

## اثربخشی آموزش راهکارهای مقابله ای اسلام بر گرفته از آیات قرآن کریم بر

### کاهش اضطراب دانش آموزان

مجتبی محمدی جلالی فراهانی<sup>۱</sup>، فاطمه احمدی نظام آبادی<sup>۲</sup>، زهرا مشهدی<sup>۳</sup>

#### چکیده

هدف پژوهش حاضر بررسی اثربخشی آموزش راهکارهای مقابله ای اسلام بر گرفته از آیات قرآن کریم بر کاهش اضطراب دانش آموزان پایه هشتم شهر شازند بود. روش پژوهش از نوع پژوهش نیمه آزمایشی با طرح پیش آزمون-پس آزمون با گروه کنترل بود. جامعه آماری شامل کلیه دانش آموزانی بود که در شرایط بالینی قرار داشتند، تعداد آنها ۵۰ نفر بود که در دو گروه آزمایش و کنترل قرار گرفتند. ابزار پژوهشی آزمون ۴۰ سوالی اضطراب کتل بود. برای تجزیه و تحلیل داده ها، از روش های آمار توصیفی و آمار استنباطی (آزمون t) استفاده شد. یافته های پژوهش نشان داد که در مرحله پس آزمون، بین دو گروه آزمایش و گواه در میزان اضطراب تفاوت معنادار وجود دارد. با توجه به یافته های این پژوهش می توان گفت که آموزش راهکارهای مقابله ای اسلام بر گرفته از آیات قرآن کریم روش و راهکار موثری در کاهش اضطراب است. همچنین بر اساس یافته های این پژوهش می توان نتیجه گرفت که برای پیشگیری و درمان اختلالات اضطرابی در دانش آموزان، می توان روش های درمانی غیر آسیب رسان را جایگزین روش های آسیب رسان مانند دارو و درمان های شیمیایی و خشونت و تنبیه که هنوز هم در برخی مدارس دیده می شود، نمود. پیشنهاد می شود آموزش راهکارهای مقابله ای اسلام بر گرفته از آیات قرآن کریم را مدیران، مشاوران و مربیان مدارس در جهت تربیت صحیح، پیشگیری و درمان مشکلات دانش آموزان به کار گیرند.

**کلیدواژه ها:** راهکارهای مقابله ای اسلام، آیات قرآن کریم، اضطراب.

<sup>۱</sup> - عضو هیئت علمی دانشگاه فرهنگیان، دانشجوی دکتری مشاوره، نویسنده مسئول مقاله، [mohammadi\\_1349@yahoo.com](mailto:mohammadi_1349@yahoo.com).

<sup>۲</sup> - مدرس مدعو دانشگاه پیام نور شازند [ac.ahmady@gmail.com](mailto:ac.ahmady@gmail.com).

<sup>۳</sup> - دبیر آموزش و پرورش ناحیه ۲ اراک، [pzmm1351@gmail.co](mailto:pzmm1351@gmail.co).

## مقدمه

سلامتی مهم‌ترین نعمتی است که خداوند سبحان به ما ارزانی داشته، درست زندگی کردن و معنی بخشیدن به آن هم نوعی شکر گذاری عملی از این نعمت بزرگ خداوندی است. متأسفانه سلامتی و زندگی انسان‌ها به عناوین مختلف آماج حملات بیماری‌ها، بلایا و حوادث قرار گرفته است که این حوادث و بلایا احساس ترس و اضطراب در انسان ایجاد می‌کند (محمدنژاد، ۱۳۹۰).

کالات<sup>۱</sup> (۱۹۹۸) به نقل از بیابانگرد (۱۳۷۶) معتقد است که احساس ترس و اضطراب تا حد زیادی شبیه یکدیگرند. اما بین آنها بر اساس زمانی که پدیدار می‌شوند می‌توان تمایز قایل شد. ترس در موقعیت‌های محدود؛ نظیر بودن در یک قایق، زمانی که امواج دریا متلاطم می‌شوند و ... رخ می‌دهد. هر کس می‌تواند با دور شدن از موقعیت از ترس اجتناب ورزد. اضطراب حالت پایدارتری است که فرد به آسانی نمی‌تواند از آن اجتناب کند. برای مثال فردی ممکن است که اضطراب درباره آینده یا اضطراب در مورد واکنش متقابل با دیگر افراد یا اضطراب شناور داشته باشد که با هیچ محرک مشخصی در ارتباط نباشد.

اضطراب ناراحتی ذهنی دردناکی است که از پیش بینی آسیب‌های احتمالی نتیجه می‌شود. بسیاری از اضطراب‌ها نیز مانند نگرانی‌ها بی‌دلیل‌اند و تنها ناشی از آشفتگی درون خود شخص هستند، نه معلول عوامل خارجی، رابطه نزدیکی میان بیماری‌های روان‌نژندی و تعداد و شدت اضطراب‌ها وجود دارد. بنابراین کودکانی که بیش از اندازه دچار نگرانی می‌شوند، مستعد ابتلا به اضطراب‌هایی هستند که در نهایت، سلامت شخصیت و تعادل روان آنان را مختل می‌سازد (احدی و بنی‌جمالی، ۱۳۷۸). به عبارتی اضطراب، معمولاً یک حالت هیجانی ناخوشایند و مبهمی است که با پریشانی، وحشت، هراس و تشویش همراه می‌باشد. اضطراب یکی از آلام روانی است که با احساس ناخوشایند و مبهمی از رنج و هراس، انتظاراتی تلخ و همچنین با عکس‌العمل‌های فیزیولوژیکی مانند تعریق، تپش قلب، خشکی دهان، لرزش اندام‌ها و بی‌قراری همراه است (معرف زاده، ۱۳۹۰).

<sup>۱</sup>-Kalat

مهرا<sup>۱</sup> (۲۰۰۷) در پژوهشی با عنوان « استرس و M.S » به این نتیجه رسید که استرس به تنهایی نمی تواند عامل بالقوه ای برای تشدید بیماری باشد بلکه عوامل دیگری مثل افسردگی، ویژگی های منفی، مقابله ضعیف و حمایت اجتماعی کم می تواند به طور نا آشکار در رابطه بین استرس و تشدید بیماری تاثیر داشته باشند .

آسایش جسم و آرامش روح دو قله موفقیت زندگی است که انسان های قرن اخیر در جستجوی آنها هستند. روانشناسان و پژوهشگران از زاویه های بسیاری به تحلیل آن پرداخته اند. شیوه های آرامش از دیدگاه ظاهری شامل مواردی همچون؛ لبخند زدن، گردش و تفکر در طبیعت، تکرار جملات مثبت و ... می باشند که تسکینی کوتاه مدت هستند (لقمانی، ۱۳۹۰). این در حالی است که اسلام مساله را ریشه ای بررسی و درمان نموده است و از آنجا که دین کامل و جامعی است، در کتاب آسمانی اش تمام دستورات جهت سعادت بشری را ذکر کرده است که به همه زوایای زندگی بشری پرداخته و برای تمام امور زندگی بشر با دقت و ظرافت مسائل را مطرح کرده است. البته لازم به ذکر است که صنعت و تکنولوژی از یک سو و دوری از معنویت از سوی دیگر روح انسان ها را دچار سردرگمی و پریشانی کرده است که انسان های مومن و دانا از این قاعده مستثنی هستند و در سایه یاد خدا و ذکر حضرت حق، به آرامش و آسایش رسیده اند (خلجی موحد، ۱۳۷۶).

