/۲۰)؛ و بیش‌ترین اثر تعاملی گروه و زمان مربوط به تمرکز مجدد مثبت (۰/۶۹) و کم‌ترین مربوط به ملامت دیگران (۰/۱۷) بوده است

## بحث

تحقیق حاضر با هدف تدوین و بررسی اثربخشی بسته آموزشی پیشه‌های روانی مبتنی بر رویکرد اسلامی بر تنظیم هیجان دانش‌آموزان انجام شد. نتایج نشان داد که آموزش پیشه‌های روانی مبتنی بر رویکرد اسلامی منجر به افزایش تنظیم هیجان دانش‌آموزان دختر شهر کرمان با تأثیرگذاری بر مؤلفه‌های: ملامت خویش، نشخوار فکری، تمرکز مجدد مثبت، تمرکز مجدد بر برنامه‌ریزی، فاجعه‌سازی و ملامت دیگران شد. اما بر مؤلفه‌های: ارزیابی مجدد مثبت، دیدگاه‌گیری و پذیرش تأثیر نداشت هر چند مطالعه‌ای یافت نشد که دقیقاً به بررسی درمان پیش‌روانی مبتنی بر رویکرد اسلامی بر تنظیم هیجان دانش‌آموزان دختر پرداخته باشد اما نتایج پژوهش‌های احمدی‌فراز و همکاران [۲۵]، پوراکیران و همکاران [۲۶] و مرادی و همکاران [۲۷] با این مطالعه همسو بودند و مطالعه‌ای ناهمسو یافت نشد. برای مثال خدانشناسی و همکاران در پژوهشی با عنوان اثربخشی آموزش فراشناختی در تغییر سازه‌های شخصی و کمال‌گرایی و ناگویی هیجانی دانشجویان مبتنی بر نظریه تعادل در اسلام، به این نتیجه رسیدند که این آموزش مبتنی بر تعالیم اسلامی منجر به بهبود سازه‌های شخصی و ناگویی هیجانی در دانشجویان می‌شود [۲۸]، در تبیین تأثیر درمان پیشه‌های روانی اسلامی که مبتنی بر مدل Rothman و Coyle است، در آن روش‌هایی را توضیح داده که روان

درمانگران مسلمان از چهار سطح ساختار روان (روح، عقل، قلب و نفس) بهره می‌گیرند، که می‌تواند در مفهوم‌سازی روان‌درمانی اسلامی مورد استفاده قرار گیرد و همان‌طور که نتایج نشان داد درمان پیشه‌های روانی اسلامی می‌تواند در عمل نیز منجر به پیامدهای مثبت روان شناختی همچون تنظیم هیجان گردد. این درمان مدلی از نفس (خود) را در یک الگوی اسلامی ارائه داده و از درک اجماع متخصصان در مورد ماهیت، ساختار و رشد نفس که مربوط به روانشناسی انسان از سنت اسلامی بر آمده است. بر اساس این مدل، نفس انسان دارای طبیعت ذاتی خالص و خوب است که از خدا منشأ می‌گیرد و به خدا متصل است. این فطرت که با خدا در ارتباط است می‌تواند زمینه را برای آرامش درونی در فرد ایجاد کند، و همین موضوع می‌تواند منجر به تنظیم هیجان در فرد گردد [۱۵]. بر اساس این مدل درمانی در درون نفس فرد در طول زندگی، تعاملی پویا از نیروهای متضاد وجود دارد که بر وضعیت روانی فرد تأثیر می‌گذارد و سطح نسبی هم‌سوایی یا جهت‌خلاف با فطرت را تعیین می‌کند. به نظر می‌رسد این جنبه از نیروی درونی که در این درمان بر آن تأکید می‌شود می‌تواند ابعاد گوناگون زندگی فرد را تحت تأثیر قرار دهد یکی از این ابعاد هیجان‌های فرد است که می‌تواند تحت تأثیر این نیروهای متضاد درونی قرار گیرد. در درمان پیشه‌های روانی اسلامی قلب مرکز معنوی فرد است، این پتانسیل می‌تواند به سمت درجات پایین نفس برگردد و با تأثیرات دنیا و شیطان، بیشتر با فطرت به خطا بیفتد و در نتیجه باعث افزایش خصوصیات منفی و رداییل و حالت غفلت شود، که می‌تواند خود را در اختلال در تنظیم هیجان خود نشان دهد. همچنین قلب که مرکز معنوی فرد است می‌تواند با یاد خدا و آخرت به سمت طبیعت والاتر و خدا دادی روح به‌پیوندد و در نتیجه ویژگی‌های مثبت فضیلت‌ها افزایش یابد و با وضعیت فطرت نفس بیشتر همسو شود [۱۵]. که درمان پیشه‌های روانی اسلامی می‌تواند چنین اثربخشی داشته باشد