از دیدگاه اسلام عواملی که باعث اضطراب می شود عبارتند از: ۱- غفلت از یاد پروردگار ۲- نداشتن بصیرت ۳- پیروی از هوای نفس و شیطان ۴- آلودگی به گناه ۵- کفر و ناسپاسی ۶- نفاق، یاس و ناامیدی ۷- عدم تفکر و تعقل پیرامون جهان هستی. تفکر و تعقل در دیدگاه اسلام بسیار مورد تاکید قرار گرفته و آیات زیادی در قرآن کریم (ذاریات/۱۱، یوسف/۸۷، بقره/۲۰۶ و ۲۱۹، آل عمران/۱۷۸، انفال/۵۵، هود/۹ و ۱۰، رعد/۳۱، اسراء/۸۳ و ...) در این خصوص ذکر شده است (مهدوی، ۱۳۸۷). قرآن به عنوان یک برنامه، ارائه دهنده کاملترین و سلامت سازترین شیوه زندگی بشریت است. با چنگ زدن به این ریسمان محکم الهی، انسان می تواند خود را به آرامش برساند. آرامش یعنی قناعت به هر آنچه که دارد، به هر آنچه که دارد راضی ولی برای پیشرفت و رسیدن به خوشبختی می کوشد (محمدنژاد، ۱۳۹۰).

<sup>۱</sup> -Mohr

قدیمی (۱۳۹۱)، دلیل آرامش حفاظ قرآن را انس با آیات و تاثیر پذیری آنها در کاهش اضطراب بیان نموده است و به آیه زیر استناد می کند: « او (خداوند) کسی است که آرامش را در دل های مومنان نازل کرد تا ایمانی بر ایمانشان بیفزاید».

کریم آبادی (۱۳۹۱) در تحقیقی در مورد بررسی تاثیر قرآن بر اضطراب بیماران قبل از عمل جراحی که بر روی ۸۰ نفر انجام شد نشان داد که در گروه آزمون (۴۰ نفر) که با استفاده از ضبط صوت و گوشی حداقل ۲ بار و هر بار به مدت ۱۵ دقیقه قبل از عمل به آوای قرآن (آیات ۱ تا ۳۶ سوره مریم) گوش دادند میزان کاهش اضطراب نسبت به گروه شاهد به طور معنی داری بیشتر بوده است

ازسوی دیگر اخلاق و تربیت اسلامی، با ویژگی های خاص و بعد متعالی، خود تضمین کننده سعادت انسانها در همه عصر ها و ره پویان راه کمال است و فراگیری علمی و تخلق عملی به آن، با شیوه منطقی و در چارچوب برنامه های آموزشی و تربیتی، امری ضروری و لازم است. امروزه با تحولات و تغییراتی که در اجتماعات انسانی ایجاد شده، دگرگونی های فرهنگی و اجتماعی و سیاسی، زندگی ماشینی، تعددعلاق و استعدادها، متغیر بودن ارزشها و... سبب گردیده مساله مهم تربیت و جایگاه و نقش آن بیشتر مورد توجه صاحب نظران تعلیم و تربیت قرار گیرد (سعیدی، ۱۳۹۰)

اگر چنانچه فردی به درستی و شایسته تربیت شود می تواند برای خود و جامعه پیرامونش فردی موثر و کارآمد باشد و نیز چنانچه فردی وارد عرصه های مختلف سیاست، اقتصاد و فرهنگ و امور مشابه دیگر شود ولی به خوبی تربیت نشده باشد در هر یک از این عرصه ها به خود و جامعه پیرامون خود ضرر و زیان وارد می کند و این اهمیت تربیت را می رساند که یکی از انواع تربیت های درست، تربیت دینی است. هدف از تربیت دینی، حضور قرآن و سیره معصومین (علیهم السلام) در متن زندگی دانش آموزان است. با تعلیم مسائل دینی و با روش های مطلوب و خاص می توان در دانش آموزان درک و شعور دینی ایجاد کرد. اگر تلاش بر این باشد که از طریق روح حاکم بر تمامی برنامه های رسمی و غیر رسمی (فوق برنامه و مکمل) تربیت، تزکیه و تادیب صورت گیرد و مفاهیم نظری به صورت رفتار دینی در آید، تربیت دینی می تواند تا حد زیادی تحقق پیدا

کند. ونتیس<sup>۱</sup> (۲۰۰۰) در مورد تاثیر جنبه های درمانی مقابله مذهبی بر افسردگی بیماران پژوهش انجام داد. او برای بهبود علایم افسردگی از روش درمان شناختی-رفتاری با ارضای مذهبی استفاده کرد. بعد از ۱۸ جلسه یک ساعته، بیمارانی که با این روش درمان شدند نسبت به بیمارانی که از روش های درمانی دیگر استفاده کرده بودند علایم افسردگی کمتری نشان دادند. عباسی (۱۳۸۷) در بررسی اثر بخشی آموزش راهبرد های مقابله ای اسلام بر باورهای غیر منطقی ( بر اساس رویکرد شناختی) دختران دانش آموز سال سوم متوسطه ناحیه ۱ اهواز در سال تحصیلی ۸۶-۸۷ نشان داد که بین گروه آزمایش و گواه از لحاظ مولفه های باورهای غیر منطقی تقاضا برای تایید، انتظار بیش از حد از خود، تمایل به سرزنش، واکنش به ناکامی، بی مسئولیتی عاطفی، نگرانی زیاد در مورد اضطراب، اجتناب از مشکلات و درماندگی نسبت به تغییر، تفاوت معناداری وجود دارد ولی از لحاظ مولفه های غیر منطقی وابستگی و کمال گرایی، تفاوت معناداری وجود ندارد.

توتل جین و همکاران<sup>۲</sup> (۲۰۰۶) طی یک پژوهش، مهارت های شناختی و رفتاری خاصی به نام آموزش مهارت های مقابله ای را به برنامه درسی دانش آموزان اضافه نمودند و تعاملات موجود میان نوجوانان را، جهت ارتقای انعطاف پذیری آنها مورد بررسی قرار داده و به این نتیجه رسیدند که آموزش مهارت های مقابله ای به نوجوانان باعث ارتقای انعطاف پذیری در آنها می شود. لذا با توجه به تحقیقات انجام شده، می توان گفت یکی از راهکارهای عملی برای تربیت دینی و رهایی از اضطراب و کسب آرامش، انس با قرآن کریم و وارد کردن آن در زندگی فردی و اجتماعی دانش آموزان است چرا که خالق بی همتا، روش های تربیت و راهکارهای مقابله ای جهت کاهش اضطراب را در قرآن کریم به جهانیان اعلام داشته است. برخی از راهکارهای مقابله ای اسلام بر گرفته از آیات قرآن عبارتند از:

- اراده و اختیار و عبرت از گذشته؛ معمولاً مفهوم اختیار در مقابل جبر به کار می رود و به این معناست که موجود مختار است کاری را که بخواهد از روی میل و رضایت انجام دهد و یک نیروی مسلط درونی یا بیرونی، او را بر خلاف خواست خود به کاری وادار نماید. پس یکی از ویژگی های بشر و از وجوه شخصیت وی اختیار و آزادی و

<sup>۱</sup> -Ventis

<sup>۲</sup> -Tuttle jane

قدرت انتخابگری اوست و اهمیت این ویژگی در بافت وجودی انسان بدان پایه است که برخی، فصل مقوم انسان و اساس شخصیت وی را در آزادی او می دانند، همچنین پایه تکلیف، ثواب و عقاب، زشتی و زیبایی اخلاقی و مسئولیت انسان به این ویژگی وابسته است و مشروعیت این امور ناشی از این ویژگی به ضمیمه آگاهی و گرایش است. بنابراین، اختیار و آگاهی است که به تعلیم و تربیت و علوم و مکاتب تربیتی معنی و مفهوم می بخشد (میناگر، ۱۳۸۵).

- تکلیف به اندازه وسع و توان؛ خداوند متعال در قرآن کریم در ارتباط با تکالیف و وظایفی که متوجه بندگان کرده، می فرماید: «لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا، لَهَا مَا كَسَبَتْ وَعَلَيْهَا مَا اكْتَسَبَتْ...»<sup>۱</sup> خداوند هیچ کس را جز به اندازه توانش تکلیف نمی کند، هر کس هر کار خیری کسب کرده به سود او است، و هر کار بدی کسب نموده به زیان او است. مفسران می گویند وسع، به معنای توانایی و تمکن، کنایه از ظرفیت نفس است (طباطبایی، ۱۳۷۵، ۴۴۳).

- ایمان؛ ایمان به معنای تصدیق چیزی و یا اطمینان و وثوق به کسی است و در هر دو معنا مفهوم ایمنی و امان در کار است. ایمان همان قرار گرفتن عقیده در قلب است. پس معنی آن امنیت دادن است و شاید به خاطر این باشد که مومن در واقع موضوعات اعتقادی خود را از شک و تردید که آفت اعتقاد است، امنیت بخشیده است یا این که خود را از مجازات کفار در دنیا و عقوبت آنها در آخرت ایمن ساخته است (میناگر، ۱۳۸۵).

- توکل؛ توکل اعتماد نمودن قلب بر خدا در جمیع امور است و به عبارت دیگر: توکل این است که انسان همه امورش را به خدا حواله کند و به عبارت دیگر: توکل بر تری و بیزاری جستن از هر حول و قوه ای غیر حول و قوه خدا است و اعتماد کردن بر حول و قوه خداست و ضد توکل عدم اعتماد بر خداست، اگر انسان بر خداوند سبحان توکل داشته باشد اراده اش قوی و عزمش راسخ می گردد و موانع و مزاحمت روحی در

<sup>۱</sup> - بقره / ۲۸۶

برابر آن خنثی خواهد شد زیرا انسان در مقام توکل، با مسبب الاسباب پیوند می خورد و با چنین پیوندی دیگر جایی برای نگرانی و تشویش خاطر باقی نمی ماند و با قاطعیت با موانع دست و پنجه نرم می کند تا به مقصود برسد و از طرفی خداوند متعال شخص متوکل را با امداد های غیبی، از آنجا که به گمانش نمی رسد، مدد می رساند (مهدوی کنی، ۱۳۷۱).

- توبه؛ توبه ضد اصرار بر معاصی است و اصل توبه به معنای بازگشت و رجوع است و مراد بازگشت به خداست به خالی ساختن دل از معصیت و رجوع از دوری درگاه الهی به قرب و نزدیکی و حاصل آن ترک معاصی است؛ در حال عزم به ترک آنها در آینده و تلافی تقصیر است، توبه انقلاب درونی، شورش بر ضد اعمال و رفتار های بد و عمل و قیام علیه تصمیم های نادرست است. توبه یک تولد جدید برای انسان محسوب می شود زیرا با آن تمام آلودگی های گذشته او شستشو داده می شود (فقیهی، ۱۳۸۴).

- مراقبه؛ مراقبه عبارت است از آن که انسان در همه احوال مراقب و مواظب باشد تا از آنچه وظیفه اوست تخطی ننماید و از آنچه بر آن عزم شده تخلف نکند. پس اگر انسان در دوران زندگی خود هر روز متوجه و ملتفت ظاهر و باطن خود باشد که معصیتی از او صادر نشود و واجبی را ترک ننماید مراقبه انجام داده است. مراقبه حکم پرهیز از غذای نامناسب برای مریض را دارد و ذکر و فکر، حکم دارو و تا وقتی که مریض مزاج خود را پاک ننماید و از آنچه مناسب او نیست پرهیز نکند، دارو بی اثر خواهد بود و چه بسا گاهی اثر معکوس می دهد (میناگر، ۱۳۸۵).

- اقامه نماز؛ نماز یاد خدا و ارتباط بین انسان و خداست. وقوف خاشعانه و خاضعانه انسان در نماز در برابر خداوند متعال به او نیروی معنوی می بخشد که حسن صفای روحی و آرامش قلبی و امنیت روانی را بر می انگیزد. مهم ترین عامل خواب آرام بخش که در مسائل روانی به آن پی بردم نماز است، مهم ترین وسیله ایجاد آرامش در روان و اعصاب انسان، نماز است (هایسلوپ، ترجمه عباسی اول، ۱۳۹۰).

- ذکر؛ ذکر به معنای یاد خدا کردن در نهان و آشکار است. ذکر و یاد آوری پروردگار، فعالیت عقلی است که انسان مومن را همواره به جلال و عظمت خداوند آگاه می کند

تا از هیبت و عظمت او در فکر باشد. اثر ذکر یا همان فعالیت عقلی در حیات اهل ایمان، آن است که او را استقامت می دهد و در مسیر هدایت الهی استوارش می کند و از ارتکاب زشتی ها نسبت به خود و دیگران بازش می دارد (میناگر، ۱۳۸۵).

صبر؛ صبر عبارت است از خودداری انسان در برآوردن خواهش های نفس و درخواست های هوی. این قسم صبر، اگر خودداری در مقابل شهوت شکم و فرج باشد، عفت نامیده می شود و اگر تحمل مصیبتی باشد فقط به آن صبر می گویند و در مقابل آن، جزع قرار دارد که عبارت از آزاد گذاشتن انگیزه هوس در ناله کردن است و اگر مقاومت در مقابل مقتضیات غنی و ثروت باشد، حفظ نفس نامیده می شود (شبر، ۱۳۸۷). مدی<sup>۱</sup> و همکاران (۲۰۰۶) طی تحقیقاتی رابطه صبر و مذهب با افسردگی، خشم و حمایت اجتماعی را بررسی کردند. شرکت کنندگان در این پژوهش اشخاص دولتی و نظامی بودند. تحلیل یافته ها نشان داد، مذهب و صبر با افسردگی و خشم، رابطه منفی و با حمایت اجتماعی رابطه مثبت و معناداری دارند.

- مقدر بودن روزی؛ تضمین رزق و روزی از طرف خداوند متعال، برای همه مخلوقات، به طور صریح، در آیاتی از قرآن آمده است<sup>۲</sup> در اینجا ممکن است کسی چنین برداشت نماید که، با توجه به این که خداوند قادر متعال، رساندن روزی هر مخلوقی را به او تضمین و تعهد نموده است، دیگر جایی برای تلاش و کوشش و به زحمت افتادن انسان باقی نیست و کار و کوشش فرد، یک نوع دخالت در مقدرات الهی، و زیاده طلبی محسوب می گردد. بدیهی است که چنین طرز تفکر و برداشتی با حرکت در مسیر توسعه سازگار نیست، چرا که رسیدن به توسعه ای همه جانبه، به ویژه توسعه اقتصادی، مستلزم برنامه ریزی صحیح و معقول، تلاش و کوشش خستگی ناپذیر و داشتن همتی بلند است؛ و سستی و تنبلی و بی تفاوتی، نتیجه ای جز عقب ماندگی از پیشرفت های علمی و صنعتی و بازماندن از کمالات معنوی به دنبال نخواهد داشت (طباطبایی، ۱۳۷۵).