در تعالیم اسلامی وضعیت نسبی نفس نسبت به دو قطب متضاد در هر زمان در سه مرحله خاص از رشد نفس در طول زندگی در جهان بروز می‌کند. نفس اماره، نفس لوامه و نفس مطمئنه با شخصیت و رفتار و هیجانات افراد ارتباط دارد. این الگو بیان می‌کند که نفس به

### نتیجه گیری

آموزش پویش‌روانی مبتنی بر رویکرد اسلامی منجر به بهبود تنظیم هیجان در دانش‌آموزان دختر دبیرستانی شد. با توجه به ارتباط سلامت جسمی و روانی این دانش‌آموزان با هیجان آنان که متأثر از دوران نوجوانی است و توجه به نتایج پژوهش حاضر و توان شناختی و ذهنی مناسب دانش‌آموزان دختر، برنامه‌ریزی برای استفاده از روش آموزش پویش‌روانی مبتنی بر رویکرد اسلامی برای تنظیم هیجانات آنان ضروری است. این مهم از یک سو منجر به سلامت روانشناختی و جسمی آنان و از سوی دیگر بهبود کیفیت عملکرد تحصیلی آنان می‌گردد. بنابراین، به مسئولین آموزش و پرورش و مدارس توصیه می‌گردد با به‌کارگیری متخصصان مرتبط، تحت عنوان آموزش‌های فوق برنامه این مهم را به سرانجام برسانند.

### سپاسگزاری

مقاله حاضر برگرفته از رساله دکتری مشاوره (نویسنده اول) تصویب شده در شورای تخصصی پژوهش دانشگاه آزاد اسلامی واحد یزد بود. پژوهش‌گران این مطالعه بر خود لازم می‌دانند، از کلیه دانش‌آموزان و والدین آنها که در این پژوهش ما را یاری دادند و امکان انجام مطالعه را فراهم کردند، تشکر کنند. همچنین از معاونت محترم پژوهشی دانشگاه آزاد اسلامی واحد یزد و استادان محترم که با حمایت‌های معنوی خود موجب تسهیل انجام مطالعه شدند، قدردانی می‌گردد.

### تعارض منافع

تضاد منافع سهم تمامی نویسندگان در این مطالعه یکسان است و هیچگونه تضاد منافی وجود ندارد.

دلیل ماهیت اولیه علم خداوندی، تمایل ذاتی به رشد و عروج دارد [۲۹]. با توجه به این که ریشه درمان پویش‌روانی اسلامی در آموزه‌های اسلام است، به نظر می‌رسد، نیروی‌های درونی که در این درمان بر آن تأکید می‌شود و منجر به مدیریت سالم و منطقی نفس اماره، نفس لوامه و نفس مطمئنه می‌شود و همچنین حل تعارض‌های درونی منجر به تسط بر هیجانات دانش‌آموزان مورد مطالعه گردید.

باید توجه داشت که مدیریت هیجانات به منزله فرآیندهای درونی و بیرونی است که مسئولیت کنترل، ارزیابی و تغییر واکنش‌های عاطفی فرد را در مسیر تحقق یافتن اهداف او بر عهده دارد و هرگونه اشکال و نقص در تنظیم هیجانات می‌تواند فرد را در برابر اختلالات روانی چون افسردگی و اضطراب آسیب‌پذیر سازد، بنابر این می‌توان گفت، نظم جویی هیجان، عاملی کلیدی و تعیینکننده در بهزیستی روانی و کارکردی اثربخش در تنظیم نهایی هیجانات داشته باشد [۲۵]. درمان پویش‌روانی مبتنی بر رویکرد اسلامی احتمالاً با ارتقاء معنویت در دانش‌آموزان منجر به تجلی و توکل به خداوند می‌شود و همین موضوع باعث کاهش اضطراب در مشارکت کنندگان می‌شود و این به نوبه خود منجر به تنظیم و مدیریت بهتر هیجانات و ارتقای تاب‌آوری در مواجهه با ناملایمات زندگی در افراد می‌شود.