<sup>۱</sup> -Maddi

<sup>۲</sup> - هود/۶

- دعا؛ دعا حقیقت عبودیت و روح عبادت است. در روایاتی این آیه شریفه «الذین یستکبرون عن عبادتی سیدخلون جهنم داخرین»<sup>۱</sup> را به دعا تفسیر کرده اند چرا که در حقیقت، مخلوق هم در مقام خواستن است و هم در مقام اثبات فقر خویش و اثبات غنای پروردگارش و این معنا که پروردگار او فیاض است، جواد، قریب، سمیع، مجیب و ... است و اقرار به فقر خویش و غنای خداوند متعال حقیقت دعاست (صفایی حائری، ۱۳۸۳).
- نوری (۱۳۹۲) در تحقیقی به این نتیجه رسید که وارد آمدن فشارهای فراتر از توانمندی آدمی باعث اضطراب می شود که تحمل آن در دراز مدت از توان انسان خارج است؛ لذا بهترین راه برای نجات از اضطراب و نگرانی، دعا و نیایش با خدای سبحان و توکل به اوست؛ چرا که دعا، برقراری ارتباط انسان با خداست، خدایی که بر هر کاری توانا بوده و از رگ گردن به بنده اش نزدیک تر است (ق/۱۶) و اگر انسان چیزی از او بخواهد به او خواهد داد. ارتباط با خدایی که بر هر امری قدرت دارد، انسان را امیدوار می نماید.
- شکر؛ قدردانی نعمت خداوند است که دارای آثاری از قبیل خضوع، خشوع، محبت و خشیت می باشد. همچنین در زبان، ثنا و مدح و حمد پروردگار است و در جوارح آدمی، اطاعت از خدا و به کار بردن اعضا و جوارح در آنچه پسند اوست و پرهیز از آنچه دوست نمی دارد. اگر انسان شبانه روز صرفاً حمد و ستایش خدا را گوید و او را به سبب نعمت هایش ثنا گوید، به حقیقت شکر نرسیده است؛ چه این که عمل فرد نیز بسیار مهم است. فرد شاکر باید به آنجا برسد که قلبش به حال تعظیم و تحمید خدا افتد و ذهنش دائماً در حال تفکر در خلقت خدا و چگونگی حمد عملی وی باشد (حسینی پوشهری، ۱۳۸۸).
- یاد خدا؛ یاد خدا رمز خود سازی است و آدمی را از خود حیوانی تهی می کند و به دریافت رحمت و محبت خدا نائل می سازد. در برخی از احادیث به نقش یاد خدا در

<sup>۱</sup> - غافر / ۶۰

آفت زدایی و سالم سازی قلب و در برخی دیگر به نقش آن در آرامش دل و شرح صدر و نورانیت قلب و فکر و ایجاد حیات و حواس باطنی و رشد و تکامل معنوی و در دسته سوم، به کارکرد آن در انس با خدا، همنشینی با او و عشق و دلدادگی به خدا اشاره شده است. یاد خدا آینه دل را از زنگار گناه و آلودگی پاک می سازد و آمادگی فراوان برای تجلی معارف دینی در آن ایجاد می نماید که یاد خدا سرانجام به محبت و مودت خدا می انجامد (حسینی بوشهری، ۱۳۸۸، ۲۳۶).

فریود به نقل از محمدنژاد، (۱۳۹۰) معتقد است که به طور کلی فضای روانی زندگی ما شامل دو بخش خود آگاه و ناخود آگاه است که بخش ناخود آگاه شامل همه آگاهی های انسان می شود و همچنین شامل ترس ها، باور ها و خواسته هایی است که خود شخص از آن بی اطلاع بوده و در اثر برخورد های زندگی به وجود آمده و عقده های موجود در آن، تعیین کننده و کارگردان پشت صحنه رفتار انسان می باشند. به اعتقاد فریود، اگر انواع اختلالات رفتاری و بیماری های روحی و روانی تجلی تیره شدن روابط خود آگاه و ناخود آگاه تلقی شود، اولین گام در تخفیف این بیماری ها، انتقال موضوعات و مسائل درون ناخود آگاه به سطح آگاه بیمار باشد. از طرفی غفلت یا بی توجهی نسبت به ناخود آگاه معنوی یا روحی و فراموش کردن خدا در این ناخود آگاه به تعبیر روانشناس مشهور ویکتور فرانکل سبب خلا وجودی و یا ناکامی وجودی می شود که قرآن کریم در بیش از هزار و چهارصد سال پیش به یافته های فریود و ویکتور فرانکل اشاره نموده است، همان معنایی که قرآن در سوره حشر آیه ۱۹ اشاره می کند که فراموشی خدا سبب فراموشی خود یا نفس می شود و می فرماید: «همسان کسانی نباشید که خدا را از یاد بردند و خدا هم خودشان را از یادشان برد!» بنابراین فراموشی خدا موجب بروز احساس پوچی، بی هدفی و تهی بودن زندگی می شود و به این معنا زندگی برای انسان سخت می شود و این آیه خود فلسفه و راز پوچ گرایی حاکم بر جهان غرب را به خوبی تعیین می کند که در این راستا روانشناسی سلامت، اهمیت زیادی برای نقش دین در روش زندگی افراد و چگونگی وضعیت سلامت جسمانی و روانی آنها قائل شده است.

امروزه، روانشناسان آخرین درمان بیماری ها و اختلالات روانی و جسمانی را داروی موثر دین و اعتقاد به خدا می دانند. یافته های اخیر روانشناسی نشان داده است از آنجایی که رفتار های دینی

مانند دعا و نیایش و توکل به خدا ارزش مثبتی در پرداختن به نکات معنی دار زندگی دارند این نوع مقابله ها، هم منبع حمایت عاطفی و هم وسیله ای برای تفسیر مثبت حوادث زندگی هستند، می توانند سلامتی را برای انسان به دنبال داشته باشند و از طریق ایجاد امید و تشویق به نگرش های مثبت، موجب آرامش روانی فرد شوند. باور به این که خدایی هست که موقعیت ها را کنترل می کند و ناظر بر ماست، اضطراب و فشارها را کاهش می دهد به طوری که اغلب افراد مومن ارتباط خود را با خداوند مانند ارتباط با یک دوست صمیمی توصیف می کنند و معتقدند که می توان از طریق اتکا و توسل به خداوند، اثر موقعیت های غیر قابل کنترل را به طریقی کنترل نمود. به همین دلیل گفته می شود که دین می تواند به شیوه فعالی در معنای زندگی موثر باشد.

به طور کلی داشتن معنا و هدف زندگی، امیدواری به کمک و یاری خداوند، در شرایط مشکل زای زندگی، برخورداری از حمایت های اجتماعی و ... همگی از جمله منابعی هستند که افراد مومن و با ایمان با برخورداری از آنها می توانند در مواجهه با حوادث فشار زای زندگی آسیب های کمتری را تحمل کنند. عاصمی (۱۳۸۵) تاثیر مذهب در بهداشت روانی دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی واحد تربت جام را بررسی کرد. بدین منظور گروه نمونه ای با حجم ۶۵ نفر ( ۳۵ زن و ۳۰ مرد ) در فاصله سنی (۲۵-۵۰) سال با روش نمونه در دسترس انتخاب شدند. ابزار پژوهش مقیاس سنجش التزام عملی به اعتقادات مذهبی و چک لیست بهداشت روانی (MHC) بود. نتایج تحقیق نشان داد بین التزام عملی به اعتقادات مذهبی و بهداشت روانی فرد در هر دو جنس رابطه مثبت و معناداری وجود دارد.