پژوهش حاضر بر روی دختران دبیرستانی دوم متوسطه شهر کرمان انجام گرفت، لذا در تعمیم آن به سایر افراد و سایر گروه‌ها باید احتیاط شود. تعداد زیاد سؤالات پرسش‌نامه، خودگزارشی بودن ابزارهای پژوهش و شرایط همه‌گیری جهانی ویروس کووید-۱۹ از موارد محدودیت‌های این پژوهش بود. اجرای این پژوهش در جامعه آماری متفاوت از جمله پسران می‌تواند زمینه‌ساز بستری مناسب برای مقایسه بهتر و افزایش قدرت تعمیم‌پذیری نتایج باشد.

## References

1. Aune T, Hamiel D, Wolmer L. Does emotion regulation mediate the effect of stressful life events on depressive symptoms in adolescents? *Journal of Affective Disorders*. 2023;325:354-9. DOI: 10.1016/j.jad.2022.12.158
2. See AY, Klimstra TA, Shiner RL, Subramaniam M, Ong SH, Denissen JJA. The Relations between Narrative Identity and Personality Pathology among Clinical Adolescents: Findings from a Multi-Ethnic Asian Sample. *Journal of Personality Assessment*. 2023;105(4):463-74. DOI:10.1080/00223891.2023.2191275
3. Zhou X, Zhen R. How do physical and emotional abuse affect depression and problematic behaviors in adolescents? The roles of emotional regulation and anger. *Child Abuse & Neglect*. 2022; 129:105641. DOI: 10.1016/j.chiabu.2022.105641
4. Roach EL, Haft SL, Huang J, Zhou Q. Systematic Review: The Association Between Race-Related Stress and Trauma and Emotion Dysregulation in Youth of Color. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*. 2023; 62(2):190-207. DOI: 10.1016/j.jaac.2022.04.013
5. Sahib A, Chen J, Cárdenas D, Calear AL. Intolerance of uncertainty and emotion regulation: A meta-analytic and systematic review. *Clinical Psychology Review*. 2023;101:102270. [DOI:10.1016/j.cpr.2023.102270
6. Iwakabe S, Nakamura K, Thoma NC. Enhancing emotion regulation. *Psychotherapy Research*. 2023;1-28. DOI:10.1080/10503307.2023.2183155
7. Kok R. Emotion Regulation. In: Zeigler-Hill V, Shackelford TK, editors. *Encyclopedia of Personality and Individual Differences*. Cham: Springer International Publishing; 2020. p. 1281-90.
8. Salguero JM, Ramos-Cejudo J. A multi-study examination of the relevance of the metacognitive beliefs about uncontrollability in emotion regulation and clinical symptoms. *Journal of Affective Disorders*. 2023; 340:812-9. DOI:10.1016/j.jad.2023.08.090
9. Francis AJP. Locus of Control. In: Leeming DA, editor. *Encyclopedia of Psychology and Religion*. Cham: Springer International Publishing; 2020. p. 1369-70.
10. Cavicchioli M, Tobia V, Ogliairi A. Emotion Regulation Strategies as Risk Factors for Developmental Psychopathology: a Meta-analytic Review of Longitudinal Studies based on Cross-lagged Correlations and Panel Models. *Research on Child and Adolescent Psychopathology*. 2023;51(3):295-315. DOI:10.1007/s10802-022-00980-8
11. Dreisbach G. Using the theory of constructed emotion to inform the study of cognition-emotion interactions. *Psychonomic Bulletin & Review*. 2023; 30(2):489-97. DOI:10.3758/s13423-022-02176-z
12. Scully M, Swords L, Nixon E. Social comparisons on social media: online appearance-related activity and body dissatisfaction in adolescent girls. *Irish Journal of Psychological Medicine*. 2023; 40(1):31-42. DOI:10.1017/ipm.2020.93
13. Rothman A. *Developing a model of Islamic psychology and psychotherapy: Islamic theology and contemporary understandings of psychology*: Routledge; 2021.
14. Hathaway WL. Clinical use of explicit religious approaches: Christian role integration issues. *Journal of Psychology and Christianity*. 2009; 28(2):105.
15. Rothman A, Coyle A. Toward a Framework for Islamic Psychology and Psychotherapy: An Islamic Model of the Soul. *Journal of Religion and Health*. 2018; 57(5):1731-44. DOI:10.1007/s10943-018-0651-x
16. Abu-Raiya H. Towards a systematic Qura'nic theory of personality. *Mental Health, Religion & Culture*. 2012; 15(3):217-33. DOI:10.1080/13674676.2011.640622
17. Emad Y, Hadianfard H. Evaluating Efficacy of Positivist Psychotherapy on Depression Focusing on Islamic Concepts. *Religions and Mysticism*. 2017; 50(2):267-92. DOI:10.22059/jrm.2018.253806.629762 (Persian)
18. Machin D, Campbell MJ, Tan SB, Tan SH. *Sample size tables for clinical studies*: John Wiley & Sons; 2011.
19. Abdollahian S, Rezaei A, Jalili Shishwan A, Moheb N, Moheb N. The Effectiveness of Group Dialectical Behavior Therapy on Cognitive Emotion Regulation in Students with Social Anxiety Disorder. 2 *Journal of Nursing Education*. 2020; 9(4):52-61. (Persian)
20. Garnefski N, Kraaij V, Spinhoven P. Negative life events, cognitive emotion regulation and emotional problems. *Personality and Individual Differences*. 2001; 30(8):1311-27. DOI:10.1016/S0191-8869(00)00113-6