درباره اهمیت نهادینه شدن قرآن و به کار بستن راهکار های مقابله ای آن برای کاهش اضطراب و ایجاد آرامش در کهنه ذات آدمی، همین بس که امام صادق (علیه السلام) فرمودند: «من قرا القرآن و هو شباب مومن اختلط القرآن بلحمه و دمه». آن امام شریف به خوبی تبیین می فرماید که اگر آموزه های قرآنی و دینی در جوانی و در ذات و گوهر وجودی جوان قرار گیرد و در زندگی به کار گرفته شود، آن گونه نهادینه و تثبیت می شود که در گوشت و خون جوان آمیخته می گردد؛ آمیختگی که به دنبال آن، ثبات در دین و پایداری در ایمان را به دنبال دارد. بنابراین اگر جامعه ما حساسیت این مقطع سنی را درک کند، از این فرصت به عنوان یک فرصت طلایی در بهره گیری از آن، همت ویژه ای را به کار خواهد بست و در مدارس برای دانش آموزان اعمال

می گردد. بنابراین به دلیل اهمیت اثرات سوء اضطراب در زندگی فردی و اجتماعی دانش آموزان می توان از طریق راهکارهای قرآن، دستورات کتاب آسمانی را وارد زندگی عملی دانش آموزان نمود تا با الهام گرفتن از آنها و انس با قرآن، در روح آنها آرامش حکمفرما گردد و اضطراب آنها کاهش یابد. از این رو تحقیق حاضر با تدوین این فرضیه که آموزش راهکارهای مقابله ای اسلام برگرفته از آیات قرآن کریم بر کاهش اضطراب دانش آموزان موثر است، در صدد بررسی برآمده است.

### فرضیات پژوهش

- ۱- آموزش راهکارهای مقابله ای اسلام بر گرفته از آیات قرآن کریم بر کاهش اضطراب دانش آموزان مدرسه شبانه روزی زینب کبری (س) تاثیر دارد.
- ۲- آموزش راهکارهای مقابله ای اسلام بر گرفته از آیات قرآن کریم بر کاهش اضطراب پنهان دانش آموزان مدرسه شبانه روزی زینب کبری (س) تاثیر دارد.
- ۳- آموزش راهکارهای مقابله ای اسلام بر گرفته از آیات قرآن کریم بر کاهش اضطراب آشکار دانش آموزان مدرسه شبانه روزی زینب کبری (س) تاثیر دارد.

### روش شناسی پژوهش

پژوهش حاضر یک مطالعه نیمه آزمایشی با طرح پیش آزمون-پس آزمون با گروه گواه است. در این پژوهش راهکارهای مقابله ای اسلام برگرفته از قرآن به عنوان متغیر مستقل و اضطراب به عنوان متغیر وابسته در نظر گرفته شده اند.

**جامعه، نمونه و روش نمونه گیری:** جامعه آماری پژوهش را تمامی دانش آموزان دختر پایه هشتم دبیرستان دوره اول زینب کبری (س) شهر شازند در سال تحصیلی ۹۴-۹۳ تشکیل می دادند که تعداد آنها ۱۱۵ نفر بود. به این صورت که آزمون اضطراب کتل بر روی کلیه دانش آموزان پایه هشتم اجرا شد، تعداد ۵۰ نفر که در دامنه بالینی قرار داشتند در دو گروه آزمایش و گواه قرار گرفتند. ابزار: آزمون اضطراب، در این پژوهش به منظور اندازه گیری متغیر وابسته یعنی اضطراب از پرسشنامه اضطراب کتل که در سال ۱۹۶۶ ساخته شده مورد استفاده قرار گرفته است. این پرسشنامه در دانشگاه

تهران مورد هنجاریابی قرار گرفته و دارای روایی و اعتبار قابل قبولی است. از این رو، ابزار فوق دارای مقیاس فاصله ای است و اضطراب کلی را به صورت کمی و پیوسته ارائه می دهد. همچنین ابزار فوق دارای ۴۰ سوال بوده؛ ۲۰ سوال اضطراب پنهان و ۲۰ سوال اضطراب آشکار را اندازه گیری می کند. در ضمن از طریق آلفای کرونباخ به محاسبه پایایی ابزار یا مقیاس پرداخته شد و رقم ۷۶/۷۶ نیز به دست آمد که معرف ضریب پایایی مقبول است. در تحقیق فرامرزی (۱۳۸۴) برای تعیین پایایی پرسشنامه اضطراب از دو روش آلفای کرونباخ و تنصیف استفاده شده که به ترتیب برابر با ۰/۸۰ و ۰/۸۰ به دست آمد. در تحقیق حاضر، ضرایب پایایی پرسشنامه اضطراب با استفاده از روش آلفای کرونباخ و تنصیف محاسبه گردید که برای کل مقیاس به ترتیب ۰/۷۹ و ۰/۷۵، که بیانگر ضرایب پایایی قابل قبول پرسشنامه یاد شده می باشد.

شیوه اجرای پژوهش: پس از انجام هماهنگی و کسب مجوز، بارعایت اصول اخلاق در پژوهش برنامه مهارت‌های مقابله ای اسلام در طی ۱۰ جلسه به مدت دو ماه در آموزشگاه توسط مشاور محترم آموزشگاه زیر نظر محقق انجام شد. به منظور قطع ناگهانی درمان، جلسه هادرسه هفته اول، دوبار در هفته و در هفته های بعدی یک بار در هفته برگزار شد.

جدول شماره ۱: راهکارهای قرآن کریم

راهکارها	آیات مربوطه
اراده و اختیار و عبرت از گذشته	انعام/۱۴۴ - حج/۴۶ - عنکبوت/۲۰
توبه	بقره/۳۷، ۵۴، ۱۶۰، ۲۲۲ - آل عمران/۸۹ - نساء/۱۶، ۱۷، ۲۶، ۹۲، ۱۴۶ - مائده/۳۴، ۳۹، ۴۰ و ۷۴
تکلیف به اندازه وسع و توان	اعراف/۴۲ - بقره/۱۷۶ - مائده/۱۰۱ - هود/۱۱۰ و ۱۱۴
شکر	نمل/۴۰ - قمر/۳۵
ایمان	مریم/۶۱ - انبیاء/۴۹ - فاطر/۱۸
ذکر و دعا	بقره/۱۵۲ و ۲۰۳ - نساء/۱۴۷ و ۳۲ - مائده/۴ - اسراء/۱۱۰ - فرقان/۷۷
یاد خدا	مائده/۹۱ - احزاب/۲۱ - یوسف/۴۲ - بقره/۲۰۰
توکل	فرقان/۵۸ - شعراء/۲۱۷ - عنکبوت/۵۹ - زمر/۳۸

مقدر بودن روزی	انعام/۱۵۱ - اسراء/۳۱ - بقره/۲۲ - نحل/۷۳
اقامه نماز	نور/۵۸ - انعام/۹۲
مراقبه	نساء/۱ - علق/۱۴
ازدواج	روم/۲۱ - نور/۳۲
صبر	یونس/۱۰۹ - نساء/۲۵ - مومنون/۱۱۱ - روم/۱۷ و ۶۰

جلسه اول: آشنایی با عناصر برنامه (مشاور و مربی، شرکت کنندگان و چارچوب برنامه و قوانین کلاس) (۶۰ دقیقه).

جلسه دوم: پرداختن به مفهوم اضطراب و دین اسلام و قرآن (تعریف و کامل بودن دین اسلام و هدایت گری قرآن و راهکارهای مربوط به کلاس) (۶۰ دقیقه).

جلسه سوم: راهکار اراده و اختیار - بحث و تبادل نظر پیرامون موضوع اراده و اختیار بین دانش آموزان.

- انسان موجودی مختار است و برای تمام برنامه های زندگی از قبیل ادامه تحصیل، ازدواج، اشتغال و ... با اراده و اختیار خودش تصمیم می گیرد (۶۰ دقیقه).

جلسه چهارم: راهکار توبه، انسان ممکن است در برخی از مواقع در زندگی راه غلط را برگزیند و دچار گناه گردد و از آنجا که خداوند بسیار غفور و مهربان است راه بازگشت را باز قرار داده و از طریق توبه می توان گناهان گذشته را جبران کرد و حتی گناه به نیکی تبدیل گردد. ارائه نمونه هایی از گناهانی که برخی افراد مرتکب می شوند و سپس به توبه می پردازند مانند توبه حر بن ریاحی (۶۰ دقیقه).

جلسه پنجم: تکلیف به اندازه وسع و توان، خداوند بر عهده ما انسان ها به اندازه توانمان تکلیف قرار داده است و هیچ کار واجبی را خارج از وسع بندگان امر نکرده است که این امر حکیم و مهربان بودن باری تعالی را می رساند. ارائه مصادیقی از تکلیف و بیان احادیثی از بزرگان پیرامون آن (۶۰ دقیقه).

جلسه ششم: شکر و یاد خدا بودن و صبر: عدم مقایسه خود با دیگران، شکر و قدردانی از نعمت های خدادادی اگر انسان همیشه خدا را در نظر گیرد، بر موجودی تکیه می کند که علم، قدرت و

خیرخواهی بی نهایت دارد لذا ترس، دلهره، اضطراب و تزلزل در او ایجاد نمی شود، در برابر مشکلات باید صبر نمود چرا که اگر فرد واکنش های عجولانه و حساب نشده انجام دهد دچار سختی ها، مشکلات و استرس بیشتری می گردد (۶۰ دقیقه).

جلسه هفتم: ایمان، بی هدفی و پوچ گرایی کفار، اشاره به بیماری های روانی و خودکشی در کفار، وجود آرامش در مومنان به علت ایمان به خدا، اشاره به آثار قدرت ایمان در موفقیت و پیشبرد اهداف انسان در زندگی. ایمان یاران پیامبر (ص) (۶۰ دقیقه).

جلسه هشتم: ذکر، دعا و یاد خدا بودن، کاهش دلهره و ترس ناشی از بی اعتمادی به آینده در اثر ذکرهایی مانند؛ صلوات، الحمد لله، الا بذکر الله تطمئن القلوب، صفات الهی، اشاره به اینکه هیچ چیز بیرون از دایره علم، قدرت و حکمت خدا نیست، ایجاد اعتماد به نفس در انسان و بازداری او از ناامیدی در اثر دعا، اشاره به آثار دعا و ذکر در زندگی (۶۰ دقیقه).

جلسه نهم: توکل و مقدر بودن روزی، حفظ آرامش در سختی ها و مدیریت مشکلات، روزی همه موجودات را خدا می دهد و توکل بر خدای سبحان، با هر سختی آسانی است و برای به دست آوردن موفقیت در زندگی باید با مشکلات دست و پنجه نرم کرد، اشاره به ذکر « و توکل علی الحی الذی لا یموت » و ... (۶۰ دقیقه).

جلسه دهم: اقامه نماز، اشاره به آثار سوء بی نمازی و آثار برکت به دنبال اقامه نماز در زندگی، اصل عبادات نماز است و موجب می شود فرد به سوی رفتار بهتر و برتر پیش رود و رشد و ارتقای نفس پیدا کند، بر پایی نماز به همراه دانش آموزان (۶۰ دقیقه).

جلسه یازدهم: مراقبه، خداوند اسراف کاران را دوست ندارد که می توان با مراقبه و زیر نظر گرفتن نفس و کارهای روزانه خود اسراف و رفتارهای سوء را به سمت صرفه جویی و... اصلاح نمود (۶۰ دقیقه).

جلسه دوازدهم: جمع بندی مباحث، انسان برترین آفریده آفرینش است که در بهترین جلوه خلق شده است و آینده ای بی پایان با حیاتی جاودان برای وی خواهد بود. این برکات یگانه موجب گردیده که حیات روح بخش، نشاط آفرین، امید افزا و پر تلاش او در ارتباط با خدا فراهم شود و همیشه در بی کران لطف و عنایت پروردگار مهربان احساس آرامش روحی و آسایش روانی نماید (۶۰ دقیقه).

در مجموع دانش آموزان هر یک از گروه های آزمایش و گواه دوبار، یک بار به عنوان پیش آزمون، یک بار به عنوان پس آزمون مورد ارزیابی قرار گرفتند. جهت تحلیل داده های به دست آمده در بخش توصیفی از شاخص های فراوانی، میانگین و انحراف استاندارد و در بخش استنباطی از آزمون T-Test استفاده شد.

## نتایج

شاخص های توصیفی اضطراب در مرحله پیش آزمون در جدول (۲) ارائه شده است.

جدول ۲. شاخص های توصیفی (پیش آزمون)

متغیر	گروهها	تعداد	میانگین	خطای میانگین	انحراف استاندارد	واریانس	دامنه تغییرات	حد بالا	حد پایین
اضطراب پنهان	آزمایش	۲۵ نفر	۱۸,۱۶	۰,۹۷۲	۴,۸۶۲	۲۳,۶۴۰	۱۶	۲۷	۱۱
	گواه	۲۵ نفر	۲۰,۱۲	۰,۸۸۰	۴,۴۰۰	۱۹,۳۶۰	۱۶	۲۶	۱۰
اضطراب آشکار	آزمایش	۲۵ نفر	۳۸,۲۸	۱,۶۴۷	۸,۲۳۴	۶۷,۷۹۳	۳۱	۵۲	۲۱
	گواه	۲۵ نفر	۱۶,۳۲	۰,۸۹۸	۴,۴۸۸	۲۰,۱۴۳	۱۵	۲۵	۱۰
اضطراب	آزمایش	۲۵ نفر	۱۷,۸۴	۰,۹۹۸	۴,۹۸۹	۲۴,۸۹۰	۱۹	۳۰	۱۱
	گواه	۲۵ نفر	۳۴,۱۶	۱,۶۹۹	۸,۴۹۴	۷۲,۱۴۰	۳۰	۵۴	۲۴

همان طور که در جدول شماره (۲) ملاحظه می شود در مرحله پیش آزمون، میانگین و انحراف معیار اضطراب هر یک از گروه ها به ترتیب گروه آزمایش ۱۷,۸۴ و ۴,۹۸۹ و گروه گواه ۳۴,۱۶ و ۸,۴۹۴ می باشد.

جدول ۳. نمونه های مستقل (پیش آزمون) T- Test

متغیر	گروهها	تعداد	میانگین	انحراف معیار	مقدار t	مقدار معناداری sig	درجه آزادی df
اضطراب	آزمایش	۲۵ نفر	۳۵,۰۸	۵,۲۶۷	۰,۲۵۳	۰,۱۸۰	۴۹
	گواه	۲۵ نفر	۳۴,۶۵	۶,۶۳۹			
اضطراب پنهان	آزمایش	۲۵ نفر	۱۸,۱۶	۴,۸۶۲	۱,۵۳۴	۰,۷۷۵	۴۹
	گواه	۲۵ نفر	۱۶,۱۵	۴,۴۷۸			
اضطراب آشکار	آزمایش	۲۵ نفر	۱۶,۹۲	۳,۵۴۶	۱,۳۸۷	۰,۹۶۳	۴۹
	گواه	۲۵ نفر	۱۸,۳۱	۳,۵۹۷			

همان طور که در جدول شماره (۳) ملاحظه می شود در پیش آزمون بین دانش آموزان مدرسه گروه های آزمایش و گواه از لحاظ اضطراب، تفاوت معنی داری وجود ندارد چرا که در اضطراب پنهان ( $t=1,534$  و  $sig=.775$ ) و در اضطراب کل ( $t=0,180$  و  $sig=.253$ ) و در اضطراب آشکار ( $t=1,387$  و  $sig=.963$ ).