21. Garnefski N, Kraaij V. Specificity of relations between adolescents' cognitive emotion regulation strategies and symptoms of depression and anxiety. *Cognition and Emotion*. 2018;32(7):1401-8. DOI:10.1080/02699931.2016.1232698
22. Amin Sorkhi M, Hassanzadeh R, Asadi J, Pourasghar M. The Effectiveness of Cognitive-Behavioral Hypnotherapy on Pain and Emotion Regulation in Patients with Premenstrual Dysphoria. *Journal of Nursing Education*. 2022; 11(6):101-16. (Persian)
23. Baghestani AR, Ahmadi F, Tanha A, Meshkat M. Bayesian Critical Values for Lawshe's Content Validity Ratio. *Measurement and Evaluation in Counseling and Development*. 2019; 52(1):69-73. DOI:10.1080/07481756.2017.1308227 (Persian)
24. Singh A, Ali A. Psychosocial inventory for caregivers (PIC) of persons with mental illness: Content validity and cognitive interviewing process. *Asian Journal of Psychiatry*. 2022;70:103020 DOI:10.1016/j.ajp.2022.103020
25. Ahmadifaraz Mm, Khanzadeh M, Moosavizadeh SA, Moosavizadeh sr, Aghamohamadi S. The Effectiveness of Cognitive-Spiritual Group Therapy with Spiritual Care Approach on Temptation, Emotion Regulation and Mental Health of Clients Under Methadone Maintenance Treatment. *Islamic Life Style*. 2021; 5(2):31-7. (Persian)
26. Poorakbaran E, Mohammadi GhareGhozlou R, Mosavi SMR. Evaluate the effectiveness of therapy on cognitive emotion regulation spirituality in women with breast cancer. *Medical journal of Mashhad University of Medical Sciences*. 2018; 61(4):1122-36. DOI:10.22038/mjms.2018.12223 (Persian)
27. Moradi Z, Madani Y, Sadeghi M. The Effectiveness of Using Integrated Cognitive-Spiritual Counseling Interventional Approach on Adherence to the Treatment Regimen and its Components in Hemodialysis Patients. *Journal of Nursing Education*. 2020; 7(6):53-62. (Persian)
28. Khodashenas Firouzabadi N, Donyavi R, Bagheri H. The Effectiveness of Metacognitive Education of Changing Personal Structures on Perfectionism and Emotional Dyslexia in Students with the flip-flop of Triple Words Approach Based on Equilibrium Theory in Islam. *Islamic Life Style*. 2023; 7(1):79-91. (Persian)
29. Al-Karam CY. *Islamically integrated psychotherapy: Uniting faith and professional practice*: Templeton Foundation Press; 2018.