جدول ۴. شاخص های توصیفی (پس آزمون)

متغیر	گروهها	تعداد	میانگین	خطای میانگین	انحراف استاندارد	واریانس	دامنه تغییرات	حد بالا	حد پایین
اضطراب پنهان	آزمایش	۲۵ نفر	۶,۸۰	۰,۱۴۱	۰,۷۰۷	۰,۵۰۰	۲	۸	۶
	گواه	۲۵ نفر	۲۳,۱۲	۰,۲۹۱	۱,۴۵۳	۲,۱۱۰	۵	۲۶	۲۱
اضطراب آشکار	آزمایش	۲۵ نفر	۷,۲۴	۰,۱۱۹	۰,۵۹۷	۰,۳۵۷	۲	۸	۶
	گواه	۲۵ نفر	۲۵,۱۶	۰,۰۷۵	۰,۳۷۴	۰,۱۴۰	۱	۲۶	۲۵
اضطراب	آزمایش	۲۵ نفر	۱۳,۷۲	۰,۲۲۷	۱,۱۳۷	۱,۲۹۳	۳	۱۵	۱۲
	گواه	۲۵ نفر	۴۸,۱۶	۰,۱۶۰	۰,۸۰۰	۰,۶۴۰	۳	۴۹	۴۶

۱۱۳

همان طور که در جدول شماره (۴) ملاحظه می شود در مرحله پس آزمون، میانگین و انحراف استاندارد اضطراب هر یک از گروه ها به ترتیب گروه آزمایش ۱۳,۷۲ و ۱,۱۳۷ و گروه گواه ۴۸,۱۶ و ۰,۸۰۰ می باشد.

جدول ۵. مونه های مستقل (اضطراب) T- Test

متغیر	گروهها	تعداد	میانگین	انحراف معیار	مقدار t	مقدار معناداری sig	درجه آزادی df
اضطراب	پیش آزمون	آزمایش	۳۵,۰۸	۵,۲۶۷	۰,۲۵۳	۰,۱۸۰	۴۹
		گواه	۳۴,۶۵	۶,۶۳۹			
	پس آزمون	آزمایش	۱۳,۷۲	۱,۱۳۷	۱۲۳,۸۴۵	۰,۰۰۰	۴۸
		گواه	۴۸,۱۶	۰,۸۰۰			

همان طور که در جدول شماره (۵) ملاحظه می شود با کنترل پیش آزمون، بین دانش آموزان مدرسه گروه های آزمایش و گواه از لحاظ اضطراب آشکار، تفاوت معنی داری وجود

دارد ( $\text{sig} = 0,000 \leq 0,05$  و  $t = 123,845$ ) بنابراین فرضیه اول پژوهش تایید می گردد. به عبارت دیگر آموزش راهکارهای مقابله ای اسلام بر گرفته از آیات قرآن کریم با توجه به میانگین اضطراب دانش آموزان مدرسه شبانه روزی زینب کبری (س) گروه آزمایش نسبت به گروه گواه، موجب کاهش اضطراب گروه آزمایش شده است.

جدول ۶. نمونه های مستقل (اضطراب پنهان) T-Test

متغیر	گروهها	تعداد	میانگین	انحراف معیار	مقدار t	مقدار معناداری sig	درجه آزادی df
اضطراب پنهان	پیش آزمون	آزمایش	۱۸,۱۶	۴,۸۶۲	۱,۵۳۴	۰,۷۷۵	۴۹
		گواه	۱۶,۱۵	۴,۴۷۸			
	پس آزمون	آزمایش	۶,۸۰	۰,۷۰۷	۵۰,۵۰۹	۰,۰۰۰	۴۸
		گواه	۲۳,۱۲	۱,۴۵۳			

۱۱۴

همان طور که در جدول شماره (۶) ملاحظه می شود با کنترل پیش آزمون، بین دانش آموزان مدرسه گروه های آزمایش و گواه از لحاظ اضطراب پنهان، تفاوت معنی داری وجود دارد ( $\text{sig} = 0,000 \leq 0,05$  و  $t = 50,509$ ) بنابراین فرضیه دوم پژوهش تایید می گردد. به عبارت دیگر آموزش راهکارهای مقابله ای اسلام بر گرفته از آیات قرآن کریم با توجه به میانگین اضطراب پنهان دانش آموزان مدرسه شبانه روزی زینب کبری (س) گروه آزمایش نسبت به گروه گواه، موجب کاهش اضطراب پنهان گروه آزمایش شده است.

جدول ۷. نمونه های مستقل (اضطراب آشکار) T-Test

متغیر	گروهها	تعداد	میانگین	انحراف معیار	مقدار t	مقدار معناداری sig	درجه آزادی df
اضطراب	پیش آزمون	آزمایش	۱۶,۹۲	۳,۵۴۶	۱,۳۸۷	۰,۹۶۳	۴۹
		گواه	۱۸,۳۱	۳,۵۹۷			

آشکار			نفر			
پس	آزمایش	۲۵ نفر	۷,۲۴	۰.۵۹۷	۱۲۷,۱۳۸	۰.۰۰۰
آزمون	گواه	۲۵ نفر	۲۵,۱۶	۰.۳۷۴		۴۸

همان طور که در جدول شماره (۷) ملاحظه می شود با کنترل پیش آزمون، بین دانش آموزان مدرسه گروه های آزمایش و گواه از لحاظ اضطراب آشکار، تفاوت معنی داری وجود دارد ( $t=127,138$  و  $sig=0,000 \leq 0,05$ ) بنابراین فرضیه سوم پژوهش تایید می گردد. به عبارت دیگر آموزش راهکارهای مقابله ای اسلام بر گرفته از آیات قرآن کریم با توجه به میانگین اضطراب آشکار دانش آموزان مدرسه شبانه روزی زینب کبری (س) گروه آزمایش نسبت به گروه گواه، موجب کاهش اضطراب آشکار گروه آزمایش شده است

### بحث

۱۱۵ پژوهش حاضر با هدف بررسی اثربخشی آموزش مهارت های مقابله ای اسلام بر گرفته از آیات قرآن کریم بر کاهش اضطراب دانش آموزان انجام شد. نتایج تحلیل داده های این پژوهش نشان داد که آموزش مهارت های مقابله ای اسلام بر گرفته از آیات قرآن کریم و اجرای آنها بر روی گروه آزمایش دانش آموزان روش موثری در کاهش نشانه های اضطراب است. همچنین تحقیقات پژوهشگرانی چون؛ ونتیس (۲۰۰۰)، توتل جین و همکاران (۲۰۰۶)، مودی و همکاران (۲۰۰۶)، کریم آبادی (۱۳۹۱)، عاصمی (۱۳۸۵)، عباسی (۱۳۸۷) و نوری (۱۳۹۲) نشانگر تاثیر مثبت و کارایی راهکارهای قرآنی در کاهش اضطراب و ایجاد آرامش در دانش آموزان می باشد.

ونتیس (۲۰۰۰) نشان داد روش درمان شناختی-رفتاری با رضای مذهبی در کاهش علائم افسردگی موثر است. مودی و همکاران (۲۰۰۶) مذهب و صبر با افسردگی و خشم و با حمایت اجتماعی رابطه مثبت و معناداری دارند. کریم آبادی (۱۳۹۱) نشان داد قرآن بر اضطراب بیماران قبل از عمل جراحی تاثیر دارد. عاصمی (۱۳۸۵) در دانشجویان تاثیر مثبت مذهب در آرامش روحی و روانی فرد را نشان داد و بین التزام عملی به اعتقادات مذهبی و بهداشت روانی فرد در هر دو جنس زن و مرد رابطه مثبت و معناداری وجود دارد. نوری (۱۳۹۲) وارد آمدن فشارهای فراتر از توانمندی آدمی باعث اضطراب می شود که تحمل آن در دراز مدت از توان انسان خارج است، لذا یکی راه های

نجات از اضطراب و نگرانی، دعا و نیایش با خدای سبحان و توکل به اوست. عباسی (۱۳۸۷) اثر بخشی آموزش راهبرد های مقابله ای اسلام بر باورهای غیر منطقی ( بر اساس رویکرد شناختی) دختران دانش آموز سال سوم متوسطه نشان داد که بین گروه آزمایش و گواه از لحاظ مولفه های باورهای غیر منطقی تقاضا برای تایید، انتظار بیش از حد از خود، تمایل به سرزنش، واکنش به ناکامی، بی مسئولیتی عاطفی، نگرانی زیاد در مورد اضطراب، اجتناب از مشکلات و درماندگی نسبت به تغییر، تفاوت معناداری وجود دارد ولی از لحاظ مولفه های غیر منطقی وابستگی و کمال گرایی، تفاوت معناداری وجود ندارد. بنابراین نتایج پژوهش حاضر نشان داد از طریق آموزش راهکارهای مقابله ای اسلام برگرفته از آیات قرآن کریم می توان اضطراب دانش آموزان راکاهش داد.

همچنین براساس یافته های این پژوهش می توان نتیجه گرفت که برای پیشگیری و درمان اختلالات اضطرابی در دانش آموزان، می توان روش های درمانی غیر آسیب رسان راجایگزین روش های آسیب رسان مانند دارو و درمان های شیمیایی و خشونت و تنبیه که هنوز هم در برخی مدارس دیده می شود، نمود. بنابراین باین اعتقاد که راهکارهای مقابله ای اسلام برگرفته از آیات قرآن کریم، محرواصلی تربیت و شکل گیری شخصیت و سلامت روان فرد و درمان ناراحتی هابه شمار می آید، می توان آموزش راهکارهای مقابله ای اسلام برگرفته از آیات قرآن کریم را به عنوان یک ضرورت معرفی نمود که در پرتو آن تربیت صحیح و کاهش مشکلات رفتاری صورت می گیرد.

پیشنهاد می شود آموزش راهکارهای مقابله ای اسلام برگرفته از آیات قرآن کریم رامدیران ، مشاوران و مربیان مدارس آن را در جهت تربیت صحیح ، پیشگیری و درمان مشکلات دانش آموزان به کار گیرند .

از آن جا که نمونه آماری این پژوهش دانش آموزان پایه هشتم متوسطه دوره اول می باشد، تعمیم یافته های آن به سایر پایه ها با محدودیت مواجه است.

## منابع

۱. قرآن کریم .

۲. احدی، حسن و بنی جمالی، شکوه السادات. (۱۳۷۸). **روان شناسی رشد (مفاهیم بنیادی در روانشناسی کودک)**، تهران: انتشارات پردیس .

۳. خلجی موحد، امان الله. (۱۳۷۶). **روان درمانی با کلام آسمانی**. همدان: انتشارات شهر اندیشه .

۴. حسینی بوشهری، سید هاشم. (۱۳۸۸). **حدیث ایمان**. قم: انتشارات شهاب الدین .

۵. سعیدی، مرتضی. (۱۳۹۰). نقش و جایگاه امور تربیتی مدارس در رشد و شکوفایی دانش آموزان.

**ماهنامه تربیت، ۲ و ۳**

۶. شبر، عبدالله. (۱۳۸۷). **اخلاق**. مترجم: محمدرضا جباران، قم: انتشارات هجرت .

۷. طباطبایی، سید محمد حسین. (۱۳۷۵). **المیزان فی تفسیر القرآن**. ج ۲ و ۳، قم: انتشارات اسلامی

۸. طارمیان، فرهاد. (۱۳۸۵). **سوء مصرف مواد مخدر در نوجوانان**. تهران: انتشارات تربیت .

۹. صفایی حائری، م. (۱۳۸۳). **نظام اخلاقی اسلام**. قم: انتشارات ليله القدر .

۱۰. عاصمی، زهرا. (۱۳۸۵). **تأثیر مذهب در بهداشت روانی دانشجویان دانشگاه آزاد**

**اسلامی واحد تربیت جام**. پایان نامه دوره کارشناسی ارشد، دانشگاه آزاد اسلامی واحد تربیت جام

۱۱. عباسی اول، کریم. (۱۳۹۰). نقش نماز در دوام و پایداری زندگی. **ماهنامه تربیت، ۶**.

۱۲. عباسی، ثریا. (۱۳۸۷). **اثربخشی آموزش راهبردهای مقابله ای اسلام بر باورهای غیر**

**منطقی (بر اساس رویکرد شناختی)**. پایان نامه کارشناسی ارشد. دانشگاه علوم و تحقیقات واحد

خوزستان .

۱۳. فقیهی، علی نقی. (۱۳۸۴). **بهداشت و سلامت روان در آینه علم و دین**. قم: نشر حیات

سبز .

۱۴. کالات، جیمز. (۱۹۹۸). **روانشناسی فیزیولوژیک**. مترجم: اسماعیل بیابانگرد. (۱۳۷۶) تهران:

دانشگاه شاهد .

۱۵. محمدنژاد، علیرضا. (۱۳۹۰). نقش دعا در معنویت زندگی و بهداشت روانی. **ماهنامه پیوند،**

۳۸۹.

۱۶. مزلو، آبراهام. (۱۳۸۴). **پرسشنامه کنترل**. مترجم: محمد فرامرزی. ج ۱.

۱۷. معرف زاده، صدیقه، سودانی، منصور و شفیع آبادی، عبدالله. (۱۳۹۰). بررسی اثربخشی آموزش

مهارت های مقابله ای اسلام برگرفته از آیات قرآن بر کاهش اضطراب دختران دبیرستان های اهواز.

**فصلنامه روانشناسی تربیتی، شماره ۴**.

۱۸. مکارم شیرازی، ناصر. (۱۳۷۷). *تفسیر نمونه موضوعی*. قم: انتشارات مدرسه امام علی بن ابیطالب (علیه السلام).
۱۹. مهدوی، اسماعیل. (۱۳۸۷). *مشاوره و روان درمانی اسلامی*. فصلنامه روانشناسی تربیتی، ۳.
۲۰. مهدوی کنی، محمدرضا. (۱۳۷۱). *نقطه های آغاز در اخلاق عملی*. تهران: انتشارات فرهنگ اسلامی.
۲۱. موسوی همدانی، سید محمد باقر. (۱۳۷۴). *المیزان فی تفسیر القرآن*. ج ۲. قم: دفتر انتشارات اسلامی.
۲۲. میناگر، عبدالرضا. (۱۳۸۵). *اخلاق و تربیت اسلامی*. تهران: انتشارات ابتکار دانش.
۲۳. نوری، حسین. (۱۳۹۲). *مستدرک الوسائل*. قم: انتشارات آل البیت.
۲۴. Maddi, S. R; Brow, M.; Khshaba, D. M & Vaitkus, M (۲۰۰۶). "Relationship of hardiness and religiousness to depression and anger consulting psychology". Journal of Negro Education, ۳, ۱۴۸-۱۶۱.
۲۵. Mareau, T (۲۰۰۹). "Coping strategy and anxiety evolution in multiples clerosis patients" Vol; ۱۵; NO.۳, ۳۹۳-۳۹۸.
۲۶. Mohr, D.C (۲۰۰۷). "Stress and multiple sclerosis". Journal of Meirp;pgu. ll ۶۵ ll ۶۸.
۲۷. Tuttlejane, compbell-heider Nancy. Etal (۲۰۰۶). "Posit adolescent life skill, training for high-risk teen results of a group intervention".
۲۸. Ventis, W.L (۲۰۰۰). "The relationships between religion and health Journal of social Issues", ۵۱(۲), ۳۳-۴۸.
۲۹. [www.mui.ac.ir](http://www.mui.ac.ir).
۳۰. [www.sid.ir](http://www.sid.ir).
۳۱. Loghmani, A (۲۰۱۰). "How people get to know the characters". Qom, Iran: behesht-binesh Publication, P: ۴۹, ۱۰۸.